

16 APRIL 2022

# CONTENTS **ชีวจิต**

## FEATURE

# 12

12 เรื่องพิเศษ :

THE SECRET OF GENE

เจาะลึกวิธีดูแลยีน ลดเสี่ยงมะเร็ง



## INTEGRATED HEALTH CARE



# 36

### 8 เกร็ดสุขภาพ :

5 HIDDEN SODIUM FOODS

อาหารโซเดียมแฝงสูงที่คุณอาจมองข้าม

### 30 WELLNESS CLASS :

Q & A เคล็ดลับต้องรู้

เรื่องกินของชาววิแกน

### 34 เปิดห้องหมอสุด :

ระวัง! ผิดคล้ำอาจจะเป็นอาการ

ของมะเร็ง ตอนที่ 1

### 36 NATUROPATHIC TIPS :

GUT KNOWLEDGE UPDATE

ดูแลลำไส้ด้วยมุมมองแพทย์ธรรมชาติบำบัด

### 38 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

7 นางฟ้า น้ำสมุนไพรสู้โรค

& เสริมสร้างภูมิ

16 APRIL 2022

# CONTENTS **ชีวจิต**

## DIET & EXERCISE

28 FIT FOR HEALTH :

โยคะนิทรา

หลับง่าย ผ่อนคลาย ไม้พังกยา

60 LOCAL FOOD :

“ถิ่นจี่คอม” ผลไม้ฤดูร้อนใน “ส้มจูน”

## STORY SHARING

52 ประสบการณ์สุขภาพ :

BIG MISSION ภารกิจสร้างสมดุลกายและใจ

พิชิตลำไส้อักเสบ โดยมารีญา พูลเลิศลาภ

56 ON THE COVER :

EAT HARD, WORKOUT HARDER

จิณณ์-จิณณะ นวรัตน์



## HEALTHY MIND & RELAX

44 ธรรมชาติสบายใจ :

รู้สึกผิดที่ดูแลแม่ป่วยได้ไม่ดีพอ

## ORGANIC & GREEN

58 ORGANIC TODAY :

THE ULTIMATE WAY OF LIFE

เกษตรอินทรีย์คือเส้นทางสู่อุดมคติแห่งชีวิต

## LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

7 ใบสมัครสมาชิก

46 SPECIAL INTERVIEW :

อยู่สบาย ไปสงบ

โดย ศ. ดร. นพ.อิศรางค์ นุชประยูร

62 สารจากกณู :

ภูมิชีวิต...ระบบซ่อมร่างกาย

