

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายปักษ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 157 16 เมษายน 2548

ราคา 55 บาท www.cheewajit.com

ค้นความจริง
เรื่องล้างพิษ
จริงหรือหลอก

4 วิธี
ผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน

รู้จักอาหารเสริมสมอง
ของคนโง่

พลิกปมต้อย
สร้างพลังใจ

ชวนคนขี้เมื่อย
ไปเลือกอุปกรณ์นวด

เลือกนมเปรี้ยวแบบไหน
ให้ปลอดภัย

ชวนไปงาน**ชีวจิตสัญจร**
ที่ชลบุรี
21 พฤษภาคมนี้

สมุนไพรในครัว
แก้ปวดประจำเดือน

สู้เพื่อชื่อ
ลมหายใจ

ช่วยด้วย!
มีหนอนในนมูก

เสี่ยง...
ทำสาวในวัยเสื่อม

ทินสอพอง
สูตรล้างท้อง
หมอเมืองจันท

รู้จักข้อดี
ของความขี้เกียจ

ฟรี
คู่มือ
ลดความอ้วน
แบบชีวจิต

ไอโอบโกสซีเมีย

โรคอ่อนเพลีย ของคนติดหวาน

ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Young
at
Heart

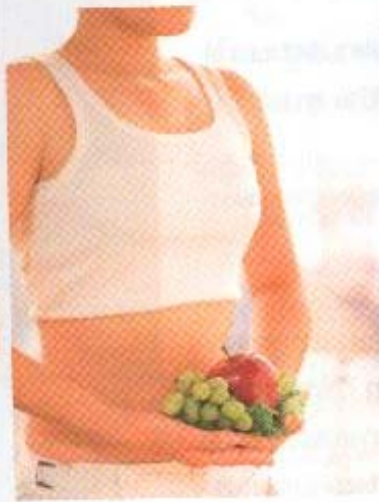
น้ำพิ่ง-ณัฐริกา

Contents



22

42



72

80



ทางเลือกสุขภาพ

22 เรื่องพิเศษ : เบื้องหน้าชีวิต พยโอบโกสซิเมีย

ไฮโปไกลซีเมีย (โรคน้ำตาลในเลือดต่ำ) ไม่ได้หมายความว่า น้ำตาลในกระแสเลือดจะอยู่ต่ำตลอดทั้งวัน แต่แท้จริงแล้ว คือลักษณะของน้ำตาลในเลือดต่ำลง แล้วก็สูงขึ้น แล้วก็ต่ำ แล้วก็สูง สลับกันอยู่อย่างนี้ตลอดทั้งวัน วันละ 4-5 ครั้ง และ ทุกครั้งที่น้ำตาลในเลือดลดลงต่ำ เราก็จะมีอาการอ่อนเพลีย หดแรงแรง นอนไม่หลับ รู้สึกเบื่อหน่าย ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ

42 รายงาน : โยคะตอบ...ธุรกิจล้างพิษ

ขณะนี้การล้างพิษเป็นที่สนใจของผู้รักสุขภาพจำนวนมาก แต่มีผู้ที่ศึกษาและทราบถึงข้อเท็จจริงเพียงจำนวนน้อย ช่องว่างทางความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจึงเกิดขึ้น กลายเป็น ช่องทางให้ธุรกิจล้างพิษหลากหลายรูปแบบเติบโตท่ามกลาง ความไม่รู้ และมีหลายคนเข้าใจว่า การล้างพิษเพียงไม่กี่ครั้ง จะเป็นหนทางดูแลสุขภาพได้ครอบจักรวาล

72 เพื่อนดีสุขภาพดี :

อินเทอร์เน็ทแทนใจ ทางเลือกใหม่ของผู้สูงวัย

มือเหี่ยวยับย่นค่อยๆ ลากเมาส์ไปมาอย่างเนิบช้า สายตา ที่เริ่มฝ้าฟาง หากฉายแววมุ่งมั่น กำลังจ้องเซมิ่งที่หน้าจอ คอมพิวเตอร์ ครั้นเมื่อเจอเรื่องราวน่าสนใจก็จะรีบคลิกเข้าไป ดูรายละเอียดด้วยความใคร่รู้...นี่คือหนึ่งในนักเรียนของที่นี่

