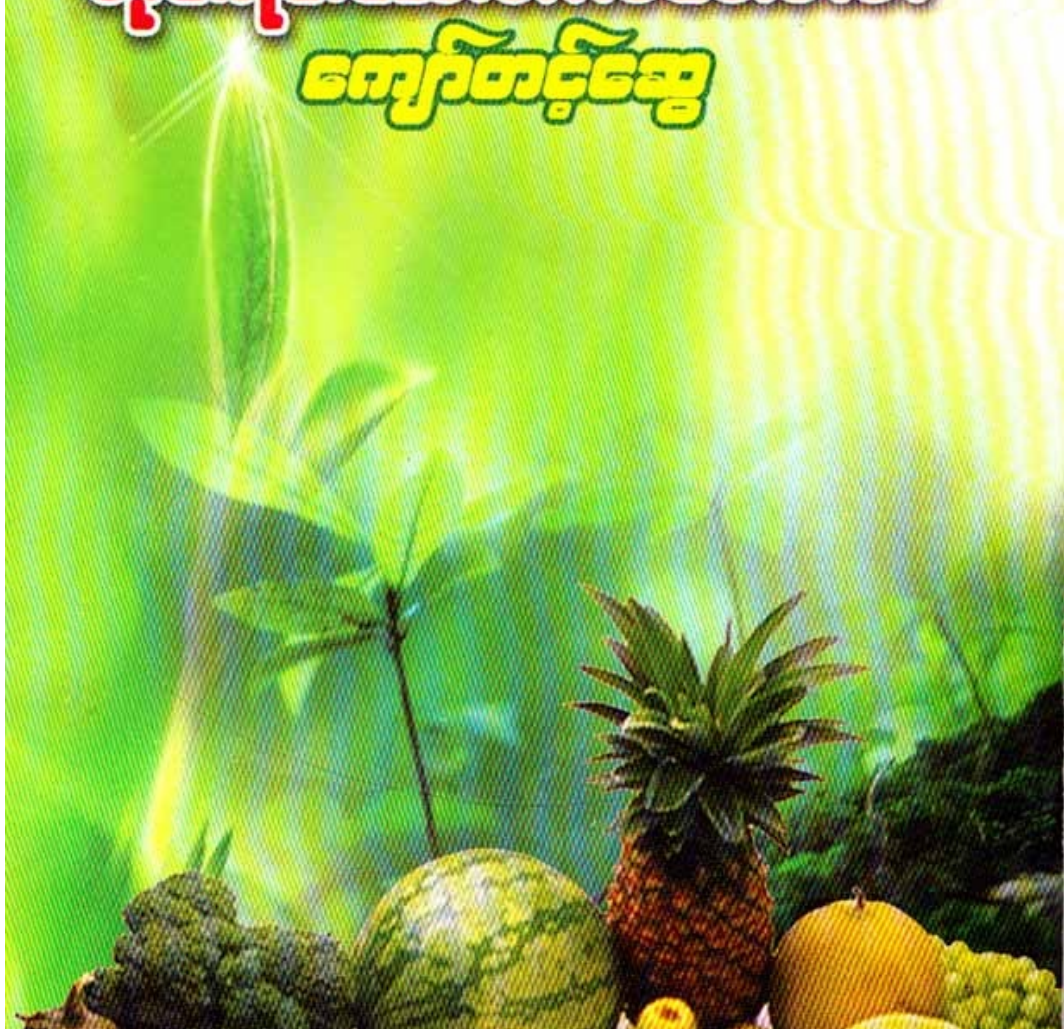




ရောဂါကုသနည်း

တိုင်းရင်းသေးပက်ဝင်မိတ်စာ ကျော်တင့်ဆွေ



မိတ်ဆက်အမှာ

သမားတော် စာရေး ဆရာ ဝါးခယ်မစိုးမြင့်အောင်၏ မိတ်ဆက်အမှာ

စာရှုသူသည် ဤတိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်ကို ပြုစုသူ

ဆရာကျော်တင့်ဆွအား သိထားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သူသည်တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်များ

ကို စဉ်ဆက်မပြတ်ရေး သားထုတ်ဝေနေသော ကြောင့် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးလောကတွင်

တိုင်းသိပြည်သိလူသိများ ဤ ထင်ရှားကျော်ကြားသော တိုင်းရင်းသမားတော် တစ်ဦး

ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တော့ ဆရာရေး သားပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သော

တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်များ ကြောင့် လူသိများ သော ဆရာကို စာဖတ်ပရိသတ်နှင့်

မိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဆရာစာအုပ်တစ်အုပ်ထွက်တိုင်း ကျွန်တော်

ဆေးခန်းသို့ လာရောက်၍ မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးနေကျဖြစ်သဖြင့် ဆရာရေး

သားထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ ကို ကျွန်တော် လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့

လေ့လာခွင့်ရရှိခဲ့သော စာအုပ်တိုင်းမှာ စာဖတ်ပရိသတ်များ အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်

ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ်များ ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ဆေးပစ္စည်းတစ်ခုကို ဖော်ပြရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ထောင့်မျှသာမက

ဆေးသိပ္ပံအမြင်ကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့်အတွက် ဆရာရေး သားထုတ်ဝေခဲ့သော

စာအုပ်များ မှာ စာဖတ်ပရိသတ်၏ နှစ်သက် အားပေးမှု ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအတွက်

ဆရာစာအုပ်များ သည် ဒုတိယအကြိမ်၊ တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ဆရာသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သလို စာရေး ဆရာတစ်ဦးလည်း

ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၏ အိမ်တွင် သူ၏ ဆေးသမားဂုဏ်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ စာရေး

ဆရာဂုဏ်ကိုလည်း မြင်ရပါသည်။ သူ၏ အိမ်တွင် လည်း စာရေး ရာတွင် မှီငြမ်းရန်

ဝယ်ယူစုဆောင်းထားသော မှီငြမ်းကျမ်းများ မှာ နေအိမ်နှင့် မလိုက်အောင် များ ပြားပါသည်။

စာရေး ဆရာကျော်တင့်ဆွ ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် စာရေး

ဆရာအသင်းဝင်အမှတ်(၀၀၃၃)ဟု ဖော်ပြထားသော စာတန်းကို တွေ့မြင်ရပါသည်။

စင်စစ်သူ၏ စာပေသက်တမ်းမှာ လည်း မနည်းလှတော့ပါ။ ဆရာသည်
တိုင်းရင်းဆေးပညာပေးဆောင်းပါးများကို Health Digest ကျနာယ်၊ Health Care ကျနာယ်၊
Health Care ကျနာယ်၊ မနောမယ ကျနာယ်၊ တံလှုပ် ကျနာယ်၊ ခရီးဖော် ကျနာယ်၊ ပုဂံသား
ကျနာယ်နှင့် သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်း၊ ဂန္ထီရဆန်းကြယ် မဂ္ဂဇင်း၊ ဇီဝက မဂ္ဂဇင်းတို့တွင် ယနေ့ထိ
စဉ်ဆက်မပြတ် ရေးသားနေသော စာရေးအားကောင်းသည့် စာရေးဆရာတစ်ဦး
ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာပြုစုရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်များမှာ -
ရန်အောင်စာပေမှ

၁။ ကလေးရောဂါ တိုင်းရင်းဆေးဝါးကုသနည်း (၂၀၀၅) ၂။

မိသားစုကျန်းမာရေး တိုင်းရင်းဆေးဝါးကုသနည်း (၂၀၀၅) ၃။ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံး (၂၀၀၆)

၄။ ရောဂါများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး (၂၀၀၇) ၅။ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (၂၀၀၉) ၆။ ကျန်းမာရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေး (၂၀၀၉) စိတ်ကူးချိုချို
စာပေတိုက်မှ-

၈။ တိုင်းရင်းဆေးဝါးကုထုံး ရောဂါ အဘိဓာန် (၂၀၀၉) ၉။ တိုင်းရင်းဆေးမေး

တိုင်းရင်းဆေးဖြေ (၂၀၀၉) ၁၀။ ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝပျားရည်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါး

ကုသနည်းများ (၂၀၁၀)

၁၁။ အိမ်တွင် ကုသနည်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ (၂၀၁၁) ၁၂။ သဘာဝရေကုထုံး

(၂၀၁၁)

၁၃။ အဆစ်ရောင် ရောဂါ သဘာဝကုထုံးများ (၂၀၁၁) ၁၄။

တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် စပျစ်ကုထုံး (၂၀၁၃) ပညာရွှေတောင် စာအုပ်တိုက်မှ-

၁၅။ တိုင်းရင်းဆေးနည်းတို့ အဘိဓာန် (၂၀၁၁)

၁၆။ အိမ်တွင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအတတ်ပညာနည်း-၁၀၀၀ (၂၀၁၁) ဇီဝသိပ္ပံ

စာပေတိုက်မှ

၁၇။ ရောဂါ ကုသနည်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ (၂၀၁၁) စသော
တိုင်းရင်းဆေးပညာပေးစာအုပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုလက်ရှိ ရန်အောင်စာပေမှ “ ရောဂါ ကုသနည်း
တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်ဓာတ်စာ ” အမည် ရှိ ဓာတ်စာကုထုံးစာအုပ်ကို စာရှုသူလက်ဝယ်သို့
တင်ဆက်လိုက်ပြန်ပါပြီ။

ကျွန်တော် သည် စာရေး သူလက်ဝယ်ရှိ ဤဓာတ်စာကုထုံးစာအုပ်နှင့်
ပတ်သက်သော ဝေဖန်ချက်ကို သုံးသပ်တင်ပြခြင်း မပြုတော့ပါ။ ချစ်စွာ သော
စာရှုသူကိုယ်တိုင် လေ့လာဖတ်ရှု သုံးသပ်စေလိုပါသည်။ ကျွန်တော် အနေနှင့် မူ
ဤတိုင်းရင်းဆေးပညာပေးစာအုပ်ကို ရေး သားပြုစုထားသော စာရေး
ဆရာကျော်တင့်ဆွ၏ အကြောင်းကိုသာ မိတ်ဆက်အမှာ အ ဖြစ် ရေး သားလိုက်ပါသည်။
အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူသည် ကျွန်တော် တို့ ပန်းဘဲတန်းမြို့ နယ် စာရေး
ဆရာအသင်း၏ နယ်ကတစ်ဦး ဖြစ်သလို စာရေး သူနှင့် မိသားစုအလိုက် မိသားစုအရင်းများ
ကဲ့သို့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးနေခဲ့သည်မှာ အနှစ် နှစ် ဆယ်ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

သူရေး သားပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သော လူသားအကျိုး ပြုတိုင်းရင်းဆေး
ပညာပေးစာအုပ်များ မှာ အများ ပြည်သူအတွက် “ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု
အင်အားစုများ ” ဖြစ်သည့်အတွက် ကျွန်တော် အနေနှင့် မုဒိတာပွားမိပါသည်။
ဆရာစာပေဂုဏ်ကို အသိအမှတ်ပြုသော အားဖြင့် ဤမိတ်ဆက်အမှာ ကို ဂုဏ်ပြုရေး
သားရင်း တိုင်းရင်းဆေးရှုထောင့်မှ လူသားအကျိုး ပြုကျန်းမာရေး စာပေများ ကို
စဉ်ဆက်မပြတ် ဆတတ်ထမ်းပိုး ရေး သားပြုစု ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေဟု
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလျက်..

ဒေါက်တာစိုးမြင့်အောင်(ဝါးခယ်မ)

ဖွဲ့၍ကောင် တိုင်းရင်းဆေးခန်း၊ ရန်ကုန်။ ၂၀.၅.၂၀၁၃

စာရေး သူ၏ အမှာ စာ

စာရေး သူ၏ အမှာ စာ

မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးတွင် ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်း၍ လူမမာအ

ဖြစ်ရောက်ရှိပြီဆိုလျှင် ရောဂါ ဝေဒနာနှင့် မတည့်သည့် အစားအသောက်များ ကို ရှောင်ကြည်သည့်ဓလေ့သည် ရိုးရာဆေးပညာဖြင့် ကုသရာတွင် အစဉ်အလာတစ်ရပ်အဖြစ် တည်နေခဲ့လေသည်။ ဤသို့ရှောင်ကြည်ခြင်းဖြင့် ရိုးရာဆေးပညာအနေနှင့် ထိရောက်စွာ ကုသရာတွင် ရောဂါ အမြန်ပျောက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လည်း စာဖတ်ပရိသတ်များ ကျန်းမာရေး ကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အဓိကအားဖြင့် ရှောင်ကြည်လိုက်ရမည့် အချက်အလက်တို့ကို ပိုမိုသိရှိထားရန် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ အလားတူပင် မိမိ ရောဂါ ကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသမှု တို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် အစားအစာများ၊ စားဖွယ်ရာများ ကို ရွေးချယ်ချက်ပြုတ်မှု ဆိုင်ရာ ကိုလည်း ရိုးရာဆေးပညာကို အခြေခံလျက် သိရှိထားရန်လိုအပ်ပေသည်ဟု စာရေး သူအနေနှင့် ယူဆထားပါသည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိခံစားနေရသော ရောဂါ ဝေဒနာကို လတ်တလောအချိန်ပိုင်းအတွင်း မှာ ပင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာကာ အသက်ရှည်စွာ ရပ်တည်နိုင်လာလိမ့်မည် ။ သို့မဟုတ် အစားအသောက်များ မှာ ယွင်းမှု ကြောင့် မိမိတို့ခံစားနေရသည့် ရောဂါ ကို အပ်နှံ ထွင်းရမည့် အစား ပေါက်ဆိန်နှင့် ပေါက်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်လေရာ နာတာရှည် ရောဂါ ဝေဒနာရှင်ဘဝနှင့် ငွေကုန်ကြေးကျများ ကာ လူနာမှာ မလန်းဆန်းနိုင်သော ကြောင့် ဝေဒနာ၏ ဖိစီးမှု ဒဏ်ကို ခံစားရလေ့ရှိတတ်ပါသည်။

စားဝတ်နေရေး တွင် အိမ်ထောင်စုတစ်ခုလုံးကို ဦးဆောင်နေသော သူ မီးဖိုဆောင်ကို တာဝန်ယူချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးရသော စားဖိုမှူး ၏ လက်တွင် တည်ရှိနေပါသည်ဟုဆိုလျှင် မမှာ နိုင်ပေ။ စာဖိုမှူး အနေနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာဗဟုသုတများ နှင့် လည်း ပြည့်စုံရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လည်းစားဖိုမှူး သည် သေစာနှင့် ရှင်စာကို ခွဲခွဲခြားခြားသိရှိထားရန် လိုအပ်နေပေသည်။ ကျန်းမာရေး ၊ အသက်ရှည်စွာ ရပ်တည်နိုင်ရေး

နှင့် ပတ်သက်၍ အစားအစာများ၊ အစာအာဟာရများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများ၊ စားသုံးသီးနှံများ အစရှိသည့် အစားအစာများ သည် ဆေးဖက်ဝင်ကြပါသည်။ ရောဂါ ကို ကုသနိုင်သော စွမ်းရည်များ တည်ရှိကြပေသည်။ ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်စေမည့် အစားအစာများ၊ ရောစပ်၍ မစားကောင်းသည့် အစားအစာများ အစရှိသည့် ဗဟုသုတများ လည်း ကြွယ်ဝပြည့်စုံစေရန် လိုအပ်ပေသည်။

လူတိုင်းအတွက် လွယ်ကူစွာ နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ်ကောက် မမှားစေရန် ယုတ္တိမဲ့လမ်းညွှန်ချက် အယူအဆမှားများ ကို ကင်းလွတ်၍ အမြင်သစ်များ ဖြင့် ရှင်းပြထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်သည် စာဖတ်ပရိသတ်များ လက်ဝယ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စာရေး သူ၏ ရှုထောင့်မှတင်ပြရန် ရည်ရွယ်ထားခဲ့ရသည်မှာ ကြာမြင့်ခဲ့ပါပြီ။ ယခု ဆေးနှင့် ဘေးကို စားဖို့မှူးများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဆေးဖက်ဝင်အညွှန်းများ ကို ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်၍ မိသားစုတစ်ဦးဦး၏ ကျန်းမာရေး ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းပြုနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အကြံပေးစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ရရှိပေလိမ့်မည် ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

သို့ကြောင့် ပင် စားရေး သူအနေနှင့် တင်ပြလိုချက် ဥပမာတစ်ရပ်မှာ ဆီးနှင့် ပတ်သက်၍ ရောဂါ ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာခံစားနေရသည့် လူနာတစ်ဦးအား မည်သည့်သားငါးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများ ကို မည်သို့မည်ပုံ အစာအာဟာရ ဓာတ်စာအဖြစ်ရရှိစေရန် အစာဖြင့် ကျွေးမွေးကုသနည်းကို မာတိကာကြည့်၍ ကုသနိုင်သကဲ့သို့ အခြား ရောဂါ ဝေဒနာများ အတွက်လည်း သက်ဆိုင်ရာ မာတိကာတွင် ဖော်ပြထားချက်တို့ကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ ကုသနိုင်ပါသည်။

သို့ကြောင့် ပင် စာရေး သူအနေနှင့် တင်ပြလိုချက် ဥပမာတစ်ရပ်မှာ ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါ ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာခံစားနေရသည့် လူနာတစ်ဦးအား မည်သည့်သားငါးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများ ကို မည်သို့မည်ပုံ အစာအာဟာရ ဓာတ်စာအဖြစ်ရရှိစေရန် အစာဖြင့် ကျွေးမွေးကုသနည်းကို မာတိကာကြည့်၍ ကုသနိုင်သကဲ့သို့ အခြား ရောဂါ ဝေဒနာများ အတွက်လည်း သက်ဆိုင်ရာ မာတိကာတွင်

ဖော်ပြထားချက်တို့ကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ ကုသနိုင်ပါသည်။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုရိုးစကားအတိုင်းပင် ဤစာအုပ်တွင် ဒေသပေါက် မြန်မာ့အပင်များ၊ ခြံတွင်း၊ ဥယျာဉ်တွင်း၊ အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရရှိစေနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများကို ရောင်းချသည့် ဈေးရုံ၊ ဈေးတန်းများတွင် ငွေကုန်သက်သာတန်ဖိုးနည်း အစားအစာများမှ ရရှိလာသော အာဟာရဓာတ်စာများဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ဆေးဟင်းလျာအဖြစ် သုံးပေးနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် လူတိုင်းအတွက် ရောဂါဝေဒနာနှင့် စားသုံးပေးရန် သင့်သော အစားအစာနှင့် ဓာတ်စာတို့ကို ကုသနည်းသဖွယ် ပူးတွဲ ဖော်ပြထားချက်သည် မိမိကြုံတွေ့ ခံစားနေရသည့် ရောဂါဝေဒနာအတွက် သဘာဝဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာအဖြစ် အသုံးပြု နိုင်ကြစေရန် ဆန္ဒပြုရေးသား ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ စာဖတ်ပရိသတ်များနှင့် စာရေးသူ၏ စာပေရေးသားသူဆန္ဒများကို အစဉ်အမြဲ ဖြည့်ဆည်းပေးကြသူ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အထူး ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ..

၂၀၁၃ခုနှစ် ရန်ကုန်မြို့။ ။

အာရောဂျံပရမံ လာဘံ

စာရေး ဆရာကျော်တင့်ဆွေ

SEJEN TJFJC SPECIALIST

ALTERNATIVE MEDICINE, T.A.M.C.M.P.,

COSMETICE AND TECHNOLOGH SEJENCE

USP, UK, P.F., (SEJENCE 1967-MAR.)

09 - 731941107 (စီဝင်သိပ္ပံစာပေ)၊ (Res) 09 - 420205650

(C/O)01 – 394247, 01 – 394237, Fax: 01 – 379528

Email: , ngaye09990@gmail.com

မြန်မာအစားအစာ အာဟာရဓာတ်အရသာခြောက်ပါးသဘာဝ

မြန်မာရိုးရာအစဉ်အလာ အစားအစာတို့ အာဟာရဓာတ်

အရသာခြောက်ပါးသဘာဝများ ကို သတ်မှတ်လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သည်မှာ

မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာဘာသာရပ်တွင် ရှေးပဝေသဏီကပင် စတင်ခဲ့ခြင်း ကျမ်းကိုးများ အထင်အရှားပင် တည်ရှိဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝအရသာခြောက်ပါးကို ရာသီဥတုအလိုက်သင့်တင့်စွာ

စားသုံးပေးစေခြင်းဖြင့် ပြည့်ဝသော အာဟာရဓာတ်များ ကို ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍကို

ဖြစ်စေ၊ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတိုးတတ်မှု ကို ရရှိစေနိုင်သော် လည်း တန်လှူဆေး

လွန်ဘေးဆိုရိုးစကားများ အရ အလွန်အကျွံစားသုံးမိခြင်း၊ လျော့ပေါ့၍ စားသုံးမိခြင်းဖြင့်

ရေရှည်ကျန်းမာရေး တည်ဆောက်မှု ကဏ္ဍတွင် ဘေးဥပါဒ်တစ်စုံတစ်ရာ အနုနှင့် အမြန်ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါသည်။

ချင့်ချိန်တွက်ချက် ဖြေဆေးတစ်လက်

အစားအစာတို့တွင် ပါဝင်သော အရသာခြောက်ပါး၏ အကောင်းနှင့် အဆိုး၊

ဆေးနှင့် ဘေး၊ ဆိုးကျိုး နှင့်အပြစ်တို့ကို ချင့်ချိန်တွက်ချက်၍ အစားအစာကို အာဟာရအ

ဖြစ်ရရှိစေရန် စားသုံးနိုင်စေရန်သော် လည်းကောင်း၊ အစားအစာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးမိ၍

ရောဂါ ဝေဒနာတစ်စုံတစ်ရာ ခံစားရပါက ပြန်လည်ချေဖျက်နိုင်စွမ်း အာနိသင်သတ္တိရှိသည့်

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးအရသာတို့ကို စားသုံးနိုင်ကြစေရန် အရသာတစ်မျိုး ခြင်းကို ယှဉ်တွဲ ၍

လူတိုင်းအတွက်အရသာခြောက်ပါး ဓာတ်စာနည်းကျ အစာအာဟာရများ စားသုံးရန်

အညွှန်းစာအုပ်တွင် စာဖတ်သူများ ၏ ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာမှု ကို ရရှိစေလိုသော စာရေး

သူ၏ ဆန္ဒအစိတ်အပိုင်းများ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတို့ကို တင်ပြထားပါသည်။

အချဉ်အရသာဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်

အချဉ်အရသာတို့သည် နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏ ။ အစာကို ကြေစေတတ်၏ ။
သွေးသည်းခြေတို့ကို ပျက်စေတတ်၏ ။ ကြေလွယ်တတ်၏ ။ သလိပ်ကို သွက်စေတတ်၏ ။
လေကိုနိုင်၏ ။ ကိုယ်ကို ပိန်ခုံး စေတတ်၏ ။ ထက်မြက်၏ ။ အဆီဩဇာမရှိ။
အသံကိုကောင်းစေတတ်၏ ။ သုက်ကိုနည်းစေတတ်၏ ။ ဝမ်းချုပ်သည်ကို ပျောက်စေတတ်၏
။ မျက်စိနှင့် အသင့်သွားကို ကျန်းစေတတ်၏ ။ လိမ်းကုံလျှင်အေး၏ ။ ပွစေတတ်၏ ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

အချဉ်အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားလျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်၏ ။ မူးဝေခြင်းများ စွာ
ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူ၏ ။ ကြက်မျက်သင့်တတ်၏ ။ ဖျားတတ်၏ ။ ကိုယ်လက်ယားယံတတ်၏ ။
ယားနာပေါက်တတ်၏ ။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေး ကာကွယ်နည်း

ချဉ်သော အရသာကို လွန်ကဲစွာ သုံးမိ၍ ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်ခဲ့လျှင် (ဝါ) ရောဂါ
ဝေဒနာခံစားရလျှင် အချို့အရသာကို ဓာတ်ညှိဖြေဆေး ဓာတ်စာအ
ဖြစ်ပေးဖြေရပါမည် ။

အငန်အရသာ၏ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်များ

အငန်အရသာသည် နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏ ။ အညစ်အကြေးစနစ်ကို
စင်ကြယ်စေတတ်၏ ။ အစာကို ကျက်ကြေစေတတ်၏ ။ သလိပ်သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏
။ သုက်ကို ခန်းခြောက်စေတတ်၏ ။ လေကိုနိုင်၏ ။ ပန်ခြောက်စေတတ်၏ ။ နူးညံ့စေတတ်၏
။

အငန်အရသာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

အငန်အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးလျှင် မျက်စိ၊ နှာ၊ ခံတွင်းတို့မှ
အရည်ယိုတတ်၏ ။ ဝက်ခြံနာကို ဖြစ်စေတတ်၏ ။ ပါးစောင်နှင့်လည်ချောင်းကို

ခြောက်စေတတ်၏ ။ ပူတတ်၏ ။ အရေတွန့်၏ ။ ရတ္ထပိတ်နာ၊ ကိုယ်ရောင် နာ၊ မျက်စိနာ၊
ပါးစပ်ကွဲနာ၊ ကုဌာ၊ ရေငတ်နာ၊ ဝမ်းသက်နာတို့ ဖြစ်တတ်၏ ။ သွားကျိုး လွယ်၏ ။ ဆံပင်ဖြူ
လွယ်၏ ။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးကာကွယ်နည်း

အငန်ဓာတ်လွန်ကဲစွာ စားသုံးမိ၍ ဥပါဒ် ဖြစ်လျှင် (ဝါ) ရောဂါ ဝေဒနာ
ခံစားရလျှင် အခါးအရသာရှိသော အစားအစာများ ကို ဓာတ်စာအ ဖြစ် ပေးဖြေပေးရသည်။

စပ်သော အရသာ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်

စပ်သော အရသာသည် ပူ၏ ။ တတ်၏ ။ သလိပ်ကိုနိုင်၏ ။ ကြေလွယ်၏ ။
ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏ ။ ပိုးနာ၊ ယားနာ၊ အဆိပ်ရှိသော အနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏
။ အဆီဩဇာမရှိ၊ နို့ရည်များ ကို ခန်းခြောက်စေတတ်၏ ။ လူခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ချုံး စေတတ်၏
။ အဆီခဲသော အနာကိုနိုင်၏ ။ လျှာရည်၊ နှာရည်၊ မျက်ရည်တို့ကို ထွက်စေ၊ သွက်စေတတ်၏
။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏ ။ နှုတ်ကိုမြိန်ယှက်စေတတ်၏ ။ ကျင်ကြီး ၊ ကျင်ငယ်သွားရာ
လမ်းတစ်လျှောက်နှင့် ဝမ်းတွင် ၊ အရည်တို့ကို ခြောက်သွေ့စေတတ်၊ ဉာဏ်ကိုရွှင်စေ၊
တတ်စေတတ်၏ ။ သွေးနှင့် လေကို ပွင့်စေတတ်၏ ။

စပ်သော အရသာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

စပ်သော အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားလျှင် မျက်စိကို ချာချာလည်စေတတ်၏ ။
စိတ်ကိုလည်း နုံးစေတတ်၏ ။ မူးခြင်း၊ ဝေခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ လျှာ၌
အဖုထခြင်း၊ ခံတွင် ၊ ခြောက်ခြင်း၊ ခွန်အားကိုဆုတ်ယုတ်စေတတ်၏ ။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးကာကွယ်နည်း

စပ်သော အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးမိ၍ ဥပါဒ် ဖြစ်ခဲ့လျှင် (ဝါ) ရောဂါ

ဝေဒနာခံစားလျှင် ငန်သော အရသာရှိ အစားအစာများ ကို ဓာတ်စာအ ဖြစ် စားပေး၍
ဖြေပေးရသည်။

ချိုဆိမ့်အရသာ၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်

ချိုဆိမ့်သော ရသာတို့သည် များ သော အားဖြင့် အေးသော အရသာရှိသော
ကြောင့် အားကို ဖြစ်စေတတ်၏ ။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏ ။ မျက်စိနှင့် သင့်၏ ။ ဝဖြိုး
စေတတ်၏ ။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏ ။ အညစ်အကြေးကို ပယ်၏ ။ ပိုးတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏
။ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏ ။ လည်ချောင်းကို အောင့်စေတတ်၏ ။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏ ။
မညီမညွတ်သော အရိုးကို ညီညွတ်စေတတ်၏ ။ သူငယ်များ ၊ အိုမင်းမစွမ်းသူများ ၊
အင်အားဆုတ်ယုတ်လျော့နည်းသူများ ၊ အထူးသင့်မြတ်စေသည်။ အရိုးကျိုး ခြင်းကို
ဆက်စေတတ်၏ ။ ရုပ်အဆင်းကို လှပတင့်တယ်စေတတ်၏ ။ ထိခိုက်ရှနာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏ ။ ဣန္ဒြေကို ကြည်လင်စေတတ်၏ ။

ချိုဆိမ့်အရသာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

ချို ဆိမ့်အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးလျှင် သလိပ်ပျက်၏ ။ ဆုံဆိုနာ၊ အဖျားနာ၊
ပန်းနာ၊ ပိုးနာ၊ ကျပ်နာ၊ ဝမ်းမီးနဲ့ခြင်း၊ အဆီခဲနာ၊ ဝမ်းမီးညှို့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏ ။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးကာကွယ်နည်း

ဆိမ့်သော အရသာကို လွန်စွာ စားသုံးမိ၍ ဥပါဒ ဖြစ်လျှင် (ဝါ) ရောဂါ
ဝေဒနာခံစားရလျှင် ဖန်သော အရသာရှိသည့် အစားအစာများ ကို ဓာတ်စာအ
ဖြစ်စားပေးရသည်။

အဖန်အရသာ၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ

အဖန်အရသာသည် ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်၏ ။ အေး၏ ။ စိတ်နှလုံးကို

နိပ်စက်တတ်၏။ အဆီနှင့် အနာကို ခြောက်သွေ့စေတတ်၏။ လေနာကို ပျက်စေတတ်၏။
အသား၏ ရင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အနာကို
သန့်ရှင်းစေတတ်၏။ အဆီအစေးမရှိ ကြေလွယ်၏။ အစာအသစ်ကို ခိုင်မာစေတတ်၏။
လည်ချောင်း၊ လေ၊ သွေးသွားရာလမ်းကို သွက်စေတတ်၏။ လျှာကို ထူထဲစေတတ်၏။

အဖန်အရသာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

အဖန်အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးလျှင် နှလုံးတုန်နာ၊ တတ်သော အနာ၊
ဝမ်းရောင် နာ၊ ဝမ်းချုပ်သော အနာ စသည်တို့ကို ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးကာကွယ်နည်း

အဖန်အရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးမိ၍ ဥပါဒ် ဖြစ်ခဲ့လျှင် (ဝါ) ရောဂါ
ဝေဒနာခံစားရလျှင် စပ်သော အရသာရှိသော အစားအစာတို့ကို ဓာတ်စာအ ဖြစ်ပေး၍
ဖြေရသည်။

အခါးအရသာ၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ

ခါးသော အရသာသည် မူးဝေသော အနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာ၊ ဖျားသော
အနာ၊ အစာမကြေဘဲ အစာပွသော အနာ၊ ပူလောင်သော အနာ၊ သွေးနာတို့ကို နိုင်၏။
နှုတ်ကို ဖြိန်စေတတ်၏။ နို့ရည်ကို ရွှင်စေတတ်၏။ ဝမ်းလမ်း၊ ဆီးလမ်း၊ ကျင်ချောင်း၊
သွေးလေတို့၏ သွားရာလမ်းကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းစေတတ်၏။

အခါးအရသာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

အခါးအရသာကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးလျှင် လည်ကုပ်ကြောတင်းခြင်း၊
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ဂူနာ၊ မူးဝေခြင်း၊ ကိုယ်လက်တုန်လှုပ်သော အနာ၊ ရေငတ်နာ၊
ရေသောက်၍ မဝခြင်း၊ သုက်၊ သွေး၊ ချွေသလိပ်တို့ကို ခန်းခြောက်စေတတ်၏။

အင်အားကုန်စေတတ်၏ ။

ဓာတ်ညှိဖြေဆေးကာကွယ်နည်း

ခါးသော အရသာကို လွန်စွာ စားသုံးမိ၍ ဥပါဒ် ဖြစ်လျှင် (ဝါ) ရောဂါ ဝေဒနာရလျှင် ချဉ်သော အရသာရှိသည့် အစားအစာများ ကို ဓာတ်စာအ ဖြစ်ပေး၍ ဖြေရသည်။

ဆံပင်ကျန်းမာရေး

လူသားများ ကို ဖမ်းစားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ သည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် တည်ရှိသကဲ့သို့ပင် ဆံပင်လည်းအလှအပနှင့် ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍအတွက် ပြုစုကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြုပြင်ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် နည်းစနစ်များ စွာ တည်ရှိပါသည်။ ထိုနည်းများအနက် ကရမက်ကို ဆေးဝါးအသုံးပြုနည်းမှာ သောက်ဆေးရည်အ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကရမက်ကို ဆေးသွေးသော ဆေးကျောက်ပျဉ်တွင် သွေး၍ ရရှိသော အရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းတွင် အိမ်သုံးဆားအနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ အိပ်ရာဝင် တစ်နေ့နှစ် ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်နက်ဆေးဟင်းလျာ

