

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

212
Veggie
Pinky
สาวกีฬา

3

สูตรอายุรเวท
รักษาตาปลา

เตือน! เบาหวาน
เล่นเทนนิสและวิ่ง

โรลออนธรรมชาติ
สารส้มริทึร์น

หายรูมาทอยด์
ด้วยรากระบอง

นอนยาวเสาร์-อาทิตย์
เจ็ดแฉีกวันจันทร์

บำบัด

ออกัสติก

ด้วยแพคเกจทางเลือก

แนะนำวิธี
สาวออฟฟิศ
ให้มลูก

ระวัง!
ลดอ้วน
ด้วยพริกไทยดำ
เสี่ยงมะเร็ง

ตามเทรนด์
ถุงดีที่อวกซ์กันเกาะ

อาบน้ำผักซี
บรรเทาโรคหวัด

Health, Cuisine & Beauty Festival

1-5 สิงหาคม นี้

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

นิตยสารชีวจิต
ในเครืออมรินทร์



ISSN 1613-1313

Contents :

58



90

96



76



68



ทางเลือกสุขภาพ

58 เรื่องพิเศษ : เปิดหัวใจเรียนรู้โลกใหม่ของเด็กๆ ออทิสติก
 ทุกวันนี้เราพบว่าเด็กชายป่วยเป็นออทิสติกมากกว่าเด็กหญิงถึงเกือบ 4 เท่า และเมื่อศึกษาหาต้นสายปลายเหตุที่เด็กจำนวนกว่า 300,000 คนในบ้านเราเข้าข่ายป่วยเป็นโรคนี้นั้น พบว่าเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ เกิดจากสารเคมีในสมองมีระดับผิดปกติ เกิดจากพันธุกรรม ฯลฯ แต่ที่สำคัญ เรามีแนวทางบำบัดอาการป่วยที่หลากหลายของเด็กๆ มาฝากกัน



เรื่องจากปก :

10 3 สูตรอายุรเวทรักษาตาปลา 14 อาน้ำผักชีบรรเทาโรคหวัด 18 นอนยาวเสาร์-อาทิตย์ เจ็ดแฉกวันจันทร์ 20 ระวัง! ลดอ้วนด้วยพริกไทยดำเสี่ยงมะเร็ง 28 Veggie Pinky-สาวิกา 30 หายรูมาทอยด์ด้วยรำกระบอง 58 บำบัดออทิสติกด้วยแพทย์ทางเลือก 68 แนววิธีสาวออฟฟิศให้นมลูก 76 เดือน! เบาหวานเล่นงานเด็กและวัยรุ่น 88 ตามเทรนด์ตุ๋นดีที่ออกซิกันเดอะ 96 โรลออนธรรมชาติ สารส้มวีเทิร์น

68 รายงาน :

เมื่อลูกไม่กินนมแม่ สุขภาพแย่มากเพราะอะไร
 อย่างที่รู้กันดีว่า “นมแม่” นั้นมีคุณค่าครบถ้วนทั้งในแง่ของสารอาหารและความผูกพันอบอุ่นจากแม่สู่ลูก ดังนั้น เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณน้านมของแม่และกระตุ้นให้คนเป็นแม่เห็นคุณค่าของน้ำจากอกนี้ เรามีข้อมูลดีๆ มาฝากคุณแม่ที่เป็นสาวออฟฟิศให้ตระหนักถึงประโยชน์ของน้านมและขั้นตอนในการให้นมลูก แม้ว่าต้องไปทำงานนอกบ้านตลอดทั้งวัน

76 โรคภัยใกล้ตัว :

เดือน เบาหวานเล่นงานเด็กและวัยรุ่น
 ความเชื่อที่ว่า เบาหวานมักจะเกิดกับผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปทำอะไรจะไม่ใช่อีกต่อไปแล้ว จากข้อมูลการวิจัยของศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา อาจารย์ประจำภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ทำให้รู้ว่า ขณะนี้พบเด็กไทยที่ป่วยเป็นเบาหวานแล้วกว่าหมื่นคน ซึ่งผู้ป่วยที่อายุน้อยที่สุดมีอายุเพียง 7 ขวบเท่านั้น
 ทำไมเด็กไทยถึงป่วยเป็นเบาหวานกันมากขึ้น และจะมีวิธีดูแลป้องกันตัวเองได้อย่างไร เรามีคำตอบค่ะ

