

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
ชีวจิต
anniversary

Boost
My Heart
with
Love
แก้ว ชาญ

ร่วมถวายความอาลัยแต่
สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

ครองรักอย่างไร
ให้สุขภาพดี

เปิดตำนาน
สวยด้วยเกลือ

กินต้านตด
ฉบับสาวนักบริหาร

ดูทีวีนาน
เสี่ยงความดันสูง

พักผ่อน तरी
ลตฆ่าตัวตาย

แนะนำทกตุต
แก้ท้องเสีย

พาไปซื้อพัทญวน
เมืองสกล



แอ็บปีลาไซเตอร์
แก้ไขมันเสีย

เคล็ดลับ
สยบมะเร็งเต้านม
ด้วยตัวเอง

เทคโนโลยี
รักษา **หัวใจ**
คุ้มไหม...ไม่คุ้ม



ป๋วยก็ต้ออ่าน
ไม่ป๋วยก็ต้ออ่าน
www.cheewajit.com

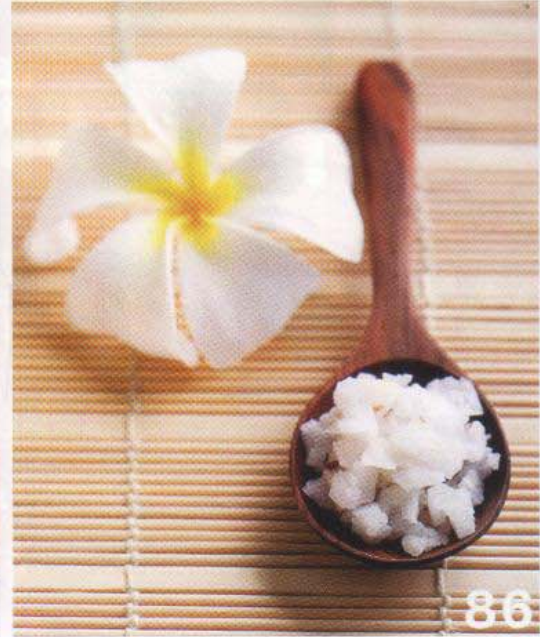


24

Contents :



52



86

ทางเลือกสุขภาพ

24

รายงานพิเศษ :
อาลัยเสาทรงเสด็จ
ชาวพอ.สว.

นับจากวันที่เราได้ทราบข่าวการสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ก็พลันนึกถึงมูลนิธิพอ.สว. ซึ่งเป็นงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่พระองค์ทรงทำด้วยความทุ่มเทเสียสละ

มาร่วมน้อมรำลึกถึงพระกรณียกิจที่เคยทรงทำไว้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของพลกนิกรชาวไทย

52

เรื่องพิเศษ :
รู้จักเทคโนโลยีเขียวยาว
“หัวใจ”

ใครที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคหัวใจคงทราบดีว่าทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีการรักษาที่ทันสมัย แต่ค่าใช้จ่ายในการรักษาแต่ละครั้งก็แพงเอาการทีเดียว ฉบับนี้เรามีข้อมูลของเทคโนโลยีรักษาหัวใจที่ครบถ้วนทั้งวิธีการ อันตราย และราคา ที่สำคัญคือการดูแลตัวเองก่อนป่วยค่ะ



64

รายงานพิเศษ :
ครองรักอย่างไรให้สุขภาพดี

ความรักเหมือนเหรียญสองด้าน ด้านหนึ่งให้ความสดชื่นรื่นใจ แต่ถ้าพลิกกลับอีกด้าน รักกลับให้ความทุกข์ใจแสนสาหัส ในเทศกาลวันแห่งความรักที่กำลังใกล้มาถึง เรามีเคล็ดลับการครองรักให้มีความสุขหัวใจ สุขภาพกายมาฝาก

86

ต้นทางสุขภาพดี :
เปิดตำนานสวยด้วยเกลือ

ถ้าจะถามว่าเกลือสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนเรามากที่สุดในด้านใด คำตอบคงไม่พ้นเรื่องสุขภาพ และด้านหนึ่งของเกลือกับสุขภาพที่น่าอัศจรรย์คือ คุณค่าในเรื่องของความสวยความงาม ที่มีบทพิสูจน์อันยาวนานนับหลายพันปี อาทิเกลือเนรมิตผิวนุ่มใสผลัดเซลล์ผิวเก่าได้

เรื่องจากปก :

16 แนะนำวัดกจุดแก้ท้องเสีย 20 ดูทีวีนานเสี่ยงความดันสูง 22 ผักเล่นดนตรีลดฆ่าตัวตาย 24 ร่วมถวายความอาลัยแด่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ 48 เคล็ดลับสยบมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง 52 เทคโนโลยีรักษาหัวใจ คุ้มไหม...ไม่คุ้ม 64 ครองรักอย่างไรให้สุขภาพดี 68 กินด้านตด ฉบับสาวนักบริหาร 76 Boost My Heart with Love แก้วชาชา 86 เปิดตำนานสวยด้วยเกลือ 94 พาไปซื้อผักญวนเมืองสกล 106 แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์แก้ไชนัสเรื้อรัง



42



60



76



84

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 28 บทความอาจารย์สาทิศ
- 34 รวมมิตรป่าyoung :
แคนดัดดาวนที่วัด...พระขอบ
- 36 บทความ :
หลัก 23 ข้อ
ในการทรงงานของในหลวง (จป)
- 40 ระเบียบโบสถ์ :
ความสุขทางใจถ้ารู้วิธี
- 42 ไม้เกาหลัง :
ทุกอย่างอยู่ที่ "นิสัยการรับประทาน"
- 46 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (5)
- 58 บทความ :
ไซเน่า
- 90 บทความ :
Aussie Going Green [จป]
สามประสานช่วยโลก
- 108 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

- 12 เกร็ดสุขภาพ
- 18 สรรมาสารพัน
- 20 ทันโลกสุขภาพ
- 32 โบนัสสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 68 ประสบการณ์สุขภาพ :
จัดระเบียบเรื่องกินด้าน IBS
- 71 นาทิวกฤติ :
นาที่คิดสั้น
- 72 บันทึกหัวใจแกร่ง :
พยาบาลสวนกระแส (1)
ไม่มีความผิด มีแต่บทเรียน
- 76 สุขภาพดีคนดัง :
ดูแลหัวใจด้วยความรัก
- 100 โรคภัยใกล้ตัว :
อาหารอันตรายสำหรับคนไตเสื่อม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 48 นานาทักษะ :
เคล็ดลับหายป่วยด้วยตัวเอง
- 75 สุวิธิสมดุล :
กัลยาณมิตรแห่งรัก
- 89 Healthy Green Project :
ภัยถุงพลาสติก
- 92 รอบรู้บ้าน :
ปลูกผักสวนครัวเป็นรั้วกินได้
- 94 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
เลือกซื้อผักถววนเมืองสกล

ชีวจิตสไตล์

- 8 จากบรรณาธิการ
- 10 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 38 Photo Essay
- 60 รายงาน :
ช่วยด้วย! บ้านนี้มีคน "ตรอมใจ"
- 78 Amarin Book Club
- 80 โบสถ์นครสมาชิก
- 82 คราวชีวจิต :
สมู้ดที่
- 84 ชิวจิตชวนชิม :
อุ้งไอรักที่ FUMIZUKI
- 98 รายงานคอร์ส :
เคล็ดลับอายุเริ่มต้นเมื่อ 70
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวจิตโฟน



82