ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

5 วิธีเลือกที่นั่งต้านเข่าเสื่อม

เพิ่มคอลัมน์ใหม่
D I Y คลายวิกฤติ

กินวิตามินซีป้องกันเกาต์

"ยิ้มสุดท้าย" เรื่องเล่า
จากโรงพยาบาลน้ำพอง

เบาหวาน...
ไตพัง ตัดขา ตาบอด

ตามรอยใบตองสู่ภาชนะลดโลกร้อน

หลากวิธีดื้อ...ดี
ออกกำลังหน้าฝน

5 ข้อน่ารู้ก่อนซื้อโยเกิร์ต

วันทิพย์ ภวภูตานนท์
สุขภาพดี 24 ชั่วโมง

Take It Easy
ธัญญาเรศ เองตระกูล

ISSN 1513-086X

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

ชีวจิต | contents

1 พฤษภาคม 2552

44 เรื่องพิเศษ : เบาหวานน่ากลัวกว่าที่คิด

เบาหวานเป็นโรคที่ทำให้เส้นเลือดเสื่อมได้ง่าย ดังนั้น หากผู้ป่วยไม่ปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง เบาหวานอาจลุกลามจนต้องสูญเสียอวัยวะต่างๆ ไป เช่นผู้ป่วยสามท่านซึ่งจะมาเล่าประสบการณ์ป่วยเกี่ยวกับเบาหวานขึ้นตา ไตพัง ให้ฟังเป็นอุทาหรณ์

52 รายงาน : ออกกำลังกายไม่กลัวฝน

สำหรับผู้ที่รักการออกกำลังกายคงจะเบื่อหน้าฝนอยู่ไม่น้อยทีเดียว เพราะสายฝนทำให้ไม่สามารถออกไปขยับแข้งขาได้ เพื่อเอาใจคนรักสุขภาพ เรามีวิธีการออกกำลังกายหลายประเภทที่ทำได้โดยไม่ต้องกังวลกับฟ้าฝนมาฝาก

ข่าวสุขภาพ

10 **เกร็ดสุขภาพ**
16 **เก็บข่าวมาเล่า**
18 **ทันโลกสุขภาพ**
42 **ใบนัดสุขภาพ**

คนรักสุขภาพ

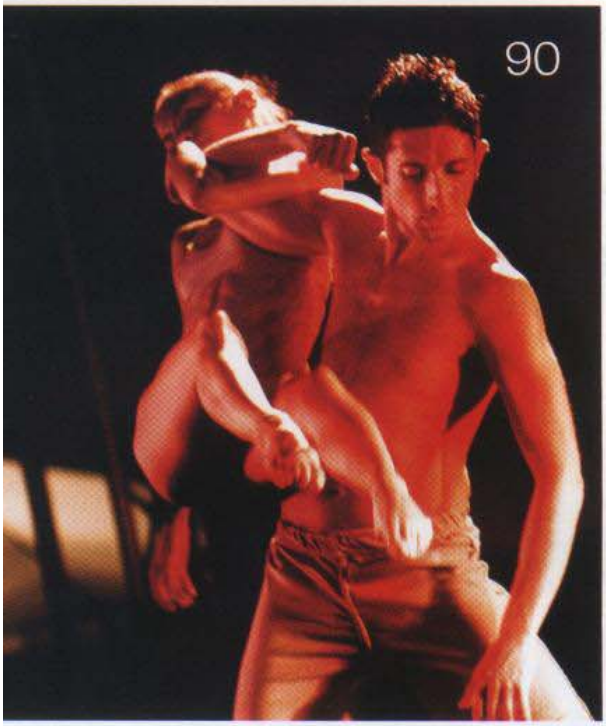
55 **สู่วิถีเรียบง่าย :** ปั้นหนีรสอาหารแบบวรรณกับหมู
56 **ประสบการณ์สุขภาพ :** สุขภาพดี 24 ชั่วโมง
60 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** บททดสอบแห่งรัก (1) ลูกจ๋า...แม่ขอโทษ
62 **สุขภาพดีคนดัง :** กำจัดความเครียดง่ายๆ สไตล์ธัญญ่า

วิถีองค์รวม

24 **เปิดประตูหลังบ้าน :** เรื่องของเลือด - เลือด - เลือด (3)
30 **ไม้เกาหลัง :** สูตรแห่งความสุข...ตำราชีวิตประจำวัน
32 **ระเบียงโบสถ์ :** ความรุนแรงเกิดจากความอ่อนแอ (2)
34 **บทความ :** เสียใจ แต่ไม่เสียดาย
38 **เปิดห้องหมอสูติ :** เด็กหญิงลดาวัลย์ (16)
40 **บทความ :** เยี่ยมค่ายชีวจิตที่เชียงใหม่
77 **มนต์รักผักพื้นบ้าน :** เมนูดอกอัญชัน
84 **คลินิกรัก (ษ์) ผิว :** หนังตาตกเพราะอยากสวย
86 **บทความ :** คติพจน์ของตาสุข
96 **ท้ายเล่ม**

