

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ฟรี 30 สูตรสมุนไพรในครัวแก้โรค

วิกฤตทะเลกลืนแผ่นดิน  
ที่บ้านขุนสมุทรจีน

8 เขียนผักผลไม้ช่วยสมองไว

สุขแบบซิลซิล สไตลส์กูรูของเก่า  
เอนก นาวิกมูล

12 แคล่งเสียงภัย  
ใช้หวัดใหญ่ 2009

ชีวสะเดย อภัยภูเบศร ณ พระตะบอง

กำจัดจุดอ้วน  
โดย นพ.รัศมีภูมิ

คู่มือบัตรทอง  
ฉบับเข้าใจง่าย

Lively  
Morning  
ทุก-กฤตিকা

ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

เชิญร่วมงาน อมรินทร์บุ๊คแฟร์  
29 ก.ค. - 2 ส.ค. นี้ ที่ศูนย์สิริกิติ์





## 40 เรื่องพิเศษ : 22 คำถามกับ “30 บาท” (ที่ไม่ต้องจ่ายแล้ว)

ถ้าคุณเคยสงสัยว่าบัตรทองคืออะไร ใช้รักษาโรคอะไรได้บ้าง และมีขั้นตอนในการใช้อย่างไร เลิกสงสัยได้เลยค่ะ เราหาคำตอบแบบเข้าใจง่ายมาแนะนำ



## 48 รายงานพิเศษ : วิฤตติทะเลกลืนแผ่นดินที่บ้านขุนสมุทรจีน

หลายคนคงเคยได้ยินข่าวน้ำทะเลกลืนแผ่นดิน “บ้านขุนสมุทรจีน” เป็นชุมชนที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดติดตามสถานการณ์และความเป็นอยู่ของผู้คนที่นี่ รวมถึงวิเคราะห์สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดวิฤตตินี้ขึ้นมา เพื่อเราจะได้ช่วยกันไม่ให้ปัญหาลุกลามมากขึ้นไปอีก



## 76 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : สามชิ้นแองหมอ

ประสบการณ์การดูแลคนไข้เบาหวานของ นายแพทย์สุธี สุทธิ นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลวชิรพยาบาล ซึ่งจะทำให้คุณเข้าใจคำว่า “ชิ้น” และ “ทัพพี” ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร



### ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 32 โบนัสสุขภาพ

### คนรักสุขภาพ

- 52 สุขภาพดีคนดัง : เรื่องเล่าสุขภาพดี
- 56 ประสบการณ์สุขภาพ : ชีวิตแถมรักพิชิตโรค
- 60 บันทึกหัวใจแกร่ง : บนลู่วิ่งชีวิต (2) จากวิ่งเร็วเป็นเดินช้า
- 64 นาทีวิฤตติ : ต้อกระจกจากแมลง

### วิถีองค์กร

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน : วิตามินซีกับภูมิชีวิต
- 28 ไม้เกาหลัง : ทำไมคนดีกับคนเก่งไม่ใช่คนเดียวกัน
- 30 บทความ : ยาวพิเศษ
- 34 ระเบียบโมสต์ : อะไรคือกุหลาบหิมะบ้างพระนิพพาน
- 36 เปิดห้องหมอสูติ : เด็กหญิงลดาวัลย์ (20)
- 74 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ผักขมในสวนรัก
- 82 คลินิกรัก (ษ์) ผิว : กำจัดจุดอ้วน
- 92 ท้ายเล่ม





84

**54 สู่วิถีเรียบง่าย : เก็บวันนี้ พรุ่งนี้เก่า...เอก นาวิกมูล**  
 “เก็บวันนี้ พรุ่งนี้เก่า” เป็นประโยคทองของคุณเอก นาวิกมูล เราจะพาไปค้นชีวิตแบบเรียบง่ายของกูรูของเก๋ากันนี้ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้ว่า ความสุขของชีวิตไม่จำเป็นต้องพึ่งของใช้ใหม่ๆ เสมอไป

**84 เยี่ยมโรงพยาบาล : รากรอย รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ทำไมต้องสมุนไพร**

เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินชื่อโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กระทั่งเคยใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรของที่นี่ด้วยซ้ำไป แต่คุณเคยรู้ตำนานของโรงพยาบาลนี้หรือเปล่า เราจะพาไปหารากรอยกันถึงพระตะบอง



54

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 26 **น่ารู้ :**  
รู้จริงที่หัวใจ
- 46 **ศิลปะบำบัด :**  
เมื่อให้ ย่อมได้รับ
- 62 **Natural Beauty :**  
แก้ตากุ้งังันดำด้วยมะนาว
- 66 **ชีวจิตมือใหม่ :**  
ทำไมไม่ “เนื้อสัตว์”
- 78 **Healthy Green Project :**  
ชยะยิม

## ชีวจิตส์ดส์

- 6 จากบรรณนิกร
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 38 **Amarin Book Club**
- 68 **ใบสมัครสมาชิก**
- 70 **ครัวชีวจิต :**  
โสมบะทรงเครื่อง (ผักจ๊ะ)
- 72 **ชีวจิตชวนชิม :**  
ลิ้มรสธรรมชาติที่อุทยานการ์เดนริเวอร์โฮม
- 88 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 90 **พักสายชีวจิตโฟน**



## เรื่องจากปก

ฟรี 30 สูตรสมุนไพรในครัวแก๊วโรค 10 x เขียนผักผลไม้ช่วยสมองไว  
 16 12 แผลงเสียงก๊วยใต้หัวโตใหญ่ 2009 40 คู่มือบัตรทองฉบับเข้าใจง่าย  
 48 วิกฤติทะเลจีนแผ่นดินที่บ้านขุนสมุทธรัง 54 สูตรแบบชีวจิต  
 สไตส์กูรูของเก๋าก เอกลักษณ์ นาวิกมูล 82 ทำจิตจุดจิตวัน โดย นพ.วัลลภภูมิ  
 84 ช้าสะเดย อภัยภูเบศร ณ พระตะบอง

