

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

กินผักมากไป
เสี่ยงตายนะคุณ

5 วิธีดูแล
เท้าผู้ป่วย
เบาหวาน

Good Mom
Good Girl บัวชมพู

ร่วมทำบุญ
กุฏิกฤติวัดพระบาทน้ำพุ

4 เคล็ดลับ
ป้องกันความจำเสื่อม

สูตรหอมเล็ก
รักษาสิว

สาวหัวใจแกร่ง
วิ่งสู้ลิ่วคิเมีย

ใช้สี
เป็นยารักษา
กาย-ใจ



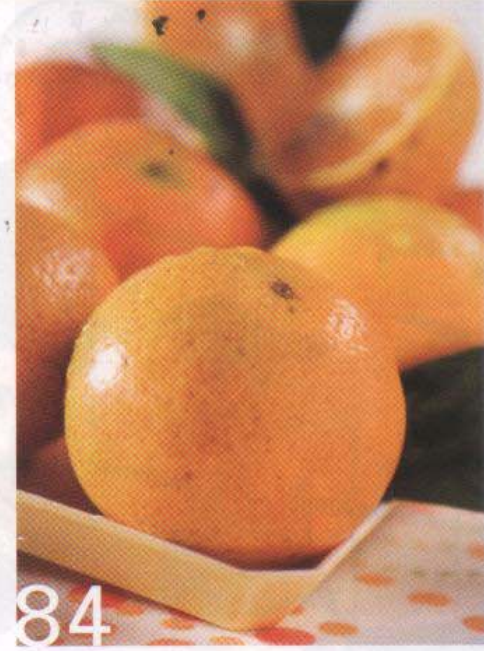
(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



58



66



84

ทางเลือกสุขภาพ :

58 เรื่องพิเศษ :

Color Therapy

ศาสตร์แห่งสีเพื่อการบำบัดโรค

นับตั้งแต่มีการค้นพบเรื่องความแตกต่างของสีเมื่อหลายพันปีก่อน ทำให้มนุษย์สามารถนำความรู้เรื่องสีมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันหลายๆด้าน โดยเฉพาะนักจิตวิทยาสามารถนำพลังของสีมาปรับใช้เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆของร่างกายและจิตใจ เช่น สีแดงมีอิทธิพลต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เพิ่มพลังในระบบการไหลเวียนของเลือด ส่วนสีอื่นๆจะบำบัดอาการได้บ้าง คำตอบรออยู่ในเล่ม

84 รายงาน :

สารในผักผลไม้ อันตรายที่ป้องกันได้

เคยนึกสงสัยบ้างไหมว่า...เหตุใดเวลาที่เรากินกะหล่ำปลีดิบมากเกินไปจึงรู้สึกท้องอืดทำไมคนที่กินน้ำแครอทติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ถึงมีอาการตัวเหลือง

ทั้งๆที่ผักและผลไม้เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ แต่เหตุใดหากกินมากเกินไปดังตัวอย่างข้างต้นกลับกลายเป็นอันตรายต่อร่างกายของเรา รายงานฉบับนี้มีคำตอบ



เรื่องจากปก :

- 10 สูตรหอมเล็กรักษาสิว
- 14 5 วิธีดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวาน
- 14 4 เคล็ดลับป้องกันความจำเสื่อม
- 26 Good Mom, Good Girl-บัวชมพู
- 36 สาวหัวใจแกร่ง วังสุลินคือเมีย
- 58 ใช้สีเป็นยารักษากาย-ใจ
- 84 กินผักมากเกินไป เสี่ยงตายนะคุณ
- 94 ร่วมทำบุญอุทิศชีวิตพระบาทน้าพู่

66 รายงาน :

สีสุขภาพดีสำหรับ (ว่าที่) ศิลปิน

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับงานศิลปะคือสีนานาชนิดที่มีให้เลือกใช้ ไม่ว่าจะเป็นสีไม้ สีเทียน สีชอล์ก สีน้ำ สีน้ำมัน หรือสีอะคริลิก แต่คุณทราบไหมว่า สีเหล่านี้มีอันตรายต่อสุขภาพของเราเช่นกัน แล้วมีทางเลือกอื่นๆอีกไหม ที่เราจะสนุกกับการวาดรูปได้โดยไม่ทำลายสุขภาพของตัวเอง ชีวจิตค้นหาคำตอบมาให้คุณผู้อ่านแล้วค่ะ

Contents :



วิธีองค์รวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ :
ตกดอย (3)
- 42 มุมมองหมอพรทิพย์ :
ศาลช่วยสืบ (2)
- 44 รวมมิตรป่าyoung :
น้องเก่งคนเก่ง
- 48 ระเบียบโบสถ์ :
มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า
เกณฑ์วัดพระพุทธศาสนา
แพร่หลายมั่นคง
- 50 ไม้เกาหลัง :
จิ่วทะของคนกินเนื้อ
กับคนกินผัก
- 54 ดีทีอกซ์หัวใจ :
อยากให้เธอบอกรักทุกวัน
- 56 เปิดห้องหมอสุนิติ :
โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง
- 90 บทความ :
มาออกกำลังกายกันเถอะ
- 100 ห้ายเล่ม

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
บัวชมพู ฟอร์ด...
เติบโตเพราะรักของแม่
- 32 ประสบการณ์สุขภาพ :
มะเร็งโค้งสุดท้าย ฉันไม่ยอมตาย
- 36 บันทึกหัวใจแกร่ง :
วิ่ง...สู้โรค
ตอนที่ 1 พลาดท่ามะเร็งในอารมณ์
- 40 นาทีวิกฤติ :
นาทีนี้...ที่ทรमान
- 41 พลังชีวิต :
เพราะรู้...ทุกวันนี้ทำดีเพื่ออะไร

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 30 สุ่วิถีสมดุล :
“เดินตามหัวใจ ใช้ชีวิตอย่าง
“ไม่ยึดติด”...วสุ แสงสิงแก้ว
- 70 เที้ยวสนุกสุขภาพดี :
Seoraksan...วันที่นาฬิกาเดินช้าลง
- 74 บันสวยด้วยมือคุณ :
ผิวสีเลือดฝาดด้วยมะเขือเทศ
- 76 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
ถุงหอมดับกลิ่น
- 92 ศิลปะบำบัด :
ห้องเรียนห้องใหญ่ของพ่อ แม่ ลูก

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 46 ไบนด์สุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 64 ไบสมัครสมาชิก
- 69 นกสีน้ำ
- 80 ครวัชีวิตจิต :
เต้าหู้ปลานึ่งหน้าแชลมอน
- 82 ชีวิตจิตชวนชิม :
ต้มต้่ากลืนอายุเกาหลีที่ค้ายากิม
- 88 รายงานคอร์ส :
“เทเบิลทอล์ค” ปันประสบการณ์
สู่การเรียนรู้และเข้าใจชีวิต
- 94 รายงานพิเศษ :
ผู้ป่วยเอดส์วัดพระบาทน้ำพุ
ต้องการความช่วยเหลือด่วน
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชีวิตใจโพนุ