

ชีวจิต

204

Thai Style
Beauty

แอฟ - ทักษอร

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

วิธีดูแล วัยทอง แบบองค์รวม

เฝ้าระวังเช็กสุขภาพ
ด้วยวิธีธรรมชาติ

สมาธิแตก
โดย สาทิส อินทรกำแหง

จริงหรือไม่
ปวดหัวเพราะบรา

เดือนพฤษภาคม
ทำลูกสาวเป็นบูลิเมีย

ตามรอย

โครงการด้านการแพทย์
ในสมเด็จพระเทพฯ

4 ขั้นตอน
กระชับใบหน้า

ระวัง

คอนแทกเลนส์ตาโต
เสี่ยงตาบอด

รู้จักแพทย์ชนบทดีเด่น
หนองบัวระเหว

บำรุงสายตา
ด้วยซีเหล็ก

เลือกซื้อสินค้าชาวเขา
เมืองสามหมอก

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



Contents :



64

56



88

64 รายงาน :
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี
พระกรุณาธิคุณด้านการแพทย์
เนื่องในโอกาสวันพระราชสมภพ
ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ 2 เมษายน
2550 นี้ นิตยสารชีวิตขอนำผู้อ่านทุกท่าน
ติดตามโครงการอันเนื่องมาจากพระ-
ราชดำริ และมูลนิธิในพระราชูปถัมภ์
3 โครงการ เพื่อให้ประชาชนไทยร่วม
สำนึกในพระกรุณาธิคุณด้านการแพทย์

88 ดันทางสุขภาพดี :
วัด สัปป่าเยะแห่งการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ก็เป็นรูปแบบการทำบุญอีกชั้นหนึ่ง ซึ่ง
ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดของบรรดาการทำบุญ
ให้ทานทั้งหลาย หากเราสนใจจะเริ่ม
ปฏิบัติ ควรเริ่มต้นจากอะไร ไปหาคำตอบ
พร้อมๆ กันค่ะ

ทางเลือกสุขภาพ :

56 เรื่องพิเศษ :
เปิดประตูสู่วิถีดูแล
อาการวัยทองแบบองค์รวม

อาการวัยทองเป็นเรื่องธรรมชาติ
จากการศึกษาวิจัยยืนยันว่า ทุกๆ 8 วินาที
จะมีคนที่มีอายุย่างเข้าสู่วัยนี้หนึ่งคน
ทั่วโลก ดังนั้น ถ้าจะพูดว่าตอนนี้คนใน
วัยทองกำลังก้าวมาครองโลกอยู่ก็คงจะ
ไม่ผิด ฉบับนี้จึงรวบรวมความรู้เกี่ยวกับ
อาการวัยทองที่เกิดขึ้นทั้งผู้หญิงและผู้ชาย
มาฝาก ที่สำคัญคือ การบำบัดแบบ
องค์รวม ทั้งอาหาร การออกกำลังกาย
ทั้งหลาย และการผ่อนคลายจิตใจ

96 รายงาน :
เมื่อเช็กรูปถ่าย
คุณจะใช้ยาใหม่
ปัจจุบันผู้ชายที่อายุตั้งแต่ 40-70 ปี
ประมาณร้อยละ 40 ที่กำลังประสบปัญหา
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ แต่ทางออก
ในการใช้ยาจำเป็นมากนักน้อยแค่ไหน
อย่างไร และถ้าไม่ใช้วิธีนี้ เราจะมี
ทางเลือกอะไรอีกบ้าง เรามีข้อมูล
ที่น่าสนใจมาเล่าให้ฟังค่ะ

96



เรื่องจากปก :

10 จริ๊งหรือไม่ ปวดหัวเพราะบรา 12 4 ชั้นตอน
กระชับใบหน้า 14 บำรุงสายตาด้วยซีเหล็ก 18 ระวัง
คอนแทคเลนส์ตาโตเสี่ยงตาบอด 20 เดือนพ้อข้างติ
ทำลูกสาวเป็นบุลิมิเยา 22 สมาริแตก โดย สาทิส
อินทรกำแหง 28 Thai Style Beauty แอป-ทัชชอร์
56 วิถีดูแลวัยทองแบบองค์รวม 64 ตามรอยโครงการ
ด้านการแพทย์ในสมเด็จพระเทพฯ 78 เลือกซื้อสินค้า
ชาวเขาเมืองสามหมอก 82 รู้จักแพทย์ชนบทดีเด่น
หนองบัวระเหว 96 เยียวยาเช็กรูปถ่ายด้วยวิถีธรรมชาติ



วิถีองค์รวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิสม : สมิติแตก
- 38 มุมมองหมอพรทิพย์ : เลียนแบบ
- 40 รวมมิตรป้ายุ้ง : เรื่องเล่าข้างสนาม
- 44 ระเบียบโบสถ์ :
ความว่านอนสอนง่าย
- 46 ไม่เกาหลี : ยิ่งแก่ยิ่งต้องฝึก...
- 50 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิตของเด็กหญิงสารภี
ตอนที่ 7
- 52 ดีที่ออกซ์หัวใจ : ผู้ชนะ ผู้แพ้
- 92 บทความ :
ยาพิษขนานแท้คือมากไป
- 104 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

- 37 สุวีถีสมดุล : สมดุล 3 ด้าน
ของศศิณา วิมุตตานนท์
- 48 พลังชีวิต : น้ำใจที่คาดไม่ถึง
- 78 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
ซื้อสินค้าชาวเขาเมืองสามหมอก
- 80 รอบรั้วบ้าน :
รีดผ้าสบายๆง่ายกว่าที่คิด
- 86 นานาทัศนะ :
จะฝากลมหายใจสุดท้ายไว้ที่ไหนดี
- 94 ศิลปะบำบัด :
เซอร์ไพรส์รักวันพักร้อน

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
งามอย่างหญิงไทยแท้...
ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ
- 30 ประสบการณ์สุขภาพ :
สุขภาพดีเพราะจิตคารวะธรรม (ชาติ)
- 33 นาทีวิกฤติ : เหตุเพราะห่วงยาง
- 34 บันทึกหัวใจแกร่ง :
บันทึกจากโลกไร้เสียง ตอนจบ
14 ปีกับโรคร้ายและกำไรชีวิต
- 82 ก้าวออกจากกล่อง :
แพทย์ชนบท...หมอมูรักษาโรคชีวิต

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 42 ไบนัดสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 54 Photo Essay
- 68 รายงานคอร์ส : ภูมิแพ้ยายได้
ด้วยชีวิต 100 เปอร์เซ็นต์
- 72 ครั้วชีวิต :
เส้นข้าวกล้องผัดปลาข้าวสาร
- 74 ชีวิตชวนชิม :
สวัสดิ์เมืองปาย สวัสดิ์อาโปตายา
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวิตโพเน

