

# ชีวจิต

208

Trendy  
Healthy Girl  
ลูกเกด - จิรดา

นิตยสารสุขภาพ  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด  
www.cheewajit.com

4

ของกินเล่น  
แก้่วงยามบ่าย

รำไทเก๊ก  
ป้องกันงูสวัด

ระวัง!  
สะอาดเกินไป  
ก่อโรค

แพทย์สูตอาหาร  
ต้นเบาหวาน  
โดย สาทิส อินทรกำแหง

ดูแลตัวเองอย่างไร  
เมื่อเป็นไวรัส

ประกาศรายชื่อ  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
ฉลอง 9 ปี  
นิตยสารชีวจิต

ผู้ป่วยมะเร็ง  
เบิกค่ารักษา  
ได้แค่ไหน

3 สมุนไพร  
รักษาเส้นเลือดขอด

พาไปเยี่ยมผู้ป่วยเอดส์  
ที่วัดพระบาทน้ำพุ

ถั่ว  
อาหารขจัดพิษ

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

นิตยสารสุขภาพ  
ใจแคร์หรือสมัครใจ



ISSN 1513-084-X

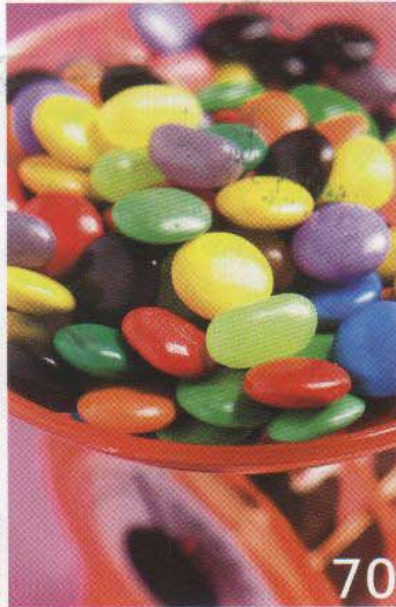
9 771513 086003



58



66



70 86

ทางเลือกสุขภาพ :

58 เรื่องพิเศษ :

มหัศจรรย์พลังของถั่ว

เมื่อพูดถึงอาหารจานถั่ว นักกินถั่วมืออาชีพ เช่น ชาวมังสวิรัต และชีวิตคงรู้ซึ่งถึงความอร่อย แต่คุณทราบไหมคะว่า นอกจากความอร่อยและเป็นแหล่งโปรตีนแล้ว เมล็ดถั่วทุกชนิดยังมีคุณค่าอีกมากมาย มารู้จักประโยชน์ของถั่วแต่ละชนิด การกินถั่วให้ได้โปรตีนครบถ้วน รวมถึงการปรุงถั่วให้เป็นเมนูแสนอร่อยค่ะ

66 รายงาน :

ระวัง สะอาดเกินไปก่อโรค

เพราะสภาพแวดล้อมรอบตัวมีเชื้อโรคปะปนอยู่ตลอดเวลา หลายคนจึงนิยมทำความสะอาดร่างกายอย่างเต็มที่ บ้างใช้แชมพูสระผมสูตรเข้มข้น ใช้น้ำยาบ้วนปากฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังอาหาร หรือแม้แต่ทำความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้น ซึ่งการทำเช่นนี้อาจไปทำลายจุลินทรีย์ที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ อยากทราบวิธีการดูแลตัวเองให้ถูกต้องเพื่อรักษาจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ไว้ คำตอบอยู่ในเล่ม

70 โรคภัยใกล้ตัว :

เบาหวานกับโรคแทรกซ้อน (1)

โรคแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน

ในปีพ.ศ.2553 นี้ ทั่วโลกจะมีผู้ป่วยเบาหวานรวมกันแล้วมากถึงสองร้อยล้านคน

เฉพาะในบ้านเรา ปัจจุบันมีการประมาณการไว้ว่า มีผู้ป่วยเบาหวานแล้วไม่ต่ำกว่าสองล้านสี่แสนคน เรียกได้ว่าในหนึ่งร้อยคน มีคนป่วยเป็นเบาหวานปะปนอยู่อย่างน้อยถึงสี่คนเลยทีเดียว

ฉบับนี้จึงมีความรู้เรื่องโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน และวิธีการดูแลแบบชีวิตชีวาฝากด้วยค่ะ

86 ดันทางสุขภาพดี : ผ้าอ้อมผ้าฝ้าย

ดันทางสุขภาพดีของลูกน้อย

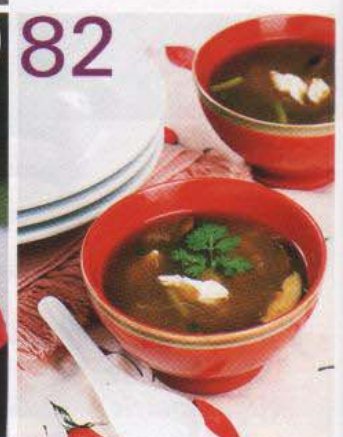
“ผ้าอ้อม” คือแพรรณชิ้นแรก ที่ผู้เป็นพ่อเป็นแม่มอบให้กับลูกน้อยด้วยความรัก แต่ในปัจจุบันพ่อแม่มือใหม่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ดังนั้นจึงเลือกใช้สิ่งที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้ตัวเองมากที่สุด จากผ้าอ้อมที่ทำจากผ้าฝ้ายอย่างในอดีต จึงเปลี่ยนเป็นผ้าอ้อมสำเร็จรูปอย่างที่เห็นกันในปัจจุบัน ฉบับนี้จะพาคุณๆ ไปฟังที่มาของผ้าอ้อมผ้าฝ้าย และคุณค่าทั้งร่างกายและจิตใจที่ได้รับ



เรื่องจากปก :

10 3 สมุนไพรรักษาสันท้าวแตก 12 4 ของกินเล่นแก้ง่วงยามบ่าย 20 จำไทแก้ป้องกันงูสวัด 22 เผยสูตรอาหารต้านเบาหวาน โดย สาทิส อินทรกำแหง 22 ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อเป็นไวรัสบี 28 Trendy Healthy Girl ลูกเกด-จิรดา 58 ถั่ว อาหารขจัดพิษ 66 ระวัง! สะอาดเกินไปก่อโรค 78 ผู้ป่วยมะเร็งเบิกคำรักษาได้แค่วันไหน 80 ประกาศรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมฉลอง 9 ปีนิตยสารชีวจิต 96 พาไปเยี่ยมผู้ป่วยเอดส์ที่วัดพระบาทน้ำพุ





**วิถีองค์กรวม :**

- 22 **ถาม-ตอบ**
- 40 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**  
ตามหาคุณสมชาย (4)
- 42 **รวมมิตรป่ายุง :** ร่วมด้วยช่วยกัน
- 46 **ระเบียงโบสถ์ :**  
เมื่อพระพุทธองค์ทรงเปิดโลก (๒)
- 48 **ไม้เกาหลัง :**  
ไม่มีคุณ  
พรงนี้ดวงอาทิตย์ก็ยังขึ้นอยู่ดี
- 52 **เปิดห้องหมอสูติ :** นิยายชีวิต  
ของเด็กหญิงอัญชัน (ตอน 3)
- 54 **ดีที่ออกซ์หัวใจ :** กล่าวให้ ไม่กล่าวรับ
- 76 **บทความ :** สิ่งจำเป็นในชีวิต
- 90 **บทความ :** รดชน
- 96 **รายงานพิเศษ :** อยู่ร่วมกันอย่าง  
เกื้อกูลที่โครงการธรรมรักษานิเวศน์ 2
- 104 **ท้ายเล่ม**

**สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :**

- 26 **สู่วิถีสมดุล :**  
ใช้ชีวิตอย่างมีสติ...  
อัมภาวุธ เหลืองสุนทร
- 64 **พลังชีวิต :** มิตรภาพยังมีอยู่เสมอ
- 78 **นานาทศนะ :**  
ผู้ป่วยมะเร็ง  
มีสวัสดิการการรักษาแค่นั้น
- 92 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**  
ของแฮนด์เมดสุดเก๋

**บุคคล :**

- 28 **สุขภาพดีคนดัง :** สาวยุคใหม่  
สไตส์ลูกเกด-จิรดา โยสารา
- 30 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
สุขภาพดี...ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำ
- 34 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
ผู้บริหารความตาย (ตอนจบ)  
จัดการกับชีวิตที่เหลือของตัวเอง
- 38 **นาทีวิกฤติ :** ลิฟต์มรณะ

**ข่าวสุขภาพ :**

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**

**อาหารและปกิณกะ :**

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 65 **Photo Essay**
- 72 **รายงานคอร์ส :**  
ถาม-ตอบจากสวนสามพราน
- 82 **ครัวชีวิตจิต :** ชุปเห็ดหอมน้ำแดง
- 84 **ชีวิตจิตชวนชิม :** เก้าไม้ล้านนา  
ชวนไปชิมอาหารที่โรงพยาบาล
- 100 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 102 **พักสายชีวิตจิตโฟน**