ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

207

Smart Beauty
เจี๊ยบ - ลลนา

สำรวจ 6 อาการ
เสี่ยงไมเกรน
ด้วยตัวเอง

งีบกลางวัน
ป้องกันโรคหัวใจ

3 อาหาร
ลดไขมัน
ในเส้นเลือด

สูตรไพล
แก้เท้าเหม็น

เลือกซื้อแชมพู
สูตรธรรมชาติกันเถอะ

รู้จักตำรับยาต้ม
บำรุงน้ำนมที่ชัยภูมิ

10 วิธี
จัดบ้าน
ปรับฮวงจุ้ย
เพื่อสุขภาพ

ฝึกหายใจ
กระตุ้นสมอง
แก้หลงลืม

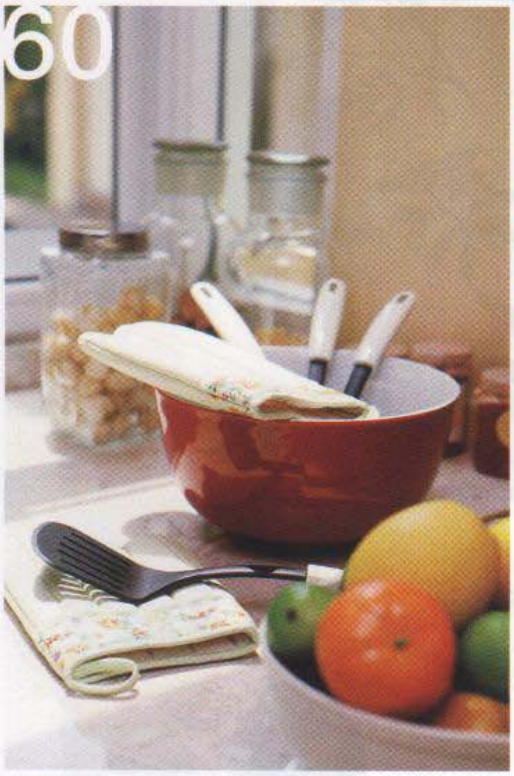
สารพัดโรค
ที่มากับอาหารใส่สี

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

ISSN 1513-06h-X

25 JUN 2007

Contents :



เรื่องจากปก :

10 สำรวจ 6 อาการเสี่ยงไมเกรนด้วยตัวเอง 14 3 อาหารลดไขมันในเส้นเลือด 28 Smart Beauty เจี๊ยบ - ลลนา 50 งีบกลางวันป้องกันโรคหัวใจ 60 10 วิธีจัดบ้านปรับฮวงจุ้ยเพื่อสุขภาพ 82 สูตรไพลแก้เท้าเหม็น 84 เลือกซื้อแชมพูสูตรธรรมชาติกันเถอะ 88 ฝึกหายใจกระตุ้นสมองแก้หลงลืม 90 รู้จักตำรับยาต้มบำรุงน้ำนมที่ชัยภูมิ 96 สารพัดโรคที่มากับอาหารใส่สี

ทางเลือกสุขภาพ :

60 **เรื่องพิเศษ : ปรับสมดุลสุขภาพด้วยฮวงจุ้ย**

คงเคยได้ยินกันมาบ้างว่า "ฮวง" ในภาษาจีนแปลว่าลมหรือการเคลื่อนไหวของอากาศ ส่วน "จุ้ย" แปลว่าน้ำ แต่แท้จริงแล้วฮวงจุ้ยหมายรวมถึงธรรมชาติและสภาพแวดล้อมทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ

ใครที่อยากรู้ว่า "ฮวงจุ้ย" จะส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างไรได้บ้าง ชีวจิตฉบับนี้มีคำตอบ

68 **รายงาน : "โฮมสเตย์" ยังน่าเที่ยวอยู่ไหม**

วันนี้การจัดการท่องเที่ยวแบบวิถีชุมชนกระจายอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ และมีความแตกต่างกันตามความหลากหลายของทรัพยากรในพื้นที่ ตามไปท่องเที่ยวแบบวิถีชุมชนในตำบลลีเล็ด อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม แล้วคุณจะเข้าใจการท่องเที่ยวแบบวิถีชุมชนดีขึ้น

88 **เยียวยาก่อนหาหมอ : กระตุ้นสมองแก้หลงลืมในวัยทำงาน**

สมองคนเรามหัศจรรย์กว่าเจ้าคอมพิวเตอร์สมองกลเป็นไหนๆ โดยเฉพาะคนวัยทำงาน สมองดี ความจำดี ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง แต่ถ้าหากโหมทำงานจนละเลยสุขภาพตัวเอง อะไรๆ ที่เคยใช้การได้ดีก็อาจรวนขึ้นมาได้บ้าง ใครที่รู้ตัวว่าเริ่มจะขี้หลงขี้ลืม วันนี้มีสารพัดวิธีมาช่วยกระตุ้นสมองให้ความจำดีขึ้นได้ค่ะ

90 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา : ยาต้มบำรุงน้ำนมของแม่บุญศรี**

