

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

เพิ่มคอลัมน์
ตามคำเรียกร้อง
“ชีวจิตมือใหม่”

9 วิธีกอด บำบัดโรค

ระวัง! เสื้อผ้าค้างตุ๊กอโรคพยาธิ

เทคนิคกำหมัดกระตุ้นสมอง

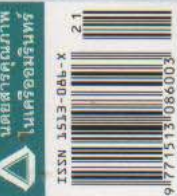
กินอย่างไรเมื่อต้องอดนอน

มรดกมะเร็งของสาวนักสู้

ฉลาดเลือกน้ำมัน LPG CNG

สูตรแยมลูกหม่อนต้านแก่

4 เคล็ดลับ
เพิ่มฮอร์โมนความรัก



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

32



32 เรื่องพิเศษ :

กอดบำบัด เยียวยาโรคด้วยอ้อมแขน

การกอด...มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดัน และทำให้อ่อนหลับสนิท ช่วยให้คนเรามีชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่า และไม่มีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์... การกอดคือยาวิเศษดีๆ นี้เอง เรามีวิธีการกอดเป็นยามาฝากค่ะ

44



44 รายงาน : งามทั้งกายและใจด้วย “มวยไทยไชยา”

เมื่อก่อนคนส่วนใหญ่รู้จัก “มวย” ในบทบาทของ “กีฬา” แต่กว่าสิบปีที่ผ่านมา ผู้คนเริ่มรู้จัก “มวย” ในบทบาทของ “ทางเลือกเพื่อสุขภาพ” มากขึ้น เพราะมวยไชยาไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ยังเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีชวนมองและช่วยให้มีจิตใจที่งดงามอีกด้วย

48 รายงานพิเศษ : เลือผ้าล้นโลก อันตรายใกล้ตัวคุณ

เคยสังเกตกองเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้แล้วบ้างไหมคะว่ากองโตเท่าไหน การมีเสื้อผ้าล้นตู้และโลกวันนี้ ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมทั้งใกล้ตัว เช่น ดิน น้ำ อากาศ และใกล้ตัวคือสุขภาพของคุณเอง เช่น ก่อโรคมะเร็งแพ้ โรคฉี่หนู เรามีวิธีนำเสื้อผ้าเก่ามาใช้ใหม่ เพื่อลดปริมาณขยะเสื้อผ้ามาฝาก

วิถีองค์กรรวม

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน :
พ่อ อัมพาท และยาสุกกลอน
- 52 ไม้เกาหลัง :
อย่าเครียด อย่าหมกมุ่น
- 56 บทความ :
โลสมเกาหลี vs น้ำพริกปลาทุ
- 60 รวมมิตรป้ายุ่ง :
ผู้หญิงนำใจฉฉา
- 64 เปิดห้องหอมสุติ :
เด็กหญิงลดาวัลย์ (4)
- 83 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
มะรุมยอดรัก
- 120 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 87 ใบนัดสุขภาพ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 78 ชีวิตมือใหม่ :
ชีวิตคืออะไร
- 82 สุวิถีเรียบง่าย :
ปลูกผักกินเอง แบบฉบับมาลา คำจันทร์
- 86 Healthy Green Project :
ถ่านอัดแท่ง เชื้อเพลิงแห่งความสุข
- 102 รอบรู้บ้าน :
ดูแลเฟอร์นิเจอร์หนังด้วยวิธีธรรมชาติ
- 104 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
สุขภาพดีกลางกรุงที่ตลาดบองมาเซ่

48





88

84 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ยกเท้าให้หมอก่อนนะครับ

คุณลุงเส่งี่ยมเป็นคนไข้โรคเบาหวาน ซึ่งกำลังจะถูกตัดขาของ นายแพทย์สุธี สุทธิ แต่ด้วยความเชื่อที่ว่าไม่อยากตายเป็นผู้ไม่มีขา ลุงเส่งี่ยมจึงตัดสินใจที่จะไม่ตัดขา แม้จะรู้ว่าอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ติดตามวิธีการรักษาคนไข้ให้ไม่ถูกตัดขาของหมอสุธีได้ในเล่มค่ะ



108

88 รายงาน : น้ำมัน LPG CNG...คุณเลือกแบบไหน

ปัญหาราคาน้ำมันแพงลิบ ทำให้หลายคนหันมาเลือกใช้พลังงานทดแทนอื่นๆ ซึ่งพบว่า น้ำมัน LPG หรือ CNG เป็นทางเลือกในอันดับต้นๆ แต่ปัญหาคือว่าพลังงานทั้งสองชนิดปลอดภัยหรือไม่อย่างไร เรามีคำตอบดีๆ มาฝากค่ะ

108 ดันทางสุขภาพดี : ดันทางแชมพูเพื่อสุขภาพ

เคยสงสัยไหมคะว่า แชมพูที่เราใช้สระผมทุกวันนั้นมีต้นกำเนิดจากประเทศอะไร และก่อนที่จะมีแชมพูเหมือนอย่างวันนี้ คนสมัยก่อนเขาใช้อะไรสระผม เรามีเรื่องราวมาเล่าให้ฟัง และมากไปกว่านั้นคือ เทคนิคการเลือกใช้แชมพูให้เหมาะกับสภาพเส้นผมค่ะ



76

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 92 Amarin Book Club
- 96 ครีวชีวจิต :
ขนมเผือก แต่งไทย ข้าวเหนียวดำ น้ำเต้าหู้
- 98 ชีวจิตชวนชิม :
Thamna Hometaurant
มังสวิวัติแสนอร่อย
- 112 รายงานพิเศษ :
4 องค์ความรู้ชีวจิตกับอาจารย์สาทิส ในงาน
Health, Beauty & Cuisine Festival ครั้งที่ 4
- 116 จดหมายจากผู้อ่าน
- 118 พักสายชีวจิตโฟน

คนรักสุขภาพ

- 68 ประสพการณ์สุขภาพ :
กินอยู่แบบไทยลุ่มมะเร็งเต้านม
- 71 นาทีวิฤทธิ :
แพ้ยัค่างคาว
- 72 บันทึกรักหัวใจแกร่ง :
มรดกแห่งความตาย (1)
รู้จักความตาย
- 76 สุขภาพดีคนดัง :
เกี้ยว "ก้อย" จิบชา



เรื่องจากปก

10 กินอย่างไรเมื่อต้องอดนอน 10 เทคนิคกำหนด
กระตุ้นสมอง 12 4 เคล็ดลับเพิ่มฮอร์โมนความรัก
14 สูตรแม่ลูกหมอนต้านแก่ 32 9 วิธีกอบำบัดโรค
48 ระวัง! เสื้อผ้าค้ำตู้ก่อโรคพยาธิ 72 มรดกมะเร็ง
ของสาวนักสู้ 88 ฉลาดเลือก น้ำมัน LPG CNG