

เนื้อหา CONTENTS



COVER STORY

- 10 **SCOOP :**
รู้ทัน “ปัญหาสุขภาพจิต”
อันตรายที่ก่อตัวขึ้นเงียบๆ
เมื่อทุกคนมีโอกาสสัมผัสระเบิดเวลา
เป็นของตัวเอง
- 34 **SCOOP :**
เจาะลึกซีเอ็มทีรักคนไทย
เด็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ
ป้องกัน รักษา ที่ไหน/อย่างไร
- 42 **SCOOP :**
สมุนไพร & นวดไทย ทางเลือก
ดูแลอาการเครียด ซีเอ็มที
- 48 **SCOOP :**
กลิ่นบำบัด ที่นุ้กายใจ สลายเครียด

EAT WELL GUIDE

- 68 **เปิดคลังชีวิต :**
HEALTHY FOOD
ข้าวกล้องอก มะเขือเทศ
ถั่วแดง ช่วยอารมณ์ดี มีความสุข

WORKOUT PLAN

- 72 **FIT FOR HEALTH :**
Yoga Therapy ศาสตร์โยคะ
เยียวยา กาย ใจ และสมอง

HEALTHY MIND

- 80 **Special Interview :**
คุยเรื่องสุขภาพใจ
และการเยียวยาด้วยเสียงบำบัด
กับนักบำบัดสุขภาพองค์รวม

PEOPLE

- 90 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
เปิด 2 ประสบการณ์
เพิ่มความสุขในชีวิต
ใจดี กายดี ชีวิตดี

HEALTHY HUB

- 102 **ชีวิต REVIEW :**
จากความตั้งใจ
“อยากให้คนไทย”
ป่วยน้อยลง
สู้ป่วย
คลินิกการแพทย์แผนไทย