

ชีวจิต

191

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กันยายน 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

6 ข้อดี
ตึมน้ำบรรเทาหวัด

ออกกำลังกายแบบโหน
ตึกับกระตุก

กดจุด
แก้อาการปวดฟัน

สงสัยไหม
ทำไมผู้หญิงมีหนวด

สู่มะเร็งปอด
ในแอลกอฮอล์

6 โรคที่มากับ
ความเครียด

แก้เบาหวาน

ด้วยหัวเราะบำบัด

ลดฟ้า
ด้วยมะขามป้อม

5

วิธีลดความดัน
ด้วยแพทย์ทางเลือก

"บัว"
ยาและอาหาร
ในวิถีไทย



www.cheewajit.com
ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

Thai at Heart
พอล่า เทเลอร์

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กันยายน 2549



28

ทางเลือกสุขภาพ

24 **รายงานพิเศษ : 8 แพทย์ทางเลือกที่ดีที่สุด**

HEALTH, CUISINE & BEAUTY FESTIVAL ครั้งที่ 2

นับเป็นความสำเร็จอีกครั้งจากการร่วมตัวของนิตยสารสุขภาพ
ชั้นแนวหน้าของบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
อันได้แก่ นิตยสารชีวจิต นิตยสาร HEALTH & CUISINE และนิตยสาร
SHAPE นิตยสารน้องใหม่ที่เพิ่งเปิดตัวไปได้ไม่นาน ได้ร่วมกันจัด
กิจกรรมดีๆ เพื่อคนรักสุขภาพอย่างเต็มอิมมิตตลอดทั้งวัน ถือเป็นกา
รคืนกำไรให้กับผู้อ่านทุกคน

28 **เรื่องพิเศษ : สร้างภูมิคุ้มกันด้วยการหัวเราะบำบัด**

การหัวเราะเป็นการบำบัดโรค โดยประยุกต์รวมเข้ากับหลัก
 Feng Shui ความนิ่งสงบของชี่กงและโยคะมาประยุกต์เข้าด้วยกัน
ซึ่งเป็นการบำบัดแบบองค์รวม นอกจากจะส่งผลดีต่อระบบการทำงาน
ของร่างกาย ทั้งระบบหายใจ ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย
ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบเจริญพันธุ์ ระบบการทำงานของต่อม
ไร้ท่อ และสัณฐานตาจนการอยู่รอดแล้ว เสียงหัวเราะยังมีประโยชน์
มากมายอย่างที่ตนเองก็อาจคาดไม่ถึง

46 **เยี่ยมยาก่อนหาหมอ : แก้ปวดฟันด้วยวิถีธรรมชาติ**

คุณคงเป็นคนหนึ่งที่ยอมยกธงขาวให้อาการปวดฟัน ซึ่ง
หลายคนลงความเห็นว่าเป็นที่สุดของความทรมานใช้ไหมคะ เพราะ
ไหนจะมีอาการปวดแปลบ ปวดตุบๆ หรือปวดรุนแรง คอยกวนใจ
อยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรก็ไม่หายสักที ลองมาดูวิธีแก้ปวดฟันอย่าง
ง่ายด้วยตัวเองว่าทำอย่างไร

86 **ต้นทางสุขภาพดี : “บัว” รากลึกแห่งวิถีความเป็นไทย**

“บัว” ถือเป็นดอกไม้ที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน
นอกจากใช้ดอกบัวบูชาพระ ในตำราการแพทย์แผนจีนยังมีการใช้บัว
หรือที่ชาวจีนเรียกว่า “ฮ้อ” เป็นยาอายุวัฒนะ สำหรับตำรับยาไทยนั้น
พบว่าทุกส่วนของบัวมีสรรพคุณทางยา



46



เรื่องจากปก

- 12 5 วิธีลดความดันด้วยแพทย์ทางเลือก
- 18 ออกกำลังกายแบบไหนดีกับกระดูก
- 28 แก้เบาหวานด้วยหัวเราะบำบัด 44 สงสัย
ใหม่ ทำไมผู้หญิงมีหน้าผาก 46 กัดจุดแก้อาการ
ปวดฟัน 54 Thai at Heart พอลล่า เทเลอร์
- 56 6 โรคที่มากับความเครียด 60 สู้มะเร็งปอด
ในแอลเอ 78 ลดฝ้าด้วยมะขามป้อม 86 “บัว”
ยาและอาหารในวิถีไทย 94 6 ข้อดี ตีมน้ำ
บรรเทาหวัด

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กันยายน 2549



54

วิถีองค์กรรวม

- 20 มุมมองหมอพรทิพย์ : ดีเอ็นเอช่วยสืบ
- 22 รวมมิตรป้าอุย : นางทั้ง 7
- 36 ระเบียบโบลด์ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตอน เข้าใจอิทัปปัจจยตานับว่าเป็นผู้มีวิสัยทัศน์
- 38 ตีถอกซ์หัวใจ : เกิดมาทำไม
- 44 เปิดห้องหมอสุตี : เมื่อหนูมีหนวด!
- 84 บทความ : สองตายายในภาวะน้ำท่วม
- 90 ไม้เกาหลัง : อาหารขยะ...สงครามระหว่างธุรกิจยักษ์ คุณ และลูกของคุณ
- 96 ก้าย่อม

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 สรรมาสารพัน
- 16 กันโลกสุขภาพ
- 49 ใบนัดสุขภาพ

บุคลิก

- 54 สุขภาพดีคนดัง : พอลล่า เทเลอร์ เป็นฝรั่งแต่หัวใจไทย
- 56 ประสบการณ์สุขภาพ : ผลพวงจากน้ำผึ้งหยดเดียว...ความเครียด
- 59 นาทีวิกฤติ : เพราะประมาทจึงพลาดพลัง
- 60 บันทึกหัวใจแกร่ง : ด้วยรักและกำลังใจ ตอนที่ 1 ความผิดพลาดของนักวางแผน
- 66 ก้าวออกจากกล่อง : วณิพกเพลงขอทาน ศิลปินของแผ่นดิน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 40 รายงาน : “บันจี้กระยาน” ทางออกของคนทั่วโลกในยุคน้ำมันแพง
- 48 พลังชีวิต : กลับบ้านเรา ชีวิตเปี่ยมสุข
- 50 หัวใจสีขาว : ควรปลูกฝังวัฒนธรรมเรื่องใดให้เยาวชนมากที่สุด
- 52 ประุงใจให้รัก : เทคนิคสอนการบ้านลูก
- 69 ศิลปะบำบัด : See You the Moon
- 76 เลือกซื้อสื่อสุขภาพ : ปลอดภัยจากกลุ่มน้ำโขงที่ตลาดธาตุพนมแต่...
- 78 บินสวยด้วยมือคุณ : มะขามป้อม เปรี้ยวฝาด อุดมวิตามินซี

อาหารและปกิณกะ

- 6 รากบรรณธิการ
- 43 นกสีน้ำ
- 64 ใบสมัครสมาชิก
- 70 กรอว์ชีวจิต : เส้นโฮลวีทผัดต้มยำแห้ง
- 72 ชิวจิตชวนชิม : อิ่มใจ อิ่มกายที่ BOSCO THE RESTAURANT
- 80 เกี้ยวสนุกสุขภาพดี : เกาะช้างวันฝนพรำกับคนซึ้งก๊วยฮอย
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวจิตโฟน
- 95 อ่านอะไรในฉบับหน้า

78



80