80 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

เมื่อดิน(สอพอง)เป็นยา ช่วยรักษากนกลาโลก

ดินสอพองที่ดี คือดินปูนเนื้อสีขาวที่ขุดในคลองลึก หลังจากน้ำลดระดับจนแห้งขอด ผิวดินจะละเอียดและอ่อนนุ่ม จับดูจะรู้สึกเย็น ความเย็นของดินสอพองจะช่วยลดพิษ และ ลอกเอาเศษเนื้อที่จับตัวเป็นก้อนๆ ออกมา การใช้ดินสอพอง ในการรักษาพิษของสวารักรมม็อกโซน สอดคล้องกับการใช้ fuller's earth ในการช่วยเหลือนผู้ป่วยตามแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบัน

ชีวิต



เรื่องจากปก

- 12 รู้จักอาหารเสริมสมองของคนไอที
- 18 เลื่อนนมเปรี้ยวแบบใหม่ให้ปลอดภัย
- 22 ไฮโปไกลซีเมีย โรคอ่อนเพลียของคนคิดหวาน
- 36 พลิกปมด้อยสร้างพลังใจ
- 40 Young at Heart น้ำผึ้ง-นิรโรคา
- 42 ค้นความจริงเรื่องล้างพิษ จริงหรือหลอก
- 46 เสี่ยง...ทำสาวในวัยเสื่อม

- 50 สมุนไพรในครัวแก้ปวดประจำเดือน
- 56 4 วิธีผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน
- 57 ขวนไปงานชีวิตดีจวบจร ที่ชตบุรี 21 พฤษภาคมนี้
- 61 ช่วยด้วย! มีหนอนในจมูก
- 62 ผู้แพ้ก็ลองหายใจ
- 70 ชาวคนชราเมื่อไปเลือกอุปกรณ์วัด
- 80 ดินสอพอง สูตรล้างท้องหมอเมืองจีนที่
- 84 รู้จักข้อดีของความถี่เกียร์

Contents

ฉบับที่ 157 16 เมษายน 2548



40



50

62



76



70

วิกิองค์กรรวม

- 28 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**
ไม่เป็นนักการเมือง
- 30 **รวมมิตรป้ายุ :**
“ปลาครึ่งตัว”
- 34 **ระเบียบโบลด์ :**
สาระแห่งสุขภาพ
และความสมบูรณ์ (1)
- 36 **ดีก็อกซ์หัวใจ :**
พลังชีวิต
- 46 **เปิดห้องหมอสุดี :**
ทำดาวในวัยเสื่อม
- 84 **ไม้กาหลัง :**
จะรีบร้อนไปไหนไม่ทราบ
- 86 **กาม - ตอน**
- 92 **ท้ายเล่ม**

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 38 **สุวิทย์สมตุล :**
ชีวิตมีคิดปะ
ฉบับม.ล.จิราธร จิระประวัติ
- 50 **เยี่ยวยาก่อนหาหมอ :**
สารพัดสูตร
บำบัดอาการปวดประจำเดือน
- 54 **หัวใจสีขาว :**
สร้างชุมชนสีขาวปลอดยาเสพติด
- 56 **ปรุงให้รัก :**
เป็นอยู่อย่างสุขใจ
กับคนบ้านใกล้เรือนเคียง
- 68 **ช่างคิดช่างทำ :**
น้ำมันบาล์ม ทาจุดปวดแก้ปวดเมื่อย
- 70 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
คลายเมื่อยคลายปวด
ด้วยเครื่องนวดตัวเอง

บุคคล

- 40 **สุขภาพดีคนดัง :**
น้ำผึ้ง-ณัฐริกา ผู้ใหญ่หัวใจเด็ก
- 58 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ดับฝันร้ายด้วยสูตร 14 วัน
- 61 **บทวิภักดิ์ :**
เมื่อहनอนปอนจุมุก
- 62 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
รักที่รอปาฏิหาริย์ (1)
เธอคือลมหายใจ

ข่าวสุขภาพ

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

อาหารและปกิณฑะ

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 21 **ภาพชีวิต**
- 48 **บทสนทนา**
- 66 **ใบสมัครสมาชิก**
- 76 **ครัวชีวิต :**
ข้าวผัดเผือก
- 78 **ชีวิตชวนชิม :**
ยกทะเลขึ้นบก
ที่ The Park
- 90 **พักสายชีวิตโฟม**
- 91 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

12

