

# ชีวจิต

184

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8  
1 มิถุนายน 2549  
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูง

**เตือน!**  
ผู้ป่วยเบาหวาน  
ระวังต่อหิน

**เตือน!**  
โกลนขนาดซ่อนเร้น  
เสี่ยงโรค

เปิดตำรับยาลม  
บำรุงหัวใจ

แช่น้ำสมุนไพร  
แก้ภูมิแพ้ - อัมพาต  
ที่ลำปาง

*Role Model  
for Gen Y*

จุ้ย - วรรักยา

สมาธิสยบมะเร็ง  
แบบคุณหมอวิไล ธารสารอักษร

แนะวิธีป้องกัน  
เชื้อราในช่องคลอด  
แบบชีวจิต

**กล้วย**

**สามัญประจำบ้าน**

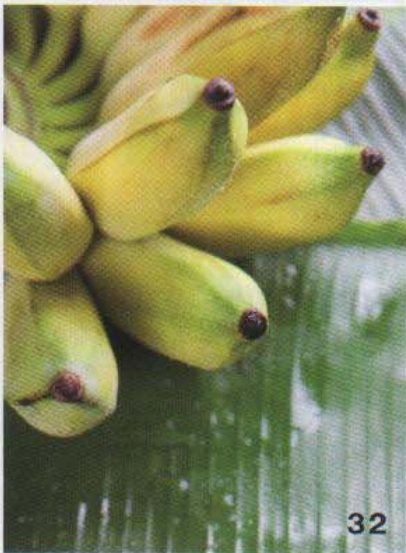
www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

9 771513 086003



32



46



ทางเลือกสุขภาพ

32 เรื่องพิศมัย : กล้วย อาหารสมุนไพรใกล้ตัว

ในวันที่ข้าวยากหมากแพง “กล้วย” ถือเป็นตัวช่วยที่เราควรหันมาพิจารณา หนึ่งในด้านของสารอาหารที่อยู่ในผลกล้วย สอง กล้วยเป็นยาสมุนไพรใกล้ตัว และสาม ราคาก็ไม่แพงจนเรากระเป๋าคิด ที่สำคัญคือ กินกล้วยช่วยเกษตรกรไทย อยากรู้อะไรเรื่องราวลากมูนแบบกล้วยๆ คำตอบรออยู่ในเล่มค่ะ

38 โรคภัยใกล้ตัว : ต้อหิน...ปล่อยไว้อาจตาบอด

ในบรรดาโรคต้อ เราจะคุ้นเคยกับโรคต้อกระจกมากที่สุด เพราะมักเป็นกันมาก แต่ความจริงแล้วโรคต้อหินก็เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคต้อที่พบได้บ่อยเช่นกัน แถมถ้าไม่รักษาหรือรักษาไม่สม่ำเสมอ ยังมีอันตรายอย่างมากถึงขั้นทำให้ตาบอดสนิทได้

เรามีวิธีการสังเกตความผิดปกติของสายตาที่อาจนำไปสู่โรคต้อหินมาแล้วให้ฟัง

46 รางทาบ : ภูมิต้านทานดี ชีวิตนี้ไม่ต้องกลัวเชื้อรา

นอกจากเราจะชอบขึ้นขนมปังหรืออาหารหมดอายุแล้ว คุณผู้อ่านทราบหรือไม่คะว่า เชื้อรายังแฝงตัวอยู่ทั่วไปทุกมุมบ้าน ไม่เว้นแม้แต่เสื้อผ้าและร่างกายของเรา ส่วนเชื้อราจะเป็นอันตรายต่อเรามากน้อยแค่ไหน และทำอย่างไรจึงจะหนีห่างจากมันได้ เรามีคำตอบมาฝาก

