

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

172

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 ธันวาคม 2548
ราคา 55 บาท

ล่องเรือช้อพัก
เลียบบคลองมหาสวัสดิ์

สูตรชะลอวัย
ฉบับ นพ.แอนดรู ไวส์

การเดินทางของฝรั่ง
กว่าจะเป็นน้ำเอนไซม์

ชวนคุณพ่อพิต
“หัวใจ”
ให้แข็งแรง

อัมพฤกษ์หาย
ด้วยกระบองชีวจิต

4 วิธี
เก็บข้าวกล้อง
ป้องกันมอด

GMO
ก่อโรคภูมิแพ้จริงหรือ

จะเพคทำแสบ!

it.com



9 771513 086003



80 ปี

ที่ไม่หยุดนิ่ง
สาทิส อินทรกำแหง

วูบ...เกือบตาย
เพราะเบาหวาน

ทำอย่างไรดี
เมื่อสามีบอกรัก

เคล็ด (ไม่) ลับ
สุขสมในวัยทอง

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



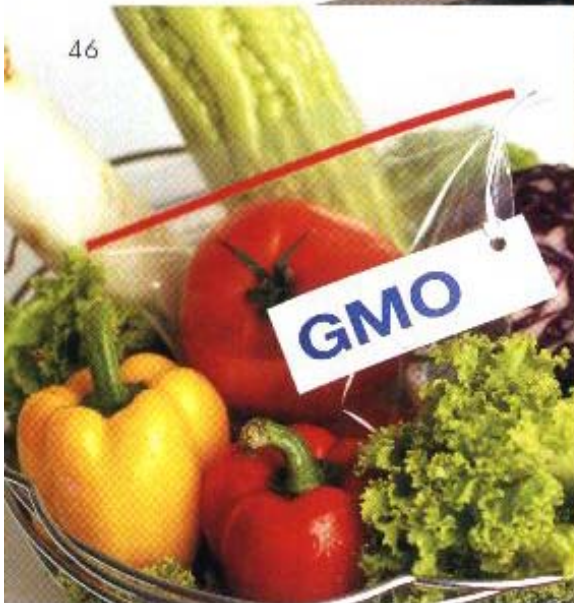
22



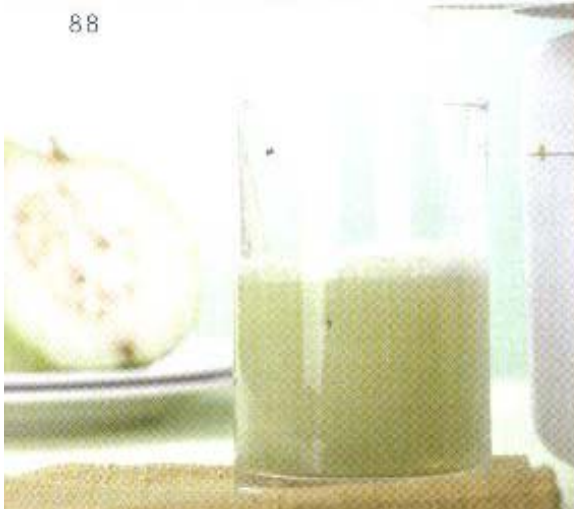
30



46



88



Contents

นิตยสารรายบ้กษ ปีที่ ๑

1 ธันวาคม 2548

ทางเลือกสุขภาพ

22 ทบทวน-ตอบ : ชีวิตจิตช่วยอัมพาต-อัมพฤกษ์ได้อย่างไร

ครอบครัวใครที่มีคนป่วยด้วยอาการอัมพาต-อัมพฤกษ์ ห้ามพลาด เพราะฉบับนี้อาจารย์สาทิสนำความรู้เรื่องดังกล่าวมาอธิบายอย่างละเอียด รวมถึงแนะวิธีบำบัดอาการอย่างง่าย พร้อมมีภาพประกอบเพื่อความเข้าใจ ส่วนของแถม เป็นเรื่องของตะคริว อาการชาที่มาจากหลายสาเหตุ คำตอบรออยู่ด้านโน้คะ

30 เรื่องพิศม : ชวนคุณพ้อมาพิศหัวใจให้แข็งแรง

รู้ไหมคะว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดคร่าชีวิตมนุษย์หนึ่งรายทุกๆ ๑ นาที ฟังแล้วน่าตกใจอยู่เหมือนกัน ดังนั้นเรื่องพิศมฉบับนี้จึงประมวลสาเหตุและอาการของโรคหัวใจอันหลากหลายมาฝากกัน พร้อมกับวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจอย่างครอบคลุม รวมถึงข้อแนะนำเพื่อป้องกันตัวเองก่อนป่วยด้วยโรคหัวใจ

46 รายงาน : แนใจได้หรือว่า...อาหารที่คุณกินปลอด GMO

หากเราดูกันเพียงภายนอกแล้ว เจ้าพืชดัดแปลงพันธุกรรมหรือจีเอ็มโอไม่ได้มีความแตกต่างจากพืชทั่วไปแต่อย่างใด หากมองกันให้ลึกถึงโครงสร้างภายในนั้นกลับแตกต่างโดยสิ้นเชิง รายงานฉบับนี้มีข้อมูลเรื่องพืชจีเอ็มโอมาฝาก อย่างน้อยเพื่อรู้จักและเลือกบริโภคพืชจีเอ็มโออย่างเข้าใจและปลอดภัยต่อสุขภาพคะ

88 ต้นทางสุขภาพดี : ต้นทางน้ำเอนไซม์ฝรั่ง ผลไม้วิตามินซีสูง

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มาก เพราะเมื่อเปรียบเทียบน้ำฝรั่งและน้ำมะนาวในปริมาณที่เท่ากัน พบว่าในน้ำฝรั่งมีวิตามินซีสูงกว่าน้ำมะนาวถึงสี่เท่า ด้วยเหตุนี้ฝรั่งจึงเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคทั้งรูปแบบการกินผลสดและทำเป็นน้ำเอนไซม์ ซึ่งถ้าจะให้ช่วยย่อยควรรสต้องตามคอสมันต้นทางสุขภาพดีไปถึงแปลงปลูก พร้อมแนะวิธีการเลือกกินอีกด้วย



เรื่องจากปก

- 14 เคล็ดลับไม่สับสน สูตมในวัยทอง
- 16 สูตมระลวยวัย ฉบับ นพ.แกนศู ไรสี
- 30 ชวนคุณพ้อมพิศ "หัวใจ" ให้แข็งแรง
- 38 ทำอย่างไรดีเมื่อมีสมาธิบกใจ
- 44 เริ่มวัยระเพศทำแสบ!
- 46 GMO ก่อโรคมูมิแท้จริงหรือ
- 56 ๑๐ ปีที่ไม่หยุดนิ่ง ลาคิส อินทกรำแหง
- 58 อัมพฤกษ์หายด้วยระบบองชีวิต
- 61 วบ เฝียตายเพราะแปกหวาน
- 78 ล่องเรือชื่อฝัก เฝียบลอองมหาลาคิส
- 80 4 วิธีเฝียบ้ำกต้องป้องกันมอด
- 88 การเดินทางของฝัก กว่าจะเป็นน้ำเอนไซม์

Contents

นิตยสารรายปีเก่า ปีที่ 8
1 ธันวาคม 2548

วิถีองค์รวม

- 26 มุมมองหอบอพรทิพย์ : ฆ่าตัดคอ
- 28 รอมมิตร์ป้ายุง : ยุง...ตามไปดู
- 38 ตึกอภิชหวัท : การมีชีวิตคู่อย่างรู้ค่าของตัวเอง
- 40 ระเบียบวิบลัก : ชั้นของการปฏิบัติศาสนา ไตรสิกขา ตอนที่ 1
- 44 เปิดห้องหมอสูติ : เริ่มที่อวัยวะเพศ
- 96 ไม้เท้าหลัง : สอนเด็กไทยเล่น "เก่ง" แต่ "ไร้จริยธรรม" สังคมไทยก็ลงเหว
- 104 ก้ายเล่

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกิร์ตสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 กันโลกสุขภาพ
- 42 ใบนัดสุขภาพ

บุคคล

- 56 สุขภาพดีกบดัง : 80 ปีแล้วจะไปไหน...สวทิต อินทระก้าแหง
- 58 ประสบการณ์สุขภาพ : พลิกชีวิตด้วยกระบอกชีวิต
- 61 นาทีกฤติ : เมฆหวานพาไกลาหล
- 62 บันทักหัวใจแกร่ง : ความสุขบนความประมาท ตอนจบ เป็นทั้งผู้ก่อและผู้
- 82 ก้าวออกจากกล่อง : อาหารแห่งความพอเพียง

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 50 หัวใจสีขาว : แนะนำวัยรุ่นไทย แต่งตัวอย่างไรจึงเหมาะสม
- 52 ปรงใจให้รัก : การเป็นเพื่อนรักแม่ต่างศาสนา
- 54 สู่วิตัสบดล : ตีใจชีวิตด้วยหัวใจ ภาณุเดช วัฒนสุชาติ
- 74 เพื่อนดีสุขภาพดี : ศูนย์นารีรักษ์ ที่พิภพของหญิงถูกทารุณ
- 78 เลือกลือเลือกสุขภาพ : ชีตบั้งในสวน...เลี้ยงบดลองมหาสวัตดี
- 80 รอมริ้วบ้าน : เก็บข่าวกลล้องแบบแม่บ้านสมของใจ
- 92 สำหรับไทยเล่าเรื่อง : "มระระ"นะ ไม่ใช่พงศุฎา
- 98 พลังชีวิต : ลูกผู้ชายหัวใจแกร่ง
- 99 ศิลปะบำบัด : อานุภาพแห่งรัก

อาหารและปกิณกะ

- 8 จากบรรณาธิการ
- 70 กรั๋วชีวจิต : น้ำพริกกึ่งย่าง
- 72 ชิวจิตชวนชิม : ชวนกินข้าวกินปลาที่ชายโขง
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน
- 103 อ่านอะไรในฉบับหน้า

26



40



70



92



96