ชีวจิต | contents

1 พฤษภาคม 2552



74 ต้นทางสุขภาพดี : ตามรอย "ใบตอง" หีบห่อรักษ์สุขภาพ

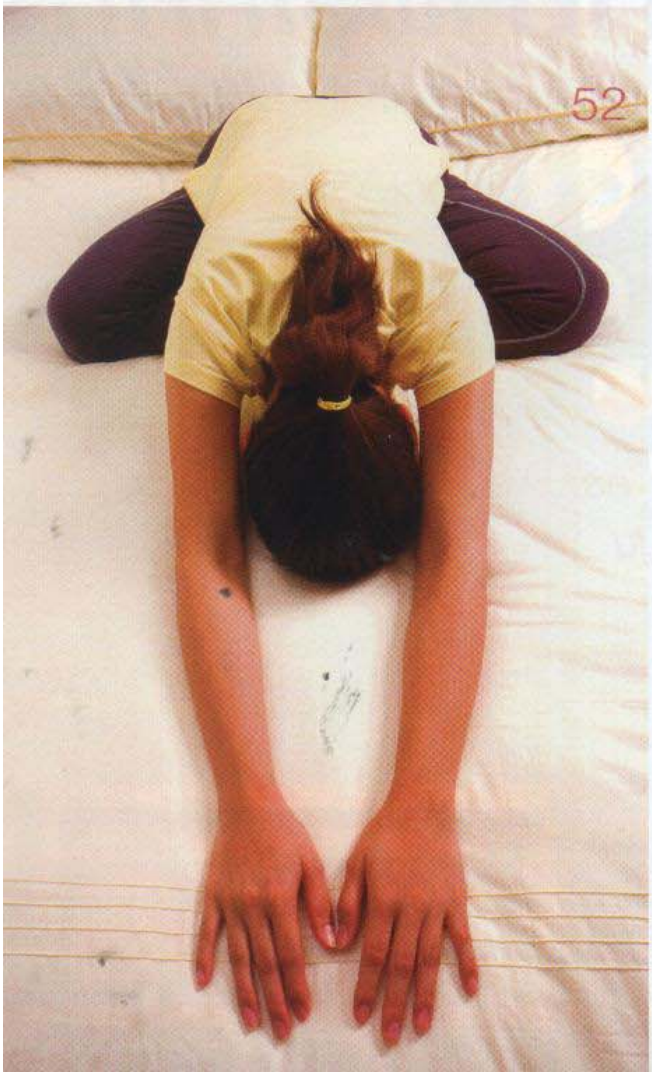
กระทงใบตองเป็นมากกว่าแค่บรรจุภัณฑ์ธรรมชาติ เพราะแฝงไว้ด้วยวิถีชีวิต การเชื่อมสัมพันธ์ในครอบครัว และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รายละเอียดชวนอ่านอยู่ในเล่มค่ะ

80 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ความทรงจำจากรูปถ่ายใบนั้น

วิมลนันท์ ทรัพย์วราชัย พยาบาลประจำโรงพยาบาลอำเภอน้ำพอง มาเล่าถึงการดูแลผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย รอยยิ้มสุดท้ายของผู้ป่วยคือกำลังใจสำคัญที่ทำให้เธอปฏิบัติหน้าที่ดูแลคนไข้ได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

90 รายงานพิเศษ : Dance Therapy พลังบำบัดจากการเต้น

มีใครบางคนพูดว่า เพื่อความสุนทรีย์ของชีวิต ควรหาเวลาเสพงานศิลป์บ้าง ด้วยเหตุผลนี้ เราจึงพาคุณผู้อ่านไปชมการแสดง มหกรรมเต้นนานาชาติ (International Dance Festival) เพื่อทั้งสร้างทั้งความสุนทรีย์และสุขภาพดีให้ตัวคุณ



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

22 DIY กาย - ใจ คลายวิกฤติ : "ยิ้ม" ดับทุกข์

64 ชีวจิตมือใหม่ : FASJAMM รหัสเช็คสุขภาพแบบชีวจิต (1)

66 Natural Beauty : ทุเรียนลดสิวเสี้ยน

82 Healthy Green Idea : ล้างจานแบบประหยัด + ลดโลกร้อน

ชีวจิตสไตล์

6 จากบรรณาธิการ

8 อ่านอะไรในฉบับหน้า

59 Amarin Book Club

68 ใบสมัครสมาชิก

70 ครัวชีวจิต : ผัด 3 เห็ดกับหน่อเลี้ยบ

72 ชีวจิตชวนชิม : ชิมอาหารริมน้ำที่นนท์นที

92 จดหมายจากผู้อ่าน

94 พักสายชีวจิตโฟน

เรื่องจากปก

12 5 วิธีเลือกที่นั่งต้านเข่าเสื่อม **14** 5 ข้อน่ารู้ก่อนซื้อโยเกิร์ต **18** กินวิตามินซีป้องกันเกาต์ **22** เพิ่มคอลัมน์ใหม่ DIY คลายวิกฤติ **44** เบาหวาน...ไตพัง ตัดขา ตาบอด **52** หลากวิธีดี...ดี ออกกำลังหน้าฝน **56** วันทิพย์ ภวภูตานนท์ สุขภาพดี 24 ชั่วโมง **74** ตามรอยใบตองสู่ภาชนะลดโลกร้อน **80** "ยิ้มสุดท้าย" เรื่องเล่าจากโรงพยาบาลน้ำพอง