

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด  
www.cheewajit.com

203

Motherhood  
Project  
ธัญญาเรศ เองตระกูล

พุดจากอากาศ  
ระวังโรคหัวใจ

สตีเมซลส์  
คุณพร้อมเสียงเทเคโหนด

ครูผู้ไม่แพ้  
มะเร็งกล่องเสียง

สูตรไอเกลือ  
แก้คัดจมูก

ทำนายฝัน  
ทำนายสุขภาพ

แก้ปากแห้ง  
ด้วยวิถีธรรมชาติ

สูตรไอเทนนิง  
จากส้มเขียวหวาน

รื่นรมย์ชมปักกิ่ง  
ด้วยวิถีแห่งการเดิน

วิธีเลือกข้าวกล้อง  
แบบมือโปร

6 โรคร้าย  
จากการนอนผิด

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



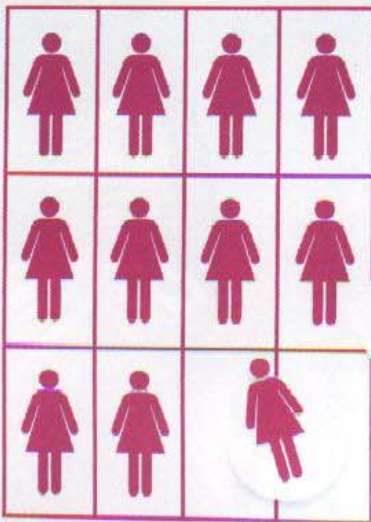
Contents :



56



62



88



64

ทางเลือกสุขภาพ :

56 **เรื่องพิเศษ :**  
**เรื่องนอนนั้นสำคัญไฉน**  
 เป็นที่รู้กันดีว่า การนอนนั้นมีความสำคัญกับชีวิตอย่างมากทีเดียว การนอนหลับเต็มอิ่มช่วยให้เราตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น มีอายุยืนยาว และสามารถจดจำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ และตรงกันข้าม หากพฤติกรรมมารนอนของเราไม่เป็นไปอย่างสมดุลงั้นนอนว่าร่างกายย่อมเกิดความผิดปกติ ซึ่งก่อให้เกิดโรคร้ายแรงตามมา อาทิ ความดันโลหิต เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ มาหาวิธีแก้ไขและป้องกันด้วยกันค่ะ

64 **รายงาน :**  
**ทำนายฝัน ทำนายสุขภาพ**  
 ถ้าเมื่อคืนคุณนอนหลับแล้วฝันไม่ว่าจะฝันดี-ฝันร้าย เรามีคำอธิบายที่มาของความฝันว่า แท้จริงความเป็นไปของการทำงานของสมอง ที่จะช่วยจัดระบบความคิดของเราให้เป็นหมวดหมู่ รวมถึงมีคำทำนายฝันแบบตะวันตกและแบบพุทธศาสนา มาฝาก ลองมาดูกันว่า จะแม่นหรือเปล่า

88 **รายงาน :**  
**แนใจแล้วหรือ สเต็มเซลล์**  
 มีเสียงลือเสียงเล่าอ้างเรื่องสเต็มเซลล์เข้าหูมากมาย ถึงข้อดีข้อเสีย อยากรู้กันเสีย ลองมาดูกันว่าสเต็มเซลล์นี้หน้าตาเป็นอย่างไร มาจากไหน และมีสรรพคุณช่วยชีวิตคนจากโรคร้ายได้จริงๆ หรือไม่ ที่สำคัญ สนวนราคานั้นจะคุ้มค่าเพียงใด เรามาหาคำตอบกันดีกว่า

