

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ปลูก "ธิดาพญานาค"
โดยแพทย์ชนบทดีเด่นปี 51

4 แชมป์
ฝึกฝนเพื่อนยาฆ่าแมลง

วังน้ำเขียว...

เที่ยวพิสูจนีโอโซน

3 อาหารเอาใจคนหัวล้าน

ท้องร่วง

มหันตภัยหน้าร้อน

เอกซเรย์...คุณรู้ดีแค่ไหน

ย้อนรอยนาที่สุดท้าย
จอร์จ วอร์ซิงตัน

"ฮึด ฮึด ฮึด"
นโยบายกู่เศรษฐกิจ



Healthy
Inspiration
ยู๋ย - จิรนันท์



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



44

24 เปิดประตูหลังบ้าน : เรื่องของเลือด - เลือด - เลือด

เมื่อสมัยประมาณปี ค.ศ. 1700 มีการรักษาตามแพทย์ปัจจุบัน (ของสมัยนั้น) ซึ่งนำโดยโปรเฟสเซอร์ทางฟิสิกส์คนหนึ่งชื่อ วิลเลียม คัลเลน แห่งมหาวิทยาลัย เอดิงเบิร์ก เขาเริ่มการรักษาด้วยระบบที่เรียกว่า Heroic Medicine ซึ่งเป็นการเจาะเลือดออกจากตัว และประธานาธิบดีจอร์จ วอชิงตัน ก็ได้รับการรักษาด้วยวิธีนี้

44 เรื่องพิเศษ : รับมือท้องร่วงรุนแรงหน้าร้อน

อุจจาระร่วงหรือท้องร่วง ในเชิงการแพทย์จะตีความว่าถ่ายเหลว 3 ครั้ง หรือบางครั้งกึ่งเหลวและเป็นน้ำมากกว่าปกติ 3 ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมง แต่ถ้าถ่ายเป็นน้ำไหลโจ๊กครั้งเดียวก็ถือว่าท้องร่วง แต่นิยามคงไม่สำคัญเท่าวิธีป้องกันโรคคะ

52 รายงาน : หนึร้อน ทำไมต้องวังน้ำเขียว

เพราะมีคำร่ำลือกันว่า วังน้ำเขียวเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีไอโซนิตัดอันดับ 7 ของโลก จึงทำให้มีคนเดินทางไปเยือนมิได้ขาด เช่นครั้งนี้ ชีวจิต จะพาไปเยือนเพื่อพิสูจน์ความจริงว่า วังน้ำเขียวสดชื่นและสวยงามตามคำเล่าขานหรือไม่

52

ข่าวสุขภาพ

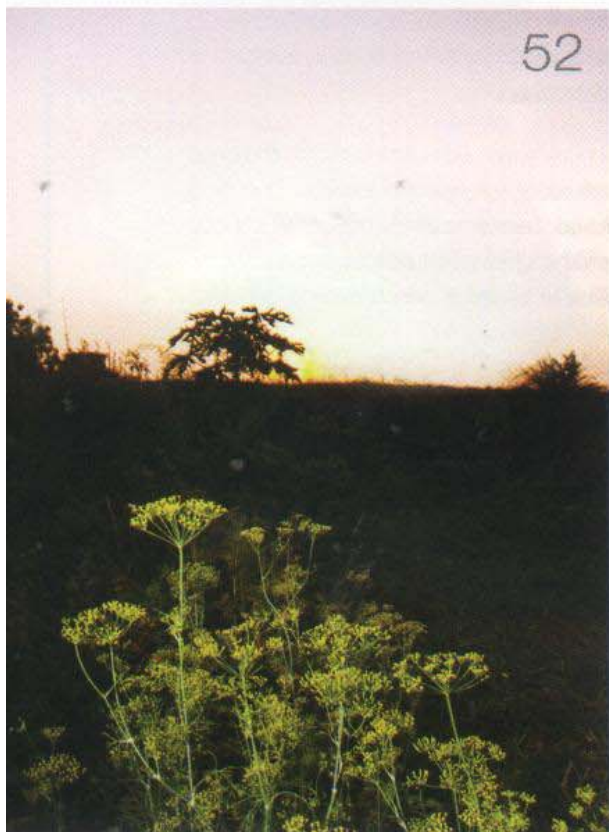
- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 42 โบนัสสุขภาพ

