

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

211
Sense of
Humor
เหมียว - อัจฉริยา

ฟรี! คู่มือ 30 วิธี
ดูแลสุขภาพกายใจ
สาวทำงาน



7 สัญญาณ
อันตราย
ส่องมองเสื้อ

สารพัดวิธีเย็บวยา
ปัญหาเล็บ

หนุ่มใจดีเตตินางกรม
พีชิตข้ออักเสบ

สูตรรำข้าว
บรรเทาท้องผูก

กินถั่วเหลือง
แก้ความดัน

4 เคล็ดลับ
ผลิตกันท์จากข้าว

กินข้าว เป็นยาโรครค

เรียนรู้แนวทางชีวจิตอย่างง่ายใน 1 วัน
ที่ศูนย์สิริกิติ์ วันที่ 1-5 สิงหาคม นี้

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

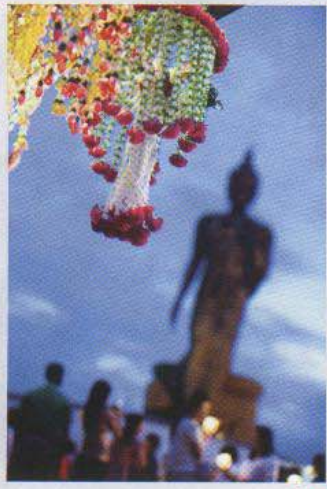


ศูนย์สิริกิติ์
ในเครืออสมรโพธิ์

Contents :



66



90



86



58



เรื่องจากปก :

14 7 สัญญาณอันตรายสอสมองเสื่อม 20 กินถั่วเหลืองแก้ความดัน 28 Sense of Humor เหมียว-อัจฉริยา 36 หนุ่มใจเค็ดเดินจงกรมพิชิตข้ออักเสบ 58 กินข้าวเป็นยารักษาโรค 66 4 เคล็ดลับผลิตภัณฑ์จากข้าว 78 สูตรรำข้าวบรรเทาท้องผูก 86 สารพัดวิธีเยียวยาปัญหาเล็บ

ทางเลือกสุขภาพ

58 เรื่องพิเศษ : ข้าว มากคุณค่า น่านุรักษ์
คนไทยกินข้าวแล้วไม่ได้อิ่มแค่ท้อง แต่ยังอิ่มใจในคุณค่าที่อยู่โน้มนวลข้าวเมล็ดเล็กๆ นี้ด้วย ฉบับนี้เรามาย้อนตำนานและคุณค่าของข้าวกันว่า พันธุ์ข้าวมีความหลากหลายและแตกต่างกันอย่างไร ทั้งการเรียกชื่อคุณค่าทางอาหาร และที่สำคัญคือ คุณทราบหรือไม่ว่าข้าวและส่วนต่างๆ ของข้าวยังเป็นยา อาทิ น้ำข้าวข้าวรักษาอาการหวัด โรค อาหารไม่ย่อย และแก้พิษได้รายละเอียดรออยู่ในเล่ม

66 รายงาน :
หลากหลายผลิตภัณฑ์ข้าวให้เราเลือกกิน
ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบแข่งกับเวลาของคนในสังคมเมืองยุคนี้ ทำให้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปข้าวออกมาในแบบซื้อหาได้สะดวก และกรรมวิธีการกินก็ไม่ยุ่งยากแถมยังเก็บไว้ได้นานอีกด้วย ซึ่งมีอยู่หลากหลาย เช่น ข้าวกล้องสำเร็จรูป โจ๊กอบแห้งชนิดของหลากหลาย หรือจุกข้าวและรำข้าวสกัด แต่เอ...เมื่อผ่านกระบวนการแปรรูปแล้วจะทำให้คุณค่าน้อยลงหรือไม่ นอกจากนี้ยังมีข้อพิจารณาในการเลือกซื้อมาฝากด้วยค่ะ

86 เยียวยาก่อนหาหมอ :
สารพัดวิธีเยียวยาปัญหาเล็บ
เล็บสวยนอกจากจะบ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายที่ดีแล้ว ยังบอกถึงความเอาใจใส่ในสุขภาพของเราด้วยอาการผิดปกติของเล็บที่พบได้บ่อยๆ เช่น เล็บขบ เล็บขึ้นรา เล็บเปราะ ซึ่งหากปล่อยไว้อาจกลายเป็นปัญหาและมีอาการเรื้อรังได้ เรามีทางเยียวยาปัญหาเล็บด้วยสมุนไพรใกล้ตัวมาฝากกันค่ะ

90 รายงานพิเศษ :
พระพุทธศาสนา ศาสนาเพื่อสันติภาพ
ปีนี้เข้าปีที่ 8 แล้ว นับตั้งแต่วันที่ 13 ธันวาคม 2542 ที่สหประชาชาติประกาศยกย่องและรับรองให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญสากล และในช่วงวันวิสาขบูชาที่ผ่านมาประเทศไทยได้เป็นเจ้าภาพในการจัดงานสำคัญนี้ ชีวจิตจึงประมวลข้อมูลและภาพในวันงานมาฝาก เพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระศาสดาแห่งพุทธศาสนา ผู้สร้างทางดับทุกข์แก่พุทธศาสนิกชนและวิถีแห่งการส่งเสริมสันติภาพของโลก

Contents :

28



72



54



วิถีองค์รวม :

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน : กินนมโครติ
- 40 มุมมองหมอปรัชญ์ : ผ่าท้อง
- 42 รวมมิตรป่าyoung : รายการทีวีเฮฮา
- 46 ระเบียบโบสถ์ : พระพุทธศาสนากับกระแสผีกระแสเทพ
- 48 ไม่เกาหลัง : สันทนาการแบบเซนที่ส่งเสียงเฮได้... กับติช นัท ฮันห์
- 52 ดีที่อกซ์หัวใจ : นั่งสมาธิทำให้เป็นบ้าจริงหรือ
- 54 เปิดห้องหมอสุนตี : นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 6)
- 96 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 26 สุวิติสมดุล : บริหารชีวิตให้มีความสุขแบบมธุรดา วงศ์ไวยโรจน์
- 56 นานาทัศนะ : ข้อดีของการเป็นดอกไม้จริง
- 76 พลังชีวิต : ชีวิตรอไม่ได้
- 78 บั้นสวยด้วยมือคุณ : ข้าว...อาหารของผมและผิว
- 88 ศิลปะบำบัด : อารยธรรมความงามรอบพระระเบียงวัดพระศรีรัตนศาสดาราม

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง : อารมณดีในแบบเหมียว-อัจริยา สินรัชตานันท์
- 30 นาทิวีกฤติ : หนองออกหนู
- 32 ประสบการณ์สุขภาพ : เมื่อเธอเลือกเป็น...หนูทดลอง!
- 36 บันทึกหัวใจแกร่ง : คำตอบบนหอคอย ตอนที่ 1 หอคอยที่ไต้หวันได้สิ้นสุด

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 44 ใบนัดสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 50 นกสีน้ำ
- 70 ไบสมัครสมาชิก
- 72 ครวัชีวิตจิต : ผัดกระท้อน
- 74 ชีวิตจิตชวนชิม : Fisherman's SEAFOOD อาหารทะเลสดพร้อมเสิร์ฟ
- 80 รายงานพิเศษ : เรียนรู้แนวทางชีวิตจิตอย่างง่ายภายใน 1 วันในงาน Health, Cuisine & Beauty Festival ครั้งที่ 3
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวิตจิตโฟน