

# ชีวจิต Contents

1 มีนาคม 2564



## INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง
- 26 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดหลัง เอว ช่องท้อง สะโพก ด้วยตัวเอง
- 44 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดเข่า น่อง เท้า ส้นเท้า ด้วยตัวเอง
- 64 **SPECIAL REPORT :**  
SPECIAL MASSAGE PROGRAM  
โปรแกรมนวดไทย จีน โยคะ กำจัดจุดปวด

## STORY SHARING

- 24 **ประสบการณ์สุขภาพ 1 :**  
WORK-RELATED PAIN  
สร้างสมดุลให้ชีวิต ขจัดออฟฟิศซินโดรม
- 42 **ประสบการณ์สุขภาพ 2 :**  
THE BATTLE OF PAIN  
ภารกิจพิชิตอาการปวด  
จากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

## ACTIVE & IN-TREND

- 72 **HOT ISSUE :**  
INNOVATION FOR PAIN FREE  
รรมนวัตกรรมแก้ปวดหัวจรดเท้าในไทย  
ใครปวดไมไหวต้องลอง

# ชีวิต Contents

1 มีนาคม 2564



## LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ  
77 ใบสมัครสมาชิก

## ORGANIC & GREEN

62 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :  
อยู่อย่างสมดุล มนุษย์แข็งแรง ธรรมชาติแข็งแรง  
สไตลิส โอคะ เกษตรกรอินทรีย์ชาวญี่ปุ่น