

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Hobby  
for the Soul  
แพ่ง-ขวัญข้าว

## 8 โรคร้าย จากผ้าซีริว

**สังเกตเหงื่อ** สำรองเบาหวาน

อาบน้ำเปลือกส้ม ตัวช่วยคนซีหนาว

ศาสตราจารย์อารมณดี ถักนิตตั้งแก้มือสับ

4 วิธีสร้างนิสัยให้น้ำคอบ

**น้ำปวยเล้งแก้ท้องผูก**

ทางเลือกใหม่...เครื่องแกงแก้คัดจมูก

## 6 โรคเสี่ยงตาย เพราะเกลือเป็นเหตุ



บวดยกต้องอ่าน  
ไม่บวดยกก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



# ชีวจิต

16 พฤศจิกายน 2551

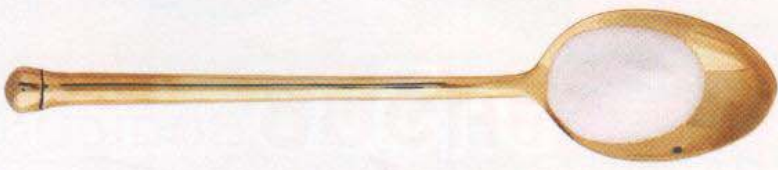
# contents



30



**30 เรื่องพิเศษ : “เกลือ” เค็มแต่ดีหรือมีพิษกันแน่**  
 เกลือนับว่ามีความสำคัญต่อชีวิต เพราะมี “โซเดียม” ที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยมีหน้าที่รักษาปริมาณของเลือดและความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ แต่ว่าการกินเกลือมากเกินไปก็ก่อโรคได้มหาศาล ทั้งหัวใจ ความดัน ไตวาย ฯลฯ มาเรียนรู้อันตรายและวิธีป้องกันการกินเค็มกันค่ะ



40



**40 รายงาน : สังเกตเหงื่อ สังเกตโรค**  
 เหงื่อมีประโยชน์คือช่วยระบายความร้อน ขับสารพิษ และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง แต่คุณรู้หรือไม่ว่า เหงื่อยังมีประโยชน์อีกประการคือ สามารถบอกให้เราราบได้ว่า ขณะนี้คุณมีปัญหาสุขภาพหรือเปล่า มาสังเกตเหงื่อเพื่อสังเกตโรคกันค่ะ

**44 รายงานพิเศษ : ยาสมุนไพรในโรงพยาบาล (รัฐ) มีจริงหรือ**  
 ใครที่เคยตั้งข้อสงสัยว่า ปัจจุบันการแพทย์แผนไทย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรไทย การนวด การประคบ เปิดบริการให้คนไข้แล้วจริงหรือไม่ รวมถึงจะเบิกค่ารักษาพยาบาลได้หรือไม่ วันนี้เรามีคำตอบมาฝากค่ะ

## วิถีองค์กรวม

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน :
  - พ่อ อัมพาท และยาลูกกลอน (2)
  - ประชากรของอาจารย์ป่วย อึ้งภากรณ์
- 48 ไม้เกาหลัง :
  - ถ้าสมมอดคุณ...เริ่ม “ไว้ใจไม่ได้”
- 52 บทความ :
  - บ้านเราแสนสุขใจ
- 54 รวมมิตรป้ายุ่ง :
  - ทอดกฐิน
- 58 เปิดห้องหอมสดชื่น :
  - เด็กหญิงลดาวัลย์ (5)
- 81 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
  - ฟักทองของเรา
- 104 ท้ายเล่ม

## ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 56 ไขคดีสุขภาพ

## คนรักสุขภาพ

- 64 ประสบการณ์สุขภาพ :
  - ถักนิตตั้งบำบัดอาการมือสั่น
- 68 บันทึกรักหัวใจแกร่ง :
  - มรดกแห่งความตาย (จบ)
  - ไม่มีคำว่า “สาย” สำหรับการเริ่มต้น
- 72 สุขภาพดีคนดัง :



44



60



## 60 เยียวยาถอนหาหมอม : สมุนไพรแก้คัดจมูก

สาเหตุสำคัญของอาการคัดจมูกมักเกิดจากการติดเชื้อไวรัส และยังอาจเกิดจากภาวะภูมิแพ้ ฯลฯ ใครที่คัดจมูกบ่อยๆ เรามีสมุนไพรใกล้ตัวพร้อมสูตรอย่างง่ายๆ มานำเสนอ รวมถึงวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรให้มีอาการคัดจมูก



82

## 82 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ประสบการณ์แม่ของผู้หญิงบ้านก้างปลา

คุณบุษรินทร์ แสนประสิทธิ์ พยาบาลสถานีอนามัยบ้านก้างปลา จังหวัดเลย เล่าประสบการณ์การทำคลอดและดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด ที่ต้องผจญทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและความเชื่อแบบท้องถิ่นเข้าด้วยกัน

## 96 เพื่อนดีสุขภาพดี : วันสุข...เพื่อนมะเร็งเต้านม

อาการป่วยจะดีขึ้นได้ก็ต่อเมื่อใจและกายเข้มแข็ง ส่วนหนึ่งเกิดได้เพราะการมีเพื่อนหรือกัลยาณมิตรที่ดี เช่นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รวมกลุ่มกันช่วยเหลือซึ่งกันและกันจนเกิดเป็นชมรม “กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (วันสุข)” ตามไปชมกิจกรรมสุขภาพของพวกเขาดีกว่า

## ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 86 ไบสมัครสมาธิ
- 88 ครีวชีวจิต :  
ข้าวมันกุ้งย่าง
- 90 ชีวจิตชวนชิม :  
สดชื่นรับวันใหม่ที่ “ณ อรุณ”
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 62 ศิลปะบำบัด :  
อานภาพพลัง “ขอโทษ”
- 74 ชีวจิตมือใหม่ :  
ทำไมต้องชีวจิต
- 76 บั้นสวยด้วยมือคุณ :  
5 สูตรสครับ น้ำตาลทรายแดงเพื่อผิวอ่อนเยาว์
- 80 สุวิถีเรียบง่าย :  
ดื่มน้ำเพื่อชีวิต แบบครั้นยา ส่งเสริมสวัสดิ์
- 84 Healthy Green Project :  
3 เคล็ดลับกำจัดขยะด้วยมือคุณ
- 94 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :  
เลือกสบู่สมุนไพรเพื่อผิวสวย



72



## เรื่องจากปก

10 น้ำป่วยแล้งแก้อหวน 10 อานน้ำเปลือกส้ม ตัวช่วยคนซีหนาว 12 4 วิธีสร้างนิสัยให้นาคบ 16 8 โรคร้ายจากผ้าเช็ดตัว 30 6 โรคเสี่ยงตาย เพราะเกลือเป็นเหตุ 40 สังเกตเหงื่อ สำนวณเบาหวาน 60 ทางเลือกใหม่... เครื่องแกงแก้คัดจมูก 64 ศาสตราจารย์อารมณี ตักนิตตั้งแก้มือสั้น