

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

201
Born
Singer
ลิเดีย

พมและพิวสวย
ด้วยน้ำมันมะพร้าว

8 วิธีทำ ๆ
ให้ออนหลับ

เช็กพฤติกรรม
ก่อนซื้อข้าวชาก

4 โรค จากความอ้วน ที่คุณคาดไม่ถึง

ตามหาสูตรสุขภาพ
ฟันดีที่ปักกิ่ง

จริงหรือไม่
ปล่อยปลารักษาโรค

พลาดไม่ได้
สถานการณ์
หวัดนกล่าสุด

เมื่อ ท ทหาร
มีทวารใหม่

เลือกซื้ออุปกรณ์นวดเท้า
คลายปวดเมื่อย

ตัดกระเพาะลดอ้วน
ควรหรือไม่



(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



เรื่องจากปก :

10 เช็กพฤติกรรมก่อสิ่วซ้ำซาก 14 8 วิธีง่ายๆ ให้นอนหลับ
21 พลาดไม่ได้ สถานการณ์หวัดนกล่าสุด 28 Born Singer ลิเคีย 34 เมื่อ ทหารมีทวารใหม่ 54 4 โรค
จากความอ้วนที่คุณคาดไม่ถึง 60 ตัดกระเพาะลดอ้วน
ควรหรือไม่ 68 จริงหรือไม่ ปลอ่ยปลารักษาโรค
74 เลือกซื้ออุปกรณ์วัดเท้าคลายปวดเมื่อย 76 มุม
และผิวสวยด้วยน้ำมันมะพร้าว 82 ตามหาสูตรสุขภาพ
พันธุ์ที่ปักกิ่ง

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ :

54 **เรื่องพิเศษ :**
สารพัดโรคที่มากับความอ้วน
อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าความอ้วน
มีผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งโรคหัวใจ โรคข้อ
และกระดูก และที่เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน
คือรูปร่างไม่สวย พลอยให้เสียสุขภาพจิต
ตามมาอีก แต่ที่กล่าวมานี้เป็นโรคที่เรา
รู้กันอยู่แล้ว แต่ใครจะรู้ว่า โรคตับอักเสบ
โรคนิ้วในถุงน้ำดี ระดับฮอร์โมนลดลง
 ฯลฯ ล้วนเกิดจากความอ้วนได้ด้วย

60 **รายงาน :**
ควรหรือไม่ ตัดกระเพาะลดอ้วน
ล่าสุดวิทยาการทางการแพทย์
ค้นพบวิธีช่วยคนอ้วนที่ถูกกรมเร้าด้วย
โรคร้ายนานา นั่นคือวิธี Bariatric Surgery
การตัดหรือผูกกระเพาะอาหารเพื่อ
ลดความอ้วนอย่างถาวร ซึ่งเป็นการตัด
กระเพาะอาหารและลำไส้ ก่อนนำ
ทั้งสองส่วนนี้มาเย็บเชื่อมต่อกันใหม่
อย่างน่าสยดสยอง เป็นสิ่งที่น่าลองหรือไม่
เมื่อรวมกับสนนราคาค่ามีดค่าหมอแล้ว
คุ้มค่าหรือไม่ รวมถึงมีข้อควรระวังอย่างไร

64 **เชี่ยวชาญก่อนหาหมอ :**
สมุนไพรกลางบ้านปราบผี
ผี คนไม่เคยเป็นอาจดูเหมือนเป็น
อาการเล็กๆ แต่สำหรับคนที่เคยลิ้มลอง
อาการปวดทรมานคงบอกว่าเป็นเรื่องใหญ่
ทีเดียว ความจริงผีอาจเป็นได้มากกว่า
ตุ่มเล็กๆ บนผิวหนัง บางคนที่มี
อาการบ่อยๆ นั้นอาจเป็นการส่งสัญญาณ
จากร่างกายที่เตือนให้เรารู้ถึงความป่วย
จากภายใน ฉบับนี้เรามีสมุนไพรกลางบ้าน
มาฝาก เพื่อลดการอักเสบ

