

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด



Happy
Htime
2009

พอลล่า เทเลอร์

น้ำเต้าหู้กุ๊กกฤตสุขภาพ
โดย **สาทิส อินทรกำแหง**

เจาะใช้กาแฟหลังแอน
ของ **สายัณห์ ดอกสะเดา**

เคล็ดลับพิตหุ่นรับปีใหม่
ของ **บารัค โอบามา**

ระวัง! โรคซาร์สกลับมาแล้ว

ศ. ดร.กฤษณา รัชชเมณี สร้างสุข สร้างสวย

กลับมาใหม่ จูใจกว่าเดิม
คอลัมน์เยี่ยมโรงพยาบาล

มะเร็งผิวหนัง...ธรรมชาติ
ของพระนักพัฒนา

17 สาเหตุอัมพาต
คุณก็เป็นได้



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

32 เรื่องพิเศษ : อัมพฤกษ์ - อัมพาต คุณก็เป็นได้

ความหมายที่แท้จริงของอัมพฤกษ์ - อัมพาตคือ ภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหวไม่ได้เนื่องจากโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งมีหลากหลายเหตุที่ก่อให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ เช็กสาเหตุอื่นๆ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วยเป็นอัมพฤกษ์ - อัมพาตได้ในเล่มค่ะ

22 Natural Beauty : มาส์กกล้วยเพื่อผิวนุ่ม...ผมสลวย

กล้วย ผลไม้รสชาติอร่อยและมีคุณค่าสารอาหารสูง ฉบับนี้จะนำกล้วยมาประยุกต์เป็นสูตรบำรุงผิวและผม ซึ่งมีวิธีทำที่แสนง่าย ได้ประโยชน์ และราคาไม่แพง เหมาะกับยุคเศรษฐกิจชะลอตัวเช่นนี้

40 รายงาน : ข้อเท็จจริงของน้ำเต้าหู้แบบชีวจิต

คุณเคยสงสัยไหมว่า ในน้ำเต้าหู้มีฮอร์โมนอยู่หรือเปล่า และถ้าดื่มมากๆ จะเป็นอันตรายไหม รวมถึงอีกสารพันคำถามค้างคาใจเกี่ยวกับน้ำเต้าหู้ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง จะมาตอบทุกข้อสงสัยค่ะ

วิถีองค์กร

24 เปิดประตูหลังบ้าน :

กลุ่มนักวิชาการบ้าง บอๆ

44 ไม้เกาหลัง :

โอบามา...ประธานาธิบดี

พีตที่สุดในประวัติศาสตร์มะกัน

46 ระเบียบโบสถ์ :

สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ

50 บทความ :

ปวดหัวจิ้งเหลย

56 บทความ :

น้องมาลัย

58 เปิดห้องหมอสุนิติ :

เด็กหญิงลดาวัลย์ (8)

91 มนต์รักผักพื้นบ้าน :

กระเจี๊ยบแดง

96 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

10 เกิดสุขภาพ

16 เก็บข่าวมาแล้ว

18 ทันโลกสุขภาพ

48 ไขข้อสงสัยสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

54 นารู้ :

กาแฟหลังแอนด์...

ระบาดเงียบ + คร่าชีวิต

64 ประสบการณ์สุขภาพ :

โยคะ...สร้างสุขในวัยเกษียณ

67 นาที่วิกฤติ :

นาที่ตัดสินใจ...พลาดอาจตาบอด

68 บ้านที่หัวใจแกร่ง :

สัจธรรมชีวิต...จากอีกหนึ่งชีวิต (1)

“ทุกข์” และ “เหตุแห่งทุกข์”

70 สุขภาพดีคนดัง :

