

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10<sup>th</sup>  
anniversary  
ชีวจิต

Healthy  
Diet  
जूय - वर्तया

บทความ

## 10 อาหารต้านโรค

เปลี่ยนชากลายเป็นหญิง  
ภัยเงียบจากพลาสติก

## ระวัง

ลิปโปรตีนเสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

ศิลปะบำบัด  
ของคุณแม่วิชีไรท์

# 7 วิธี สู่วิถี Slow Living

### ของคนเมือง

ชวนไปเยี่ยมชมแปลงเกษตรยั่งยืน  
ที่นครชัยศรี

สารพัดสมุนไพร  
ดับพิษแอลกอฮอล์ น้ำร้อนลวก

8 อาหารป้องกัน  
โดยสาทิส อินทรกำแหง

พักออกแอกนิกส์  
คุณถูกเอาเปรียบหรือเปล่า

กรีตเมนต์ข้าวโพด  
แก้ผมร่วง

บทกรรม  
รำระบอง  
ครั้งประวัติศาสตร์  
5 ก.ค.นี้

นิตยสารสุขภาพ  
ชีวจิต

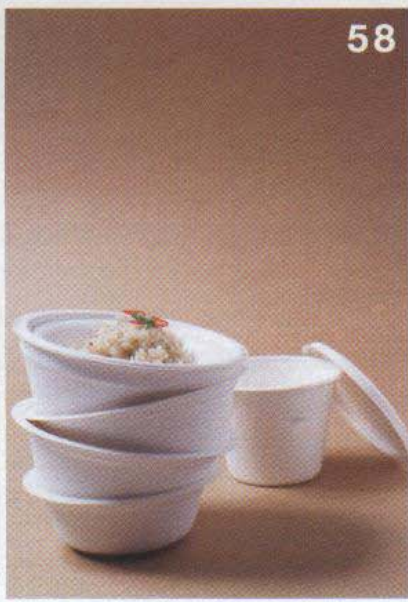


ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



44



58



86



92

# contents

## ทางเลือกสุขภาพ

44

เรื่องพิเศษ :  
“ชีวิตแฉ่หมั้”  
ความสมบูรณ์ที่หล่นหาย

คุณผู้อ่านคงเคยได้ยิน คำว่า “Slow Living” หรือการ ดำเนินชีวิตแบบไม่เร่งรีบกัน มานักต่อนักแล้ว ฉบับนี้เราจะ นำแนวคิดดังกล่าวมาแปลง เป็นคู่มือปฏิบัติการซึ่งใช้ได้จริง ในวิถีชีวิตคนเมือง ทั้งการ กินอาหาร การทำงาน การ ท่องเที่ยว ฯลฯ

58

รายงาน :  
ภัยเงียบจากภาชนะยุคใหม่

ทุกครั้งที่กินอาหาร คุณ เคยสังเกตภาชนะที่บรรจุหรือ ไม่ บ้างเป็นพลาสติก เป็น เซรามิก เป็นเมลามีน แล้ว คุณรู้หรือไม่คะว่า ภาชนะ เหล่านี้มีทั้งคุณและโทษ ถ้า ใช้ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เป็น โรคร้ายเช่นมะเร็งได้ เรามี ข้อควรระวังในการเลือกใช้ ภาชนะและภาชนะทางเลือก มาฝากด้วยค่ะ

86

เพื่อนดีสุขภาพดี :  
คนเลือดใหม่หัวใจเกษตรกร  
แบบยั่งยืน

ใครสนใจผักสุขภาพที่ปลูก ด้วยวิถีธรรมชาติ ตามเราไป เยี่ยมชมแปลงผักของ “กลุ่ม ยุวเกษตรกรสำโรงพัฒนา” ที่ตั้งอยู่ในอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ซึ่งนอกจาก จะมีผักหลากชนิด ยังมีเครื่อง จักสานสวยๆ ให้เลือกชมอีก ต่างหาก

