

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายปักษ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 155 16 มีนาคม 2548

ราคา 55 บาท [www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

รู้พิษภัยใหม่  
ของ **ยาแก้ชักเสบ**

**รอด**  
เพราะเสียงบ่นจากคนรัก

ทางรอดใหม่  
ของ **คนโต้วาย**

แก้ท้องเสีย  
ด้วย **สูตรธรรมชาติ**

**ป่วย**  
เพราะกลัวตาย

ตัดคูปอง  
ฟังบรรยาย  
อ. สาทิส  
**ฟรี!** ใจเต็ม

**Awareness  
Therapy**  
ซินดี้ - สิริญา



**7** วิธี

พ่อนคลายฝ่าเท้า

รู้ก่อนพลาด...

**เสริมเต้าน้ำเสี่ยงตาย**

อยากรู้เรื่อง

**เครื่องแยกกาก**

ฟังทางนี้

รักษามะเร็ง

เม็ดเลือด

โดย

**สาทิส อินทรกำแหง**

ฝึก

# สติ

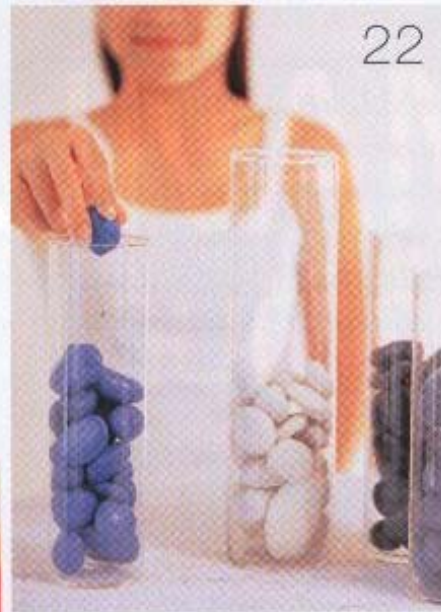
## บำบัดป่วยกันเถอะ

ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

# Contents



82



22

68



48



## ทางเลือกสุขภาพ

### 22 เรื่องพิทกษ : สติ...ตัวช่วยสยบป่วย

“สติ” เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการบำบัดอาการทางอารมณ์ หรือเป็นการกระทำที่สืบเนื่องมาจากความไม่มั่นคงในจิตใจ แบบต่างๆ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ “สติ” ยังช่วยบรรเทาอาการป่วยทางกายได้หลายโรค อีกด้วย นั่นเป็นเพราะกายกับใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก “สติ” จึงมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคที่ไม่มีเชื้อโรคบางอย่าง

### 48 เยียวยาก่อนหาหมอ : สุตสรมชาติซ่อมท้องเสีย

เมื่อมีอาการท้องเสีย คนส่วนใหญ่มักจะกินยาแก้ท้องเสีย ซึ่งความจริงแล้วไม่มีประโยชน์ในการรักษาแต่อย่างใด เพราะ ยาแก้ท้องเสียจำพวกยาที่ทำให้หยุดถ่าย อาจมีผลข้างเคียง ทำให้ท้องอืด หรือเกิดอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ได้ ทางที่ดีควรรอ ให้ร่างกายถ่ายเพื่อขับเชื้อหรือสารพิษออกมาจนหมด อาการ ก็จะทุเลาไปเอง

### 68 เพื่อนดีสุขภาพดี : คนสองวัยหัวใสร่างระบอบ

เมื่อถึงเวลาแดดร่มลมตก ผู้คนย่านตลาดวัดนางใน อำเภอ วิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง ก็เริ่มทยอยปิดร้านรวง เพื่อไป รวมตัวกัน ณ ลานสนามฟุตบอลของโรงเรียนวัดนางใน- อัมมิการาม ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างมุ่งหน้ามาด้วยความ มุ่งมั่น ในมือถือกระบอกน้ำ ประหนึ่งเป็นอาวุธประจำกาย (ไล่ความเจ็บป่วย) ก็ไม่ปาน

### 82 รายงาน : ไตวาย...คนงานมีสิทธิหายไหมครับ

ภาวะไตวายนั้นเป็นหนึ่งในอาการความเจ็บป่วยที่ต้องใช้ ค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวสูง จนผู้ป่วยที่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ใน ระดับปานกลาง อาจต้องถึงขั้นหมดเนื้อหมดตัว แต่ถ้าผู้ป่วย อยู่ในกลุ่มโครงการ 30 บาท จะได้รับความช่วยเหลือแบ่งเบาค่าใช้จ่ายลง

