



သဘာဝ အစာ သဘာဝ ဆေး

ဟိန်း(ဘူမိ)



အမှာစာ

သဘာဝသမားတော် စစ်စစ်တစ်ဦး ဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ အိတ်ချ်ကေ.ဘာကရ (Dr. H.K. Bakhru) ၏ 'သဘာဝအစားအစာ များဖြင့် ကုသကြစို့' (Healing Through Natural Foods) စာအုပ်အား သိဒ္ဓိမိုးမဂ္ဂဇင်း၊ ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းတို့တွင် လစဉ်အခန်းဆက်ရေးသားခဲ့သည်တို့မှ ရွေးနှုတ် စုစည်း၍ 'သဘာဝအစာ၊ သဘာဝဆေး' အမည်ဖြင့် စုပေါင်းကာ မန္တမစာပေမှ ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရေးသားထားသည်များ မှာ စာရှုသူများ အတွက် အကျိုးများစေမည် အကြောင်းအရာများကို ရွေးချယ်စုစည်းပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကျေနပ်စွာ စိတ်ငြိမ်ဆေးသောက်နေရသူများ အတွက် 'စိတ်ကျရောဂါ တိုက်ဖျက်ပေးသော စားဖွယ်ရာများ' နှင့် 'စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးစေသော စားဖွယ်ရာများ' အကြောင်းက ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားနေရသူများ အတွက် အစားအစာများဖြင့် ဆေးများအလားတူ၊ အကျိုးခံစားရစေပါသည်။ 'ကော်လက်စထရောကျဆေးသော စားဖွယ်ရာများ' က ကော်လက်စထရောကို ဆေးများနှင့် သာမက စားသောက်ဖွယ်ရာများနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ချနိုင်ကြောင်း လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မည်။ 'ကင်ဆာကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ပေးသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ' က ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ တိုးတက်ခံစားနေရသူ ဤခေတ်မျိုးအတွက် လူသားများ အတွက် များစွာ အကျိုးရှိစေပါသည်။ 'အသက်ရှည်စေသော စားသောက်ဖွယ်ရာများ' က ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်လိုကြသူများ အတွက် ကောင်းစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤနောက်ဆုံးကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်ပေးခြင်းနှင့် အသက်ရှည်စေခြင်း အကျိုးနှစ်ရပ်ဖြင့် ပင် ဤစာအုပ်က နေ့စဉ်စားသောက်နေရသည့် အစားအစာဖြင့် လူသားများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို အထောက်အကူပြုကာ၊ လူသားများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို အထောက်အကူပြုကာ၊ လာဘ်တစ်ပါးတို့တွင် အမြတ်နိုးဆုံး ကျန်းမာခြင်း လာဘ် (အာရောဂျပရမာလာဘာ) ကို ပေးနိုင်လိမ့်မည် ဟု ယုံကြည်စွာ ဖြင့် ဤ 'သဘာဝအစာ သဘာဝဆေး' ကို စုစည်းဖော်ထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

လူအများ ၊ ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြပါစေ။

ဟိန်း (ဘူမိ)

၂၂-၁-၂၀၁၂ (တနင်္ဂနွေ)

နံနက် ၁၀:၃၀ နာရီ။

သဘာဝအစာများ ၏ စွမ်းအားများ

‘အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ’ ဟု ရှေးမြန်မာသမားတော် များ ၏ ဆိုရိုးစကားရှိပါ သည်။ ယနေ့ကာလတွင် ဓာတုဆေးဝါးများ ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အပင်ထွက်ဆေးဝါးများ (Herbal Medicines) ကို ရှာဖွေလာကြသည်။ ယခု သဘာဝအစားအစာ (Natural Foods) များ သည် ရောဂါ ဝေဒနာများ ကို ဆိုင်ရာအလိုက်သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင် ကြောင်း ဖော်ထုတ်လာကြပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဒေါက်တာ အိပ်ချ်ကောဘာခရ (Dr.H.K Bakhru) ၏ (Healing though Natural Foods) (သဘာဝစားသောက်ဖွယ်ရာများ ဖြင့် ကုသခြင်း) စာအုပ်ပါ သဘာဝအစားအစာများ ၏ ရောဂါ ကုသနိုင်စွမ်းခြင်းစွမ်းအားကို လူအများ အတွက် အကျိုးရှိစေရန် ဖော်ပြပေးအပ်ပါသည်။

