ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

179
นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 มีนาคม 2549
ราคา 55 บาท

Stepmom as mom
เอมี่ กลิ่นประทุม

อาหารอีสาน
ยารสแซบ

แก้โรควัยทอง
ด้วยถั่วเหลือง

ระวังอันตราย
จากแม่เหล็กละลายไขมัน

จำเป็นแค่ไหนต้องไปจัดฟัน

เที่ยวสนุก สุขภาพดี รับหน้าร้อน

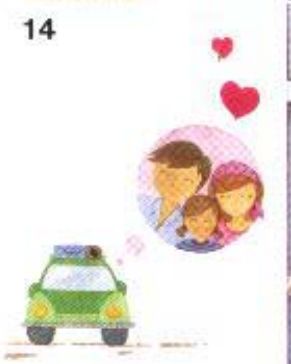
โครงการเยาวชนสุขภาพดีด้วยวิถีชีวจิต ครั้งที่ 2

6 สูตร สมุนไพร แก้เล็บขบ

เลือกซื้อเครื่องดื่ม
สุขภาพดับร้อน

www.cheewajit.com
ISSN 1513-086-X
06
9 771513 086003

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 มีนาคม 2549

วิถีองค์รวม

26 **มุมมองหมอพรทิพย์ :** หมอฝรั่งเล่าเรื่อง (1)
28 **รวมมิตรป้ายุง :** จดหมายจากความทรงจำ (2)
40 **ดีท็อกซ์หัวใจ :** ทำงานอย่างไรจึงจะมีความสุข
42 **เปิดห้องหมอสุดิ :** ผีบ้าวิทลิน
46 **ระเบียงโบสถ์ :** โรคตัวกู-ของกู
88 **คลินิกรัก (ษ์) พิว :** รักษาโรคผมร่วง,เป็นหย่อมแบบผสาน
94 **ไม้เกาหลัง :** วิกฤติ "ยิ้มสยาม" เมื่อคนไทยหัวเราะน้อยลง
100 **ท้ายเล่ม**

ข่าวสุขภาพ

8 **เกร็ดสุขภาพ**
14 **สรรมาสารพัน**
16 **ทันโลกสุขภาพ**
44 **ใบนัดสุขภาพ**

บุคคล

58 **สุขภาพดีคนดัง :** รักแท้แม้ไม่ใช่สายเลือดของเอมี่ กลิ่นประทุม
60 **ประสบการณ์สุขภาพ :** อย่าคิดอคมแพ้ถ้ายังไม่ได้พยายาม
63 **นาทีวิกฤติ :** มือนวดมหาภัย
64 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** ความจริงของชีวิต ตอนที่ 1 ไม่มีใครหนีความจ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

52 **หัวใจสีขาว :** ทางออกของ "ปัญหาขอทานในเมืองใหญ่"
54 **ปรุงใจให้รัก :** วิธีสร้างกำลังใจให้คนว่างงาน
56 **สู่วิถีสมดุล :** เพิ่มศักยภาพหายใจด้วยวิถีพุทธ
70 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** ร้อนนี้...ดับกระหายด้วยเครื่องดื่มสุขภาพ
72 **ปั้นสวยด้วยมือคุณ :** มิวส์ผงดังทองทาด้วยขมิ้นชัน
76 **พลังชีวิต :** ชีวิตที่ไม่เคยท้อ
86 **ศิลปาบัด :** High Fidelity...ก้าวย่างของการเปลี่ยนแปลง

อาหารและปกิณกะ

6 **จากบรรณาธิการ**
57 **นกสีน้ำ**
68 **ใบสมัครสมาชิก**
74 **รายงาน :** พวกเราคือผู้ระบาดเบื้องหลัง
78 **ครัวชีวจิต :** เมี่ยงลูกชิ้นปลา เอื้อท้วย
80 **ชีวจิตชวนชิม :** ชิมอาหารอร่อยที่ร้านดวงทิพย์
96 **จดหมายจากผู้อ่าน**
98 **พักสายชีวจิตโฟน**
99 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 3
16 มีนาคม 2549

