ชีวจิต Contents

16 พฤษภาคม 2562

INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ**
EASY THAI HERBAL DRINK
สูตร "ตรีผลา" ปรับสมดุลธาตุ ทำเองได้ที่บ้าน

12 **เรื่องพิเศษ**
BALANCE YOUR METABOLISM
ปรับระบบเมแทบอลิซึม สร้างสมดุลฮอร์โมน ลดโรคเรื้อรัง

28 **WELLNESS CLASS**
ปรับพฤติกรรมลดความดันสูงด้วยวิธีธรรมชาติ

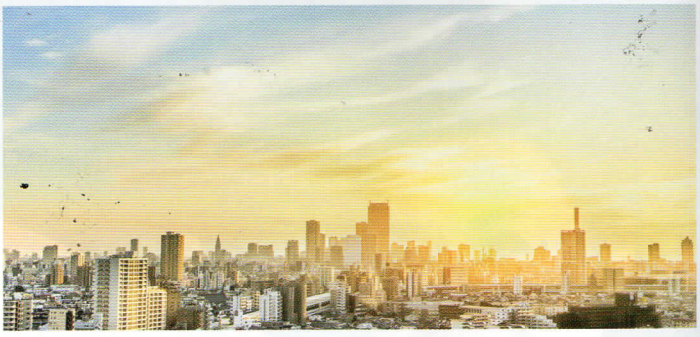
30 **เปิดห้องหมอสูติ**
หัตถการเย็บปากมดลูกแบบสเติร์มดอร์ฟ (Sturmdorf)

34 **บทความ**
การรักษาโรคภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุ

42 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**
ยาดีวิถีสุรินทร์ สวย รวยสุขภาพ

ORGANIC & GREEN

52 **SAVE OUR LIFE, SAVE OUR EARTH**
INDY YOUNG SMART FARMER
ชีวิตออกแบบได้ สไตล์เกษตรกรบ้านสวนศุภรักษ์



STORY SHARING

26 **READER**
เป็นพาร์กินสันก็ยังฟรุ้งฟริ้งได้ (4)
โรคแทรกซ้อนและการรักษาทางเลือก

48 **ประสบการณ์สุขภาพ**
HEALTHY HERO, HEALTHY ATHLETE
ฮีโร่ลมกรด...ชนะทุกสนามวิ่ง ชนะทุกสนามสุขภาพ

50 **CHEF TALK**
SERENITY IN THAI FINE CUISINE
เชฟหนูพูน บุญกว้าง

58 **ON THE COVER**
GOOD HEALTHY GIRL พัชร์สิตา อธิอนันตศักดิ์

ชีวจิต Contents

16 พฤษภาคม 2562

ACTIVE & IN-TREND

40 HOT ISSUE
ANTI VACCINE PLAQUE
บทเรียนจากเหตุโรคหัดระบาดครั้งสำคัญในสหรัฐฯ

HEALTHY MIND

36 MIND UPDATE
ความสุข 5 ระดับ

60 ธรรมะสบายใจ
ฤกษ์งามยามดีในทรรศนะพุทธ

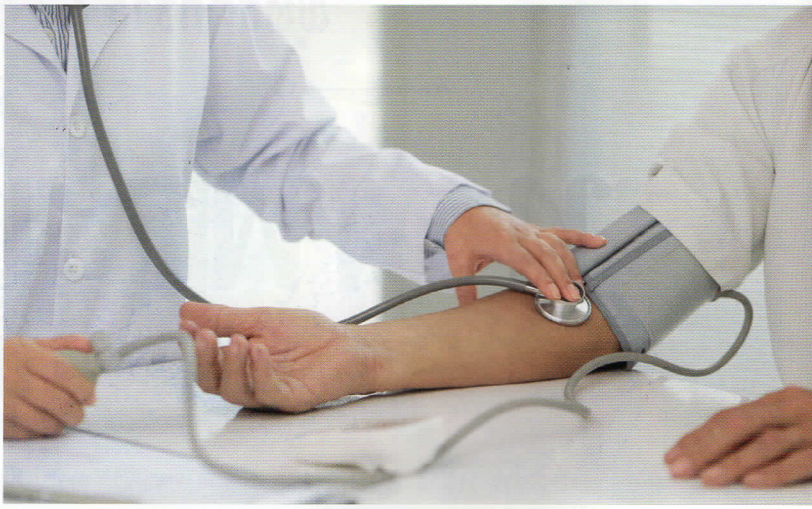
LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

32 SPECIAL REPORT
"กินดี อยู่ดี" แฟร์สุขภาพ
ช็อปสนุก ชิมอาหารวัฒนธรรม

62 ครัวชีวจิต
2 เมนู ปลาไทย & ปลาฝรั่ง
อร่อยลงตัว ซัวร์เรื่องบำรุงสมอง

66 SPECIAL REPORT
LOCAL FOOD, LOCAL PLACE
เที่ยวถิ่นเก่าจันทบุรี กินอาหารดี
เฮลตี้ตลอดเส้นทาง

65 ใบสมัครสมาชิก

68 สารจากกูรู
เครียดใจ กายป่วย