

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

เปิดเคล็ดลับสุขภาพดี
รองอธิบดีกรมการแพทย์

กินแมคคาเดเมีย
ต้านโรคหัวใจ

เกาะติดประสบการณ์
สูตร 14 วัน ส่งท้ายปี

เตะเตะกร้อ

รักษาความดัน

ชวนเลือกซื้อของขวัญถูกใจได้สุขภาพ

อุปกรณ์ลดน้ำหนัก
จำเป็นจริงหรือ

ร่วมประลอง



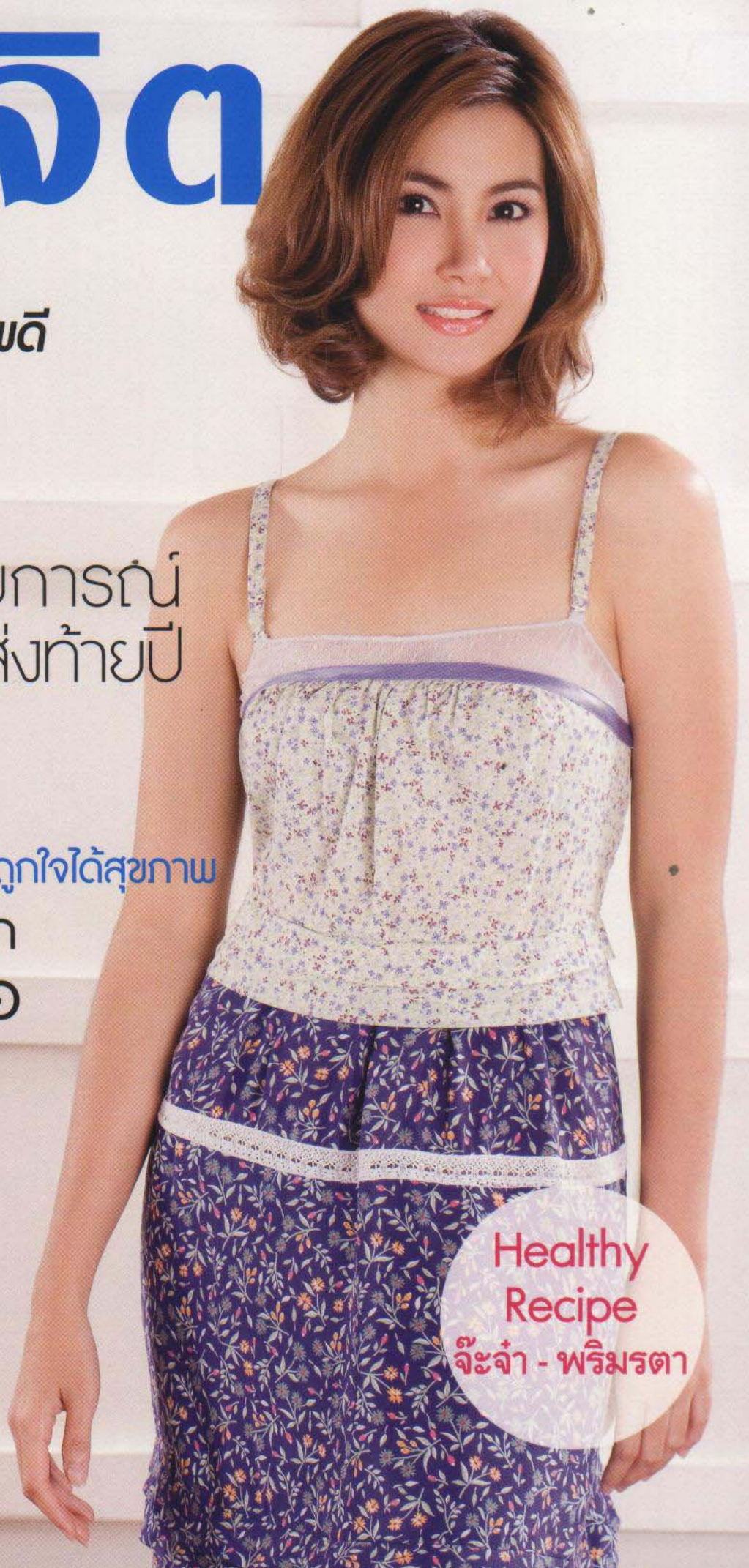
Healthy Green Idea

ชิงรางวัลเพียง

4 ท่าบริหาร
ลดเบาหวาน

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



Healthy
Recipe
จี๋จ๋า - พริมรตา



36 เรื่องพิเศษ : สูตร 14 วัน คอร์สสุขภาพราคาถูก
ใครที่อยากจะมีหุ่นสุขภาพที่യാแยให้สดชื่นแจ่มใส สงท้ายปี ชีวจิตฉบับนี้จะพาไปเข้าคอร์สสุขภาพราคาถูก ที่รู้จักกันในชื่อ “สูตร 14 วัน” บอกเล่าขั้นตอนการทำ อย่างละเอียดจากประสบการณ์จริง ตลอดจนปัญหาและ ค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน



44 รายงาน : อุปกรณ์ลดน้ำหนักความลับที่คุณต้องรู้
เคยได้ยินโฆษณาขายอุปกรณ์ลดน้ำหนักกันบ้างไหมคะ หลายคนทำหน้าสงสัย ว่า มันจะช่วยให้หุ่นกระชับได้จริงหรือ คำตอบทั้งหมดอยู่ในเล่ม นอกจากนี้ยังมี ข้อดีข้อเสียของอุปกรณ์ฟิตเนสมาเสนอด้วยค่ะ

62 เยียวยาถอนหาหมอ : ธรรมชาติบำบัดผื่นแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย
ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่โดนยุงหรือแมลงกัดที่ไรต้องแพ้เป็นผื่นคันอยู่เสมอ เรามีสมุนไพรดีๆ มาบรรเทาอาการกัน ยกตัวอย่างเช่น พญาขอ ผักบั้งนา สาบเสือ ฯลฯ อยากทราบวิธีทำ เปิดอ่านในเล่มค่ะ



วิถีองค์กรวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน :
ยาลูกกลอนของพ่อ (ต่อ)
- 48 ระเบียบโบสถ์ :
ระดับสมาธิ
- 50 ไม้เกาหลัง :
ฝึกเขียน 5 กำมือ ปลาหู 2 ตัว
ทุกวัน...ความซรจาจะบอกลา
- 54 บทความ :
ตายคาเกมคอมพิวเตอร์
- 56 รวมมิตรป้าย :
อย่าดอยอินทนนท์
- 60 เปิดห้องหมอสูติ :
เด็กหญิงลดาวัลย์ (7)
- 91 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
ได้เวลาพริกปางาม
- 100 ห้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 30 ไบอนด์สุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 68 ประสบการณ์สุขภาพ :
สุขภาพแข็งแรงมีชัยไปกว่าครึ่ง
- 71 นาทีวิกฤติ :
ฝนตก - ถนนลื่น และความประมาท
- 72 บันทึกหัวใจแกร่ง :
บทเรียนล้ำค่าจากลูก (จบ)
เรียนรู้ เข้าใจ ก้าวไปพร้อมๆ กัน
- 76 สุขภาพดีคนดัง :
4 วิธีกินเพื่อสุขภาพ



88

88 เพื่อนดีสุขภาพดี : “ตะกร้อไทยลีลา” คุณค่าเพื่อสุขภาพ
 “ตะกร้อ” กีฬาพื้นบ้านที่สนุกสนานตริงใจนักกีฬาทั้งรุ่นหนุ่มและรุ่นเก่า อยากรู้ว่าตะกร้อสร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และได้สุขภาพอย่างไร ติดตามเชียร์นักเตะแข้งทองที่ “ชมรมตะกร้อไทยลีลา” เราจะพาไปชมค่ะ



92

92 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : คนไข้เจ้าน้ำตา

เรื่องเล่าของนักจิตบำบัดกับวิชาชีพคนไข้โรคซึมเศร้า ที่มักมาปรึกษาพร้อมกับการร้องไห้ตลอดเวลา ต้องใช้เวลาบำบัดเกือบ 2 ปี คนไข้จึงหยุดร้องไห้และหายเป็นปกติ

64 Photo Essay : ด้วยรักและอาลัย

เมื่อไม่นานมานี้ เราชาวไทยได้ร่วมส่งเสด็จสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์สู่สวรรคาลัย เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระองค์ ชีวจิตได้รวบรวมภาพในงานพระราชพิธีพระราชทานเพลิงพระศพมาเสนอ เพื่อร่วมไว้อาลัยอีกครั้ง



76

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 **Natural Beauty :**
สูตรกะทิบำรุงผมแห้งแตกปลาย
- 78 **สู่วิถีเรียบง่าย :**
ของขวัญสุขภาพในบ้านเกิด
สุนทรีย์ เวชานนท์
- 79 **ชีวจิตมือใหม่ :**
ปัจจัยพื้นฐานชีวจิต
- 86 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
เลือกของขวัญถูกใจผู้รับ
- 94 **Healthy Green Project :**
จากขยะโฟมสู่อิฐสร้างบ้าน

ชีวจิตสไตส์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 66 **Amarin Book Club**
- 81 **โบสถ์ครสมาชิก**
- 82 **ครัวชีวจิต :**
แซนด์วิชไส้แอปเปิ้ล
- 84 **ชีวจิตชวนชิม :**
แคทอริง จัดเลี้ยงปีใหม่
- 96 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 98 **พักสายชีวจิตโฟน**



เรื่องจากปก

12 กินแมคคาเดเมียต้านโรคหัวใจ 14 4 ทับทิมลดเบาหวาน
 36 เกษะติดประสมการณ์สูตร 14 วันส่งท้ายปี 44 อุปกรณ์ลด
 น้ำหนักจำเป็นจริงหรือ 68 เปิดเคล็ดลับสุขภาพดี...รองอธิบดี
 กรมการแพทย์ 86 ชวนเลือกซื้อของขวัญถูกใจได้สุขภาพ
 88 ตะตะกร้อรักษาความดัน