90 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

ปรุงรสดอกไม้ให้กลายเป็นน้ำอบไทย
 การทำเครื่องหอมมาจากธรรมชาติของมนุษย์นี้เอง คนเราปลูกต้นไม้ ดอกไม้ไว้ เมื่อออกดอกก็ต้องออกไปดมดมชมกลิ่น ต่อมาก็อยากเก็บกลิ่นนี้ไว้กับตัวตลอดเวลา ไม่ใช่แค่เฉพาะตอนดอกไม้บานในช่วงเช้า ช่วงเย็น หรือค่ำคืน แต่ต้องการดมกลิ่นหอมตลอดเวลา คนโบราณจึงใช้ภูมิปัญญาของตน เช่น การอบ การลอยดอกไม้ การตากแห้ง การเคี้ยวผ่านความร้อน เพื่อเก็บกลิ่นเหล่านี้ไว้ และในที่สุดจึงกลายเป็นอโรมาเทอราปีแบบไทยๆ

96 รายงาน : เมื่อสารส้มกลับมาพิชิตกลิ่นอีกครั้ง

คนรุ่นปู่ย่าตายายของเรามีวิธีกำจัดกลิ่นตัวอันไม่พึงประสงค์กันง่ายๆ ที่หาได้จากทรัพยากรตามธรรมชาติคือแร่ลิกสีขาวใสรสฝาดเปรี้ยวที่เรารู้จักกันดีในชื่อ “สารส้ม” นานวันเข้า เรากลับใช้สารส้มกันน้อยลงด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา แต่ปัจจุบันนี้สารส้มกลับมาพิชิตกลิ่นอีกครั้งในแบบใจโลกกว่าเดิม ทั้งคุณภาพและรูปลักษณะ รับรองว่าถูกใจคนที่มีปัญหากลิ่นตัวและผิวพรรณบริเวณใต้วงแขนอย่างแน่นอน

Contents :

28



88

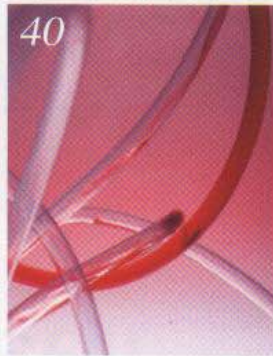


34

80



40



วิถีองค์กรวม :

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน :
จดหมายจากคุณ "รอดด้วยความหวัง"
- 38 บทความ : เพื่อน
- 40 มุมมองหมอปรีทีย์ : ไม่น่าตาย
- 42 รวมมิตรป้ายุ้ง : พม่ามหาสนุก
- 46 ระเบียบโบสถ์ : สิ่งที่เป็นมงคล
- 48 ไม้เกาหลัง : ขอให้ความเพียรจงเจริญ
- 52 ดีที่อกซ์หัวใจ : เด็กก้าวร้าว...ทำไงดี
- 54 เปิดห้องหอมสุติ :
นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 7)
- 93 บทความ : เธอชื่อ "อีไล"
- 104 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 26 สุวิถีสมดุล :
ชีวิตมีสุขบนพื้นฐานของการให้เกียรติ
- 44 พลังชีวิต : โลกสมประกอบ
- 66 นานาทศนะ :
เรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับแม่ในความทรงจำของเรา
- 74 นานาทศนะ :
ช่วยด้วย! หนูยังไม่พร้อมจะเป็นคุณแม่
- 86 รอบรู้บ้าน :
มาจัดระเบียบ (เอกสาร) บนโต๊ะทำงานกันเถอะ
- 88 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
เลือกซื้ออุปกรณ์ดีที่ออกซ์แดนประหยัด

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
สวยสดใสด้วยอาหารสุขภาพ
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :
สมบัติแม่ยายรักชาวมัทธาทยอด
- 33 นาทวิภฤติ : นาที่เลือดทะเลลึก
- 34 บันทึกหัวใจแกร่ง :
คำตอบบนหอคอย ตอนที่ 2
บันไดขั้นสุดท้าย...พิชิตโรคภัยด้วยตัวเอง

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 50 ไบอนด์สุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 64 Photo Essay
- 72 ไบสมัครสมาชิก
- 78 คลายเครียด
- 80 คริวชีวิต : พล่ากึ่ง
- 82 ชีวิตจิตชวนชิม : พายเรือเล่นริมคลอง
แวะชิมอาหารที่บ้านคิ่งน้ำ
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวิตใจเฟิน