

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Dance Therapy
ญานูญหญิง

ต้านทาลัสซีเมีย
ด้วยรักจากแม่

เย็บวยาปัญหาพิว
ด้วยเปลือกกล้วย

พักต้องห้าม
สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ระวัง
เส้นเลือดอุดตัน
จากควันรถ

รู้จักโรค
จากเลือด

6

อาหาร
ต้านหิวบ่อย

เตือน 12 โรค
จากมือถือ

ท็อกซินทั้งชีวิต
ขจัดอย่างไร
โดย สาทิส อินทรกำแหง

ตามหาฟ้าปลอดสาร
ที่แม่ฮ่องสอน

เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม
ทำร้ายหัวใจ

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

พิมพ์ที่โรงพิมพ์
ในเครือเครือรัฐ





40



50



54



104

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

40

เรื่องพิเศษ : เลือด สายธารต่อชีวิต

หากว่าไปแล้ว เลือด เป็นเรื่องใกล้ตัวของคนเรา อย่างมาก หรือเรียกได้ว่าเป็น เรื่องของร่างกายเราเอง แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จักกับเจ้าเลือด ที่ไหลเวียนทั่วร่างกายของเรา เป็นอย่างดี ฉบับนี้เรามีข้อมูล ส่วนประกอบของเลือด หน้าที่ ต่อร่างกาย ตลอดจนความ ผิดปกติของเม็ดเลือดที่ทำให้ เกิดโรคร้ายแรง ที่สำคัญคือ ความรู้เรื่องการบริจาคเลือด ว่า มีผลดีต่อตัวผู้ให้และผู้รับอย่างไร

50

โรคภัยใกล้ตัว : รสทำร้ายหัวใจ

เราทราบกันดีว่า อาหารที่ผู้ป่วยโรคหัวใจควร หลีกเลียงคือ อาหารหวาน อาหารที่มีไขมันสูง และอาหาร เค็ม ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นตัวการ สำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจ เกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา และเพื่อให้คุณผู้อ่าน เห็นถึงอันตรายของอาหาร ต้องห้ามเหล่านี้ เรามีข้อมูลที่ น่าสนใจมานำเสนอค่ะ

54

รายงาน : คุณกำลังป่วยเพราะมือถือ (หรือเปล่า)

เราให้ความสำคัญกับ โทรศัพท์มือถือมากแค่ไหน เป็นคำถามที่คุณอาจจะลองถาม ตัวเองเล่นๆได้ และหากลอง สืบรวจพฤติกรรมของตัวเอง ดูแล้วพบว่า ตอนทานข้าว เข้าห้องน้ำ และตอนนอน คุณยังต้องพกมือถือติดตัวอยู่ ตลอดเวลาแล้วละก็ ควรเริ่มต้น ทบทวนตัวเองด้วยข้อมูลที่เรานำมาฝาก เพราะโทรศัพท์ มือถืออาจทำให้คุณป่วยได้

104

ต้นทางสุขภาพดี : รู้คุณค่าผ้าธรรมชาติ ปลอดภัยสารพิษ

ผ้าปลอดภัยสารพิษคือ ผ้าที่ผ่านกระบวนการผลิต ทุกขั้นตอนด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลผลิตทางความคิด อันเกิดจากภูมิปัญญาของคน โบราณในบ้านเราที่สืบทอด กันมาชนิดรุ่นต่อรุ่น

นอกเหนือจากเราจะได้ เห็นความสวยงามของสีเส้นและ ลวดลายของผืนผ้าแต่ละชนิด แล้ว ผ้าพื้นเมืองหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็ผ้าฝ้ายหรือผ้าไหม ล้วนแล้วแต่ปลอดภัยต่อสุขภาพ ของเรอีกด้วย



เรื่องจากปก :

10 6 อาหารต้านหิวบ่อย 10 เยียวยาปัญหาผิวด้วยเปลือกกล้วย 14 ผัก ต้องห้ามสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 20 ระวัง 4 เส้นเลือดอุดตันจากควนรด 40 รู้จักรโรคจากเลือด 50 เบียร์หวาน มัน เค็ม ทำร้ายหัวใจ 54 เตือน 12 โรคจากมือถือ 64 Dance Therapy ญานญาหญิง 70 ต้นทางสุขภาพดีด้วยรักจากแม่ 104 ตามหาผ้าปลอดภัยที่แม่ฮ่องสอน