

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Get Fit
Get More
Benefit
จีจ๋า - ญานิน

ไอร้สซี
ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ

กินรำ
ป้องกันนิ่วในไต

ไข่มเยื่อมา
ทำสมองเสื่อม

เลือกซื้อเครื่องคั้นน้ำเอนไซม์
แบบชีวจิต

คุณหรือเปล่า...
บวม
เพราะโรคเสี่ยงตาย

ไขกระดูกตาย...
โรคน้องใหม่ไม่แฉับแฉิว

17วิธี
ทำให้ท้อง

สายใยรักสองป่า
อัลไซเมอร์

อยากรู้ไหม
วัคซีนตัวไหนน่าฉีด

ตามรอยสงกรานต์ต์
สุขภาพดีที่หายไป

เคล็ดลับอบน้ำ
เพิ่มความสดใสร

ISSN 1513-066-X
9 177 1513 08 600 3

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน
www.cheewajit.com

ชีวจิต
Healthy
Green
Project



42



48



54



90

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

42

เรื่องพิเศษ :
บวมส์อโรค

ภาวะบวมมีหลายลักษณะ ทั้งเกิดจากการได้รับสารน้ำมากเกินไป ซึ่งหมายถึงการดื่มน้ำและได้รับเกลือในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังเกิดจากความผิดปกติของโรคภัยที่ซ่อนอยู่ ฉะนั้นเรามีวิธีสังเกตอาการบวมที่เกิดจากโรคต่างๆ ตลอดจนวิธีการลดอาการบวมด้วยค่ะ

48

รายงานพิเศษ :
“เรื้อน” โรคทางไกลที่ใกล้ตัว

โรคเรื้อนเหมือนจะดูเลือนหายไปจากสังคมไทย แต่คุณผู้อ่านรู้ไหมคะว่า ปัจจุบันนี้เรายังพบผู้ป่วยโรคเรื้อนอยู่และมีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้เรื่องโรคเรื้อน และปัญหาการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ร่วมติดตามสถานการณ์โรคเรื้อนล่าสุดกันค่ะ

54

รายงาน :
สงกรานต์
คุณค่าที่มากกว่าการสาดน้ำ

ถ้าคุณคุ้นเคยกับประเพณีสงกรานต์ที่เป็นการสาดน้ำใส่กันอย่างดุเดือด เรามีความหมายของประเพณีสงกรานต์แต่ดั้งเดิมมาเสนอ ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าและสร้างสายสัมพันธ์ให้แก่ครอบครัว เพื่อปีนี้คุณจะไม่เผลอกับการเล่นสงกรานต์กว่าปีไหนๆ

90

ต้นทางสุขภาพดี :
วัคซีน...คุณูปการที่โลกไม่ลืม

วัคซีนช่วยกำจัดโรคใช้ทรัพยากรให้หมดไปจากโลกตั้งแต่ปีพ.ศ. 2520 และไม่พบผู้ป่วยโรคโปลิโอในทวีปอเมริกาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 รวมถึงลดจำนวนผู้ป่วยโรคคอตีบ โรคหัดเยอรมัน โรคคางทูม และโรคไอกรน เมื่อเห็นคุณูปการอย่างนี้แล้ว ตามไปดูต้นทางการผลิตรวมถึงการพัฒนาวัคซีนดีกว่า



เรื่องจากปก :

10 เคล็ดลับอาบน้ำเพิ่มความสดใส 12 17 วิธีทำให้ท้อง 14 กินรำป้องกันนิวโมโต 16 ใช้กระดาษ...โรคน้องใหม่ไม่แสบแก้ว 20 ไชโย้วมาทำสมองเสื่อม 38 ไวรัสซี ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ 42 คุณหรือเปล่า...บวมเพราะโรคเสี่ยงตาย 54 ตามรอยสงกรานต์ สุขภาพดีที่หายไป 58 Get Fit Get More Benefit จีจ้า-ญาณิน 64 สายใยรักสองป้า...อัลไซเมอร์ 90 อยากรู้ไหม วัคซีนตัวไหนน่าฉีด 98 เลือกซื้อเครื่องคั้นน้ำเอนไซม์แบบชีวจิต



28



38



58



72

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ : โรคหัวใจ ต้องปวดหัวใจด้วยหรือ
- 28 รวมมิตรป่ายูง : เทียวเพื่อเมืองสปาเกตตี (3) ทำ 360 องศาในมหาวิทยาลัยร่วมกัน
- 30 ระเบียบโบสถ์ : บิณฑบาตที่มีอันนึ่งสงฆ์มาก
- 32 ไม้เกาหลัง : อាកอร์ PSS (เครือข่ายการเมือง) ระบาดหนัก
- 34 บทความ : ยาขอ หมอตาม
- 36 เปิดห้องหมอสูติ : นิยายชีวิตของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (9)
- 80 บทความ : จดหมายจากป่าลูล์
- 84 บทความ : อีโนน ผักของชาวบ้าน
- 100 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 นารู้ : ใช้กระดาษ...โรคอุบัติใหม่ของไทย
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 26 ใบนัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 58 สุขภาพดีคนดัง : “เทควันโด” ให้มากกว่าสุขภาพดี
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : สุขภาพ “ดับ” ดีเริ่มต้นที่น้ำเอนไซม์
- 63 นาทีวิกฤติ : ท้องนอกมดลูก
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง : ลมหายใจไว้วิญญาณ (1) ทุกสิ่งเลื่อนหาย บางคนกลับซัด

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 52 นานาทศนะ : ย้อนอดีต “สงกรานต์” เมื่อตายายยังเด็ก
- 67 สุวิถีสมดุล : พลิกชีวิตด้วย “ประสบการณ์”
- 76 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : เลือกซื้อเครื่องแกงที่ตลาดเชียงใหม่
- 82 Healthy Green Project : ภัยขยะอิเล็กทรอนิกส์
- 88 นานาทศนะ : การฉีดวัคซีน HPV จำเป็นไหม

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 38 รายงานพิเศษ : ไวรัสตับอักเสบซี ภัยเงียบที่คุณควรรู้
- 57 Photo Essay : ฉันทเลือกเป็นผู้หญิง
- 70 ไบสมัครสมาชิกร
- 72 ครวัชีวิต : แกงป่าลูกชิ้นปลากวาง
- 74 ชีวิตจิตชวนชิม : ชิมอาหารไทยรสเยี่ยม ที่ร้านเขียวหวาน
- 86 Amarin Book Club
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตจิตโฟน



14