

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Let's
Dance

แคทรียา อิงลิช

4 วิธีป้องกัน โรคกวนใจในหน้าฝน

กินข้าวโพดคั่ว
เสี่ยงปอดพัง

คุณหมอบอเล่า
อิงรักษาเบาหวาน

บรรเทาไอ
ด้วยชาถั่วลิสง

กินอย่างไร
ไม่ให้โลกร้อน

แก้เมารถ
ด้วยหนังสติ๊ก

น้ำตาล

ความหวานร้ายบริสุทธิ์
โดย สาทิส อินทรกำแหง

สแน็คไทย
กระแสใหม่
ของคนรักสุขภาพ

เลือกซื้อผักสดไขมัน
ที่ตลาดสดท่าเสา

นิตยสารสุขภาพ
ในเครืออินทรี



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



46



50



58



102

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

46

โรคภัยใกล้ตัว :
เครียดลงกระเพาะ
โรคฮิตของคนออฟฟิศ

โรคกระเพาะอาหาร เป็นโรคยอดฮิตที่บรรดาสาว ๆ หนู ๆ ออฟฟิศมักเกิดอาการเจ็บป่วยสาเหตุหลักนั้นมาจากความเครียด ฉบับนี้จึงมีวิธีการสังเกตอาการของโรคกระเพาะอาหารมาฝาก ตลอดจนวิธีการรักษาอาการดังกล่าว

50

เรื่องพิเศษ :
หลากโรคจากน้ำตาล
รสหวานที่เป็นยาพิษ

น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานที่จำเป็นสำหรับร่างกาย แต่คุณรู้หรือไม่ว่า น้ำตาลนั้นมีทั้งดีและเลว ซึ่งหากเราบริโภคน้ำตาลเหลวเท่ากับเรากำลังกินยาพิษ ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ ไฮโปไกลซีเมีย เบาหวาน ฯลฯ เราจึงมีข้อมูลการบริโภคน้ำตาลที่ดีมีประโยชน์มาเสนอ

58

รายงาน :
สแน็คไทยไม่ใช่จังก์ฟู้ด

เมื่อท้องว่างระหว่างมือ คุณนึกถึงอะไรคะ คนเมืองส่วนใหญ่ก็มักจะนึกถึงขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ หรือที่เรียกกันว่า "สแน็ค" ซึ่งหาซื้อได้ง่ายทั่วไป แต่เป็นโทษต่อร่างกาย ดังนั้นเพื่อเติมความอร่อย แต่ได้สุขภาพ เรามีสแน็คแบบไทยๆ มาแนะนำ รับรองว่าอร่อยได้คุณค่า

102

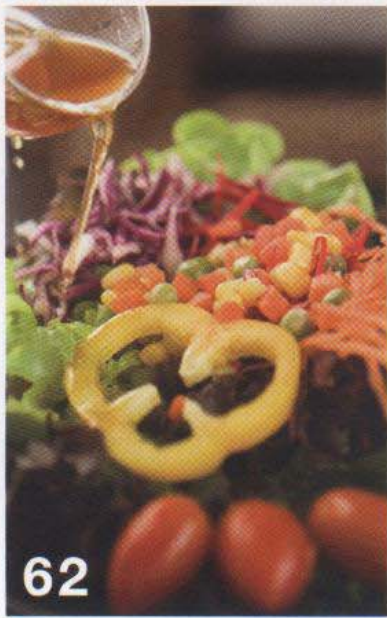
รายงานพิเศษ :
แก้ปัญหาสิทธิบัตรยา
ด้วยการไม่ป่วย

ซีแอลยา คือ วิธีการแก้ปัญหาเรื่องราคาขายที่แพงให้ถูกลง ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเข้าถึงยา และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รายงานพิเศษฉบับนี้จึงประมวลจุดประสงค์ของการทำซีแอลยาในประเทศไทย ตลอดจนแนวทางแก้ปัญหาอื่นๆ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากคุณผู้อ่านทุกคนด้วย



เรื่องจากปก :

10 แก้มารถด้วยหนังสือดี 14 บรรเทาไอด้วยชาถั่วลิสง 20 กินข้าวโพดคั่วเสี่ยงปอดพัง 50 น้ำตาล ความหวานร้ายบริสุทธิ์ โดย สาทิส อินทรกำแหง 58 สแน็คไทย กระแสใหม่ของคนรักสุขภาพ 62 กินอย่างไรไม่ให้โลกร้อน 68 Let's Dance-แคทริยา อิงลิช 70 คุณหมอขอเล่า วิ่งรักษาเบาหวาน 90 เลือกซื้อผักผลไม้ที่ตลาดสดท่า ล้าพูน 96 4 วิธีป้องกันโรคหัวใจในหน้าฝน



62



68



84



96

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 24 บทความอาจารย์สาทิศ :
เข้าใจผิดคิดว่าเป็นไซนัส (อีกเล่ม)
- 30 ระเบียบโบสถ์ :
กรรมมีโช่สูตรสำเร็จ
- 32 ไม้เกาหลัง :
คุณหายใจเป็นหรือเปล่า
- 36 รวมมิตรป้ายุ่ง :
ทำบุญวันเกิด
- 38 บทความ :
แอมมา เทพแห่งการรอด...
จากอินเดีย
- 42 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณิการ์ (11)
- 106 บทความ :
เรียนไตรลักษณ์จากผู้ป่วย
- 112 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 28 โบนัสสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 68 สุขภาพดีคนดัง :
“อยากออกกำลังกาย...ก็เดินสิคะ”
- 70 ประสบการณ์สุขภาพ :
วิ่ง...ต้านเบาหวาน
- 74 นาทีวิกฤติ :
รอดตายเพราะสติ
- 76 บันทึกหัวใจแกร่ง :
ด้วยแรงแห่งรัก (1)
บททดสอบจากโชคชะตา

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 48 ศิลปะบำบัด :
ความงาม (สถาปัตยกรรม) เล่าเรื่อง
- 80 สุวิตีสมดุล :
เพียงเปลี่ยนมุมมอง ชีวิตก็สุขขึ้น
- 90 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
เที่ยวซื้อผักชาวบ้านที่ตลาดสบทา
- 92 รอบรู้บ้าน :
จัดบ้านลดความร้อนฉบับชีวจิต
- 96 นานาทันตะ :
ปัญหาสุขภาพ
กังวลอะไรช่วงหน้าฝน
- 100 Healthy Green Project :
ชวนการคืนชีพ
ให้กระดาดหน้าเดียว

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 44 Photo Essay :
ชีวิตริมน้ำ
- 62 รายงานพิเศษ :
กินอาหารลดโลกร้อน
- 82 โบสถ์ศรัทธา
- 84 คราวชีวจิต :
ข้าวเม้าทอด
ข้าวเม้าคลุกงาและน้ำตาล
- 86 ชีวจิตชวนชิม :
รมรื่นเย็นสบายที่สวนใหม่-ปลาสด
- 88 Amarin Book Club
- 98 รายงานคอร์ส :
มาแก้ปัญหาหัวเข่าร้องเพลง
กันเถอะ
- 108 จดหมายจากผู้อ่าน
- 110 พักสายชีวจิตโฟน

10

