

ชีวจิต

169

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 ตุลาคม 2548
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

(ฉบับก้าวสู่ปีที่ **8**)
ฟรี 12 เมนูชีวจิต
อย่างง่าย

เลือกคู่ดูอย่างไร

คลายปวดสูตรล้านนา
ด้วย **บาทบำบัด**

ชวนชิม
25 ร้านอาหารสุขภาพ

เรื่องจริง...มะเร็งปอดจากควันรถ

ช่วยด้วย!
อ้วนทำป่วย **9** โรค

ย้อนรอย...
7 โรค 7 ราย

หายป่วยด้วยชีวจิต

แก้ปากเหม็น
ด้วย **เมนูชิม**

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086X 20
9 771513 086003



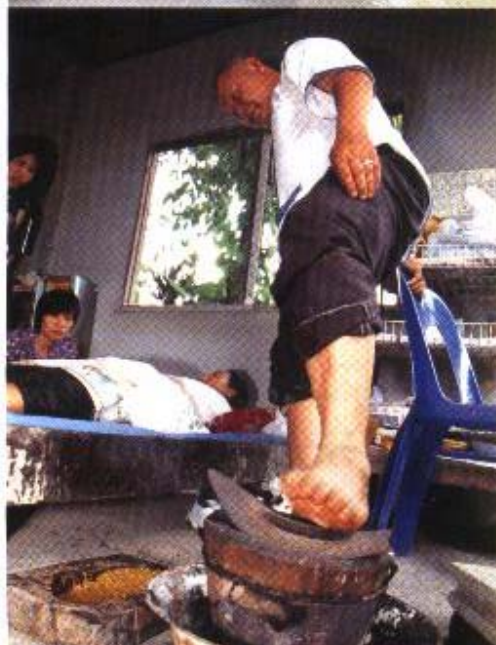
10

อาการเตือนภัย
ขณะออกกำลังกาย

**Timeless
Beauty Tip**

อภัสรา หงสกุล

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ ๘
16 ตุลาคม 2548

ทางเลือกสุขภาพ

28 เรื่องพิเศษ : 7 โรค 7 รายที่หายป่วยด้วยชีวิตจิต

ระยะเวลาที่ผ่านมา นิตยสารชีวิตจิตทำหน้าที่ในการเป็นสื่อกลางถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตความเจ็บป่วยของผู้คนที่ล้มเหลวกับวิธีการรักษาแผนปัจจุบันและหันมาพึ่งชีวิตจิตจำนวนมากมาย

ในโอกาสที่ชีวิตจิตกำลังก้าวอย่างสูปีที 8 เราจึงอยากยืนยันอีกครั้งว่า ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่เราเคยนำเสนอ เมื่อดูแลตัวเองด้วยแนวทางชีวิตจิตอย่างจริงจัง เขาก็หายป่วยได้ ตามไปดูบุคคลทั้งเจ็ดที่ยังยิ้มสดใสด้วยหัวใจและร่างกายที่แข็งแรง

82 ชีวิตชวนชิม : รวมมิตร 25 ร้านอาหารสุขภาพ สไตล์อิมพอร์ตได้สุขภาพ

คุณผู้อ่านที่เป็นแฟนคอลัมน์ "ชีวิตชวนชิม" คงได้ยิ้มแก้มปริ เพราะนิตยสารชีวิตจิตถือโอกาสเฉลิมฉลองการก้าวขึ้นชวบปีที่ 8 ด้วยการรวบรวมร้านอาหารเพื่อสุขภาพมาแนะนำคุณผู้อ่านอีกครั้ง พร้อมแนบคู่มือส่วนลดสำหรับการไปรับประทานอาหารที่ร้าน เมื่อบางวันที่คุณอยากเปลี่ยนบรรยากาศจากมื้ออาหารที่บ้านคะ

90 เสียวยาก่อนหามอ : มาตีมน้ำเอนไซม์ไล่กลิ่นปากกันเถอะ

ใครกำลังมีปัญหาเรื่องกลิ่นปากเล็กกังวลใจได้แล้วคะ เพราะเรามีสารพัดวิธีกำจัดกลิ่นปากมาเสนอ ลองพลิกเข้าไปดูรายละเอียดด้านใน รับรองว่าล้วนเป็นวิธีที่แสนจะง่ายดาย