92

เยียวยาภ่อนหาหมอ :  
สมุนไพรดับพิษ  
แผลไหม้-น้ำร้อนลวก

น้อยคนนักที่จะไม่เคย ประสบปัญหาผิวไหม้-น้ำร้อน ลวก บางคนเป็นตุ่มพองใส บางคนผิวไหม้เป็นรอยดำ แต่ จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า เราควร จะเริ่มดูแลแผลอย่างไร เรามี ปฏิบัติการเร่งด่วนที่จะช่วย เยียวาอาการ และสารพัด สมุนไพรช่วยบำบัดอาการ



## เรื่องจากปก

22 ระวังลึปกลอสเสี่ยงมะเร็ง 23 มหกรรมรำกระบองครั้งประวัติศาสตร์ 5 กรกฎาคมนี้ 26 8 อาการพ้องแก่ โดยสาทิส อินทรกำแหง 29 มห้ศจรรย์ 10 อาหารต้านโรค 44 7 วิธีวิถี Slow Living ของคนเมือง 52 ผักออร์แกนิกส์ คุณถูกเอาเปรียบหรือเปล่า 58 เปลี่ยนชายกลายเป็นหญิง ภัยเงียบจาก พลาสติก 62 Healthy Diet จุ้ย-วิรัชยา 80 ทริตเม้นท์ข้าวโพดแก่ผมร่วง 84 ศิลปะบำบัดของคุณแม่วิชีไรต์ 86 ขวนไปเยี่ยมแปลงเกษตรยั่งยืนที่ นครชัยศรี 92 สารพัดสมุนไพร ดับพิษแผลไหม้-น้ำร้อนลวก

62



68



76



80



# contents

## วิถีองค์กรรวม

- 26 เปิดประตูหลังบ้าน : โรคซีดีเอ็ม
- 34 ไม่น่ากลัว : คนซีอีโอะ
- 36 ระเบียบโบสถ์ : เศษกรรม
- 40 รวมมิตรป่ายูง : เยี่ยมวัดร่องขุน
- 42 เปิดห้องหมอสุนิติ :  
นิยายชีวิตของ  
เด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (14)
- 56 บทความ : ซ้ำ
- 79 บทความ : พیمانเรื่องแสง
- 94 บทความ : ฟันฟุตตลาดเก่ากันเถอะ
- 96 บทความพิเศษ :  
อาณาจักรแห่งการไหว้
- 104 ท้ายเล่ม

## คนรักสุขภาพ

- 62 สุขภาพดีคนดัง : กินแบบสาวสุขภาพดี
- 64 ประสบการณ์สุขภาพ :  
ชีวิตยืนยาวด้วยศิลปะ
- 67 นาทีวิกฤติ : เมื่อหัวใจเต้น "ผิดจังหวะ"
- 68 บันทึกหัวใจแกร่ง :  
เรื่องเล่าจากหัวใจพ่อ (จบ)  
พ่อจะต่อแสงให้เทียนเล่มน้อย

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 61 สุวิตีสมดุล :  
สร้างภาพความคิด สุขภาพดี
- 80 บั้นสวยด้วยมือคุณ :  
สารพัดสูตรสวยด้วยข้าวโพด
- 82 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :  
ชวนซื้อสินค้าไร้ไซเคิลลดโลกร้อน
- 84 ศิลปะบำบัด : ยาใจใต้ฝ่าเท้า
- 85 Healthy Green Project :  
ยิ้มละไมกับดนตรีไร้ไซเคิล

## ข่าวสุขภาพ

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

## ชีวจิตสไตล์

- 8 จากบรรณาธิการ
- 10 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 52 รายงานพิเศษ :  
ผักสุขภาพแพงเกินเหตุจริงหรือ
- 72 โบสถ์ครสมาธิ
- 74 คริวชีวจิต : ยำผักย่าง
- 76 ชิวจิตชวนชิม :  
รับลมชมทะเลที่ Di Mare
- 78 Amarin Book Club
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน

16