မူရင်းစာအုပ်တွင် ရောဂါ အမည် တစ်မျိုးအောက်တွင် ထို ရောဂါ သက်သာစေနိုင်သော သဘာဝအစားအစာများ ကို ဖော်ပြထားရာ ဤဆောင်းပါးများ တွင် ရောဂါ အလိုက် ဖော်ထုတ်ရေး သားပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။



သွေးခဲခြင်းကို တိုက်ဖျက်ပေးသော စားဖွယ်ရာများ

(Anti-coagulant Foods)

ဤစားသောက်ဖွယ်ရာများ သည် သွေးကြောတွင် : သွေးပျစ်ခဲပိတ်ဆိုမှု ကို တားဆီးပေး သော သဘာဝစားသောက်ဖွယ်ရာများ ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ခေတ်စားနေသော အက်စပရင် (Asprin) သည် သွေးကြော သွေးပျစ်ခဲဆိုပစ်မှု ကို တားဆီးပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးဆေးဝါးတစ်လက် ဖြစ်သည်။

ယင်းသည် မိုးမခပင်မှ ထုတ်ယူရရှိသည်ကို သင်သိပါသလား။

ယင်းကို ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ် များ တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဟော်မုန်းနှင့် တူသော အရာ ဖြစ်၍ ပရိုစတာဂလန်ဒင် (Prostaglandin) ဟု ခေါ်၏ ။ ယင်းရှာဖွေတွေ့ရှိမှု နှင့် အတူ သိပ္ပံ ပညာရှင်များ သည် အက်စပရင် မည် သို့အလုပ်လုပ်သည်ကို သိလာခဲ့ကြသည်။

ယခုအခါ ယင်းသည် သွေးကြောတွင် : သွေးပျစ်ခဲဆိုပစ်မှု ကို တိုက်ဖျက်ကာကွယ်ပေး ကြောင်း သိလာကြချေပြီ။

နာခေါင်း ရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ခြင်းအတွက် အက်စပရင်ကို (၃၀) မီလီဂရမ်ခန့် ပုံမှန်သုံးစွဲပေး ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်များ ယုံကြည်ကြ၏ ။ အက်စပရင်သည် ပရိုစတာဂလန် ဒင်ကဲ့သို့ သရွန်ဘောက်ဇိန်း (Thronboxane) ဟုခေါ်သော အရာက သွေးကြောတွင် :မှ သွေးဆဲလ် အလွှာပါးလေးများ မာကျောပျစ်ခဲပိတ်ဆိုမှု ကို တိုက်ဖျက်ပေးပါသည်။ ထိုရှာဖွေတွေ့ရှိမှု အရ သိပ္ပံ ပညာရှင်များ က အခြားအပင်များ ၊ အစားအစာများ ကို လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့သည်။ ထိုအခါ သရွန်ဘောက်ဇိန်းကဲ့သို့ အရာများ အက်စပရင်တွင် ပါဝင်ကြောင်း တွေ့လာခဲ့ကြသည်။

နောက်ဆုံးလေ့လာမှု များ အရ ဓာတ်စာစားခြင်း (Diet) သည် သွေးကြောပိတ်မှု အတွက် ကြီးစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းတွေ့လာရသည်။ နှလုံး ရောဂါ ရှင်များ အတွက် ယင်းသို့ ဓာတ်စာများ စားခြင်းသည် အဓိကကျကျ လွှမ်းမိုးထိရောက်ကြောင်း သက်သေများ တွေ့လာရ၏ ။ ဓာတ်စာစားခြင်းဖြင့် သွေးကြော ပျစ်ခဲပိတ်ဆိုခြင်းနှင့် သွေးတွင် :ကော်လက်စထရောတို့ကို လျော့ ကျစေနိုင်ပါသည်။ နာမည် ကြီး ပြင်သစ်ကျန်းမာရေး အရာရှိ ဒေါက်တာဆာဂျီစီရေး နေ့ (Dr.Serge C.Renaud) က

သွေးပျံ့ခဲဆိုပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် တစ်နှစ် အတွင်း : နှလုံး ရောဂါ ၏ တိုက်ခိုက်မှု ဘေး (Heart Attack) မှ ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ် ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

ကော်လက်စထရောကို ကျစေကာ နှလုံး ရောဂါ တိုက်ခိုက်ခံရမှု ဘေး လျော့ကျသွားစေနိုင် သည်။ သို့သော် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကဲ့သို့ စားသောက်ဖွယ်ရာများ သည် ကောင်းကျိုး နှစ် ဆ ခံရစေသည်ဟု သူက ဆိုခဲ့ပါသည်။



သွေးကြောဆိုပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသော

စားသောက်ဖွယ်ရာများ

ငရုတ်သီးမှုန့် (Chili Pepper)၊ လေးညှင်း (Clove)၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ စပျစ်သီး၊ မှို (အနက်)၊ သံလွင်ဆီ။

ငရုတ်သီးမှုန့် (Chili Pepper)

ပူစပ်သော ငရုတ်သီးခြောက်မှုန့်များ သည် အားကောင်းသော သွေးကြောပျံ့ခဲပိတ်ဆိုမှု ကို တားဆီးပေးသည်။ အလွန်ထိရောက်မှု ရှိသော စားစရာ ဖြစ်သည်။ ယင်းအတွက် အထောက်အထား မှာ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ရရှိသည်။ ရာသီအလိုက်နှင့် စားချင်စိတ် ဖြစ်စေရန် စားသုံးကြသူများ တွင် ယင်းတို့ ၏ သွေးကြောများ ပိတ်ဆိုပျံ့ခဲမှု မှ ကင်းဝေးခဲ့ကြသည်။ သုတေသီများ က သွေးကြောပျံ့ခဲ ပိတ် ဆိုခံရမှု နည်းပါးရခြင်းက အရင်းခံအကြောင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။

ယင်းအချက်ကို သွေးပညာရှင် ဆူကန်ဝီစီဖန် (M.ဝ) က သက်သေပြခဲ့သည်။

သူနှင့် အခြားပညာရှင်များ က ဘန်ကောက်ရှိ စီရင်ရုံးဆေးရုံကြီးတွင် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပြခဲ့သည်။ အိမ် လုပ်ဆန်ခေါက်ဆွဲ (၂၀၀) ဂရမ်တိုင်းတွင် ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်း နှစ် ဖွန်းထည့်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ကျန်းမာသော ဆေးကျောင်းသား (၁၆) ဦးကို စားစေခဲ့သည်။ အခြား (၄) ဦးကိုကား ရိုး ရိုးခေါက်ဆွဲကို စားစေခဲ့သည်။ ငရုတ်သီးမှုန့်ပါသော ခေါက်ဆွဲကို စားသုံးသူအားလုံးတို့သည် သွေး ကြောတွင် သွေးခဲပျော်ဝင်မှု မြင့်တက်လာကာ မိနစ် (၃၀) ကြာပြီးမှ ပုံမှန်ပြန်ရောက်သွားသည်။ အခြားလေးဦးတွင် ကား ထူးခြားမှု မရှိခဲ့ပါချေ။

ငရုတ်သီးမှုန့်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကား တိုတောင်းပါသည်။ သို့သော် ဒေါက်တာဝီဒီဖန် ဖန်က ယင်းက ဆက်လက်နူးဆဲပျော်ဝင်စေမည် ဟု ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ယင်းက ထိုင်းလူမျိုးများ တွင် ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးကြောပိတ်ဆို့ခံရမှု နည်းပါးခြင်းကို ကောင်းစွာ သက်သေပြနိုင်ခဲ့ပါသည်။

