

ชีวจิต

เมษายน - พฤษภาคม 2569

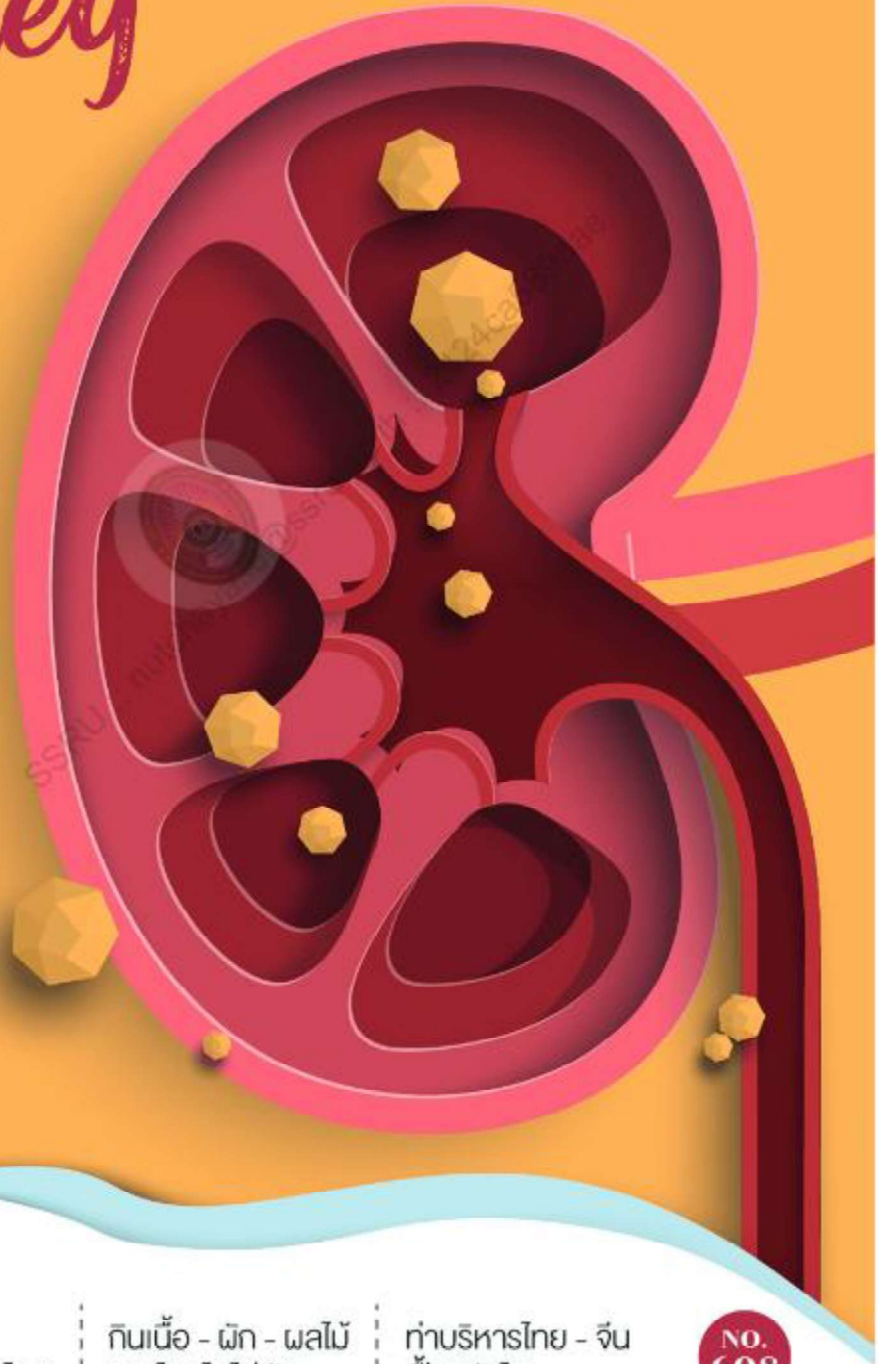
Kidney

Health Guide

โปรแกรม
พิเศษ

ป้องกันและ
ฟื้นฟูโรคไต

ทำได้จริง



เช็กสุขภาพไต
คุณอยู่ในระดับไหน

กินเนื้อ - ผัก - ผลไม้
แบบไหนไตไม่พัง

ท่าบริหารไทย - จีน
ฟื้นฟูพลังไต

NO.
608

ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 607

เดือน : เมษายน-พฤษภาคม

พ.ศ. 2569

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP สร้างลงจีวิตให้ว้าวะ “ไต” ลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง ที่ทุกคนต้องรู้ SCOOP ปฏิวัติ “ลีน” ปฏิวัติ “รส” เพื่อสุขภาพไตดีขึ้นร้อยเปอร์เซ็นต์ SCOOP รอบรู้เรื่องปัสสาวะ สะท้อนปัญหาโรคไต เบาหวาน สมอง SCOOP พลังเลือดลมกับสุขภาพไต รู้เท่าทันสัญญาณเตือน ดูแลได้ตาม ศาสตร์การแพทย์แผนไทย SCOOP พลังชีวิตที่ซ่อนอยู่ในไต มุมมองจากแพทย์แผนจีน EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต : 3 เมนูสุขภาพแสนอร่อย ดิโตโต ดิโตใจ HEALTHY MIND MIND UPDATE : ลอยตัวเหนือ ความคิด นิยายสุขภาพ คนไข้ไตวายท้องได้ไหม เมื่อคนไข้ไตวายท้อง WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : “ไทชิ” พลังของการเคลื่อนไหวแบบช้าๆ ที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายถึงระบบประสาทและหลอดเลือด CHEEWAJIT FRIEND CLUB ตลาดสุขใจ” ตลาดสีเขียว ที่อบอวลด้วยพลังเกษตรอินทรีย์ทั่วไทย PEOPLE ประสบการณ์สุขภาพ : พลังของลมหายใจและการเคลื่อนไหว ศิลปะแห่งการดูแลสุขภาพจากภายในสู่ภายนอก สไตส์ “อาจารย์สมศักดิ์ อินทร์เผือก” HEALTHY HUB ชีวจิตชวนชิม : ชวนลิ้มรสอาหารไทยดั้งเดิม รังสรรค์ อย่างพิถีพิถัน ที่ The Raweekanlaya Dining @เดอะ ระวีก็ลยา แบนค็อก WELLNESS DESTINATION Arun Health Garden พื้นที่ฟื้นฟูสุขภาพที่ธรรมชาติและการทำงานร่วมกัน WELLNESS DESTINATION ชาร์จพลังชีวิตกลางหุบเขา เมื่อธรรมชาติกลายเป็นพื้นที่ฮีลใจ ที่ The Soul Resort สระบุรี