

# ชีวจิต

202

Mommy and Me

ขวัญ-อุษามณี

นิตยสารสุขภาพ  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด  
www.cheewajit.com

4 วิธี  
เยียวยาไมเกรน  
ด้วยแพทย์แผนจีน

จริงหรือไม่  
นอนหลับลดอ้วน

ฟังซิมรักษา  
เมื่อน้องหมาป่วย

(เชิญร่วมทาน)  
วันครอบครัวชีวจิตครั้งที่ 4  
ที่อมรินทร์คอร์ปอเรทพาร์ค

"อรหันต์กลางกรุง"  
สู้มะเร็ง  
ก่อนมรณภาพ  
โดย สาทิส อินทรกำแหง

4 อาการ  
เมื่อทวารไม่ไหวแล้ว  
กวาดยารักษาหูสวัด  
ที่เจริญกรุง

เสน่ห์ของผู้ชาย  
วัดจากอะไร

7 ผลไม้ไทย  
ยาใกล้ตัว

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)







56



62

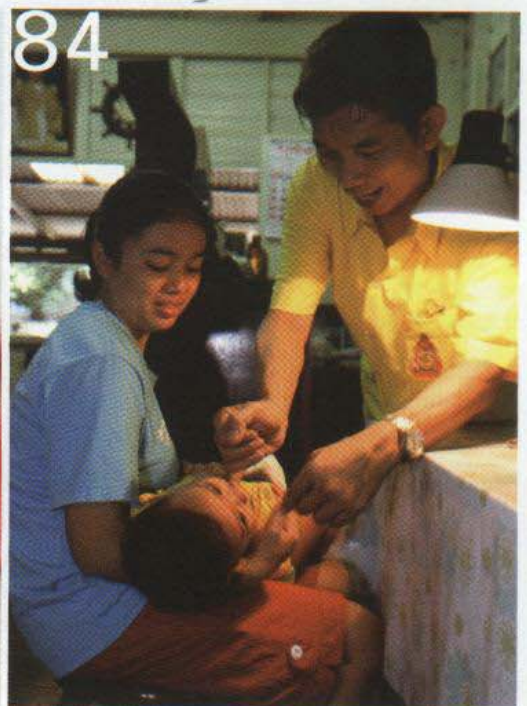


เรื่องจากปก :

10 จิ้งหรือไม่ นอนหลับตลอดวัน 12 4 วิธีเยียวยาไมเกรน ด้วยแพทย์แผนจีน 22 เสน่ห์ของผู้ชายวัดจากอะไร 23 เชิญร่วมงานวันครอบครัวชีวจิตครั้งที่ 4 ที่อมรินทร์ คอร์ปอเรทพาร์ค 24 "อรหันต์กลางกรุง" ผู้มะเร็งก่อนมรณภาพ โดย สาทิส อินทรกำแหง 30 Mommy and Me ชวีญ-อุษามณี 56 7 ผลไม้ไทย ยาใกล้ตัว 62 ผังเข็มรักษาเมื่อน้องหมาป่วย 66 4 อาการเมื่อ ทวารไม่ไหวแล้ว 84 กวาดยารักษางูสวัดที่เจริญกรุง



66



84

ทางเลือกสุขภาพ :

56 เรื่องพิเศษ :

7 ผลไม้ไทยใช้เป็นยา

เมืองไทยโชคดีมีผลไม้หลากชนิด ให้เลือกกิน และยังโชคดีมากขึ้นไปอีก ที่คนรุ่นปู่ย่าคิดตำรับยาจากผลไม้ไว้ให้ได้ใช้กัน อาทิ ผลมะเฟืองกินอร่อยและมีสรรพคุณบรรเทาอาการนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ช่วยลดอาการร้อนใน เมล็ดส้มโอช่วยบำรุงกระเพาะ แก้อาการผิวน้ำขุ่นร้อน ส่วนมะขามป้อม มะยม มังคุด มะขาม ทับทิม จะมีตำรับยา และสรรพคุณอย่างไร เรามีคำตอบให้ค่ะ

62 รายงาน :

รักษาหมาป่วยด้วยการแพทย์ผสมผสาน

เชื่อหรือไม่ว่า เดียวนี้การแพทย์แบบผสมผสาน เช่น การนวดกดจุด การฝังเข็ม การทำดีท็อกซ์ และการใช้สมุนไพร นอกจากจะใช้ดูแลผู้ป่วยทั่วไปได้แล้ว การแพทย์แนวทงนี้ยังช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยของหมา สัตว์เลี้ยงแสนรักได้ ลองมาดูอาการและวิธีรักษากันค่ะ

