



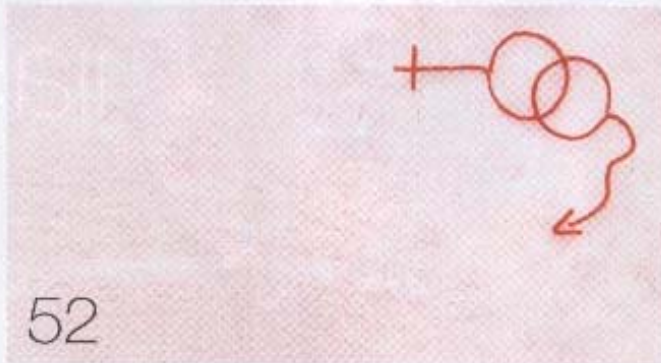
22



46



94



52

ทางเลือกสุขภาพ

22 เรื่องพิเศษ : บำบัดเบาหวานอย่างไรโดยไม่ต้องพึ่งยา

หากคนในครอบครัวหรือคนใกล้ตัวของคุณเป็นโรคเบาหวาน สิ่งที่คุณจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนคือ ผู้ป่วยทุกคนต้องกินยา อยู่เป็นประจำ แต่อย่างที่รู้ ว่ายาทุกชนิดนั้นมีผลข้างเคียง ไม่มากก็น้อย ดังนั้นชีวิตจิตฉบับนี้เรามีทางเลือกในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางชีวิตจิตมาฝาก คำตอบที่หลากหลายรออยู่ในเล่มค่ะ

46 รายงาน : ความเชื่อเรื่องสุขภาพ...เมื่อได้แก่ไหน

คุณเคยได้อินซูลินที่นำแปลกใจของคนโบราณไหม เช่น ห้ามนอนกินข้าว ขาดอาหารเช้าจะเป็นงู ห้ามร้องเพลงในครัว จะมีสามไม้แก่ ฯลฯ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินว่างมงายไร้สาระนะค่ะ เพราะเรามีคำอธิบายที่มาของความเชื่อเหล่านี้ ติดตามอ่าน เนื้อหาในเล่ม แล้วคุณจะได้ทั้งความรู้และความสนุกสนาน

52 โรคภัยใกล้ตัว : รู้ก่อน...หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ทราบไหมคะว่า ผู้ชายถึงหนึ่งในสิบเลยที่เดียวที่ประสบปัญหาหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ถ้าคุณคิดว่าตัวคุณเองมีอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ โปรดทราบว่ามีเพื่อนๆ ที่มีปัญหาเดียวกับคุณอยู่อีกมาก ผู้ชายส่วนมากเคยมีปัญหานี้ ทั้งสิ้น แต่อาจไม่รุนแรง หรือเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ส่วนสาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง เรามีคำตอบให้คุณค่ะ

94 เกี่ยวสุขสุขภาพดี :

เพียงเปิดใจ...แม่หลากหลายก็กลายเป็นหนึ่ง

ในสายตานักท่องเที่ยว สิงคโปร์เป็นประเทศที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวที่นิยมสินค้าแบรนด์เนม แต่ในอีกมิติ ประเทศเล็กๆนี้ มีความน่าสนใจจากการผสมผสานของประชากรที่มีหลายหลากเชื้อชาติ ดังนั้นจึงมีวัฒนธรรมที่หลากหลาย ตามมาดูกันค่ะ ว่าในความหลากหลายจะกลายเป็นหนึ่งเดียวกันได้อย่างไร



เรื่องจากปก

- 12 เตี้ยร่ำมาล้างพิษ
- 5 อาการเตือนก่อนป่วย
- 14 6 วิธีเช็ค EO
- 18 เรื่องจริง ตามอดเพราะไวอากร้า
- 22 เอาชนะเบาหวานด้วยสูตรชีวิต

- 34 ลองเสี่ยงวันละนิด ฟิกจิตให้แข็งแรง
- 42 Shape up Like...แคทริยา อิงลิช
- 64 เคยไหม อั้นเงินเลือดทะเลัก
- 86 ขอมมบ้า ทำสูโรคหัวใจโต
- 94 ชีวิตจิตพาเที่ยวสิงคโปร์



42



34



76



82



80



66

วิถีองค์กรรวม

- 30 **รวมมิตรป้าอุย :**
คุณสนิทคนสนิท
- 34 **ดีก็อกษ์หัวใจ :**
ลองเสียงวันละนิดจิตแจ่มใส
- 38 **ระเบิดใจปลุก :**
ลักษณะสามัญ
ของสิ่งทั้งปวง (ไตรลักษณ์)
- 56 **เปิดห้องหมอลูติ :**
ประจำเดือนขาด แต่ไม่ท้อง!
- 100 **รายงาน :**
อนาคตของ...
หลักประกันสุขภาพ
- 106 **ไม้เกาหลี :**
เชิญนั่ง...อ่านหนังสือสักเล่ม
- 108 **ถาม - ตอบ**
- 112 **ถ่ายเล่น**

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 44 **สุวิทย์สมดุล :**
สร้างสุข...สนุกกับชีวิต ชลิต นาคพะวัน
- 54 **หัวใจสีขาว :**
ป้องกันตัวก่อนตกเป็นเหยื่อ...
ภัยผู้หญิง
- 58 **ปรุงใจให้รัก :**
ประคองชีวิตคู่อย่างไรให้ราบรื่น
- 76 **รอบรู้บ้าน :**
ปลูกต้นไม้ไว้แก้อาการแพ้ตึก
- 78 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :**
ช่างฝึกที่หายไป

บุคคล

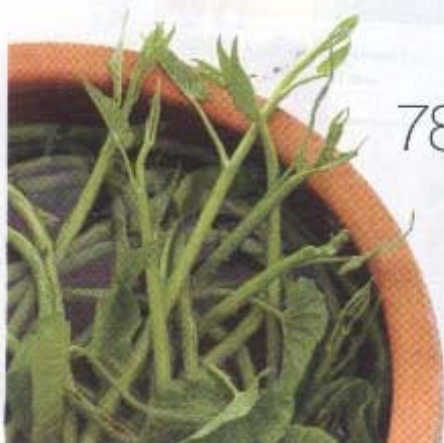
- 42 **สุขภาพดีคนดัง :**
เคล็ดลับรูปร่างดีของแคทรีชา อิงลิช
- 60 **ก้าวออกจากกล่อง :**
ดาบตำรวจ วิชัย สุริยยุทธ
คนบ้าที่นำสรรเสริญ
- 64 **บทวิภักดิ์ :**
อันจนทะลิก
- 66 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ขอบ้าทำสุโรค
- 70 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
ของขวัญจากดวงดาว (จบ)
เพราะเราเป็นพี่น้องกัน

ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 32 **ในนัดสุขภาพ**

อาหารและปกิณฑ:

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 40 **ภาพชีวิต**
- 80 **ครัวชีวิต :**
เต้าหู้ทอดราดซอสมะขาม
- 82 **ชีวิตชนวนชิม :**
ดื่มตำราธรรมชาติและศิลปะ
ที่ร้านเรือนเทพ
- 90 **ตลาดนัดสุขภาพ :**
ก๊วบเนท
ผักอินทรีย์ส่งตรงถึงบ้าน
- 110 **พิกัดชีวิตโฟม**
- 111 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**



78