

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

213

Life in
Harmony

เมย์ เพื่ออารมณ์

5 อาการส่อ
หลอดเลือดสมองตีบ

กินดอกขจร
บำรุงฮอร์โมนเพศหญิง

เพื่อนแบบไหน
ทำให้ความดันขึ้น

ชีวจิตโพล 5 :
ปัญหาขยะล้นเมือง

10 เครื่องเทศ
คู่ครัวไทยใช้เป็นยา

เปิดตัวโครงการ
“Healthy Green Project”

บทความแห่งการอ่าน
บำบัดภูมิแพ้

แก้อาการ
ด้วยชาสมุนไพร

อ้วนเสี่ยงประจำเดือนหาย

ลูกปอดเด็กตั้ง
สู่มะเร็งกระดูก

ระวังภัยเนื้อสัตว์เทียม
โดย สาทิส อินทรกำแหง

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



Contents :



58



68



88

90



ทางเลือกสุขภาพ

58 เรื่องพิเศษ :

เครื่องเทศครัวไทย อาหารใช้เป็นยา

เครื่องเทศส่วนหนึ่งมีถิ่นกำเนิดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แต่อีกส่วนหนึ่งเดินทางมาไกลจากต่างแดน อันเป็นที่มาของชื่อ “เครื่องเทศ” ซึ่งแม้มิได้มีต้นกำเนิดในเมืองไทย แต่ก็หยั่งรากลึกลงในวัฒนธรรมอาหารตำรับไทยจนเป็นที่คุ้นเคยมาหลายชั่วอายุคน ลองมาดูกันว่า 10 เครื่องเทศยอดฮิตที่เรานิยมรับประทานกันนั้นมีสรรพคุณทางยาอย่างไร รวมถึงแนะนำการกินเครื่องเทศเพื่อปรับสมดุลธาตุด้วย

68 รายงาน : ขออากาศดีๆ ใจหายใจบังได้ไหม

อากาศเป็นสิ่งที่เลื่อนไหลไปมาได้ตลอดเวลา ปัญหาเรื่องมลพิษทางอากาศจึงไม่มีขอบเขตหรือบริเวณชัดเจน และทราบได้ที่เราจะต้องหายใจ เรื่องของอากาศจึงเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดชนิดติดปลายจมูกเลยทีเดียว แล้วทำอย่างไรเล่า เราจึงจะมีอากาศสะอาดๆ เอาไว้หายใจ รายงานฉบับนี้มีคำตอบทั้งผลกระทบต่อสุขภาพ และวิธีการช่วยฟอกอากาศให้บริสุทธิ์อีกครั้ง

88 เยียวยาก่อนหามอ : ชาสมุนไพรแก้ขัดเบา

ใครบ้างมีปัญหาดังนี้ ถ่ายปัสสาวะบ่อย แต่กะปริดกะปรอย ร่วมกับมีอาการปวดขัดหรือปวดแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ ปวดบริเวณหัวหน่าวเวลาปัสสาวะใกล้จะสุด และมักจะรู้สึกถ่ายปัสสาวะไม่สุดตลอดเวลา หรือมีอาการปวดบริเวณท้องน้อยร่วมด้วย ที่กล่าวมาทั้งหมดฟ้องว่าคุณกำลังมี “อาการขัดเบา” แต่ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เรามีชาสมุนไพรหลากชนิดที่ช่วยบำบัดอาการป่วยมาฝาก ทุกชนิดมีวิธีทำพร้อมเสิร์ฟอยู่ในเล่ม

90 ต้นทางสุขภาพดี :

เรื่องเล่าเพื่อนักดื่ม (น้ำบรรจจขวด)

