

ชีวจิต

189

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 สิงหาคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่าย

*Family
Relies on*

ลูกเกด-เมทินี

สูตรกระท้อน
พอกหน้า สปาวิถีไทย

รู้จักหมอกวาดยา
รักษาโรคตึก

4 วิธีป้องกัน
ท้องอืด
จากพืชผัก

รำกระบอง
รักษา **รูมาตอยต์**

รอบรู้เรื่อง โรคเส้นพม

8

วิธีลดเค็ม
ลดความดัน

ชวนทำสเปรย์
ระงับกลิ่นเท้า
อย่างง่าย

วิธีรักษา
พยาธิช่องคลอด
ของคนท้อง

ช่วยด้วย !
หนูเกิดมากับภูมิแพ้

พบ 8 แพทย์ทางเลือกที่บุรีชีวจิต
ในงาน HEALTH, CUISINE & BEAUTY FESTIVAL 2006

www.cheewajit.com

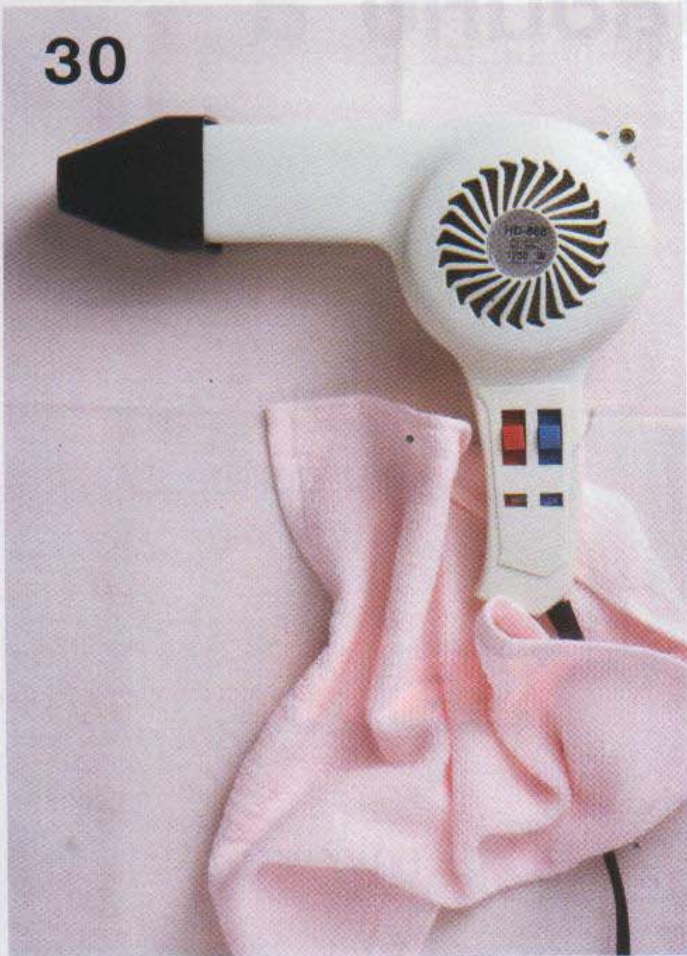
ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 สิงหาคม 2549

30



ทางเลือกสุขภาพ

30 เรื่องพิเศษ : รอบรู้เรื่องของ “ผม”

ถ้าคุณกำลังสงสัยว่า อาการผมร่วง มีรังแคหลุดลอกเป็นแผ่นๆ และปัญหาอีกมากมายเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ เกิดจากสาเหตุอะไรกันแน่ ชีวิตฉบับนี้มีคำอธิบายแบบครบเครื่องเรื่องเส้นผมมาฝาก เริ่มจากลักษณะของเส้นผมแต่ละประเภท โรคที่พบบ่อยๆ วิธีป้องกันและรักษา เช่น การกินอาหารเพื่อบำรุงเส้นผม รวมถึงการเลือกผลิตภัณฑ์ตกแต่ง ทำความสะอาดผมให้ปลอดภัย เพื่อให้คุณๆ มีผมนุ่มสลวยไว้รอดใครๆ

42 รายงานพิเศษ : กินอยู่แบบธรรมชาติ ภูมิปัญญาสปาวิถีไทย
ทุกวันนี้ใครๆ ก็นิยมเข้าสปา ซึ่งมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ สปาส่วนมากมีลักษณะผสมผสานระหว่างความเป็นตะวันตกและความเป็นไทย แต่วันนี้เรามีสปาวิถีไทยแท้ๆ ที่นำเอาภูมิปัญญาของคนไทยมาใช้ดูแลสุขภาพ เช่น ครีมพอกหน้าผลไม้ ที่ประกอบด้วยกระท้อน ลูกอิน-จัน หรือแม้แต่ข้าวหมาก จะมีสรรพคุณอย่างไร มีคำตอบมาฝากค่ะ

48 เยียวยาก่อนทาหมอ : ทำสเปร์ยระงับกลิ่นเท้าอย่างง่ายด้วยน้ำมันหอมระเหย

แม้“เท้า”จะเป็นอวัยวะที่อยู่เบื้องต่ำที่สุด แต่ก็มีหน้าที่ยิ่งใหญ่ เพราะต้องแบกรับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย และช่วยพาเราไปยังที่ต่างๆ ตามใจนึก และเมื่อเท้าไม่สบาย มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ เราผู้เป็นเจ้าของจึงควรหาสาเหตุและวิธีการแก้ไข ชีวิตฉบับนี้มีวิธีการดูแลเท้าให้สะอาดและสุขภาพดีมาฝากค่ะ

94 ากรรรมชาติสู่ตำรับยา : กุมารแพทย์พื้นบ้านกับตำรับยาโบราณ 100 ปี

กุมารแพทย์พื้นบ้าน เป็นคำจำกัดความที่เราตั้งให้กับคุณธีระ เจษฎารมย์ หมออายุเด็กแผนโบราณในอำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช เพราะเห็นความเชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพเด็ก โดยใช้ยาตำรับหม้ออินโอสถที่มีอายุกว่า 100 ปีในการรักษาพยาบาล เราจึงอยากชวนคุณผู้อ่านตามไปดูเครื่องบดยาโบราณและตำรับยาแก้อาการซางกันค่ะ

48



เรื่องจากปก

8 4 วิธีป้องกันท้องอืดจากพืชผัก 12 8 วิธีลดเค็ม ลดความดัน 22 พบ 8 แพทย์ทางเลือกที่บุรีชีวจิต ในงาน HEALTH, CUISINE & BEAUTY FESTIVAL 2006 30 รอบรู้เรื่องโรคเส้นผม 42 สูตรกระท้อนพอกหน้า สปาวิถีไทย 46 วิธีรักษาพยาธิช่องคลอดของคนท้อง 48 ขวนทำสเปร์ยระงับกลิ่นเท้าอย่างง่าย 52 Family Relies on ลูกเกต-เมทินี 60 รำกระบองรักษารูมาทอยด์ 64 ช่วยด้วย! หนูเกิดมากับภูมิแพ้ 94 รู้จักหมอกวาดยารักษาโรคเด็ก

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 สิงหาคม 2549

52



วิถีองค์กรรวม

- 18 มุมมองหมอพรทิพย์ : ปริศนาคลี่คลาย
- 20 รอมมิตรป้ายยง : จิตใต้สำนึก
- 26 บทความพิเศษ : ดร.วรธา วัฒนชะยังกูร มะเร็งจากความ “ไม่รู้เพียงสา”
- 28 บทความ : ความเชื่อ
- 38 ระเบียบโอบสภ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตอน ความสุขของชาวบ้าน
- 40 ตึกอกซ์หัวใจ : วิชาใหม่ฟ้า
- 46 เปิดห้องหมอสุติ : พยาธิช่องคลอดของคุณแม่
- 98 ไมเคาหลัง : หนังสือ “หวัดนกมฤตยู”...ตักเตือนหรือแตกตื่น
- 104 กายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 กันโลกสุขภาพ
- 50 ใบนัตสุขภาพ

บุคคล

- 52 สุขภาพดีคนดัง : ลูกเกด-เมทินี ไม่นิหญของบ้าน
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : เพื่อสุขภาพของคุณพ่อคนดีที่หนึ่ง
- 63 นาทีวักฤติ : แท็กซี...ที่ประทับใจ
- 64 บันทักหัวใจแกร่ง : หนูจะไม่มีวันแพ้ ตอนที่ 1 เกิดมาเพื่อเป็นผู้แพ้
- 84 ก้าวออกจากกล่อง : มือสะอาดของคนกวาดขยะ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 51 สุ่วถีสมฤต : “สมฤตชีวิต 3 ประการ” ของวันชัย ดันดิวิทยาพิทักษ์
- 56 ปรงใจให้รัก : ขวนมาสร้างนิสัย “ประหยัด” กันดีกว่า
- 58 หัวใจสีขาว : “ปัญหาข้างแรวร้อน” เรื่องที่เราช่วยกันแก้ได้
- 78 บันสวยด้วยมือคุณ : สิวและฝ้าหายด้วยว่านหางจระเข้
- 80 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : เก็บของใส่ตะกร้าธรรมชาติ

อาหารและปกินกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 68 ใบบักรสมาธิ
- 70 รายงานพิเศษ : หนูๆ เริ่มสุขภาพดีที่โรงเรียนสวนหลวง
- 72 ครั้วชีวจิต : ปลากะพงผัดน้ำพริกเผา
- 74 ชั้วจิตชวนชิม : กินข้าวชมเจ้าพระยาที่ “สวนทิพย์ บ้านเจ้าพระยา”
- 76 นกสีน้ำ
- 92 รายงานคอร์ส : เหตุผลดีๆ ที่ใครๆ อยากรู้เข้าคอร์สชีวจิตอีกครั้ง
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน
- 103 อ่าอะไรในฉบับหน้า



60



84