အစာအဟာရဓာတ် စားသုံးနည်းမှာ ခံတတ်ရွက်ပြုတ်၍ သုပ်ပါ။ ငါးပနော်ကို နှမ်းများများ ထည့်၍ သုပ်စားပေနိုင်ပါသည်။ ဆံပင်ကျွတ် ရောဂါ အတွက် ကုထုံးဓာတ်စာအ ဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။

ဆံပင်ဖြူ ဆံပင်ကျွတ်

ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ပြုတ်ထားသော ငါးမြွေထိုးကို ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးနှင့်

နိုင်နိုင်ကြော်စားပါ။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်စာများ သည် ဆေးဝါးကဲ့သို့ အာနိသင် ထက်မြက်စေပါသည်။

မျက်စိယားခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း

တမာရွက် အစိုတစ်ဆ။ ချင်းခြောက်တစ်ဆတို့တွင် သိန္ဓောဆားသင့်ရုံမျှထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ရရှိသော အရည်အနည်းငယ်မျှကို မျက်ခွံတွင် လိမ်းဆေး၊ လူးဆေးအ ဖြစ် အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

ဂမုန်းတိမ်ပြာနှင့် ကုသနည်း

ဂမုန်းတိမ်ပြာပင်သည် အလှစိုက်ပင်အ ဖြစ် စိုက်ပျိုး ထားလေ့ရှိကြပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်စေပါသည်။ ဂမုန်းတိမ်ပြာကို သဲများ ၊ ကျောက်စများ ကင်းရှင်းစေရန် ရေသန့်နှင့် စင်ကြယ်စေရန် ဆေးပေးထားပါ။ ဂမုန်းတိမ်းပြာကို ဆေးသွေးသော ဆေးကျောက်ပျဉ်တွင် သွေး၍ ရရှိသော အရည်ဖြင့် မျက်စိကို ကွင်းဆေးအ ဖြစ် လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

မျက်စိရောင်

ကြက်ဟင်းခါးရွက်သတ္တုရည် ၁ပဲသား၊ ထုံးကြက်တတ်ရည် ၁ပဲသား၊ ဘိန်းစေ့ ၄ပဲသား၊ ခန်းတောက်မြစ် ၄ပဲသားတို့ကို ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်၍ အတောင့်ပြုပါ။ နေလှန်းအခြောက်ခံထားပါ။ မျက်စိနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ တွင် မျက်စိရောင် လျှင် ဆေးတောင့်ကိုသွေး၍ ရရှိသော အရည်ဖြင့် မျက်စိကွင်းဆေးအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ ရောဂါ ကုထုံး

ကုလားမျက်စိသတ္တုရည်ကို မျက်စိတွင် ကွင်းဆေးအ ဖြစ်အသုံးပြုပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ရည်အနည်းငယ်နှင့် ဖျော်စပ်၍ မျက်စဉ်းဆေးရည်အ ဖြစ် ခတ်ပေးခြင်း၊

ရိုးရိုးသာမန် ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော မျက်စိ ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။ ထိုသဘာဝ အလျောက် သာမန်မျက်စိတိမ် ရောဂါ ကိုလည်း
ပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိ၍ မျက်စိကို ကြည်လင်စေနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ ရောဂါ များ

ရောဂါ ကုထုံးအစာအာဟာရဓာတ်စာများ

မျက်စိနာခြင်းအတွက် ဓာတ်စာအ ဖြစ်စားသုံးရန်မှာ ဆီးဖြူသီးဆားရေစိမ်း၊
သို့မဟုတ် ဆီးဖြူသီးကို ဟင်းလျာအ ဖြစ် ချက်စားပေးရုံဖြင့် မျက်စိနာခြင်းကို
ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မျက်စိဝေခြင်းကုရန်ဆေးဝါးဓာတ်စာ

ရောဂါ ကုရန် အစာအာဟာရဓာတ်စာအ ဖြစ် စားသုံးနည်းမှာ ခံတတ်ပွင့်
သို့မဟုတ် အရွက်ရရာကို သုံးချိုး တစ်ချိုး ပြုတ်၍ ကြိသကာအနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်၍
သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိဝေခြင်းအတွက် အစာအာဟာရဓာတ်စာအ ဖြစ် အသုံးပြု
နိုင်ပါသည်။

မျက်ဝတ်ထွက်သော ရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းမှာ ပဲပြားသီး၊ ပဲပြားစေ့ကို ငါးခူ၊ ငါးကျည်း၊
ငါးပနော် ရရာငါးများ နှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်းကို
ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မျက်စိအားနည်းလျှင်

အစာအာဟာရဓာတ်စာအ ဖြစ် စားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ပဲတောင့်ရှည်သီးကို

ကြော်စာခြင်း၊ အစိမ်းအတိုင်းတို့မြှုပ်စားခြင်း၊ ရေနွေးဖျော့တို့ စားခြင်း၊ ဟင်းလျာတို့တွင် ထည့်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအားနည်းအ ဖြစ် ခံစားရသော မျက်စိအမြင်အားကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာနိုင်ပါသည်။

မျက်စိနာခြင်း

မျက်စိဝေဒနာရှင်များ အတွက် အစာအာဟာရ ဓာတ်စာအ ဖြစ် စားသုံးရန်အညွှန်းမှာ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို သဘာဝကြက်သားနှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိနာခြင်းအတွက် ကုထုံးဓာတ်စာပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်စိ ရောဂါ ကာကွယ်နည်း

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးရန် အညွှန်းမှာ ချဉ်ပေါင်နီကို ကြက်သားဖြင့် ကြော်စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ မကြာခဏစားပေးရုံဖြင့် မျက်စိ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး အတွက် ဓာတ်စာကုထုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်စိ ရောဂါ ကုနည်း

အစာအာဟာရဓာတ်စာ ကုထုံးအညွှန်းမှာ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ငါးရုံကင် သို့မဟုတ်၊ ငါးကျည်းခြောက် သို့မဟုတ်၊ ငါးပနော်ကင် သိုကမဟုတ်၊ ငါးကြင်းတို့ဖြင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိ ရောဂါ ကု ဓာတ်စာအတွက် ဆေးဟင်းလျာပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်လုံးဝါးခြင်း

မျက်လုံးဝါးခြင်းသည် သွေးအားနည်း သို့မဟုတ် အသားဝါ ရောဂါ သို့မဟုတ် အသည်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ များ နှင့် အိမ်သုံးဆေးဝါးအ ဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဆေးပြင်းများ ၏ တုံ့ပြန်ချက်ကြောင့် လည်း ခံစားလက္ခဏာကို ပြသတတ်ပါသည်။ အဆိုပါလက္ခဏာအတွက် အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းမှာ ကြက်သွန်နီဥကို

ငါးကျည်းခြောက်နှင့် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်လုံးဝါခြင်းအတွက် ဓာတ်စာကုထုံးအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ ရောဂါ ကုထုံး

မျက်စိ ရောဂါ တွင် အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းအညွှန်းအရ ဆင်ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကကူရံ သို့မဟုတ် ကတတစ် သို့မဟုတ် ကဘလူ အစရှိသည့် ရရာငါးများ ဖြင့် ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ မျက်စိ ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ချဉ်ပေါင်ကြီးကို ငါးကြင်းသားနှင့် ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။

မျက်မြှေးရောင် ရောဂါ ကုထုံး

ဤ ရောဂါ လက္ခဏာတို့သည် မျက်လုံးကျန်းစပ်ခြင်း၊ အလင်းရောင် ကို လုံးဝမကြည့်နိုင်ခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်သားနီမြန်းခြင်း၊ မျက်လုံးအိမ်ရောင် ခြင်းတို့ကို တွေ့ ရှိနိုင်ပေသည်။ ရိုးရာဆေးပညာအရ ရောဂါ စစ်တမ်းမှာ တေဇောဓာတ်နှင့် လေပျက်လွန်ကြောင့် ဖြစ်၏ ။ ကုထုံးဆေးချက်မှာ သီတအာပေါအာကာသ ဖြစ်သည်။

ရောဂါ ကို စတင်ကုသရာတွင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ချိုအေးကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤ ရောဂါ ကို ကုသရန် ဒုတိယအစာအာဟာရဓာတ်စာမှာ သံပရာရည် ချိုချိုအေးအေးကို တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အပူမျက်စိနာကုထုံး

မျက်စိပူခြင်း၊ မျက်စိစူးခြင်း၊ မျက်စိ ကျိန်းစပ်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်သားနီမြန်းခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇာတ်ကြောထိုးခြင်းလက္ခဏာတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာမှာ အပူမျက်စိနာမျိုး ဖြစ်သည်။ အကြောင်းရင်းတို့မှာ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများ ထဲတွင် အပူစာများ ဖြစ်နေခြင်း၊

