

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด  
www.cheewajit.com

สุขภาพ +  
อโหสิ  
= ตาย

เลือกซื้อผักปักษ์ใต้  
ที่ตลาดขนาดใหญ่

Perfect  
Mind  
& Body

ป้าจี้ - อัจฉราพรรณ

น้ำผึ้ง  
สารพัดสุดตระยา  
รักเขาโรค

รู้จัก  
4 อาหาร  
อารมณ์ดี

กินแกงแก้โรคบ้า

5 วิธีเช็ก  
ต่อมลูกหมากโต

อาจารย์ชี 8...  
ภาษากายรักษามะเร็งเต้านม

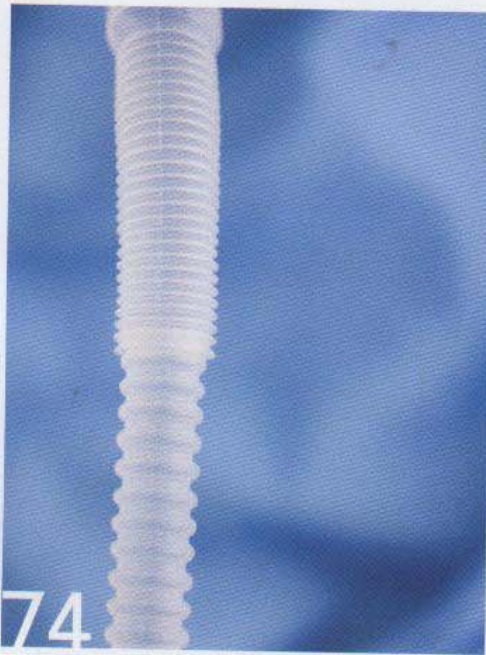
ปลุกสมุนไพร  
มาปรุण्याที่ปราจีนฯ



(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



66



74



104

ทางเลือกสุขภาพ :



เรื่องจากปก :

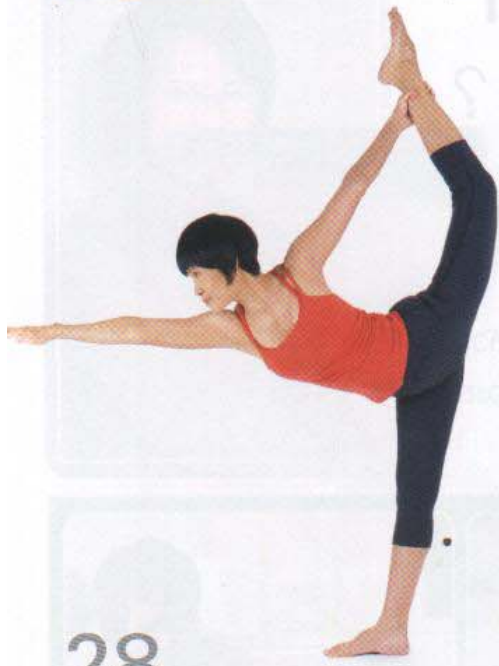
- 10 รู้จัก 4 อาหารอารมณ์ดี
- 14 5 วิธีเซ็คต่อมลูกหมากโต
- 28 Perfect Mind & Body ป้าจี้-อัจฉราพรรณ
- 32 อาจารย์ซี อ...ภาษากาย รักสามะเร็งเต้านม
- 56 ซึบรด + ฮัลโหล = ตาย
- 66 น้ำผึ้ง สารพัดสูตรรักษาโรค
- 84 เลือกซื้อผักปักษ์ใต้ ที่ตลาดนัดใหญ่
- 86 กินแกงแก่โรคน้ำ
- 104 ปลุกสมุนไพรมาปรุงยาที่ปราจีนฯ

**66 เรื่องพิเศษ :**  
**เปิดตำราน้ำผึ้ง** จากอาหารถึงตำรับยา สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันน้ำผึ้งในยามวิกาลเพื่อระงับอาการเจ็บป่วยได้ และกลายมาเป็นประเพณีตักบาตรน้ำผึ้งของพุทธศาสนิกชน ฉบับนี้จึงมีประโยชน์ของน้ำผึ้งและผลิตภัณฑ์จากผึ้งมาฝาก มาดูกันว่า เหตุใดน้ำผึ้งจึงถือเป็นเภสัชทานที่ใช้บำบัดอาการป่วยนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

