

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Easy  
holiday  
พลอย  
เทอมาลัย

ไขทุกปัญหาการนอน  
กับสาทิส อินทรกำแหง

ถักตุ๊กตาหมีสยบมะเร็งเต้านม

เติมไฟให้วัยทอง  
กับ จิระนันท์ พิตรปรีชา

5 ผักต้านต่อกระจก

บุกถิ่นตองเหลือง  
เล่าเรื่องสุขภาพ

4 วิธีเลือกเอสเซนเชียลออยล์

บริโภคไขมัน  
อย่างฉลาด



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewat.com







## 42 เรื่องพิเศษ : รอบรู้การบริโภคไขมัน

บางคนอาจมองไขมันเป็นวายร้ายทำลายสุขภาพ เมื่อเหรียญยังมีสองด้าน ไขมันก็เช่นกันที่มีทั้งคุณและโทษ เรามีข้อเท็จจริงของไขมันมาแนะนำ เช่น ไม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลโดยสิ้นเชิง อาหารที่มีไขมันอาจมองไม่เห็นด้วยตา กินไขมันเท่าไรจึงจะดี ฯลฯ

## 50 รายงานพิเศษ : 5 ธรรมชาติบำบัด สร้างเกราะป้องกันภัยใจ

ปัจจุบันมีคนจำนวนมากหันมาปฏิบัติธรรม เพราะได้รับฟังว่า การปฏิบัติธรรมนำมาซึ่งความสุขความสงบที่หาได้เปรียบไม่ได้ โดยวิธีการปฏิบัตินั้นก็อยู่หลายวิธี หลายสถานที่ ฉบับนี้เรามีหลากวิธีน่าสนใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม มาเสนอ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งให้คุณๆ นำไปปรับใช้

## 54 10 คำถาม Healthy Idol : ชีวิตดงอกงามของกวีซีไรต์

คุณเจริญพันธ์ พิตรปรีชา ผู้คนรู้จักเธอในฐานะกวีซีไรต์ นักคิดเพื่อประชาธิปไตย นักแปลหนังสือ ฯลฯ เธอจึงเป็นไอค่อนของคนหลายกลุ่มเสมอแม้เวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน นอกจากนี้เธอยังเป็นไอค่อนของการมีสุขภาพดี ซึ่งมาจากการใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดที่นำมาปฏิบัติตาม



## ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 40 โบนัสสุขภาพ

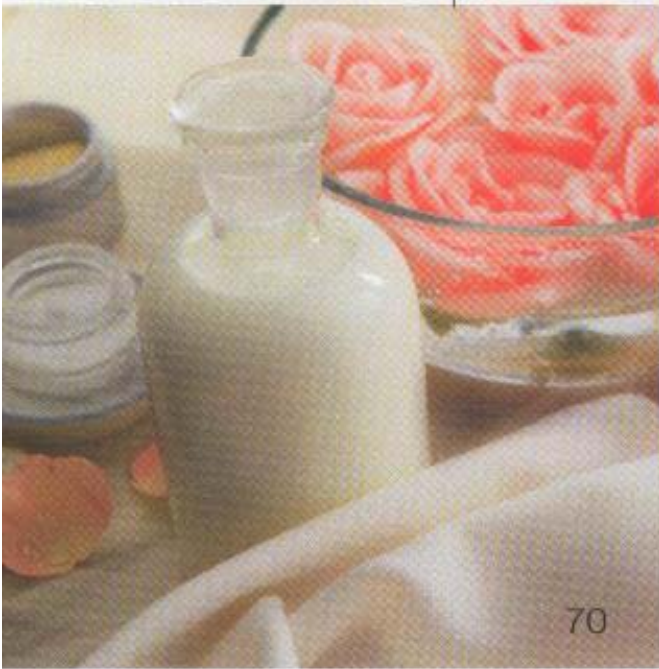
## คนรักสุขภาพ

- 58 ประสพการณ์สุขภาพ : ดูกตาหมักโรค (มะเร็งเต้านม)
- 61 นาทวิฤติ : เห็น...วายร้ายใกล้ตัว
- 62 บันทึกหัวใจแกร่ง : ลมหายใจของความสุข (จบ) ศิลปะของลูก
- 64 สุวิถีเรียบง่าย : สู "ชีวิตอินทรีย์" แบบนคร ลิมปคุปตถาวร
- 66 สุขภาพดีคนดัง : ชีวิตสบายในวันว่าง พลอย - เฉลิมมาลัย

