

# ชีวจิต

175

นิตยสารรายบ็อกซ์ ปีที่ 8

16 มกราคม 2549

ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

**ฟรี!**  
คู่มือการใช้ชีวิต  
ตามแนวทางชีวจิต  
อย่างง่าย

ทำไมต้องใช้กาแฟ  
ทำดีก็อกซ์

สูตรยาพม่า  
รักษาระดูขาว

**3** วิธีรับมือเบาหวาน  
ก่อนไปงานเลี้ยง

พริก...ลดเสียงโรคหัวใจ

รู้จัก 4 สมุนไพร  
แก้ **กรน**

*Healthy Diet*  
นก - ชลิดา

เจ้าหนู“ไม่สู้”ส่งสัญญาณโรคจิต

( รวบรวมหวัด  
หมอพื้นบ้าน...ชิงรางวัล )

ตี กระตุกพรุน รุมทอยตี ข้อเสื่อม  
ด้วย 3 แพทย์ทางเลือก

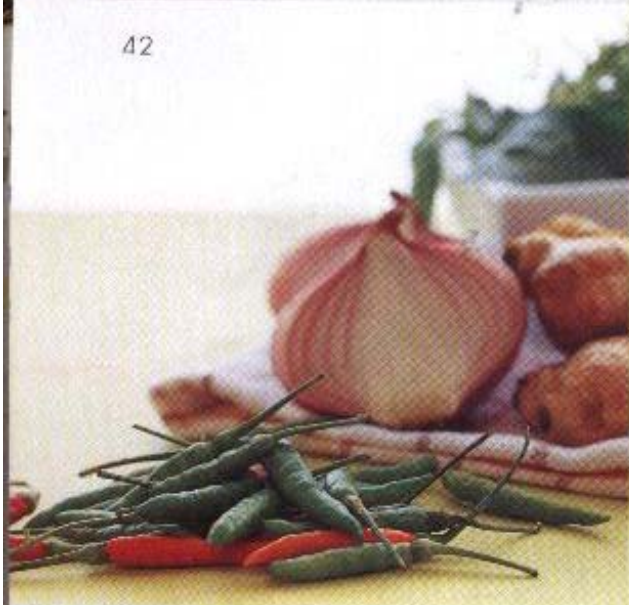
www.cnewajit.com

ISSN 1513-066-X



9 771513 086003

02



## Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8  
18 มกราคม 2549

23 ส.ก. 2549

ทางเลือกสุขภาพ

\* ท้องสมุด \*

คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### 20 กาม-ตอบ : เหตุเกิดเพราะท้องอืด

ใครที่กำลังมีปัญหาเนื่องจากมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อคงได้เบ้าใจกันคราวนี้ เพราะอาจารย์สาทิสมิเคลต์วิธีการปฏิบัติตัวและการใช้สมุนไพรต่างๆมาแนะนำ นอกจากนี้ยังมีบรรยากาศในงานข่าวหม้อแกงหม้อผัดด้วย รายละเอียดตรงอยู่ในเล่มค่ะ

### 30 เรื่องพิศมัย : มารัก (ษ์) กระตูดและซอกันเถอะ

ป้าสุขหัวตะกร้าจ่ายตลาดเดินกระเย่งกระเแย่งมาจากปากซอย ปีนี้อายุเพิ่งจะ 50 ปี แต่รู้สึกเหมือนอายุสัก 100 ปี เพราะจะไปไหนมาไหนก็ลำบาก แท้ง ขา เข่า ไม่เป็นใจเอาเสียเลย

ใครที่มีอาการอย่างป้าสุขอาจเบ้าใจลง เพราะ“เรื่องพิเศษ”ฉบับนี้มีสาเหตุของโรคข้อและกระดูก รวมถึงวิธีการป้องกันและรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกค่ะ

### 42 เยียวยาก่อนหาหมอ : เยียวยาเสี่ยงกรนด้วยอาหาร

เสี่ยงกรนนอกจากทำให้คนตื่นนอนค้างๆนอนไม่หลับแล้ว ตัวคนกรนเองอาจมีความผิดปกติบางอย่างในร่างกายก็เป็นได้ อยากรู้สาเหตุของการนอนกรน รวมทั้งสารพัดสูตรแก้อาการกรน ทั้งอาหารและสมุนไพรเรามีคำตอบค่ะ

### 46 รายน : กาเฟอีน...สดชื่นก่อนป่วย

คุณผู้อ่านเคยใช้บริการกาแฟหรือเครื่องดื่มอื่นๆเพื่อเพิ่มความตื่นตัวไล่ความง่วงเหงาหาวนอนกันไหม ถ้าเคย เราจะพาไปรู้จักกับสารออกฤทธิ์สำคัญที่ปลูกเราให้ตื่นตัวจากเวลาแห่งการพักผ่อน ที่นักวิทยาศาสตร์เรียกกันว่า กาเฟอีน (caffeine) ถ้าอยากรู้ประโยชน์และโทษภัยของกาแฟนี้คำตอบรออยู่ในเล่มค่ะ