92 ต้นทางสุขภาพดี : ตามรอยยาแผนโบราณ (2) เปิดตำนานยาลม

ใครที่อยากทราบว่า ยาลมหรือยาหอมที่คุณปู่คุณย่ามักชงดื่มแก้อาการลมขึ้น วิงเวียนศีรษะนั้นมีตำนานอย่างไร ทำไมใครๆ ถึงเรียกว่ายาหอม รวมถึงว่ายาลมนั้นแบ่งออกเป็นกี่ประเภท และอาการของโรคลมที่เกิดขึ้นกับคนสูงอายุนี้เป็นเพราะอะไร เรามีคำตอบสำหรับปัญหาเหล่านี้ค่ะ

เรื่องจากปก

32 กล้วย ยาสามัญประจำบ้าน 38 เตือน! ผู้ป่วยเบาหวานระวังต้อหิน 44 เตือน! โคนขนจุดซ่อนเร้นเสี่ยงโรค 46 แนววิธีป้องกันเชื้อราในช่องคลอดแบบชีวจิต 56 Role Model for Gen-Y จุ้ย-วรรษยา 58 สมานิตยบมะเร็งแบบคุณหมอวิไล ธนสารอักษร 74 แชน้ำสมุนไพรแก้อัมพฤกษ์-อัมพาตที่ล้ำปาง 92 เปิดตำรับยาลมบำรุงหัวใจ





# Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8  
1 มิถุนายน 2549

## วิถีองค์กรรวม

- 20 บทความอาหารรสชาติ : อาหารชีวิตติดกับไม้จวงหอม
- 26 มุมมองหมอพรทิพย์ : ทุงสังหาร (จบ)
- 42 ตึกออคซ์หัวใจ : ประชาธิปไตยเริ่มที่บ้าน
- 44 เปิดห้องหมอสุติ : ตุ่มรุขุมขนอีกเสบ
- 84 บทความ : สองกล้อง
- 90 ไม้เท้าหลัง : มาเดิน (ไม่เป็น) ขบวานกันเถอะ
- 100 กายเล่ม

## ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 สรรมาสารพัน
- 16 กันโลกสุขภาพ
- 40 ใบนัดสุขภาพ

## บุคคล

- 56 สุขภาพดีคนดัง : จุ้ย-วรัทยา...คนรุ่นใหม่ใส่ใจสังคม
- 58 ประสบการณ์สุขภาพ : เขียวยากาย รักษาใจ ด้วย“ธรรมโอสถ”
- 61 นาถวิภกฤติ : วันโชคร้าย
- 62 บันทึกหัวใจแกร่ง : เมล็ดลีบเล็กที่เติบโตด้วยรัก ตอนที่ 2  
กว่าต้นไม้จะสูงใหญ่ ต้องใส่ใจและให้เวลา
- 86 สัมภาษณ์พิเศษ : ธรรมชาติคนจากสวนโมกข์...นพ.บัญญัติ พงษ์พานิช

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 50 หัวใจสีขาว : ยกระดับคุณภาพชีวิตผู้หญิงไทยกันเถอะ
- 52 ปรงใจให้รัก : มาพูดจาให้อ่อนหวานกันเถอะ
- 54 สุวิทย์สมตุล : “มองอย่างเข้าใจ แล้วอะไรก็ง่ายขึ้น”
- 66 สำหรับไทยเล่าเรื่อง : ส้มตำเพื่อชีวิต
- 74 เพื่อนดีสุขภาพดี : นวดสมุนไพรรักษาภูมิแพ้-ภูมิแพ้ที่วัดทุ่งป่อแป้น
- 78 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : เลือกสมุนไพรบำรุงผิว
- 82 พลังชีวิต : สุขที่แท้จริง

## อาหารและปกิณกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 70 ครีวชีวิต : ข้าวราดปลาเป็รียวหวาน
- 72 ชีวิตชวนชิม : Viva Vino อาหารอิตาลีเพื่อสุขภาพ
- 80 รายงานคอร์ส : วัดสมรรถภาพกายด้วยการรำกระบอง
- 96 วดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตโพน
- 99 อ่านอะไรในฉบับหน้า