ရာသီဥတုပူခြင်း၊ အပူခံဒေသများ၌ နေထိုင်မှု များခြင်းတို့ကြောင့် လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရိုးရာဆေးပညာအရ ရောဂါ စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်လျှင် တေဇာဓာတ် သဘာဝလွန်ခြင်းကြောင့် ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးဆေးချက်မှာ သိတအာပေါ ဖြစ်ပါသည်။ အစာအာဟာရအနေဖြင့် မန်ကျည်းဖျော်ရည် အေးအေးချိုချိုရိုးရိုးကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယထုံးဆေးချက်မှာ သဘောသီးမှည့်ကို စားပေးရန် ဆေးပညာအခြေခံအရ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

တတိယကုထုံးကုသချက်များ အရ ဖရဲသီးမှည့်ကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

မျက်စိကျိန်း ရောဂါ ကုထုံး

အချို့သော ရောဂါတို့သည် ရာသီဥတုအလိုက် ဖြစ်တတ်ကြရပါသည်။ ဤရောဂါသည် နွေရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အပူဝမ်းသက်ခြင်း၊ အပူမိခြင်း၊ မီးပူခံခြင်း၊ နေပူလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်လည်း ညဘက်တွင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကို ဆားငန်ရုံခတ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လျှာခံတွင်း : အနာအဆာကုသနည်း

အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးတွင် လျှာကျန်းမာရေးနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးများကို မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှသာလျှင် အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာ စားသုံးနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ အစားအသောက်များ စားသုံးနိုင်မှသာလျှင် ရောဂါဘာယကင်းဝေးစေပြီး ကျန်းမာမှုကို ပိုမို၍ လူတိုင်းကျန်းမာကြံ့ခိုင်ကြပါမည်။ လျှာနှင့် ခံတွင်းတို့တွင် အနာအဆာ ဖြစ်ခြင်း၊ ခံတွင်း

မကောင်းခြင်း ဖြစ်ခြင်းကို ကုသနည်းမှာ သဖန်းရင့်ရင့်များ ကို ပြာချပါ။(ရုက္ခမူဆားမဟုတ်ပါ) အဆိုပါ ပြာကို လျှာနှင့် ခံတွင်းကို တစ်နေ့လျှင် နှစ် ကြိမ်းပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် မကြာမီပင် မူလအတိုင်း ကျန်းမာမှု ကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

လည်ချောင်း ရောဂါ နှင့် သွား ရောဂါ ကုနည်း

လည်ချောင်းနာခြင်း၊ သွားဖုံးနာခြင်း၊ သွားနာကျင်ခြင်း၊ အာခေါင်နာကျင်ခြင်း အစရှိသည့် ရောဂါ ဝေဒနာအလိုက် လက္ခဏာများ ပြသလျှင် လွယ်ကူထိရောက်စွာ ကုသနည်းမှာ သဖန်းပင်အရွက်ကို ဖြစ်စေ၊ အပင်အမြစ်ကို ဖြစ်စေ၊ ပင်စည်ခေါက်ကို ဖြစ်စေ ပြုတ်ဆေးရည်ကို ပြုလုပ်ပါ။ အဆိုပါ ပြုတ်ဆေးရည်ကို မကြာခဏ ငုံထွေးပေးပါ။ ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို သက်သာလာစေနိုင်ပါသည်။

ခံတွင်း ခြောက်ခြင်း၊ ခံတွင်း ကွဲခြင်း

အချို့ တို့တွင် အပူစာများ အစားများ ခြင်း၊ ဆေးပူများ စားသုံးခြင်း တို့ကြောင့် ခံတွင်း ကွဲခြင်း၊ ခံတွင်း ခြောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ကြောင်လျှာရွက်ကို တို့မြှုပ်စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြောင်လျှာအခေါက်ကို ရေစိမ်ထားပြီးရရှိသော ဆေးရည်နှင့် ပလုပ်ကျင်းပေးခြင်းဖြင့် အမြန်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နှုတ်မမြိန်ခြင်း

ဆေးဝါးများ ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ စားသောက်နေကြသူများ တွင် နှုတ်မမြိန်တတ်ပေသည်။ နှုတ်မမြိန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အစားအစာများ ကို မစားသုံးနိုင်ခြင်းကြောင့် ရသင့်ရထိုက်သည့် အစာအာဟာရဓာတ်များ ကို မရရှိစေခြင်း၊ အင်အားဆုတ်ယုတ်လာစေတတ်ပါသည်။ နှုတ်မြိန်စေရန် ဆေးဝါးဓာတ်စာများ ကို စားသုံးပေးရန်မှာ အရေး ကြီးလှပါသည်။ မီးဖိုဆောင်စားသုံးဟင်းလျာ ချက်စားသော ကြောင်လျှာအပွင့်ကို သုပ်စားပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အပွင့်များ ကို ရေနွေးဖျောပြီး တို့မြှုပ်

ပိစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် နှုတ်မြန်မှု ကို ပိုမို၍ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ခံတွင် :ပျက်ခြင်း:

လူအချို့တွင် မကြာခဏဆိုသလို ခံတွင် :ပျက်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ကြပါသည်။ အချို့တွင် ရောဂါ အခံရှိခြင်းကြောင့် နာတာရှည် ဖြစ်ကာ ရေရှည်ဓာတုဗေဒဆေးဝါးအချို့နှင့် အစွမ်းထက်ဆေးဝါးများ ကို မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆေးချိန်များ ကို တိုးမြှင့်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ တွေ့ကြုံရခြင်းကြောင့် ခံတွင် :ပျက် ရောဂါ ဝေဒနာများ အတွက် ရိုးရာကာကွယ်ကုသရန် ဆေးဝါးဓာတ်စာအ ဖြစ်မှီဝဲစားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာတို့ကို ဝေးကွာစေနိုင်ပါသည်။

ကြောင့် လျှာပွင့်ကိုပြုတ်၍ တို့စားပေးခြင်း၊ ဟင်းလျာချက်၍ စားပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်၍ ခံတွင် :ပျက်ခြင်း ကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

လည်ချောင်းပူ ရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းမှာ ပဲစင်းကို ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့က မကြာခဏချက်စားပေးခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းပူ ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့တည်းမဟုတ် ခံတတ်ရွက်ကိုပြုတ်၍ ငါးရုံသားနှင့် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် လည်း လည်ချောင်းပူ၍ ထမင်းစားပျက်သော ရောဂါ ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့တည်းမဟုတ် ချဉ်ပေါင်ကြီးရွက်ကို ငါးမြင်းသားနှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးဟင်းလျာ ဓာတ်စာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အာခေါင်ပူသော ရောဂါ ကုထုံး

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ပုစွန်ကို ဖြစ်စေ၊ ငါးရုံကို ဖြစ်စေ၊ ကကတစ်ကို ဖြစ်စေ၊ ကြော်၍ စားပေးနိုင်သကဲ့သို့ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် အာခေါင်ပူ

ရောဂါ အတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာအ ဖြစ် စားသုံးရာတွင် ရောဂါ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အာခံတွင် :ယားယံခြင်း

အစာအာဟာရဓာတ်စာအ ဖြစ် စားသုံးနည်းမှာ ဤ ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ အတွက် အိမ်တွင် :ကုထုံးအ ဖြစ် ခွေးတောက်ရွက်ကို ဟင်းလျာအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ခွေးတောက်ရွက်ကို တို့စားပေးခြင်း၊ အသုပ်တစ်ပွဲ အ ဖြစ် စားသုံးပေးခြင်း၊ ဟင်းချိုအ ဖြစ် ဖြစ်စေ၊ ဟင်းခါးအ ဖြစ် ဖြစ်စေ၊ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အာခံတွင် : ယားယံသော ရောဂါ ကို ကုသနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအစာအာဟာရကုထုံးဓာတ်စာမှာ ရဲယိုရွက်ကို ပြုတ်တို့စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဟင်းလျာတစ်ပွဲအ ဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။

လည်ချောင်းနာကုထုံး

အစာအာဟာရဓာတ်စာအ ဖြစ် ပဲတောင့်ရှည်ကို ဟင်းလျာအ ဖြစ်ချက်စားပေးနိုင်သည်။ သံပုရာရွက်ကို ပြုတ်၍ ရရှိသော အရည်ကို ဆေးချိန်ပမာဏအတိုင်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ပသိရောင် ရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ပုစွန်စာရွက်ကို အိမ်သုံးသကြားနှင့် ပြုတ်၍ ရရှိသော အရည်ကို သောက်ပေးလျှင် ပသိရောင် ရောဂါ အတွက် ဓာတ်စာကုထုံးအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဒန်.သလွန်ရွက်ဟင်းချိုကို ဖြစ်စေ၊ အရွက်ကို ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် အပျောက်မြန်စေပါသည်။ မီးဖိုဆောင်သုံး ဟင်းရွက် ဖြစ်ပါသည်။

လည်ချောင်း ရောဂါ

လည်ချောင်းအတွင်း : အပူနာပေါက်ခြင်း

အစာအာဟာရဓာတ်စာစားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ကြောင်လျှာသီးကို မီးဖုတ်၍ သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းအတွင်း : အပူလောင်နာ၊ အပူဖုပေါက်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းရောဂါ တို့ အထူးစားသုံးနိုင်သော ဟင်းလျာတစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။

ခံတွင်း နှင့် လည်ချောင်း၌ ဖြစ်သော ရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စာစားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ကောက်ရိုးနွယ်ကို ငါးရုံနှင့် ဖြစ်စေ၊ ငါးဂူနှင့် ဖြစ်စေ၊ ပုစွန်တုပ်ကြီးနှင့် ဖြစ်စေ၊ ငါးရှဉ့်ဖြူနှင့် ဖြစ်စေ၊ စားသုံးရန်အတွက် လွယ်လွယ်ရသော ငါး၊ ပုစွန်တစ်မျိုး နှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းနှင့် ခံတွင်း ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လျှာကျန်းမာရေး ဆေးဝါးဓာတ်စာ

ဒန်.ကျွဲရွက်ပြုတ်ပြီး အရွက်တို့ကို ငါးကြင်း၊ ငါးကင်နှင့် သုပ်စား၊ ချက်စားပါက လျှာကြီးအောက် လျှာကလေးပေါက် ရောဂါ ၊ လိင်ဝင် ရောဂါ ၊ စကားထစ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်လေဖြတ်၍ ကိုယ်လက်စောင်းရွံ့ခြင်း၊ ကာမဆန္ဒလျော့ပါးခြင်း၊ မျက်လုံးလေဖြန်းရိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ လေပုပ်ထခြင်း၊ ဆီးပုပ်ထခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နားအူ ရောဂါ

စားသုံးသင့်သည့် ဆေးဝါးဓာတ်စာမှာ ကြောင်လျှာပွင့်နှင့် အသီးကို ကြော်ချက်စားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် နားအူခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နားလေထွက်ခြင်း၊ နားပူခြင်း

နားနှင့် ပတ်သက်ကျန်းမာစေရန် နားပူခြင်း၊ နားလေထွက်ရှိခြင်း တို့အတွက်
ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် ကြောင်လျှာသီးနုကို အရည်ညှစ်ကာ ဖွန်းဖြင့် နွေးစေရန် နွေးပေးပြီး
နားအတွင်း သို့မဟုတ် အစက်ချကုသပေးခြင်းဖြင့် အမြန်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နားအတွင်း ရောင်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ နားတွင်း ရောင်ခြင်းသည် နားပြွန်ချောင်းအတွင်း၌
နားဖာချေး သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ပိတ်ဆို့နေခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။
မိမိခြံဝင်း၌ ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ခြံဝင်း၌ ဖြစ်စေ အလွယ်တကူ ရရှိစေနိုင်သော
ကြောင်လျှာပင်အမြစ်ခေါက် အမှုန့်နုနုတို့ကို နှမ်းနက်ဆီဖြင့် ရောချက်၍ ရရှိသော အဆီကို
စစ်ထုတ်ပါ။ အဆီကို နားအစက်ချဆေးအဖြစ် ဖြစ်ထည့်ပေးပါ။ နားတွင်း ရောင်ခြင်းနှင့် နား
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သုံးဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်
ဖြစ်ပါသည်။

သွားရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စားသုံးနည်းမှာ ခွေးတောက်ပင် အမြစ်ပြုတ်ဆေးရည်
စနစ်အတိုင်းပြု၍ ရရှိသော ပြုတ်ဆေးရည်ကို ပါးစပ်တွင် မကြာခဏငုံပေးခြင်းဖြင့် သွား
ရောဂါ၊ သွားဖုံးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ အာခေါင်ယားယံသော ရောဂါ၊ သွားကျင်ခြင်း
အစရှိသည့် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နှာခေါင်းရောဂါများ

အစာအာဟာရဓာတ်စားသုံးရန်အညွန့်မှာ ကြက်သွန်နီဥကို
လေးစိတ်လောက်ခွဲကာ ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ထမင်းနှင့် ဆတူရောထည့်၍ ညဦးတွင် စိမ်းထား။
၎င်းစိမ်းရည်ကိုထုတ်၍ အိမ်သုံးဆား မန်ကျည်းစေ့ခန့်ထည့်၍ ၎င်းရေကို ရှူရှိုက်ပေးနိုင်လျှင်

၁။ ထိပ်ခပ်နာ ရောဂါ

၂။ ဖွတ်စအိုနာ ရောဂါ

၃။ နှာခေါင်းပုပ်သော ရောဂါ

၄။ နှာခေါင်းတွင် အသားပိုအဖုများ ထွက်ပြီး နှာခေါင်းပိတ်ဆို့သော ရောဂါ

၅။ နှာခေါင်းအနံ့မရသော ရောဂါ

၆။ နှာစေး ရောဂါ

စသည်တို့အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျမှု သက်သာသော ကုထုံးလည်း ဖြစ်သည်။

ဝက်သားနှင့် ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်သားနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကောက်ရိုးနွယ်နှင့် ဖြစ်စေ ပြု

တ်သောက်ပေးခြင်း၊ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် နှာစေး ရောဂါ ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ရေကို မကြာခဏရှူပေးခြင်းဖြင့် ထိပ်ခပ်နာ ရောဂါ ၊ ဖွတ်စအိုနာ

ရောဂါ ၊ နှာပိတ် ရောဂါ ၊ နှာခေါင်းအနံ့မရခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နှာပိတ် ရောဂါ

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ထိကရုံးရွက် (ရေ) ကို

ငါးမြွေထိုးသားနှင့် ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် နှာပိတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးနည်းအညွှန်းမှာ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ပုစွန်ခြောက် ၊

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နိုင်နိုင်ကြော်စားပါက နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်း ရောဂါ တို့ကို

ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်နီဥကို ငါးကျည်းခြောက်နှင့်

သုပ်စားပေးပါလျှင် အပျောက်မြန်ပါသည်။ သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်းအတွက် ကုလားပဲလှော်ကို

စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဖွတ်စအိုနာကုထုံး

ကြက်သွန်နီကို ငါးကျည်းခြောက်နှင့် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့်

အပျောက်မြန်စေသော ဓာတ်စာကုထုံး ဖြစ်ပါသည်။

ထိပ်ကပ်နာ

ထိပ်ကပ်နာ ရောဂါ သည် အစွမ်းထက်မြက်သော ဆေးနည်းကောင်းများ နှင့် တွေ့ .ဆုံနိုင်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အချို့ မှာ နှာခေါင်းအတွင်း ဖြူဆေး၊ အစက်ချဆေး၊ ရှူဆေးများ ကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ ယခုရေး သားဖော်ပြမည့် ဆေးရိုးရာဆေးမှ သဘာဝအတိုင်းရရှိသော ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ သောက်ဆေးအ ဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြောင်လျှာပွင့်ခြောက်အမှု န် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို သဘာဝပျားရည်နှင့် ရောစပ်ပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအ ဖြစ် သောက်ပေး၍ နောက်ထပ်ရေအေးတစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ် ကြိမ်သောက်ပေးပါ။

ဖွတ်စအိုနာနှင့် မရှေ့ပင်ဖြင့် ကုသနည်း

ဖွတ်စအိုနာအတွက် ကုသနိုင်သော ဆေးပင်မှာ မရှေ့ပင်ကို အိမ်သုံးဆေးဝါးအ ဖြစ် လက်တွေ့ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ မရှေ့ရွက်သုံးရွက်မှ ငါးရွာအထိ ဝါးစားပေးနိုင်ပါသည်။ မရှေ့ရွက်ပြုတ်ဆေးရည်ကို ဖန်ရည်အ ဖြစ် ဆေးကြောပေးနိုင်ပါသည်။

