

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

5 ศาสตร์ทางเลือก ช่วยมีลูกง่าย

ครีมข้าวอาร์ชกระชับผิวคอ

ประสบการณ์ 3 คู่รัก
รักสุขภาพ

สวนบำบัด
ต้านอัลไซเมอร์

แอ๊ปเปิ้ล + น้ำผึ้ง แก้รอยสิ่ว

ตายแน่!

เมื่อหวัดหนักกลายเป็นโรค

คุยเรื่องเหงาของคนไทย
กับ สุกฤษชัย หยุ่น

เพชรสูตรข้าวกล้องงอกปลอดเชื้อ

รับมือ "โรคบ้า"
จากพิษเศรษฐกิจปี 52

Work in
harmony
เอ๊ะ-อิสริยา



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



30 เรื่องพิเศษ : รับมือ “ป่วยทางจิต” ในยุคเศรษฐกิจมีปัญหา

วิกฤติเศรษฐกิจไม่ใช่เป็นปัญหาเรื่องเงินเพียงอย่างเดียว แต่รวมไปถึงสุขภาพของเราด้วย ในยุคฟองสบู่แตก มีผู้ป่วยทางจิตเวชสูงถึง 99,037 คน โดยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และโรคเครียด ซึ่งในปีนี้น่าจะคืบชนก้าลงมาเยือนอีกครั้ง มาสังเกตอาการของโรคและหาทางป้องกันกันค่ะ

52 รายงาน : แพทย์ทางเลือกช่วยมีลูกได้ง่ายจัง

ปัจจุบันคู่แข่งงานหลายคู่ต่างกลุ่มกุมขมับ เพราะประสบปัญหาการมีบุตรยาก หลายคู่พึ่งพาเทคโนโลยีช่วยการมีบุตร แต่ก็คว้าน้ำเหลว ทั้งเสียเงินและเสียสุขภาพจิต ชีวจิตฉบับนี้หาศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมาแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้คุณๆ ได้อุ้มเจ้าตัวเล็กสมใจนึก

58 รายงานพิเศษ : จริงหรือหลอก “ห้ามกินกุ้ง”

หลายคนคงเคยได้อ่านข้อมูลในอีเมล ซึ่งระบุว่าร้านอาหารหลายแห่งนำกุ้งน้ำจืดซึ่งเลี้ยงไว้เพื่อกำจัดขยะตามบ่อบำบัดน้ำเสียมาทำอาหาร และเมื่อกินกุ้งเข้าไปจะก่อให้เกิดโรคมะเร็งโดยไม่ในปอด มาเช็กกันดีกว่าค่ะว่า อีเมลนี้เป็นเรื่องจริงหรือแค่เรื่องหลอก

วิกิองค์รวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน :
 - เรื่องจริงๆ ของดีที่ออกซ์
 - ทำไมจึงต้องทำดีที่ออกซ์
 - โธ่! โง่แล้วยังอวดฉลาด
- 40 ไม้เกาหลัง :
เหงา...(จริงไวย)
- 42 เปิดห้องหมอสุนิติ :
เด็กหญิงลดาวัลย์ (10)
- 46 บทความ :
ไข้ไม่ทราบสาเหตุ
- 48 ระเบียบโบลต์ :
ความมุ่งหมายและ
ประโยชน์ของสมาธิ
- 85 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
จับผักจากป่ามาขึ้นค่าง
- 98 บทความ :
คุณเป็นโรคขาดรักหรือเปล่า
- 104 ท้ายเล่ม

