

+ จัดเต็ม! แนวคิดสุขภาพแห่งยุคกับ 21 กูรูสุขภาพเมืองไทย +

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ฉบับพิเศษ
ครบรอบ 23 ปี

SPECIAL SECTION

ประกาศผลรางวัล
ชีวจิต Awards 2021

HOLISTIC MEDICINE EXPERTS

- แพทย์แผนไทยเผยเรื่องต้องรู้ ป้องกัน รักษา Post Covid
- กอดบทเรียนโรคระบาด ผ่านมุมมองแพทย์ธรรมชาติบำบัด
- นวัตกรรมอาหารสุขภาพแห่งอนาคต กินเป็น พ้นโรค



DIET & WORKOUT TIPS

- เคล็ดลับกินเข้า - ใจออก ช่วยหน้าใส โทโลโรค หุ่นปัง
- 13 TIPS FROM GREEN EXPERTS อยู่ยืน - เป็นสุข ด้วยการปลูก เปลี่ยน ฝัน



คู่มือปฏิบัติสุขภาพคนไทยให้ทันโรค CONVENTIONAL MEDICINE ASPECT

- วิธีทำกิจวัตรประจำวันช่วยเปิดเลือดขาวแข็งแรง
- ประวัติศาสตร์หน้าใหม่ งานวิจัยสุขภาพเพื่อสังคมโลก
- เจาะลึก การกำจัดไวรัสเร่งด่วน ก่อนร่างกายทรุด
- เช็กภาวะซึมเศร้าสังคมไทย ใครป่วยบ้าง



23rd ANNIVERSARY

16 OCT 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



6

เรื่องพิเศษ 1 :

CONVENTIONAL MEDICINE ASPECT

มุมมองจากการแพทย์แผนปัจจุบันต่อวิกฤติสุขภาพปี 2564



32

เรื่องพิเศษ 2 :

FROM HOLISTIC MEDICINE EXPERTS

มุมมองจากการแพทย์แบบองค์รวมต่อวิกฤติสุขภาพปี 2564



58

เรื่องพิเศษ 3 :

29 WELLNESS TIPS อัปเดตการสร้างสุขภาวะ
สู่โรคระบาดและโรคเรื้อรัง



66

เรื่องพิเศษ 4 :

13 TIPS FROM GREEN EXPERTS

อยู่เย็น - เป็นสุข ในยุคโควิด

ด้วยมุมมองของ 3 คอลัมนิสต์

LIFESTYLE

4 จากบรรณาธิการ

5 ใบสมัครสมาชิก

74 SPECIAL SECTION :

ประกาศผล 48 รางวัลคุณภาพ

“ชีวิต Awards 2021”

23rd Anniversary

ครบรอบวันเกิดทั้งที ต้องส่งต่อความดีและสุขภาพ

ปีที่ 16 ตุลาคมของทุกปี กองบรรณาธิการนิตยสาร **ชีวจิต** จะรู้สึกปลื้มปิติ เพราะนิตยสารยังคงยืนหยัดอยู่คู่เมืองไทย เป็นเพื่อนช่วยดูแลสุขภาพคนไทย ซึ่งปีนี้ครบรอบ 23 ปี กำลังก้าวเข้าสู่ปีที่ 24

อะไรที่ทำให้เรายังสามารถเป็นนิตยสารสุขภาพรายปักษ์เล่มเดียวในประเทศไทย ในฐานะบ.ก.ขอมองในมุมตัวเอง คือ ทีมงานทุกรุ่นมีความเข้าใจคอนเซ็ปต์ชีวจิต ซึ่ง *อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง และ คุณชูเกียรติ อุทกะพันธุ์* บรรณาธิการผู้ก่อตั้งทั้ง 2 ท่านมอบแนวทางไว้ให้ คือการสร้างภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็มให้แข็งแรงเพื่อเป็นปราการป้องกันความเจ็บป่วยผ่านไลฟ์สไตล์สุขภาพทั้ง 5 (หลัก 5 เล็ก) กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย รวมไปถึงการส่งต่อความดี ความเอื้อเฟื้อเจือจานแก่คนรอบตัวและสังคม ซึ่งก็ทำให้ใจสบาย ใจเป็นสุข

ขณะเดียวกัน เรายังตามติดอัปเดตเทรนด์สุขภาพ พร้อมย่อยให้อ่านง่าย นำไปใช้ได้จริง ทำให้ผู้อ่านไม่ตกกระแสและต่อยอดความรู้ใหม่ๆ ไปใช้ในการดูแลตัวเอง โดยความรู้เหล่านี้เราได้รับเกียรติจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก รวมถึงกูรูชื่อดังแขนงต่างๆ ของเมืองไทย ที่พร้อมจะอัปเดตและแชร์เรื่องสุขภาพสลับสับเปลี่ยนกันในแต่ละปักษ์ เรียกว่า อ่าน **ชีวจิต** เล่มเดียว คุณจะได้รับความรู้สุขภาพพร้อมใช้ทันกระแส

ผู้อ่านอาจจะว่า บ.ก.ซี 555) จึงขอพิสูจน์ในปีชววันเกิดนี้ค่ะ ด้วยการเชิญแพทย์และกูรูแขนงต่าง ๆ 21 ท่านมาวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของโลกวันนี้และอนาคต เพื่อให้เรารู้ว่าจะต้องเตรียมสุขภาพตัวเองอย่างไร ซึ่งแต่ละท่านมีเทคนิคและทริคดีๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ให้สมกับเป็นปีชววันเกิดที่ผู้อ่านจะได้อ่านข้อมูลนี้ก่อนใครและรีบดูแลตัวเองทันที

นอกจากนี้ ใครที่กำลังลุ้นผลประกาศรางวัล **ชีวจิต Awards 2021** รักใคร โหวตให้ใคร ปักษ์นี้ทราบผลแล้วค่ะ แต่ถ้าปีที่ไม่ได้โหวตหรือส่งผลิตภัณฑ์เข้าประกวดไม่ทัน **ชีวจิต Awards 2022** รออยู่นะคะ

บรรทัดสุดท้ายที่ บ.ก.อยากบอกเหตุผลของการอยู่รอดของนิตยสาร **ชีวจิต** ก็คือ การสนับสนุนจากผู้อ่านทุกท่านซึ่งเป็นกำลังสำคัญให้เราสู้กันและกันในวันนี้

บ.ก.และทีมงานทุกคนขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ค่ะ

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



ชีวจิต 553 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 16 ตุลาคม 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง บุรีเกียรติ สุขุมทรัพย์ • ศราภีภัส อินทรกำแหง
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ สุมนิตร์
ที่ปรึกษาด้านอาหาร นภา สิงห์เจริญ

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วรวิศา เตียจกุล
กองบรรณาธิการ กุญชรรัตน์ วิภาวีโรจน์ • พอรธณ อินทุบุตร
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์

บรรณาธิการชีวจิตออนไลน์ สุทธิลา สมศักดิ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส สุภาพร จันทร์สวัสดิ์ • พิชิต อาภาพงษ์

สํารับสื่อออนไลน์ ศรีภูมิ ชัยนันทพร
ดีเจรายการชีวจิต วัชรวิภาส วัฒนิน

หัวหน้าช่างภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรปวีร์
ช่างภาพ ธรรมมาด อินทร์ปวง

Media Consultant Manager ปิยะลาภรณ์ วิบุณยนิยม
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฐฐาณัฐ วงษ์วิวัฒน์
Senior Media Consultant อธิษฐา ชวโรทัย
Media Consultant อังกรวิรุฬห์ เกษเกษมกุล
Coordinator วราพร ธรรมภรณ์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราวัฒน์ วิชัยบรรลภ
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส นันทวรรณ จันทระโกศล
ศิลปกรรมโฆษณา วัชรวิศา สมิต, ชัยภัทร์ อินทจักร
โปรดิวเซอร์และพิธีกร พิรพันธุ์ บรรจงพงศ์
ศิลปกรรมการตลาดและอีคอมเมิร์ซ แม็กกี้ วัฒนวิภาส
หัวหน้าแผนกบัญชีโฆษณา สันติพร พงษ์รังษิณี
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิระดา อินทร
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสปอนเซอร์ นันทิชาญ์ นิยมรัมย์
ฝ่ายการตลาดและสปอนเซอร์ พุทธธราด ธนเวทวนิชย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ธีรญา พจนมณี
ต้นฉบับดีเอส ธีรพาด ธิติประสพศักดิ์
แผนกพิสูจน์อักษร ปิยะพร บจกธรรมาดี • นันทา พลายศรี
กองพิมพ์ดีด อัมรินทร์ สุทธิวิภาส • สุทินญา สมบัติ

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง บุรีเกียรติ สุขุมทรัพย์
ประธานกรรมการ นันทา สุขุมทรัพย์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรวิศา สิงห์เจริญ
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจโลจิสติกส์ จุฑามาศ สถิตินนท์

สำนักพิมพ์
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชราชนิ) เขตคลองจั่น กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551 - 4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com

สมาชิกและพิมพ์
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชราชนิ) เขตคลองจั่น กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9900, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดส่งหนังสือ
บริษัทเอมิเรลพริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนครปฐม 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-8222, 0-2449-8500 - 1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



“แม้แต่ในการใช้ชีวิตปกติ ผู้คนไม่แต่เฉพาะในประเทศไทย แต่เป็นทั่วโลก เราต้องปรับตัวให้ได้กับการมีกิจวัตรประจำวันแบบ New Normal ที่ต้องระมัดระวังเรื่องสุขภาพและสุขอนามัยกันมากขึ้น นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงการรับผิดชอบต่อสังคมก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเว้นระยะห่าง เลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน ทุกคนต้องล้างมือกันมากขึ้น ป่วยขึ้น การใส่แมสก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของการแต่งกายไปแล้ว ไปไหนมาไหนก็พกสเปรย์แอลกอฮอล์หรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์กันเป็นปกติ”

แพทย์หญิงสาธิษฐาธิบายต่อว่า ด้วยเหตุนี้ภูมิคุ้มกันจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนในยุคปัจจุบันมากขึ้นหลายเท่าตัว

“เมื่อก่อนคนกลัวมะเร็ง กลัวเป็นอัมพาต กลัวหัวใจวาย ตอนนั้นคนกลัวเชื้อไวรัสมากกว่ามะเร็ง แต่ทั้งมะเร็งและไวรัสเป็นเรื่องของภูมิคุ้มกันของร่างกาย ดังนั้นเราต้องเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเม็ดเลือดขาว เพราะเม็ดเลือดขาวสู้ทั้งเซลล์มะเร็งและเชื้อโรคต่างๆ ดังนั้นต้องทำให้เม็ดเลือดขาวมีความจำที่ดีในการแยกแยะเชื้อโรคและเซลล์ที่ผิดปกติ