ဇော်ဂျီတောင်ဝှေး ဂမုန်းမြစ်ရှူဆေး

ထိပ်ကပ်နာ ရောဂါ အတွက် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးပင်သည် အချို့ အိမ်တို့တွင် မျက်နှာစာရှိ ပန်းအိုးအတွင်း မှ ရရှိစေနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်းကို တင်ပြရေး သား ဖော်ပြထားပါသည်။ ဇော်ဂျီတောင်ဝှေးအမြစ်ကို ဆေးသွေးသော ဆေးကျောက်ပျဉ်တွင် သွေး၍ ရရှိသော အရည်ကို နှာဝတွင် ကပ်၍ ရှူပေးနိုင်ပါသည်။

နှာခေါင်းသွေးလျှံရောဂါ ကုထုံး

နာခေါင်းအတွင်းရှိ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောငယ်ကလေးများ ပွင့်ကျယ်လာခြင်း။

တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်စုပေါင်း၍ လွန်ကဲမှု ကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊

သွေးလုံခြင်း သို့မဟုတ် သွေးယိုဆင်းနိုင်သည်။ အပူနှင့် သွေးတိုစုပေါင်း၍

ရုတ်တရက်အင်အားကြီးမားစေကာ တွန်းလှန်ပို့လိုက် သော ကြောင့် နုနုနယ်သေးငယ်သော

သွေးကြောများ ပျက်ယွင်းကာ သွေးယိုစီးမှု ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နာခေါင်းသွေးလုံနေချိန်တွင်

လူနာအနေနှင့် ဦးခေါင်းကို ငုံစေခြင်း ၊ မတ်တပ်ရပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြည်သင့်ပါသည်။

ဤသို့ဝေဒနာရောက်စဉ်ချိန်မျိုး တွင် ပက်လက်အိပ်နေခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးတွဲ

ဖက်ကုထုံးအဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။

ကုသမှု ပြုမည့် ဓာတ်သဘာဝမှာ သီတပထဝီဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်

ကုသမှု ပြုရမည့် အစာအဟာရဓာတ်စာမှာ ချိုသော အရသာ၊ ဖန်သော အရသာ၊ ချဉ်သော

အရသာမျိုး ဖြစ်သည်။ နေရာတကာတွင် အလွယ်တကူရရှိစေနိုင်သည့် အကြားကို

ဖော်ရည်ကဲ့သို့ ဖော်စပ်၍ တိုက်ကျွေးကုသနိုင်ပါသည်။ ဤကုထုံးဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို

ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် တွဲ ဖက်ကုထုံးအနေဖြင့် ရေခဲရေကို ရှူရှိုက်ပေးခြင်းဖြင့်

သွေးလုံမှု ကို ရပ်တန့်စေနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဤ ရောဂါ ဝေဒနာအတွက် မင်းကွတ်သီးကို နိုင်နိုင်စားပေးခြင်းဖြင့်

ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဤ ရောဂါ ဝေဒနာအတွက် သဖန်းသီးကို နိုင်နိုင်

စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဤ ရောဂါ ဝေဒနာအတွက် အစာအဟာရကုထုံးအနေဖြင့်

သခွားသီးရင့်ရင့်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ရောဂါ ဝေဒနာကုသရေး အတွက် အစာအဟာရ ဓာတ်စာအနေဖြင့်

ဖရဲသီးမှည့်ကို သကြားနှင့် ရောစပ်၍ ဝလင်စွာ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို

ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဤ ရောဂါ အတွက် မာလကာသီးမှည့်မှည့်ကို နိုင်နိုင်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နာခေါင်းသွေးလျှံ

အစာအာဟာရဓာတ်စာ စားသုံးရန်အညွှန်းမှာ ရဲယိုရွက်ကို ငါးကျည်းခြောက်နှင့် ထောင်း၍ သော်လည်းကောင်း ၊ ထွင်း၍ သုပ်စားပါ။ ဤသုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် နာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းအတွက် အစာအာဟာရ ဓာတ်စာအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သွေးအန်သွေးကျနှင့် နာခေါင်းသွေးလျှံကုနည်း

အစားအဟာရဓာတ်စာ စားသုံးရန်အညွှန်းမှာ ကုန်းထိကရုန်းကို သကြားနှင့် ကြို၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးကျခြင်း ၊ နာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပျို့ အန်

ဒန်ကွဲရွက်အစိမ်းကို ငါးခုံးမ သို့မဟုတ် ငါးစင်းရိုင်း ငါးပြုပ်ရည်ဖြင့် ထပ်မံ၍ ပြုတ်ပါ။ လှီးဖြတ်၍ ငါးပြုတ်သားနှင့် သံပရာရည်ဆမ်းကာ သုပ်စားပေးခြင်းအားဖြင့် ပျို့အန်ခြင်း၊ ဘေးထိုး၊ ရင်ကျပ်၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ လေထိုး၊ လေအောင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ခံတွင်းပျက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ရေငတ်စတွင် ခံတွင်းခြောက်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေသော စားသောက်နည်း ဖြစ်ပေသည်။

အော့အန်ခြင်း

အော့အန်ခြင်းလက္ခဏာများ သည် ရောဂါဝေဒနာအချို့ တို့၏ ဆင့်ပွားလက္ခဏာပင် ဖြစ်ပါသည်။ အော့အန်ခြင်းအတွက် မီးဖိုဆောင်အတွင်းမှ

ရရှိစေနိုင်သော ကြက်သွန်နီနှင့် ချင်းစိမ်းတို့ကို ရိုးရာဆေးနည်းအ ဖြစ် အိမ်တွင် ၌ ကိုယ်တိုင်ကုသနိုင်ပါသည်။ ကုသနည်းမှာ ချင်းစိမ်းနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆတူပါးပါး လှီးဖြတ်တောက်ပြီး တစ်ဆ၊ ရေနွေးဆူဆူ တစ်ဆတွင် စိမ်ထားပါ။ ခပ်နွေးနွေးရှိနေစဉ် ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏအ ဖြစ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးနှင့် ရောဂါ ၏ ဟန်ချက်ကို ကိုက်ညီစေနိုင်ပါသည်။

ပျို့ အန် ရောဂါ ကုထုံး

ဤ ရောဂါ တွင် တွေ့ ရှိနိုင်သော လက္ခဏာအနေဖြင့် အစာမကြေခြင်းမှ စတင်၍ ပျို့ ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သွားရည်များ ကျခြင်း၊ ခံတွင်း ပျက်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင် အစရှိသည်တို့ကို တွေ့ ရှိရပေသည်။ ရိုးရာဆေးပညာအရ ရောဂါ စစ်တမ်းကို ထုတ်ကြည့်လျှင် အဇီဏ္ဍဝမ်းမီးနှင့် ဝိသမလေတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ကုထုံးဆေးချက်အနေဖြင့် ပါစကတေဇာဓာတ်ကို ပြုပြင်၍ လေကိုနိုင်နိုင်စေမည့် ပထဝီဓာတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကုထုံးဆေးချက်အနေဖြင့် သဘာဝပျားရည်နှင့် ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို ရောစပ်ပြီး လျက်ပေးပါက အစာမကြေ၍ ပျို့ အန်ခြင်း၊ အစရှိသည့် လက္ခဏာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အော့အန်သော ရောဂါ

ဓာတ်စာစားသုံးနည်းမှာ ဤ ရောဂါ ဝေဒနာအတွက် ဆေးနည်းအနေဖြင့် မီးဖိုဆောင်စားသုံးသည့် သဘာဝအသီး ဖြစ်သော သံပရာသီးကို ကုထုံးဓာတ်စာအ ဖြစ် ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သံပရာဖျော်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ကင်းပုံပင်အချို့အညွန့်အရွက်တို့ကို ပြုတ်၍ တိုးစားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်ဓာတ်စာ ဓားသုံးနည်းမှာ ကင်းပုံသီးကို ငါးကျည်းခြောက်၊ ငါးရုံကင်၊ ငါးပနော်ကင်၊ ငါးခုကင်အစရှိသည့် ငါးတစ်မျိုး မျိုး ကို

ဟင်းလျာအ ဖြစ်ချက်စားပေးခြင်း ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် အော့အန်မှုးဝေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံနွှာ၍ ပါးပါးလှီးဖြတ်တောက်ကာ ငါးမျက်ဆံနီကင်၊ ငါးပနော်ကင်ရရာနှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် ဟင်းခါး ဖြစ်စေ၊ ဟင်းချိုဖြစ်စေ ချက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။