

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Rainy
Delight
พิม - ซาซ่า



อาบน้ำมะเขือเทศ
กำจัดกลิ่นตัว

ซาฟักกาดหอม
ยานอนหลับสูตรธรรมชาติ

เตือน!
พลเลือด (ปกติ) ช้อนโรค

ระวัง!
ฮอร์โมนไค้เพาะเนื้องอกในมดลูก
+ เต้านม

ท่าบริหาร
ลดอาการร้อนวูบวาบ

คุณลุงร้านเพชร
เตะตะกร้อ
รักซาอัมพทุกษ์

จริงหรือมั่ว
โรคฉี่หนู
จากกระป๋องน้ำอัดลม

“ตีท็อกซ์” ทำไมต้องกาาเฟ
โดย สาทิส อินทรกำแหง

ข้าวเย็น มือสำคัญ
เพื่อสุขภาพและความงาม

เชิญร่วมงาน
Health, Cuisine & Beauty Festival
ที่ศูนย์สิริกิติ์ 3-7 ก.ย. นี้

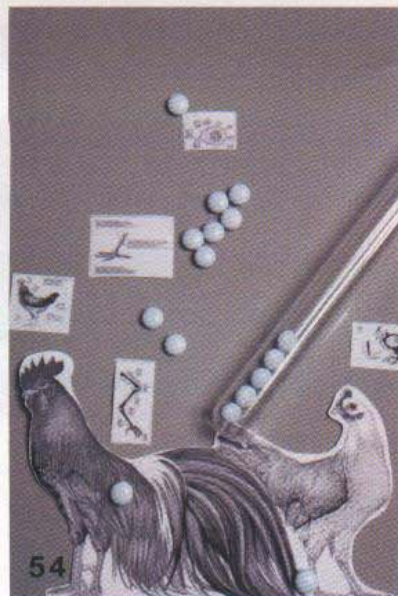
นิตยสารชีวจิต
1-เครือข่าย



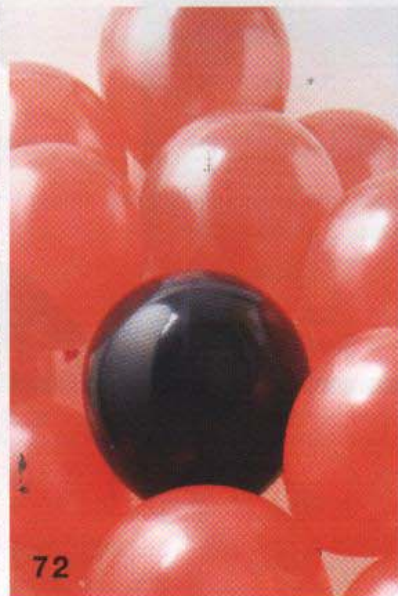
ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน
www.cheewajit.com



46



54



72



104

contents

ทางเลือกสุขภาพ

46
เรื่องพิเศษ :
กินมือเย็น
เพื่อสุขภาพกันเถอะ

อาหารมือเย็นกลายเป็นปัญหาสำหรับหลายคนเมื่อกินอย่างผิดวิธี เช่น ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด หลับไม่สนิท และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาวได้ ฉบับนี้เรามีเมนูสุขภาพสำหรับมือเย็นมาแนะนำ มีให้เลือกหลากหลาย อร่อย ทำง่าย และเป็นผลดีต่อร่างกายค่ะ

54
รายงานพิเศษ :
ฮอร์โมนไก่ทำลายชีวิต

ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขมีคำสั่งห้ามมิให้ใช้ฮอร์โมนสังเคราะห์ในการเลี้ยงไก่เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโต เพราะมีรายงานวิจัยยืนยันถึงผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้เป็นมะเร็ง เนื่องจาก ร่วมหาคำตอบและวิธีดูแลตัวเองตามธรรมชาติกันค่ะ

72
รายงาน :
ผลเลือด (ปกติ) ซ่อนโรค

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เมื่อได้รับผลการตรวจเลือดแล้วยังคิดว่า เอ...ทำไมผลเลือดถึงออกมาปกติ ทั้งๆ ที่รู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลีย หรือรู้สึกตัวอ่อนแออยู่ แต่ผลเลือดมีค่าเกินมาตรฐาน ฉบับนี้เราจะมาวิเคราะห์ผลเลือดของคุณให้ฟังว่า ผลเลือดบอกสุขภาพคุณได้ดีแค่ไหน

