

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Rejuvenate with Yoga

นาเดีย

ชบน้ำลาย
รักษาปากนกกระฉอก

อดอาหารล้างพิษ
ตายหรือได้ผล

3 เคล็ดลับ
สกรับพิ้ว
ด้วยกาแฟ

สูตรพริกไทย
แก้สิว

ตามไปดู
วิถีหมอตำแย
ริมสาละวิน

6 โรคเสี่ยงตาย
จากขยะในบ้าน

3

สูตรอาหาร
บรรเทาท้องเสีย

หินบำบัด
เยียวยาโรคหรือ
เครื่องประดับ

พลวิจัยล่าสุด
สาเหตุอกติสติก

แนะ...แชน้ำอุ่น
แก้ขัดเบา

ระวัง!
หวัดนกหน้าร้อน



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com





42



50



52



74

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

42

เรื่องพิเศษ :
สารพัดโรคร้ายจาก "ภัยขยะ"

เชื่อหรือไม่คะว่า ในแต่ละวัน เรามีโอกาสได้รับพิษจากขยะอย่างไม่รู้ตัวทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยอันตรายที่เกิดขึ้นมีตั้งแต่เล็กน้อยจนกระทั่งรุนแรงมาก เช่น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ท้องเสีย หรือเป็นมะเร็ง เรารวบรวมโรคร้ายมาเล่าสู่กันฟัง ตลอดจนวิธีการป้องกันและแก้ไข

50

เขี้ยวยาก่อนหาหมอ :
ชันน้ำลายแก้ปากนกกระจอก

โรคปากนกกระจอกเกิดจากหลายสาเหตุ อาทิ การขาดวิตามิน การติดเชื้อ แม้แต่ภาวะน้ำลายมากผิดปกติ ฯลฯ ฉบับนี้เรามีคำแนะนำดีๆ ที่ช่วยบำบัดโรคมาฝาก เช่น การบำบัดโรคด้วยความสะอาด การเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านป้องกันเชื้อ

52

รายงาน : หินบำบัด
เขี้ยวยาโรคหรือเครื่องประดับ

คนที่กำลังสงสัยว่า "หินบำบัด" ที่ใครๆ นิยมประดับอยู่นั้น แท้จริงแล้วช่วยเขี้ยวยาความเจ็บป่วยได้จริงหรือไม่ เรามีคำตอบมาฝากค่ะ รวมถึงการนำหินบำบัดมาใช้ประโยชน์อย่างถูกต้อง

74

รายงาน :
อดอาหารเพื่อล้างพิษดีจริงหรือ

การล้างพิษด้วยการอดอาหาร (Fasting) เป็นการล้างพิษตามวิธีธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งเชื่อกันว่าจะสามารถกำจัดพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายได้ ลองมาดูกันค่ะว่า เราจำเป็นต้องอดอาหารล้างพิษแค่ไหน และวิธีการที่ปลอดภัยควรจะทำอย่างไร



เรื่องจากปก :

10 3 สูตรอาหารบรรเทาท้องเสีย 10 สูตรพริกไทยแก้สิว 14 แนะนำ...
แช่น้ำอุ่นแก้ขัดเบา 20 ผลวิจัยล่าสุด สาเหตุอหิวตคีต 32 ระวัง!
หวัดนกหน้าร้อน 42 6 โรคเสี่ยงตายจากขยะในบ้าน 50 ชันน้ำลาย
รักษาปากนกกระจอก 52 หินบำบัด เขี้ยวยาโรคหรือเครื่องประดับ
64 Rejuvenate with Yoga นาเดีย 74 อดอาหารล้างพิษตายหรือ
ได้ผล 80 3 เคล็ดลับสครับผิวด้วยกาแฟ 82 ตามไปดูวิถีหมอลำ
ริมศาลาละวิน



60



64



70



80

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 บทความอาจารย์สาทิส :
โอย! ปวดหัวใจ
- 28 ระเบียบโบสถ์ :
ตัวอย่างการให้ผลของกรรม
- 30 ไม้เกาหลัง :
เหตุจาก “ตะปิบ” ดัง
- 34 รวมมิตรป่ายูง : ทำบุญด้วยแรง
- 36 บทความ :
ข่าวดี-ข่าวร้าย
- 38 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (6)
- 85 บทความ :
สะเดายอดรัก
- 90 บทความ :
ไอกำเริบเพราะพ่อแม่
- 96 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรพมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 26 ใบนัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 56 ประสบการณ์สุขภาพ :
ชวนชวายนได้สุขภาพดี
- 59 นาทีวิกฤติ :
คนติดเบ็ด
- 60 บันทึทหัวใจแกร่ง :
พยาบาลสวนกระแส (ตอนจบ)
ทางเลือกที่ต้องฟันฝ่า
- 64 สุขภาพดีคนดัง :
มหัศจรรย์โยคะสุขภาพดี

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 40 ศิลปะบำบัด :
หัวใจของเปลี่ยนโลกได้
- 63 สุวิถีสมดุล : วิถีร่างกาย วิถีสมดุล
- 78 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
กระเป๋าผ้าลดโลกร้อน
- 80 บั้นสวยด้วยมือคุณ :
ขัดผิวล้างพิษด้วยกาแฟ
- 82 เพื่อนดีสุขภาพดี :
สายใยรักของแม่จ้ำงชาวกะเหรี่ยง
- 88 Healthy Green Project :
สินค้าไร้ไซเคิลลดปัญหาขยะ

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 55 Amarin Book Club
- 66 รายงานคอร์ส :
เมื่อสองคุณหมอมาคอร์สสปาร์ตัน
- 68 ไบสมัครสมาชิก
- 70 ครั้วชีวจิต :
ข้าวเหนียวกลิ้งไล่เห็ด
- 72 ชิวจิตชวนชิม :
All Senses อร่อยทุกสัมผัส
- 86 รายงานพิเศษ :
Healthy Green Images
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวจิตโฟน

12