ทางเลือกสุขภาพ

20 ถาม-ตอบ :
ขอสูตรอาหารก่อนผ่าตัดและหลังผ่าตัด

32 เรื่องพิเศษ : **รู้โรค รู้เรา ก่อนการเดินทาง**
อีกไม่กี่วันก็จะถึงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งจะได้หยุดยาวกันอีกแล้ว คุณผู้อ่านหลายท่านคงมีโปรแกรมในใจแล้วใช่ไหมคะ ว่าจะเดินทางไปเที่ยวที่ไหนดี หลายคนคงใจจดจ่ออยู่กับการเตรียมข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว จนอาจลืมนึกถึงปัญหา "ระหว่างทาง" โดยเฉพาะผลกระทบจากการเดินทางต่อสุขภาพ เอาเป็นว่าเรามีวิธีดูแลและป้องกันสุขภาพมาฝากกัน เพื่อให้ทุกท่านมีความสุขตลอดเส้นทาง

48 รายงาน : **มารู้จักคุณค่าอาหารอีสานกันเถอะ**
คนไทยเราไม่ว่าจะมีพื้นเพเป็นคนภาคไหน ถ้าลองเอ่ยถึงส้มตำ ซุบหน่อไม้ขึ้นมาเป็นต้องน้ำลายสอ ยิ่งได้กินอาหารอีสานด้วยกัน ล้อมวงปั้นข้าวเหนียวหยิบคนละหมุบคนละหมับ ได้ทั้งอิ่มได้ทั้งความครื้นเครง และสิ่งที่ได้มากกว่านั้นคือคุณค่าของอาหารอีสานซึ่งผ่านการทดสอบด้วยภูมิปัญญาบรรพบุรุษมาแล้ว อยากทราบว่ามีอะไรบ้าง คำตอบรออยู่ในเล่มค่ะ

84 เยียวยาก่อนหาหมอ :
แก้อาการวูบวาบในวัยทองด้วยถั่วเหลือง
ตั้งแต่ประจำเดือนคุณแม่ขาดเพียงไม่กี่เดือน อาการต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิดบ่อยๆ แต่ที่ท่านบอกว่าทรมานเหลือเกิน เห็นจะเป็นอาการร้อนๆ หนาวๆ วูบๆ วาบๆ นี่แหละ ด้วยความรักคุณแม่ เราจึงหาข้อมูลหลากวิธีมาช่วยบำบัดอาการวัยทอง เพื่อให้ท่านสุขภาพดีและมีความสุขขึ้น

90 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
ปรับสมดุลชีวิตด้วยยาของก๋งหมอ 5 แผ่นดิน
หมอจีนท่านนี้อายุ 97 ปีแล้ว แต่ร่างกายยังแข็งแรงกระฉับกระเฉง เห็นได้จากการเดินทางไปทำงานทุกวัน และยังอุทิศตนเพื่อดูแลสุขภาพคนไข้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ตามไปดูวิธีการรักษาคนไข้ด้วยการ "แมะ" และเรียนรู้เคล็ดลับอายุยืนของท่านได้ในเล่มค่ะ

เรื่องจากปก
8 สูตรสมุนไพรบำบัดเส้นขบ **18** ระวังอันตรายจากแม่เหล็ก ละลายไขมัน **30** จำเป็นแค่ไหนต้องไปจัดฟัน **32** เที่ยวสนุก สุขภาพดี รับหน้าร้อน **48** อาหารอีสาน อารมณ์ขบ **58** Stepmom as Mom เอมี่ เกลิ้นประทุม **70** เลือกซื้อเครื่องดื่มสุขภาพดับร้อน **82** โครงการเยาวชนสุขภาพดีด้วยวิถีชีวจิต ครั้งที่ 2 **84** แก้โรควัยทองด้วยถั่วเหลือง