ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

Happiness in Hand
ยุ้ย - จีรนันท์

สังเกตเล็บสังเกตโรค

ชารากบวบแก้ไมเกรน

แนะสูตรมะละกอ
ลบรอยด่างดำ

เคล็ดลับสถาปนิก
อด 1 วันเปลี่ยนทั้งชีวิต

ชวนฝึกชี่กง
ต้านอาการไอ

เชื่อหรือไม่
หาวแปลว่า "คึก"

ต้นทางศพไทย
ทำไมต้องเผา

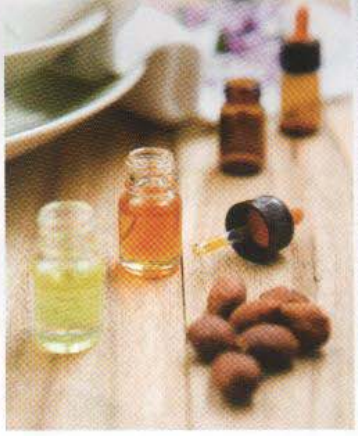
5
เทคนิควิ่งอย่างไร
ไม่ปวดเข่า

Healthy
Green
Project
พาไปดูธนาคารขยะ
ที่บางมด

เทคโนโลยี
แก้ปัญหา**โรคตา** จริงหรือ

ISSN 1513-086-X
18
9 771513 086003

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

58
เรื่องพิเศษ :
เทคโนโลยีรักษาปัญหาโรคตา ได้จริงหรือ...

บางคนว่า ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ แต่เมื่อตามีปัญหาสารพัดปัญหาจนไม่สามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกที่มาจากดวงใจได้ เราจึงมีข้อมูลการทำงานของอวัยวะที่เรียกว่าดวงตามาฝาก รวมถึงโรคภัยและอาการผิดปกติเกี่ยวกับตา ที่สำคัญคือ ทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีอะไรบ้างในการรักษาสายตา และแต่ละวิธีมีผลดีผลเสียอย่างไร

66
รายงาน :
สุขภาพเล็บบอกโรค

ทุกวันนี้แฟชั่นการเพ้นต์เล็บดูจะเป็นที่นิยมของคุณสาวๆ รายงานฉบับนี้จะพาคุณไปสืบเสาะความสำคัญของเล็บที่มากกว่าการเป็นอวัยวะที่ไว้สำหรับแต่งแต้มสีสัน เพราะเล็บของคุณสามารถบอกอาการโรคหรือความผิดปกติของร่างกายคุณได้ อยากทราบเรามีคำตอบให้ค่ะ

74
เยียวยาก่อนหาหมอ :
5 วิธีบำบัดไมเกรนด้วยตัวเอง

ใครที่มีอาการปวดศีรษะตุบๆ อย่างรุนแรง โดยเริ่มจากบริเวณใกล้ดวงตาหรือบริเวณขมับข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำๆ และมักพบร่วมกับอาการผิดปกติอื่นๆ จงตั้งข้อสงสัยไว้ก่อนว่า คุณกำลังมีอาการไมเกรน ดังนั้นมาร่วมหาสาเหตุ ตลอดจนวิธีเยียวยาตัวเองด้วยสารพัดวิธีใกล้ตัวง่ายและทำได้จริง

98
ต้นทางสุขภาพดี :
ประเพณีศพไทย ทำไมต้อง "เผา"

หากพูดถึงประเพณีหรือพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของทุกคนบนโลก เชื่อเหลือเกินว่าคนส่วนใหญ่มักนึกถึงพิธีกรรมเกี่ยวกับการตายที่เป็นอย่างนั้นเพราะทุกศาสนาล้วนกล่าวถึง "ความตาย" ในฐานะเป็นสิ่งสากลที่ทุกชีวิตต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ร่วมหาคำตอบกันว่าการเผาศพในบ้านเราเกิดขึ้นได้อย่างไร มีที่มาจากไหน และมีเหตุผลอะไรที่ต้องทำอย่างนั้น เราจะพาคุณๆ ไปสืบค้นข้อมูลกันค่ะ

เรื่องจากปก :