လေးညှင်း

ယင်းမွန်စပ်သော လူသိများ သည့် စားစရာသည် သွေးကြောတွင် :
ပျစ်ခဲဆိုပိတ်မှု ကို အား ကောင်းစွာ တားဆီးပေးသည်။ သွေးကြောများ တွင် :
အန္တရာယ်ပေးမည့် သွေးခဲများ ကို ကင်းလွတ် သွားစေနိုင်သည်။

ဒိန်းမတ်နိုင်ငံ အီဒန်စ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ခရစ်ရှနားစရီဝါတဝ (Dr.Krishna Srivastava) က လေးညှင်းသည် အက်စပရင်ထက်ပင် အားကောင်းထိရောက်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါ သည်။ ယင်းတွင် ယူဂျီနောလ် (Eugenol) ခေါ် အခြေခံဓာတ်သဘာဝပါရှိပြီး စုပေါင်းမာကျောနေ သော သွေးခဲများ ကိုပင် ကြေပျက်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဒေါက်တာစရီဝါတဝက လေးညှင်း တွင် အက်စပရင်တွင် ကဲ့သို့ ပရိစတာဂလာဒင်စနစ်မျိုး အနည်းနှင့် အများ ပါရှိပြီး အလားတူ လုပ်

ဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့တွင် လည်း ယင်းစွမ်းအားမျှ
ရှိသည် ဟု ဆိုပါသည်။ လေးညှင်းက သရိုဆောက်ဖိန်းထုတ်လုပ်မှု ကို လျော့ပါးစေကာ
သွေးကြောပျစ်ခဲ ပိတ်ဆို့မှု ကို အားကောင်းစွာ တားဆီးပေးပါသည်။

သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်

သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တွင် ဗိုက်တာမင် စီနှင့် အမျှင်ဓာတ်တို့
ကြွယ်ဝပေရာ သွေးကြော ပျစ်ခဲပိတ်ဆို့မှု ကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။
သင့်တင့်မျှတစွာ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ထိရောက်စွာ အကျိုးခံစားရနိုင်ပါသည်ဟု ဆွီဒင်တွင်
မကြာသေးခင်က သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် (၂၆၀) ဦးတို့အား လေ့လာချက်များ အရ သိရသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံတို့ကို အနည်းဆုံးစားသူများ သည်
သွေးကြောတွင် ၊ သွေးခဲမှု အများ ဆုံး ခံစားရတတ်သည်။ အခြားသော သစ်သီးဝလံနှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ က သွေးကြောတွင် ၊ သွေးခဲပိတ်ဆို့မှု တို့ကို ပြေပျောက်စေကာ
အခြေအနေကောင်းမွန် တိုးတက်စေနိုင် ကြောင်း တွေ့ကြုံရပါသည်။ ထို့ပြင် သွေးခဲစေမည်
ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဖိုက်ဘရီနိုဂျင် ခေါ် သွေးခဲမှု ကို အနိမ့်ကျဆုံးသွားစေသည့်
ဓာတ်သဘာဝကို ဟင်း သီးဟင်းရွက်များ တွင် တွေ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့်
တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်း နို့ကိုပင် မစားသုံးသော သက်သတ်လွတ်စားသူများ တွင်
အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အသား၊ နို့စားသုံးသူများ တွင် အဆီဓာတ်၊
ကော်လက်စထရောဓာတ်များ တိုးပွားလာတတ်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ(Garlic)

