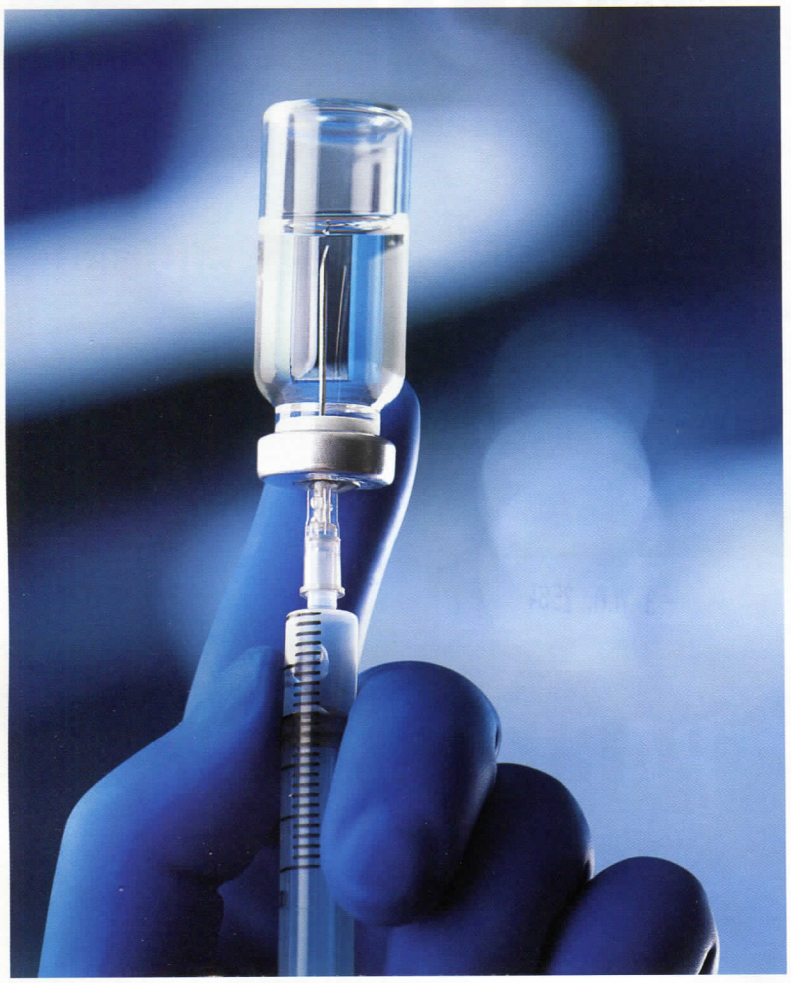
ชีวจิต

Contents

1 เมษายน 2564



STORY SHARING

44 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ปวดจนท้อใจจากออฟฟิศซินโดรม

48 **ON THE COVER :**
SUGARLESS น้ำตาล - ชลิตา ส่วนเสน่ห์

INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ :**
HOW TO DIET 5 เคล็ดลับการกินลดน้ำหนักวัย 40+

12 **เรื่องพิเศษ :**
THE SECRET OF INSULIN ปรับสมดุลอินซูลิน ยั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ

24 **หมอจีนประจำบ้าน :**
หญ้าหวาน กินอย่างไรให้ดี ตามวิถีแพทย์แผนจีน

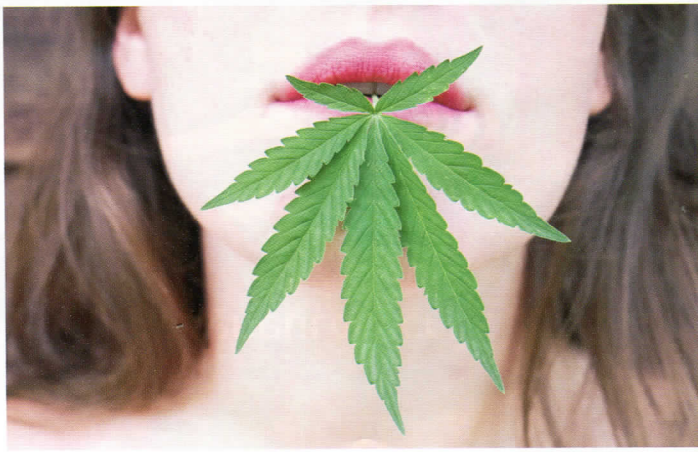
28 **DR. TALK :**
NEW YEAR TALK & TIPS (PART 3)
2021 ใจพร้อม ร่างกายพร้อม

30 **เปิดห้องหมอสูติ :**
คำให้การของสาวสิบหก...เมื่อหนูติดเซ็กซ์ ตอน 1

34 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
กินเครื่องเทศ เครื่องยา สยบโรคหัวใจ ไขมัน ความดันโลหิต สโตรก

ACTIVE & IN-TREND

38 **HOT ISSUE :**
รวมตำรับยาและเมนูอร่อยจากกัญชา กินอย่างไรปลอดภัย ไม่เสพติด



ชีวจิต

Contents

1 เมษายน 2564

HEALTHY MIND

32 MIND UPDATE :

8 สิ่งที่สร้างไม่ได้ในวันเดียว ต้องใช้เวลายาวนานในการสะสม

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

52 SPECIAL REPORT :

ชวนชิมมหกรรมน้ำพริก...อาหารวัคซีน เสริมภูมิคนไทย

โซนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต @ เทศกาลงานกิน

62 SENIOR LIVING :

SHOES FOR DIABETIC PATIENT

เลือกรองเท้าเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน ลดแผลที่เท้า

64 ครัวชีวจิต :

เมนูจากน้ำบูดู + ขนมธัญพืช ไฟเบอร์สูง ลดท้องผูก

66 สารจากกูรู :

สูตรแอนติออกซิแดนต์ ช่วยแข็งแรง ชะลอแก่

71 ใบสมัครสมาชิก