104
ก้าวออกจากกล่อง :
ประสิทธิ์ จงอักษร
ชายผู้กล้าตีปีกให้ฝัน

คุณประสิทธิ์ จงอักษรไม่เคยผ่านห้องเรียนการบินพลเรือน และไม่ได้เป็นนักบินของกองทัพอากาศ เพราะเรียนจบแค่ชั้นประถม แต่เขามีเพียงพารามอเตอร์เครื่องเล็กๆ กับพลังใจบางอย่างที่สามารถทำให้ความฝันของเขาเป็นจริงได้ในที่สุด...ฝันที่จะบินไปทั่วท้องฟ้าเพื่อมองดูโลกในมุมที่ต่างไป



เรื่องจากปก

10 อาบน้ำมะเขือเทศกำจัดกลิ่นตัว 12 ซาผักกาดหอม ยานอนหลับสูตรธรรมชาติ 14 ท่าบริหารลดอาการร้อนวูบวาบ 16 จริงหรือมั่ว โรคฉี่หนูจากกระป๋องน้ำอัดลม 46 ข้าวเย็น มือสำคัญเพื่อสุขภาพและความงาม 54 ระวัง! ฮอร์โมนไก่เพาะเนื้องอกในนมดลูก+เต้านม 64 คุณลุงร้านเพชรเตะตะกร้อรักชาติอำมหิต 72 เตือน! ผลเลือด (ปกติ) ซ่อนโรค 88 "ดีทีท็อกซ์" ทำไมต้องกาแฟ โดย สาทิส อินทรกำแหง



30



62



64



78

contents

วิถีองค์กรรวม

- 24 **เปิดประตูหลังบ้าน :**
อยากเป็นแชมป์โลกต้องบ้าๆบอๆ
- 30 **ไม้เกาหลัง :**
นิพพาน...ใครๆก็ไปถึงได้
- 36 **รวมมิตรป่ายูง :**
เมื่อชีวิตยึดกรุงเบอร์ลิน (4)
เที่ยวภูเขาขยะ
- 38 **เปิดห้องหมอสุนัข :**
นิยายชีวิตของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (18)
- 42 **ระเบียบโบสถ์ :** พุทธทาส กวีที่มีไขควง
- 44 **มนต์รักผักพื้นบ้าน :**
น้ำพริกมะเขือคางกบต้ม
- 58 **บทความ :** หัวใจคุณแข็งแรงดีหรือเปล่า
- 112 **ท้ายเล่ม**

ข่าวสุขภาพ

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **เก็บข่าวมาแล้ว**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 32 **ใบไม้สุขภาพ**

คนรักสุขภาพ

- 62 **สุขภาพดีคนดัง :** สดใสทำสายฝน
- 64 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
เตะตะกร้อรักษาอัมพฤกษ์
- 67 **นาฬิกาชีวิต :** คลื่นซัด...
- 68 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
รักที่ต้องแลกด้วยชีวิต (จบ)
ของขวัญรับปีมังกรทอง
- 104 **ก้าวออกจากกล่อง :**
ประสิทธิ์ จงอักษร
ชายผู้กล้าตัดปีกให้ฝัน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 71 **สู่วิถีสมดุล :**
ชีวิตสมดุลเพราะรู้จักแบ่งเวลา
- 86 **ศิลปะบำบัด :**
มองตนให้เล็ก ลดอัตราในตัว
- 92 **ปั่นสวยด้วยมือคุณ :**
สวยทั่วเรือนร่างด้วยชาดำ
- 94 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
ใช้ภาชนะธรรมชาติ
เป็นมิตรต่อสุขภาพ
- 98 **เพื่อนดีสุขภาพดี :**
จิตอาสา...ยาอายุวัฒนะ
- 101 **Healthy Green Project :**
ยุทธการ "ไล่เดือนพิษพิษโลก"

ชีวิตสไตล์

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 76 **ใบสมัครสมาชิก**
- 78 **ครัวชีวิตจิต :** ชนมกกล้วยหอม
- 80 **ชีวิตจิตชวนชิม :**
ลิ้มรสอาหารไทย
ในสวนสวยที่ครัวคุณภัสร์
- 84 **รายงานพิเศษ :**
บุญกลางบ้าน
เชื่อมโยงไทย 3 เชื้อชาติ
- 88 **รายงานคอร์ส :**
6 เรื่องต้องรู้ก่อนทำดีที่อกซ์
- 108 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 110 **พักสายชีวิตจิตโฟน**
- 111 **Amarin Book Club**

20