สดใสรับปีใหม่กับพอลล่า เทเลอร์

32

40

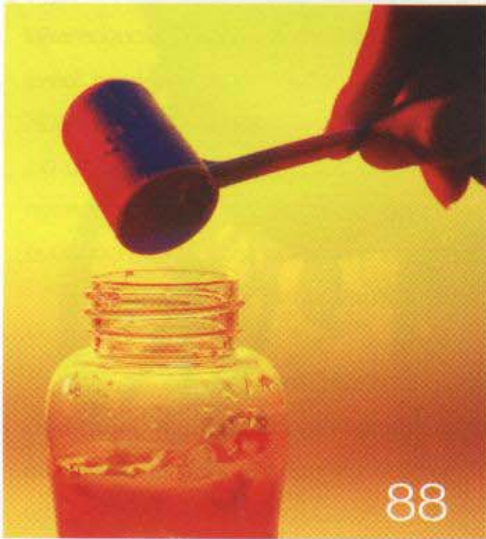
22



84

84 เยี่ยมโรงพยาบาล : โรงพยาบาลสมุทรสาคร จากโรงฆ่าสัตว์สู่โรงพยาบาลปวงชน

หัวใจพ้อหยุดเต้นบนเตียงของโรงพยาบาลสมุทรสาคร ซึ่งครั้งนั้นคนร่ำลือว่าเป็น “โรงฆ่าสัตว์” หลังจากนั้นครอบครัวเราไม่เคยเหยียบมาที่แห่งนี้อีก จวบจนหลายปีมานี้เพื่อนบอกว่า มีความเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ ตึกผู้ป่วยแห่งใหม่ ผุดขึ้น ผู้คนเริ่มทยอยกันกลับมาใช้บริการ จากปากต่อปากว่า ดีนกดีหนา ฉะนั้นจึงต้องกลับไปเยี่ยมโรงพยาบาลนี้ให้รู้ ดูให้เห็น กับตา



88

80 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : สติกุ๊สถานการณ์

เรื่องเล่าจากหมอประจำสถานื่อนามัยในอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ที่ต้องใช้ สติสัมปชัญญะเพื่อจะพาคนไข้ที่แพ้ยาก็ไปส่งที่โรงพยาบาลใหญ่ในตัวเมือง ติดตามวิธีการ ดูแลคนไข้แพ้ยาก็ของหมอประจำสถานื่อนามัยกันค่ะ

88 ดันทางสุขภาพดี : ตามรอยเมลามีน

เมลามีนปนเปื้อนในนมผงเป็นข่าวฮือฮาไปทั่วโลก เพราะส่งผลให้เด็กๆ หลายคนได้รับ อันตรายถึงขนาดเสียชีวิต ติดตามดันทางการผลิตเมลามีนและสาเหตุที่นำมาสู่การปนเปื้อน ในอาหาร ตลอดจนผลกระทบต่อสุขภาพจากการบริโภค

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 72 สิวดีเรียบง่าย : ลดความรุนแรงด้วย ความเรียบง่าย
- 73 ชีวจิตมือใหม่ : อาหารชีวจิต
- 82 Healthy Green Project : “Healthy Green Project” ลองแล้วได้ผลจริง

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 52 บทความพิเศษ : เด็กชีวจิตช่วยอนาคตชาติ
- 60 Amarin Book Club
- 62 รายงานมินิคอร์ส : Advanced Course แบบทดสอบสุขภาพฉบับอาจารย์สาทิส
- 76 ครีวชีวจิต : พุดดิ่งมะม่วง
- 78 ชีวจิตชวนชิม : Secret Garden อาหารไทยรสเยี่ยม
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวจิตโฟน



70



เรื่องจากปก

16 ระวัง! โรคร้ายกลับมาแล้ว 22 สูตรกล้วยๆ เพื่อผิวสวย ผิวนุ่ม 32 17 สาเหตุอัมพาต คุณก็เป็นได้ 40 น้ำเต้าหู้กุ๊กกติกดีสุขภาพ 44 เคล็ดลับพิชิตหุ่นรับปีใหม่ของบาร์ด โอบามา 64 ศ. ดร.กุสุมา รัชชเมธี สร้างสุข สร้างสวย 67 เจาะใช้ กายพิลลิ่งแอนของสายันต์ ดอกสะเดา 68 มะเร็งผิวหนัง... ธรรมชาติของพระนักพัฒนา