

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

173

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 ธันวาคม 2548
ราคา 55 บาท

Happy
New You
เบนซ์ - พรชิตา

มดลูกเจ้าปัญหา
ต้องผ่าตัด 5 ครั้ง

สวยอ่อนวัย
ด้วยน้ำมันงา

เลือกซื้อวิตามิน
ให้เหมาะกับคุณ

สูตรอายุรเวท
บรรเทาเส้นก้ำแตก

อาการอย่างไร
ใช้ ภูมิแพ้น้ำแข็ง

จินตนาการบำบัด
ทำได้ง่ายจัง

รู้จักสมุนไพรต้านกลิ่นตัว

เชิญร่วมงาน
เพื่อนสุขภาพดีสัญจร ครั้งที่ 2

ดื่มฉลองปีใหม่อย่างไร

ไม่ก่อโรค

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086X



9 771513 086003

24

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปี ปีที่ 8
18 ธันวาคม 2548

ทางเลือกสุขภาพ

20 ถาม-ตอบ : เหตุเกิดเพราะท้องอืด

ฉบับนี้มีประสบการณ์สุขภาพของผู้่านเขียนมาเล่าถึงอาการท้องอืด ส่วนใครที่ติดตามเรื่องตะคริวมาจากสองปีที่แล้ว ฉบับนี้อาจารย์สรุปเรื่อง ตะคริวมาให้สำหรับคนที่พลาดข้อมูลดีๆ พร้อมแนะนำวิตามินสำหรับแก้ อาการตะคริว และที่สำคัญ มีวีธีวัด การกดจุด และการดึงมาฝากด้วยค่ะ

30 เรื่องพิเศษ : เครื่องดื่มแบบไหนก่อโรค

ใกล้เทศกาลปีใหม่แล้ว นักดื่มด้วยคงขมิ้นมันในการเตรียม เครื่องดื่มสารพัดชนิดไว้ฉลองเทศกาลที่แสนสนุกสนาน แต่คุณผู้อ่านรู้ ไหมคะว่า เครื่องดื่มหลายประเภทที่วางจำหน่ายอยู่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เราไม่น้อยเลย เรื่องพิเศษฉบับนี้มีข้อมูลดีๆ มาฝาก เพื่อให้การดื่มฉลอง เทศกาลปีใหม่เกิดขึ้นอย่างมีความสุขและสุขภาพดี

46 รายงาน : จิตสบาย เพราะออกกำลังกายทางเลือก

ถ้าใครกำลังสงสัยว่า โยคะ ไทชิ ซี่ง รำกระบอง เป็นการออก- กกำลังกายเช่นเดียวกับการเดินแอโรบิก เดิน จ็อกกิ้ง แบดมินตัน เทนนิส ฯลฯ ด้วยหรือไม่ หรือว่าเป็นศาสตร์หนึ่งที่แยกออกมา รายงานฉบับนี้ มีคำตอบมาฝาก

80 ก้าวออกจากห้อง : ทองแท้ที่ไม่กลัวไฟ...แสงเดือน ชัยเลิศ

ชีวิตในแต่ละวันของคุณแสงเดือนคลุกคลีอยู่กับ "ช่างที่ไม่ธรรมดา" บางตัวถูกอิง ฟัน แทง บางตัวติดยาบ้า ตาบอด ขาหัก แต่สำหรับ คุณแสงเดือน การช่วยเหลือของเธอไม่ได้หมายถึงเงินทองเท่านั้น แต่ยัง หมายถึงการเข้าไปดูแลช่างด้วยสองมือของเธอเอง ทั้งการพยาบาลรักษา ให้อาหาร รวบรวมน้ำให้ช่างที่พิการและเจ็บป่วยเหล่านั้นด้วย อยากทราบ เรื่องราวชีวิตเล็กๆ ที่เสียสละดูแลชีวิตใหญ่ๆ เปิดด้านในคะ

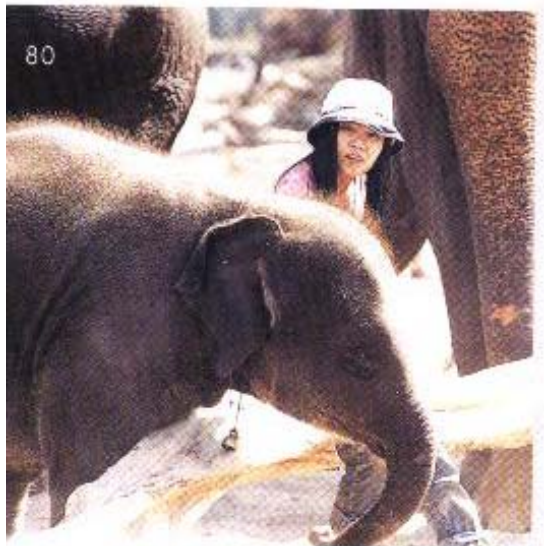
86 จากรรมชาติสู่ตำรับยา : เพราะป่าสบายดี ฉันทิงสบายดี

