

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

170

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8  
1 พฤศจิกายน 2548  
ราคา 55 บาท

Love  
Therapy

นัท - มิเรียม

กินเท่าไร  
ก็ไม่อ้วน

**8** วิธีกิน  
เลี้ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่

**รักษาโรคปอด**

สูตรอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง

รู้จัก 5 สมุนไพร  
ลดความดัน

ฉลาดกินตามวัย ให้ไกลโรค

หนอน...รักษาโรคได้จริงหรือ

**ผู้ป่วยเบาหวาน**

ออกกำลังกายอย่างไรดี

อาการอย่างไร

ส่องพยาธิในช่องคลอด

**4**

อาหาร  
ต้านภูมิแพ้

www.cheewajit.com

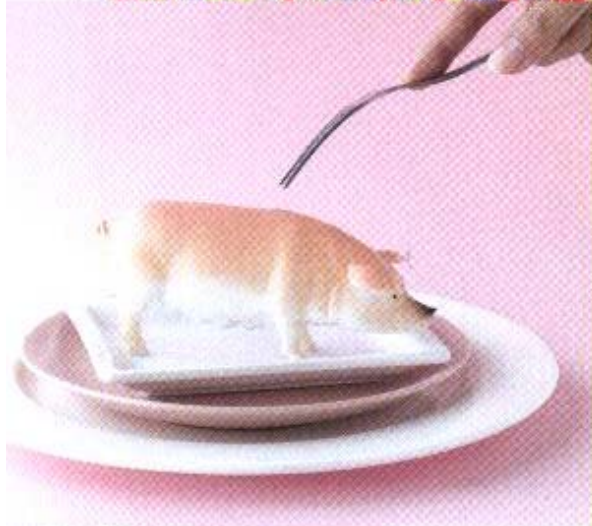
ISSN 1513-086X

21



9 771513 086003

ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



## Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ ๑  
พฤษภาคม 2548

\* ท้องสมุด \*  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### ทางเลือกสุขภาพ

#### 22 ถาม-ตอบ : วิธีบำบัดโรคปอดบวม

ใครเป็นแฟนประจำคอลัมน์ยอดฮิต “ถาม-ตอบ” คงได้ยิ้มแก้มปริ เพราะฉบับนี้อาจารย์ลาทิสนำประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อป่วยด้วยโรคนิวโมเนียและปอดบวมมาฝาก ส่วนท่านจะมีวิธีการบำบัดอย่างไร คำตอบมีรออยู่ในเล่มค่ะ

#### 32 เรื่องพิศมัย : เลือกกินให้เหมาะกับวัย สดใสสุขภาพดี

เมื่ออาหารที่เรากินเข้าไปนั้นมีความสำคัญกับร่างกาย และสามารถสร้างผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ต่อช่วงอายุอย่างที่คุณ (อาจ) คาดไม่ถึง “เรื่องพิเศษ” ฉบับนี้จึงมีข้อ “เลือกกินให้เหมาะกับวัย สดใสสุขภาพดี” มานำเสนอ

#### 48 โรคภัยใกล้ตัว : เมื่อมะเร็งลำไส้ใหญ่เดินเข้ามาใกล้ตัวคุณ

ในบรรดามะเร็งทั้งหลาย คนไทยรู้จักมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มากกว่าอย่างอื่น ทั้งๆ ที่ขณะนี้มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ขยับขึ้นมาเป็นอันดับสองของมะเร็งทั้งหลายที่คนในสหรัฐอเมริกาเป็นกันมาก ส่วนปัจจัยใดมีผลให้เกิดมะเร็งชนิดนี้ได้ ชีวิตฉบับนี้มีคำตอบ

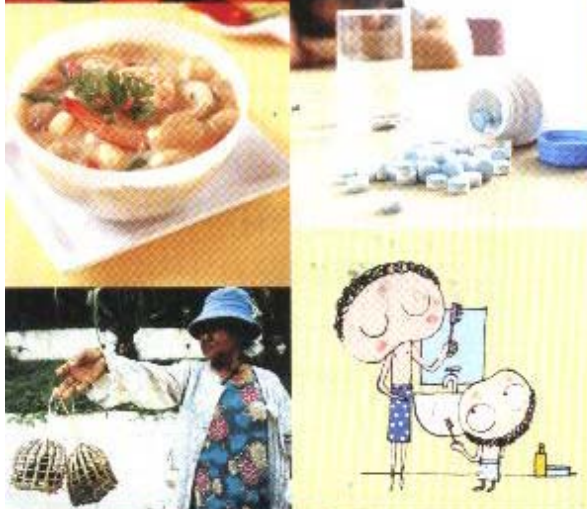
#### 52 รอยบน : โซปรีศนาเรื่อง “หนอน” บ่อนจุก