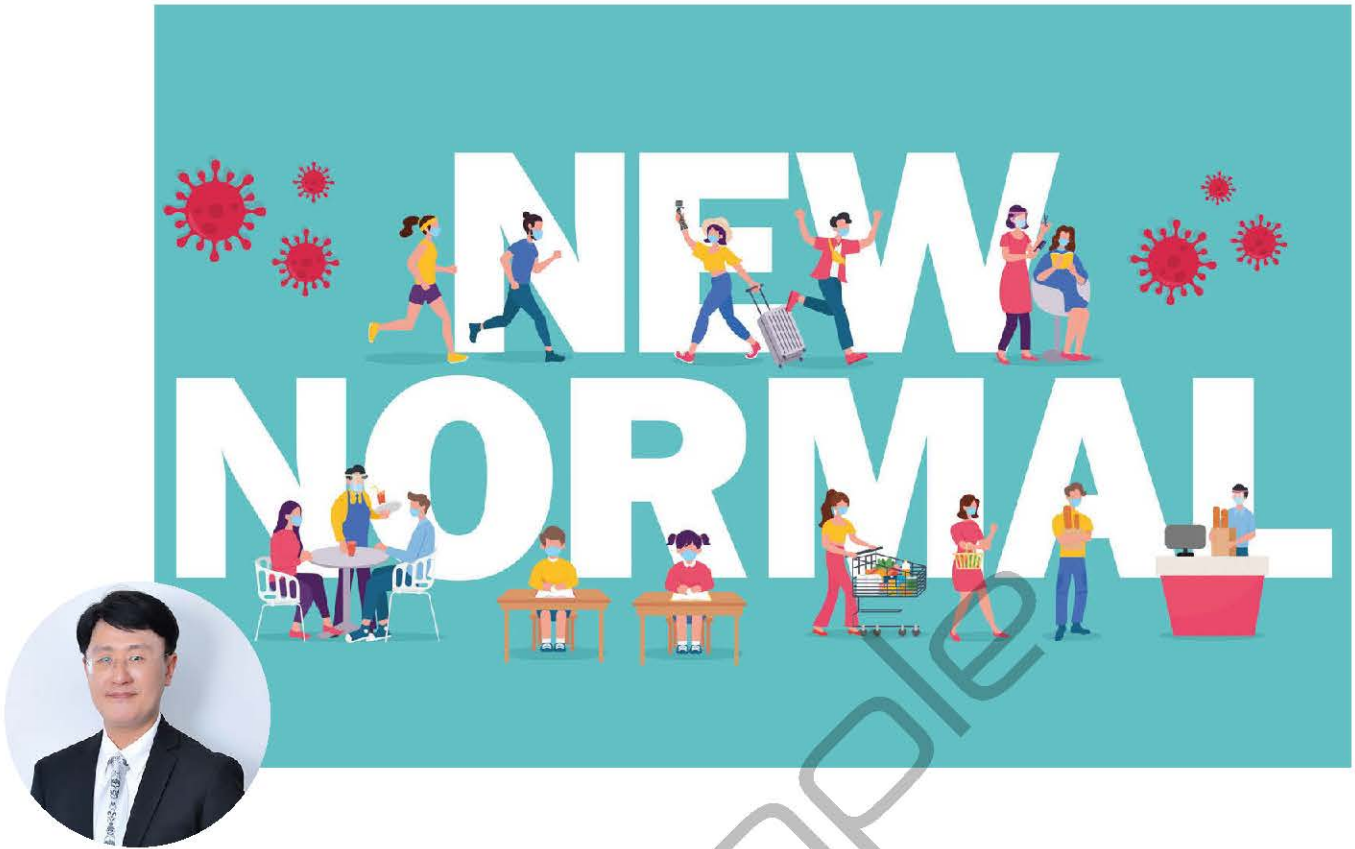
“เม็ดเลือดขาวที่ดีต้องแยกแยะได้ว่าสิ่งนี้เป็นเชื้อโรค เป็นสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย เจลเซลล์ผิดปกติต้องทำลาย และจำได้ว่าเคยทำลายเชื้อโรคตัวนี้ไปแล้วหรือเซลล์เจริญผิดปกติไปแล้ว ครึ่งหน้าและครึ่งต่อไปเจอเชื้อโรคตัวนี้อีกหรือเซลล์เกิดเจริญผิดปกติก็ก็ต้องสู้ได้และทำลายได้เหมือนเดิม

“การจะทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงมีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ Mind, Body and Soul ใจ กาย และจิตวิญญาณ การที่จะทำให้ภูมิคุ้มกันดี กาย ใจ และจิตวิญญาณต้องดีมาจากข้างในเลย ไม่อย่างนั้นเม็ดเลือดขาวจะไม่แข็งแรง ร่างกายแข็งแรง ใจต้องไม่เครียด จิตวิญญาณต้องนิ่งพอ จึงจะทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“การสร้างจิตวิญญาณให้เข้มแข็งคือใจต้องคิดบวก มันจะทำให้จิตวิญญาณเกิดพลัง การคิดบวกไม่ได้หมายความว่าไม่ให้คิดลบ บางครั้งการคิดลบก็เป็นการสอนให้มองเห็นข้อเสีย โควิดสอนให้เรารู้จักปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดให้ได้ ถ้าเราไม่รู้จักโควิด เราก็จะปล่อยตัวตามสบาย ไม่ระวังตัวว่าจะรับเชื้อโรคมา หรือจากคนปกติที่แทบไม่สนใจอ่านหนังสือเลยหรืออ่านน้อยมาก แต่พอมีโควิดก็ต้องมาหาข้อมูลอ่านกันใหญ่ว่าโควิดคืออะไร จะป้องกันตัวอย่างไรเพื่อเอาตัวรอด ดังนั้น การมีโควิดซึ่งเป็นเรื่องร้ายแต่ในอีกมุมหนึ่งก็สอนให้เรา รู้จักเอาตัวรอด

“การคิดบวกคือการมองหาเรื่องดีๆ ในสถานการณ์ที่มันเกิดขึ้นไปแล้ว เช่น ก่อนหน้าโควิดบางคนทำแต่งงานไม่เคยคิดถึงพ่อแม่ แต่พอมีโควิดก็คิดถึงพ่อแม่มากขึ้นคอยสอบถามว่าพ่อแม่หรือคนที่เรารักมีตัวคั่นหรือยัง บางคนไม่เคยส่งของขวัญให้พ่อแม่ ช่วงมีโควิดหมอเห็นหลายคนสั่งอาหารออนไลน์ไปส่งให้พ่อแม่กันมากขึ้น

“การระบาดของโควิดมันเหมือนสงครามเชื้อโรคเป็นมหันตภัยในโลก แต่เราก็ได้เห็นการช่วยเหลือกันของผู้คน องค์กร หน่วยงานต่างๆ ได้เห็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น จากเมื่อก่อนที่ไม่สนใจกัน ก็มารวมตัวช่วยเหลือกัน และไม่ใช่เฉพาะประเทศไทย ทั่วโลกก็เป็นแบบนี้ ข้อดีของโควิดคือทำให้มนุษย์รักกันมากขึ้น”



DAILY ROUTINE FOR BETTER IMMUNITY

กิจวัตรประจำวันสร้างภูมิคุ้มกันสู้โรคระบาด

นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย แพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและเวชศาสตร์การกีฬา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ (Vitallife Wellness Center) เครือโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ระบุว่า ในฐานะของแพทย์ที่ทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพ จึงอยากให้ประชาชนหันมาสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงเป็นพื้นฐาน โดยมี 2 ประเด็นหลักที่ต้องใส่ใจ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 กินอาหารที่มีวิตามินเกลือแร่ครบถ้วน เนื่องจากเราพบว่าในช่วงการระบาดคนกินอาหารสดน้อยลง วิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการล้วนอยู่ในผักผลไม้สด

“ผมขอส่งเสริมให้ทุกๆ ท่านมองหาตลาดหรือห้างสรรพสินค้าที่มีอาหารสดขายและเข้าถึงได้ง่าย ขอให้ซื้อผักผลไม้สดในทุกๆ มือ”

ประเด็นที่ 2 หมั่นออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงการระบาดของโควิดมีตัวเลขที่น่าสนใจในอเมริกาที่สำรวจพบว่า ประชากรร้อยละ 40 มีน้ำหนักขึ้นคิดเป็นร้อยละ 10 จากน้ำหนักตั้งต้น

เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพลงไป ในรายละเอียดระดับกลุ่มประชากร เราจะเห็นปัญหาชัดเจนขึ้น โดยพบว่าในช่วงการระบาดของโควิดทำให้ผู้ชายมีการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากขึ้น ส่วนผู้หญิงมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เด็ก ๆ ก็ไม่ได้วิ่งเล่นในพื้นที่กว้างๆ ตามปกติ ประกอบกับต้องปรับตัวมาเรียนออนไลน์ ทำให้ขาดการออกกำลังกายและจิตใจพลอยหดหู่ลงไปด้วย เพราะขาดการพบปะเล่นกับเพื่อนๆ ตามวัย

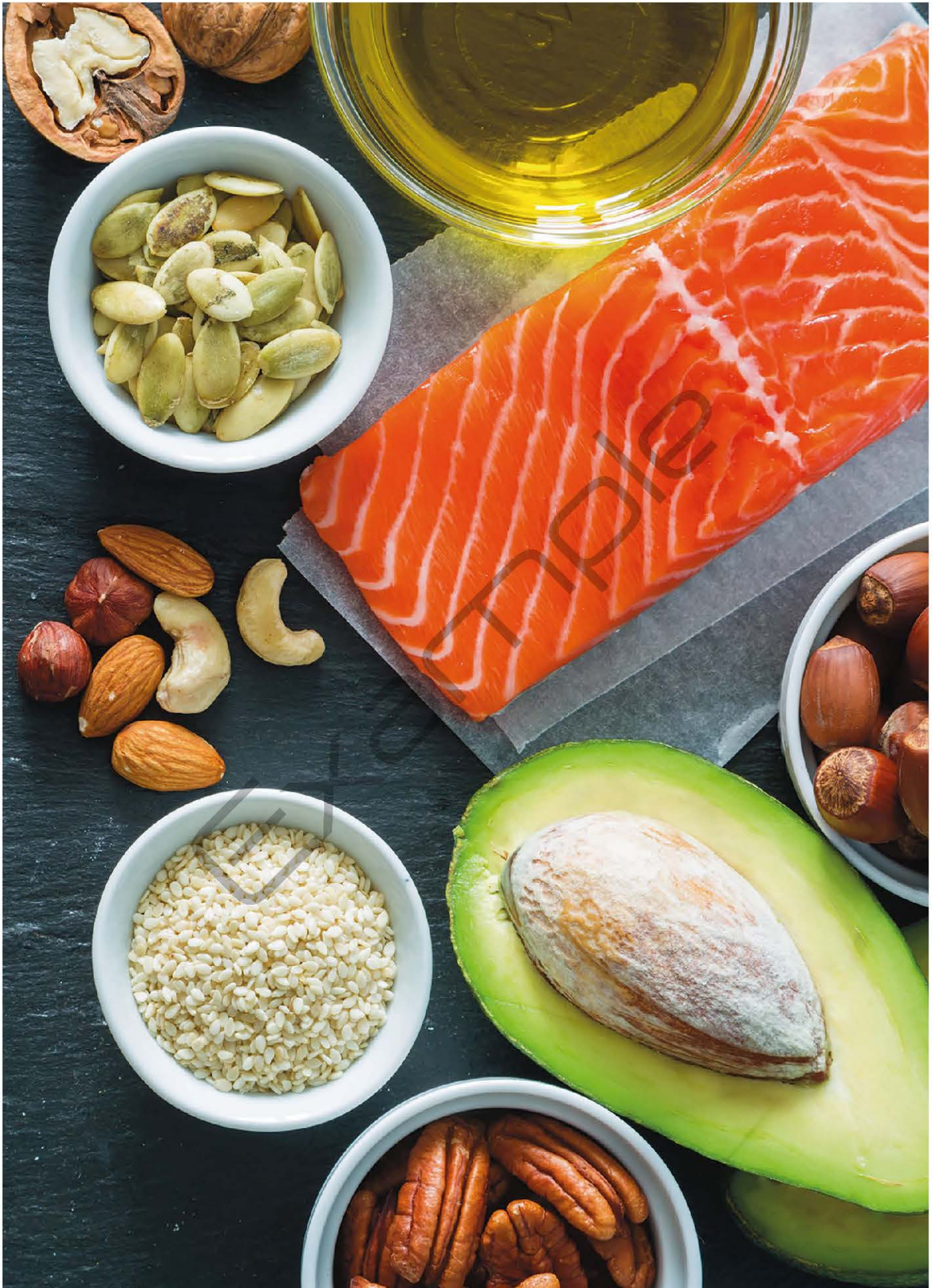
“สรุปว่า ทุกเพศทุกวัยมีรูปแบบพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและมีความเครียดสะสมมากขึ้น จึงส่งผลให้มีแนวโน้มภูมิคุ้มกันลดลงไปโดยปริยาย”

เมื่อเห็นปัญหาเช่นนี้ นายแพทย์สมบุรณ์จึงระบุถึงแนวทางฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันสู้โควิดไว้ 4 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 ทำความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้ถูกต้อง

“ทุกคนทราบดีว่าการรับวัคซีนไม่ได้แปลว่าเราจะไม่ติดเชื้อ ยิ่งเวลาผ่านไปโอกาสที่จะติดเชื้อก็จะเพิ่มขึ้น หรือกรณีที่เคยติดโควิดแล้ว ตอนนี้เราก็คงพบว่ามีคนไข้ติดโควิดรอบ 2 เพราะเชื่อมีการกลายพันธุ์”

“ดังนั้น การหวังพึ่งวัคซีนหรือยารักษา ผมอยากให้มองว่าเป็นส่วนหนึ่ง แต่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากสิ่งที่เราปฏิบัติ เป็นกิจวัตรทุกวันเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องตั้งใจทำให้ต่อเนื่อง”



ทั้งนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกานตະวันได้แนะนำเทคนิคการดูแลสุขภาพจิตไว้ 6 ข้อ ดังนี้



ข้อที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย

แม้ว่าปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์จะช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวขึ้น อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวร่างกายยังเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง

“ถ้าไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้หลับยาก มันมีผลเชื่อมโยงกันไปหมด พอพระอาทิตย์ขึ้นปั๊บ นั่นเป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายควรมีการเคลื่อนไหว ทุกครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงอย่างน้อยลุกขึ้นมาเดินไปเดินมาสักนาทีก็ยิ่งดี”

ข้อที่ 2 ออกกำลังกายทุกวัน

คนในปัจจุบันเคลื่อนไหวต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการค่อนข้างมาก เพราะฉะนั้นการได้ออกกำลังกายก็ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายไปด้วยนั่นเอง ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 150 นาที และไม่ควรรอกำลังกายหลังสองทุ่ม เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ



ต่อมา อาจารย์วันหนิติได้ฝากวิธีใช้สมุนไพรไทยเบื้องต้นในกรณีที่สงสัยว่าจะจะเป็นโควิด โดยระบุไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

ต้องดูว่าคนคนนั้นมีประวัติเดินทางไปในสถานที่เสี่ยงรับเชื้อหรือไปสัมผัสและอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดโควิดมาหรือไม่

ขั้นตอนที่ 2

ถ้ามีประวัติเสี่ยงรับเชื้อประกอบกับมีอาการ มีไข้ ไอ เจ็บคอ ให้กินยาฟ้าทะลายโจรหรือจันทลีลา ร่วมกับต้มน้ำอุ่นให้มากกว่าปกติ แนะนำให้จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ ได้ตลอดวัน

ถ้ากินยาแล้วไข้ลงก็ไม่ต้องเช็ดตัว สามารถอาบน้ำและใช้ชีวิตตามปกติได้ ส่วนกรณีที่มีอาการเจ็บคอให้กินน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้งใส่เกลือชนิดหนอย จิบเป็นยาแก้เจ็บคอได้

ขั้นตอนที่ 3

ใช้สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันมาทำเครื่องต้ม โดยกลุ่มหลักที่แนะนำคือ เครื่องต้มยา ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอมแดง ต้มรวมกันแล้วจิบเป็นชาโดยให้ดื่มขณะอุ่น

นอกจากนี้ยังสามารถนำน้ำต้มสมุนไพรเครื่องต้มยามาสูดดมเป็นยารมือน้ำหรืออบตัว โดยนำสมุนไพรต้มในหม้อให้เดือดแล้วยกลงเทใส่ชามหรือกะละมัง จากนั้นใช้ผ้าคลุมแล้วสูดไอน้ำเข้าไป ทำครั้งละ 5 นาที ถ้ารู้สึกร้อนให้ออกมาพักหายใจเป็นระยะๆ ทำวันละครั้งเมื่อมีอาการ

ขั้นตอนที่ 4

ถ้าไม่มีเครื่องต้มยา สามารถใช้หอมแดงหรือกระเทียมแกะเปลือกล้างให้สะอาด บุบให้แตกแล้วใส่แก้ว เทน้ำร้อนลงไปให้ได้ 1 แก้ว แช่ทิ้งไว้ 3-5 นาที นำมาดื่มขณะอุ่น

ส่วนเสริมคือสมุนไพรเสริมอื่นๆ ที่หาได้ง่าย เช่น ขิง ใบเตย มะตูม นำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรใช้จิบระหว่างวันแทนน้ำเปล่า โดยแนะนำให้ดื่มขณะที่อุ่น จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและทำให้การคั่งของน้ำมูกและเสมหะลดลง



5 HEALTHY ROUTINES

สร้างสุขภาพ สุโรค สร้างภูมิ ด้วยหลัก 5 อ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์เอกราชได้แนะนำเคล็ดลับเสริมภูมิ ต้านโรค ชะลอวัย ด้วยไลฟ์สไตล์ 5 อ ดังนี้

• **อาหาร** แนะนำให้เลือกกินอาหารให้หลากหลาย และกินให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน เพราะฉะนั้นอาหารที่ดีต่อสุขภาพจึงมีความสำคัญมาก เราควรเลือกรูปแบบอาหารและปริมาณให้สมดุล หมวตคาร์โบไฮเดรต เน้นข้าวแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต หมวตโปรตีน ควรเลือกบริโภคโปรตีนจากพืชและจากสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม หมวตวิตามิน ถือว่าจำเป็นมากในช่วงที่โรคระบาดรุนแรง จึงควรบริโภคผักและผลไม้รสไม่หวานจัดให้เพียงพอ

• **อารมณ์** เคล็ดลับคือ สูตรอารมณ์ดีอยู่ยาว อารมณ์เน่าอยู่สั้น เราควรปรับสภาพอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ อย่าเครียดหรือกังวลนานเกินไป ควรฝึกปล่อยวางหรือนั่งสมาธิเป็นประจำวันละ 10-15 นาที

• **อากาศ** ถ้าสามารถเลือกได้เราควรเลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศดีบริสุทธิ์ มีออกซิเจนสูง และร่างกายเราควรได้รับออกซิเจนในปริมาณที่เพียงพอ เคล็ดลับคือ การหมั่นบริหารปอดเพื่อช่วยกระตุ้นการหายใจให้ทำงานได้ดี หายใจเข้าหายใจออกได้เต็มที่ มีงานวิจัยระบุไว้ว่า เพียงเราหายใจเข้าและหายใจออกลึก วันละ 10-20 ครั้ง ก็ทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ได้เต็มที่ ช่วยส่งเสริมกระบวนการทำงานสร้างพลังงานให้ร่างกายได้ดีขึ้น

• **ออกกำลังกาย** เราควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบใดก็ถือว่าดีกับสุขภาพทั้งสิ้น เช่น การเดินหลังมื้ออาหาร การวิ่งในสวน การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก โยคะ หรือฝึกไทชิ

• **นอนหลับพักผ่อน** เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ดี ควรนอนประมาณสี่ทุ่ม เพื่อให้โกรธฮอร์โมนหลังออกมาเต็มที่เพื่อฟื้นฟูซ่อมแซมเซลล์ที่เสื่อมสภาพ และการนอนที่ดีควรจัดสภาพแวดล้อมให้ดี การจัดห้องนอนจึงสำคัญ ต้องให้อากาศถ่ายเทสะดวก และปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิดไม่ให้เกิดการรบกวนการนอนหลับ และควรนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง



ข้อที่ 2 หุ่นยนต์และปัญญาประดิษฐ์

“เนื่องจากประชากรเพิ่มมากขึ้น ในอุตสาหกรรมหรือธุรกิจต่าง ๆ มักต้องใช้ระบบสิ่งประดิษฐ์เข้ามาช่วยในชีวิตประจำวันเรามากขึ้น เช่น ระบบแมชชีนต่าง ๆ ในรถยนต์หรือหุ่นกลานของเราเขาจะคุ้นชินกับระบบแบบนี้ แต่เมื่อมีข้อดีย่อมต้องมีข้อเสียติดตามมา การใช้ระบบปัญญาประดิษฐ์หรือ AI นานเข้าทำให้ขาดความใกล้ชิด ขาดความอบอุ่น ขาดการวิเคราะห์และโต้ตอบในแบบธรรมชาติ”

ข้อที่ 3 อาหารสุขภาพทุกรูปแบบเติบโต

“เมื่อคนมีความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น เทรนด์การกินอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นมากมาย ปัจจุบันเราจึงเห็นว่าอาหารบางประเภทอาจต้องมีการผลิตแบบอุตสาหกรรมใช้เครื่องจักรกลผลิตได้ในจำนวนมากเพื่อรองรับความต้องการของลูกค้าได้อย่างเต็มที่ เช่น ไก่ที่เลี้ยงในโรงงานโดยหุ่นยนต์ ผักที่ปลูกในโรงเรือนโดยหุ่นยนต์

“ผลลัพธ์คือ เราจะได้สารอาหารซ้ำๆ ความหลากหลายลดลง ดังนั้น คนรักสุขภาพต้องเติมสารอาหารบางอย่างที่ไม่ค่อยได้กินจากอาหารสุขภาพหรืออาหารเสริม

“เทรนด์อาหารสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ก็จะมีการเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น อาหารเพื่อสุขภาพมีความ Functional มากขึ้น พิเศษมากขึ้น และมีประโยชน์เฉพาะด้านมากขึ้น เช่น กินแล้วเสริมสร้างกล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูกแข็งแรง หรือกินแล้วผิวสวย

“ในอนาคตคนจะมีคำถามถึงอาหารสุขภาพว่ากินแล้วได้ประโยชน์ไหม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหรือเปล่า และกินมากเกินไปจะส่งผลเสียในรูปแบบไหนได้บ้าง เราจะมีความคิดวิเคราะห์และหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อกิน”

ได้บุญแรง!!!

ทำบุญสุภาพด้วยนิตยสารสุภาพ

เชิญชวนสมัครสมาชิกอุปถัมภ์นิตยสาร **ชีวิต**

มอบให้โรงพยาบาล โรงเรียน วัด บ้านพักคนชรา
กัณฑ์สถาน หน่วยงาน องค์กร มูลนิธิ ฯลฯ

เพื่อทำบุญใหญ่ให้ผู้คนจำนวนมาก

ได้ดูแลสุภาพและมีชีวิตที่ดีขึ้น

ราคาพิเศษ **เพียง 1,450 บาท 24 เล่มต่อปี**

สมัครได้ตั้งแต่วันนี้

โทร. 0-2423-9889 กด 3 แล้วกด 3 อีกครั้ง



13 TIPS FROM GREEN EXPERTS

อยู่เย็น - เป็นสุขในยุคโควิด ด้วยมุมมองของ 3 คอลัมนิสต์

ในช่วงเวลาที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิดเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกระแสสังคมไทย เรามองเห็นว่า วิกฤตครั้งนี้กลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หลายๆ คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกาย-ใจ ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อสร้างความสุขเล็กๆ ให้เกิดขึ้น สะสมเป็นกำลังใจให้สามารถก้าวต่อไปได้ แม้ต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆ ด้าน

ชีวิตจิตใจขอใช้โอกาสพิเศษเนื่องในฉัตรครบรอบวันเกิดก้าวสู่ปีที่ 24 พาทุกท่านไปพบกับคอลัมนิสต์ทั้ง 3 ท่านที่จะมอบเคล็ดลับถึงแนวทางการใช้ชีวิตให้ “อยู่เย็น-เป็นสุข” ได้ในห้วงเวลาเช่นนี้



ประกาศผล
48 รางวัล
คุณภาพ

ชีวจิต AWARDS 2021

กลับมาพบกับอีกครั้งกับรางวัลคุณภาพ “ชีวจิต Awards 2021” ซึ่งนับเป็นปีที่ 3 โดยยังคงความเข้มข้นในการค้นหาบุคคลคุณภาพ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อเป็นตัวช่วยสร้างความเข้มแข็งให้สังคมไทย ในการฝ่าวิกฤติสุขภาพครั้งใหญ่

ปีนี้เรายังคงให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และนวัตกรรมการผลิตหรือเทคโนโลยีการผลิตที่ล้ำสมัย ตอบโจทย์คนรักสุขภาพ และที่สำคัญต้องเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งเป็น 4 สาขารางวัล ได้แก่

- **Guru's Pick** ซึ่งมีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาเป็นผู้ตัดสิน
- **Reader's Vote** เป็นการรวบรวมผลคะแนนโหวตผ่านทางเว็บไซต์ www.goodlifeupdate.com และแฟนเพจนิตยสาร ชีวจิต ซึ่งในสาขา Guru's Pick และ Reader's Vote ยังแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (Natural Product) และผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก (Organic Product)
- **Cheewajit's Choice** ในประเภท Influencer และ Farm ซึ่งทำการคัดเลือกโดยผู้บริหารและทีมกองบรรณาธิการนิตยสาร ชีวจิต
- **Innovation Reader's Vote** นวัตกรรมการผลิตหรือเทคโนโลยีการผลิตที่ล้ำสมัย ตอบโจทย์คนรักสุขภาพ เป็นการรวบรวมผลคะแนนโหวตผ่านทางเว็บไซต์ www.goodlifeupdate.com และแฟนเพจนิตยสาร ชีวจิต

โดยพิธีมอบรางวัลจะจัดขึ้นอย่างเป็นทางการที่ Nai Lert Park Heritage Home The Glass House ส่วนจะเป็นวันไหน เราจะแจ้งให้ทราบต่อไป อดใจรอกันอีกนิดนะค่ะ แต่ที่ไม่ต้องอดใจรอคือผลรางวัลในหน้าถัดไป ไปร่วมลุ้นพร้อมกันได้เลยละ

GURU's
Pick

ORGANIC PRODUCT

GURU'S PICK

ชีวจิต 2021
Awards

ชาชงสมุนไพรดอกเก๊กฮวย ตรา Hanada Organic Farm

ชาสมุนไพรดอกเก๊กฮวยจากไร่ฮานาดา: แหล่งปลูกที่ได้รับการรับรองมาตรฐานออร์แกนิกสากล IFOAM, Organic Thailand, PGS และมาตรฐาน Primary GMP ผ่านกระบวนการตากแห้งในโรงตากแบบปิดและเตาอบฆ่าเชื้อ ควบคุมความชื้น และบดผงบรรจุในโรงงานแปรรูปที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการผลิต

1 ซองผสมน้ำได้ 1 ถ้วย (350-500 มิลลิลิตร) ใช้ชงกับน้ำร้อนเป็นเครื่องดื่มร้อน ชาดอกเก๊กฮวย เสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย หรือเติมน้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มเย็นดับร้อนแก้กระหายได้ดี

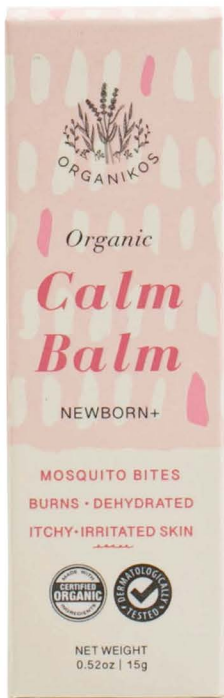


สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

โทรศัพท์ 08-1987-0302

FB Hanada Village ไร่ฮานาดา: ออแกนิกฟาร์ม & ผลิตภัณฑ์ผิวออร์แกนิก

LINE hana_mai_hanada IG hanada_organicfarm ปริมาณ 15 กรัม ราคา 135 บาท



Organic Calm Balm ตรา ORGANIKOS

Calm Balm แก้ปวดพวง่าย สูตรอ่อนโยนจากธรรมชาติ สารพัดประโยชน์ ใช้ทาเพื่อลดอาการคัน ระคายเคือง ตุ่มคันจากยุงกัด ผื่นแพ้ผิวหนัง ผื่นแดง ลดอาการบวม ฟกช้ำ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังที่ลอกหรือแห้งแตก สามารถลดอาการแสบร้อนหรืออาการคันหลังการโกนและการแว็กซ์ พร้อมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผิว

คำสับ มาสับ กลิ่นหอมสดชื่นจากธรรมชาติ ที่ผ่านการทดสอบจากสถาบันผิวหนังประเทศฝรั่งเศส ประกอบด้วยสารสกัดจากธรรมชาติออร์แกนิกมากมายและกลิ่นหอมผ่อนคลายจากน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ 18 ชนิด เช่น เชียบัตเตอร์ น้ำมันมะกอก น้ำมันโรสฮิป น้ำมันอาร์แกน น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ

เหมาะสำหรับทุกสภาพผิว แม้กระทั่งผิวบอบบางแพ้ง่าย เด็กแรกเกิดและผิวคุณแม่ตั้งครรภ์ ปราศจากสารที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น พาราเบน สเตียรอยด์ ลาโนลิน และน้ำหอมสังเคราะห์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

FB Organikoskins IG organikoskins

LINE @organikos

ปริมาณ 15 กรัม ราคา 425 บาท

KHONKAEN GREEN MARKET

ตลาดเกษตรอินทรีย์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน



ตลาดเขียวขอนแก่น หรือ Khonkaen Green Market ตลาดนัดเล็กๆ ที่จะทำให้เรา ได้เห็นภาพคนทุกช่วงวัยพากันมาเลือกซื้อผลผลิตสดใหม่จากสวนของเกษตรกรกันอย่างคึกคัก หนึ่งในผู้อยู่เบื้องหลังของการจัดตั้งเครือข่ายตลาดเขียวขอนแก่นและกิจกรรมต่างๆ ภายในที่แห่งนี้คือ คุณกอล์ฟ-จงกล พารา จากอดีตนักพัฒนาเอกชน (NGO) ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการเป็นเกษตรกรและคณะกรรมการตลาดเขียวขอนแก่น ก่อตั้งในปี พ.ศ. 2557 โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ

1. เปิดโอกาสให้เกษตรกรที่ทำการเกษตรอินทรีย์ได้นำผลผลิตมาขาย สามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเองและครอบครัว
2. เพื่อให้ชุมชนในเมืองได้เข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย
3. เป็นพื้นที่สร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างเกษตรกรผู้ผลิตและผู้บริโภค คุณกอล์ฟเล่าถึงที่มาของเครือข่ายว่า ย้อนกลับไปในเมื่อ 8 ปีที่แล้ว เมืองขอนแก่นมีเพียงตลาดทั่วไป ไม่มีตลาดทางเลือกให้กับชุมชน วันหนึ่งเธอมีโอกาสได้ไปสูดดมพืชผักผลไม้ในตลาดแล้วพบสารปนเปื้อนเป็นจำนวนมาก อีกทั้งผู้บริโภคบางคนไม่สะดวกที่จะทำการเกษตรเพื่อปลูกผักปลอดสารไว้กินเอง เพราะฉะนั้นตลาดก็เลยเป็นตัวเลือกที่สำคัญในการส่งออกอาหารที่ดีไปสู่ผู้บริโภค จึงร่วมมือกับหลายๆ หน่วยงานเพื่อจัดตั้งเครือข่ายตลาดเขียวขอนแก่นขึ้น ปัจจุบันมีเครือข่ายเกษตรอินทรีย์มากถึง 12 กลุ่ม ทั้งในจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดที่อยู่โดยรอบ โดยเกษตรกรในเครือข่ายจะส่งผลผลิตเกษตรอินทรีย์หรือแปรรูปผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยมาขายภายในพื้นที่ตลาดเขียวขอนแก่น ซึ่งแบ่งเป็น 3 โซนด้วยกัน

• โซนแปรรูป ต้องใช้วัตถุดิบของเกษตรอินทรีย์ร้อยละ 50 ขึ้นไป มีข้อกำหนดในการปรุงแต่งอาหารและมีการตรวจหาสารเคมีปนเปื้อนเดือนละ 1 ครั้ง ร่วมกับโซนอื่นๆ

• โซนอินทรีย์ รวบรวมผลผลิตทางการเกษตรที่ไม่มีการใช้สารเคมีใดๆ ปนเปื้อนแต่อาจมีการใช้ฮอร์โมนธรรมชาติที่เกษตรกรทำขึ้นเอง เช่น ออร์โมนจากไข่ ออร์โมนจากหยวกกล้วย เป็นต้น

• โซนปลอดภัย เป็นการยกระดับความปลอดภัย ซึ่งปัจจุบันคณะกรรมการยังคงทำงานอย่างหนักเพื่อสนับสนุนและยกระดับกลุ่มที่ยังผลิตในระดับปลอดภัยให้ก้าวข้ามมาผลิตในระบบอินทรีย์ให้ได้ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคที่จะจ่ายเงินค่าและอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทางเครือข่ายได้ลงพื้นที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมมากมาย เช่น นำผลผลิตทางการเกษตรไปช่วยเหลือมูลนิธิหรือชุมชนต่างๆ ทำระบบฝึกสอนส่งถึงบ้าน เปิดโอกาสให้เกษตรกรสามารถขายสินค้าทางการเกษตรผ่านช่องทางออนไลน์ จัดตั้งโรงงาน 1 มีข้อความหมาย เพื่อทำข้าวกล่องแจกจ่ายให้กับคนไร้บ้านหรือคนที่ทำรายได้ เป็นต้น และนอกจากนี้ในอนาคตคาดว่าจะส่งเสริมการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมภายในตลาดอีกด้วย

สำหรับคุณกอล์ฟที่ได้นำวิถีเกษตรอินทรีย์มาใช้ในครอบครัว ปลูกผักปลอดสารพิษและทำอาหารกินเอง ส่งผลให้สุขภาพของเธอและลูกแข็งแรง ปลอดภัย มีความสุขกายสุขใจ ส่วนตัวเกษตรกรเองที่เปลี่ยนจากการทำการเกษตรเคมีมาเป็นเกษตรอินทรีย์ก็มีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ตลาดเขียวขอนแก่นและร้านชาออร์แกนิกขอนแก่น ตั้งอยู่ถนนรอบเมืองแก่นนคร ซอยติ๊กแจ่วอ่อน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองฯ จังหวัดขอนแก่น โทรศัพท 08-9770-8500 (คุณกอล์ฟ) FB Khon Kaen Green Market ตลาดสีเขียวขอนแก่น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกิงเช่า สูตรผู้ชายและสูตรผู้หญิง ตรา Cordy Thai



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร LANDAO



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร LANDAO (สันเตา) ช่วยเสริม เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ด้วยส่วนผสมที่ทรงคุณค่า ต่อ 1 แคปซูล ไม่ว่าจะเป็น สารสกัดจากกระชายขาว สารสกัดจากกิงเช่ากิบเบต วิตามินซี สารสกัดจากพลูคาว ซิงค์กลูโคเนต วิตามินอี และ ซีลีเนียมเอมิโนเอซิดคีเลต

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Centro



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Centro (เซ็นโทร) สำหรับการบำรุงข้อเข่า ซึ่งเซ็นโทรมี สารสกัดจากงาดำเป็นส่วนประกอบสำคัญโดยผ่านกระบวนการสกัดด้วยเอนไซม์ จากธรรมชาติหลายชนิด ซึ่ง นวัตกรรมการสกัดด้วยเอนไซม์ ทำให้สามารถสกัดสารเซซามิน เซซามอล และเซซาโมลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังมีความปลอดภัยสูงและปราศจากสารตกค้าง

ผลิตภัณฑ์กิงเช่าที่ผลิตโดยความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับบริษัทคอร์ดีไบโอเทค จำกัด ซึ่งมั่นใจได้ว่าเป็นกิงเช่าแท้ 100% กิงเช่าคอร์ดีไทยที่ผลิตทุกสัปดาห์ผ่านการวิจัยสารออกฤทธิ์ในกิงเช่าว่ามีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วนเหมือนกิงเช่าที่เกิดจากรธรรมชาติ ได้แก่

- สาร Cordycepin ช่วยยับยั้งเซลล์เนื้องอก เพิ่มพลังทางเพศชาย และบำรุงระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของเลือด
- สาร Adenosine ต้านการเกิดสิบนเสียด สาร Cordycepic Acid เพิ่มแบคทีเรียของร่างกาย ทำให้แข็งแรง มีพลัง ไม่เหนื่อยง่าย ฟันตัวเรียว
- เอนไซม์ Superoxide Dismutase (SOD) ต้านอนุมูลอิสระ: ชะลอความชรา ต้านการอักเสบ
- สาร Polysaccharides เพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์ www.cordythai.com FB CordyThai LINE @CordyThai

- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกิงเช่า สูตรผู้ชายและสูตรผู้หญิง ปริมาณ 60 แคปซูล ราคา 2,000 บาท
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร LANDAO ปริมาณ 60 แคปซูล ราคา 1,300 บาท
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Centro ปริมาณ 60 แคปซูล ราคา 2,000 บาท