หนุ่มสาวปกากะธนู หมู่บ้านหินลาดใน จังหวัดเชียงราย กำลัง พยายามต่างถิ่นเช่นเขาไปเที่ยวบ้าน บ้านที่เขาและบรรพบุรุษอาศัยอยู่อย่าง พึ่งพาและให้ความเคารพเสมอมา ภูเขาสูงสลับซับซ้อนที่ประกอบไปด้วย ป่าดงดิบและป่าสนเขาตรงหน้าคือบ้านอันแสนรัก บ้านที่ให้ น้ำ อาหาร อากาศ และอารมณ์อันอบอุ่นอ่อนโยน

อยากรู้ว่าป่าทำให้คนสบายดีได้หรือไม่ เรามีคำตอบมาฝาก



46



80



86



เรื่องจากปก

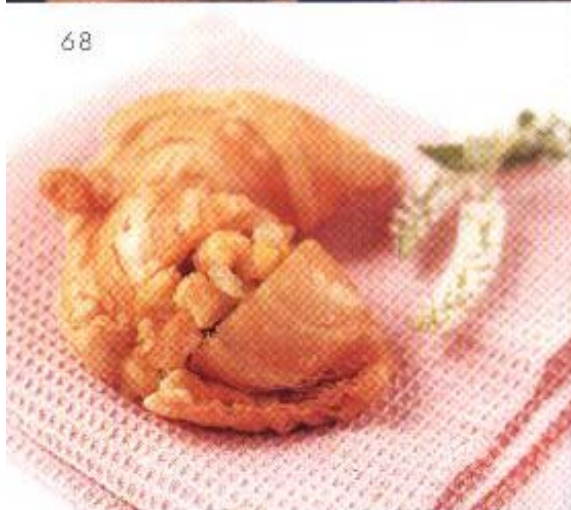
- 10 สูตรลาภทรงพระมหาเสน่ห์แห่งเด็ก
- 14 จินตนาการบำบัด ทำได้ง่ายจัง
- 30 ต้มฉลองปีใหม่อย่างไรไม่ก่อโรค
- 44 รู้จักสมุนไพรด้านกลิ่นดี
- 50 Happy New You เบนซ์-พรชิตา
- 58 มดลูกเจ้าปัญญา ต้องผ่าตัด 5 ครั้ง
- 61 อาการอย่างไร ไซ้ภูมิแพ้ น้ำแข็ง
- 74 เลือกซื้อวิตามินให้เหมาะกับคุณ
- 76 สารสกัดนวิด้วยน้ำมังงา



40



50



68



70

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 ธันวาคม 2548

09 JAN 2006

* ห้องสมุด *

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิถีองค์รวม

- 24 **มุมมองหมอพรทิพย์** : ยารักษาทุกข์
- 26 **รวมมิตรป่าสูง** : อาจารย์ขา ยิ้มหน่อยสิคะ
- 38 **ดีก็อกซ์หัวใจ** : เรื่องเพศสัมพันธ์กับชีวิตคู่
- 40 **ระเบียบโบลด์** : ชั้นของการปฏิบัติศาสนา (ไตรสิกขา) ตอนจบ
- 94 **ไม่กาหลัง** : หมอกับคนไข้...ความเชื่ออาพรหายไ้ไหน
- 104 **ท้ายเล่ม**

ข่าวสุขภาพ

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
- 14 **สรรมาสารพัน**
- 16 **ทันโลกสุขภาพ**
- 42 **ในนิตสุขภาพ**

บุคคล

- 50 **สุขภาพดีคนดัง** : สดใสอ่อนวัยรับปีใหม่กับเบนซ์-พรชิตา
- 58 **ประสบการณ์สุขภาพ** : เถียงอกในมดลูก...ผ่าตัด 5 ครั้งก็ยังไม่หาย
- 61 **บทวิวกฤติ** : โรคแพ้หน้าแข็ง
- 62 **บันทึกหัวใจแกร่ง** : จะรักเธอตลอดไป มะเร็ง...คุณก็เป็นได้ (1)
- 96 **สัมภาษณ์พิเศษ** : รักษาใจบรรเทาป่วย อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 44 **เสียยากก่อนหาหมอ** : สารพัดสูตรกำจัดกลิ่นตัว
- 52 **หัวใจสีขาว** : ขวนก้นคิดประหยัดไฟ ไม่ใช่เพียงประหยัดเงิน
- 54 **ประพิงให้รัก** : ขอขอบคุณผู้ให้บริการอย่างไรดี
- 56 **สู่วิถีสมดุลา** : สุขใจที่ได้ "ให้" คุณหญิงชดช้อย โสภณพนิช
- 74 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ** : เลือกวิตามินเสริมสร้างสุขภาพ
- 76 **ปั่นสวยด้วยมือคุณ** : สวยอ่อนวัยด้วยน้ำมันงา (1)
- 89 **ศิลปะบำบัด** : เดินรำไปกับชีวิต...Shall We Dance?

อาหารและปฏิกณะ

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 68 **ครัวชีววิถี** : กะหรี่ปั๊บบโอสวีทได้กึ่ง
- 70 **ชีววิถีชวนชิม** : บ้านเพว...ห้องนั่งเล่นของคนกันเอง
- 100 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 102 **พักสายชีววิถีฟอน**
- 103 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**