คุณผู้อ่านคิดว่าน่าสงสัยและน่าตกใจไหมคะ ทำไมอยู่ดีๆ “หนอน” ตัวเล็กๆ ที่มีกษอนโซอยู่ในอาหารหมูเค็มหรือซากสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว ถึงได้กล้ำหาญบุกเข้ามาอาศัยในร่างกายคนเราทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ เกิดอะไรขึ้นระหว่างตัวหนอนและร่างกายมนุษย์ เรามีคำตอบมาฝากค่ะ



#### เรื่องจากปก

- 8 x อาหารต้านภูมิแพ้ 12 รู้จัก 5 สมุนไพรลดความดัน
- 22 รักษาโรคปอด สูตรวาจารย์ลาทิศ อินทรวงศ์แห่ง
- 32 ฉลาดกินตามวัย ให้ไกลโรค 44 กินเท่าไรก็ไม่อ้วน
- 46 อาการอย่างไรส่งพยาธิในช่องคลอด 48 8 วิธีกินเลี้ยง
- มะเร็งลำไส้ใหญ่ 52 หนอน รักษาโรคได้จริงหรือ 56 Love
- Therapy นัท-มีเวีย



## Contents

นิตยสารรายปีฉบับ ปีที่ 8  
1 พฤศจิกายน 2548

**\* ห้องสมุด \***  
**คณะพยาบาลศาสตร์**  
**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

### วิถีองค์รวม

- 26 **มุมมองหมอปอททิพย์ :** ดันหยงลิ้มข (1)
- 28 **รวมมิตรป่าสูง :** เมื่อ...ชีวิตเจ็ดเข้าวัง
- 40 **ดีก็อกซ์หัวใจ :** เรื่องของเมียน้อย...น้อย
- 42 **ระเบียบโบลด์ :** อำนาจของความยึดติด (อุปาทาน) ตอน 1
- 46 **เปิดห้องหมอสูติ :** พยาธิในช่องคลอด
- 88 **รายงานพิเศษ :** สวนโมกขพลาราม...หากไม่เข้าใจก็ไปไม่ถึง
- 90 **บทความ :** ผืนที่ยังไม่ถึงฝั่ง "ครัวไทยสู่ครัวโลก"
- 94 **ไม้เท้าหลัง :** ว่าด้วย "ความขุ่น" กับ "ความว่าง"
- 100 **ท้ายเล่ม**

### ข่าวสุขภาพ

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
- 14 **สาระสารพัน**
- 16 **กับโลกสุขภาพ**
- 30 **ใบไม้สุขภาพ**

### บุคคล

- 56 **สุขภาพดีกับดัง :** สูตรประคองชีวิตสุขของนัท-มีเรีย
- 60 **ประสบการณ์สุขภาพ :** สงก่าลั้งใจเคียงคู่ผู้สู้มะเร็ง
- 63 **บทกวีกฤติ :** ฤงมือทำพิษ
- 64 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** ป่วยเพราะความอ้วน คื่นสู่ความพอดี (ตอนจบ)
- 82 **ก้าวออกจากกล่อง :** นักธุรกิจหญิงผู้น้อมนำทฤษฎีพอเพียงสู่การงาน

### สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 44 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :** กินเท่าไรก็ไม่อ้วน
- 50 **พลังชีวิต :** ให้...ด้วยหัวใจ
- 55 **สู่วิถีสมถะ :** บั๊กดอกไม้ สอนชีวิต อ้อมขวัญ สาณะเสน
- 58 **ปรุงฟ้าให้รัก :** อย่างหงุดหงิดเมื่อรดติดนะเธอจ้า
- 59 **หัวใจสีขาว :** มุมมองดีๆ ช่วยลดปัญหาฆ่าตัวตาย
- 74 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** ร้านตอยคำ หน้าม.คิลปากร นครปฐม

### อาหารและปกิณกะ

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 72 **รายงานพิเศษ :** สัญลักษณ์แห่งศรัทธา หม่มผ้าแดงวัดภูเขาทอง
- 78 **ครัวชีวิต :** ต้มข่าเห็ดกึ่ง
- 80 **ชีวิตชวนชิม :** อร่อยคลายเครียดที่ร้าน Bug & Bee
- 85 **ภาพชีวิต**
- 96 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 98 **พักสายชีวิตโฟน**
- 99 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**