ชีวจิต

209

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

Refresh
เฟรช
อริศรา

สูตรแก้สิว ด้วยเปลือกมังคุด

กุยช่าย แก้อาการช้ำรั่ว

ระวัง คลอโรฟิลล์ทำตาบอด

ปราบคนดื้อ มะเร็งระยะสุดท้าย

โดย สาทิส อินทรกำแหง

นวดมดลูก
แก้ปัญหามีลูกยาก

OTOP สุขภาพ
เชื่อได้แค่ไหน

บทเรียนจากการสูญเสีย
ของผู้ประกาศข่าว TITV

โรคเสี่ยงตาย ของพี - ที ฟอร์ ทรี

รักษาโรคเครียด ด้วยชีวิตพอเพียง

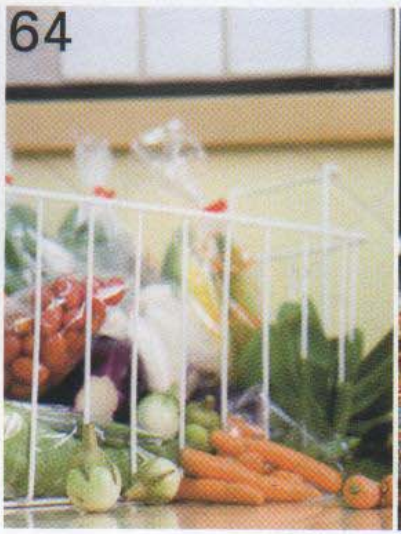
นวดกดจุด แก้อาการอาหารไม่ย่อย

เชิญร่วมงาน Amarin Book Fair ครั้งที่ 6
วันที่ 20 - 24 มิถุนายนนี้ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

ISSN 1533-0664-X

Contents :



ทางเลือกสุขภาพ :

58 **เรื่องพิเศษ : ปฏิบัติการเพื่อชีวิตพอเพียง**

"เศรษฐกิจพอเพียง" เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตแก่คนไทยมาโดยตลอดกว่าสามสิบปี

ณ วันนี้คนไทยได้ประจักษ์แล้วว่าแนวคิดนี้ไม่ได้เป็นเพียงแนวทางสำหรับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนในภาคเกษตรเท่านั้น

แต่แท้จริงแล้วปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถประยุกต์ใช้ได้กับคนในทุกระดับและทุกสาขาอาชีพ ชีวจิตฉบับนี้มีตัวอย่างการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้กับบุคคล บริษัท และโรงเรียน

64 **รายงาน : สินค้าสุขภาพจากมือชาวบ้าน**

ใครที่นิยมซื้อสินค้าที่ผลิตโดยฝีมือชาวบ้านนั้น เชื่อว่าแม้จะไม่มี อย.รับรอง แต่คุณๆ ตั้งใจซื้อเพราะชอบความเป็นธรรมชาติ ใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น และได้กลิ่นอายของรสชาติดั้งเดิม (ถ้าเป็นของกิน) แต่คุณทราบหรือไม่ว่า แท้จริงแล้วสินค้านี้ต้องผ่านกระบวนการผลิตและมีหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบ เพื่อให้สินค้ามีคุณภาพถึงมือผู้บริโภค แต่จะแตกต่างจากมาตรฐาน อย.อย่างไร เรามีคำตอบค่ะ

88 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา : คุณยายเซาะห์... ผดุงครรภ์โบราณ**

ชาวมุสลิมในภาคใต้จะมี "โต๊ะบิแด" เป็นภาษามลายู แปลว่า หมอตำแย ทำหน้าที่ทำคลอดทารกและดูแลสุขภาพของสตรีหลังคลอด คล้ายกับคุณยายเซาะห์ สตรีชาวมุสลิมในละแวกเอกมัย ซึ่งทำหน้าที่ดูแลสุขภาพลูกสาวหลานสาวที่มีอาการมดลูกผิดปกติ เลือดลมไม่สมบูรณ์ ให้มีอาการดีขึ้น บางคนถึงกับมีลูกได้ดังตั้งใจ โดยใช้การนวดและยาสมุนไพร

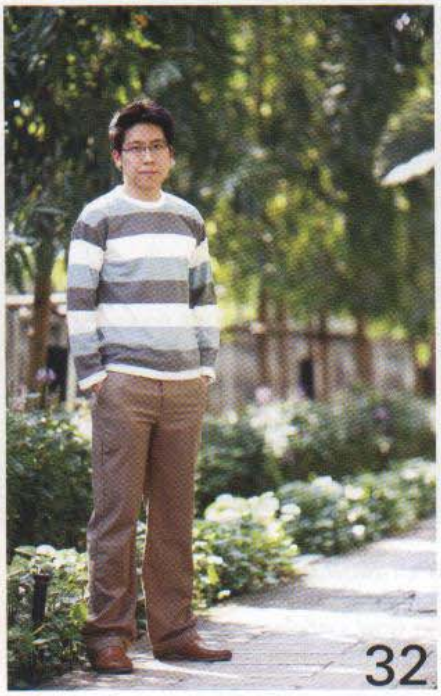
92 **เยียวยาก่อนหาหมอ : วิธีธรรมชาติแก้อาการอาหารไม่ย่อย**