10 5 เทคนิควิ่งอย่างไรไม่ปวดเข่า 12 ชวนฝึกชี่กงต้านอาการไอ 28 Happiness in Hand ยุ้ย-จีรนันท์ 32 เคล็ดลับสถาปนิก อด 1 วัน เปลี่ยนทั้งชีวิต 48 เชื่อหรือไม่ หาวแปลว่า "คึก" 58 เทคโนโลยีแก้ปัญหาโรคตาจริงหรือ 66 สังเกตเล็บ สังเกตโรค 74 ซารากบวบแก้ไมเกรน 82 แนะสูตรมะละกอลบรอยด่างดำ 98 ต้นทางศพไทย ทำไมต้องเผา 102 Healthy Green Project พาไปดูธนาคารขยะที่บางมด

วิถีองค์รวม

22 **เปิดประตูหลังบ้าน :** เปิดใจเรื่องดีท็อกซ์ (2)

40 **มุมมองหมอพรทิพย์ :** นอนวัด (3)

42 **รวมมิตรป้ายุง :** เที่ยวไปฮาไปในฮอกไกโด (2)

46 **ระเบียงโบสถ์ :** ดี-ชั่ว ดูได้สองชั้น

48 **ไม้เกาหลัง :** ก่อนจะหาวครั้งหน้า... อ่านผลวิจัยนี้เสียก่อน

50 **บทความ :** กะทือ

52 **ดีท็อกซ์หัวใจ :** รักษาติดอ่างด้วยตัวคุณเอง

54 **เปิดห้องหมอสูติ :** นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 9)

104 **บทความ :** หน้าตาของความรัก

112 **ท้ายเล่ม**

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

56 **ศิลปะบำบัด :** เหงา-เวลา-รอ

73 **สู่วิถีสมดุล :** เตรียมกายใจพร้อมรับปัญหา... บัณฑิต อึ้งรังษี

78 **พลังชีวิต :** รสชาติที่เปลี่ยนไป

82 **ปั้นสวยด้วยมือคุณ :** ปราบหน้ามันๆ ด้วยมะละกอ

84 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** ของอร่อยจากข้าว

102 Healthy Green Project : **เหยื่อภัยขยะ** จากเศษขยะสู่ธนาคาร

ข่าวสุขภาพ

10 **เกร็ดสุขภาพ**

16 **สรรมาสารพัน**

18 **ทันโลกสุขภาพ**

30 **ใบนัดสุขภาพ**

บุคคล

28 **สุขภาพดีคนดัง :** ความสุขในกำมือ

32 **ประสบการณ์สุขภาพ :** อด 1 วัน แต่เปลี่ยนทั้งชีวิต

35 **นาทีวิกฤติ :** ไขควงกับดวงตา

36 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** "ปาฏิหาริย์" รักจากฟากฟ้า ตอนที่ 1 เทวดาตกสวรรค์

70 **ก้าวออกจากกล่อง :** ผจญ "โรค" กว้างด้วยสติ

อาหารและปกิณกะ

6 **จากบรรณาธิการ**

8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

44 **นกสีน้ำ**

76 **รายงานพิเศษ :** 82 ปี วัยนี้ไม่มีเกษียณ

80 **ใบสมัครสมาชิก**

86 **รายงานพิเศษ :** แนวทางชีวจิตอย่างง่าย ทำได้จริง Health, Cuisine & Beauty Festival 2007

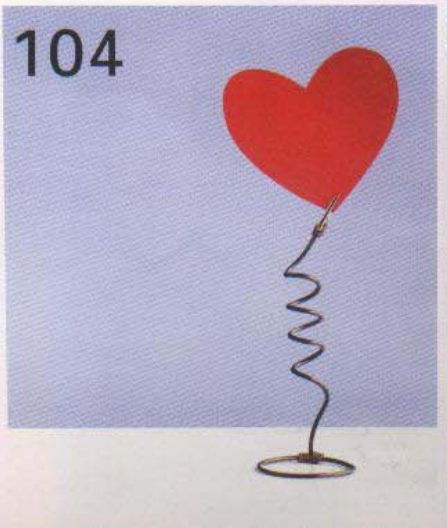
90 **Amarin Book Club**

92 **ครัวชีวจิต :** วุ้นน้ำเต้าหู้

94 **ชีวจิตชวนชิม :** @ First Taste รักแรกพบของคนรักสุขภาพ

106 **เที่ยวสนุกสุขภาพดี :** ไปหาความสงบที่เชียงคาน

108 **จดหมายจากผู้อ่าน**

110 **พักสายชีวจิตโฟน**

Contents :