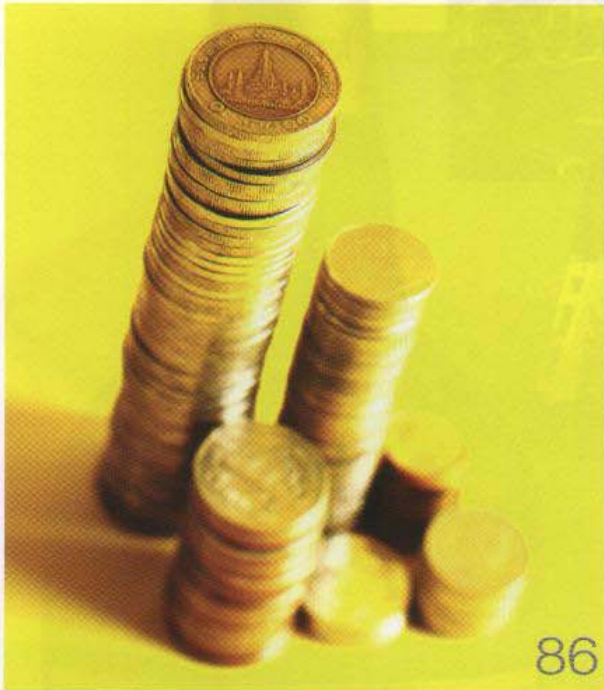
คนรักสุขภาพ

- 56 ประสบการณ์สุขภาพ :
เปิดบันทึกสุขภาพของคุณแม่ชีวจิต
- 60 บันทึกหัวใจแกร่ง :
เราจะสู้มะเร็งไปพร้อมๆ กัน (2)
เมื่อแม่ผมเป็นมะเร็ง
- 64 สุขภาพดีคนดัง :
สุขภาพดี ต้องดูแลตั้งแต่วันนี้
- 66 นาที่วิกฤติ :
เกือบหุนหวนเพราะสงกรานต์

วิกิองค์รวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน :
- ดิทีอกซ์ไม่เลียบกัน
- เรื่องของเลือด - เลือด - เลือด
- 30 ไม้เกาหลัง :
ไซ้ หัดมองโลกในแง่ร้ายเสียบ้าง
- 32 ระเบียบโบสถ์ :
การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท (จบ)
- 36 เปิดห้องหมอสุนิติ :
เด็กหญิงลดวาล์ว (14)
- 38 บทความ :
มองโลก 6 มิติ
- 78 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
หมากค้อสี่คราม
- 100 ห้ายเล่ม





86

86 บทความพิเศษ : “อีด ฮีด ลู” คาถาฝ่าวิกฤติปี 52

วันนี้คุณเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับวิกฤติปี 52 แล้วหรือยัง ถ้ายังหรือลังเลใจกับทางออกอยู่ เรามีคาถาสั้นๆ เข้าใจง่ายๆ และปฏิบัติตามได้จริงมาแนะนำค่ะ

90 ต้นทางสุขภาพดี : ตามรอย “เอกชเรย์ - อัลตราชาวันด์” ตรวจโรค

รังสีเอกซ์มีอีกชื่อหนึ่งว่า “รังสีเรินต์เกน” ตั้งตามชื่อนักฟิสิกส์ชาวเยอรมันผู้ค้นพบ ซึ่งได้รับการพัฒนาและนำมาใช้ในการตรวจวินิจฉัยโรค แต่เรื่องราวการค้นพบยังไม่หมดแค่นี้ค่ะ เรามีรายละเอียดรวมถึงวิธีการเตรียมตัวก่อนเอกซเรย์และอัลตราชาวันด์มาฝาก

94 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ชูชีวิตธิดาพญานาค

ความเชื่อที่ว่า เธอคือธิดาพญานาคที่สามารถถอดจิตลงไปยังบาดาลได้ ทำให้เธอได้แต่นอนนิ่งๆ โดยไม่กินข้าวกินปลา จนครอบครัวต้องพามาโรงพยาบาลเพื่อให้น้ำเกลือ เธอคนนี้จะสามารถฟื้นเป็นปกติได้หรือไม่ ติดตามการรักษาคนไข้รายนี้ของนายแพทย์สุธี สุดดี ได้ในเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 **Natural Beauty :**
สูตรพอกแต่งไม้รับลมร้อน
- 68 **ชีวจิตมือใหม่ :**
ไอโซเมตริก
- 80 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
ชวนไปช้อปปิ้งตลาดพืชผักวังน้ำเขียว
- 82 **รอบรู้บ้าน :**
ครัวดี ท้องไม่มีร่วง
- 84 **Healthy Green Project :**
เปิดห้องเรียนนักอนุรักษ์รุ่นเยาว์

ชีวจิตสไตร์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 50 Photo essay
- 62 Amarin Book Club
- 70 ไบสมัครสมาชิก
- 72 **ครัวชีวจิต :** บาร์บีคิวหอยเชลล์
- 74 **ชีวจิตชวนชิม :**
อาหารแสนอร่อยที่ Café On 2
- 76 **รายงานคอร์ส :**
สำรวจจสมุนไพร่กับอาจารย์สาทิส
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวจิตโฟน



64



เรื่องจากปก

12 3 อาหารเอาใจคนหัวล้าน 20 4 แชมป์ฝึกป็นเป็นนยาฆ่าแมลง
24 ย้อนรอยนาที่สุดท้าย จอร์จ วอชิงตัน 44 ท้องร่วง มหันตภัย
หน้าร้อน 52 วังน้ำเขียว...เที่ยวพิสูจนไอโซน 86 “อีด ฮีด ลู”
นโยบายกู้เศรษฐกิจ 90 เอกชเรย์...คุณรู้ดีแค่ไหน 94 ปลุก “ธิดา
พญานาค” โดยแพทย์ชนบทดีเด่นปี 51