68 **รายงาน :**
ปลอ่ยปลารักษาโรคใจ
ลมหนาวกำลังจะบอกลาแล้วนะคะ
อีกไม่นานก็จะเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์
หรือที่เราเรียกว่า "ปีใหม่แบบไทย"
เราคนไทยมักถือโอกาสนี้ทำบุญ
เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองและ
ครอบครัว และตามคติความเชื่ออย่าง
ไทย เมื่อทำบุญแล้วมักจะนิยมทำทาน
ร่วมด้วย เพื่อเสริมให้เกิดความเจริญ
รุ่งเรือง โดยเชื่อกันว่าจะทำให้ชีวิตดีขึ้น
และอาจช่วยรักษาโรคใจได้อีกด้วย
นั่นคือ การปลอ่ยปลาคะ

Contents :



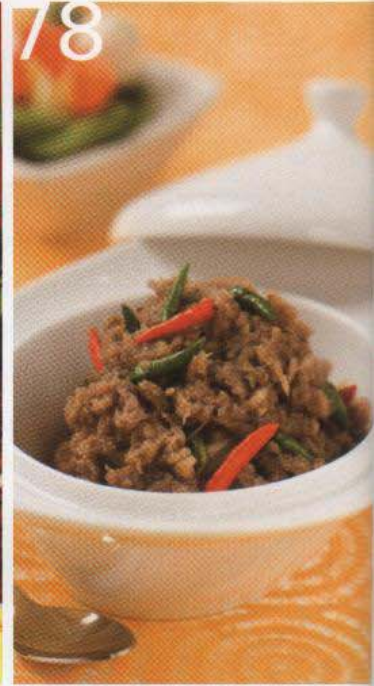
28



50



76



78

วิถีองค์รวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิส :
ตกคอย (9)
ความเจ็บปวด-ชีวิต-พลังจิต
- 38 บทความ : คิดเชิงบวก
- 40 รวมมิตรป่ายุ่ง :
เวลาที่เหลืออยู่
- 44 ระเบียบโบสถ์ :
ความฝันนั้นดังฤา
- 46 ไม้เกาหลัง :
เมื่อหมอบอกว่า
เขามีชีวิตเหลือ 100 วัน
- 50 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิตของเด็กหญิงสารภี
ตอนที่ 4
- 52 ดิถีออกซ์หัวใจ :
5 วิธีบอกรัก
โดยไม่ต้องใช้คำพูดว่า “รัก”
- 92 ท้ายเล่ม

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
สุขภาพเสียงดี
โนแบบลิเดีย-ศรัณย์รัชต์ วิสุทธีธาดา
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :
หักดิบกาแฟ...ก้าวเริ่มสุขภาพดี
- 33 นาทีวิกฤติ :
นาทีลุ่มมะเร็ง
- 34 บันทึกหัวใจแกร่ง :
เมื่อ ท ทหารอดทนต้องสู้มะเร็ง
ตอนที่ 1 ผมยอมรับทวารใหม่ไม่ได้

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

- 25 พลังชีวิต :
ปิดทองหลังพระไปเพื่ออะไร
- 26 สุวีทิสมดุล :
ชีวิตที่ “สนุกและรับผิดชอบ”
ชมนันท์ วรรณวินเวศน์
- 66 นานาทศนะ :
ทำบุญอย่างไรให้พอเหมาะ
- 74 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
อุปกรณ์นวดเท้าคลายปวดเมื่อย
- 76 บันสวยด้วยมือคุณ :
น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์
อาหารของผมและผิว

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 20 ทันโลกสุขภาพ
- 27 ไบอนด์สุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 63 นกสีน้ำ
- 72 ไบสมัครสมาชิก
- 78 ครวัชีวิตจิต :
น้ำพริกพลาสติก
- 80 ชีวิตขวนขวาย :
อาหารอร่อยเคล้าสายลม สายน้ำ
- 82 รายงานพิเศษ :
เรื่องเล่าของปากและฟัน...
จากกรุงปักกิ่ง
- 86 รายงานคอร์ส :
“เสวนาน้ำส้ม” กับอาจารย์สาทิส
- 88 จดหมายจากผู้อ่าน
- 90 พักสายชีวิตจิตโฟน



10