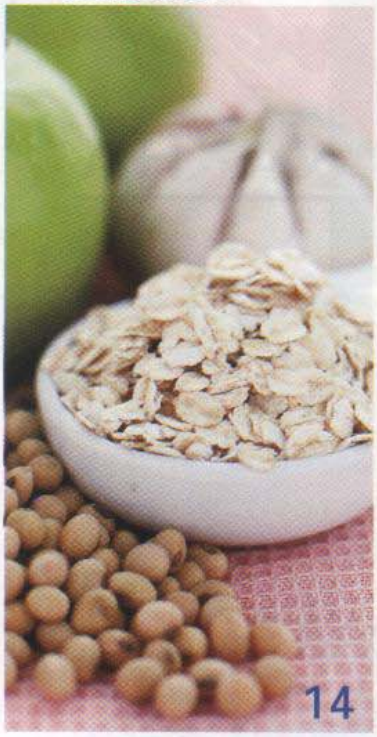
ยาสมุนไพรโดยทั่วไปมีทั้งการใช้สดและการใช้แห้ง การใช้สดนั้นมีข้อดีตรงสะดวก ใช้ง่าย แต่ว่าฤทธิ์การรักษาของยาสมุนไพรไม่คงที่ และส่วนมากจะนิยมใช้แบบแห้งมากกว่า เพราะจะได้คุณภาพยาคงที่ เช่นเดียวกับตำรับยาต้มบำรุงน้ำนมของแม่บุญศรีที่ใช้ตัวยาแห้ง ตามไปดูวิธีการต้มกันที่จังหวัดชัยภูมิค่ะ

96 **รายงาน : ภัยร้ายจากอาหารใส่สี**

คุณเคยทำแบบนี้บ้างหรือเปล่า เช่น ดื่มน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ที่เจือสีสังเคราะห์เป็นประจำ การบริโภคอาหารใส่สีในปริมาณมากอาจทำให้สีหลงเหลือสะสมอยู่ตามอวัยวะในร่างกาย จนร่างกายขจัดออกไม่หมด เมื่อสะสมจนถึงระดับหนึ่งก็จะก่อโรคภัยขึ้นได้

เรามีอาการของโรคและความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นจากสีในอาหารมาฝาก รวมถึงข้อควรระวังในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภค

Contents :



วิถีองค์รวม :

22 **บทความพิเศษ :** ผลวิจัยตะบองชีวจิต

26 **เปิดประตูหลังบ้าน :** โอเอซิสกลางทะเลทราย

42 **มุมมองหมอพรทิพย์ :** ตามหาคุณสมชาย (3)

44 **บทความหมอวิฑูรย์ :** กฎหมายเพื่อสุขภาพ (2)

48 **ระเบียงโบสถ์ :** เมื่อพระพุทธองค์ทรงเปิดโลก (๑)

50 **ไม้เกาหลัง :** งีบกลางวันลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

54 **เปิดห้องหมอสูติ :** นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน ตอน 2

56 **ดีท็อกซ์หัวใจ :** ที่ยึดเหนี่ยวทางใจ

100 **บทความ :** งานรักษาโรค

108 **ท้ายเล่ม**

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

39 **สู่วิถีสมดุล :** ชีวิตเปี่ยมสุขด้วยพรหมวิหาร 4... ไชยวัฒน์ อนุตระกูลชัย

72 **นานาทัศนะ :** เมื่อความรักทำร้าย

82 **ปั้นสวยด้วยมือคุณ :** "ไพล" สมุนไพรสารพัดประโยชน์

84 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** ผมนุ่มสลวยด้วยแชมพูธรรมชาติ

102 **ศิลปะบำบัด :** THE JAZZ KING เพลงของพ่อที่ลูกต้องไม่พลาดฟัง

บุคคล :

28 **สุขภาพดีคนดัง :** งามอย่างมีคุณค่า งามอย่างเจ๊ียบ-ลลนา ก้องธรนินทร์

32 **ประสบการณ์สุขภาพ :** สุขภาพดีเพราะมีความรัก

35 **นาทีวิกฤติ :** ทรายในดวงตา

36 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** ผู้บริหารความตาย (ตอนที่ 1) จัดการกับสิ่งรอบข้างก่อน

ข่าวสุขภาพ :

10 **เกร็ดสุขภาพ**

16 **สรรมาสารพัน**

18 **ทันโลกสุขภาพ**

86 **ใบนัดสุขภาพ**

อาหารและปกิณกะ :

6 **จากบรรณาธิการ**

8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

71 **นกสีน้ำ**

74 **ใบสมัครสมาชิก**

76 **ครัวชีวจิต :** ยำส้มโอกุ้งสด

78 **ชีวจิตชวนชิม :** อาหารสดๆ รสอร่อย ที่เสวยริเวอร์วิว

94 **เที่ยวสนุกสุขภาพดี :** ดูอังกอร์แล้วไม่อยากตาย

104 **จดหมายจากผู้อ่าน**

106 **พักสายชีวจิตโฟน**