66 โรคภัยใกล้ตัว :

เมื่อทวารหนักเกิดอาการผิดปกติ

หากใครเคยเป็นโรคริดสีดวงทวารหนักคงรับรู้ถึงความทรมานเป็นอย่างดี แต่คุณทราบหรือไม่ว่า ยังมีโรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นได้บริเวณทวารหนักที่เรียกกันว่า กลุ่มอาการทวารหนักผิดปกติ ซึ่งหากปล่อยปละละเลย ไม่รีบรักษา อาจมีผลเสียต่อร่างกายตามมาได้

84 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

หมอ 10 บาท

เป่า กวาด(ยา) รักษาทุกโรค

เชื่อหรือไม่ว่า ลึกเข้าไปในซอยเจริญกรุง 83 ยังมีคลินิกแพทย์แผนไทยที่รักษาคนไข้ด้วยความเป็นกันเองจริงใจ และยึดถือจรรยาบรรณของแพทย์แผนโบราณอย่างเคร่งครัด คุณหมอบัณฑิต นรินทรางกูร ณ อยุธยาทายาทรุ่นที่สามของราชสกุลนรินทรางกูร ซึ่งเป็นหมอแผนไทยที่รักษาคนไข้สืบต่อกันมานานกว่า 100 ปี ตามไปดูวิธีการรักษาโรคของเด็กและงูสวัดกันค่ะ





**วิถีองค์กรวม :**

- 24 **บทความอาจารย์สาทิส :**  
ตกตอย (10)  
ความเจ็บป่วย-ชีวิต-พลังจิต  
และการหลุดพ้น
- 40 **มุมมองหมอมพรทิพย์ :**  
บอมบ์ปีใหม่
- 42 **รวมมิตรป่ายุ้ง :**  
ครบหมตกฎเล็กกฎใหญ่
- 46 **ระเบียบโบสถ์ :**  
บุคลาธิษฐาน ธรรมาธิษฐาน
- 48 **ไม้เกาหลัง :**  
“ความสุข” เขาวัดกันอย่างไร
- 52 **เปิดห้องหมอสูติ :**  
นิยายชีวิตของเด็กหญิงสาวรัก  
ตอนที่ 5
- 54 **ดีทีออกซ์หัวใจ :**  
แรงจูงใจ
- 96 **ท้ายเล่ม**

**บุคคล :**

- 30 **สุขภาพดีคนดัง :**  
เพราะแม่...  
จึงมีขวัญ-อุษามณี ไวทยานนท์
- 32 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
ปรับตัวปรับใจรับมือโรคสีดวงจมูก
- 35 **นาทีวิกฤติ :**  
อย่าคิดว่าไม่เป็นไร
- 36 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
เมื่อ ท ทหารอดทนต้องสู้มะเร็ง  
(ตอนจบ) นักกล่อมมืออาชีพ
- 70 **ก้าวออกจากกล่อง :**  
ชีวิตสวนกระแสของนักปั่นแบกกล่อง

**สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :**

- 27 **พลังชีวิต :**  
รักแท้ของครอบครัว
- 28 **สู่วิถีสมดุล :**  
ชีวิตที่เดินตามเข็มนาฬิกา  
ของ “เป้ สีน้า”
- 50 **ศิลปะบำบัด :**  
บทเพลงเพื่อเพื่อนไทย
- 68 **นاناتัศนะ :**  
ร่วมมือร่วมใจ  
ช่วยเมืองไทยให้มีสวัสดิภาพ
- 82 **รอบรั้วบ้าน :**  
มาเลือกซื้อผักผลไม้สดๆ กันเถอะจ๊ะ

**เพื่อนดีสุขภาพดี :**

ชมรมสานสายลายเมือง  
เพื่อนร่วมสร้างสุขภาพองค์กรวม

**ข่าวสุขภาพ :**

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 20 **ทันโลกสุขภาพ**
- 29 **ไบนัดสุขภาพ**

**อาหารและปกิณกะ :**

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 65 **photo essay**
- 76 **ครัวชีวิตจิต :**  
มะเขือม่วงปรุงรส ดิปได้แซนตวิช
- 78 **ชีวิตจิตชวนชิม :**  
Mediterraneo  
รสชาติเมดิเตอร์เรเนียนขนานแท้
- 90 **รายงานพิเศษ :**  
ฟื้นคืนวันแห่งสุข  
ณ พระราชินีเวศน์มฤตทายวัน
- 92 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 94 **พักสายชีวิตจิตโฟน**