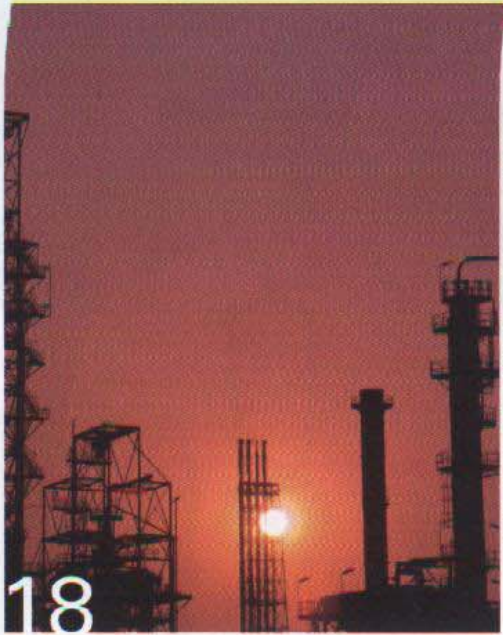
62 **เยียวยาก่อนหาหมอ :**  
**แก้ปากแห้งแตกด้วยวิถีธรรมชาติ**  
 คุณเคยมีอาการริมฝีปากขาดความชุ่มชื้น ตึง แห้ง ลอกเป็นขุย เป็นแผ่น หากเคลื่อนไหวริมฝีปากมากๆ ก็อาจแตกปริ ทำให้มีเลือดไหลซึมออกมา เมื่อหายแล้วอาจทิ้งรอยดำและดูหมองคล้ำไม่สดใส เอาเป็นว่า ต่อไปนี้เริ่มเบาใจได้แล้วค่ะ เรามีสารพันวิธีง่ายๆ แก้อาการดังกล่าวมาฝาก



เรื่องจากปก :

10 สูตรโยเกิร์ตแก้อ้วน 18 พุดจาตากวางระวังโรคหัวใจ 28 Motherhood Project ธีญาเรศ เกษตระกูล 34 ครูผู้ไม่แพ้ะเรื่องกล่องเสียง 56 อโรคร้ายจากกรรมนิมิต 62 แก้ปากแห้งด้วยวิถีธรรมชาติ 64 ทำนายฝันทำนายสุขภาพ 68 รื่นรมย์ขมปากกึ่งด้วยวิถีแห่งการเดิน 80 วิธีเลือกข้าวกล้องแบบมือโปร 82 สูตรไวเทนนิ่งจากส้มเขียวหวาน 88 สเต็มเซลล์ คุณพร้อมเสียงแต่ไหน

Contents :



**วิถีองค์กรรวม :**

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ :  
ทำไมต้อง 5 เล็ก 5 ใหญ่
- 38 มุมมองหอมพรทิพย์ :  
บอมบ์ปีใหม่ (2)
- 40 รวมมิตรป่ายุง :  
เรื่องเล่าเข้านี้
- 44 ระเบียบโบสถ์ :  
ธรรมะจากสัตว์
- 46 ไม่เกาหลัง :  
เข้าใจหมอ เห็นใจคนไข้
- 50 ดีทีออกซ์หัวใจ :  
ความซื่อสัตย์
- 52 เปิดห้องหอมสุติ :  
นิยายชีวิตของเด็กหญิงสาวรณี  
ตอนที่ 6
- 94 บทความ :  
รักให้ถูกทาง
- 100 ท้ายเล่ม

**บุคคล :**

- 28 สุขภาพดีคนดัง :  
ธัญญา-ธัญญาเรศ เองตระกูล  
เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :  
สาวไทยสุขภาพดีได้ในต่างแดน
- 34 บ้านทึกหัวใจแกร่ง :  
“บ้านทึกจากโลกไร้เสียง”  
ตอนที่ 1 เมื่อพ่อเป็นตัวประหลาด

**ข่าวสุขภาพ :**

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 42 ไบอนด์สุขภาพ

**สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :**

- 48 สุวิถีสมดุล :  
ปรับเวลาชีวิต  
ด้วยการออกกำลังกาย...  
ถั่วลินิน น้อยไม้
- 80 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :  
เลือกข้าวกล้องดีต่อสุขภาพ
- 82 บันสวยด้วยมือคุณ :  
ผลไม้ไทยช่วยผิวสวยแบบง่ายๆ
- 84 พลังชีวิต :  
แค่อิฐถมทางก้อนแรก
- 86 นานาทัศนะ :  
ปกป้องลูกไว้ก่อนถูกลวงเกิน

**อาหารและปกิณกะ :**

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 67 นกสีน้ำ
- 68 เทียวสนุกสุขภาพดี :  
เรียนรู้ชมบึงกิ้งด้วยวิถีแห่งการเดินทาง
- 72 โบสมัครสมาชิก
- 74 ครั้วชีวิตจิต :  
พายพิททองได้กึ่ง
- 76 ชีวิตจิตชวนชิม :  
Mixt ความอร่อยที่ลงตัว
- 96 จุดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตจิตโฟน

