

ชีวิต

NO.
605

ตุลาคม - พฤศจิกายน
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

SLEEP MEDICINE

นอน “เป็น” ยา
พลังบำบัดจากร่างกาย
ที่ไม่ต้องลงทุน



ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 605

เดือน : ตุลาคม-พฤศจิกายน

พ.ศ. : 2568

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP : HEALTH TALK จับเข้าคุย “นอน” เป็น “ยา” หมอแอมป์-นายแพทย์ ดนุพล วิรุฬหการุณ SCOOP : 7 Q & A เคลียร์ปัญหา เรื่องการนอนหลับ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง โดยนายแพทย์ธนิย์ ธนิยวัน SCOOP : Natural Food ปรับฮอร์โมนช่วยนอนหลับ SCOOP : สุขนิทรา ด้วยภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต : มันทะเทศ แคล และตำลึง ตัวช่วยนอนหลับดี ราตรีสวัสดิ์ มือสุขภาพ : Sustainable Menu เมนูยั่งยืน ชีวิตยั่งยืน โลกยั่งยืน ๑ ชีวจิต Awards 2025 WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : นอนหลับสบายด้วย 4 ท่า พิลาทีส ลดเครียด ฝึกง่าย ไม่ซับซ้อน HEALTHY MIND MIND UPDATE : กักตักแห่งวังวน นิยายสุขภาพ : "วารีนอนไม่หลับ" PEOPLE ประสบการณ์สุขภาพ : เรื่องเล่าจากคนนอนไม่หลับ! ฌิตารัตน์ ภัทระศรีภิรมย์ เมื่อ โรมาบำบัด เปลี่ยนคืนไร้ฝันให้หลับสนิท HEALTHY HUB ชีวจิตชวนชิม : ลิ้มรสเมนูคลาสสิกพร้อมเรื่องเล่าความอร่อย ณ ห้องอาหารเรือต้น โรงแรมมณเฑียรสุรวงศ์ กรุงเทพฯ ชีวจิต REVIEW : เพราะทุกวันของผู้สูงวัย คือความหมายที่ตั้งใจดูแล @ Wellness Garden Home

Journal name : Cheewajit

Issue: 605

Month : October - November

Year : 2025

Abstract

Presenting content about **COVER STORY SCOOP** : HEALTH TALK, a knee-to-knee discussion on "sleep" as "medicine" with Dr. Amp - Dr. Danupol Wirunhakarun **SCOOP** : 7 Q & A to clear up problems regarding sleep and strengthen the immune system by Dr. Thani Thaniyawan **SCOOP** : Natural Food adjusts hormones to help with sleep **SCOOP** : Sleep well with the wisdom of Thai traditional medicine **EAT WELL GUIDE Open the Cheewajit Kitchen** : Sweet potatoes, calories, and morning glory, helpers for good sleep, good night **Healthy meal** : Sustainable Menu, sustainable menu, sustainable life, sustainable world 1 Cheewajit Awards 2025 **WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH** : Sleep well with 4 Pilates poses to reduce stress, easy to practice, not complicated **HEALTHY MIND MIND UPDATE** : The trap of the cycle **Health Fiction** : "Warin can't sleep" **PEOPLE** Healthy experience : Stories from people who can't sleep! Nitararat Phatthasriphiom Meao Aromatherapy turns a dreamless night into a deep sleep **HEALTHY HUB Cheewajit invites you to taste** : Taste classic dishes with delicious stories at Rueanton Restaurant, Montien Surawong Hotel, Bangkok **Cheewajit REVIEW** : Because every day of the elderly is a meaningful thing that we intend to take care of @ Wellness Garden Home.