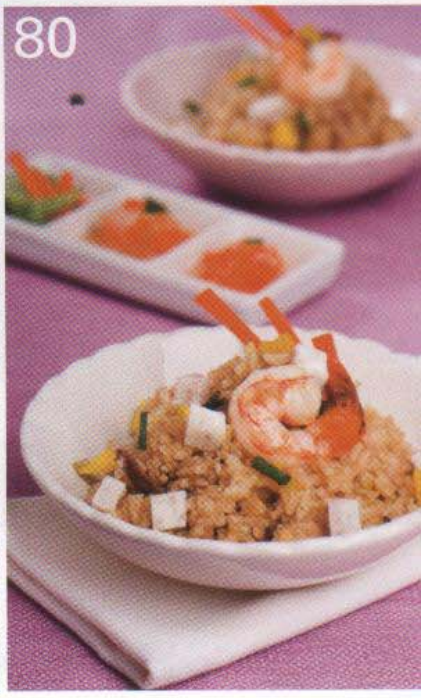
อาการอาหารไม่ย่อยเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เร่งรีบกินอาหาร เครียดจัด กินอาหารประเภทไขมันสูง หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่น บริเวณลิ้นปี่ แต่อย่ากังวลไปค่ะ เรามีทางแก้ปัญหาง่ายๆ เช่น การกดจุด อาหารที่เป็นยาธรรมชาติ และเคล็ดลับปรับนิสัยแก้อาการอาหารไม่ย่อย

เรื่องจากปก :

14 กุยช่ายแก้อาการช้ำรั่ว 18 ระวัง คลอโรฟิลล์ทำตาบอด 22 ปราบคนดื้อ มะเร็งระยะสุดท้าย โดย สาทิส อินทรกำแหง 28 Refresh เฟรช-อริศรา 32 บทเรียนจากการสูญเสียของผู้ประกาศข่าว TITV 36 โรคเสี่ยงตายของผี-ที ฟอร์ ทรี 58 รักษาโรคเครียดด้วยชีวิตพอเพียง 64 OTOP สุขภาพเชื่อได้แค่ไหน 74 สูตรแก้สิวด้วยเปลือกมังคุด 88 นวดมดลูกแก้ปัญหามีลูกยาก 92 นวดกดจุดแก้อาการอาหารไม่ย่อย

Contents :





วิถีองค์รวม :

22 **บทความพิเศษ** : ในกาลครั้งหนึ่ง
40 **มุมมองหมอพรทิพย์** : ตามหาคุณสมชาย (5)
42 **รวมมิตรป้ายุง** : ถวายภัตตาหารพระที่แม่ริม
46 **ระเบียงโบสถ์** : เมื่อพระพุทธองค์ทรงเปิดโลก (๓)
48 **ไม้เกาหลัง** : ไวน์แดงช่วยหัวใจ (อย่าอ่านแค่พาดหัว)
52 **ดีท็อกซ์หัวใจ** : เฒ่าหัวงู
54 **เปิดห้องหมอสูติ** : นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 4)
100 **ท้ายเล่ม**

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

26 **สู่วิถีสมดุล** : ปฏิบัติธรรมนำชีวิตสู่ความสุข
44 **พลังชีวิต** : พลังอันยิ่งใหญ่จากชีวิตน้อยๆ
68 **นานาทัศนะ** : ส่งกำลังใจสู่พี่น้อง 3 จังหวัดภาคใต้อย่างไรดี
74 **ปั้นสวยด้วยมือคุณ** : เปลือกมังคุด ยิ่งพิศยิ่งเห็นค่า
76 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ** : ตามหาผักจิ้มน้ำพริกที่...ตลาดชัยภูมิ
78 **ศิลปะบำบัด** : ของขวัญวันวานที่ไม่มีวันสูญหาย

บุคคล :

28 **สุขภาพดีคนดัง** : สุขภาพดี มีสุข และสดชื่น แบบเฟรช-อริศรา วงษ์ชาลี
30 **นาทีวิกฤติ** : ขิงผงหมดอายุ
32 **ประสบการณ์สุขภาพ** : บทเรียนสุขภาพจากการสูญเสีย
36 **บันทึกหัวใจแกร่ง** : เส้นใยชีวิตที่เปราะบาง ตอนที่ 1 ชีวิตที่รอไม่ได้

ข่าวสุขภาพ :

10 **เกร็ดสุขภาพ**
16 **สรรมาสารพัน**
18 **ทันโลกสุขภาพ**
70 **ใบนัดสุขภาพ**

อาหารและปกิณกะ :

6 **จากบรรณาธิการ**
8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
25 **บทความ** : ดอกแคนากับใบย่านาง
50 **นกสีน้ำ**
72 **ใบสมัครสมาชิก**
80 **ครัวชีวจิต** : ข้าวอบเผือก
82 **ชีวจิตชวนชิม** : ชิมอาหารอิตาลีจานโปรดที่ Pachino
86 **รายงานพิเศษ** : เรียนสนุก สุขภาพดีที่โรงเรียนวัดสระบัว
96 **จดหมายจากผู้อ่าน**
98 **พักสายชีวจิตโฟน**
99 **รายงานคอร์ส** : คอร์สสุขภาพ ทำอย่างไร ไม่ให้ป่วย