# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th ชีวจิต anniversary

**Powerful Memory**
เชียร์ - ฑิฆัมพร

## สวดมนต์ บำบัดรับปีใหม่

## 7 เคล็ดลับต้านป่วยจากลมหนาว

## ระวัง! โรคร้ายที่มากับพืช GMOs

## 9 วิธีชีวจิต พิชิตปลอก

## 2 ท่านอน ลดแผลกดทับในผู้ป่วยอัมพาต

## ชมหม้อยายักษ์ที่ตลาดน้ำวัดบางคูเวียง

## 5 สุมนไพรบรรเทาหวัด

## เตือน! วัยทำงานเสี่ยงอัลไซเมอร์

## แมมโมแกรมเชื่อได้แค่ไหน

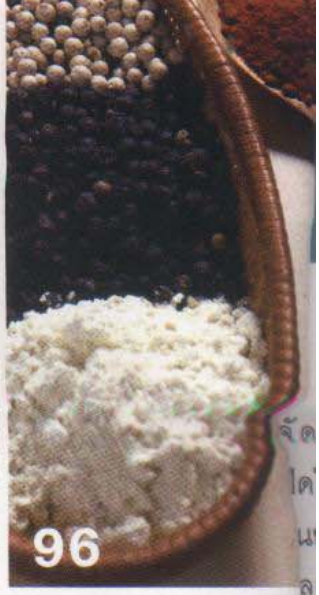
## หย่ากาแฟอย่างไรไม่ปวดหัว

ชีวจิต Healthy Green Project

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

ISSN 1513-0860X
01




# Contents :

**ทางเลือกสุขภาพ**


## 46

**เรื่องพิเศษ :**
**ระวัง! อัลไซเมอร์ก่อนวัย**

หลายคนอาจเข้าใจว่าอัลไซเมอร์จะเกิดเฉพาะคนสูงอายุเท่านั้น แต่วันนี้มีรายงานพบว่า คนวัยทำงานก็มีโอกาสเป็นได้ เรามีสาเหตุการเกิดโรค อาการ และวิธีป้องกันมาฝากค่ะ

## 58

**รายงาน :**
Vibrational Therapy
**สวดมนต์บำบัด**

การสวดมนต์บำบัดใช้หลักการทำให้เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอเพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา เช่น ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้นอนหลับ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาติดตามวิธีสวดมนต์เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกายกันเถอะค่ะ

## 92

**รายงานพิเศษ :**
**จีเอ็มโอก่อโรคอะไรบ้าง**

แม้ว่าในขณะนี้สิ่งที่นักวิชาการหลายคนเป็นห่วงเกี่ยวกับจีเอ็มโอจะเป็นเรื่องความปลอดภัยทางสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งที่เราควรจะกังวลและตระหนักรู้มากที่สุดคงหนีไม่พ้นเรื่องอาหารการกิน เรามีข้อมูลล่าสุดมาเล่าสู่กันฟังว่า กินอาหารจีเอ็มโอแล้วเสี่ยงต่อโรคอะไรบ้าง

## 96

**ต้นทางสุขภาพดี :**
**ตามรอยความเผ็ด**

นอกจากพริกที่คนทั่วโลกรู้จักในรสชาติอันเผ็ดร้อนเป็นอย่างดี ยังมีพืชอีกหลายชนิดที่ขึ้นชื่อว่ามีรสชาติเผ็ดร้อน เช่น วาซาบิ พริกไทย ฯลฯ ฉบับนี้มาตามหาต้นทางความเผ็ดที่หลากหลาย ที่สำคัญคือวิธีรับประทานรสเผ็ดให้เหมาะสมและได้สุขภาพ

เรื่องจากปก :


12 หย่ากาแฟอย่างไรไม่ปวดหัว 14 2 ท่านอนลดแผลกดทับในผู้ป่วยอัมพาต 14 5 สมุนไพรบรรเทาหวัด 16 แมมโมแกรมเชื่อได้แค่ไหน 46 เตือน! วัยทำงานเสี่ยงอัลไซเมอร์ 54 7 เคล็ดลับต้านป่วยจากลมหนาว 58 สวดมนต์บำบัดรับปีใหม่ 62 Powerful Memory เชียร์-ซิมัมพร 82 ขมหม้อยายักษ์ที่ตลาดน้ำวัดบางคูเวียง 84 9 วิธีชีวจิตพิชิตปลวก 92 ระวัง! โรคร้ายที่มากับพืช GMOs

62

66

76

78

# Contents :


## วิถีองค์รวม

22 **บทความอาจารย์สาทิส :** สาหร่ายทะเลลดความอ้วน ความดันโลหิตต่ำ

28 **รวมมิตรป้ายุง :** รู้-รัก-สามัคคี

30 **บทความ :** สอนภาษาอังกฤษให้เตี่ยและแม่

32 **บทความ :** มะดันโฮกฮือ

34 **ระเบียงโบสถ์ :** ฟังฝรั่งประยุกต์พุทธธรรมกับชีวิต

36 **ไม้เกาหลัง :** ความสุขอยู่ที่รู้ว่า "ความพอดี" อยู่ที่ไหน

40 **เปิดห้องหมอสูติ :** นิยายชีวิต เด็กหญิงสุพรรณิการ์ (3)

88 **บทความ :** Aussie Going Green (2) รากแก้ว

104 **ท้ายเล่ม**

## ข่าวสุขภาพ

10 **เกร็ดสุขภาพ**

16 **สรรมาสารพัน**

18 **ทันโลกสุขภาพ**

26 **ใบนัดสุขภาพ**

## คนรักสุขภาพ

42 **โรคภัยใกล้ตัว :** สังเกตสัญญาณร้ายส่อโรคไต

62 **สุขภาพดีคนดัง :** สุขจากความทรงจำ

66 **ประสบการณ์สุขภาพ :** ทางเลือกอื่นนอกจากคีโม

69 **นาทีวิกฤติ :** เหตุร้ายจากการไม่วอร์มอัพ

70 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** คือหัวใจที่ใหญ่ยิ่ง (1) หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

54 **นานาทัศนะ :** รับมือลมหนาวต้านป่วย

64 **สู่วิถีสมดุล :** "จังหวะ" แห่งความสุข

82 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** มากกว่าตลาด... ตลาดน้ำวัดบางคูเวียง

84 **รอบรั้วบ้าน :** กำจัดปลวกด้วยวิธีธรรมชาติ

90 **Healthy Green Project :** มักง่ายทำร้ายตัวเอง

## ชีวจิตสไตล์

6 **จากบรรณาธิการ**

8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

44 **Amarin Book Club**

52 **Photo Essay**

74 **ใบสมัครสมาชิก**

76 **ครัวชีวจิต :** ถั่วแดงต้มข้าวเหนียวกล้อง

78 **ชีวจิตชวนชิม :** อบอุ่น ร่มรื่น ที่ Green House

100 **จดหมายจากผู้อ่าน**

102 **พักสายชีวจิตโฟน**

82