ကြက်သွန်ဖြူသည် သွေးခဲစေခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် အားကောင်းသော စားသုံးဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးတွင် : ခဲပျစ်ပိတ်ဆို့မှု အန္တရာယ်ကို ထိထိရောက်ရောက်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့် တင့်စွာ စားသုံးလျှင်ပင် သွေးကြောကျဉ်းခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပေးလေ သည်။ သွေးကြောများ အတွင်း : သွေးပျစ်ခဲမှု ကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းကို ၁၉၇၀ ပြည့် နှစ် လယ်ပိုင်း ကာလများ အတွင်း :က သိပ္ပံပညာရှင်များ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ အိန္ဒိယရှိ ဂျိန်းဘာသာဝင်များ အတွင်း လေ့လာခြင်းမှ တွေ့ရှိခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့ ဂျိန်းဘာသာဝင် များ သည် ဘာသာရေး အရ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို စားသုံးကြပြီး ပမာဏတော် တော် များများ အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ အချို့က အသင့်အတင့် စားသုံးကြသည်။ ဂျိန်းဘာသာဝင်များ သည် ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို စားသုံးရာတွင် တစ်ပတ်လျှင် ကြက်သွန်နီ (၅၀၀) ဂရမ် နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ(၁၇) တက်ထိ စားတတ်ကြသည်။ ယင်းတို့၏ သွေးကြောတွင် :၌ ကြက်သွန်ဖြူအစားနည်းသူနှင့် လုံးဝမစားသူများ နှိုင်းယှဉ်လျှင် သွေးပျစ်ခဲပိတ်ဆို့မှု အန္တရာယ်နည်းပါးလှ ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

သွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ တွက် ဆေးဝါးများ သည် သုံးစွဲသူအား လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး ရောဂါ ထခြင်း (သို့) ခြေနှင့် အဆုတ်တို့တွင် သွေးခဲခြင်းများ ဖြစ်စေတတ်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ယင်းဆေးဝါးတို့၏ အာနိသင်ကို ပိုမိုထက်မြက်စေပြီး သင့်လျော်သော ပမာဏကို သုံးမိ၍ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ကြုံတွေ့ ရခြင်းမျှ :တို့ကို လျော့ပါးသက်သာ သွားစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် အစိမ်းအတိုင်း ဖြစ်စေ၊ ချက်ပြုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ စားသုံးခြင်း၌ အာနိသင် အလွန်ကွာခြားခြင်း မရှိပါချေ။ နှလုံး ရောဂါ ရှင် (၂၀) ဦးတို့အား လေ့လာခဲ့ ရာတွင် အုပ်စုခွဲ၍ လေးပတ်တာကာလအတွင်း : ကြက်သွန်ဖြူကို အစိမ်းအတိုင်းစားစေခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်စားစေခြင်းပြုစေခဲ့သည်။ ထို့နောက် သွေးကြောများ ကို တိုင်းတာရာတွင် စားသုံးပြီး (၆) နာရီအတွင်း :၌ အစိမ်းစားသူများ ၏ (၇၂) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ချက်ပြုတ်စားသူများ ၏ (၆၃) ရာခိုင်နှုန်း တို့တွင်

အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖော်ပြခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ယင်းအခြေအနေသည် နောက် (၁၂) နာရီကြာထိ တည်မြဲနေခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ (၂၈) ရက်ထိ ဆက်တိုက်စားသုံးစေခဲ့ရာတွင် အစိမ်းစားသူများ ၏ (၇၂) ရာခိုင်နှုန်းတွင် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါသည်။

ချင်း (Ginger)

ချင်းသည် သွေးဗဲပျစ်မှု ကို အားကောင်းစွာ တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ယင်းမွန်စပ် သော ရနံ့၊ အရသာရှိသည့် အရာကို သင့်တင့်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးပျစ်ဗဲခြင်းအန္တရာယ်မှ ကာ ကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းက သရွမ်ဘောက်စိန်း (Thromboxane) ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု ကို လျော့ ပါးစေသည်။ ဒေါက်တာခရစ်ရနားစရီဝါတဝ (Dr.Krishna Sviastava) ၏ အဆိုအရ ဂျင်ဂျာကွန် ပေါင်းများ သည် လူလုပ် ဆေးဝါးများ ထက် ပို၍ အားကောင်းသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ချင်းသည် လူသားတွင် သွေးဗဲပျစ်မှု ကို တိုက်ဖျက်ပေးကြောင်း သက်သေများ စွာ ရှိပါသည်။ ယင်းကို ကော်နဲလ်တက္ကသိုလ် ဆေးကောလိပ်မှ ဒေါက်တာချားလ်စ်ဒေါ်ဆို (အမ်ဒီ) ဆိုသူက တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ အဆိုအရ ချင်းတွင် ပါဝင်သော ဂျင်ဂျာရောလ် (Gingerol) ဒေါ် ဓာတ် သဘာဝသည် အက်စပရင်ကဲ့သို့ ဓာတုတုံ့ပြန်မှု မျိုး ရှိသည်ဟု သိရပါသည်။

စပျစ်သီး (Grapes)

သစ်သီးများ ၏ ဘုရင်မ (The Queen of Fruits) ဟုဆိုသော စပျစ်သီးသည် သဘာဝ ပေးအပ်ထားသော အလွန်အဖိုးတန်ထိုက်တန်သည့် လက်ဆောင်မွန်တစ်ခု

ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးအိန္ဒိယမှ မဟာသမားတော် ကြီး စရဏက စပျစ်သီးကို အသီးဟူသမျှတွင် အမြတ်ဆုံးဟုပင် ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယင်းတွင် ရောဂါ များ စွာ ကို ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိပြီး စပျစ်သီး၏ အစေ့၊ အခွံပါမကျန် စားသုံး ခြင်း (သို့) စပျစ်ရည်အ ဖြစ် ကြိတ်ညှစ်၍ သောက်သုံးခြင်း ပြု ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းတွင် သွေးပျစ်ခဲမှု ကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သော ဓာတ်သဘာဝပါရှိပြီး သွေးများ ခဲမှု ကို တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ယင်း၏ အခွံတွင် ရက်စ်ဘာထရောလ် (Resvetrol) ပါဝင်ပြီး သွေးကြောတွင် ၊ သွေးဥလေးများ မာကျောခြင်း၊ သွေးပျစ်ခဲခြင်းတို့ကို တားဆီးကာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

မှိုနက် (Mushrooms-Black)

အာရှမှ မှိုနက်သည် သွေးကြောပျစ်ခဲမှု ကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်သော အဖိုးထိုက်တန်သည့် စား သုံးဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် သွေးအတွက် ကောင်းကျိုးထိရောက်စွာ ပေး၍ အရေး ပါသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ မင်နီဆိုသော ဆေးတက္ကသိုလ်မှ သွေး ပညာရှင် (Haematologist) တစ်ဦး ဖြစ်သော ဒေါက်တာဟမ်းမားရှမစ် (Dr.Haminershmidt) က တစ်ခါတွင် မှို များ ပါဝင်သော ၊ စပ်သော အရသာရှိသည့် ပဲဟင်းတစ်မျိုးကို ပမာဏတော် တော် များ များ စားသုံးခဲ့ဖူးသည်။ ယင်းကို စားသုံးပြီးနောက် သူ၏ သွေးကလာလ်စည်းများ ၌ အပြုအမူ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ ခဲ့ရလေသည်။

သူက မှိုနက်တွင် သွေးပျစ်ခဲမှု ကို တုံ့ပြန်ချေဖျက်ထားပေးသော သတ္တိရှိကြောင်း လေ့လာ တွေ့ ရှိခဲ့သည်။ မှိုနက်တွင် အမ်ဒီနိုဆင်း (Adenosine) ကဲ့သို့ သွေးကျစေသော ဓာတ်ပေါင်းမျိုးကို တွေ့ ခဲ့ရလေသည်။ ယင်းဓာတ်ပေါင်းကို ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့တွင် တွေ့ ရှိရလေသည်။ သို့သော် ရိုးရိုးမှိုများ တွင် ကား ယင်းဓာတ်ပေါင်းမျိုး မတွေ့ ရဟု ဆိုပါသည်။

သံလွင်ဆီ (Olive Oil)

သံလွင်ဆီတွင် သွေးပျစ်ခဲမှု ကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းအား ကောင်းစွာ ပါရှိလေသည်။ သွေးဥလေးများ မာကျောခြင်းကို ကာကွယ်ပေး၍ သွေးကြောများ ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ယင်းကို လန်ဒန်ရှိ ဘုရင့်ကုသိုလ် ဖြစ်ဆေးရုံနှင့် ဆေးကျောင်းမှ ဗြိတိသျှသိပ္ပံပညာရှင်များ က စမ်း သပ်တွေ့ ရှိခဲ့ကြသည်။ ယင်းသုတေသီများ က သံလွင်ဆီလက်ဖက်စားစွန်း၏ လေးပုံသုံးပုံခန့်ကို အစမ်းသပ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား တစ်နေ့နှစ် ကြိမ် ရှစ်ပတ်ကြာအောင် တိုက်ကျွေးခဲ့သည်။ ပုံမှန် စားသောက်ဖွယ်ရာများ ကိုလည်း စားသုံးစေသည်။ ယင်းတို့တွင် သွေးပျစ်ခဲမှု လျော့ပါးသွား ကြောင်း တွေ့ ရသည်။ မြေထဲပင်လယ် ဒေသရှိ သံလွင်ဆီအား သုံးစွဲမှု များ ပြားသော သူများ တွင် နှလုံး ရောဂါ အဖြစ် နည်းရခြင်းကို ရှင်းပြရန်ကား ထို့ထက်ပိုသော ချာသော အထောက်အထားများ ရှာရပေဦးမည် ။

ကြက်သွန်နီ (Onion)

ကြက်သွန်နီသည် သွေးပျစ်ခဲမှု ကို ခုခံတားဆီးပေးသည်။ အစိမ်းအတိုင်း ဖြစ်စေ၊ ချက်ပြုတ် ၍ ဖြစ်စေ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ယင်းကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သွေးပျစ်ခဲမှု မှ ကင်းလွတ်စေနိုင်ပါသည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာဗစ်တာဂူရစ်ချ် (Dr.Victor Gurewich) က နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ (Coronary heart disease) ရှိသည့် သူ၏ လူနာများ အား နေ့စဉ် ကြက်သွန်နီ စားသုံးရန် ညွှန်ကြားလေ့ရှိသည်။ ယင်းက သွေးပျစ်ခဲခြင်းကို လျော့ပါးစေ၍ သွေးခဲခြင်းကို ပျော်ကျစေသည်။

ယင်းအတွက် ကြက်သွန်နီအတွက် ဖက်တီးအက်ဆစ်ပါသော အစာများ ကို စားသုံးသူများ တွင် သွေးပျစ်ခဲမှု ကို တိုက်ဖျက်ရန် အံ့သြဖွယ်စွမ်းရည်ရှိကြောင်း တွေ

.ရလေသည်။ လတ်က နောင် (Lucknow) ကေဂျီဆေးကောလိပ် (K.G Medical Collage)
မှ ဒေါက်တာအန်အန်ဂုပ္ပတား (Dr.N.N.Gupta) က ယင်းအချက်ကို သက်သေပြခဲ့သည်။
သူက ပထမဆုံးလူဝကြီးများ အား အဆီဓာတ်အလွန်များ သော စားသောက်ဖွယ်ရာများ
ကိုစားစေပြီး (ထောပတ်၊ နို့၊ မလိုင်တို့ပါဝင်) ယင်းတို့တွင် သွေးခဲခြင်းပျော်ကျမှု
သတ္တိယုတ်လျော့လာကြောင်း သက်သေပြလေသည်။ ထို့နောက် ယင်းအဆီများ သော
အစားအစာများ ကိုကပင် ကြက်သွန်နီ (၅၅) ဂရမ် (အစိမ်းအတိုင်း (သို့) ပြုတ်၍ (သို့) ကြော်၍
) ကို ဖြည့်စွက်၍ စားစေပါသည်။ နှစ် နာရီမှ လေးနာရီထိ ကြာမြင့်ပြီး နောက် ယင်းတို့တွင်
သွေးခဲပျော်မှု လျော့ကျပျောက်ကွယ်သွားကြောင်း သက်သေပြနိုင်ခဲ့လေ သည်။ ကြက်သွန်နီ
(၁၀၀) ဂရမ်သည် သွေးတွင် ၊ အဆီဓာတ်ကို လုံးဝနီးပါး ခြေဖျက်နိုင်ကြောင်း တွေ
.ရှိရပါသည်။