

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Go Easy
on Diet

ใหม่ - วิสา ล้ำลา

สาคิมซลล์
มันนุ่ม...ซอร์

ฟัน+
เหงือกพัง
เพราะฟอกสีฟัน

สมศรีที่สุดชีวิต
สู้อัมพฤกษ์

แยกเขี้ยวแก่นอนกรน
โดย สาทิส อินทรกำแหง

อาหารพืชยาว
เสี่ยงโรคหัวใจ

ฝึกวินัย
ต้านอัลไซเมอร์

บวตกตฤต
สยบปวดคอ

แก้โรคซึ้เหร่
ด้วยวิธีธรรมชาติ

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

นิตยสารสุขภาพ
ในเครืออมรินทร์





46



54

58



64

Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

46

เรื่องพิเศษ :
แก้โรคซีเฮอร์ด้วยวิถีธรรมชาติ

ใครที่กำลังกังวลใจว่าทำไมใบหน้าสวยๆ จึงมีฝ้า กระ ขึ้นกระจายเต็มไปหมด และรำๆว่าจะไปจี้หรือยิงเลเซอร์ให้หลุดเพื่อลบรอยดังกล่าว เรามีคำตอบของปัญหาทั้งหมดมาแล้วสู่กันฟัง ตั้งแต่มารู้จักเม็ดสีที่เป็นต้นกำเนิดของปัญหาการใช้เทคโนโลยีรักษาผิวพรรณดีจริงหรือไม่ และที่สำคัญคือวิธีสร้างผิวสวยด้วยธรรมชาติคะ

54

รายงาน :
ทางลัดผิวขาวสู่ทางตันสุขภาพ

จนนาทีนี้เทรนด์ผิวขาวแบบ “แม่แตงร่มใบ” ก็ยังคงครองใจสาวไทยไม่มีแว่วว่าจะตก ทำให้กระแสผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยให้ผิวขาวออกมาสู่ตลาดมากมาย และต่างก็โฆษณาชวนเชื่อว่าเสกให้ผิวขาวสวยได้ตั้งใจ แต่การควักเงินจ่ายแต่ละครั้งกลับไม่ใช่จำนวนน้อยๆ ถ้าใครกำลังตัดสินใจจะควักเงินซื้อ มาอ่านข้อมูลที่นำมาฝากนี้ก่อนดีกว่า

58

รายงาน :
รู้ไว้เน็ดก่อนคิดฟอกสีฟัน

ปรกติฟันของคนเราจะ มีสีขาวอมเหลือง จะขาวมากหรือขาวน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น ความหนา องค์ประกอบ และโครงสร้างต่างๆ ของฟัน แต่หลายคนพบปัญหาว่า สีฟันไม่ได้ขาวสะอาดเหมือนคนทั่วไป การฟอกสีฟันจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมตามมาดูวิธีการฟอกสีฟัน ผลดีผลเสีย ข้อควรระวัง เพื่อนำไปสู่การมีฟันสุขภาพดีในแบบของคุณคะ

64

สัมภาษณ์พิเศษ :
สเต็มเซลล์...
ปลอดภัยชั่วหรือมั่วแน่

นับวันกระแสการรักษาโรคด้วยสเต็มเซลล์ยิ่งจะได้รับความนิยมจากผู้ป่วยมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เพราะมีการประชาสัมพันธ์ถึงความมหัศจรรย์ของการรักษาด้วยวิธีนี้อยู่เรื่อยๆ มีน้อยครั้งนักที่จะมีการให้ข้อมูลในเชิงลึกที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบแก่คนทั่วไป

มาฟังคำตอบที่จะไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยสเต็มเซลล์ทั้งหมดจากคุณหม่อทินุ่มไพบ่แรง นายแพทย์ ดร.นิพัฏจน์ อิศรเสนา ณ อยุธยา หัวหน้าหน่วยสเต็มเซลล์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์กันคะ



เรื่องจากปก :

14 แยกเขี้ยวแก่นอนกรน โดย สาทิส อินทรกำแหง 20 ฝึกวินัยต้านอัลไซเมอร์ 46 แก้โรคซีเฮอร์ด้วยวิถีธรรมชาติ 54 อาหารผิวขาวเลี้ยงโลहितจาง 58 ฟัน+เหงือกพัง เพราะฟอกสีฟัน 62 นวดกดจุดสยบปวดคอ 64 สเต็มเซลล์ มั่วแน่...ชั่ว 70 Go-Easy on Diet ใหม่-วิลลา 72 สมศรีเตชะสุดชีวิตสู้มะเร็ง