

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Cheers  
with  
Guru and  
พอล่า

## 12 ปีชีวจิต

12 Healthy Idols

12 คอลัมน์นิสต์ขวัญใจผู้อ่าน

12 ÷ 2 ไอเดียพลิกวิถีสุขภาพ

12 แหล่งซื้อปเพิ่มอิมมูน

## BIG CHANGE

- กลับมาแล้ว อ.ลาภิส + ป้ายุง
- ชีพจรสุขภาพ โดย สุทธิชัย หยุ่น
- ซีรีส์เข้ม แพทย์ชนบทดีเด่น



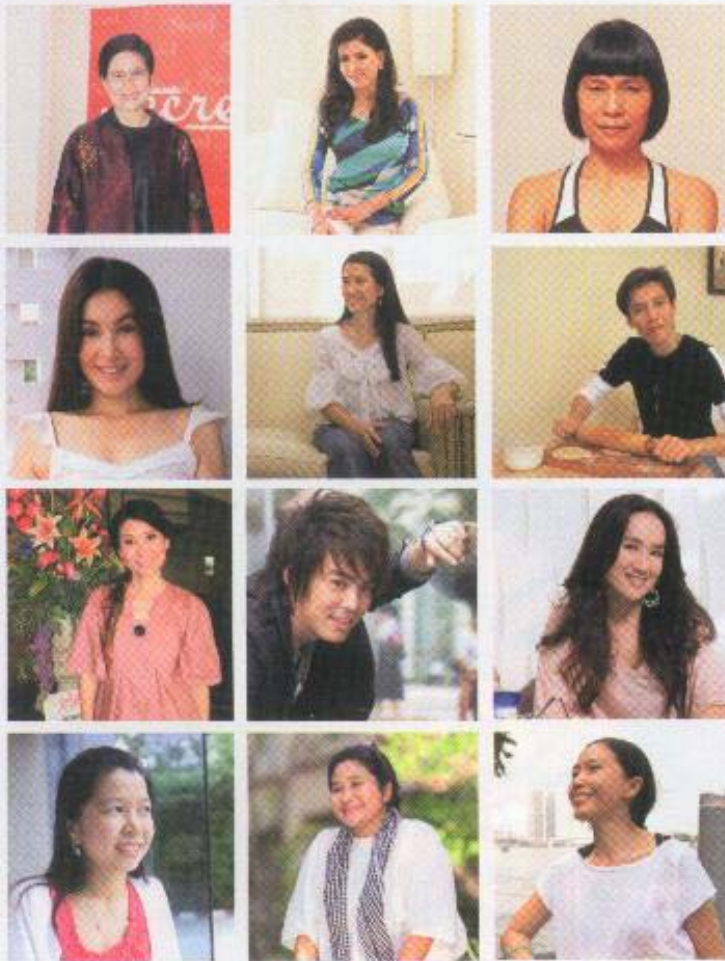
ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.chiwajit.com

เชิญเที่ยวงานบ้านและสวนแฟร์ 200

วันที่ 27 ต.ค. - 1 พ.ย. นี้ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี





# 12

## 46 เรื่องพิเศษ : 6 โอดีย์พลิกสุขภาพรอบ 12 ปี

รอบ 12 ปีที่ผ่านมา คุณดูแลสุขภาพตัวเองอย่างไร เชื่อว่าหนึ่งในวิธิตดูแลสุขภาพของคุณต้องเป็นหนึ่งในโอดีย์สุขภาพที่เรานำมาเสนอแน่นอน ซึ่งทั้ง 6 โอดีย์นี้มีส่วนช่วยเติมสุขภาพที่หล่นหายไปให้กลับมาเต็มเปี่ยม ทั้งในตัวคุณและสังคมแวดล้อม

## 84 Healthy Idol : 12 ปีชีวจิต 12 ทิปส์จากคนรักสุขภาพ

"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" พุทธภาษิตหนึ่งจะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อเราลงมือดูแลสุขภาพ เช่นเดียวกับคนรักสุขภาพทั้ง 12 คนที่มีวิธิตดูแลสุขภาพจนทำให้เขาและเธอกลายเป็นผู้ที่คงความอ่อนเยาว์แม้เวลาจะผ่านไป