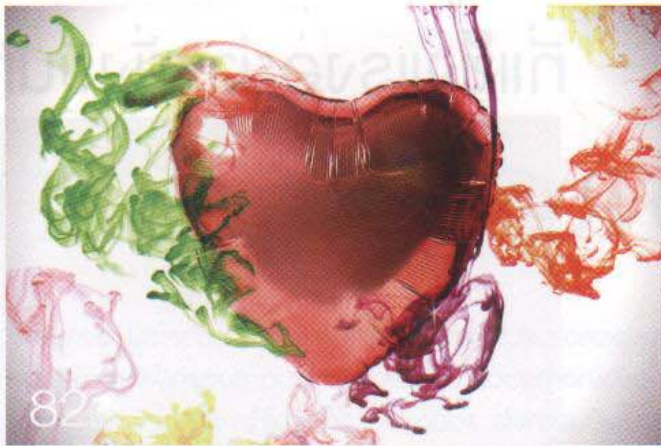
ข่าวสุขภาพ

- 10 เกียรติสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 50 ไขนัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 62 ประสบการณ์สุขภาพ :
เพราะเรารักกัน
- 65 นาที่วิกฤติ :
คิดสั้นเพราะสามีนอกใจ
- 66 บ้านที่หัวใจแกร่ง :
สังกรรมชีวิต...จากอีกหนึ่งชีวิต (จบ)
กรรมของนักปฏิบัติ
- 70 สุขภาพดีคนดัง :
5 ประโยชน์ของ “การทำงาน”





82

82 รายงาน : รัก ทำไมต้องทำร้าย

ตอนที่รู้ว่าเรามีคนใหม่ หัวใจของฉันเหมือนถูกเหยียบขยี้ คำถามมากมายผุดพรายในหัว ผู้หญิงคนนั้นดีกว่าฉันตรงไหน ทำไมเขาถึงทำกับฉันแบบนี้ ความรู้สึกที่คิดว่าตัวเองไม่มีค่า ทำให้อยู่คนเดียวไม่ได้ จำต้องหอบหัวใจที่แสนจะบอบช้ำไปพบจิตแพทย์



86

86 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : กลยุทธ์พิชิตใจ คุณยายเบาหวาน

เมื่อหมอมั่นและคุณยายจอมดื้อ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โคจรมาพบกัน หมอมั่นจะมีวิธีดูแลอาการและแผลเบาหวานของคุณยายให้หายเป็นปกติได้อย่างไร ติดตามเรื่องเล่าจาก **นายแพทย์สิริชัย นามทรงศนี** ผู้อำนวยการศูนย์แพทย์ชุมชนโนนพองแก้ว จังหวัดกาฬสินธุ์

94 เยียวยาก่อนหาหมอ : สมุนไพรไทยหยุดเลือดกำเดาไหล

เลือดกำเดาไหลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยมากมักไม่ใช่สาเหตุร้ายแรง ซึ่งจะมีเลือดออกเพียงเล็กน้อยและหยุดได้เอง แต่ถึงอย่างไรก็สร้างความตกอกตกใจไม่น้อย เรามีสสมุนไพรมะขามเทศมาฝาก เป็นสูตรที่ทำงานและได้ผล



58

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

22 Natural Beauty :

ข้าวอาร์ซีเพื่อคอสวย

72 สุวีถีเรียบง่าย :

เสน่ห์ไทยที่ไม่ต้องลงทุน

ของภคนันท์ ธนาक्रम

74 ชีวิตมีใหม่ :

น้ำอาร์ซี (1)

88 Healthy Green Project :

Splendid by Linda

ชาลอนพิทักษ์คนและสิ่งแวดล้อม

ชีวิตสไตล์

6 จากบรรณาธิการ

8 อ่านอะไรในฉบับหน้า

56 รายงานคอร์ส :

คอร์สสปาร์ตัน ชวนเดินรับเคราะห์ลูกจอก

78 ครีวชีวิต :

ข้าวยากุ้ง

80 ชีวิตชวนชิม :

เติมความรักที่ Divana Home Cuisine

90 Amarin Book Club

92 นำรู้ :

ข้าวอก ทำอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

100 จดหมายจากผู้อ่าน

102 พักสายชีวิตใจเฟ้น



เรื่องจากปก

10 แอปเปิ้ล + น้ำผึ้ง แก้อภัยสิ่ว 16 ตายแน่! เมื่อหวัดนก กลายพันธุ์ 20 สวนบำบัดต้านอัลไซเมอร์ 22 ครีมข้าว อาร์ซีกระชับผิวคอ 30 รับมือ "โรคบ้า" จากพิษเศรษฐกิจ ปี 52 40 คุยเรื่องเหงาของคนไทยกับสุทธิชัย ทยุ่น 52 5 ศาสตร์ทางเลือกช่วยมีลูกง่าย 62 ประสบการณ์ 3 คู่รัก รักสุขภาพ 92 เผยสูตรข้าวกล้องงอกปลอดภัย