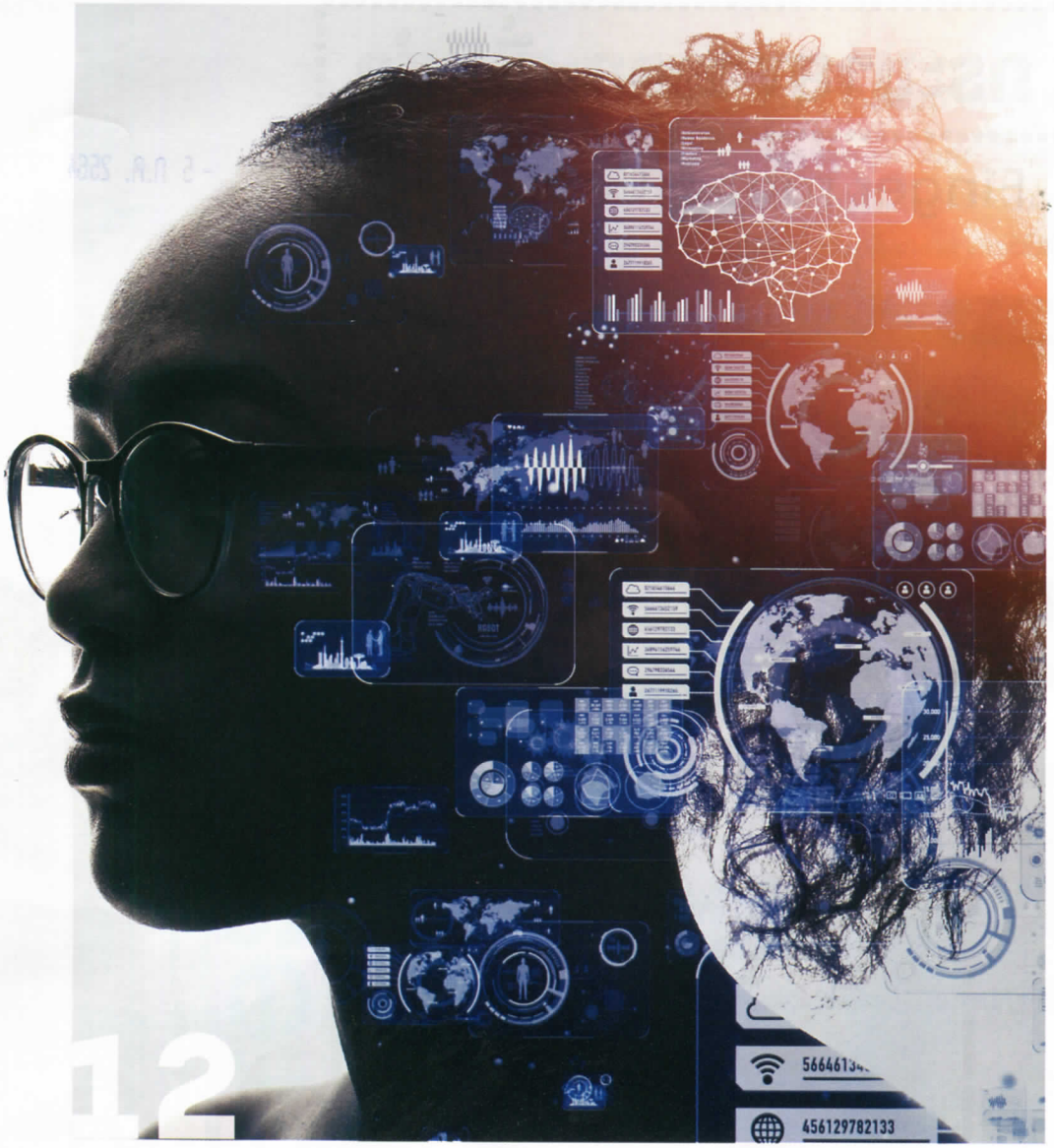
16 JUNE 2021

CONTENTS ชีวจิต

FEATURE



12 เรื่องพิเศษ :
BRAIN BOOSTER รวมเคล็ดลับกิน-อยู่ กระตุ้นความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์

34 HOT ISSUE :
10 Q&A คู่มือป้องกันโควิด-19 เพื่อแม่ท้อง & หลังคลอด แม่ลูกปลอดภัย ไม่ซึมเศร้า

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE TIPS ป้องกันโควิด-19 ด้วยสูตรยาจีน ใช้จิบแทนน้ำ

