

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Art for
Meditation

เชอริ - เข็มอัปสร

รับมือ 6 โรคร้าย ที่คนไทยต้องกลัว

เหลือเชื่อ
กินผักผลไม้แก้โรคร้าย

6 วิธีป้องกัน
ไขมันอุดตัน

กินลูกเต๋อย
บำรุงกระดูกกันเถอะ

ฆ่าแบคทีเรียในปาก
ด้วยยาสีฟันเปลือกทุเรียน

กำจัดกลิ่นในครัว
ด้วยสูตรธรรมชาติ

ยาดอกชบา
แก้โรคหัวใจ

แนะนำจุด
หยุดคลื่นไส้

4 เคล็ดลับ

พิศมองในที่ทำงาน

เลือกซื้อ

ของใช้ลดโลกร้อน

ชวนร่วมกิจกรรม

ชีวจิต

Healthy
Green
Project

ครั้งที่

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



ศูนย์รวมความรู้
ในเครืออมรินทร์



58



66



92



98

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

58

เรื่องพิเศษ :
สุขภาพคนไทย
กลัวอะไรที่สุด

ช่วงปีสองปีมานี้ หันไปทางไหนก็ได้ยินแต่ประเด็นการสนทนาเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บ

จริงๆ แล้วสุขภาพของคนไทยยังอยู่ดีหรือเปล่า ปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่บ้านเรากำลังเผชิญอยู่ อะไรบ้างที่กำลังคืบคลานเข้ามาคุกคาม ฉบับนี้เราจึงประมวลสถานการณ์โรคทางกาย ทางใจ ทางสังคม สิ่งแวดล้อม มาให้คุณผู้อ่านทราบ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลง

66

โรคร้ายใกล้ตัว :
อาการผิดปกติบอกโรคหัวใจ

เรารู้กันดีว่าโรคหัวใจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า บางครั้งอาการทางกายที่แสดงออกมาในชีวิตประจำวันก็สามารถบอกความผิดปกติของหัวใจเราได้ ฉบับนี้มีวิธีสังเกตความผิดปกติที่สื่อว่าคุณอาจเป็นโรคหัวใจมาฝากกันค่ะ

92

จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
หมอรักษากระดูก...เมืองคอน

วิธีแก้ไขปัญหากระดูกหักของหมอฟันบ้านยี่ดหลักเดียวกับแพทย์แผนปัจจุบัน คือทำให้บริเวณที่กระดูกหักอยู่นิ่งๆ แล้วปล่อยให้กระดูกงอกขึ้นมา ร่างกายทำหน้าที่ซ่อมแซมกระดูกให้กลับตึงเดิม หมอประสาท สุพรรณ หมอฟันบ้านชาวนครศรีธรรมราชก็ยึดหลักนี้เช่นกัน รวมถึงมีน้ำมันสมุนไพรที่ช่วยให้กระดูกประสานได้เร็วขึ้น

98

รายงาน :
ปิดเป้าโลกร้อนด้วย
"Kyoto Protocol"

"ภาวะโลกร้อน" เป็นปัญหาใหญ่ที่ได้รับความสนใจจากคนทั่วโลก เห็นได้จากการตื่นตัวของ 184 ประเทศทั่วโลก ที่ร่วมกันทำข้อตกลงที่จะช่วยบรรเทาปัญหาโลกร้อน โดยใช้ชื่อว่า "เกียวโตโปรโตคอล" (Kyoto Protocol)

ว่าแต่จะช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร และมีความเกี่ยวพันอะไรกับชีวิตประจำวันของเราบ้าง เรามีคำตอบให้คุณในรายงานฉบับนี้ค่ะ



เรื่องจากปก :

10 6 วิธีป้องกันไซนัสอักเสบ 12 4 เคล็ดลับพิชิตสมองในที่ทำงาน 14 กินลูกเดือยบำรุงกระดูกกันเถอะ 14 แนะนำจุดหยุดคลื่นไส้ 18 ฆ่าแบคทีเรียในปากด้วยยาสีฟันเปลือกทุเรียน 18 ยาดอกชบาแก้โรคหัวใจ 28 Art for Meditation เซอร์รี่-เซิมอัปสร 30 เหลือเชื่อ กินผักผลไม้แก้วิตกกังวล 58 รับมือ 6 โรคร้ายที่คนไทยต้องกลัว 76 กำจัดกลิ่นในครัวด้วยสูตรธรรมชาติ 88 เลือกซื้อของใช้ลดโลกร้อน 95 ชวนร่วมกิจกรรมชีวจิต Healthy Green Project ครั้งที่ 1



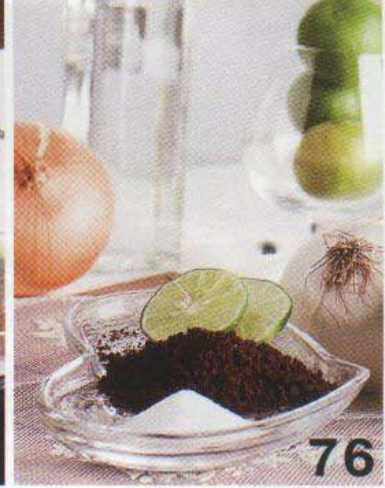
34



68



70



76



82

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 รายงาน :
สวัสดิการของคุณตาคุณยาย
- 40 บทความพิเศษ :
ปาฏิหาริย์แห่งลมหายใจ
- 42 รวมมิตรป่าyoung :
เที่ยวไปหาไปในฮอกไกโด (จบ)
- 46 ระเบียบโบสถ์ :
นึกถึงความตายสบายนัก
- 48 ไม่เกาหลัง :
ถ้าคุณอยากอยู่ถึง 100 จริงๆ
- 52 เปิดห้องหอมสุติ
นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน
(ตอน 10)
- 54 ดีที่ออกซ์หัวใจ :
เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข
- 78 บทความ : ช่วงสุดท้าย
- 108 ท้ายเล่ม

บุคคล

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
ศิลปินสร้างสมาธิ
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :
วิตกกังวลหายเพราะอาหารธรรมชาติ
- 33 นาทีวิภักดิ์ : เหล็กทะลุจุมูก
- 34 บันทึกหัวใจแกร่ง :
“ปาฏิหาริย์” รักจากฟากฟ้า
ตอนจบ หนทางนี้สู้เพื่อลูก
- 70 ก้าวออกจากกล่อง :
แว่วเสียงซิ่งของคนเพียร

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 38 สุวิติสมดุล :
ปรัชญาแห่งความมุ่งมั่นในชีวิต
- 68 บทความพิเศษ :
“รักตัวสงวนกาย”
แง่มุมของหญิงสุขภาพดี
- 76 รอบรู้บ้าน :
กำจัดสารพัดกลิ่นด้วยวิธีธรรมชาติ
- 88 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
เลือกเครื่องจักรสานรักษาโลก
- 90 นานาทศนะ :
โลกใบสวยในวันवार
- 96 Healthy Green Project:
เหยื่อภัยขยะ
เปลี่ยนขยะเป็นไข่

ข่าวสุขภาพ

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

อาหารและป๊อปกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 56 Photo Essay
- 74 โบสถ์ครสมาชิก
- 82 ครัวชีวจิต : ผัดไทยมะละกอ
- 84 ชีวจิตชวนชิม :
อิมกาศบายใจที่ร้าน SPA foods
- 86 Amarin Book Club
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวจิตโฟน

