

# ชีวิตจิต

NO.  
**606**

ธันวาคม 2568 -  
มกราคม 2569

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

## Boost Your Brain

อัปเกรด  
สุขภาพสมอง

กิตติ อยู่ดี  
หยุดสโตรก  
สมองเสื่อม  
อัลไซเมอร์



Journal name : Cheewajit

Issue: 606

Month : October 2025 - November 2026

### Abstract

Presenting content about **COVER STORY SCOOP** : Healthy Brain, Happy Life: Caring for your brain according to age for lifelong strength. **SCOOP** : Is it true that stroke is related to dementia? **SCOOP** : Addressing the root cause to stop Alzheimer's @AHG Arun Health Garden. **SCOOP** : Caring for your mind and body to prevent brain deterioration: Traditional Thai medicine practitioner Panita Thanomwong. **EAT WELL GUIDE** : **Opening the Healthy Lifestyle Kitchen** : 5 Menus to Boost Brain Power, Improve Memory, and Reduce the Risk of Alzheimer's. **WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH** : Exercise Program for Rehabilitation of Stroke and Paralysis by Dr. Sin Jaiyodsilp. **HEALTHY MIND : A Health Novel** : The Secrets of the Brain. **MIND UPDATE** : Life Lessons to End the Old Year and Welcome the New Year. **HEALTHY HUB: Healthy Lifestyle Food Review** : GAYA Restaurant & Bar: A restaurant full of stories and the spirit of nature in every bite.