

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Charming
Inside
นุ้ย - สุวิรา

แถมฟรี

คู่มือตรวจเช็กสุขภาพ
+
ปฏิทิน

ชีวจิตโพล 6
ตะลึง! เกือบ 100%
คนไทยไม่รู้เรื่องภัยขยะ

ประสบการณ์ตรง
เจียนเต๋อ || หวอน || หวอน
จุมกมด

ตีมน้ำอย่างไร
ต้านข้ออักเสบ

เคล็ดลับ
พมสลวย
ด้วยชบา

สูตรมะขามเทศ
แก้ปวดฟัน

วิธีกำจัดขยะ
แบบแม่บ้านชาบูโร

มหัศจรรย์รสเปรี้ยว
หยุดสะอึก

นวดกตฤต
แก้คัดจมูก
หน้าหนาว

6 วิธี

หนีโรคยุคดิจิทัล

ชีวจิต
Healthy
Green
Project



ช่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ช่วยก็ต้องอ่าน
www.cheewajit.com



42



48



Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

42

เรื่องพิเศษ :
ภูมิชีวิตในโลกยุคไอที

คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าโลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย เช่น เครื่องไอพอด โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ดังนั้นเราผู้ซึ่งต้องใช้ชีวิตท่ามกลางเครื่องมือเครื่องมือนานทันสมัย จะดำเนินชีวิตอย่างไรให้เท่าทันและปลอดภัยต่อสุขภาพ เรามีคำตอบมาฝาก

48

รายงานพิเศษ :
ชีวิตจิตใจ โครงการ 6
คนไทยเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์
ไม่รู้เรื่องภัยขยะ

เป็นเรื่องน่าตกใจมาก... ที่ผลของชีวิตจิตใจ โครงการ 6 สรุปออกมาว่า “คนไทยไม่รู้เรื่องภัยขยะเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์” นอกจากนี้ยังมีผลการสำรวจผู้ที่ไม่ได้รับพิษจากขยะซึ่งก่อให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ ท้องเสีย ปวดศีรษะ โรคภูมิแพ้ รวมถึงข้อมูลของขยะพิษที่เราควรจัดเก็บอย่างถูกต้อง



54

เขี้ยวยาก่อนหาหมอน :
กินเปรี้ยวหายสะอึก

อาการสะอึกส่วนใหญ่ มักเกิดขึ้นหลังจากกินหรือดื่มมากเกินไป จนทำให้กระเพาะอาหารที่จุกแน่นไปกดกะบังลมให้หดตัวอย่างกะทันหัน จนเกิดอาการกระตุก และปล่อยเสียงสะอึกออกมา เรามีสารพัดวิธีหยุดอาการสะอึกมาฝาก เช่น การกดจุด การกินอาหารรสเปรี้ยว

74

จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
“แหกพิษ” กับหมอล้านนา

การแหกพิษหรือขูดพิษ เป็นวิธีการรักษาตามหลักการแพทย์ล้านนา โดยใช้ไม้มงคลที่มีเนื้อแข็งหรือเขาสัตว์ต่างๆ มาขูด ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ

เรื่องจากปก :

10 สูตรมะขามเทศแก้ปวดฟัน 12 นวดกดจุดแก้คัดจมูกหน้าหนาว
14 ดื่มน้ำอย่างไรด้านข้ออักเสบ 42 6 วิธีหนีโรคยุคดิจิทัล 48 ชีวิตจิตใจ 6 ตะลึง! เกือบ 100 เปอร์เซ็นต์คนไทยไม่รู้เรื่องภัยขยะ
54 มหัทศจรยรัสเปรี้ยวหยุดสะอึก 56 ประสบการณ์ตรง - เจือนเต้าแหวนแหวนจุมกม็ด 64 Charming Inside ไร่-สุจิรา 78 เคล็ดลับผสมสลวยด้วยชบา 83 วิธีกำจัดขยะแบบแม่บ้านชาмуไร



Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 บทความอาจารย์สาทิส :
ไอ (ไม่) เลิฟยู
- 28 รวมมิตรป้ายุ้ง :
ชุดแต่งงานอาหาร 4
- 30 บทความ :
หลัก 23 ข้อ
ในการทรงงานของในหลวง (1)
- 34 ระเบียบโบสถ์ :
เมื่อพระพุทธรเจ้าทรงสอนเด็ก
- 36 ไม้เกาหลัง :
อย่าอยู่กับแบบ "ล้มตาย" ที่เดียวเชียว
- 38 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณิการ์ (4)
- 88 ท้ายเล่ม (พิเศษ) :
อนุสติเมื่อรอดตาย

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 32 ไข่นัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 25 ศิลปะบำบัด :
สุขของผู้รั้วรอยเวลา
- 56 ประสบการณ์สุขภาพ :
โคมงามปราบเนื้อร้ายเต้านม
- 59 นาทีวิกฤติ :
ชิปหนีบ
- 60 บันทึกรหัวใจแกร่ง :
คือหัวใจที่ใหญ่ยิ่ง (จบ)
จังหวะใหม่หัวใจเดิม
- 64 สุขภาพดีคนดัง :
เสน่ห์เริ่มจากภายใน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 63 สุวีติสมคูล :
สุขแท้จริงอยู่ที่ "ปัจจุบัน"
- 78 บั้นสวยด้วยมือคุณ :
เด็ดดอกไม้ในสวนมาเติมสวย
- 83 Healthy Green Project :
เหยื่อภัยขยะ
ชุมชนญี่ปุ่นรู้จักขยะโฟม

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 52 รายงานพิเศษ :
100 ปีพระราชวังสนามจันทร์
- 68 ไบสมัครสมาธิก
- 70 คราวชีวจิต :
ผัดกะเพราฟองเต้าหู้
- 72 ชิวจิตชวนชิม :
อ้มกายอ้มใจที่ครัววิมน์ที่
- 77 Amarin Book Club
- 80 รายงานพิเศษ :
เกษตรอินทรีย์ริมน้ำสาละวิน
- 84 จุดหมายจากผู้อ่าน
- 86 พักสายชีวจิตโฟน