94 จากระบบประสาทสู่ตาธยา : คลายปวดด้วยฝ่าเท้ากับหมอย่างาง

ข้างในภาษาเหนือแปลว่า โลหะเหล็กผสมพลวง หากนำไปหล่อเป็นใบไถสำหรับไถนาจะเรียกว่า ใบข้าง แต่สำหรับพ้อหมอส้าราญ มาพู่ หมอย่างาง มีความเชื่อว่าใบข้างสามารถรักษาคนป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยได้ เพราะใบข้างใช้ไถนา จึงได้สัมผัสกับแร่ธาตุต่างๆ ในดิน แต่ขั้นตอนการรักษาด้วยการย่างยังมียารละเอียดมากกว่านั้น อยากรทราบคำตอบ เชิญพลิกด้านในคะ



เรื่องจากปก

ฉบับก้าวสู่วีที ๘ พรี 12 เมนูชีวิตจิตอย่างง่าย 14 10 อากาศเตือนภัยขณะชงกาแฟสังคาย 28 ชีสอร่อย... 7 โรค / ความงาม นานาด้วยตัวชีวิต 36 เลือกคู่ คู่ต่างใจ 56 Timeless Beauty 100 ชาลิซ่า หงสกุล 60 เรื่องจริง มะเร็งปอดจากควันรถ 64 ช่วยด้วย! ชวนทำปอข ๑ โรค 82 ชวนชิม 25 ร้านอาหารสุขภาพ 90 แก้วปากเหม็นด้วยน้ำเอนไซม์ 94 คลายปวดสู่ตาธยาด้วยฝ่าเท้ากับหมอย่างาง

Contents

นิตยสารรายโกโก้ ปีที่ 8

16 ตุลาคม 2548

วิถีองค์กรรวม

- 22 มุมมองหมอพรทิพย์ : คนหลายชื่อ
- 24 รวมมิตรปัญญา : ฝ่า...ไฟเขียว
- 36 ตึกก้อชหัวใจ : เลือกคู่...ดูอย่างไร
- 40 ระเบิดงูโบสถ์ : ตักขณะตามัญของสิ่งทั้งปวง (ไตรลักษณ์) ตอนจบ
- 44 เปิดห้องหมอสุติ : ตั้งครรภ์หลังรักษาโรคมะเร็ง
- 48 บทความ : เมื่อหลังอยู่กับพวกเขา
- 98 ไม้อากหลัง : จะทำให้กรุงเทพฯ เป็น "เมืองหนังสือ"
...ต้องเริ่มที่ "บ้านหนังสือ"
- 102 ถาม - ตอบ
- 108 กายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 กันโลกสุขภาพ
- 26 ใบนัดสุขภาพ

บุคคล

- 56 สุขภาพดีกบดัง : อาริสา หงสกุล
งามพร้อมสรรพฉบับนางงามจักรวาล
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : เมื่ออันตอกเป็นเหยื่อ...ควินเมื่อสอง
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง : ป่วยเพราะตามใจปาก : ความพอดีอยู่ที่ไหน !!
- 68 บทกวีกฤติ : หลอดทิมเพดานปาก

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 46 หัวใจสีขาว : วิถีเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้โลก
- 50 ประโยชน์รัก : วิถีสองแม่ใจแม่พิงให้ลูกอย่างเป็นธรรมชาติ
- 58 สุ่วักสมดุล : "เวลาเป็นของมีค่า" ในแบบเจิมศักดิ์ ปิ่นทอง

อาหารและปฏิกิริยา

- 8 รากบรรณาธิการ
- 42 นกสีน้ำ
- 52 รายงานพิเศษ : งานสนุกเปี่ยมสาระของคนรักสุขภาพ
HEALTH CUISINE & BEAUTY FESTIVAL
- 62 ภาพชีวิต 1
- 70 ใบบักรสมาธิ
- 74 รายงานพิเศษ : โรงเรียนบ้านคลองตัน...
โรงเรียนรักสุขภาพนำร่องของชีวิต
- 76 ภาพชีวิต 2
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวิตโฟน
- 107 อ่านอะไรในฉบับหน้า

