

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Simply Me
นุ่น - สนิทธา

คาร์บอกซี
พอมเร็วหรือเสี่ยงอันตราย

ระวัง!
กินหวานเสี่ยงเกาต์

น้ำขวดพลาสติก
ก่อมะเร็ง

ทาน้ำกับทิม
ชะลอแก่

ตัดตอนภูมิแพ้
จากแม่สู่ลูกด้วยชีวจิต

4 สูตรพิชิต
พอกหัวริดสีดวง

กินเห็ดหูหนูดำ
ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน

ชวนเก็บสมุนไพร
บำรุงกำลังที่แม่ฮ่องสอน

รับมืออากาศผันผวน
ด้วยวิถีธรรมชาติ

3 วิธีต้มน้ำ
ต้านโรคระเพาะ

เลือกซื้อของแต่งบ้าน
รับลมร้อน



ไชโย!

ประกันสุขภาพรักษาโรคไต



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน
www.cheewajit.com



40



44



54



78

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

40

เขี้ยวยาก่อนหามอม :
สูตรพืชผักพอกริดสีดวง

คนที่ เป็นโรคริดสีดวงทวารหนัก คงรู้ว่าเมื่ออาการกำเริบครั้งใด สุดแสนจะทรมาน ทั้งปวด แสบ คัน และบางทีมีเลือดสดๆ ไหลออกมาด้วย ดังนั้น มาหาวิธีเขี้ยวยาก่อนหามอม กินอาหาร การใช้วาริบำบัด และการใช้พืชผักสมุนไพรพอกบรรเทาอาการกันค่ะ

44

เรื่องพิเศษ :
สวัสดิการเพื่อคนไข้โรคไตวายเรื้อรัง

อย่างที่ทราบกันดีว่า ค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังค่อนข้างสูงมาก จนทำให้ผู้ป่วยถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว คำถามต่อมาคือ แล้วคนไทยมีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลโรคไตอย่างไรบ้าง ทั้งจากประกันสังคม บัตรทอง สิทธิข้าราชการ และประกันสุขภาพเรามีคำตอบค่ะ

54

รายงาน :
“คาร์บ็อกซี”
ผอมเร็วหรือเสี่ยงอันตราย

รูปร่างสมส่วนคือสิ่งที่สาว ๆ ในยุคนี้ใฝ่ฝัน หลายคนรักษาหุ่นสวยๆ ด้วยการออกกำลังกาย ผิดกับบางคนใช้วิธีลดโดยการพึ่งพาเทคโนโลยี เช่น คาร์บ็อกซี ซึ่งเป็นการฉีดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปละลายไขมัน นอกจากจะแพงแล้ว ยังมีผลร้ายชนิดที่คุณคาดไม่ถึง รายละเอียดอยู่ในเล่มค่ะ

78

เพื่อนดีสุขภาพดี :
สำรวจไม่ยาริมสาละวิน

พะตีปริชา เป็นตะลึงสะหล่า ซึ่งเป็นคำที่ใช้เรียกผู้มีความรู้เรื่องยาสมุนไพร หรือจะเรียกว่าเป็นหมอยาพื้นบ้านก็คงไม่ผิดนัก ร่วมสำรวจชนิดสมุนไพรบำรุงกำลัง และรักษาโรคไทพอยด์กับสองหมอยาพื้นบ้านชาวกะเหรี่ยงริมฝั่งสาละวินกันค่ะ



เรื่องจากปก :

10 3 วิธีดื่มน้ำต้านโรคกระเพาะ 14 กินเห็ดหูหนูดำป้องกันหลอดเลือดอุดตัน 18 ระวัง! กินหวานเสี่ยงเกาต์ 20 น้ำขวดพลาสติกก่อมะเร็ง 21 รับมืออากาศผันผวนด้วยวิธีธรรมชาติ 40 4 สูตรพืชผักพอกริดสีดวง 44 ไชโย! ประกันสุขภาพรักษาโรคไต 54 คาร์บ็อกซี ผอมเร็วหรือเสี่ยงอันตราย 58 Simply Me นุ่น-สินิทธา 60 ตัดตอน ภูมิแพ้จากแม่สู่ลูกด้วยชีวจิต 76 เลือกซื้อของแต่งบ้านรับลมร้อน 78 ชวนเก็บสมุนไพรบำรุงกำลังที่แม่ฮ่องสอน 82 ทาน้ำทับทิมชะลอแก่

58



72



82



88



Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 บทความอาจารย์สาทิส :
อาหารเป็นพิษกับภูมิแพ้
- 28 ไม้เกาหลัง :
คนนี่ไม่ธรรมดา ลดน้ำหนักชวบ...
ก่อนลุยหาเสียงบุกทำเนียบขาว
- 30 ระเบียบโบสถ์ :
คติจากพระพุทธรูปนาดาวโลก
- 32 บทความ :
ธุรกิจสุขภาพ
- 36 รวมมิตรป้ายุ้ง :
เที่ยวเฟื่องเมืองสปาเกตตี (2)
2 ดึงกับ 1 ดาว (นี้)
- 38 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (8)
- 52 บทความ :
ความสุข
- 96 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

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

คนรักสุขภาพ

- 58 สุขภาพดีคนดัง :
สร้างบรรยากาศดีเพื่อสุขภาพ
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ :
ปกป้องลูกจากภูมิแพ้ด้วยชีวิตจิต
- 63 นาทีวิกฤติ :
เหตุเกิดจากน้ำเกลือ
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง :
ก้าวที่กล้าของสาวน้อย (จบ)
สูญเสีย...ไซ้เหลือศูนย์

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 50 นานาทัศนะ :
กินสมุนไพร แน่ใจแค่ไหน
- 57 สุวิถีสมดุล :
เต็มทีกับชีวิตได้
ด้วยการออกกำลังกาย
- 76 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
แต่งบ้านสวยให้ใจเป็นสุข
- 81 Healthy Green Project :
น้ำอีมเพื่อลดคลอโรส
- 82 บ้านสวยด้วยมือคุณ :
ผลไม้สีแดงบำรุงผิว
- 91 ศิลปะบำบัด :
ศิลปะลอยฟ้า

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 34 Amarin Book Club
- 68 บทความพิเศษ :
โต๊ะ เพื่อนรัก
- 70 ไบสมัครสมาชิก
- 72 ครวัชีวิตจิต :
ยาเส้นหมีข้าวกลิ้ง
- 74 ชีวิตจิตชวนชิม :
คลังคลังอาหารอิตาเลียน
ที่ Pizzamania
- 84 บทความพิเศษ :
แก้วมีเรื่องจะบอก...
- 88 รายงาน :
เสพข้าวอย่างไรได้สุขภาพ
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวิตจิตโฟน

76