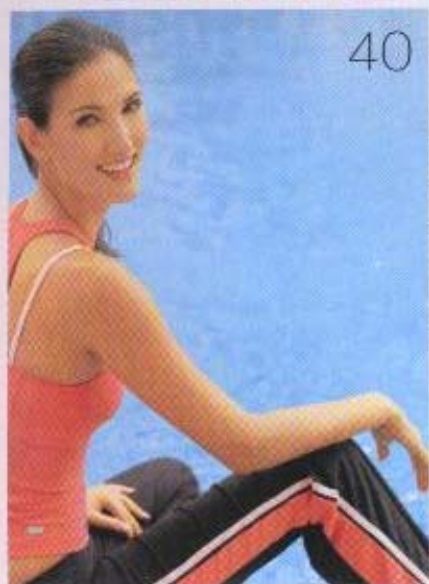
### เรื่องจากปก

- 12 ว. วิถีเพื่อนคลาป้าเพ้า
- 18 รู้พิษภัยใหม่ของยาแก้ชักแบบ
- 22 ผิดสถิติบำบัดป่วยกินเกาะ
- 34 ป่วยเพราะกลัวสาย
- 36 คุกอบพลาด...เสริมเต้าเสียงสาย
- 40 Awareness Therapy ซินดี-สิรินยา
- 42 รักษาณะเร่งนักเลือด
- โดยสาทิส อินทรกำแหง
- 48 แม่ท้องเจ็บด้วยสูตรธรรมชาติ
- 54 รอดเพราะเสียงบันจากคนรัก
- 68 อากาศรู้เรื่องเครื่องแรกจากฟังทางนี้
- 71 ลัดคู่ปองพิงบรรยาย อ.สาทิสฟรังค์
- 82 ทางรอดใหม่ของคนไตวาย

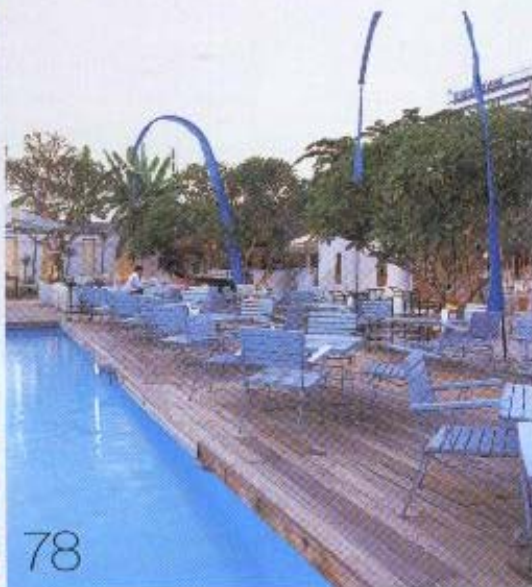


# Contents

ฉบับที่ 155 16 มีนาคม 2548



40



78



76

12



91

## วิถีองค์กรรวม

- 28 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**  
ปล่อยาวาง
- 30 **รวมมิตรป่ายุ้ง :**  
รักกันฉันพี่น้อง
- 34 **ตีก๊อชหัวใจ :**  
กลัวตาย
- 36 **เปิดห้องหมอสุดิ :**  
เสริมเต้านม
- 42 **บทความอาหารยาสากล :**  
ตรวจด้วยกล้อง
- 92 **ไม้เท้าหลัง :**  
ยืนยัน "กินด่วน" ก็ "ป่วยด่วน"
- 94 **ถาม - ตอบ**
- 100 **ท้ายเล่ม**

## สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 38 **สู่วิถีสมดุล :**  
มองโลกแง่ดีเพิ่มพลังชีวิต  
ของคุณลดคาร์โบไฮเดรต (สุนทรรังษีจาก)
- 50 **หัวใจสีขาว :**  
มาเยียวยาหัวใจดวงน้อยของเด็กแว่น
- 52 **ปรุงไฟให้รัก :**  
ผูกไมตรีในที่ทำงานใหม่
- 64 **ช่างคิดช่างทำ :**  
สปู่ถ่านตุคตุคสารพิษ
- 66 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**  
ลัดเลาะตลาด ดูเครื่องแยกกากด้วยกัน
- 90 **กิลปะบำบัด :**  
Seed เมล็ดพันธุ์เสริมสติ

## ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 32 **ใบไม้สุขภาพ**

## อาหารและปกิณฑ :

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 46 **บทสนทนา**
- 62 **ใบสมัครสมาชิก**
- 76 **ครัวชีวจิต :**  
แยมเบอร์เกอร์สำหรับเด็ก
- 78 **ชีวจิตชวนชิม :**  
New Stories  
เรื่องเล่าอร่อยของอาหารทะเล
- 86 **รายงานกอร์ส :**  
มาเดี๋ยว...ไม่เดี๋ยวตาย  
ที่คอร์สสถาปัตย์ เชียงใหม่
- 91 **ภาพชีวิต**
- 98 **พักสายชีวจิตโฟน**
- 99 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**



66

## บุคลิก

- 40 **สุขภาพดีคนดัง :**  
สดินน้ำชีวิต... ซินดี - สวินยา
- 54 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
พลังใจ... ยามห้ศจวรรษย์
- 57 **บทกวีกฤติ :**  
เจ็บตัวเพราะอ่อนซ้อม
- 58 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
เพราะผมคือผู้พิชิต (1)  
ด้วยหัวใจที่ไม่เคยหยุดฝัน
- 72 **สัมภาษณ์พิเศษ :**  
ไม่เจ็บไม่ไข้เพราะใจมีธรรมะ  
คุณแม่รัฐจวน สันทรทักแหง