42 PREVENTION TIPS :
5 PREVENTION TIPS ป้องกันมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

44 NATURAL LIFESTYLE :
THE BEST COMBINATION วิตามินซีและอี คู่หูป้องกันมะเร็ง

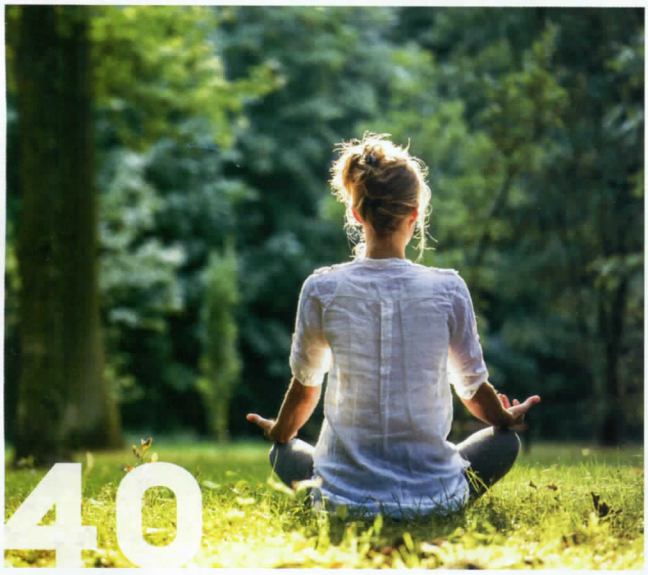
46 หมอจีนประจำบ้าน :
ฉลาดกิน ฟ้าทะลายโจร สู้โรคป้องกันโควิด-19

48 เปิดห้องหมอสูติ :
ใครลิขิต ตอนที่ 1

16 JUNE 2021

CONTENTS ชีวจิต

HEALTHY MIND & RELAX



40 MIND UPDATE :
รักตัวเองอย่างถูกวิธี ชีวีเป็นสุข

ORGANIC & GREEN

60 ORGANIC TODAY :
SECRET OF ORGANIC LIFE
แข็งแรงเปี่ยมพลังชีวิต
ด้วยวิถีคนออร์แกนิก

STORY SHARING

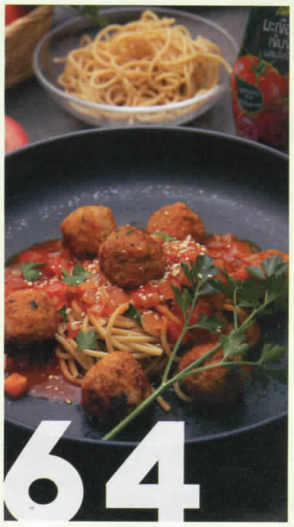
50 ประสบการณ์สุขภาพ :
THE EMPOWERED MOM เคล็ดลับสร้างวินัย
ปั้นหุ่นสวย ฉบับผู้บริหารรุ่นใหญ่

54 ON THE COVER :
"สมอง" ที่เชื่อมถึงจิตใจ พิ้งกี้ - สาวิกา ไชยเดช

DIET & EXERCISE

32 FIT FOR HEALTH :
YOGA THERAPY
ช่วยหลอดเลือดแข็งแรง

62 LOCAL FOOD :
มะม่วงกะล่อน
กรมอุตุฯแห่งธรรมชาติ
ผลไม้พื้นบ้านพรีไบโอติกส์



64 ครัวชีวจิต :
เมนูอร่อยจาก
คาร์โบไฮเดรตชั้นดี
น้ำตาลไม่พุ่ง ไฟเบอร์สูง

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

56 SPECIAL REPORT :
FOOD IS MEDICINE
อร่อยเสริมภูมิคุ้มกันสู้โควิด-19
คุณหลิง - จันทิมา ติยะวัชรพงศ์

58 HEALTHY WALLET :
DIY BATH BOMB
บาธบอมบ์มะกรูด...ป้องกันหวัด
ช่วยผ่อนคลาย สร้างรายได้

66 สารจากกูรู :
คอเลสเตอรอลตัวร้าย
...ก่ออัลไซเมอร์

71 ใบสมัครสมาชิก