

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายปักษ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 156 1 เมษายน 2548

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

รักหมะเร็งลำไส้  
ด้วยการแพทย์  
ผสมผสาน  
โดย สาทิส อินทรกำแหง

อันตราย  
เมื่อหัวใจเต้นผิดปกติ

**4** วิธี  
กำจัดความอึดอัด

กินไม่ถึง,  
ระวังนิ้ว

อยู่อย่างไร  
ไม่หย่าร้าง

คุณปู่ช่างคิด  
เขุบชีวิตด้วยของเล่น

ชวนปลูกไม้มงคล  
เสริมพลังใจ

เตือนภัย  
โรคที่มาทับสิ้นนามิ

Home  
for  
Heart

เชียร - ทิมมพร

คลินิกใกล้ตัว

ครอบครัว  
น้ำบาด

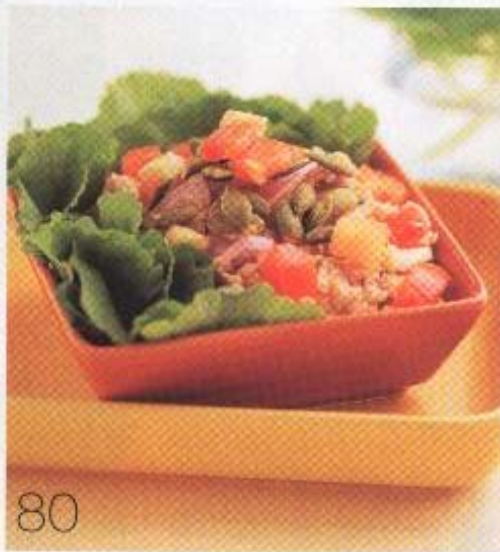
ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



# Contents



42



80



66



49

## วิถีองค์กรรวม

- 30 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**  
ฝึกจากศพ
- 32 **รอนมิตรป้ายุ :**  
ธรรมะกำลังกลายเป็นธรรมะ
- 36 **ระเบียงโอบส่า :**  
ธรรมะกล่าวสำหรับญาติของผู้ป่วย
- 38 **ดีทีอกษ์หัวใจ :**  
วิธีการจัดการกับความอิจฉา
- 52 **พ. FUN หรรษา :**  
ฟลูออไรด์...ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี
- 56 **บทความอาหารสุขภาพ :**  
ป่าดวง...ผู้ไม่เคยแพ้
- 88 **ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย :**  
นวดด้วยตัวเองได้ง่ายจัง (ตอนจบ)
- 90 **คลินิกรัก (บ) พิว :**  
มีฝันจากทะเลมาฝาก  
ตอนที่ 1 แมงกะพูนตัวร้าย
- 96 **ไม่ทะเลหลัง :**  
ไม่ต้อง "ตัดจริต" ให้ทันสมัย
- 98 **ถาม - ตอบ**
- 104 **ท้ายเล่ม**

## สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 40 **สุวิทย์สมดุล :**  
หลับเต็มตา ยิ้มเต็มใจ  
ความสุขแบบจิตรา ก่อนนันทเกียรติ
- 48 **กิลปะป่าบัต :**  
ผัดหนังก็ครึ่งก็ยังสู้
- 58 **หัวใจสียาว :**  
มาป้องกันรอยร้าวในครอบครัวกันเถอะ
- 60 **ประไพให้รัก :**  
ปลดปล่อยลูกอย่างไรเมื่อเอนทรานซ์ไม่ติด
- 72 **รอนริ้วบ้าน :**  
ปลูกมงคลด้วยมวลไม้

## บุคคล

- 42 **สุขภาพดีคนดัง :**  
อุ่นไอรักจากครอบครัว  
เชียร์-จีจัมพร
- 62 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
ข้ามฟ้ามารักษาใจ
- 65 **บทวิจักกฤติ :**  
บทเรียนก่อนเข้าห้องหอ
- 66 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
เพราะผมคือผู้พิชิต (ตอนจบ)  
สู้สุดใจ ไม่หยุดฝัน

## ข่าวสุขภาพ

- 14 **เกร็ดสุขภาพ**
- 18 **สรรมาสารพัน**
- 20 **ทันโลกสุขภาพ**
- 70 **บันเทิงสุขภาพ**

## อาหารและผลิตภัณฑ์

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 49 **ภาพชีวิต**
- 80 **ครัวชีวจิต :**  
ยำใบไม้บวก
- 82 **ชีวจิตชวนชิม :**  
Curries & More  
อาหารสมุนไพรรสเลิศ
- 84 **เที่ยวสนุก สุขภาพดี :**  
มุมสงบของฮ่องกง
- 95 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :**  
แกงมะพร้าว
- 102 **พักสายชีวจิตโฟน**
- 103 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

16