## วิถีองค์กร

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : ร่างกายรักษาตัวเองได้
- 30 ไม้เกาหลัง : กรุ่นรสวมหน้ากากระดาษอ่าน
- 32 ระเบียบโบสถ์ : กล้าพูด กล้าฟัง หยั่งทราบด้วยปัญญา
- 36 เปิดห้องหมอสุนิติ : เด็กหญิงลดาวัลย์ (24)
- 38 บทความ : ต่อยอดความคิดเพื่อชีวิตที่ดีกว่า
- 82 บทความ : ผักช่วยชีวิต
- 88 มนต์รักผักพื้นบ้าน : เอื้องหมายนา
- 100 ท้ายเล่ม





70

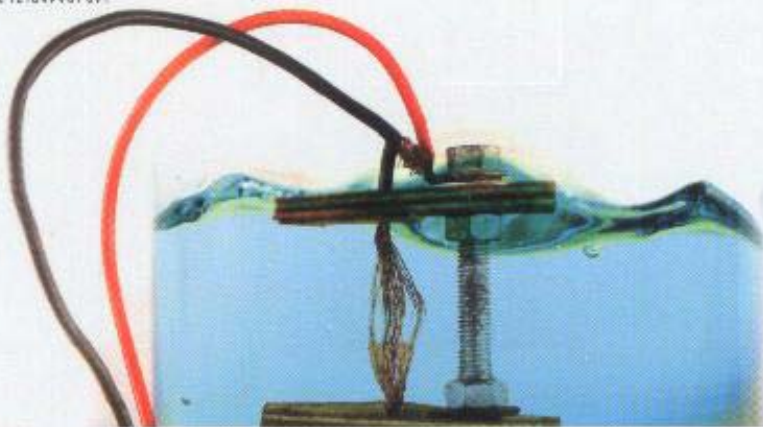


### 84 รายงานพิเศษ : โรคทองเหลือง เสียงสะท้อนหลังใบตอง

เมื่อพี่น้อง "ทองเหลือง" หรือ "ชนเผ่ามลาบรี" เดินทางออกจากป่ามาอาศัยในเมือง มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีสัตว์เลี้ยง มีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร เขาเหล่านี้จะมีชีวิตที่เยี่ยมสุขเหมือนอยู่ในป่าหรือไม่ เรามีเสียงสะท้อนจากพี่น้องทองเหลืองที่จังหวัดน่านมาเล่าให้ฟัง

### 70 Natural Beauty : สูตรนมนมถนอมมือ

มือเป็นอวัยวะอีกส่วนหนึ่งที่เรียกว่าต้องรับบทบาทตลอดวัน เพราะไม่ว่าจะหยิบ จับ ขยับ ตั้ง หรืออะไรก็ตามแต่ ต้องอาศัยมือช่วยทั้งนั้น มือจึงเป็นอวัยวะที่หยามกรำหนักได้มากที่สุด เรามีสูตรนมนมมือสวยด้วย "นม" มาเสนอ ซึ่งแม้ชาวชีวจิตไม่นิยมดื่ม แต่ก็นำมาใช้บำรุงมือให้นุ่มนวลน่าสัมผัสได้



### สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

#### 22 DIY กาย - ใจ คลายวิกฤติ :

"กลับสู่ธรรมชาติ" กันเถอะ

#### 68 ชีวจิตมือใหม่ :

ประโยชน์ของการจำกระบอง

#### 80 Healthy Green Project :

แบตเตอรี่ชีวพลังน้ำ

### ชีวจิตสโตร์

6 จากบรรณาธิการ

8 อ่านอะไรในฉบับหน้า

73 ใบสมัครสมาชิก

74 ครีวชีวจิต : ตัวทวนสองสี

78 ชีวจิตชวนชิม :

อาหารปรุงด้วยใจที่บ้านเฮา โสมน

90 รายงานคอร์ส :

ไขทุกปัญหาการนอนกับ อ.สาทิส

92 Amarin Book Club

94 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :

หรับแม่ใช้

96 จดหมายจากผู้อ่าน

98 พักสายชีวจิตโฟน



### เรื่องจากปก

10 4 วิธีเลือกเอสเซนเชียลออยล์ 14 5 ผักต้านต้อกระจก 42 คู่มือบริโภคไขมันอย่างฉลาด 54 เต็มไฟให้วัยทองกับจิระนันท์ พิตรปรีชา 58 ถักตุ๊กตาหมี่สยบมะเร็งเต้านม 84 นกกินทองเหลือง เล่าเรื่องสุขภาพ 90 ไขทุกปัญหาการนอนโดยสาทิส อินทรกำแหง