### ข่าวสุขภาพ

- 10 เกิร์ดสุขภาพ
- 16 เก็บขำมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 40 โบนัดสุขภาพ

### คนรักสุขภาพ

- 54 สุวีธี่เรียบง่าย : "ให้" เครื่องมือสร้างสุขของสุวีธี่ วงศ์ชาญศิลป์
- 56 สุขภาพดีคนดัง : ครบ 12 ปีชีวจิต ปู่สาทิส vs. หลานพอลล่า
- 70 บ้านที่หัวใจแกร่ง : แง่งามท่ามกลางวิกฤติ (2) สุขล้ำจากธรรม (ชาติ)
- 72 นาทีวิกฤติ : ปิ่นให้สด
- 74 ประสบการณ์สุขภาพ : อาหารของชีวจิต...ฟิตโรต

### วิถีองค์กร

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : ลุงพิท - สาทิส และอัลไซเมอร์
- 30 ระเบียบโบสต์ : เรียนพุทธศาสนาได้ใน ๑๕ นาที
- 32 ซีพจรสุขภาพ : เหนื่อยกายไม่เหนื่อยใจนี่สิร้ายนัก...
- 36 เปิดห้องหมอสุนตี : เด็กหญิงลดาวัลย์ (28)
- 38 รวมมิตรป้าขง : ท...มาข้างถนน
- 42 บทความ : แม่เชิงแบบสร้างสวรรค์
- 82 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ราชีนแห่งผักป่า
- 110 คลินิกรัก (ษ์) ผิว : สิวจากสเตียรอยด์
- 116 ท้ายเล่ม







104



104 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : 12 แหล่งซื้อปี๋ิงเพื่อคนรักสุขภาพ

“ไม่ว่าจะไปซื้ออาหารสุขภาพได้ที่ไหน” ปัญหานี้จะหมดไป เพราะเราได้รวบรวมแหล่งซื้อสินค้าเพื่อสุขภาพมาฝากคุณผู้อ่าน พร้อมส่วนลดพิเศษ เพื่อฉลองฉบับครบรอบ 12 ปี

106 เรื่องเล่าจากกระเปาะยา : หมอหัวใจแกร่งแห่งปางมะผ้า (1) ออบอุ่นเหมือนบ้าน

แพทย์หญิงวลัยรัตน์ ไชยฟู ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้ได้รับรางวัลแพทย์ชนบทดีเด่น กองทุนหน่วยแพทย์กนกศักดิ์ พูลเกษร ประจำปี พ.ศ. 2551 คุณหมอมองจะมาเล่าประสบการณ์การดูแลชาวเขาตามดงดอยที่ขาดต่อความรู้และการเข้าถึงบริการสาธารณสุข

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 DIY กาย-ใจ คลายวิกฤติ : “Talk Therapy” แค่คุยก็ช่วยได้
- 58 สัมภาษณ์พิเศษ : สุขภาพดีกับ 12 คอลัมน์นิสต์ ครอบครัวชีวจิต
- 78 Natural Beauty : หอมเล็กกำราบสิ่ว
- 80 รายงานคอร์ส : สลายความเครียดที่คอร์สชีวจิต
- 83 Healthy Green Project : ตั้งตักโถงเงินเพื่อสุขภาพสายน้ำ

## ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณารักษ์
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 44 Amarin Book Club
- 96 ใบสมัครสมาชิก
- 100 ครีวชีวจิต : ชาวผัดพริกแกงปลาซ่อนทอด
- 102 ชีวจิตชวนชิม : ชวนชิมเมนูชีวจิตที่ร้าน ka-nom
- 112 จดหมายจากผู้อ่าน
- 114 พักสายชีวจิตโฟน

## เรื่องจากปก



## 12 ปีชีวจิต

- 84 12 Healthy Idol
- 58 12 คอลัมน์นิสต์ขวัญใจผู้อ่าน
- 46 12+2 ไอเดียพลิกวิถีสุขภาพ
- 104 12 แหล่งซื้อเพิ่มอีกมูน
- Big Change**
- 24 และ 38 กลับมาแล้ว อ.สาทิศ + ป้ายุ่ง
- 32 ชีพจรสุขภาพ โดย สุทธิชัย หยุ่น
- 106 ซีรีส์เต็ม แพทย์ชนบทดีเด่น

58

