

# ชีวจิต

ดูแลสุขภาพทุกวัย  
ทำได้ ง่ายจัง

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน

Wow!  
ฝึกหายใจ **สลายพุง**

เลือกกินเมล็ดบัว  
ป้องกันมะเร็งตับ

สูตรวิตามิน  
แก้ทอนซิลอักเสบ  
by อ.สาทิส

อริยสัจ 4  
เยียวยาโรคกรดไหลย้อน

ปฏิบัติการณ์  
24 ชั่วโมง **ต้าน**  
**อัลไซเมอร์**  
เวิร์คกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว

**ชีวจิต**  
**Anti-aging**  
7 ทางลัดแก้เครียด  
เอาใจผิวสวย

**How-to**  
กระโดดเชือก  
ป้องกัน  
โรคหัวใจ



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

**Diet Concern**  
ฟังก์ - สาวกกา

# ชีวจิต | contents

1 พฤษภาคม 2555

## จิตองครวบ

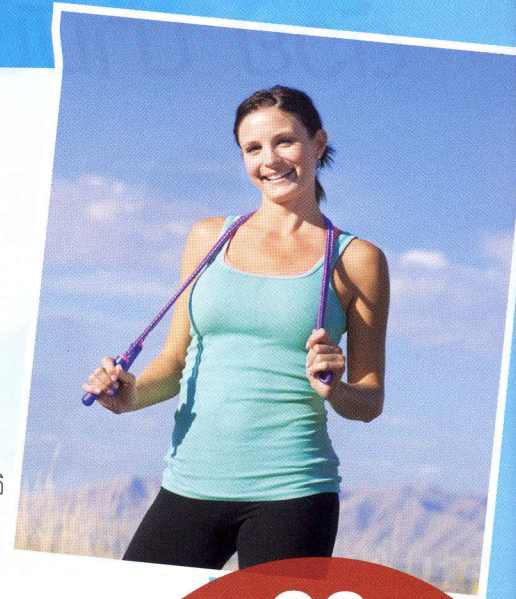
- 28 เปิดประตูหลังบ้าน :**  
สูตรชีวจิตแก้ทอนซิลอักเสบ
- 30 ระเบียบโบสถ์ :**  
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอยๆ ในพระพุทธรักษา (1)
- 32 ชีพจรสุขภาพ :**  
สูตรของ “หมอเสนอ”  
เมื่อฉันเข้าสู่ความเป็น ส.ว. (1)
- 44 ชิว-sss :**  
กรดไหลย้อน โรคยอดฮิต
- 46 เปิดบ้านชีวจิตโฮม :**  
ยาสมุนไพรจีนปลอดภัยใหม่
- 60 เปิดห้องหมอสุด :**  
บทเรียนจากมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก (1)
- 62 รวมนิครปิายุง :**  
ตั้งสติก่อนเสียสติ
- 72 ชิวจิต Anti-aging :**  
7 วิธีแก้เครียดเอาใจผิวสวย
- 80 มนต์รักผักพื้นบ้าน :**  
โสนดอง
- 96 ตีก็อกช้อารมณี :**  
มีเพื่อนดี...ชีวะเป็นสุข (1)
- 98 บกความ :**  
ชายผ้าเหลือง...จิ๋วที่ห่มใจ
- 104 ก้ายเล่ม**

## ข่าวสุขภาพ

- 10 ถิ่นโลกสุขภาพ
- 22 เก็บข่าวมาเล่า
- 26 ใบบัดสุขภาพ

## ชีวจิตส์ไคส์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 42 คลายเครียด
- 48 Amarin Book Club
- 82 โบสถ์ครสมาชิก
- 84 คริวชีวจิต :  
แก๊งอ่อมไบยกกับเห็ดเออรินจิ
- 86 ชิวจิตชวนชิม :  
Brown Eyes & Soys Café  
สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พิกสายชีวจิตโฟน



# 90

ชีวจิต+ : ชิวจิตชวนออกกำลังกาย  
@ Health, Cuisine & Beauty  
Festival ครั้งที่ 8

ชีวจิต รวบรวมสุดยอดการออกกำลังกาย  
ที่ช่วยให้สมองแข็งแรง จำแนกทุกเรื่องราว  
และแควคอดกิวสวยงามมาแนะนำ เช่น  
บัลเลต์ ไทยปรารถ เต้นตารางเก้าช่อง  
 ฯลฯ พร้อม Tip  
ช่วยการออกกำลังกายง่ายๆ

# 36

เรื่องพิเศษ :

ปฏิบัติการต้านอัลไซเมอร์ใน 24 ชั่วโมง

แม้คนรุ่นใหม่จะคิดเข้าข้างตัวเองว่า  
คงไม่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์เพราะฝึกคิดอยู่ตลอดเวลา  
แต่การทำเช่นนั้นไม่พอหรอกค่ะ  
ต้องมีกิจกรรมและวิธีอื่นๆ เข้ามาช่วย  
ชีวจิต จึงจัดตารางพิชิตสมองต้านอัลไซเมอร์  
ตลอด 24 ชั่วโมงมาแนะนำ  
รับรองว่าทำไมยาก  
เข้ากับทุกไลฟ์สไตล์ของคน



# ชีวิต | contents

1 พฤษภาคม 2555

## 66

ชีวิต+ : Update

7 พฤศจิกายนเสียชีวิต

คุณรู้ไหมว่า การกินอาหารบางชนิด เช่น ผลไม้ดอง น้ำแข็ง ถั่วงอก ฯลฯ อาจทำให้เจ็บป่วยถึงขั้นเสียชีวิตได้ ฉบับนี้เรานำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การกินที่เป็นอันตรายมาแนะนำ พร้อมทางแก้และป้องกัน เพื่อให้คุณได้กินอาหารเป็นยา (ไม่ใช่ยาพิษ)

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

16 เกร็ดสุขภาพ

24 บื้อสุขภาพ :

ฉลาดกินเม็ดบัวป้องกันมะเร็งตับ

คนรักสุขภาพ

50 ประสบการณ์สุขภาพ :

เอิร์ธ - คัลย์ ให้การดูแลสุขภาพ “เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”

54 บันทึกหัวใจแกร่ง :

บนเส้นทางทาลัสซีเมีย

58 นาวิกฤติ :

ทริปพิฆาต สัมผัสเอ็นสารเคมี

74 ปัญจกิจสุขภาพ :

3 Meals, Triple Healthy ฟิงกี้ - สาวิก

## 78

Healthy Life Style :  
กระโดดเชือก ทางเลือกใหม่  
ฟิตหัวใจคนทำงาน

ชวนมากระโดดเชือกเพื่อป้องกันโรคหัวใจกันค่ะ โดยมีเจ้าหน้าที่มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์เป็นผู้ให้ความรู้ และแนะนำขั้นตอนการกระโดดเชือกเบื้องต้น รับรองว่าสนุกและทำตามไม่ยากค่ะ

86

7