

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Homemade
Inspiration

เจียบ-พิจิตรา

สูตรแอปเปิ้ลไซเดอร์
แก๊ริงแคค

อยากหายใจ
กินโยเกิร์ตสิคะ

เลือกซื้อปลา (หรือจิ้งจู้)
ที่สงขลา

เปิดใจคนใช้รอดตาย
เพราะแม่ของแฟนติน

สารพัดทางเลือก
ลดอาการแพ้คิม

3 วิธีดูแลกายใจ
เมื่อแม่ป่วย

ประสบการณ์แห่งศุภคาม
รักที่ต้องแลกด้วยชีวิต

พลวิทย์ชัย
สุขบุหรณ์
เสี่ยงหุหนวก

6 เคล็ดลับ
ดูแลโฮปไทรอยด์

ศูนย์รวมใจคนไทย
1. เครือข่ายแม่พิมพ์



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



22



48



60



82

contents

ทางเลือกสุขภาพ

22

รายงานพิเศษ :
เปิดเป้าโรคร้าย
ด้วยน้ำพระทัยแม่ของแผ่นดิน

ใกล้ถึงวันแม่เข้ามาทุกที ชีวิตจิตฉบับนี้ จึงขอร่วมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ด้วยเรื่องเล่าของคนไข้ในพระราชานุเคราะห์ให้พวกเราชาวไทยได้ซาบซึ้งถึงพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อปวงชนชาวไทย

48

เรื่องพิเศษ :
จะสร้างโลกอย่างไร
หากไร้มือแม่

ลูกจะเติบโตได้ก็ด้วยการเลี้ยงดูอุ้มชูด้วยมือแม่ แต่หากแม่มีอาการป่วยจนไม่สามารถทำหน้าที่ของแม่ได้เต็มร้อย ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับลูกจะเป็นอย่างไร เรามีคำตอบจากประสบการณ์สุขภาพของคุณแม่-ลูก ตลอดจนวิธีแก้ไขปัญญาของคุณแม่และคุณลูกมาฝากค่ะ

60

รายงาน :
รู้ทันผลข้างเคียง
ยาเคมีบำบัด

เคมีบำบัดคือขั้นตอนการรักษาผู้ป่วยมะเร็งอย่างหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมน้อยกว่าหลาย บ้างก็ว่าดี บ้างก็ว่าอันตราย ดังนั้นเรามารู้จัก รู้จริงว่า ผลข้างเคียงที่เกิดจากการทำเคมีบำบัดนั้นมีอะไรบ้าง และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

82

รายงานพิเศษ :
วิถีสุขภาพที่มีหัวใจ
ความเป็นมนุษย์

คุณเคยได้ยินคำว่า “วิถีสุขภาพที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์” ไหมคะ คำนี้มีความหมายงดงาม และมีคุณค่ามาก ตามไปดูการดูแลสุขภาพแนวใหม่ที่อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี กันค่ะ



เรื่องจากปก

10 สูตรแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์แก้วรงค์แค 12 6 เคล็ดลับดูแลไฮโปไทรอยด์ 18 อยากหายไข้กินโยเกิร์ตสิคะ 20 ผลวิจัยชี้ สุขบุหรี่ยืดยุนหนัก 22 เปิดใจคนไข้รอดตายเพราะแม่ของแผ่นดิน 48 3 วิธีดูแลกายใจ เมื่อแม่ป่วย 60 สารพัดทางเลือก ลดอาการแพ้คีโม 78 ประสบการณ์แห่งศรัทธา รักที่คู่องแล็กด้วยชีวจิต 94 เลือกซื้อปลา (หรือยั้งจั้ง) ที่สงขลา