

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
ชีวจิต
anniversary

ฉบับพิเศษ

เลี้ยงป๋วย หนีแก่
“กูแน่” มา 10 ปี

100

แนวทางสุขภาพดี ด้วยวิถีชีวจิต

- 10 โรคยอดฮิต โดยสาทิส อินทรกำแหง
- 10 ความรู้เบื้องต้นของชีวจิตมือใหม่
- 10 แพทย์ทางเลือกระดับโลก
- 10 สูตรสวยด้วยธรรมชาติ
- 10 ประสบการณ์คนดังสุขภาพดี
- 10 แหล่งซื้อป๋วยของคนรักสุขภาพ
- 10 (x 2) สถานที่รำกระบองทั่วประเทศ ฯลฯ

ฟรี!
ตลับยา
นำใช้...

นิตยสารสุขภาพ
ในเครืออಂಗรีนทร์



ป๋วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป๋วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

45



50



58



Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

45

100 แนวทางสุขภาพดี ด้วยวิถีชีวิต

นอกจากนิตยสารชีวจิต จะเป็นเพื่อนที่ดีของผู้รักสุขภาพ แล้ว เรายังทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง ให้ผู้อ่านร่วมสนุกกับกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์ต่อสังคม มาร่วมย้อนวันเวลากันค่ะ

50

10 ความรู้เบื้องต้นของชีวจิตมือใหม่

ใครที่คิดว่าการดูแลสุขภาพตัวเองตามแนวทางชีวจิตนั้นเป็นเรื่องยุ่งยากเสียเหลือเกิน จึงได้แต่จดๆ จ้องๆ ไม่ลองศึกษาอย่างจริงจังสักที ในฉบับครบรอบวันเกิดนี้ จึงรวบรวมความรู้เบื้องต้นของชีวจิตมาแนะนำกัน รับรองว่าปฏิบัติง่ายและดีต่อสุขภาพ

58

10 แพทย์ทางเลือกของโลกและเมืองไทย

กว่าจะเป็นที่ยอมรับของผู้ป่วย บุคคลสำคัญผู้บุกเบิกการแพทย์ทางเลือกต้องเสียสละตัวเองทั้งศึกษาและทดลองเพื่อสร้างความรู้ สร้างสุขภาพ รวมถึงต้องต่อสู้กับอคติต่าง ๆ นานา ลองมาดูกันว่า เขาเหล่านี้เป็นใครกันบ้าง

72

10 โรคยอดฮิตจากถาม-ตอบ

เพื่อเอาใจผู้อ่านที่รักสุขภาพทุกคน เราชอบรวมและเรียบเรียง 10 โรคยอดฮิตจากคอลัมน์ “ถาม - ตอบ” ของอาจารย์สาทิส รวมทั้งบทความสุขภาพในหนังสือ “กูไม่แน่” และ “บ้านชีวจิตใหม่ด้วยชีวจิต” ทั้งสี่เล่มมาฝาก

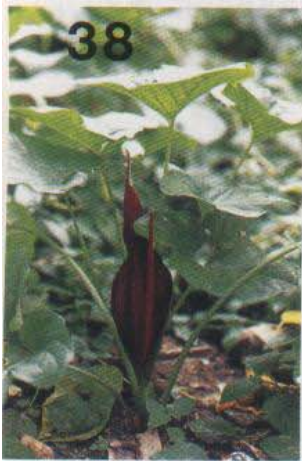


เรื่องจากปก :

100 แนวทางสุขภาพดีด้วยวิถีชีวิต

50 10 ความรู้เบื้องต้นของชีวจิตมือใหม่ 58 10 แพทย์ทางเลือกระดับโลก

72 10 โรคยอดฮิต โดยสาทิส อินทรกำแหง 80 10 สูตรสวยด้วยธรรมชาติ 90 10 ประสบการณ์คนดังสุขภาพดี 98 10 (x2) สถานที่รำกระบองทั่วประเทศ 102 10 แหล่งซื้อของคนรักสุขภาพ ฯลฯ



38



40



64



114



110

Contents :

วชิองค์รวม

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน :
เปิดใจเรื่องดีที่ท้อท้อ (3)
- 26 รวมมิตรป้ายุ่ง :
กำเนิดนิตยสารชีวิต
เมื่อ 2 พระเอกโคจรมาพบกัน
- 30 ระเบียบโบสถ์ :
ปัจจัยสำหรับการฝึกอบรม
- 34 ไม่น่ากลัว : ปัจจุบันประเสริฐสุด
(Here and Now)
- 38 บทความ : ใต้ อุดพิศ
- 40 เปิดห้องหอมสุติ : นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 11)
- 118 รายงานพิเศษ :
ฉลอง 9 ปีนิตยสารชีวิต
กับ 9 เวิร์คชอปสุขภาพ ครั้งที่ 3
- 124 ห้ายเล่ม

คนรักสุขภาพ

- 64 10 ประสพการณ์สร้างสุขภาพดี
- 90 10 คนดังสุขภาพดี
- 114 สุขภาพดีคนดัง :
เบื้องหลังรอยยิ้มแห่งสุข

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 80 10 สูตรธรรมชาติช่วยเติมสวย

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 62 ใบนัดสุขภาพ

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 46 10 แนวคิดเล็ก-ใหญ่หัวใจชีวิต
- 86 สู้ก้าวที่ 10 กิจกรรมเพื่อผู้อ่าน
- 98 10 (x2) สถานที่รำกระบอง
ยอดเยี่ยม
- 102 10 แหล่งกินแหล่งซื้อ
ของคนรักสุขภาพ
- 108 ไบสมัครสมาชิก
- 110 ครวัชีวิต :
ก้าวเตี้ยวเดินช้าวกล้องเห็ดลับ
- 122 พักสายชีวิตใจเฟน

80