

16 MAY 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12 เรื่องพิเศษ :

STROKE FIGHTER

ถอดบทเรียนชีวิตและสุขภาพ

ชนะเลิศโรคร้ายด้วยหัวใจ

12

INTEGRATED HEALTH CARE



8

8 เกร็ดสุขภาพ :

PROTEIN TO FIGHT COVID

กินโปรตีนให้เพียงพอ สู้โควิดได้สบาย

38 เปิดห้องหมอสูติ :

การต่อสู้กับมะเร็งตับ ตอนที่ 2

42 NATUROPATHIC TIPS :

IF : HEALTH BENEFITS VS RISKS

เรียนรู้จากเคสจริง

สู่การทำ IF ให้ปลอดภัย

44 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

สนั่นไตรภพ น้ำมันสยบโรคร้าย

16 MAY 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

DIET & EXERCISE

60 LOCAL FOOD :
“มังคุด” ราชนิผลไม้เพื่อสุขภาพ

STORY SHARING

54 ON THE COVER :
มีนดี้ - ชาลิดา วิจิตรวงศ์ทอง
“แค่พอดีกับตัวเอง”

HEALTHY MIND & RELAX

40 MIND UPDATE :
วิธีสร้างบารมีในตน

62 ธรรมะสบายใจ :
กำจัด TOXIC PEOPLE

ORGANIC & GREEN

58 ORGANIC TODAY :
GREEN ACTIVITY FOR EVERYONE
ปลูกผักบำรุงดิน บ่มเพาะความเอื้อเฟื้อ
เพื่อบ้านน่าอยู่และสังคมยั่งยืน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ
7 ใบสมัครสมาชิก
48 SPECIAL REPORT :
PALLIATIVE CARE
ดูแลมหายใจสุดท้าย ช่วยผู้ป่วยทั้งกายและใจ
56 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :
THE NEW OPPORTUNITY OF CANNABIS
กัญชา โอกาสใหม่ทางธุรกิจและสุขภาพ
64 สารจากกูรู :
เช็กอาหารก่อมลพิษ...สาเหตุอัลไซเมอร์