### 76 จากระบบชาติสู่ตำรับยา :

หมอยาชายขอบและความทรงจำที่รางเลือน

ทองผาภูมิ อำเภอขนาดใหญ่ติดชายแดนประเทศพม่านี้รวบรวมเอากลุ่มชาติพันธุ์ให้หลากหลายทีเดียว ตามไปดูวิถีการดูแลสุขภาพ และเก็บตำรายาจากป้ามาใช้บำบัดอาการเจ็บป่วยในสตรีหลังคลอดกันค่ะ



เจียงจากปก

8 พริก...ลดเสียงโรคหัวใจ 9 ร่วมไหว้หมอพื้นบ้าน..ชิงรางวัล 12 3 วิธีรับมือเบาหวานก่อนไปงานเลี้ยง 16 เจ้าหนู“ไม่สู้” ส่งสัญญาณโรคจิต 30 แก้วเกดี้ กระตูดพรม รุมาทอยด์ ขี้เสม ตัวขอ แพทย์ทางเลือก 42 รู้จัก 4 สมุนไพรแก้กรน 46 ทำไมต้องใช้กาแฟทำดีท็อกซ์ 52 Healthy Diet นก-ชลิตา 76 สูตรยาพม่ารักษากระดูก

# Contents

นิตยสารรายบ้กษ ปีที่ ๘  
16 มกราคม 2549

52



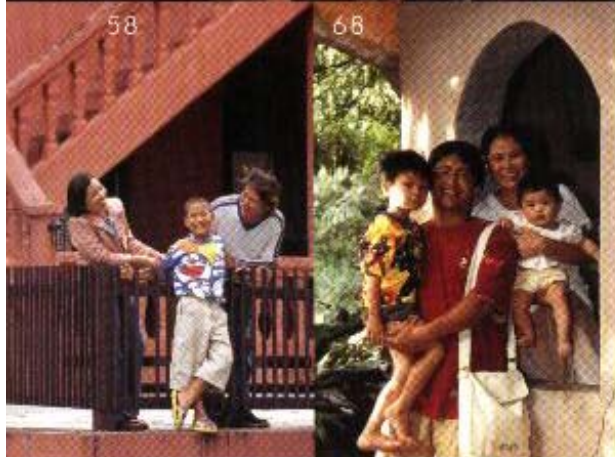
44

54



58

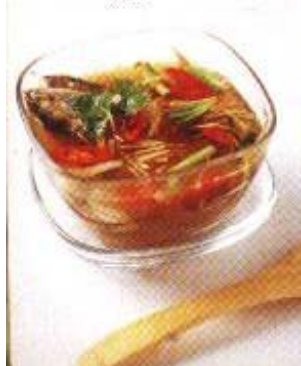
68



80



72



74



## วิถีองค์รวม

- 25 บทความอาหารยาลักสิ : สร้างพลังจิตเพื่อนำมาใช้สร้างสุขภาพ
- 26 รวมนิตรปายุง : สุขคนละอย่าง
- 36 ดีท็อกซ์หัวใจ : วิถีวิถีชีวิต (จบ)
- 38 ระเบียบโบลด์ : คนเราคิดอะไร (เบญจขันธ์) ตอน 2
- 44 เปิดห้องหอมสุด : ชั่งเชิงกรานลักเลบ
- 80 ไม้เกาหลี : เเทได้ในวัยเด็ก...คุณอยากเป็นอย่างคนไหน
- 88 กายเล่ม

## ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 สรรมาสารพัน
- 16 กันโลกสุขภาพ

## บุคคล

- 52 สุขภาพดีเกินดึง : วิถีหุ่นเพรียว สุขภาพดี แบบนก-ชลิดา
- 54 ประสบการณ์สุขภาพ : ชีวิตนี้ไม่ท้อแท้ เพราะรู้จักชีวิต
- 57 บทวิภฤติ : มันมาจากเครื่องตัดหญ้า
- 58 บันทึกหัวใจแกร่ง : ลูกของพ่อโรคดีที่สุด ตอนที่ 1 เราจะสู้ชีวิตนี้ด้วยกัน
- 68 ก้าวออกจากกล่อง : ครอบครัวของเรา...อบอุ่นและพอเพียง

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 49 สู้วิถีสมฤ : คำตอบของความงาม กาญจนา จินดาวัฒน์
- 50 หัวใจสีขาว : ร่วมกันสรรหาพลังงานทางเลือกที่เหมาะสม
- 51 ปรงฟ้าให้รัก : เยี่ยมคนไข้อย่างไรให้คลายป่วย
- 82 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : นำร่างกายใจรับปีใหม่กับ OTOP Shop

## อาหารและปกินกะ

- 6 จากบรรณอักษร
- 64 ใบสมักรสมายิก
- 66 รายงานกอร์ส : บินลัดฟ้ามาหาสุขภาพดี
- 72 กรั๋วชีวจิต : ต้มลัมปลาทุสด
- 74 ชิวจิตชวนชิม : ชิมผักหวานๆ ที่สวนผักน้ำ
- 79 บทสน่า
- 84 จดหมายจากพู่อ่าน
- 86 พักสายชีวจิตโพน
- 87 อ่านอะไรในฉบับหน้า