

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Reach for
Good Health
พลอย - เฌอมาลย์

5 เคล็ดลับ
ช่วยหลับสบาย

เมื่อคุณตากคุณยาย
ท่องโลกไซเบอร์

ไปหาหมอไซนัส
ที่เมืองคอน

9 ทางเลือก
รักษาภูมิแพ้
ส่งท้ายปี

เลือกซื้อ
กระเช้าของขวัญสุขภาพ

ยืนยัน พอมลง
อารมณ์ดีขึ้น

4 4 วิธี
สำรวจต่อหิน
ด้วยตัวเอง
ขั้นตอนเต็นรำ
แก้กระดูกพรุน

สูตรมะนาว
แก้พมมัน

ชีวจิต
Healthy
Green
Project
30 ปี
รักษาทุกโรค

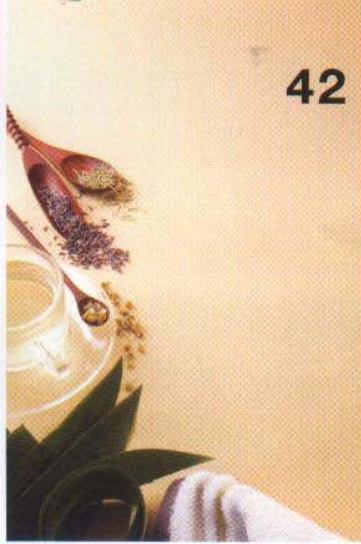


ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



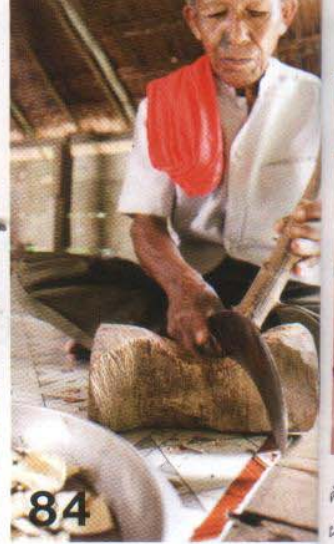
22



42



46



84



Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

22

รายงาน :
เมื่อคุณตาคุณยายท่องโลกไซเบอร์

ไม่เพียงแต่วัยรุ่นเท่านั้นที่นิยมท่องโลกอินเทอร์เน็ต ผู้สูงอายุรุ่นคุณปู่คุณย่าก็ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมยามว่าง ที่ช่วยในการหาความรู้และสร้างความผ่อนคลาย ลองมาดูกันว่า อินเทอร์เน็ตทำให้สุขภาพของท่านดีขึ้นได้หรือไม่ และมีข้อควรระวังอย่างไร

42

เชี่ยวชาญก่อนหาหมอน :
สูตรสมุนไพรแก้ปวดเมื่อยคอ

หากคุณเคยมีประสบการณ์นอนตกรวมอน คงรู้ซึ้งถึงความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เรามีวิถีธรรมชาติบำบัดอาการนี้ รวมถึงวิธีป้องกันมาฝาก

46

เรื่องพิเศษ :
ทางแก้ของคนเป็นภูมิแพ้

ทุกวันนี้คงไม่ต้องถามแล้วละค่ะว่า “คุณเป็นภูมิแพ้หรือเปล่า” เพราะเหลียวไปทางไหนก็พบเห็นแต่คนเป็นภูมิแพ้กันเต็มเมือง ฉบับส่งท้ายปีนี้เราจึงมีของขวัญพิเศษเป็น “ทางแก้” สำหรับ “คนเป็นภูมิแพ้” รับรองค่ะว่า หากได้ทราบแล้ว “ภูมิแพ้อาจไม่กลับมาหาคุณอีกเลย”

84

จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
หมอรักษาไซนัสเมืองสีชล

คุณลุงสมหมาย จิตอารีย์ เป็นหมอยาพื้นบ้านที่อำเภอสีชล จังหวัดนครศรีธรรมราช ตามไปดูวิธีการรักษาคนไข้โรคไซนัสด้วยน้ำมันมะพร้าวและสมุนไพรตำกันค่ะ



เรื่องจากปก :

10 5 เคล็ดลับช่วยหลับสบาย 10 สูตรมะนาวแก้ผมหงอก 14 4 ขั้นตอนเต้าน้ำแก้กระดูกพรุน 14 4 วิธีสำรวจต้อหินด้วยตัวเอง 18 ยีนยันผอมลง อารมณ์ดีขึ้น 22 เมื่อคุณตาคุณยายท่องโลกไซเบอร์ 46 9 ทางเลือกรักษาภูมิแพ้ส่งท้ายปี 58 Reach for Good Health พลอย-เมอมาลัย 76 เลือกซื้อกระเช้าของขวัญสุขภาพ 80 30 ปีรักษาทุกโรค 84 ไปหาหมอนไซนัสที่เมืองคอน

คัดสรรเฉพาะ เพื่อผ่านกระบวนการ...

1. สารอาหารสำคัญ สารสกัดจากกระบวนการทำให้ปลอด...

2. สารอาหารเร่งเบต้าแคโรทีน เปลี่ยนเป็นวิตามิน...

3. สารอาหารต่อ...

3.1 คัดค้านการ...

3.2 คัดค้านการ...

3.3 ส่งเสริมระบบ...

โคเอนไซม์คิวเทิน...

วิตามินอี (Vitamin E)...

วิตามินซี (Vitamin C)...

วิตามินบี (Vitamin B)...

วิตามินดี (Vitamin D)...

วิตามินอี (Vitamin E)...

วิตามินซี (Vitamin C)...

วิตามินบี (Vitamin B)...



58



64



70



72

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 28 รวมมิตรป่าyoung :
อยากกอดแม่จังเลย
- 30 บทความ :
พาเตี้ยไปตามเพื่อน
- 34 ระเบียบโบสถ์ :
สวดมนต์ดีอย่างไร
- 36 ไม้เกาหลัง :
คนไทยอ่านหนังสือน้อย
จึง“อ่าน”อะไรไม่ออก
- 40 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (2)
- 90 บทความ :
30 บาทรักษามนุษย์ต่างดาว
- 96 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

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

คนรักสุขภาพ

- 58 สุขภาพดีคนดัง :
เคล็ดลับภูมิไม่แพ้
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ :
แม่-ลูก คู่หูสุขภาพดี
- 63 นาทีวิกฤดี :
ฤทธิ์...สีดวง
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง :
กล้าในป่าคอนกรีต (จบ)
จดหมายจากลูกชายของแม่

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 52 นานาทศนะ :
สุขใจในที่ทำงาน
- 67 สุวิถีสมดุล :
สุข...วัดได้จากใจเราเอง
- 74 ศิลปะบำบัด :
หยุดมองความขบ้าง
- 76 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
เลือกซื้อของขงวัยสูงท้ายปี
- 78 บันสวยด้วยมือคุณ :
ผิวเต่งตึงด้วยผักสด
- 83 Healthy Green Project :
อันตรายจากตะปูขึ้นสนิม

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 44 Amarin Book Club
- 56 รายงานพิเศษ :
สุขภาพชุมชนเพื่อตนเอง
- 68 ไปสมัครสมาชิก
- 70 ครวัชีวิต :
น้ำพริกปลากรอบ
- 72 ชีวิตชวนชิม :
ระเบียบทะเล ระเบียบความสุข
- 80 รายงาน : 30 ป่ารักษาทุกโรค
- 88 รายงานคอร์ส : คำถามคาใจ
ดูแลสุขภาพอย่างไรเมื่อกลับไปบ้าน
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวิตจิตใจ



76