**74 โรคภัยใกล้ตัว : โรคลำไส้ลึนกัน**  
 โรคลำไส้ลึนกันมักพบบ่อยในเด็กอายุประมาณ 4-12 เดือน มักมีอาการปวดท้อง อาเจียน มีไข้ ซึ่งผู้ใหญ่มักเข้าใจผิดคิดว่าเป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ หรือเป็นโรคบิด เราจึงมีวิธีสังเกตอาการอาเจียนของลูกที่บ่งบอกว่าเป็นโรคลำไส้ลึนกันมาฝาก พร้อมทั้งวิธีการรักษาค่ะ

**104 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**  
**ปลุกสวน ปรุงยา ในหมู่บ้านดงบัง**  
 ถ้าใครกำลังเลือกต้นไม้เพื่อปลูกประดับสวนอยู่ ลองตามเราไปดูสวนสมุนไพรในจังหวัดปราจีนบุรีกันก่อน เพราะที่นี่ทำให้คุณได้เห็นสวนสวยที่ช่วยให้เจ้าของผ่อนคลายจิตใจ รวมถึงเป็นอาหารและยารักษาโรคในคราวเดียวกัน เช่น ใครจะรู้ว่านอกจากเป็นไม้เลื้อยประดับดอกสีม่วงที่สวยงาม อัญชันยังให้สีธรรมชาติและใช้ทำอาหารจานสมุนไพรได้ด้วย

Contents :



28



82



90

วิถีองค์กรวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ :  
ตกดอย (2)
- 48 มุมมองหมอพรทิพย์ :  
ศาลช่วยสืบ (1)
- 50 คลินิกรัก (ษ์) ผิว :  
อันตรายจากปลากะเบน
- 54 ระเบียบโบสถ์ :  
มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า  
ตอน ว่าด้วยโหสุรา (๒)
- 56 ไม้เกาหลัง :  
ระวัง! ขับรถไป ฮัลโหลไป  
อันตรายกว่า "เมาแล้วขับ"
- 60 เปิดห้องหมอสุนิติ :  
บาดเจ็บที่จุดสงวนของเด็ก
- 62 ดีที่ออกซ์หัวใจ :  
คาซาโนวา...ใจ๋
- 76 บทความ : โรคหมอทำ
- 94 บทความ :  
มาลองนวดแบบสวีดิชกันใหม่
- 112 ท้ายเล่ม

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :  
สวยสมวัยตามสไตล์ป้าจี้
- 32 ประสบการณ์สุขภาพ :  
ภาษากาย...เพิ่มกำลังใจ  
เยียวยาป่วย
- 36 บันทึกหัวใจแกร่ง :  
ในวันที่มะเร็งมาเยือน (ตอนจบ)  
เนื้อร้ายกลายเป็นดี
- 39 นาทิวฤทธิ : กวยจับทำพิษ
- 98 ก้าวออกจากกล่อง :  
สมบัติ แก้วดอนรี...  
ชีวิตคนดีหลังพวงมาลัย

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 30 สุวิธิสมดุล : ทอดด์ ทองดี  
ผู้นำสารแห่งความรัก
- 78 พลังชีวิต : เธอชื่อทองคำ
- 82 รอบรู้บ้าน :  
ทำความสะอาดแก้ว  
ให้ส่องประกายแวววาว
- 84 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :  
เลือกซื้อผักพื้นบ้านปักษ์ใต้  
ที่ตลาดขนาดใหญ่
- 86 สำหรับไทยเล่าเรื่อง :  
แกงแก๊โรคบ้า

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 46 โบนัสสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 52 ภาพชีวิต
- 80 โบสถ์ครสมาชิก
- 88 คริวชีวิต : กวยเดี่ยวทรงเครื่อง
- 90 ชีวิตจิตชวนชิม :  
พบกันอีกครั้งที่ C U Restaurant
- 102 รายงานพิเศษ :  
วัยตื่นสุขภาพดีที่อุดรธานี
- 108 จดหมายจากผู้อ่าน
- 110 พักสายชีวิตจิตโฟน