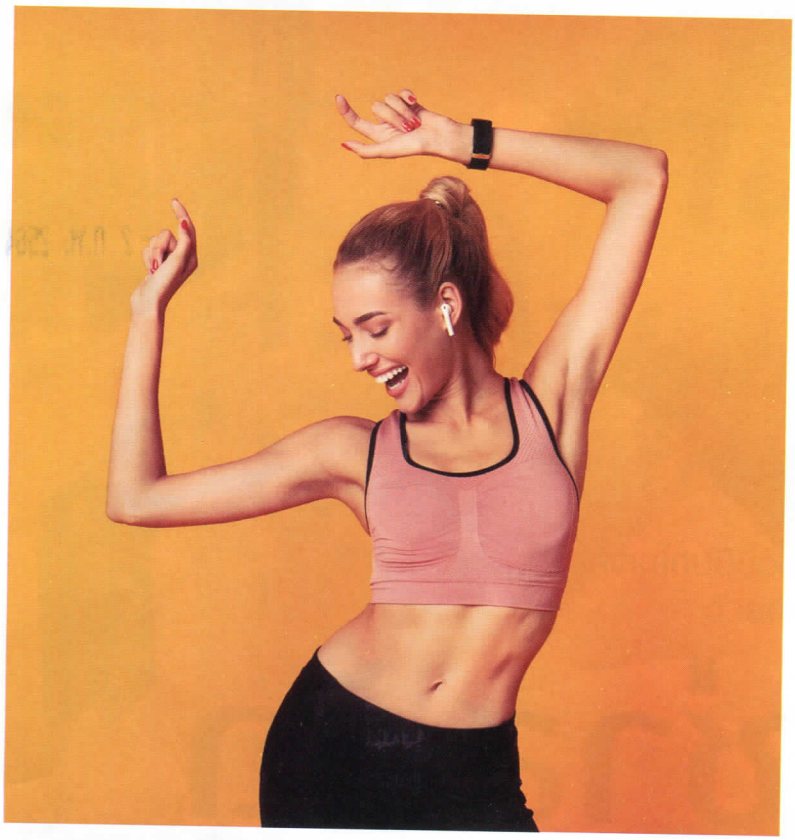
ชีวจิต

Contents

1 กุมภาพันธ์ 2564



INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ :**
OFFICE CARDIO 5 ท่ากายบริหารสไตล์ชาวออฟฟิศ

12 **เรื่องพิเศษ :**
HOW-TO LOSE BELLY FAT
หยุดอ้วนลงพุง ลดเสี่ยงภาวะเมแทบอลิกซินโดรม

26 **ชีวจิตพิชิตโรค :**
NATURAL HEALING เยียวยานิ่วในถุงน้ำดีด้วยชีวจิต

32 **DR. TALK :**
NEW YEAR TALK & TIPS (PART 2) 2021
ใจพร้อม ร่างกายพร้อม

34 **เปิดห้องหมอสูติ :**
เถาไม้เลื้อย ตอน 1

44 **หมอจีนประจำบ้าน :**
"ถั่งเช่า" สมุนไพรจีน 2,000 ปี บำรุงปอด ไต หยินหยาง

46 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
หญ้าหวาน...สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด
ตำรับท้องถิ่นเมืองพะเยา

STORY SHARING

54 **EXPERT TIPS :**
THE POWER OF COMMUNICATION
สูตรความสำเร็จอย่างมีความสุขแบบฉบับ "จีนา จีนาฟู"

58 **ON THE COVER :**
GET HEALTHY & STAY FIT
แพนเค้ก - เขมนิจ จามิกรณ์

ACTIVE & IN-TREND

38 **FIT FOR HEALTH :**
ชุดท่าโยคะออกกำลังหัวใจ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด

40 **HOT ISSUE :**
COVID-19 SYMPTOMS UPDATE
อัพเดตอาการโควิด-19 รู้เร็ว รักษาทัน

HEALTHY MIND

36 MIND UPDATE :
คุณสมบัติของความเป็นเพื่อนที่ดี

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

50 SPECIAL REPORT :
แอ่วลำพูน ...พูนสุข นั่งสามล้อ ผ่อเมืองเก่า เล่าขานงานหัตถศิลป์

60 SENIOR LIVING :
SMART RICE COOKER
หม้อหุงข้าวลดน้ำตาล ลดเสี่ยงเบาหวานจริงหรือ?

62 ครัวชีวจิต :
เมนูจากเต้าหู้ยี้โฮมเมด ดีต่อลำไส้ เพิ่มภูมิคุ้มกัน

64 SPECIAL REPORT :
เทศกาลงานกิน 2020 เพราะเรื่องกินต้องมาก่อน

66 สารจากกูรู :
FOOD FOR BRAIN อาหารเพื่อสร้างสมองอัจฉริยะ

71 ใบสมัครสมาชิก