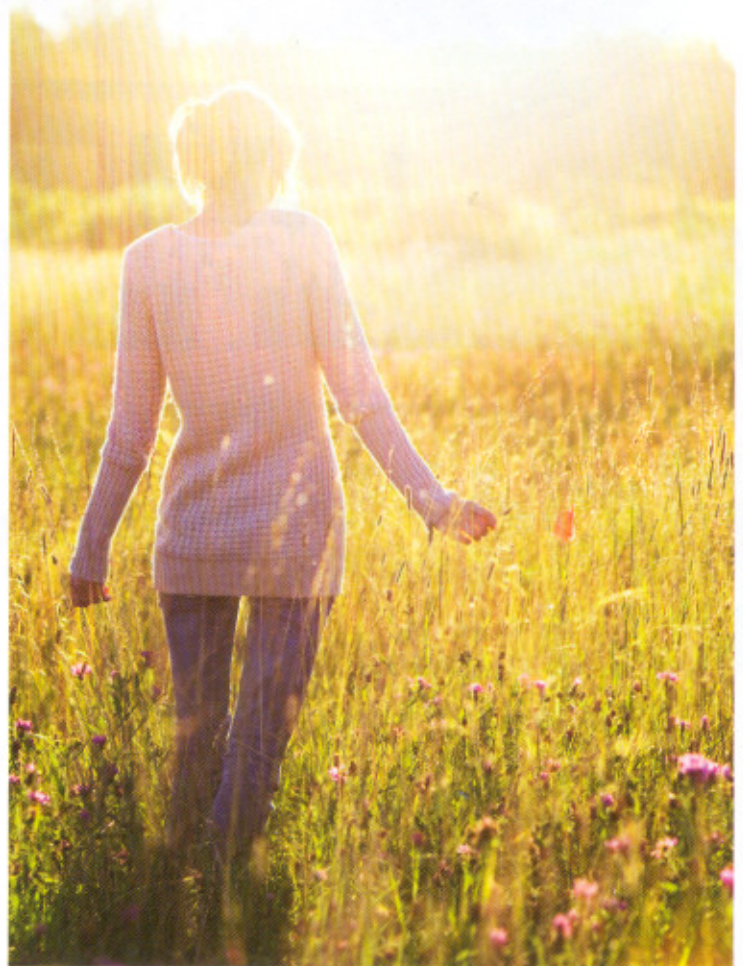


ชีวิต Contents

16 กันยายน 2560

INTEGRATED HEALTH CARE

- 6 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือใหม่)**
6 MOVES ข้อแข็งแรงด้วยท่าบริหารสุดง่าย
- 7 **เกร็ดสุขภาพ (ชีวิตมือโปร)**
เทคนิค “นวดเท้า” กระตุ้นประสาท
ป้องกันอาการลมในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- 12 **เรื่องพิเศษ ON THE COVER**
GREEN DETOX 20 สูตรปกป้องอวัยวะจากสารพิษ
ลดเสี่ยงมะเร็ง
- 24 **แพทย์ไทยอินดี ON THE COVER**
3 วิธีกินรางจืด ปลอดภัย ร่างกายสะอาดหัวใจ
- 26 **WELLNESS CLASS**
3 METHODS รักษาหัวใจในถุงน้ำดี
- 28 **BEAUTY REMEDIES**
WATER AND SKIN น้ำเพื่อผิวสวย (1)
- 30 **เปิดห้องหมอสุด ON THE COVER**
ALLERGEN - FREE เลือกชุดชั้นในเลี้ยงผื่นแพ้
- 32 **เขี้ยวยาก่อนหาหมอ (สูตรใหม่)**
3 เทคนิคกิน - อยู่ต้านโรคภูมิแพ้
- 36 **HAPPY BONE**
HOW TO CHOOSE เลือกรองเท้าป้องกันเท้าพลิก
- 38 **กินเป็น สัมป่อย ON THE COVER**
FOODS TO FIGHT ALLERGIES กินอาหารต้านภูมิแพ้
- 40 **มือสุขภาพ ON THE COVER**
THE POWER OF VITAMIN B
กินเป็น กินครบ สมอ่งไมร์ท์ทันที
- 75 **SPECIAL SECTION ON THE COVER**
ORGANIC SHOPPING GUIDE
คู่มือเลือกซื้อสินค้าออร์แกนิก ถูกใจ ได้สุขภาพ



ACTIVE & IN-TREND

- 10 **WHAT'S HAPPENING**
DONALD TRUMP FOREST* ชวนมะกันปลูกป่า
ต่อต้านประชานิธิ
- 34 **ASK GURU**
คู่มือกินโสม ป้องกันป่วย ช่วยสุขภาพเลิศ
- 46 **KEEP FIT IN TREND ON THE COVER**
KANGAROO BURPEE พัดถ่ายใน 5 นาที
- 60 **TRENDY HEALTH ON THE COVER**
4 GREEN HEROES เรียนรู้วิถีสุขภาพ
จากคนออร์แกนิกตัวจริง

เคลือบ
แปรงสีฟัน

Bee Flavour
รสหวานเข้มข้น
จากธรรมชาติ

100%
ออร์แกนิก

Sugar Dose
ปริมาณน้ำตาล
ที่เหมาะสม

Green Sweet
รสหวานธรรมชาติ

Healthy

ชีวจิต Contents

16 กันยายน 2560



STORY SHARING

48 EXPERT'S TIP

BEST PREPARATION

เตรียมรับมือโรคติดต่อ

ศ. นพ.ธีระพงษ์ ดันเดวิเชียร

52 บันทึกหัวใจแกร่ง

ก้าวที่กล้าหาญ สู้อัฒตัง

พายุปาฏิหาริย์! (1)

4 ปีสุดท้ายของชีวิต

54 คดีสุขภาพ

แม่ใจสลาย ลูกตายเพราะรถเสื่อ

56 ON THE COVER **ON THE COVER**

WORK HARD LIVE FIT

วิว - วรณรท สนธิไชย

ORGANIC & GREEN

64 ORGANIC TODAY

LIFE RESOLUTION

ออร์แกนิก 4.0 เพื่อสังคมไทย

66 SAVE OUR LIFE, SAVE OUR EARTH

CULTURE AMBASSADOR

ส่งต่อวัฒนธรรมคือ "หน้าที่" คนไทย

HEALTHY MIND

8 เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตดูแลใจ)

4 MAGIC WORDS

ผูกสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้ยั่งยืน

67 ธรรมะสบายใจ

อยากเป็นคนแบบไหน

LIFESTYLE

4 จากบรรณาธิการ

68 ก้ายครีพิมาย

CRISPY SEAWEED

5 ตัวช่วยเก็บสาหร่ายกรุบกรอบ

70 ครีพิมาย

แพนเค้กข้าวโอ๊ตไบเบต

72 นักสืบชีวจิต

73 โบสมัครสมาธิ

74 สารจากกูรู

VEGGIE REMEDIES แก้ว ช่วยหน้าใส