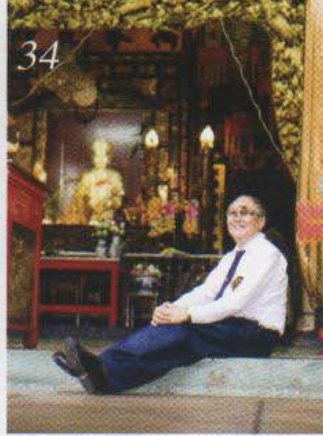
ทราบกันไหมว่า น้ำดื่มบรรจุขวดที่คุณตาคุณยายเรียกกันจนติดปากว่า “โพลาริส” มาจากไหน เรามีคำตอบมาเล่าสู่กันฟัง ยังไม่หมดแค่นั้น เรายังมีขั้นตอนการผลิตน้ำดื่มบรรจุขวดแต่ละประเภทมาฝาก ลองมาดูกันซิว่าระบบน้ำซอฟต์และระบบน้ำอาร์โอมีประโยชน์แตกต่างกันอย่างไร



เรื่องจากปก :

12 กินดอกขจร บำรุงฮอร์โมนเพศหญิง 14 5 อาการส่อหลอดเลือดสมองตีบ 20 เพื่อนแบบไหนทำให้ความดันขึ้น 22 ระวังภัยเนื้อสัตว์เทียม โดย สาทิส อินทรกำแหง 28 Life in Harmony เมย์ เพียงอารมย์ 30 มหัศจรรย์แห่งการชาน้ำบาดาลภูมิแพ้ 34 ลุงป้อเด็กตั้งสู่มะเร็งกระดูก 58 10 เครื่องเทศครัวไทยใช้เป็นยา 64 ชีวิตดีพอ 5 : ปัญหาขยะต้นเมือง 67 เปิดตัวโครงการ “Healthy Green Project” 78 อ้วนเสี่ยงประจำเดือนหาย 88 แก้ขัดเบาด้วยชาสมุนไพร

Contents :



10



วิถีองค์รวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ : กุเด็น
- 40 มุมมองหมอพรทิพย์ : นอนวัด (1)
- 42 รวมมิตรป่ายูง : พบพระนัยน์ตาหวาน
- 46 ระเบียบโบสถ์ : สาเหตุที่ทำให้เป็นคนโง่
- 48 ไม้เกาหลัง :
ถ้าอายุ 71 ปีนยอดเขาเอเวอเรสต์ได้
ผมก็ต้องอีกเข็มได้สินะ
- 52 ดิทีอ็อกซ์หัวใจ : Being + Becoming
- 54 เปิดห้องหมอสุติ :
นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 8)
- 100 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 44 สุวิตีสมดุล :
ชีวิตผ่อนคลายได้ด้วยการปล่อยวาง
- 67 Healthy Green Project : เขียวภัยขยะ
เล็ดหลุดเพราะไม่เสียบลูกชิ้น
- 82 บั้นสวยด้วยมือคุณ :
ผิวเนียนสวยด้วยทานาคา
- 84 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
ออร์แกนิกที่ตลาดน้ำอัมพวา

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง : สมดุลความงามที่ลงตัว
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :
มหัศจรรย์แห่งการอ่านพิชิตภูมิแพ้
- 33 นาทีวิกฤติ : เกือบตายเพราะหอบหืด
- 34 บ้านทิกหัวใจแกร่ง :
ผู้น้อมรับความตาย ตอนที่ 1 ปลงเพื่อชีวิต

ข่าวสุขภาพ :

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

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 37 นกสีน้ำ
- 64 รายงานพิเศษ : "ชีวิตจิตโพล โครงการ 5"
ปัญหาขยะล้นเมือง...ใครกันแน่ที่เดือดร้อน
- 72 ไบสมัครสมาธิ
- 74 ครว้ชีวิตจิต : สลัดผลไม้
- 76 ชีวิตจิตชวนชิม :
ทานผักสดจากฟาร์มที่ My Home
- 78 รายงาน : ช่วยด้วย! ประจำเดือนหาย
- 94 รายงานพิเศษ :
ฉลอง 9 ปีนิตยสารชีวิตจิตกับ 9 เวิร์คชอปสุขภาพ
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตจิตโฟน