

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)

သက်ရှည်ကျန်းမာ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ

Chinese Foods For
Longevity



တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၂၅၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်

Dသက်နိုင်ဆွေ

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါက်တာသာထွန်းဦး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

တူဒေးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၁၁၂၊ ၆၃ ရပ်ကွက်၊

ရွှေတောင်ကြားလမ်းသွယ်၊ တောင်ဒဂုံ

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၂၇၃၀၅၁၁

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၁၁၂၀၆၀၀

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၂၇၇

အမှတ်-၁၁၁၇၊ ၂၉ လမ်း၊ ၈၀ x ၈၀ လမ်းကြား၊

ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။ ဖုန်း - ၃၈၇၇၉

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၈)

သက်ရှည်ကျန်းမာတရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)



ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- * ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
 - * တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
 - * အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး
- နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- * ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- * အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- * ခိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- * ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ပုံပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- * နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- * အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- * မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပညာရည်မြင့်မားရေး။

မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ
- စာရေးသူအမှာ
- မူရင်းစာရေးဆရာ (ကျမ်းပြုစုသူ)၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

အခန်း (၁)

၁။ တရုတ်တိုင်းရင်းရိုးရာဓာတ်စာ ကုထုံးများ နိဒါန်း . . . ၁

အခန်း (၂)

၂။ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းနှင့် တရုတ်ရှေးရိုးပညာ . . . ၁၇

အခန်း (၃)

၃။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းခြင်း . . . ၂၁

အခန်း (၄)

၄။ ချို့တဲ့ရောဂါများ၊ လွန်ကဲရောဂါများနှင့် တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ . . . ၂၅

အခန်း (၅)

၅။ စွမ်းအားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၆၂

အခန်း (၆)

၆။ သွေးအားတိုးစေသော ဓာတ်စာများ . . . ၉၂

အခန်း (၇)

၇။ 'ယင်' အားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၁၀၀



အခန်း (၈)
 ၈။ 'ယန်' အားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၁၁၈

အခန်း (၉)
 ၉။ အဆုတ်နှင့် အသံညှိုး အားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၁၂၃

အခန်း (၁၀)
 ၁၀။ နှလုံးနှင့် အစာအိမ် အားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၁၂၈

အခန်း (၁၁)
 ၁၁။ သရက်ရွက် အားတိုးဓာတ်စာများ . . . ၁၃၂

အခန်း (၁၂)
 ၁၂။ လွန်ကဲတေဇာဓာတ် ငြိမ်းစေသောအစာများ . . . ၁၃၉

အခန်း (၁၃)
 ၁၃။ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အပူငွေ့ကို လျော့စေသည့် ဓာတ်စာများ . . . ၁၅၃

အခန်း (၁၄)
 ၁၄။ သလိပ်ကို ပယ်ဖျောက်သော ဓာတ်စာများ (သလိပ်ရွှင်ဓာတ်စာများ) . . . ၁၆၀

အခန်း (၁၅)
 ၁၅။ စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို အားပေးသော အစားအစာများ . . . ၁၇၉

အခန်း (၁၆)
 ၁၆။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးသော အစားအစာများ . . . ၁၈၆

အခန်း (၁၇)
 ၁၇။ ကိုယ်တိုင်သိရှိ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုပြင် . . . ၁၉၆

အခန်း (၁၈)
 ၁၈။ ဇရာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို ကျော်လွှားခြင်း . . . ၂၀၉

ထုတ်ဝေသူအမှာ

'ရှေးထုံးလည်းမပယ်နဲ့၊ ဈေးသုံးလည်းမကြွယ်နဲ့' ဟူသော မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား တစ်ခွန်း ရှိပါသည်။ ခေတ်အခြေအနေအရ သိပ္ပံပညာ မည်မျှပင် တိုးတက်ထွန်းကား လာသည်ဖြစ်စေ သိပ္ပံပညာ မတွင်ကျယ်ခင်ခေတ်ကတည်းက မိနိုးဖလာ သုံးစွဲလာခဲ့ကြ သော ဓလေ့ထုံးတမ်းများမှာ အစဉ်အမြဲ လတ်ဆတ်အသုံးဝင်နေဆဲဖြစ်သည်။

ဆေးသိပ္ပံနယ်ပယ်တွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများသည်လည်း ရုက္ခဗေဒ လောကမှ အပင်နှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၏သဘာဝကို စူးစမ်းရှာဖွေကာ အဆီအနှစ် ထုတ်ဖော်စပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်မီဆေးဝါးများ၏ မူလအရင်း အမြစ်မှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏အသီးအပွင့်များပင်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ထိုသို့ ခေတ်မီဆေးဝါးများ အသုံးတွင်ကျယ်လာသည်နှင့်အမျှ မူလအရင်း အမြစ် ဖြစ်သော ရုက္ခနယ်ပယ်မှ ရွက်၊ မြစ်၊ ခေါက်၊ သီး၊ ပွင့်တို့၏အခန်းကဏ္ဍ အနည်းငယ်မှေ့မှိန်လာခဲ့သည်။ ဝေဒနာချက်ချင်း သက်သာရာရခြင်းဟူသည့် အကျိုး ရလဒ်ကို မျှော်ကိုးကာ ခေတ်မီဆေးဝါး၏အရေးပါမှု ရှေ့တန်းသို့ထိုးထွက်လာခဲ့သည်။

သို့သော် အလျဉ်မပြတ်သောသုတေသနပြုချက်များအရ ခေတ်မီဆေးဝါးများ သည် ဝေဒနာဖြစ်ခါမှမှီဝဲရခြင်း၊ အချို့သောဆေးဝါးများသည် ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ လူနာနှင့်ဓာတ်မတည့်မှုရှိနိုင်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် အလိုရှိသည့်အချိန်၌ ရှာဖွေရယူရန် အလွန်ခက်ခဲခြင်း စသည်တို့ ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရင်ဆိုင်ကြရသည်။

'အပင် ဟူသမျှ ဆေးဖက်ဝင်အသုံးကျ' ဟူသောစကားနှင့် တစ်ဆံခြည်မျှ မတိမ်းယွင်းသည့် လူမျိုးတိုင်းလက်စွဲ တိုင်းရင်းဆေးနည်းနှင့် ဆေးဝါးများမှာမူ မည်သည့်အခြေအနေ၊ မည်သည့်အချိန်အခါတွင်ဖြစ်ဖြစ် ရရှိရန်လွယ်ကူခြင်း၊ ရောဂါ ဖြစ်သောအခါမှ မှီဝဲရသည့်နည်းတူ ကြိုကြိုတင်တင် မှီဝဲစားသုံးထား၍လည်းရခြင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ပြောပလောက်အောင်မရှိခြင်း၊ စားရိုးစားစဉ် အစာများကိုပင် လို-တိုး ပို-လျှော့ လုပ်ပေးလိုက်ရုံဖြင့် မိမိတွင်လိုအပ်သောဓာတ်များအား ထိန်းညှိ ရယူနိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံး တည်နေဆဲ၊ အသုံးများနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။



တောတောင် ရေမြေသဘာဝကိုချစ်၍ သဘာဝအရင်းအမြစ်များ၏တန်ဖိုးကို နှစ်သက်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသူတို့အတွက် သဘာဝတရား၏လက်ဆောင် သက်ရှည် ကျန်းမာခြင်းကို သဘာဝတရားထံမှပင် ရရှိခံစားရမြဲဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝကို မြတ်နိုးသော တရုတ်လူမျိုးတို့အတွက် သဘာဝတရား၏ ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင် များကို ရယူခံစားရင်း အရှည်တည်တံ့လာခဲ့သည်မှာ ကာလ တောင်တာ ကြာမြင့် ခဲ့ပါလေပြီ။

ထိုသို့ တရုတ်လူမျိုးများ ရရှိခံစားခဲ့သည့် သဘာဝတရား၏လက်ဆောင်များ ကို ဒေါက်တာအောင်နိုင်(ဆေးသုတေသန)က ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကာ မြန်မာတိုင်းရင်းသား များအတွက် သက်ရှည်ကျန်းမာ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ စာအုပ်အဖြစ် တင်ဆက် ထားပါသည်။ သဘာဝတရားအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုအင်အား မလျော့ပါးသည့် မြန်မာလူမျိုးများအဖို့ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာနှင့် စိမ်းလှမည်မဟုတ်ပါ။ နဂိုအခဲအရ မြန်မာဓာတ်စာသဘာဝများကို ကောင်းကောင်းနားလည်ထားပြီးသူ မြန်မာတိုင်းရင်း သားများအဖို့ တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာနှင့် မြန်မာရိုးရာဓာတ်စာ ထိန်းညှိ ချိန်ထိုးပြီး မိမိတို့လူမျိုး သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် သွားနိုင်မည်သာ။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ အမျိုးသား သက်ရှည်ကျန်းမာရေး အခန်းကဏ္ဍ အတွက် ဒေါက်တာအောင်နိုင်၏ ယခုစာအုပ်ကလေးသည် တစ်ထောင့် တစ်နေရာမှ အထောက်အကူကောင်းစွာ ပြုပေးနိုင်စွမ်း အပြည့်အဝရှိနေသည်ဟု . . .

တူဒေး စာအုပ်တိုက်



စာရေးသူအမှာ

လူချင်းတူပေမယ့် အသက်ရှူချင်းကွဲတယ် ဆိုသလိုပါပဲ။ တချို့က အသက်ကြီး ရင့်လာပေမယ့် ကျန်းမာရေးကောင်းနေတယ်။ တချို့က ချူချာတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ ကနေ့ ခေတ်ပေါ် ဇရာဗေဒသုတေသီတွေက စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဘဝရှည်မှန်းချက်တွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ထောက်ပြကြပါတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ် တွေမြင်ချက်တွေဟာ တရုတ်နိုင်ငံအဖို့တော့ အသစ်အဆန်းတွေမဟုတ်ပါဘူး။ တရုတ်ဆေးပညာရှင်တွေ သာမက သာမန်ပြည်သူတွေပါ အသက်ရှည်ခြင်းအတွက် ယေဘုယျလိုအပ်ချက်တွေ ကို သိနေတာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ၊ လူမှုရေးရာ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒရေးရာတွေအပါအဝင် အချက်အလက်တော်တော်များများက လူသားတွေ ရဲ့ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အကျိုးသက်ရောက်တတ်ကြောင်း သိရပါ တယ်။ ရှေးက တိုင်းရင်းသားတော်ကြီးတွေဆိုမိန့်ခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ မှန်ကန်နေကြောင်း ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံသုတေသီတွေက တစ်စတစ်စ တွေ့လာကြတာ စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ပါတယ်။ အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ အချက်တွေဟာ ရောဂါပြီးခြင်းခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား (Immune function) နဲ့ မလွဲမသွေ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း (ဇရာ) တောင်မှ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ထိခိုက်တာနဲ့အမျှ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သက်တမ်းကို တိုသွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့ပါးတာ မကောင်း သလို လွန်ကဲလွန်းတာလည်း မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝမှာ သက်တမ်းရှည် ရှည် နေနိုင်ရေးအတွက် သော့ချက်ဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ညီညွတ်မျှတနေအောင် ညှိနှိုင်းနေထိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျတယ် ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အနေနဲ့ ရောဂါတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းကျသွားတာ ဖြစ်ပြီး အဲဒီလို ဖြစ်သွားတာနဲ့ စွမ်းအားကို ပြန်လည်ဖြင့်တင် တည်ဆောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားလွန်ကဲတယ် ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူနဲ့စိမ်းနေတဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ အနေအထားတွေကို လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်တာ ဖြစ်ပါလား။ ဒီ လို ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားလုပ်ငန်းစဉ်ကို လျော့ချပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီ

အချက်အထိတော့ ခေတ်ပေါ်အနောက်တိုင်းသိပ္ပံပညာနဲ့ တရုတ်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေး
ပညာဟာ အယူအဆချင်း တူညီနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျနေတဲ့သူ
ကိုယ်ခံစွမ်းအားပြန်တက်လာဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကိုယ်ခံအားတွေ လွန်ကဲနေရင်
ဘယ်လိုလျော့မလဲ ဆိုတဲ့ကဏ္ဍမှာတော့ ကွဲလွဲမှုတွေ ရှိလာပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်အရ အာဟာရကို ငါးမျိုး ခွဲထားပါတယ်။
အဲဒါတွေကတော့ ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်တွေနဲ့ သတ္တုဓာတ်
တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းအာဟာရတွေဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျနေသူတွေ
ကို စွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့ အလွန်ပဲ သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း
အနောက်တိုင်းဆေးကုထုံးမှာက ခွဲစိတ်ကုထုံး၊ ဆေးဝါးကုထုံးနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး
တွေ ပါဝင်ပြီး အဲဒါတွေဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေ လွန်ကဲနေတဲ့ အခြေအနေ (ရောဂါ)
မျိုးတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ခြုံပြီးပြောရရင် အနောက်တိုင်းအာဟာရပညာဟာ
ကိုယ်ခံစွမ်းအားနိမ့်နေတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် စွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့ရာ အသုံးဝင်ပြီး
အားသာလှပေမယ့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေလွန်ကဲတဲ့ အခြေအနေ၊ ရောဂါတွေ ကျတော့
အသုံးဝင်မှု အားနည်းနေပါတယ်။

ဆေးပညာသမိုင်းကို လေ့လာကြည့်လိုက်ရင် အနောက်တိုင်းသိပ္ပံပညာရှင်တွေ
ခေတ်အဆက်ဆက် ကြိုးပမ်းဖော်ထုတ်ထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေဟာလည်း လူသား
အာဟာရနဲ့ပတ်သက်လို့ သိရှိသင့်တဲ့ပမာဏရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ရှိတာ တွေ့ရပါ
မယ်။ ပမာဏနိမ့်ပြီး ပြောရရင် ရေပုံးကြီးထဲကရေတစ်စက်ထက် မပိုပါဘူး။ သိပ္ပံပညာ
ရှင်တွေဟာ အသစ်အသစ်သောတွေ့ရှိမှုတွေကို ဆက်လက်ဖော်ထုတ်ပြီး လူ့ဘောင်
လောကကြီးကို ဆက်လက်အကျိုးပြုသွားမှာတော့ ယုံမှားစရာ မရှိပါဘူး။ သူတို့
အလုပ်သူတို့ ဆက်လုပ်သွားမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ကြိုးစားနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ
လူသားတွေအတွက် အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းလမ်းညွှန်မှုတွေ လိုနေပါတယ်။

ခရစ်နှစ် ၃ ရာစုလောက်ကစပြီး တရုတ်ဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကြက်မျက်
သင့်ရောဂါအတွက် အသည်းစားပေးရမယ်၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် ပင်လယ်
ရေမှော်တွေ၊ ကျောက်ပွင့်တွေ စားပေးရမယ်၊ ထုံနာစိုရောဂါအတွက် ဆန်လုံးညှိ
စားပေးရမယ် ဆိုတာတွေ သိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်တွေ
ကတော့ ၁၂ ရာစုနှစ်ရောက်မှ အဲဒီအဖြေတွေတွေ့ခဲ့ပြီး ဗီတာမင်ဆိုတာတွေလည်း
ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးကာလကစလို့ ကနေ့ တိုင်အောင် တချို့
ရောဂါကုထုံးတွေမှာ ရိုးရာဆေးပညာကို သိပ္ပံဆေးပညာက လိုက်မမီတာတွေ ရှိနေရ
ပါတယ်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အာဟာရတွေကို ရှေးကတော့ အားဆေး
တွေအဖြစ် သိကြပါတယ်။ လွန်ကဲနေတဲ့ စွမ်းအားဓာတ်တွေကို လျော့ချတဲ့ ဆေးဝါး



ဓာတ်စာ တွေလည်း အတွေ့အကြုံအရ တိုင်းရင်းဆေးပညာက သိခဲ့၊ ညွှန်းခဲ့ ပါတယ်။
အဲဒီအရာတွေကို 'ကိုယ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင်သဟဇာတဖြစ်စေတဲ့ အစာတွေ' လို့ ရှေးက
ခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အများအားဖြင့် ဒီဆေးတွေဟာ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားပေးပါ
တယ်။ စွတ်စိုတဲ့ တေဇော (အာပန္နနအာပေါနဲ့တေဇော) နဲ့ ချွဲသလိပ်ဓာတ်တွေကို
ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဆီးစွန့်အားနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုကောင်းစေပါတယ်။

သူတို့ဟာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာ သုံးတဲ့ ခွဲစိတ်ကုနည်း၊ ဆေးပေးကျွေး
နည်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နည်းတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ သူတို့ဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဗဟိုဒွက
လာတဲ့ ရန်ပြုဓာတ်တွေကို တွန်းလှန်ခုခံရင်း တခြားတစ်ဖက်မှာလည်း အဇ္ဈတ္တခန္ဓာ
ကိုယ်တွင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ ဓာတ်ကြွမှုတွေ မဖြစ်အောင်လည်း တားရပါတယ်။
တစ်နည်းအားဖြင့် ရောဂါကိုလည်း တိုက်၊ ကိုယ်တွင်းဓာတ်ကိုလည်း နှိမ်ရတဲ့ သဘော
ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်အစားအစာတွေ၊ ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်အပ်ခိုက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို
'သမ' ခြေမှာရိုအောင် ညှိပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြင်ပက တိုက်ခိုက်လာမယ့် အရာတွေကို
လည်း အားပျော့ပျောက်ပြယ်စေပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုရရင်တော့ ကမ္ဘာမှာရှိရှိသမျှ ဆေးပညာဆိုင်ရာ အယူအဆ
တွေဟာ လူသားအပေါ်မှာ လက်တွေ့အသုံးပြုပြီးမှ အတည်ယူနိုင်ပါတယ်။ အနောက်
တိုင်း ဆေးပညာအယူအဆတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုကြောင်း
အတည်ပြုနိုင်ပေမယ့် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ နုနယ်လှပါ
သေးတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးတွေဟာ လတ်တလော ရောဂါကို သက်သာပျောက်
ကင်းအောင် စွမ်းနိုင်ပေမယ့် သန်သန်စွမ်းစွမ်းနဲ့ အသက်ရှည်ရေးအတွက်တော့
သံသယဝင်စရာတွေ များလှပါသေးတယ်။

အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းဟာ ဖြတ်လမ်းနည်းသုံးလို့ မရတဲ့ လမ်း
ကြောင်း ရှည်ရှည်လိုက်ပြီး ဖြေရှင်းရမယ့် ပုစ္ဆာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့သော့ချက်
ကတော့ သင့်ရှေ့ကသွားထားသူတွေရဲ့ နောက်က ဖဝါးခြေထပ်မျှလိုက်ပါရင်း ဖြေရှင်းရ
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ အတွေးအခေါ် အဘိဓမ္မာမှာ အသက်
ရှည်ရေး၊ အနာမဲ့ရေးအတွက် နှစ်ရှည်လများ ရှာဖွေဆည်းပူးပြီး အချိန်ရာစုနှစ် များစွာ
ရဲ့ စမ်းသပ်မှုကို ခံခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ခုစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ တရုတ်အစားအစာ
တွေဟာ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတာကို မြှင့်တင်ရေးအတွက်ရော လွန်ကဲတာကို ဖြေညှိရေး
အတွက်ရော အသုံးဝင်ပြီး အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ရေးအတွက်လည်း အသုံးဝင်ကြောင်း
အတည်ပြုပြီးဖြစ်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အစာတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုစာအုပ်ဟာ အသက်
ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံနေထိုင် ပေါက်မြောက်သည့်
သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြုစုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းစာရေးဆရာ (ကျမ်းပြုစုသူ)၏အတ္ထုပ္ပတ္တိ

မူလကျမ်းပြုသူ ဒေါက်တာဟင်နရီလူး (Dr. Henry C.Lu) ဟာ Ph.D. ဒေါက်တာဘွဲ့ကို ကနေဒါနိုင်ငံ၊ အက်ဒမုန်တန်အရပ်က အယ်လ်ဘတ္တားတက္ကသိုလ် (University of Alberta) ကနေ ရခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ၁၉၆၈ ခုကနေ ၁၉၇၁ ခုနှစ်အထိ အယ်လ်ဘတ္တားတက္ကသိုလ်နဲ့ ကယ်လ်ဂျီတက္ကသိုလ် (University of Calgary) တို့မှာ စာပေသင်ကြားပို့ချခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်ကစပြီး တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဆေးဝါးကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒေါက်တာလူးဟာ အခုဆိုရင် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာကို စာပေးစာယူသင်တန်းဖွင့်လှစ်ပို့ချလျက်ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သင်တန်းသားတွေဟာ နိုင်ငံအများအပြားမှာ ရှိနေပြီး အဲဒီနိုင်ငံတွေထဲမှာ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ အင်္ဂလန်၊ ဩစတြေးလျ၊ ဆွီဒင်၊ အီတလီ၊ ဂျာမနီ၊ ပြင်သစ်၊ နယူးဇီလန်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ မက္ကစီကိုနဲ့ ဂျပန် နိုင်ငံတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ကျမ်းပြုသူဟာ ဧကရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ ဂန္ထဝင်မြောက် ကုထုံးဆေးကျမ်းကြီး (ဟွမ်တီပန်းချောင်ကန်းမှ) ကို Yellow Emperor's Classic of Internal Medicinae အမည်နဲ့ တရုတ်ဘာသာကနေ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် လူသိများပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဗင်ကူးဗားမြို့နဲ့ ဗစ်တိုးရီးယားမြို့တွေမှာ တရုတ်စာတ်အပ်စိုက်ပညာနဲ့ ရုက္ခဆေးပညာဆိုင်ရာ ကောလိပ်တွေကို ထူထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဗြိတိသျှကိုလံဘီယာနိုင်ငံနဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံတွေမှာ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာကို သရုပ်ပြနိုင်ခဲ့လို့လည်း ထင်ရှားပါတယ်။

ခုအခါ ဒေါက်တာလူးဟာ ဗြိတိသျှကိုလံဘီယာနိုင်ငံ ဆာရေးဒေသမှာ ဇနီးဖြစ်သူ ဂျက်နက်၊ သားဖြစ်သူ အယ်လ်ဘတ်၊ သမီးဖြစ်သူ မဂ္ဂနပ်စ်တို့နဲ့အတူ နေထိုင်လျက် ရှိပါတယ်။

အခန်း (၁) တရုတ် တိုင်းရင်းရိုးရာဓာတ်စာ ကုထုံးများ နိဒါန်း

အသက်ရှည်စေတဲ့အစာ ရှိရင်၊ အဲဒီအစာကို များများကြီးစားပေးလိုက်ရင် အသက်ရှည်မလား။ လူ့အတော်များများ (အထူးသဖြင့် အနောက်တိုင်းသားတွေ) ဟာ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ရေးအတွက် အံ့ဖွယ်နည်းလမ်းတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ခုန်ကူးပြီး စမ်းသပ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံအကြောင်းမလှတဲ့အတွက် အဲဒီလိုအစာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဓာတ်တည်ဆောက်ပုံချင်း မတူကြပါဘူး။ သူ့ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကို အတိုင်းအဆမှန်မှန်နဲ့ စားသောက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအခြေခံသဘောတရားကို လက်ခံသဘောပေါက်ထားပါမှ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါမယ်။

သာဓကတစ်ခုပြရမယ်ဆိုရင် ၁၇၄၇ ခုနှစ်က ဆဲလ်ဗျူရီ (Salisbury) လို့ခေါ်တဲ့ စစ်သင်္ဘောပေါ်က ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ပြရမှာပါ။ အဲဒီသင်္ဘောက ရေတပ်ဆရာဝန် ဂျိမ်းစ်လင်း (Jones Lind) ဟာ သူ့သင်္ဘောက သင်္ဘောသားတွေအနက် စကာဗီ (Scurvy) ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ သင်္ဘောသားတချို့ကို သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီးတွေ ကျွေးကြည့်တဲ့အခါ ခြောက်ရက်အတွင်း စကာဗီရောဂါပျောက်သွားတာတွေ့ရပါတယ်။ သံပရာနဲ့ လိမ္မော် မစားသုံးတဲ့ သင်္ဘောသားတွေမှာတော့ စကာဗီရောဂါ မပျောက်ပါဘူး။ အဲဒီဖြစ်စဉ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဗီတာမင်စီ ဆိုတာ ပေါ်လာရပါတယ်။ ဗီတာမင်စီ ဟာ စကာဗီကို ပျောက်တယ် ဆိုရုံနဲ့ လူတိုင်း ဗီတာမင်စီကို အတိုင်းအဆ မရှိသောက်ရင် အသက်မရှည်တဲ့အပြင် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ မိမိဟာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ချင်နေပြီ ဆိုရင်တော့ သွေးတိုးကျစေတဲ့၊ သွေးတိုးကိုကာကွယ်ပေးစေတတ်တဲ့ အစာတွေ စားပေးရမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ အသည်းရောင်ချင်နေပြီဆိုရင် အသည်းရောင်တာကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အစာတွေ စားပေးရပါမယ်။ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ချင်နေသူတွေအတွက် စားနိုင်တဲ့ အစာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ-တရုတ်နံနံ၊ မြေပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရေခူနဲ့ ပင်လယ်

ရေမှော်၊ ကျောက်ပွင့် စတာတွေပါပဲ။ အလားတူပဲ အသည်းရောင်ချင်နေတဲ့သူတွေ အတွက် သင့်လျော်တဲ့ အစာ အများအပြားအနက် ဝက်သည်းခြေ၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ မှို တို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ခု ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အစာတွေပါပဲ။ ဘာကြောင့် အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အသုံး ဝင်ရတာလဲ ဆိုတာကိုလည်း အသေးစိတ်ဆွေးနွေးပေးထားပါတယ်။

ပဲပုပ်ပဲ၊ သို့မဟုတ် အသားထက်သာလွန်သော အသားဓာတ်

ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဒါမှမဟုတ် အသားဓာတ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် စွမ်းအင် ရရှိဖို့ အတွက် အလွန်ပဲ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်မှာ တိရစ္ဆာန်ကရတဲ့ ပရိုတင်း ဓာတ်နဲ့ အပင်ကရတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန် က ရတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အဆီဓာတ်၊ ကိုလက်စထရောဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတဲ့ အတွက် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်ကရရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ကတော့ အရည်အသွေး အလွန်မြင့်မားပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်ကျော်ကစလို့ တရုတ်ပြည်မှာ ပဲပုပ်ပဲကို စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီး ၁၈ ရာစုနှစ်မှာ ဥရောပကို စတင် တင်ပို့ ရောင်းချခဲ့ပါတယ်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်မှာ တရုတ်ပြည် စီးပွားပျက်ကပ်ဆိုက်ပြီး စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးမှု နဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့စဉ်က တရုတ်ပြည်သူတွေဟာ ပရိုတင်းဓာတ်ချို့တဲ့ကြလို့ ဖောရောင်တဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ကြရပါတယ်။ တရုတ်အစိုးရဟာ ပြည်သူတွေကို ပဲပုပ် အများအပြား ဖြန့်ဖြူးဝေငှပေးခဲ့ကြလို့ ဖော်ရောင်တဲ့ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ကြရပါတယ်။

ဘီစီ ၃ ရာစုက ပထမဆုံးထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ တရုတ်ရိုးရာ ဆေးဖက်ဝင်အပင် များ စာအုပ် (*Agriculture Minister's Collection of Medicinal Herbs*) မှာ ဆေးဖက်ဝင်အပင်ပေါင်း ၃၆၅ ပင်အကြောင်း ရေးသားခဲ့တဲ့အနက် ပဲပုပ်အကြောင်း လည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ပဲပုပ်ကို အစားအစာအဖြစ်သာမက ဆေးအဖြစ်လည်း ယုံကြည်စွာ သုံးစွဲစားသောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဟန်မင်းဆက် လက်ထက်က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ သမားကျော်တို့ မှတ်တမ်းများ (*Records of Celebrated Physicians*) စာအုပ်မှာတော့ 'ပဲပုပ်သည် အဖော အရောင် ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တရုတ်သမားတော်ကြီး ရှိချမ်းလီ (၁၅၁၈-၁၅၉၃) ကတော့ 'ပဲပုပ်သည် ကျောက်တပ် ရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် အဆိပ်သင့်ရောဂါတွေအတွက် အစွမ်းထက်ဆေးတစ်လက် ဖြစ်သည်' လို့ သူ့ရဲ့ ဆေးဝါးဗေဒကျမ်း (*An Outline of Materia Medica*) စာအုပ်မှာ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါပြင် ပဲပုပ်ဟာ အအေးမိရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ သံဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ တွေကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပဲပုပ်ကို တိုဟူးအစို၊ တိုဟူးအခြောက် အဖြစ်နဲ့ရော၊ ပဲပုပ်ပေါက် အဖြစ်နဲ့ရော၊ ပဲပုပ်မှုန့် အဖြစ်နဲ့ရော၊ ပဲနို့ အဖြစ်နဲ့ရော အမျိုးမျိုးပြုလုပ်စားသုံးကြပါတယ်။

တရုတ်လယ်သမားတွေဟာ နွားတွေကို ပဲပုပ်နို့ရည် တိုက်ကျွေးပေးပြီးတော့ နွားနို့အထွက်ကောင်းစေပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံက နို့ထိုက်မိခင်တွေဟာလည်း နို့ထွက် ကောင်းစေဖို့ ပဲပုပ်ကို ကြော်ပြီး ချင်းစိမ်း၊ တရုတ်မုန်လာတို့နဲ့ စားသုံးကြလေ့ရှိပါတယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ပဲပုပ်ရဲ့ နို့ထွက်လှိုင်စေကြောင်း သတ္တိကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်လောက်ကစပြီး သိရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံ သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေကတော့ ၂၀ ရာစုနှစ်ကျမှပဲ ပဲပုပ်ဟာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝပြီး နို့ထိုက်မိခင်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ကြောင်း လေ့လာသိရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံက ဒေါက်တာ တိုရိုရာကတော့ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲမှာ ရွှေ တံဆိပ်ဆု ရရှိခဲ့တဲ့ ဂျပန်အားကစားသမားအများစုဟာ ပဲပုပ်ကို အဓိကအစားအစာ အဖြစ် စားသုံးခဲ့ကြတာ လေ့လာသုံးသပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန် သုတေသနပညာရှင်တွေက ပဲပုပ်သုတေသနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြ သေးတယ်။ အဲဒီသုတေသနမှာ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး တိရစ္ဆာန်အုပ်စုတစ်စုကို အသားတွေ သာ ကျွေးမွေးခဲ့ပြီး ကျန်အုပ်စုတစ်စုကိုတော့ ပဲပုပ် ကျွေးမွေးခဲ့ပါတယ်။ ပထမ အုပ်စု ဟာ ကြီးထွားနှုန်းမြန်ပြီး သက်တမ်းတိုတာကို တွေ့ရှိရပြီး ဒုတိယအုပ်စုကတော့ ကြီးထွားနှုန်းနှေးပေမယ့် သက်တမ်းပိုရှည်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ တိုဟိုကုတက္ကသိုလ် ဂျပန်ပရော်ဖက်ဆာ ကိုဒိုရိုဂျီက ပဲပုပ်စားသုံးတဲ့အလေ့အထ ရှိတဲ့ ဒေသတွေမှာ အသက်ရှည်တဲ့လူ ပိုများကြောင်း သုတေသနပြု တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ခုအချိန်မှာတော့ မြို့ကြီးတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါတွေကနေ ကင်းဝေးပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ အတွက် အသားအစား ပဲပုပ်ကို အဓိကစားသုံးလာကြပါပြီ။

ပဲပုပ် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၃၆.၃ ဂရမ်၊ အဆီ ၁၈.၄ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၂၅.၃ ဂရမ်၊ ကယ်လ်စီရီ ၄၁၂ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၅ ဂရမ်၊ ကယ်လ်စီယမ် ၅၆၄ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် ၅၇၁ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ သံဓာတ် ၁၁ ဂရမ်၊ ကယ်ရိုတင်းဓာတ် ၀.၄၀ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ၀.၇၉ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီတူး ၀.၂၅ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ နီကိုတင်းနစ်အက်စစ် ၂.၅ မိုက်ခရိုဂရမ်နဲ့ ရေ ၁၀.၂ ဂရမ်တို့ပါဝင်ပါတယ်။

သူ့မှာဗီတာမင်စီဓာတ် မပါဝင်ပေမယ့် ပဲပုပ်အပင်ပေါက်တွေမှာတော့ ၅ မီလီဂရမ် လောက် ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်ဆီမှာတော့ ဗီတာမင်အီး ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်မှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ဟာ အသားမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်နဲ့ ရင်ပေါင်တန်းနိုင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်တစ်ပေါင်မှာပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အသား နှစ်ပေါင်၊ ကြက်ဥ သုံးပေါင်နဲ့ နွားနို့ ၁၂ ပေါင်မှာ ပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့ ညီမျှတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပဲပုပ် ၁၀၀ ဂရမ်ဟာ သာမန်အမျိုးသားတစ်ဦး တစ်နေ့ လိုအပ်တဲ့ သံဓာတ် ၁၂ မီလီဂရမ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။ တချို့ ပဲပုပ်တွေဟာ သံဓာတ် ၅၀ မီလီဂရမ် အထိ ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါတွေမှာ ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ပဲပုပ်မှာ လူကို ဘေးဥပဒ်မဖြစ်စေတဲ့ အဆီဓာတ်တွေသာ ပါဝင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က မထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ အဓိကအဆီဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ လင်နိုလမ်းနစ်အက်စစ်ဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ အသား၊ နို့နဲ့ ကြက်ဥတွေကို အဓိကအစားအစာအဖြစ် စားသုံးကြတဲ့အတွက် အဝလွန်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေဟာ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလျက်ရှိပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေရရှိတာဟာ တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာတွေမှာ ကိုလက်စထရောဓာတ် အများအပြားပါဝင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲပုပ်ဟာ ကိုလက်စထရောဓာတ်နဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို လျော့ကျစေတဲ့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

တိုဟူး

တိုဟူးကို ပဲပုပ်ကနေ ပြုလုပ်ရရှိပြီး တရုတ်လူမျိုးတွေ အထူးနှစ်ခြိုက်ကြပါ တယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ တိုဟူးကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်ကတည်းက ပြုလုပ် သုံးဆောင်ခဲ့ကြတယ် လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။ ခုအခါမှာတော့ တိုဟူးဟာ စတိုး ဆိုင်တွေမှာ မရှိမဖြစ် ကုန်ပစ္စည်းအဖြစ် နေရာယူနေပါပြီ။

ပဲပုပ်ကနေ တိုဟူးအဖြစ် ပြုလုပ်ပုံကတော့ ပထမ ပဲပုပ်ကို တစ်ည ရေစိမ်ရပါ မယ်။ ပြီးရင် အမှုန့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်၊ ရေနဲ့ဖျော်ပြီး ဆူအောင် ကျိုချက်ရပါမယ်။ ပြီးရင် ခဲသွားအောင် ဂျစ်ဆမ် (gypsum) လို့ ခေါ်တဲ့ ကယ်လစီယမ်ဆာလ်ဖိတ်ပါတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ထည့်ရပါမယ်။ ပြီးရင် ရေကုန်အောင် ညစ်ပစ်ပြီး ပုံသွင်းအေးခဲ လိုက်တဲ့အခါ တိုဟူးကို ရရှိပါပြီ။

တရုတ်ဆေးပညာအမြင်ကကြည့်ရင် တိုဟူးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလိုအပ်တဲ့ ရေဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးတဲ့အပြင် အရေ ပြားရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဖျားနာတာ၊ အအေးမိတာ၊ ရောင်ရမ်းတာနဲ့ ဆီးရောဂါတွေကိုလည်း ကုစားပေးပါတယ်။

ပဲဖျော်ရည်

ပဲဖျော်ရည်ဟာ ပဲပုပ်ကရရှိတဲ့ထွက်ကုန်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး တရုတ်နိုင်ငံမှာ ထင် ပေါ်ကျော်ကြား လူကြိုက်များပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ နံနက်စောစောစာအဖြစ် စားသုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။

နွားနို့နဲ့ပဲဖျော်ရည် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ ပဲဖျော်ရည်မှာပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်း ဓာတ် ပမာဏဟာ နွားနို့မှာပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ပမာဏနဲ့ တူညီပေမယ့် အရည် အသွေး အနည်းငယ်ညံ့ပါတယ်။ နွားနို့မှာ လူကို ဘေးဒုက္ခဖြစ်စေမယ့် ကိုလက်စထရော ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပေမယ့် ပဲဖျော်ရည်မှာ ကိုလက်စထရောဓာတ် လုံးဝမပါဝင်ဘဲ လူကို ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမယ့် အဆီဓာတ်တွေသာ ပါဝင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နွားနို့ မှာ ဗီတာမင်ဓာတ်နဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ် ပိုမိုကြွယ်ဝပြီး ပဲဖျော်ရည်မှာ သံဓာတ် ပိုမိုကြွယ်ဝတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ပဲဖျော်ရည်နဲ့ ကြက်ဥ၊ ဝါမှမဟုတ် နွားနို့ တွဲဖက်သုံးဆောင်လေ့ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပဲဖျော်ရည်ဟာ အစာအိမ်အနာဖြစ်တာ၊ နာတာရှည် အူရောင်ရောဂါနဲ့ နာတာရှည် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ပဲပုပ်အပင်ပေါက်

ပဲပုပ်ကို လေး-ငါး ရက်လောက် ရေစိမ်ထားရင် အညောက်လေးတွေ ထွက် လာပြီး ပဲပုပ်ပေါက်အဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်အပင်ပေါက်မှာ ပဲပုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေအပြင် ဗီတာမင်စီဓာတ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်အပင်ပေါက် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင်စီ ၅ မီလီဂရမ်လောက် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဖိုင်ဘာခေါ် အမျှင်ဓာတ်လည်း အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ပဲပုပ်အပင်ပေါက် ကို ဆောင်းရာသီမှာ ပိုမိုစားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ပဲပုပ်အပင်ပေါက်ဟာ အိမ်တွင်းမှာ လွယ်ကူစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်တဲ့အတွက် သင်္ဘောသားတွေ၊ အေးတဲ့အရပ်ဒေသတွေမှာ နေ ထိုင်ကြတဲ့ သူတွေက ဗီတာမင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာအဖြစ် စိုက်ပျိုး စားသုံး လေ့ ရှိကြပါတယ်။

ပဲပုပ်အပင်ပေါက်ဟာ အဆုတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သလိပ်ကို နည်းစေပါတယ်။ အဝါရောင်သလိပ်တွေထွက်ပြီး ချောင်းဆိုးနေရင် တရုတ်သမားတော်တွေဟာ ပဲပုပ်ပင်ပေါက် လေး-ငါး ပေါင်လောက် ကို ရေများများနဲ့ ဆူအောင် ကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် နှုတ်ခမ်းခြောက်၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လည်ချောင်းနာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာနဲ့ ဆီးရောဂါတွေမှာလည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးကိုလည်း အထူးရွှင်စေတဲ့အတွက် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ် ရောဂါတွေမှာလည်း ဓာတ်စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

‘ယင်ဇာတ်’ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဆန်လုံးညို

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ‘ယင်ဇာတ်’ လို့ ခေါ်တဲ့ အနုတ်ဇာတ်(အမဇာတ်)နဲ့ ‘ယန်ဇာတ်’ လို့ ခေါ်တဲ့ အပေါင်းဇာတ်(အဖိုဇာတ်)ဟာ အခြေခံပါပဲ။

ပိန်းဥနဲ့ကန်စွန်းဥဟာ ‘ယင်ဇာတ်’ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယင်ဇာတ် ချို့တဲ့ရင် ရောဂါအများအပြားဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-တီဘီရောဂါ၊ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း အလုပ်ပိုလုပ်ပြီး လည်ပင်းကြီးတဲ့ရောဂါ (Hyperthyroidism) ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ အားအင်ချည့်နဲ့တာ၊ ချွေးလွန်တာနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာ စတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာမယ်၊ အားအင်ကုန်ခန်းလာမယ် ဆိုရင် ယင်ဇာတ်ချို့တဲ့နေပြီ လို့ ယူဆရပါတယ်။

Hyperthyroidism လို့ ခေါ်တဲ့ လည်ပင်းကြီးရောဂါဟာ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကနေ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ လွန်ကဲစွာထွက်ရှိနေတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေဟာ အစားအသောက် ပိုမိုစားသုံးပေမယ့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်မတက်တာ၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာတာတို့ကို ခံစားရပါတယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ အစားအစာပိုမိုစားသုံးလာရင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ Hyperthyroidism ခံစားနေရတဲ့ လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယင်နဲ့ယန်ဇာတ် မညီမျှလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်ဇာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်တွေကို ဖြည့်ဆည်းသိုလှောင်ပေးပြီး ယန်ဇာတ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့စွမ်းအင်တွေကို သုံးစွဲလောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။ ယင်ဇာတ် ချို့တဲ့နေချိန်မှာ ယန်ဇာတ်ဟာ ပိုမိုအားကောင်းလာပြီး စွမ်းအင်တွေကို သုံးစွဲလျော့နည်းစေတဲ့အတွက် လူနာဟာ အာဟာရရှိတဲ့ အစားအစာတွေ အများအပြားစားသုံးပေမယ့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်မတက်ဘဲ အားအင်ချည့်နဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ဆရာဝန်တွေက Hyperthyroidism ကို အိုင်အိုဒင်း အများအပြား

တိုက်ကျွေးကုသပေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနည်းပါးတာ တွေ့ရပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ဟာ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကနေ thyroxine လို့ ခေါ်တဲ့ အဓိကဟော်မုန်းတစ်မျိုး မထွက်ရှိအောင် တားဆီးနိုင်ပေမယ့် ဖွဲ့စည်းထုတ်လုပ်မှုကို မဟန့်တားနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ "Hyperthyroidism" ကို ကုသရာမှာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ပင်လယ်ရေညိုလို အစားအစာတွေနဲ့ ကုသရုံသာမက ‘ယင်ဇာတ်’ ကြွယ်ဝတဲ့ဓာတ်စာတွေကိုပါ တွဲပေးလေ့ရှိပါတယ်။

‘ယင်’ ဇာတ်ဟာ ပျစ်ချွဲစေးကပ်တဲ့ အရည်တွေမှာ ပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အလွန်နွေးကွေးစွာ လှည့်ပတ်နေကြရင်း အလွန်အရေးပါလှတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပါးစပ်ကစပြီး အစာရေမျိုး၊ အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်နဲ့ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ လေပြွန် စတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ ပျစ်ချွဲစေးကပ်အရည်တွေပါဝင်တဲ့ အမြှေးပါးနဲ့ ဖုံးလွှမ်းထားပါတယ်။ ဒီအမြှေးပါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးမွှားတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် တားဆီးပေးပါတယ်။ ဒီ ပျစ်ချွဲစေးကပ်တဲ့အရည်တွေသာ မရှိခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဘယထူပြောနိုင်ပါတယ်။ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့ဟာ ‘ယင်’ ဇာတ် အလွန်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ‘ယင်’ ဇာတ်ဟာ သွေးကြောနံရံတွေရဲ့ ကျုံ့နိုင်-ဆန့်နိုင် မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးတာ၊ အရိုးအဆစ်တွေကို ချောမွေ့စေတာ၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေပါ ပေးပါတယ်။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေဟာ ရေဘယ်လောက်သောက်သောက် ရေငတ်မပြေတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆုတ်ထဲမှာ ယင်ဇာတ် ချို့တဲ့နေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အစား ဘယ်လောက်စားစား အဆာမပြေတာဟာ အစာအိမ်မှာ ယင်ဇာတ် ချို့တဲ့တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယင်ဇာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့ကို ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးပေးရပါမယ်။

တိုကျို သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ ကာဝါဘရာကတော့ ပျစ်ချွဲစေးကပ်တဲ့ အရည်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ချောဆီအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးကြတယ် လို့ ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ-ရင်ခေါင်း၊ အရိုးအဆစ်၊ ကျောရိုး၊ အကြော၊ အရွတ် စတဲ့နေရာတွေမှာ ချောဆီအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အတွက် လှုပ်ရှားမှုတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အိုလံပစ်အားကစားပွဲမှာ အနိုင်ရရှိခဲ့တဲ့ ဂျပန် အလေးမချန်ပီယံတစ်ဦးကတော့ သူဟာ နေ့စဉ် အရွက်စိမ်း၊ ပဲပုပ်၊ ပိန်းဥနဲ့ ကန်စွန်းဥတွေကို စားသုံးခဲ့တယ် လို့ ဆိုပါ

တယ်။ အဲဒီချန်ပီယံဟာ အရပ် ငါးပေသာ မြင့်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၁၃၂ ပေါင်သာ ရှိပါတယ်။

ဂျပန်သုတေသီတစ်ဦးကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ဂျပန်ရိုးရာ အစား အသောက် အလေ့အထကို ပယ်ပြီး၊ အနောက်တိုင်းရိုးရာ အစားအသောက်တွေ ဖြစ်တဲ့ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အသားနဲ့ ကြက်ဥတွေကို ဆက်လက်စားသုံးနေမယ် ဆိုရင် အသက်ရှည် တဲ့လူမျိုး အဖြစ်ကနေ အသက်တိုတဲ့လူမျိုး အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ် လို့ သုံးသပ် ထားပါတယ်။

ပိန်းဥ

တရုတ်လူမျိုးတို့ဟာ ပိန်းဥကို 'ယင်' ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ဓာတ်စာ အဖြစ် ရှေး ကတည်းက စားသုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ပိန်းဥဟာ အဆုတ်၊ ဘေလုံး၊ မုန့်ချိုအိတ်နဲ့ ကျောက် ကပ် တို့ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားအင်ကုန်ခန်းတာ၊ တီဘီရောဂါ၊ ဘေလုံးရောဂါ၊ မုန့်ချိုအိတ်ရောဂါနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေအတွက် အထူး သင့်လျော် ပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်နဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွေကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာစေ ပါတယ်။ ပိန်းဥဟာ ယင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ ဖြစ်စေတဲ့ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်တာကို နှေးကွေးစေပါတယ်။

နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ဖြစ်ခဲ့ရင် ပိန်းဥ ၆၀ ဂရမ်လောက်ကို ညက်အောင် ထောင်း၊ ဆန်မှုန့် တစ်ဖန်ခွက်၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း၊ ရေ အနည်းငယ်နဲ့ ရောပြီး အလုံးကလေးတွေလုပ်၊ ရေခဲခဲဆူဆူမှာ ပြုတ်ပြီး နံနက်တိုင်း စားသုံးပေးမယ် ဆိုရင် မကြာခင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ပိန်းဥ လတ် လတ်ဆတ်ဆတ် ၁၀၀ ဂရမ်ကို ပါးပါးလှီး၊ ကြံရည်တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ရော၊ မီးပျဉ်းပျဉ်းနဲ့ နွေးနွေးလေးဖြစ်အောင် ကျိုချက်ပြီး တစ်နေ့ကိုနှစ်ကြိမ် စားသုံးပေးရပါမယ်။

ဆီးချိုရောဂါအတွက်ကတော့ ပိန်းဥ ၁၂၀ ဂရမ်ကို ဆူအောင် ပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိန်းဥဟင်းအဖြစ်လည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တခြား ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ ရောစပ်ပြီး ဆေးအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါခံစားနေရတဲ့ တရုတ်ဓာတ်ပေဒပညာရှင် ဝူယန်ချူးဟာ ဆီးချို ရောဂါ သက်သာဖို့အတွက် အင်ဆူလင်ထိုးဆေးကိုသာ အားကိုးနေရပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာ ဆီးချိုရောဂါဟာ အင်ဆူလင်ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွား တယ် လို့ ဆိုထားပေမယ့် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ ကျောက်ကပ်မှာ 'ယင်' ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွားတယ် လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ တစ်ဦးက သူ့ရဲ့ ဆီးချိုရောဂါအတွက် အမည်နှစ်မျိုးပါတဲ့ ဆေးနည်းကို ပေးပါတယ်။

အဲဒီအမည်နှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးကတော့ ပိန်းဥပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝူယန်ချူးဟာ ဓာတ် ပေဒပညာရှင်ဖြစ်တဲ့အလျောက် အဲဒီဆေးအမည်နှစ်မျိုးကို တစ်မျိုးစီ ခွဲခြားစမ်းသပ်ခဲ့ ပါတယ်။ ပထမဆေးအမည်ချည်းသက်သက်ကို တစ်ပတ်တိတ် သောက်သုံးပြီး ဆီး အချိုဓာတ် စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ထူးခြားမှုမရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒုတိယဆေးအမည် ဖြစ်တဲ့ ပိန်းဥကို သုံးစွဲကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ဆီးအချိုဓာတ်ဟာ သိသိသာသာ လျော့ကျ သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပိန်းဥ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၁.၉ ဂရမ်၊ အဆီ ၀.၁ ဂရမ်၊ ကစီ ဓာတ် ၁၉.၉ ဂရမ်၊ ကယ်လ်စီ ၀.၈၈ ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၀.၄ ဂရမ်၊ ကယ်လီယမ် ၄၄ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် ၅၀ မီလီဂရမ်နဲ့ သံဓာတ် ၁.၁ မီလီဂရမ်တို့ ပါဝင်ပါ တယ်။

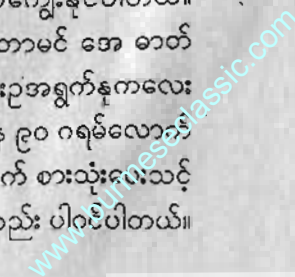
ကန်စွန်းဥ

ကန်စွန်းဥဟာ ဘေလုံး၊ သရက်ရွက်နဲ့ ကျောက်ကပ် တို့ကို အားကောင်းစေပြီး နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်တာ၊ အသားဝါရောဂါနဲ့ သွေးဝမ်းသွားတာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ရောဂါနှစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းချုပ်တာနဲ့ ဝမ်းလျှော တာကို ကန်စွန်းဥတစ်မျိုးတည်း စားသုံးပေးရုံနဲ့ သက်သာပျောက်ကင်းစေတာဟာ အလွန်ထူးခြားလှပါတယ်။

ကန်စွန်းဥဟာ ယင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတာကြောင့် အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ဆန့်ကျင်ဘက် ရောဂါဝေဒနာတွေကို သက် သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင် များစွာရှိပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရရင် ဆေးပင်တစ်မျိုးဟာ သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သလို သွေးပေါင် ကျရောဂါ ကိုလည်း ကုစားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆေးဖက်ဝင် အပင် တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို သမမျှတအောင် ထိန်းညှိပေးပြီး ပုံမှန် ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အနေ အထား ရောက်ရှိအောင် ချိန်ညှိပေးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကန်စွန်းဥဟာ ကယ်စီတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် ဗီတာမင် အေ ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါတွေအတွက် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကယ်စီတင်းဓာတ်ကို အသည်းက သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပေးပြီး ဗီတာမင် အေ ဓာတ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါမှာ ကန်စွန်းဥအရွက်နုကလေး တွေ ကိုလည်း စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ကန်စွန်းဥအရွက် ၆၀ ကနေ ၉၀ ဂရမ်လောက် ကို သိုးအသည်း ၁၂၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြုတ်ပြီး နှစ်ရက်- သုံးရက်လောက် စားသုံးလေ့ရှိသင့် ပါတယ်။ ကန်စွန်းဥအရွက်မှာ အင်ဆူလင်နဲ့တူညီတဲ့ဓာတ်တစ်မျိုးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။



သွေးဝမ်းသွားခဲရင် ကန်စွန်းဥအရွက်ကို ပြုတ်ပြီး ပျားရည်နဲ့ စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ အသားဝါရောဂါ အတွက်တော့ ကန်စွန်းဥအရွက်ခြောက်ကို ပြုတ်ပြီး သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခဲရင်တော့ ကန်စွန်းဥအရွက်ကို ဆီ၊ ဆား တို့နဲ့ ကြော်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။

ကန်စွန်းဥ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၀. ၉ ဂရမ်၊ အဆီ ၀. ၂ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၂၄ ဂရမ်၊ ကယ်လိုရီ ၁၀၁၊ အမျှင်ဓာတ် ၀. ၅ ဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၇၇ မီလီဂရမ်၊ ကယ်ရိုတင်း ၀. ၀၄ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီတူး ၀. ၀၄ မီလီဂရမ်နဲ့ နစ်ကိုတင်းနစ်အက်စစ် ၀. ၅ မီလီဂရမ်တို့ပါဝင်ပါတယ်။

ဆန်လုံးညို (လုံးတီးဆန်)

၁၈၈၆ ခုနှစ်မှာ ဒတ်ချ် ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင် ခရစ်ယာန်အိုက်မင်း (၁၈၅၈-၁၉၃၀) ဟာ အင်ဒိုနီးရှားအကျဉ်းထောင်တွေမှာရှိတဲ့ အကျဉ်းသားတွေမှာ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ ခံစားနေရတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သူဟာ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါနဲ့ အာရုံကြောအားနည်းတာတို့ဟာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တဲ့အတွက် နိုဘယ်လ်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ရှေးတရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ဆန်လုံးညိုကို ယင်ဓာတ်အားဆေးအဖြစ် စားသုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ဆန်လုံးညိုကို ညဘက်ချွေးထွက်များတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ တခြား ယင်ဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆန်လုံးညိုဟာ ဗီတာမင် ဘီ ဓာတ် သာမက အမျှင်ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝတဲ့ အတွက် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးသူတွေမှာ မစားသုံးသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း သိသိသာသာလျော့နည်းတာကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ် ချို့တဲ့အခါ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးသွားပြီး ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တွေ စုပုံလာပြီး အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ဆန်လုံးညိုကို စားသုံးပေးတဲ့အတွက် ဝမ်းမှန်စေပြီး အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ ဆန်လုံးညိုဟာ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဝေဒနာတွေအတွက် အထူးပဲကောင်းမွန်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ၁၉၆၁ နဲ့ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတစ်ခုမှာ ဆီးချိုရောဂါသည် ၁၃ ဦးကို ဆန်လုံးညို စားသုံးစေခဲ့တော့ ၁၃ ဦးစလုံး သွေးအချို့ဓာတ် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားပြီး ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောဝေဒနာအားလုံးဟာလည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

၁၉၇၄ ခုနှစ်က တရုတ်ဆေးပညာကျမ်းမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သုတေသန စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာတော့ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး တီရစ္စာန်တွေကို ဆန်လုံးညိုကြွေးကြည့်တဲ့အခါ ကိုလက်စထရောဓာတ် သိသိသာသာ လျော့ကျခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခုဆို ဆန်လုံးညိုကို များများစားသုံးပေးမယ် ဆိုရင် အူမကြီးကင်ဆာကိုသာမက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကိုပါ ကာကွယ်နိုင်တယ် ရယ်လို့ တရုတ် သိပ္ပံပညာရှင်တွေက လက်ခံထားကြပါပြီ။

တရုတ်သုတေသီတွေဟာ ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါတွေအပြင် အမျှင်ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကိုပါ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရောဂါတွေကတော့ ဝမ်းချုပ်လွန်တာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးပြန်ကြောထုံးရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာ တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ယင်နဲ့ယန်ဓာတ်ဟာ ဆန်ကျင်ဘက်ဓာတ်နှစ်ခုဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာပြီး သမမျှတအောင် အပြန်အလှန်ထိန်းညှိပေးကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုကို လိုအပ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ အေးဆေးငြိမ်သက်မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ယန်စွမ်းအင်ဟာ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုကို ကိုယ်စားပြုပြီး ယင်စွမ်းအင်ကတော့ အေးဆေးငြိမ်သက်မှုသဘောကို ဆောင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဆေးခန်းကို လာပြတဲ့ တက္ကစီဒရိုင်ဘာတစ်ဦးကတော့ သူဟာ ကားမောင်းနေရင်း မကြာခဏဆိုသလို အိပ်ပျော်တတ်တယ် လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယင်ဓာတ်ပမာဏ အလွန်မင်းများပြားနေပြီဆိုရင် ငိုက်မျဉ်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ယင်ဓာတ်လွန်ကဲတာကို ချေဖျက်ဖို့အတွက် ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်စာတွေကို စားသုံးပေးရပါမယ်။ ယင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်စာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးချမ်းငြိမ်သက်စေပြီး ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုးကြားတက်ကြွစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ယင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရည်အဖြစ် ပြောင်းလဲသို့မိုးထားရှိပါတယ်။ ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်က သို့မိုးမထားဘဲ လျင်မြန်စွာ လောင်ကျွမ်းစေပြီး စွမ်းအင်ထွက်ရှိစေပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ကန်စွန်းဥလို့ ယင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးတဲ့အခါမှာ ယင်ဓာတ်ကို အရည်အဖြစ် ပြောင်းလဲသိမ်းဆည်းထားပြီး မလိုအပ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ် စတာတွေကိုတော့ စွန့်ထုတ်ပစ်ပါတယ်။ ယင်ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆစ်အမြစ် လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အသက်ရှူတာ၊ နှလုံးခုန်တာနဲ့ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လွယ်ကူချောမွေ့စေပါတယ်။ သွင်းလို့ ယန်ဓာတ်

ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လျင်မြန်စွာ လောင်ကျွမ်းသွားပြီး စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယင်ဓာတ်စာတွေဟာ စွမ်းအင်ကို သို့ လှောင်ပေးပြီး ယန်ဓာတ်စာတွေကတော့ စွမ်းအင်ကို လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။

ကနေ့ခေတ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာဟာ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု ဖြစ်တဲ့အတွက် ယန်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယန်ဓာတ်တွေ တိုးပွားလာပြီး သို့လှောင်ထားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးစေပါတယ်။ ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်စာတွေ ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် စွမ်းအင်တွေကို ပိုမိုလောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံး စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့လူတွေဟာ အစားများများစားပေမယ့် ဝမ်းမလာဘဲ သွယ်လျနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ခြွင်းချက် - ဆီးချိုရောဂါသည်များ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ သည်များ)

ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုးကြားတတ်ကြစေတဲ့ အစားအစာအားလုံးဟာ ယန်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်စာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် စားသုံးတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ယန် ဓာတ်စာ အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ပဲပိစပ်ဆီ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ အရက် ဟာလည်း ယန်ဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုးကျိုး များတဲ့အတွက် မသုံးစွဲ၊ မမှီဝဲသင့်ပါဘူး။

ချင်း (အစို့)

ချင်း (အစို့) ဟာ ယန်ဓာတ် များစွာကြွယ်ဝပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုးကြားတတ်ကြ အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ လေသက်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သွေးပေါင်ချိန် ကိုလည်း မြင့်တက်စေပါတယ်။ ချင်းအစို့ တစ်ဂရမ်လောက်ကို ဝါးစားရင် systolic blood pressure လို့ခေါ်တဲ့ အပေါ်သွေးပေါင်ချိန်ဟာ ၁၁. ၂ မီလီမီတာ မာကျူရီအထိ မြင့်တက်ပြီး diastolic blood pressure လို့ခေါ်တဲ့ အောက်သွေးပေါင်ချိန်ဟာ ၁၄ မီလီမီတာ မာကျူရီအထိ မြင့်တက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးခုန်နှုန်းကိုတော့ မပြောင်းလဲ စေပါဘူး။ ချင်းအစို့ကို ကြောင်တွေမှာ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ နှလုံးနဲ့သွေးလှည့်ပတ် တာ၊ အသက်ရှူတာတွေကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အဓိကနေရာတွေကို နှိုးဆွပေးပါတယ်။

ချင်းအစို့ကို အအေးမိတာနဲ့ ချမ်းတုန်ဖျားခဲ့ရင် သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့လည်း သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ချင်းအစို့ ၃၀ ဂရမ်လောက် ကို သကြားညို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းနဲ့အတူ ရောပြုတ်ပြီး သောက်သုံးပေး

နိုင်ပါတယ်။ အအေးမိပြီး ချောင်းဆိုးခဲ့ရင်တော့ ချင်းအစို့ ၅၀ ဂရမ်လောက်ကို သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းနဲ့ သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပေးရပါမယ်။

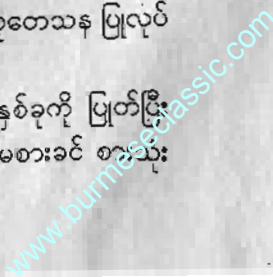
ချင်းအစို့ကို တရုတ်နိုင်ငံမှာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အနေနဲ့ အသုံးများပါ တယ်။ ဟင်းရနံ့ကို မွှေးပျံ့စေရုံသာမက သားငါးတို့ရဲ့ အညှို့နဲ့တွေ့ကိုလည်း ပျောက် ကင်းစေပါတယ်။ တရုတ်ဆေးပညာအလိုအရ ဆိုရင်တော့ ချင်းအစို့ဟာ ယန် စွမ်းအင် ကို တိုးပွားစေပါတယ်။

ချင်းအစို့ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ရေ ၈၇ ဂရမ်၊ ပရိုတင်း ၁. ၄ ဂရမ်၊ အဆီ ၀. ၇ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၈. ၅ ဂရမ်၊ အမိုင်ကြမ်း ၁ ဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ၀. ၀၁ မီလီ ဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီတူး ၀. ၀၄ ဂရမ်၊ နီကိုတင်းနစ် အက်စစ် ၀. ၄ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် စီ ၄ မီလီဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၂၀ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် ၄၅ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၇ မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ၃၈၇ မီလီဂရမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူဟာလည်း ယန်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတာ၊ အစာကြေစေတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ရောဂါပိုးတွေကို သေစေနိုင်တာ၊ ခံတွင်းကောင်းစေတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သွေးတိုးရောဂါ၊ အသည်း ရောင်ရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေမှာပါ သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ကြက် သွန်ဖြူကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်စားသုံးလေ့ရှိကြပြီး ခု နောက်ဆုံး သုတေသန တွေ့ရှိချက် တစ်ခုမှာတော့ ကြက်သွန်ဖြူမှာပါဝင်တဲ့ "Ge" သတ္တုဓာတ်ဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ် လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဟူနန် ဆေးပညာ ကောလိပ်က ဆရာဝန်တွေဟာ နှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာ ရောဂါသည် ၂၁ ဦးကို ကြက်သွန်ဖြူ တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အစွမ်းထက်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ သန်သတာ၊ ဦးနှောက် အမြှေး ရောင်ရောဂါ၊ တုပ်ကျွေးအအေးမိရောဂါနဲ့ ထရိုင်ဆိုမီးနပ်စ် မိန်းမအင်္ဂါရောင်ရမ်းတာ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေမှာပါ ကြက်သွန်ဖြူကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သုတေသန ပြုလုပ် ခဲ့ကြပါတယ်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ အူရောင်ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ခုကို ပြုတ်ပြီး (တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥ) တစ်နေ့ သုံးကြိမ် အစာမစားခင် စားသုံး ပေးရပါမယ်။ နှစ်ရက်ကနေ သုံးရက်အထိ စားသုံးပေးရပါမယ်။



အအေးမိဖျားနာခဲ့ရင် ကြက်သွန်ဖြူ ၅၀ ဂရမ်၊ ကြက်သွန်မြိတ် (အဖြူပိုင်း) နဲ့ ချင်းအစိုတို့ကို ရောပြုတ်၊ ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးပြီး ချွေးထုတ်လိုက်ရင် သက်သာသွားမှာပါ။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်ခဲ့ရင် ကြက်သွန်ဖြူ ၆၀ ဂရမ်လောက်ကို ရေအေးမှာ ငါးနာရီကနေ ခြောက်နာရီအထိ စိမ်ထားရပါမယ်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူစိမ်ရည်ထဲကို သကြား နည်းနည်းထည့်ပြီး တစ်ခါသောက် ထမင်းစားခွန်းနဲ့တစ်ခွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ တစ်ပတ်လောက် သောက်သုံးပေးပါ။

ထရိုင်ဆိုမီးနပ်စ် မိန်းမအင်္ဂါရောင်ရမ်းပြီး အဖြူဆင်းခဲ့ရင် ဝှမ်းစတစ်စကို ကြက်သွန်ဖြူအရည်မှာ စိမ်ပြီး အဲဒီဝှမ်းစကို မိန်းမအင်္ဂါထဲထည့်ထားပေးရပါမယ်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးရက်ကနေ ငါးရက်အထိ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးမယ် ဆိုရင် ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တုတ် ထိုးခဲ့ရင် ကြက်သွန်ဖြူ ၉ ဂရမ်ကနေ ၁၅ ဂရမ်လောက်ကို ကြိတ်၊ ရေနံချေး အနည်းငယ်နဲ့ ရောပြီး စအိုဝနဲ့ စအိုတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းကျံပေးထားရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ခံတွင်းနဲ့ဆိုးတာ၊ အအေးမိတာနဲ့ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အနာဖြစ်ခဲ့ရင် ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးရပါမယ်။

ကြက်သွန်ဖြူမှာ ကောင်းကျိုးရှိသလို ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုသလို ချင့်ချိန်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အမြောက် အမြားစားသုံးခဲ့ရင် သွေးနီဥတွေကို အညှိရောင်ရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေပြီး ပျက်စီးစေ ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပါဝင်တဲ့ အဆီတစ်မျိုးဟာ အစာခြေရည်ထွက်ရှိမှုကို ဟန့်တားတဲ့အပြင် သွေးအားနည်းတာကိုပါ ဖြစ်စေပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ စားသုံးပြီးတဲ့အခါ ပါးစပ်မှာ အနံ့စွဲကျန်နေခဲ့ရင် လက်ဖက် ရည်ကြမ်းပြင်းပြင်းနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်ရည် သောက် သုံးပေးပြီးတော့လည်း အနံ့ပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ရေ ၆၉. ၈ ဂရမ်၊ ပရိုတင်း ၄. ၄ ဂရမ်၊ အဆီ ၀. ၂ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၂၃. ၆ ဂရမ် (ကယ်လိုရီ ၁၁၃)၊ အမျှင်ကြမ်း ၀. ၇ ဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ၀. ၂၄ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်ဘီတူး ၀. ၀၃ မီလီဂရမ်၊ နှစ်ကိုတင်း နှစ်အက်စစ် ၀. ၉ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၃ မီလီဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၅ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် ၄၄ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၀. ၄ မီလီဂရမ်၊ ဝိုတက်စီယမ် ၁၃၀ မီလီဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ် ၈. ၇ မီလီဂရမ်၊ မက်ဂနီစီယမ် ၈. ၃ မီလီဂရမ်၊ ကလိုရင်း ၃၅ မီလီဂရမ်

ပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူအရွက် ၁၀၀ ဂရမ်မှာတော့ ဗီတာမင်စီဓာတ်ဟာ ၇၇ မီလီဂရမ် ပါဝင်တဲ့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူ၉မှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်စီဓာတ်ထက် အဆ ၂၀ ပိုများပါတယ်။

သစ်ကြားသီး

သစ်ကြားသီးဟာ အမျိုးသားတွေရဲ့ လိင်အင်္ဂါမှာ ယန်စွမ်းအားကို တိုးပွားစေ တဲ့အတွက် ကာမစွမ်းအင်တိုးပွားစေဖို့ ရှေးကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ သစ်ကြား သီး ၆၀ ဂရမ်လောက်ကို ခြေပြီး နေ့စဉ် တစ်လကနေ နှစ်လလောက်အထိ စားသုံးပေး ရပါမယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ သစ်ကြားသီးတစ်လုံးနဲ့ ခွေးလှေးယားသီး အစေ့ ၆ ဂရမ်ကို ရောပြုတ်ပြီး အဖတ်ကို စား၊ အရည်ကို သောက်ပေးရပါမယ်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ သုံးရက်လောက် စားပေးရပါမယ်။

ချင်းနဲ့ကြက်သွန်ဖြူတို့ဟာ ယန်ဓာတ်စာစစ်စစ်ဖြစ်ပေမယ့် သစ်ကြားသီးမှာ တော့ ယန်ဓာတ်အပြင် ယင်ဓာတ်လည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေပြီး ဝမ်းချုပ်တာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ သစ်ကြားသီး ၆၀ ဂရမ်နဲ့ နှမ်းစေ့ ၃၀ ဂရမ်ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်းကို ရေနွေးနဲ့ နံနက် အိပ်ရာထထချင်း ဘာမှမစားခင် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည် ဝမ်းချုပ်ခဲ့ရင် အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေနဲ့ အားနည်းသူ တွေမှာ နာတာရှည် ဝမ်းချုပ်ခဲ့ရင် သစ်ကြားသီး ၁၀ ဂရမ်ကနေ ၃၀ ဂရမ် လောက်ကို ပီကေဝါးစားသလို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဝါးစားပေးရပါမယ်။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေ တစ်ကြိမ် ဝါးစားပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

သစ်ကြားသီးမှာ အဆီဓာတ် ၄၀ ကနေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ၁၅. ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကစီဓာတ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကယ်လစီယမ် ၀. ၁၁၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖော့စ် ဖရပ်စ် ၀. ၃၆၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ သံဓာတ် ၀. ၀၃၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကယ်ရိုတင်း ၀. ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင်ဘီတူး ၀. ၀၁ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများနှင့် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်များ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေဟာ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အမျှင် ဓာတ်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ ဓာတ်စာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ် ချို့တဲ့ရင် ရောဂါအများအပြား ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့ဗီတာမင်ဓာတ်တွေဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင် 'စီ' ဟာ ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ငရုတ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး တို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအစိမ်း ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင်စီ ၁၀၅ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။

ကယ်ရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင် အေ ဟာလည်း ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးပြီး မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဟင်းနုနယ်နဲ့ ကန်စွန်းရွက် တို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒါပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေဟာ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတဲ့အတွက် အစာကြေစေတာ၊ ဝမ်းမှန်စေတာ၊ အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

၁၉၇၇ ခုနှစ်က ဒေါက်တာ တိုရာ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း သုတေသန စာအုပ်မှာ ကနေ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေ ထက် အသား၊ ငါးတွေကို ပိုမိုစားသောက်လာကြတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ အက်စစ် ဓာတ် ပိုများလာပြီး အယ်လ်ကာလီဓာတ် ပိုနည်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်တာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ဂေါက်ရောဂါ စတာတွေ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာပါတယ် လို့ ပါပါတယ်။ ယေဘုယျဆိုရရင် တိရစ္ဆာန်ကရတဲ့ အစားအစာတွေ ဟာ အက်စစ်အစားအစာ (ဒီအစားအစာတွေ ကြေပျက်သွားရင် အက်စစ်ဓာတ် ထွက်ပါတယ်။) တွေ ဖြစ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေဟာ အယ်လ်ကာလီ အစားအစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေဟာ အက်စစ် အစားအစာတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးကို တန်ပြန်ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။



အခန်း (၂)

သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းနှင့် တရုတ်ရွေးရိုးပညာ

သိပ္ပံပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ

ပြင်သစ်ဓာတုဗေဒပညာရှင် အန်တိုနီလောရင့်လာဗျိုင်စီယာက 'ဘဝဆိုတာ ဓာတုဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာဖြစ်တယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် သက်ရှည်ကျန်းမာမှာ မလွဲကေန်ဖြစ်ပါ တယ်။

ကနေ့ခေတ်သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ သိပ္ပံနည်းကျ ခိုင်ခိုင်လုံလုံသက်သေမပြနိုင် ရင် ဘယ်အရာကိုမှ မှန်တယ် လို့ မယူဆကြပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ တရုတ်နံနံ (raw celery) ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ၁၇ ကယ်လိုရီ၊ ပရိုတင်းဓာတ် ၀.၉ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၃.၉ ဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၃၉ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်စီ ၉ မီလီဂရမ် ပါဝင်တယ် ဆိုတာကိုသာ သိကြပြီး သွေးပေါင်ကျစေတဲ့အာနီသင်ရှိတယ် ဆိုတာကို သုတေသန ပြုလုပ်ထားတာမရှိတဲ့အတွက် မသိရှိကြသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်ရွေးရိုးဆေးပညာ မှာတော့ ရွေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သွေးပေါင်ကျစေဖို့ သုံးစွဲနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ သဖန်းသီးခြောက် (dried fig) ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ၂၇၄ ကယ်လိုရီ၊ ပရိုတင်းဓာတ် ၄.၃ ဂရမ်၊ အဆီ ၀.၃ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၆၉ ဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၁၂၆ မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ၆၄၀ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင်အေ ၈၀ ယူနစ် ပါဝင်တယ် လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုကြပါတယ်။ သဖန်းသီး (figs) ဟာ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ် ဆိုရင် သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ယုံကြည်လက်ခံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် တရုတ်ရွေးရိုးဆေးပညာမှာတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ယုံယုံကြည်ကြည် လက်ခံသုံးစွဲခဲ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ငှူမျိုး တစ်မျိုးစီမှာ ကိုယ်ပိုင်ရွေးရိုး ဆေးပညာတွေ ရှိကြပေမယ့်လည်း တစ်ခါတလေတော့

သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ရိုးရာဆေးပညာအတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး သုတေသန အသစ်တွေ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ လူသားတွေ အသက်ရှင်နေသမျှ ရောဂါဝေဒနာတွေ နဲ့ အမြဲ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲဆင်နွှဲနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ ရာစုနှစ်လောက်မှာ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ကုစား ဖို့အတွက် အသည်းကို စားသုံးခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီခေတ်အခါက ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ဟာ ဗီတာမင် အေ ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာရယ်၊ အသည်းဟာ ဗီတာမင် အေ ဓာတ် ကြွယ်ဝတယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မသိရှိကြသေးပါဘူး။ ဒီရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ၂၀ ရာစုနှစ်မှာမှ ရှာဖွေသိရှိခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ၃ ရာစုနှစ်က ကြက်မျက်သင့်ဝေဒနာရှင်တွေဟာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ကိုသာ စောင့်ဆိုင်းနေကြရမယ်ဆိုရင် သူတို့ သက်ဆုံးတိုင် ကြက် မျက်သင့်ရောဂါကို ခံစားသွားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ၃ ရာစုနှစ်ကတည်းက တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာမှာ လည်ပင်း ကြီးရောဂါသည်တွေကို ပင်လယ်ရေညှိနဲ့ ကုသပေးခဲ့ကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ပင်လယ်ရေညှိမှာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် များစွာပါဝင်တာကို ၁၈ ရာစုနှစ်ရောက်မှ ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ဆေးနည်းတစ်ခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာမှာ အဆင့် သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမ အဆင့်ကတော့ ဆေးနည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်စာတစ်မျိုးကို သုံးစွဲနေကြပေမယ့် ဒီဆေး နည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်စာဟာ ဘယ်ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မသိရှိကြသေးတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ အတွေ့အကြုံတွေအရ ဒီဆေးနည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်စာဟာ ဘယ်ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ် ဆိုတာ သိရှိလာကြတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပြီး တတိယအဆင့် ကတော့ ဒီဆေးနည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်စာဟာ ဘာကြောင့် ဒီရောဂါဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရတာလဲ ဆိုတာကို သိပ္ပံနည်းကျသိရှိလာကြတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါ တယ်။

စံနမူနာပြုရရင် လက်ဖက်ဟာ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ စကာဗီ (Scurvy) ခေါ် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေတာကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာက ဘယ်သူမှ မသိရှိခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါဟာ ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၈ ရာစုနှစ်အလယ်လောက်မှာ သင်္ဘောသားအများအပြားဟာ Scurvy ရောဂါ ဖြစ်ပွားပြီး နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်လူမျိုးသင်္ဘောသားတွေကတော့ ဒီရောဂါကို မခံစားကြရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့ဟာ လက်ဖက်ရည်ကို အစဉ်အမြဲသောက်သုံးကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ အတွေ့အကြုံအရ လက်ဖက်ရည်ဟာ Scurvy ရောဂါမဖြစ် အောင် ကာကွယ်ပေးတယ် ဆိုတာကို လက်ခံလာကြပါတယ်။ ၁၉၃၇ ခုနှစ်မှာတော့ ဒေါက်တာ အဲလ်ဘတ်ရှင်ခ်ရိုင်အိုဂျီက ဗီတာမင်စီဓာတ်ဟာ Scurvy ရောဂါ မဖြစ် အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို အောင်မြင်စွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစံနမူနာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အဆင့်တစ်ဆင့်နဲ့ တစ်ဆင့် ကြားကာလဟာ အလွန်ရှည်ကြာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တရုတ်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ပညာ

အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် တွေ့ ရှိချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီးမှ လူနာတွေကို လက်တွေ့ကုသကြလေ့ရှိပါတယ်။ တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေကတော့ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကို လက်တွေ့ ကုသရာက ရရှိလာကြတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ကုသကြပါတယ်။ ရှေးပညာရှင် တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ ကုသချက်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားကြပြီး နောင်လာ နောက်သားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းအမွေပေးခဲ့ကြတဲ့အတွက် တရုတ် တိုင်းရင်းဆေး ပညာဟာ ကနဦးထက်တိုင် အောင်မြင်ထွန်းကားနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်စားသောက်ခဲ့ကြသလို နောင် လာနောက်သားတွေကိုလည်း နည်းလမ်းကောင်းတွေ အမွေပေးခဲ့ကြပါတယ်။

၁၉ ရာစုနှစ်မှာ တရုတ်ဆေးပညာရှင် ဒင်ပုလုက ရှေးခေတ်က ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေဟာ အသက်ရှည်ကြတာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီး မန်ရှမ်း (၆၂၁-၇၁၃) ဟာ အသက် ၉၂ နှစ် ရှည်ပါတယ်။ သူက “အသက်ရှည်ကျန်းမာလိုသူတိုင်းဟာ သင့်တော်တဲ့ဓာတ်စာ တွေကို အမြဲ မှီဝဲရမယ်” လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။

စန်းရှုမို (၅၈၁-၆၈၂) လို့ခေါ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်ကြီးကတော့ အသက် ၁၀၀ နှစ်အထိ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခဲ့ပြီး “အသက် ၄၀ ကျော်တဲ့သူတိုင်းဟာ ဇိမ်ခံတာကို ရှောင်ရှားပြီး အားဆေးတွေ မှီဝဲသင့်တယ်။ အသက် ၅၀ ကျော်လာရင် တော့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အားဆေးတွေ မှီဝဲရမယ်” လို့ မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဂျင်ဇု တရုတ်ဆေးညာကောလိပ်က ဆေးပညာရှင်ကြီး လောင်မင်ရှင်း (၁၈၆၉-၁၉၈၂) ကျတော့ အသက် ၁၁၃ နှစ် ရှည်ပါတယ်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ တရုတ်ဆေးပညာကောလိပ်၊ ဝိကင်းက ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ထင်ရှား

ကျော်ကြားသော ရှေးတရုတ်ဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆေးနည်းများ စာအုပ်
မှာတော့ အေဒီ ၅၈၁ ကစပြီး ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ဆေးပညာရှင်ကြီး ၃၇ ဦးရဲ့
သမိုင်းကြောင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ အသက်ရှည်ဆေးနည်းတွေကို ဖော်ပြရေးသားခဲ့ပါတယ်။
အဲဒီ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေဟာ သာမန်တရုတ်လူမျိုးတွေထက် ပိုမိုအသက်ရှည်တာကို
တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၈၀. ၅၆ နှစ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၇၇ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ
ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့လူတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၅၉ နှစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီး
နိုင်ငံတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ လူတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းကတော့ ၇၀ နှစ် ဖြစ်ပြီး ဖွံ့
ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေမှာ နေထိုင်သူတွေကတော့ ပျမ်းမျှ ၄၀ နှစ် အထိပဲ အသက်
ရှည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ် ရှေးဟောင်းတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ပျမ်းမျှ
သက်တမ်းဟာ ၁၉၇၇ ခုနှစ်ကလူတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းထက် ၃၆. ၅၃ ရာခိုင်နှုန်း
ပိုအသက်ရှည်ပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းထက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့
ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းထက် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပို အသက်ရှည်တာ
ကို တွေ့ရပါတယ်။

၁၉ ရာစုနှစ် မတိုင်ခင်ကာလက ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ အနောက်တိုင်းဆေး
ပညာရှင်တွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၇၀. ၉၃ နှစ် ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သက်ရှည်ကျန်းမာခဲ့တဲ့ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေ
အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့မယ် ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သက်ရှည်ကျန်းမာပြီး
ရောဂါကင်းရှင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း (၄)

ချို့တဲ့ရောဂါများ၊ လွန်ကဲရောဂါများနှင့် တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ

ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်း လျော့နည်းခြင်းနှင့် တရုတ်ရိုးရာအားတိုးဓာတ်စာများ

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို
အားပေးတဲ့ဓာတ်စာ များစွာရှိပါတယ်။ အဓိကအုပ်စု လေးအုပ်စု ခွဲခြားထားပါတယ်။

- (၁) ခွန်အားတိုးဆေး၊
- (၂) သွေးအားတိုးဆေး၊
- (၃) ယင်အားတိုးဆေးနဲ့
- (၄) ယန်အားတိုးဆေး တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် အသည်းအားတိုးဆေး၊ အဆုတ်အားတိုးဆေး၊ နှလုံးအားတိုးဆေး၊
အစာအိမ်အားတိုးဆေးနဲ့ ဘေလုံးအားတိုးဆေး စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအင်္ဂါအစိတ်
အပိုင်းတွေကို အင်အားတိုးပွားစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်
ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအရေးပါတဲ့အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ယင်နဲ့ယန် အားတိုးဆေးတွေ
ဟာ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

အားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ချို့တဲ့လိုအပ်နေတဲ့ အာဟာရဓာတ်
တွေကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ချို့တဲ့အားနည်းရောဂါတွေအတွက် အားတိုး
ဓာတ်စာတွေအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းအခန်းတွေမှာ သီးခြားဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါ
တယ်။

ခွန်အားတိုးဆေးများ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အားအင်ကုန်ခန်းတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်
တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ချို့ယွင်းလာတဲ့အခါ၊ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်၊ အူလမ်း
ကြောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေ ယိုယွင်းတဲ့အခါမှာ ခွန်အားတိုးဆေး ခေါ် ဓာတ်စာတွေ
ကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

လှိပ် အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးမျိုး ချို့တဲ့နေရင် အင်တာဖရန့်လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို ခုခံနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး လျော့နည်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့တဲ့အကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် နိမ့်ကျတာဟာ မျိုးရိုးလိုက်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် မွေးရာပါ သိုင်းမတ်စ်ဂလင်း (thymus gland) မဖွံ့ဖြိုးခဲ့ရင် ရောဂါပိုးမွှားတွေကို ခုခံနိုင်တဲ့ T cell တွေ မထုတ်လုပ်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ဒီ ကလေးငယ် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ ရောဂါပိုးမွှားတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဒဏ်ကို ကောင်းစွာ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ နူထရိုဖေးလ် (neutrophil) လို့ ခေါ်တဲ့ T cell တွေရဲ့ လုပ်ငန်းကို ကူညီပေးတဲ့ သွေးဖြူဥတစ်မျိုး ချို့တဲ့ခဲ့ရင်လည်း ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် ကျဆင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မျိုးရိုးအရ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည်လျော့ကျတဲ့ရောဂါတွေဟာ ကုသဖို့ အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် မျိုးရိုးအရ မွေးရာပါ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် လျော့ကျတာဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ယင်ဓာတ် ချို့တဲ့တာနဲ့ ကျောက်ကပ် ယန်ဓာတ် ချို့တဲ့တာကြောင့် ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် နိမ့်ကျတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောက်ကပ် ယင်ဓာတ်အားတိုးဆေး၊ ကျောက်ကပ် ယန်ဓာတ်အားတိုးဆေးတွေဖြစ်တဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။

၆ ရာစုနှစ်က ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် ယန်ဇီတူရဲ့ စာအုပ်မှာ “သူဟာ တစ်သက်ပတ်လုံး ကျောက်ကပ်အားတိုးဆေးတွေကို မှီဝဲခဲ့တဲ့ အတွက် အသက် ၇၀ ကျော်ပေမယ့် မျက်စိမမှန်၊ ဆံပင်မဖြူသေးပါဘူး” လို့ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ယုံကြည်မြတ်နိုးပြီး ကျောက်ကပ်အားတိုးဆေးတွေကို မှန်မှန်မှီဝဲခဲ့တဲ့ တရုတ်ဘုရင်မင်းမြတ် နှစ်ဦးဟာ အသက်ရှည်ရှည် နေထိုင်ခဲ့ရတယ် လို့ မှတ်သားရပါတယ်။ တရုတ်ဘုရင်မင်းမြတ် ဂျီရာဂျင် (၁၅၀၇-၁၅၆၆) ဟာ တရုတ်နိုင်ငံကို ၄၅ နှစ်ကြာ အုပ်စိုးခဲ့ပြီး အသက် ၅၉ နှစ် ရှည်ပါတယ်။ တရုတ်ဘုရင်မင်းမြတ် ကွင်လောင်း (၁၇၁၀-၁၇၉၉) ကတော့ တရုတ်နိုင်ငံကို ၆၀ နှစ်ကြာ အုပ်ချုပ်ခဲ့ပြီး ၈၈ နှစ်အထိ အသက်ရှည်ခဲ့ပါတယ်။ ကနေ့ခေတ်အခါနဲ့ ကြည့်ရင် သူတို့ရဲ့ အသက်ဟာ ပြောပလောက်အောင် မရှည်ပေမယ့် သူတို့ခေတ်ကာလက တရုတ်လူမျိုးတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၄၅ နှစ်နဲ့ ၅၀ နှစ် ကြားမှာသာ ရှိတဲ့အတွက် အသက်ရှည်တယ် လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် ကောင်းမွန်တိုးတက်စေအောင် မှန်ကန်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်စားသုံးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ရောဂါတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ အတွက် ဒီရောဂါတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်တားဆီးပေးမယ့် ခုခံနိုင်မှု စွမ်းရည် အားကောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ရောဂါဘယကင်းဝေးပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်များ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ဟာ အစာအာဟာရပေါ်မှာ များစွာ မှီတည်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် အာဟာရဓာတ် ငါးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ခေါ် ကစီဓာတ်
ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်ရရှိဖို့ အဓိကအရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

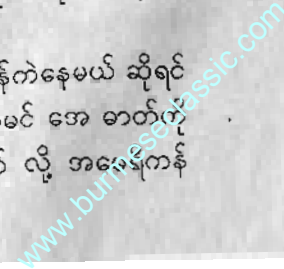
(၂) ပရိုတင်းဓာတ် ခေါ် အသားဓာတ်
တစ်ရှူးတွေ တည်ဆောက်ပြုပြင်ရာမှာ အဓိကအရေးပါပါတယ်။

(၃) အဆီဓာတ်
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်ကို ပေးပါတယ်။

(၄) ဗီတာမင်များ
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို မှန်ကန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

(၅) သတ္တုဓာတ်များ
နို့ဘယ်လ်ဆု ရရှိခဲ့တဲ့ လိုင်းနပ်စ်ပေါလင်းက ဗီတာမင်စီဓာတ် အများအပြား စားသုံးခဲ့ရင် အအေးမိတာကို ကာကွယ်ပေးတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားသိပ္ပံပညာရှင်တွေကလည်း ဗီတာမင် စီ ဓာတ် ချို့တဲ့ခဲ့ရင် ဗီတာမင် စီ ဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးပြီးတော့ အအေးမိတာကို ကာကွယ်နိုင်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် အလုံအလောက် ရှိခဲ့ရင် ဖြည့်တင်းပေးစရာမလိုဘဲ အအေးမိတာကို အလိုအလျောက် ကာကွယ်တားဆီးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ လိုအပ်တာထက် ပိုမိုလွန်ကဲနေမယ် ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဗီတာမင် အေ ဓာတ်ကို အလွန်အမင်းသုံးစွဲခဲ့ရင် သန္ဓေသားလောင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ် လို့ အနေနဲ့ကန်ကျန်းမာရေးအရာရှိတွေက ဆိုပါတယ်။



လွန်ကဲရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေကို အကြမ်းဖျင်းအနေနဲ့ အုပ်စု နှစ်စု ခွဲနိုင်ပါတယ်။

(၁) ချို့တဲ့ရောဂါများ

ဒါကတော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) လွန်ကဲရောဂါများ

ဥပမာ-ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ် လွန်ကဲများပြားနေလို့ ဖောရောင်တာ၊ ခြောက်သွေ့မှုလွန်ကဲရင် ယားယံတာ၊ အပူဓာတ်လွန်ကဲလို့ အရေပြားလောင်တာ၊ ကိုလက်စထရောဓာတ်များလို့ သွေးတိုးတာ စတဲ့ ရောဂါတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တရုတ်ဓာတ်စာတွေဟာ ချို့တဲ့ရောဂါတွေသာမက လွန်ကဲရောဂါတွေကိုပါ ကုသနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ရယ်၊ ကိုယ်တွင်းပတ်ဝန်း ကျင်ရယ် နှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ အမြဲထိတွေ့နေရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရာသီဥတု၊ လေ၊ သစ်ပင်နဲ့ ရေတို့ ပါဝင်ပါ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကတော့ လွန်ကဲရောဂါတွေ ကုသရာမှာ အရေး ပါလှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းခဲ့ရင် လွန်ကဲ ရောဂါတွေကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဓာတ်စာတွေကို နှစ်မျိုးခွဲထားပါတယ်။

(၁) အားတိုးဓာတ်စာများ

ရောဂါခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် ကျဆင်းတာကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

(၂) ထိန်းညှိဓာတ်စာများ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညှိမျှအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်ဆိုရရင် ချို့တဲ့ရောဂါတွေနဲ့ လွန်ကဲရောဂါတွေဟာ အသက်ရှည် ကျန်းမာရေးကို များစွာ အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။ ချို့တဲ့ရောဂါတွေကို အားတိုး ဓာတ်စာတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပြီး လွန်ကဲရောဂါတွေကိုတော့ ထိန်းညှိဓာတ်စာတွေ ပေးကျွေး ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း (၃)

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းခြင်း

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းခြင်း

၁၉၈၂ ခုနှစ်က တရုတ်ဆေးပညာသိပ္ပံက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတစ်ခုမှာ T cell အချိုးကို လူအုပ်စု နှစ်စုခွဲပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုမှာ အသက် ၆၀ ကျော်သူ ၂၅ ယောက် ပါဝင်ပြီး ဒုတိယအုပ်စုမှာတော့ အသက် ၂၀ က ၃၀ ကြား ၂၀ ယောက် ပါဝင်ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုကလူတွေရဲ့ T cell အချိုးဟာ ဒုတိယ အုပ်စုကလူတွေထက် လျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ T cell ဟာ သွေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ သွေးဖြူဥတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့တာဝန်ကတော့ ရောဂါ ပိုးမွှားတွေနဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေက ထုတ်လွှတ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို နှိမ်နင်း သုတ်သင်ဖယ်ရှားပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တီဆဲလ်အချိုး လျော့နည်း လာရင် ရောဂါခုခံနိုင်မှု စွမ်းအားလည်း လျော့ကျသွားပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာကြပါ တယ်။

အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ် နှေးကွေးခဲ့ရင် အသက်ရှည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုမင်း ရင့်ရော်တာဟာ လူ့ဘဝရဲ့ ဓမ္မတာ ဖြစ်ပြီး ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ အသက် ရှည်လိုသူတိုင်းဟာ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ထားမှသာ ဒီဖြစ်စဉ် နှေးကွေးအောင် ပြုမူနေထိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုမင်းရင့်ရော်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည်နဲ့ နီးနွယ်နေပါတယ်။ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် ယိုယွင်းနိမ့်ကျခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါဘယမျိုးစုံ ဝင်ရောက်လာ နိုင်ပါတယ်။

ကန်တုံဆေးပညာကောလိပ်က သုတေသနပြုလုပ်ချက်တစ်ခုအရ ခန္ဓာကိုယ် မှာ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးမျိုး ချို့တဲ့ခဲ့ရင် သွေးဖြူဥအရေအတွက် လျော့နည်းသွားပြီး ရောဂါပိုးမွှားတွေကိုခုခံနိုင်မှုစွမ်းရည် နိမ့်ကျသွားတယ် လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ

နာတာရှည်မကျန်းမမာဖြစ်တာ၊ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တာ၊ မျိုးရိုး ဗီဇချို့ယွင်းတာနဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အားအင် ကုန်ခန်းလာတတ်ပါတယ်။ အားအင်ကုန်ခန်းနေတဲ့အချိန်မှာ လူနာဟာ စကားပြောဖို့ တောင် ခွန်အားမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် တိုးညှင်းအားနည်းစွာပဲ စကားပြောနိုင် တာ၊ နိုးချည့်အားနည်းတာ၊ စားသောက်ချင်တဲ့ဆန္ဒ မရှိတာ၊ ချွေးထွက်လွယ်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်ကယ်တာ၊ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်တာ၊ သားအိမ်ကျကျတာ၊ စအိုကျကျတာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

သွေးဖြူဥလျော့နည်းရောဂါ (Leukocytopenia) ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ကြွက်သားအားနည်းရောဂါ (myasthenia gravis) ၊ မကြာခဏအအေးမိတာနဲ့ အရေ ပြားရောဂါတွေဟာ ခွန်အားနည်းပါးတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ခွန်အားတိုးပွားစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ အမဲသား၊ ငှက်သိုက်၊ ကြက်သား၊ ကြိုးကြာသား၊ ငါးရှဉ့်၊ ငန်းသား၊ မန်ဒရင်းငါး၊ ရေဘဲ၊ ခိုဥ၊ ခိုသား၊ ယုန်သား၊ ငါးမန်းတောင်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးအစေ့၊ ပြောင်းဖူး၊ ချယ်ရီသီး၊ ဖုန်းသီး၊ ထမင်းချဉ်၊ ထမင်း၊ ဂင်ကို၊ ဂျင်ဆင်း၊ စပျစ်သီး၊ ပျားရည်၊ ပိန္နဲသီး၊ နွယ်ချို၊ လုန်ဂန်သီး၊ ကြာစွယ်မှုန့်၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူး၊ သကြား၊ ရှိတာကိမ္ဘီ၊ တိုဟူးနဲ့ ပဲကျား စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ခွန်အားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ အစာအိမ်၊ ဘေလုံး၊ မုန့်ချိုအိတ် စတဲ့ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေကို အားပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို လည်း တိုးမြှင့်ပေးပါတယ်။ ဥ ရာစုနှစ် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် ဇန်ဇောင်ဂျင် က 'ဘေလုံးနဲ့ မုန့်ချိုအိတ် အားကောင်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောဂါဘယကင်းစင်နေမှာ ဖြစ်တယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။

သွေးအားတိုးဆေးများ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးအမြောက်အမြားဆုံးရှုံးသွားလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးအားနည်းတာကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မူးဝေတာ၊ ရင်တုန်တာ၊ ထိတ်လန့်လွယ်တာ၊ အသားအရေဖျော့တော့တာ၊ နှုတ်ခမ်းနဲ့လက်သည်း တွေ ဖြူဖျော့တာ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာ၊ ခြေလက်ထုံကျဉ်တာနဲ့ ဓမ္မတာထိမ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် နည်းတာ စတဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးသားဓာတ်မတည့်၊ အင်ပျဉ်ထတာ စတဲ့ ရောဂါ တွေဟာ သွေးအားနည်းရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးအားတိုးစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ အမဲသား၊ အမဲအသည်း၊ ကြက်ဥ၊ သိုးပေါင်သား၊ လူနို့၊ နွားနို့၊ ရေဘဲ၊ ကမာ၊ ဝက်အသည်း၊ သိုးအသည်း၊ ဆိတ်အသည်း၊ ပင်လယ်မျှော့၊ ပုစွန်တုပ်၊ စပျစ်သီး၊ လုန်ဂန်သီး၊ သခွားသီး၊ ပဲပုပ်အမည်းအခွံနဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ခွန်အားနည်းရောဂါနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါဟာ မကြာခဏဆိုသလို ခွန်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ခွန်အားနည်းတာကြောင့် သွေးအားနည်းတာ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်သလို သွေးအားနည်းတာကြောင့် ခွန်အားနည်းတာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာစွမ်းအင်အလုံအလောက်ရှိနေမယ်ဆိုရင် သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွန်အားနည်းတာနဲ့ သွေးအားနည်းတာ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ခွန်အားတိုးဓာတ်စာတွေနဲ့ သွေးအားတိုးဓာတ်စာတွေကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မှီဝဲပေး သင့်ပါတယ်။

ယင်အားတိုးဓာတ်စာများ (ကျောက်ကပ်ယင်အားတိုးဓာတ်စာများ)

ယင်ဓာတ်ချို့တဲ့တာ (ကျောက်ကပ်ယင်အားနည်းတာ) ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် မှာ အရည်ခန်းခြောက်တာနဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ သုက်ခန်းခြောက်တာတို့ကို ဖြစ်ပွား စေပါတယ်။ နာတာရှည်မကျန်းမာတာ၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုလွန်ကဲတာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ကလေးမွေးဖွားမှုအကြိမ်များတာတို့ကြောင့်လည်း ယင်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

ယင်ဓာတ်နည်းပါးတဲ့အခါမှာ အာခေါင်ခြောက်တာ၊ ရေငတ်တာ၊ အသား အရေ ခြောက်သွေ့တာ၊ ညဘက်ချွေးထွက်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ချောင်းဆိုးရင် သွေးပါတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဆီးနည်းတာ၊ နှုတ်ခမ်းနဲ့ပါးတွေ နီရဲတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျတာ၊ မျက်စိမှုန်တာ၊ နားအူတာ၊ ခါးကိုက်တာ၊ အမျိုးသားတွေမှာ ပန်းသေ-ပန်းညှိုး တာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဓမ္မတာမမှန်တာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။

ယင်ဓာတ်ချို့တဲ့ရောဂါတွေကတော့ သွေးသားဓာတ်မတည့်လို့ အနီကွက် ထ တာ၊ SLE ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်လောင်တာ၊ ကိုဘီ ရောဂါနဲ့ နာတာရှည်အသည်းရောင်ရောဂါတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ယင်အားတိုးဓာတ်စာတွေကတော့ ပန်းသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး၊ နာနတ်သီး၊ အနီရောင်တယ်ရီသီး၊ ရေသခွားသီး၊ စောင်းလျား သီး၊ ဖရဲသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သဖန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ကြံ၊ ပိန်းဥ၊ ပဲကြီး၊ တိုဟူး၊ ပဲ အမျိုးမျိုး၊ ထမင်း၊ မှို၊ ပျားရည်၊ ပျားနို့ (Royal Jelly)၊ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ သကြား

ညို၊ သကြားဖြူ၊ အုန်းနို့၊ ကဏန်း၊ ဖား၊ ပင်လယ်ပုစွန်၊ လိပ်၊ ကမာ၊ ခုံး၊ ဘဲသား၊ ဘဲဥ၊ ဝက်သား၊ ဝက်ရိုး၊ ယုန်သားနဲ့ ငါးမန်းလေအိတ် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယန်အားတိုးဓာတ်စာများ (ကျောက်ကပ်ယန်အားတိုးဓာတ်စာများ)

ယန်ဓာတ်ချို့တဲ့တာ (ကျောက်ကပ်ယန်အားနည်းခြင်း) ဟာ ခန္ဓာကိုယ် အနှေးဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ်ယန်ဓာတ်အားနည်းမှု ကြောင့် ဖြစ်ပွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ၊ နာတာရှည်ရောဂါတွေ ခံစားရတဲ့အခါ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှု လွန်ကဲတဲ့အခါတွေမှာ ယန်ဓာတ်အားနည်းလာပါတယ်။ ယန်ဓာတ် အားနည်းတာကြောင့် နုံးချည့်တာ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးတာ၊ ခါးနာတာ၊ အသက်ရှူမြန်တာ၊ ညဘက်ဆီးသွားများတာ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ဖျော့တော့တာ၊ ဆံပင်ကျွတ်တာ၊ ဖောရောင်တာ၊ ကြီးထွားမှုနှုန်းနည်းတာ၊ အရိုးပျော့တာ၊ စိတ်ဓာတ် ကျတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ အမျိုးသားတွေမှာ ပန်းသေတာ၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ မြူတာနဲ့ အဖြူဆင်းတာတွေ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။

ယန်အားနည်းရောဂါတွေမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ နှာစေးတာ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောင်တာ၊ သမင်ဖြူရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အရိုးတီဘီရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ယန်အားတိုးဓာတ်စာတွေမှာ ငါးမန်းလေစည်ပေါင်း၊ အမဲကျောက်ကပ်၊ သမင် ကျောက်ကပ်၊ ပုစွန်တုပ်၊ ဝက်ဌေးစေ့၊ သိုးကျောက်ကပ်၊ ဆိတ်ကျောက်ကပ်၊ ဆိတ် ဌေးစေ့၊ ပုစွန်၊ စာကလေးဥ၊ လေးညှင်း၊ လေးညှင်းဆီ၊ လိမ္မော်စေ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်စေ့၊ ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ပဲနံ့သာစေ့၊ နွားမြီး၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ မုန်ညင်းစေ့၊ ဇီရာစေ့၊ သစ်ကြံပိုး၊ သစ်အယ်သီး စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အဆုတ်အားတိုးဓာတ်စာများ

အသက်ရှူမြန်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ နုံးချည့်တာ၊ ချွေးထွက်များတာ၊ စကား ပြောဖို့ ခွန်အားမရှိတာ၊ အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်လွယ်တာ၊ အာခေါင်ခြောက်တာ၊ ည ဘက် ချွေးထွက်တာ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားပူနွေးတာ စတဲ့ အဆုတ်အားနည်းတဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် အဆုတ်အားတိုးဓာတ်စာတွေကို ပေးကျွေးရပါမယ်။

နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်တာ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ တီဘီရောဂါနဲ့ အဆုတ် ပွ ရောဂါ တွေဟာ အဆုတ်အားနည်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုတ်အားကောင်းစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ ငါးမန်းလေစည်ဖောင်း၊

ဒိန်ခဲ၊ နွားနို့၊ ဝက်အဆုတ်၊ ဝက်မုန့်ချိုအိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂင်ကို၊ ဂျင်ဆင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ပိန်းဥ၊ သစ်ကြားသီး စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းအားတိုးဓာတ်စာများ

အဲဒါတွေကို အသည်းအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်ကုသရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါ တယ်။ အသည်းအားနည်းရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ နံရိုး အောင့်၊ နားအူ၊ အိပ်မပျော်၊ ညဘက်ချွေးထွက်၊ လက်တုန် ခေါင်းတုန် ဖြစ်၊ မျက်ခမ်း ခြောက်၊ မီးယပ်ထိမ်၊ မီးယပ်နည်း စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းအားနည်းတဲ့ ရောဂါတွေကတော့ သွေးတိုးရောဂါ၊ အာရုံကြောရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ စတာ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းအားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ နှမ်းနက်စေ့၊ မားလ်ဘယ်ရီသီး၊ ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ပျားနို့ (Royal Jelly)၊ အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ယုန်သား၊ သိုးအသည်း၊ ဆိတ်အသည်း၊ စွန်ပလွံသီး၊ မုန်လာပန်း၊ ယောက်သွား စတာ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးအားတိုးဓာတ်စာများ

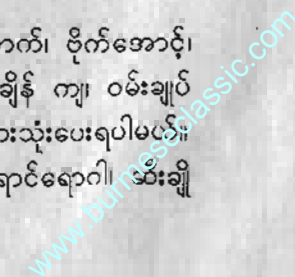
နှလုံးအားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ နှလုံးအားနည်းလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ရင်တုန်၊ အသက်ရှူမြန်၊ လှုပ်ရှားရင်မော၊ ထိတ်လန့်လွယ်၊ မေ့လျော့လွယ်၊ အိပ်မပျော်၊ အိပ်မက် ဆိုး မက်၊ အဖျား ငွေ့ငွေ့ရှိ၊ လျှာကွဲ နဲ့ ခြေဖျားလက်ဖျားအေး စတာတွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နှလုံးအားနည်းရောဂါတွေကတော့ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးညှစ်အားနည်းတာ၊ သွေးလန့်တာ၊ အာရုံကြောရောဂါနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးအားတိုးဓာတ်စာတွေမှာ ငါးမန်းလေအိတ်၊ ဘီယာ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက် ရည်၊ ဂင်ကိုအရွက်၊ ဂျင်ဆင်း၊ လှန်ဂန်သီး (အခွံပါ)၊ ကြာသီး၊ ကြာစေ့၊ သကြား၊ ဂျုံ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အစာအိမ်အားတိုးဓာတ်စာများ

အစာအိမ်အားနည်းလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ အာခေါင်ခြောက်၊ ဗိုက်အောင့်၊ အစာမကြေ၊ အန်၊ မစားချင်မသောက်ချင် ဖြစ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျ၊ ဝမ်းချုပ် စတာတွေ ခံစားနေရရင် အစာအိမ်အားတိုးဓာတ်စာတွေ မှီဝဲစားသုံးပေးရပါမယ်။ အစာအိမ်အားနည်းတဲ့ရောဂါတွေကတော့ အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ၊ အစားချိ



ရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပျို့အန်တာ စတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ်အားတိုးဓာတ်စာတွေကတော့ ကွမ်းသီးအဖိုပင် အပွင့်၊ ချယ်ရီ အရွက်၊ သစ်အယ်သီး၊ သစ်ကြံပိုး၊ လေးညှင်းဆီ၊ သရဖူဒေစီပန်း၊ ဖန်နယ်အစေ့ (Fennel seeds)၊ ဂွီဖြူ၊ ပဲပန်း၊ သရက်သီး၊ အနီရောင်ဘေးဘယ်ရီသီး၊ ဆန်၊ ရှိတာကီပွို၊ လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး၊ ငါးဖြူ၊ အမဲသား၊ ငါးဖယ်၊ ဘဲသား၊ နွားနို့ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သရက်ရွက်အားတိုးဓာတ်စာများ

မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်တာ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်တာ၊ နုံးချည့်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တိုးတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊ အန်တာ၊ ဖောရောင်တာ၊ ရာသီသွေးများတာ၊ စအိုက သွေးထွက်တာ စတဲ့ သရက်ရွက်အားနည်းတဲ့လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် သရက်ရွက်အားတိုးဓာတ်စာတွေကို စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

သရက်ရွက်အားနည်းတဲ့ရောဂါတွေ ဆိုတာဟာ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ၊ အစာအိမ်နာ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ သားအိမ်ကျွဲရောဂါ၊ အစာအိမ်ကျွဲရောဂါ၊ စအိုကျွဲရောဂါ၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် အသည်းရောင်ရောဂါ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သရက်ရွက်အားတိုးဓာတ်စာတွေကတော့ ပန်းသခွားသီး၊ ကရဝေးအစေ့၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂျပန်ကက်စီယာအခေါက်၊ ချယ်ရီအရွက်၊ သစ်အယ်သီး၊ သစ်ကြံပိုး၊ ပြောင်းဖူး၊ သရဖူဒေစီပန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လှော်ဂန်သီး၊ ကြာသီး၊ ကြာစေ့၊ နာနတ်သီး၊ ဖွပ်ပြီးဆန်၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ပိန်းဥ၊ နာနတ်သီး၊ အမဲသား၊ ငှက်သိုက်၊ ငါးဖယ်၊ ခွေးရိုး၊ ဖားသား၊ သိုးပေါင်သား၊ ဝက်မုန့်ချိုအိတ်၊ ပျားနို့ (Royal Jelly)၊ သိုးသွေး၊ ဆိတ်သွေး၊ ငါးဖြူ၊ သာဏူ၊ စွန်ပလွံသီး စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အချုပ်ဆိုရရင် အားတိုးဓာတ်စာတွေကို လတ်တလော ခံစားရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေမှာသာမက ကင်ဆာရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါလို နာတာရှည်ရောဂါတွေမှာပါ စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သွေးယိုစိမ့်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးစက်တာ၊ မောပန်းလွယ်တာ စတဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ လူနာတစ်ဦး ရုတ်တရက် မူးမော်သတိလစ်ခဲ့ရင် ဂျင်ဆင်း အမြောက်အမြားတိုက်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဂျင်ဆင်းဟာ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်မျိုး ဖြစ်ရုံသာမက ခွန်အားတိုးပွားစေတဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အားတိုးဓာတ်စာတွေကို ခွန်အားနည်းပါးပြီး ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းနေသူတွေကိုသာ ပေးကျွေးသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးအတွက်တော့ ခွန်အားတိုး ဓာတ်စာတွေ စားသုံးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

အားတိုးဓာတ်စာတွေ မမှီဝဲသင့်တဲ့ အခြေအနေ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအခြေအနေကတော့ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ် အစရှိတဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပိုးမွှားတွေကြောင့် ရောဂါခံစားနေရတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - တုပ်ကွေးအအေးမိတဲ့အခါ။ ဒီအခြေအနေမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှသာ အားတိုး ဓာတ်စာတွေ ပေးကျွေးသင့်ပါတယ်။

ဒုတိယအခြေအနေကတော့ အစာကို ကောင်းစွာခြေဖျက်စုပ်ယူနိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ အစာမကြေရောဂါရှင်တွေဟာ အားတိုးဓာတ်စာတွေကို မမှီဝဲသင့်ပါဘူး။ အဲဒီရောဂါရှင်တွေဟာ အစားအစာသာမက အားတိုးဓာတ်စာတွေကိုလည်း ကောင်းစွာ ခြေဖျက်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အတွက် အလဟဿ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ အစာကြေလွယ်တဲ့ အားတိုးဓာတ်စာတွေကိုသာ ရွေးချယ်မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

တတိယအခြေအနေကတော့ 'အနာတခြား၊ ဆေးတခြား' ဖြစ်တာပါပဲ။ ဥပမာ- ဗီတာမင် အေ ဓာတ် ချို့တဲ့သူကို ဗီတာမင် အေ မပေးဘဲ ဗီတာမင် စီ ပေးခဲ့ရင် ခုတ်ရာတလွဲ၊ ရှုရာတခြား ဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ပြင် 'တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး' ဆိုသလို ယန်ဓာတ် အားတိုးဆေး တွေကို လိုတာထက်ပိုပြီးစားသုံးခဲ့မယ် ဆိုရင် ယန်ဓာတ်တွေ အဆမတန် တိုးပွားတာကြောင့် ယင်ဓာတ်အားနည်းလာတတ်ပြီး အာခေါင်ခြောက်တာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာ၊ အိပ်မပျော်တာ စတဲ့ ယင်ဓာတ်အားနည်းလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ် ဆေး-ဓာတ်စာ မဆို သမမျှတ သင့်တင့်ရုံသာ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ခံအားပိုလျှံခြင်းနှင့် ထိန်းညှိဓာတ်စာများ

ကိုယ်ခံအားပိုလျှံတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပက ရောဂါပိုးမွှားတွေကို လိုအပ်တာထက် ပိုမိုတုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကိုယ်ခံအားပိုလျှံတာကို ထိန်းညှိဓာတ်စာတွေ ပေးကျွေးကုသလေ့ရှိပါတယ်။ ထိန်းညှိဓာတ်စာတွေအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းအခန်းတွေမှာ အသေးစိတ် ရေးသားထားပါတယ်။

ဒဟနဲ့ဇီရဏ တေဇောဓာတ်ငြိမ်းစေသော အစာများ

ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ပိုများတာကို လူတိုင်း လက်ခံသိရှိကြပါတယ်။ ဒါကို တရုတ်ဆေးပညာရှင်ထောင့်က ကြည့်ရင် ဆေးလိပ်ငွေ့မှာပါတဲ့ တေဇောဓာတ်ဟာ အဆုတ်ကို လှုံ့ဆော်တဲ့အတွက် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်ပတေဇောဓာတ်နဲ့ အမြဲထိတွေ့နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ပိုများတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ လောင်ကျွမ်း နေတဲ့ ဒဟနဲ့ဇီရဏ တေဇောဓာတ်တွေဟာလည်း ရောဂါဝေဒနာအများအပြားကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

အရက်သောက်သူတွေနဲ့ အပူအစပ်ကို အလွန်အမင်းစားသုံးသူတွေရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းမှာ မလတေဇောဓာတ် ပိုမိုများပြားပါတယ်။ အဲဒီသူတွေမှာ အနာပဆုပ်၊ မွေးကျွတ်နာ၊ အနာစက်၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံ၊ သွေးအန်၊ အဖျားကြီး၊ လည်ချောင်းနာ၊ ပါးချိတ်ရောင်၊ အာသီးရောင်၊ အကျိတ်ရောင်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးကျပ်၊ အရိုးတွင်းပိုးဝင်၊ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ စတဲ့ရောဂါတွေ ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပအစိတ်အပိုင်းတွေထက် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ပိုမိုနူးညံ့တဲ့အတွက် မလတေဇောဓာတ်လောင်ကျွမ်းတဲ့ ဒဏ်ကို ပိုမိုခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း များပြားရ တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်တွေဟာ မလတေဇောဓာတ် လက္ခဏာ တွေ ဖြစ်တဲ့ ပူလောင်၊ နာကျင်၊ အဖျားရှိ၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းပျက် စတာတွေကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည်တွေဟာလည်း ရောဂါနောက်ဆုံးအဆင့် ရောက် တဲ့အခါ မကြာခဏ သွေးအန်၊ ဖျား၊ ရင်ဘတ်အောင့် စတဲ့ မလတေဇောဓာတ် လက္ခဏာ တွေကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ် ပူလောင်၊ အသားဝါ၊ သွေးအန်၊ စအိုကသွေးယိုစိမ့် စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရပါတယ်။

ချုံကင်းမြို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေက တေဇောဓာတ် တောက် လောင်တဲ့ ရောဂါတွေကို စုစည်းတင်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေကတော့ ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်အဆုတ်အအေးမိရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်အသည်းရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်ပြည်တည်နာ၊ သည်းခြေပြွန်ပိုးဝင်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်၊ သွေးတင်ဆာ၊ တခြားကင်ဆာရောဂါတွေနဲ့ နာတာရှည်သွေးကင်ဆာ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တေဇောဓာတ်ငြိမ်းစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေဟာ အအေးဓာတ်စာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အယ်ဒီဇူကီ ပဲပင်ပေါက်နဲ့ ပဲပန်း၊ ဂျုံပန်း၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ မျှစ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ငှက်ပျောမြစ်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သဖန်းသီး၊ ဂရိတ်ဖရူသီး၊ စပျစ်ခွက်၊ ပရုတ်၊ သံပရာသီး၊ နွယ်ချို၊ ကြာပန်း၊ ကြာရိုး၊ ကြာစွယ်၊ ပဲမှုန့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ သစ်ခွံအရွက်၊ သစ်တော်သီးအခွံ၊ ပက်ပါးမင့်၊ အာလူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်ညင်း၊ တရုတ်နှင်းဆီ၊ ရှုရှား၊ သံလွင်သီး၊ ပဲငါးပိ၊ စောင်းလျားသီး၊ စတော်တယ်ရီသီး၊ အခွံပါးလိမ္မော်ခွံ၊ လက်ဖက်အဆီ၊ တို့ဟူး၊ ဂျုံ၊ ကညွတ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ဆူးပန်းအပွင့်၊ ဝက်ဝံသား၊ အမဲသား၊ ဝန်းသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သည်းခြေ၊ ကြက်ဥအကာ၊ ဘဲဥဝန်၊ ဘဲဥဆေးစိမ်း၊ ယုန်သား၊ ကဏန်းသား၊ ဖားသား၊ ခုံးသား၊ ပျားရည်၊ ပုလဲ၊ ဆား စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အပူငွေ့ကို လျော့စေသည့်အစာများ

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းမှုနဲ့ အပူငွေ့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ပြိုင်နက် တည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ အသည်းရောင်ရောဂါဟာ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းတဲ့ အပူငွေ့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ဓာတ်စာတွေ၊ ဆေးတွေ တိုက်ကျွေးကုသမယ် ဆိုရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကုသပေးခဲ့လို့ တရုတ်ကျန်းမာရေးဌာန ခုနစ်ခုမှာ အသည်းရောင်ရောဂါရှင် ၁၈၆ ဦးမှာ ၁၁၉ ဦး (၆၃. ၉ ရာခိုင်နှုန်း) ဟာ လုံးဝ သက် သာ ပျောက်ကင်းခဲ့ပါတယ်။ ၆၇ ဦး (၃၆. ၁ ရာခိုင်နှုန်း) ကတော့ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ ကုထုံးအမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသချက်တွေကိုလည်း တရုတ်တပ်မတော်ဆေးရုံကြီးမှာ နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ၁၉၇၀ ကနေ ၁၉၇၃ ခုနှစ်အထိ အသည်းရောင်ဝေဒနာရှင် ၁၈ ဦးကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကုသခဲ့ရာမှာ ရှစ်ဦး (၄၄. ၄ ရာ ခိုင်နှုန်း) ဟာ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၄ ကနေ ၁၉၇၅ အထိ အသည်း ရောင်ဝေဒနာရှင် ၂၀ ဦးကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာနဲ့သာမက တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး ပညာနဲ့ပါ တွဲဖက်ကုသကြည့်ရာမှာ ၁၆ ဦး (၇၆. ၂ ရာခိုင်နှုန်း) သက်သာပျောက်ကင်း ခဲ့ပါတယ်။

သည်းခြေလမ်းကြောင်းပိုးဝင်တာဟာလည်း စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းအပူငွေ့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်တွေ ကတော့ သည်းခြေအိတ်ရောင်တာနဲ့ သည်းခြေကျောက်တည်တာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ် ကုသတဲ့နည်းနဲ့ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် ရောဂါပြန်ဖြစ်မှုနှုန်း များပါတယ်။ တီယန်ကျင်း မြို့ရှိ နန်ကိုင်းဆေးရုံမှာ သည်းခြေဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်သူဝေဒနာရှင် ၄၈၃ ဦးကို တရုတ်ဆေးပညာနဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ နှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ ကုသပေးခဲ့ကြပါတယ်။

၃၆၈ ဦး (၈၄. ၅ ရာခိုင်နှုန်း) သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ပါတယ်။ ၃၆၈ ဦးအနက် ၃၃၂ ဦး (၇၅. ၈ ရာခိုင်နှုန်း) ဟာ ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူခဲ့ကြပါဘူး။ တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဒီရောဂါသည်တွေကို စွတ်စိုထိုင်းနှိုင်းအပူငွေ့ လျော့ပါးစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေ ပေးကျွေးကုသပါတယ်။

စွတ်စိုထိုင်းနှိုင်းအပူငွေ့ဟာ အရေပြားကင်ဆာအပါအဝင် အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

စွတ်စိုထိုင်းနှိုင်းအပူငွေ့ကို လျော့ပါးစေတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ အယ်ဒီဇိုင်းပဲပင်ပေါက်၊ အယ်လ်ဖာဖာအမြစ်၊ ကချင်ပြည်နယ်မှာ သျှာရီမဲလို့ခေါ်တဲ့ ဒေသပေါက်ပင်၊ တရုတ်နံနံအမြစ်၊ တရုတ်ဂေါ်ဖီ၊ အုန်းခွံ၊ ပြောင်းဖူးမွေး၊ သခွားပင် (ပင်စည်၊ နွယ်)၊ ကြာပန်း၊ ပဲပိစပ်အနက်အပင်ပေါက်အခြောက်၊ ခရမ်းသီး၊ သဖန်းရွက်၊ ကောက်ညှင်းရိုး၊ သံလွင်သီး၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး၊ ရွှေဖရုံအမြစ်၊ ပဲပိစပ်အဆီ၊ ပဲပိစပ်အဝါ၊ သံပရာပန်း၊ သံပရာအမြစ်၊ စောင်းလျားသီး၊ နေကြာပန်း၊ ဂျုံပင်ပေါက်၊ သခွားမွေးသီး၊ ရှောက်ရွက်၊ တောဆီးသီး၊ မုန်လာဥအစေ့၊ ငါးဖယ်၊ ဖားသား၊ လိပ်စိမ်းသား၊ ဝက်ဆီစတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သလိပ်ကိုပယ်ဖျောက်သောအစာများ (သလိပ်ရွှင်ဓာတ်စာများ)

လေထုနဲ့ရေထု ညစ်ညမ်းတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ သလိပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သလိပ်များတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ချွဲသလိပ်ထွက်၊ သလိပ်အနံ့သွားမြတ်အကျိတ်ဖြစ်၊ လေချဉ်တက်၊ အူလမ်းကြောင်းပိတ်၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ တီဘီအကျိတ်ဖြစ်၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာနဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မီသုတေသနပြုချက်တွေအရ သလိပ်များတာနဲ့ အများဆုံးဆက်နွှယ်နေတဲ့ ရောဂါသုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေကတော့ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ (chronic tracheitis) ၊ အဆုတ်အတွင်းရေစုတာ (hydrothorax) နဲ့ Me niere's disease တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သလိပ်ကို ပယ်ဖျောက်တဲ့ဓာတ်စာတွေကတော့ ဗာဒံသီး၊ ပန်းသီးအခွံ၊ တရုတ်ဆီးသီးအစေ့၊ ရှိန်းခို၊ ကညွတ်၊ အဇာလီယာပန်း၊ နှမ်းနက်စေ့၊ ဝါးဆီ၊ ပဲနို့ရည်၊ ဘူးသီး၊ ဗာရှတ်နံနံ၊ ရှောက်သခွားသီး၊ ဖက်ဆွတ်မို့၊ ခရမ်းပင်အမြစ်၊ သဖန်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂင်ကို၊ ဂရိတ်ဖရသီး၊ ပျားရည်၊ နို့ကိုဥပင်၊ ဒါမှမဟုတ် ခါးဖုပင်၊ မုန်ညင်းညို၊ မုန်ညင်းစေ့၊ သံပရာအရွက်နဲ့ အခွံ၊ နွယ်ချို၊ သံပရိုသီး၊ ကြက်ဟင်းခါး ခေါ် ဟင်းခပေါင်း၊ တရုတ် နှင်းသီး အရွက်နဲ့ အစေ့၊ မန်ဒရင်းလိမ္မော်ခွံခြောက်၊ သံလွင်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊

လိမ္မော်ရွက်၊ လိမ္မော်ခွံ၊ မက်မွန်ပန်း၊ မြေပဲ၊ သစ်တော်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းနက်၊ ပက်ပါးမင့်၊ တရုတ်တည်သီး၊ ငှက်ပျောရိုင်းအစေ့၊ မက်မန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဝိုခါရာ ဆီး သီး၊ မုန်လာဥ အမြစ်နဲ့အစေ့၊ ရေသခွားသီး၊ ပင်လယ်မြက်၊ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်၊ ရှိ တာကီ မို့၊ လိမ္မော်စိမ်း အချိုနဲ့အချဉ် အခွံ၊ အခွံပါးလိမ္မော်အစေ့၊ လက်ဖက်၊ တိုဟူး၊ သစ်အယ်သီး၊ သစ်ကြားသီး၊ မုန်ညင်း အဖြူ၊ ဒါမှမဟုတ် အဝါအစေ့၊ သကြားဖြူ၊ ကျောက်သကြား၊ ဆား၊ ငါးမန်းလေအိတ်၊ ငါးမန်းတောင်၊ ကြက်သည်းခြေအိတ်၊ ယောက် သွား၊ ဂျယ်လီငါး၊ ရေငန်ပုစွန်၊ ကမာကောင်၊ ကမာခွံပုလဲ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းအင်လှည့်ပတ်ခြင်းကို အားပေးသော ဓာတ်စာများ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ စွမ်းအင် ကောင်းစွာမလှည့်ပတ်တဲ့အခါ အဓိကခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ မှန်ကန်မှု မရှိဘဲ ရောဂါဝေဒနာ အများအပြားဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်အောင့်၊ ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်ကယ် ၊ အူကျ၊ သည်းခြေအိတ် ရောင်၊ အသည်းရောင်၊ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်၊ ဆီးကျန်၊ ဆီးသွားခက်၊ နားအူ၊ သားအိမ်ကသွေးထွက် စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။

စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို အားပေးတဲ့ ဓာတ်စာတွေကတော့ ပရုတ်၊ ကရဝေးအစေ့၊ စမုန်စပါး၊ မုန်လာဥနီ၊ ချယ်ရီပင်အမြစ်၊ ရှောက်သီး၊ chives ၊ ဖက်ဆွတ် မို့၊ စမြိတ်စေ့၊ စမုန်စပါး အမြစ်နဲ့အစေ့၊ သဖန်းပင်အမြစ်၊ ရှောက်လက်ညှိုးသီးနဲ့ အမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂရိတ်ဖရ အသီး-အမြစ်နဲ့ အပွင့်၊ ကြက်သွန်နီ အမြိတ်နဲ့အမြစ်၊ တောဆီးသီး၊ စံပယ်ပန်း၊ Kumquat အမြစ်၊ မုန်ညင်းညိုအရွက်၊ သံပရာအရွက်၊ သံပရိုသီး၊ လုန်ဂန်သီးအစေ့၊ ကြာရိုး၊ သရက်ရွက်၊ သခွားမွေးအစေ့၊ မုန်ညင်းစေ့၊ လိမ္မော်ရွက်၊ လိမ္မော်ခွံ၊ သစ်ခွရွက်၊ တရုတ်နှင်းသီးအစေ့၊ ပဲနီလေး၊ နှင်းဆီ၊ ကုံကုမံ၊ ရှိတာကီမို့၊ ပူဒီနာ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ လိမ္မော်(အချို) အခွံ၊ ပဲမြစ်၊ အခွံပါးလိမ္မော် အခွံနဲ့အစေ့၊ လက်ဖက်စေ့၊ နနွင်း၊ ရှုလကာရည်၊ မုန်လာဥ၊ အမဲသား၊ ကြက်ဥ၊ ယောက်သွား၊ လိပ်စိမ်း၊ ငါးကြီးအန်ဖတ် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးသော ဓာတ်စာများ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်ခဲ့ရင် သွေးခဲတာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးခဲတာဖြစ်ပွားတဲ့နေရာမှာ စူးပြီးနာတာ၊ ရောင်တာ၊ သွေးယိုစိမ့်တာ၊ အရေပြားပေါ်မှာ အပြာကွက်တွေ ပေါ်လာတာ စတာတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

အမည်	အားတိုးစာများ								စာတံ့ညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ				အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ				လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ် ခြင်း	ဆွေး လှည့်ပတ် ခြင်း		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်ရွက်	
ငရုတ်ကောင်း															
နှမ်းနက်စေ့															
ပဲပုပ်အနက်အခွံ															
ပဲပုပ်အနက်															
ကမာကောင်															
ဘူးသီး															
သကြားညို															
ကယ်မလိယား															
ပရုတ်အေး															
သခွားမွှေး															
သခွားမွှေးအညှာ															
သခွားမွှေးအစေ့															
ကရုဓေးအစေ့															
သစ်ကြဲပိုးစေ့															
မုန့်လာဥဝါ															

အမည်	အားတိုးစာများ								စာတံ့ညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ				အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ				လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ် ခြင်း	ဆွေး လှည့်ပတ် ခြင်း		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်ရွက်	
ဝါးဆီ															
မျှင်															
ငှက်ပျောမြစ်															
ငှက်ပျောသီး															
ကင်စိုမြစ်															
ပဲဖျော်ရည်															
ဝက်ပံသည်းခြေ															
အမဲသား															
အမဲကျောက်ကပ်															
အမဲအသည်း															
ဘီယာ															
ငှက်သိုက်															
ကဆစ်သခွားစေ့															
ခိုကန်															
ကြက်ဟင်းခါးသီး															
ကြက်ဟင်းခါးစေ့															

အမည်	အားတိုးစာများ						စာတံညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	တေဇော	တေဇော	လှည့်ပတ်ခြင်း	လှည့်ပတ်ခြင်း
ငရုတ်ရွက်													x
ငရုတ်သီး													x
ငရုတ်ပြွန်													x
တရုတ်ဂေါ်ဖီ													x
တရုတ်ခိုတိုရီ													x
တရုတ်နှင်းဆီပွင့်													x
တရုတ်နှင်းဆီရွက်													x
တရုတ်သစ်ကတိုးရွက်													x
ဝနွမာပင်													x
သစ်ကြဲပိုးခေါက်													x
ကမာ													x
လေးညှင်းဆီ													x
လေးညှင်းပွင့်													x

အမည်	အားတိုးစာများ						စာတံညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	တေဇော	တေဇော	လှည့်ပတ်ခြင်း	လှည့်ပတ်ခြင်း
ကြက်ဆူပင်အမြစ်													x
တရုတ်နံနံ													x
တရုတ်နံနံအမြစ်													x
တရုတ်နံနံအစေ့													x
ဒိန်ခဲ													x
ချယ်ရီသီး	x				x								
ချယ်ရီရွက်													
ချယ်ရီမြစ်													
သစ်အယ်သီး													
ကြက်သား	x												
ကြက်သွေး													
ကြက်ဥအကာ													
ကြက်ဥ													
ကြက်သည်းခြေ		x											
ကြက်အသည်း													
ခိုတိုရီ													

အမည်	အားတိုးပေးရာများ								အားတိုးပေးရာများ					
	ယေဘုယျအားတိုးပေးရာများ				အင်အားတိုးပေးရာများ				လွန်ကဲတောစော	စိထိုင်းတောစော	သလိပ်	စွမ်းအင်လွှတ်ခြင်း	သွေးလွှတ်ခြင်း	
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်စွက်
အုန်းနို့			x		x					x				
အုန်းသီးဆံ	x			x										
အုန်းသီးခွံ						x								
ကော်ဖီ														
ငါးပယ်					x						x			
ဝက်ကို	x													
ပြောင်းပင်ဖြစ်														x
ပြောင်းဖူးမွှေး										x				
နှားသည်းခြေ			x											
နှားနို့					x									

အမည်	အားတိုးပေးရာများ								အားတိုးပေးရာများ					
	ယေဘုယျအားတိုးပေးရာများ				အင်အားတိုးပေးရာများ				လွန်ကဲတောစော	စိထိုင်းတောစော	သလိပ်	စွမ်းအင်လွှတ်ခြင်း	သွေးလွှတ်ခြင်း	
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်စွက်
ကတန်းလက်မ														x
ကတန်းခွံ														x
ကတန်းကောင်				x										x
ကြိုးကြာသား	x													
ခေစိပန်း										x				
သခွားပန်း														
ကင်းမွန်ငါး		x												
စွန်ပလွံသီး	x													
နင်းပန်း၊ လိလိပန်း														x
သမင်ကျောက်ကပ်						x								
သမင်ချို														x
စမြိတ်ရေ				x										
ခွေးရိုး									x					

အမည်	အားတိုးဇာတ်စာများ					ဇာတ်ညွှိစာများ								
	ငွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသွယ်	နုလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	ငွမ်းအင်	သွေး
ခရမ်းပင် စမုန်စပါးပြင် စမုန်စပါးစေ့ ပဲနဲ့သာစေ့					x					x			x	x
ကောက်ညှင်းချဉ်	x													x
သမန်းရွက်													x	
သမန်းပြင်					x							x	x	
သမန်းသီး					x							x	x	
ရှောက်သခွား												x	x	
ရှောက်သခွားပြင်												x	x	
ငါးစည်ဖောင်း												x		
ဂင်ကိုရွက်စိမ်း									x					x
ရေချိုယောက်သွား			x											
ဖား			x											

အမည်	အားတိုးဇာတ်စာများ				ဇာတ်ညွှိစာများ									
	ငွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသွယ်	နုလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	ငွမ်းအင်	သွေး
တန်ကျေး၊ တောင်ကျေး ပဲပုပ်နက်အပင်ပေါက် (အခြောက်)		x											x	
ကဲသား			x					x						
ဘဲဥ			x											
ရှောက်ရွက်											x			
ရှောက်သီး											x			
ငါးရှဉ့်	x													
ငါးရှဉ့်သွေး														x
ခရမ်းသီးညှာ											x			
ခရမ်းရွက်												x		
ခရမ်းပြင်													x	

အမည်	အားတိုးတတ်စာများ						ဓာတ်ညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	တေဇော	စောဇော	လှည့်ပတ်	လှည့်ပတ်
ဝရိတ်မရအပွင့်													
ဝရိတ်မရအခွံ												x	
ဝရိတ်မရအမြစ်												x	
ဝရိတ်မရအသီး												x	
စပျစ်	x	x								x			
စပျစ်ရွက်											x		
ငါးမယ်								x					
ငါးမယ်သည်းခြေ									x				
ကြက်သွန်ခြောက်ပင်အမြစ်												x	x
ကြက်သွန်ခြောက်အရည်												x	x
ကြက်သွန်နီစေ့				x								x	x
ကြက်သွန်နီ				x								x	x
ပင်လယ်လိပ်				x								x	x
ဝက်ပေါင်ခြောက်		x											

အမည်	အားတိုးတတ်စာများ						ဓာတ်ညှိစာများ						
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	တေဇော	စောဇော	လှည့်ပတ်	လှည့်ပတ်
ကြက်သွန်ဖြူ					x				x				
ချင်းရွက်												x	
ဝင်ကိုရွက်ခြောက်													x
ရင်ဆင်း	x						x						
တောက်ညှင်း	x								x				x
တောက်ညှင်းပင်												x	
ငန်းသည်းခြေ										x			
ငန်းသား	x												

အမည်	အားတိုးခတ်စာများ						ခတ်ညှိစာများ								
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	လှည့်ပတ်				
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း						နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	
ရေခဲ															
ရေခဲအရေပြား			x												
ပဲနောက်															
ကိတ်သီးပင်အမြစ်															
နီကိုရွက်															
ဝက်ဆီ															
မုန်ညင်းညှိရွက်															
ရှောက်ရွက်															
ရှောက်ခွံ															
ရှောက်မြစ်															
ရှောက်သီး															
နွယ်ချို															
နှင်းပန်းပွင့်															
သံပရာသီး															

အမည်	အားတိုးခတ်စာများ						ခတ်ညှိစာများ								
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	လှည့်ပတ်				
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း						နှလုံး	အစာအိမ်	သရက်ရွက်	
ယောသွန်းသီး															
ဆေးခြောက်															
ဖျားရည်															
ယုဇနအင်္ကျီ															
ယုဇနအရွက်															
ပဲပိစင်															
လူနီ															
ပဲကြီးအပွင့်															
ပဲကြီး															
ပိနီသီး															
ရုပန်နုလုံးကြိုင်အခေါက်															
ရုပန်နုလုံးကြိုင်အသီး															
စံပယ်ပန်း															

အမည်	အားတိုးစာများ								စာတ်ညီစာများ					
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ				အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ				လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ်ခြင်း	သွေး လှည့်ပတ်ခြင်း	
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်ရွက်
နို့တောက်မှု	x													
ပုစွန်ကျော?			x			x								
စွန်ပလွံချဉ်														
လိမ္မော်ချဉ်အခဲ														
ပဲပုပ်ဆီ														
ပဲငါးပိ														
ဟင်းနုနယ်				x										
မုန့်ညင်းစေ့					x									
စောင်းလျားသီး														
စတော်ဘယ်နီသီး														
စတော်ဘယ်နီအပင်														
ဘိုစားပဲ					x									
ကြိတ်														
နေကြာပန်းအညွှာ														

အမည်	အားတိုးစာများ								စာတ်ညီစာများ					
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ				အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ				လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ်ခြင်း	သွေး လှည့်ပတ်ခြင်း	
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း	နှလုံး	အစာအိမ်						သရက်ရွက်
ဆူးပန်းသီး														
တုံကုမံ														
ဆား														
ရေငန်တမာ														
ကြက်သွန်ဖူး														
ပင်လယ်မျှော?														
ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်														
ပင်လယ်ရေညှိ														
ငါးမန်းတောင်	x													
ငါးမန်းလေစည်ဟောင်း														
ငါးမန်းသား														
သိုးသွေး၊ ဆိတ်သွေး														
သိုး၊ ဆိတ်သည်းခြေ														
သိုး၊ ဆိတ်အသည်း														
မုတ်ကောင်														

အမည်	အားတိုးစာများ						ဓာတ်ညှိစာများ							
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စေ့စော	စိုထိုင်း	စောစော	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ်ခြင်း	သွေး လှည့်ပတ်ခြင်း	
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း								နှလုံး
တို့တူး	x		x				x					x		x
ခရမ်းချဉ်သီး			x											x
နန္ဒင်း														
ခါးဖုဖြူအဖွင့်						x								
ခါးဖုဖြူအစေ့											x			
ဗန်ဂါ(ရွလကာရည်)														
သစ်ကြားသီး			x			x					x			x
ကျွဲခေါင်းသီး														
ဖရဲသီး			x											
အနောက်တိုင်းရင်ဆင်														
ဂျီစေ့														
ဂျီပင်ပေါက်														
မိုးဖြူ														
မုံညင်းဖြူ/ဝါ			x											x

အမည်	အားတိုးစာများ						ဓာတ်ညှိစာများ							
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ			အင်္ဂါအလိုက်အားတိုးစာများ			လွန်ကဲ	စေ့စော	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင် လှည့်ပတ်ခြင်း	သွေး လှည့်ပတ်ခြင်း		
	စွမ်းအင်	သွေး	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အသည်း							နှလုံး	အစာအိမ်
တရုတ်ဆီးချိုသီးစေ့			x											
နီယာအဖြူ														
ပျားလိမ္မော်ခွံ														
ရွှေကန်စွန်း၂	x													
ပဲခလက်အခွံ														
ပဲခလက်														
လိမ္မော်ခွံပါးအစေ့														
လိမ္မော်ခွံပါးအခွံ														
လိမ္မော်ခွံပါး														
လက်ဖက်														
ယူနန်လက်ဖက်														
လက်ဖက်ဆီ														
လက်ဖက်စေ့														
ရေခြင်းခွာ														

အမည်	အားတိုးခတ်စာများ					ခတ်ညှိစာများ				
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အလှည့်	လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး
ကြက်ပောက်သီး						x				
ရွှေဖရုံ	x					x				
ရွှေဖရုံညှော်							x		x	
ရွှေဖရုံပန်း							x			
ရွှေဖရုံခြစ်										

အမည်	အားတိုးခတ်စာများ					ခတ်ညှိစာများ				
	ယေဘုယျအားတိုးစာများ	ယင်	ယန်	အဆုတ်	အလှည့်	လွန်ကဲ	စိုထိုင်း	သလိပ်	စွမ်းအင်	သွေး
ရေတံ	x	x								
မုန်လာဥခြောက် (စိုကပေါ)								x		
သံလွင်သီး							x			
ကြက်သွန်နီ								x		
လိမ္မော်အဖြော								x		
လိမ္မော်ရွက်								x		
လိမ္မော်ခွံ								x		
သစ်; ခက်								x		
နှင်းခြူး								x		
ကနုကမာအခွံ								x		
ကနုကမာကောင်								x		
ထန်းစေ့								x		
ပုလဲ								x		
သော့စေ့								x		

**အခန်း (၅)
စွမ်းအားတိုးဓာတ်စာများ**

စွမ်းအားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စွမ်းအင်တိုးပွားစေရုံသာမက အစာခြေဖျက်မှုစနစ်ထဲ ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာလည်း စွမ်းအင်တိုးပွားစေပါတယ်။ စွမ်းအားနည်းပါးရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရတာ၊ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ရောဂါဖြစ်တာနဲ့ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တာ တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အမဲအသည်း

ပျောက်ကင်းသက်သာစေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ မျက်စိမူန့်၊ ခေါင်းမူး၊ ကြက်မျက်သင့်၊ မျက်စိအာရုံကြော အားနည်း၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှောတာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းမူးတာနဲ့ မျက်စိမူန့်တာတို့အတွက် အမဲအသည်းနဲ့ matrimony vine fruits ကို ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးရပါမယ်။ ဝမ်းကိုက်တာနဲ့ ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှောဖြစ်ခဲ့ရင် အမဲအသည်းပြုတ်ကို ရှလကာရည်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပေးရပါမယ်။ ကြက်မျက်သင့် ရောဂါမှာလည်း အမဲအသည်းစားသုံးပေးရင် အမြင် ပြန်လည်ကြည်လင်လာပါလိမ့်မယ်။

အမဲအသည်း ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင်အေ ၁၈,၃၀၀ IU ပါဝင်တာကြောင့် အမြင်ကြည်လင်စေတဲ့အတွက် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ငှက်သိုက်

ငှက်သိုက်စားသုံးပေးတာကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဝေဒနာတွေကတော့ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ သွေးအန်၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ၊ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်၊ အစာအိမ်ရောင်၊ အစာအိမ်အနာ၊ ဆီး မကြာခဏသွား၊ ဆီး မထိန်းနိုင်၊

အဖြူဆင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်၊ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်ပွ၊ အဆုတ်-အစာအိမ် ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ချောင်းခြောက်ဆိုးတာနဲ့ ညဘက်ချွေးထွက်တာ ခံစားခဲ့ရရင် ငှက်သိုက် ၁၀ ဂရမ်၊ မှို ၁၀ ဂရမ်ကို ရေထဲမှာ မိနစ် ၂၀ လောက် စိမ်ပြီး ဆေးပစ်ရပါမယ်။ ပြီးရင် သကြား ၂ ဂရမ် ထည့်ပြီး ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းရပါမယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ငှက်သိုက် ၅ ဂရမ်နဲ့ ဂျင်ဆင်း ၅ ဂရမ်ကို ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းပြီး စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်ပွရောဂါနဲ့ သွေးအန်တာ ခံစားရတဲ့အခါ သစ်တော်သီးတစ်လုံးကို အစေ့ထုတ်၊ ငှက်သိုက် ၄ ဂရမ် လောက် ကို သစ်တော်သီးထဲမှာ အဆာသွတ်၊ သကြား ၂ ဂရမ် လောက် ထည့်ပြီး ပေါင်းရပါမယ်။ သစ်တော်သီး-ငှက်သိုက်ပေါင်းကို မနက်တိုင်း စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

အစာမကြေ၊ ပျို့အန် ဖြစ်ခဲ့ရင် ငှက်သိုက် ၈ ဂရမ်လောက်ကို မိနစ် အနည်းငယ် ရေစိမ်ပြီး ပေါင်းရပါမယ်။ ပြီးတဲ့အခါ ငှက်သိုက်ပေါင်းကို နွားနို့ နှစ်ပန်းကန်လောက်နဲ့ ဆူအောင် ကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးပေးရပါမယ်။

အစာအိမ်အနာ အတွက်ကတော့ ငှက်သိုက် ၂၀ ဂရမ်နဲ့ သကြား ၂ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်လုံးလောက်နဲ့ ကျိုချက်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ငှက်သိုက်မှာ ပရိုတင်းဓာတ်အမျိုးမျိုးအပြင် မြူဆင် လို့ ခေါ်တဲ့ တံတွေးနဲ့ အချွဲတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ဂလိုင်းကို ပရိုတင်းဓာတ် တစ်မျိုးလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဂလူးကိုစီ သကြားဓာတ်၊ ဆာလ်ဖာနဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်တွေကိုလည်း ဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။ ငှက်သိုက်ဟာ မြူဆင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် အရေးပါတဲ့ ယင်ဓာတ်အားတိုးဆေးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်သိုက်ကို Esculent swifts လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝဇီဝငှက်ကလေးတွေ သူတို့ရဲ့ အန်ဖတ်ကို အသိုက်ပြုလုပ်ရာက ရရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပျံလွှားငှက်နဲ့ ဆင်တူပြီး လျင်မြန်စွာ ပျံသန်းနိုင်ကြပါတယ်။ ပင်လယ်တွင်းမှာ နေထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှ ပင်လယ်တွေမှာ နေထိုင်ကျက်စားလေ့ရှိပြီး ငါးသေးတွေ၊ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်နဲ့ ပင်လယ်ရေညှိတို့ကို စားသုံးကြပါတယ်။ တခြားငှက်တွေနဲ့ မတူတဲ့အချက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ ချွဲကိုအန်ဖတ်ကို အသိုက်ပြုလုပ်ရာမှာ အသုံးပြုကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်သိုက်တွေဟာ တောင်တရုတ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက် မလေး၊ အိန္ဒိယနဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဂျာဗားကျွန်းက ထွက်ရှိပါတယ်။

အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးရှိတဲ့ ငှက်သိုက်တွေကို ယိုးဒယားနိုင်ငံကနေ အမြောက်အမြားရရှိပါတယ်။

အလွန်မြင့်မားမတ်စောက်တဲ့ ကျောက်စွယ်တွေ၊ ကျောက်တောင်ခေါင်းတွေမှာ သာ ငှက်သိုက်ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် ငှက်သိုက်ရှာဖွေသူတွေအဖို့ အန္တရာယ်များလှပါတယ်။ ငှက်သိုက်စုဆောင်းဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။ ယိုးဒယားနိုင်ငံမှာတော့ ငှက်သိုက်ရှာဖွေစုဆောင်းဖို့အတွက် မျောက်တွေကို အထူး လေ့ကျင့်သင်ကြား အသုံးပြုကြပါတယ်။

ငှက်သိုက်ကို မချက်ပြုတ်ခင် ရေအေးနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဆေးရပါမယ်။ ပြီးရင် ရေအေးမှာ ငါးနာရီက ခြောက်နာရီလောက်အထိ စိမ်ထားရပါမယ်။ ဒီလို စိမ်ထားတဲ့အတွက် ငှက်သိုက်ဟာ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လာပြီး ရောထွေးနေတဲ့ ငှက်မွေးတွေ၊ ရွံ့တွေဟာ ရေပေါ်မှာ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ရေထပ်ဆေးပြီး အခြောက်ခံရပါမယ်။ ပြီးရင် အနေတော် လှီးဖြတ်ထားရပါမယ်။ ငှက်သိုက် ၂၀ ဂရမ်အတွက် ရေ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်လုံးလောက် ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် ကျိုချက်ရပါမယ်။ ဆူလာတဲ့အခါ သကြား၊ ဒါမုမဟုတ် ကြက်သားနဲ့ ဆား ထည့်ပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ငှက်သိုက်ကုန်သွယ်မှုကို တန်မင်းဆက် (၆၁၈-၉၀၇) လက်ထက်ကတည်းက ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ မင်မင်းဆက် (၁၃၆၈-၁၆၄၄) လက်ထက်မှာတော့ ငှက်သိုက်ဟာ နန်းထိုက်တော်ဝင် အစားအစာတစ်မျိုးအဖြစ် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးအစေ့

မောပန်းနွမ်းနယ်တာနဲ့ ပန်းသေ-ပန်းညှိုးတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးအစေ့ကို လှော်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းရပါမယ်။ တစ်ခါ သောက်ရင် အမှုန့် ၁၀ ဂရမ်လောက်ကို ဘရန်ဒီအနည်းငယ်နဲ့ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ ဆယ်ရက်လောက် သောက်သုံးပေးရင် ပန်းသေ-ပန်းညှိုးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကို ဘရန်ဒီ ဖန်ခွက်တစ်ဝက်စာထက် ပိုမသောက်ရပါဘူး။ ဘရန်ဒီဟာ ကြက်ဟင်းခါးစေ့ရဲ့ အစွမ်းအာနိသင် ပိုမိုထက်မြက်စေဖို့အတွက် တွဲဖက်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးစေ့မှာ ရေ ၈. ၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာ ၂၁. ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင် ၁၉. ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကစီဓာတ် ၁၆. ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီ ၃၁. ၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ ခါးသက်တဲ့အရသာရှိပေမယ့် ကြက်ဟင်းခါးစေ့ကတော့ ချိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ကြက်ဟင်းခါးစေ့ဟာ ခါးနေရင်တော့ ခေါင်းမူးတာနဲ့ ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှော ဖြစ်စေတတ်တဲ့အတွက် စားသုံးဖို့မသင့်ပါဘူး။

ချယ်ရီသီး

ရူမက်တစ်ဇင် ခေါ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ လေဖြန်ဝရောင်တာ၊ ခြေလက် ထုံကျဉ်တာ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ မောပန်းနွမ်းနယ်တာ တို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

၁၅ ရာစုနှစ်က ရေးသားခဲ့တဲ့ အစာအာဟာရစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'ချယ်ရီသီးဟာ ချို့တဲ့အားနည်းရောဂါတွေအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် စွမ်းအားနည်းရောဂါတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ကြောင်း၊ အရေပြား အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးကြောင်း၊ ချယ်ရီပိုင်ကို ကိုယ်လက်အကြောသေရောဂါ၊ ထုံကျဉ်တာနဲ့ အဆစ်အမြစ်ကိုက်တာ ဖြစ်ခဲ့ရင် သောက်သုံးသင့်ကြောင်း' ရေးသား ဖော်ပြထားပါတယ်။

ချယ်ရီသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ သံဓာတ် ၅. ၉ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပြီး ကယ်စီတင်းဓာတ်ဟာလည်း ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီးတို့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ငါးဆ ပိုမိုပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ချယ်ရီသီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ တေဇောဓာတ် ထွက်ရှိစေပါတယ်။

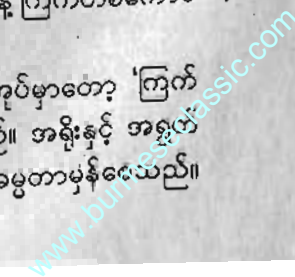
ကြက်သား

ဝမ်းပျက်၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်၊ ဖောရောင်၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီး မကြာခဏ သွား၊ အဖြူဆင်း၊ သွေးဆင်း၊ နို့ထွက်နည်း၊ ချောင်းဆိုးနဲ့ ရူမက်တစ်ဇင် ခေါ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ရူမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါအတွက် သလဲသီးအခွံ ၁၀၀ ဂရမ်ကို ကြက်သားနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး စွပ်ပြုတ်အနေနဲ့ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဖောရောင်ခဲ့ရင် ပဲနီ၊ ဒါမုမဟုတ် အယ်ဇူကိုပဲ ၁၀၀ ဂရမ်နဲ့ ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို ရောပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

၁၈၆၁ ခုနှစ်က ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာတော့ 'ကြက်သားသည် ခွန်အားတိုးပွားစေသည်။ အစာအိမ်ကို အားပေးသည်။ အရိုးနှင့် အရွယ်များကို သန်မာစေသည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေသည်။ မေ့တာမှန်ပေးသည်။'



အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဆီး မကြာခဏသွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးစ အားနည်းခြင်း တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်'လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၈ ရာစု ဆေးကျမ်းတစ်စောင်ကတော့ 'မီးဖွားပြီးစမှ ခွန်အား ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးရန်အတွက် ကြက်အနက်တစ်ကောင်ကို ဝိုင်ပုလင်းတစ်ဝက်ခန့်နှင့် အခြားခွန်အားတိုးဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေ (ဥပမာ- ဂျင်ဆင်းမြစ်) နှင့်အတူ ရောချက်၍ တစ်ညခန့် နှပ်ထားပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါသည်' လို့ ရေးသားထားပါတယ်။

ကြက်သားမှာ လူကို ကောင်းကျိုးပေးတဲ့အဆီဓာတ် များစွာပါဝင်ပြီး ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ ကိုလက်စထရောဓာတ် နည်းပါးတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါသမားတွေအတွက် အထူး သင့်လျော်ပါတယ်။

ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ဟာ ထင်ရှားတဲ့တရုတ်ဟင်းလျာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ အရင်က ကြက်သားကို မစားဘဲ ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ကိုသာ သောက်သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ခုအခါမှာတော့ ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်နဲ့ အသားမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ မတူညီကြောင်း သိရှိလာကြတဲ့အတွက် ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ကိုသာမက အသားကိုပါ စားသုံးလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သားထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်တွေဟာ ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ထဲမှာ ပျော်ဝင်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်တွေကတော့ ခရီရေတင်း၊ ခရီရေတီနင်းနဲ့ ပြုရင်းဓာတ်တို့ဖြစ်ပြီး အစာခြေရည်ထွက်ရှိမှုကို အားပေးတဲ့အတွက် ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ထဲမှာ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းနဲ့ ဘီတူး ဓာတ် တို့လည်းပါဝင်ပါတယ်။

ပရိုတင်းဓာတ်အနည်းစုသာ ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ထဲမှာ ပျော်ဝင်ပြီး အများစုဟာ အသားဖတ်ထဲမှာပဲ ကျန်ရှိနေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဂေါက်ရောဂါ ခေါ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးထဲမှာ ယူရစ်အက်စစ်ဓာတ် များနေမယ်ဆိုရင် ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်ကို မသောက်သုံးသင့်ပါဘူး။ အဖတ်ကိုသာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီးတဲ့ လူနာတွေအဖို့ ကြက်စွပ်ပြုတ်ဟာ အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သားဟာ အလွန်အစွမ်းထက်လှတဲ့ စွမ်းအင်အားတိုးဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက် အကောင်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကောင်သေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပါဝင်တဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးချင်းကတော့ တူညီပါတယ်။ အထူးသဖြင့် 'ကြက်နက်' ဟာ အကောင်းဆုံးစွမ်းအားတိုးဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်နက်တွေဟာ တခြားကြက်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် နည်းနည်း သေးငယ်ပါတယ်။ ကြက်နက်အများစုမှာ အနက်ရောင် ကြက်မွေးတွေ ရှိပေမယ့် တချို့မှာတော့ အဖြူရောင်ကြက်မွေးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ တရုတ်အမျိုးသမီး

တွေဟာ မီးဖွားပြီးစမှာ ကြက်နက်ကို ခွန်အားတိုးဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။

၀ဖြိုးတဲ့ကြက်တွေမှာ အဆီဓာတ် ပိုမိုပါဝင်တဲ့အတွက် အဲဒီကြက်ကို စွပ်ပြုတ်အဖြစ် သောက်သုံးမိရင် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ အစာမကြေနဲ့ အစာခြေစနစ် အားနည်းစတာတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

၁၇၇၄ ခုနှစ်က ဟောင်ကောင် တရုတ်ဆေးပညာရှင်တွေဟာ အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာမမှန်တဲ့ကိစ္စအတွက် ကြက်နက်ကို အသုံးပြုပြီး မီးယပ်ဆေးတစ်မျိုး ဖော်စပ် ထုတ်လုပ်ခဲ့ရာမှာ အထူးအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ခုအခါမှာတော့ ဝီကင်း ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံက မူပိုင်ပြုလုပ်ပြီး ဆက်လက်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိနေပါတယ်။ အဲဒီကြက်နက် မီးယပ်ဆေးဟာ မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဖြူဆင်း၊ သွေးဆင်း၊ ခြေထောက်နာ၊ ခါးနာနဲ့ မီးဖွားပြီး အားအင်ကုန်ခန်းတာတို့အတွက် အထူး သင့်လျော်ပါတယ်။

၃ ရာစုနှစ် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးကတော့ ခွန်အားနည်းပါးကုန်ခန်းနေသူတွေအတွက် ခွန်အားတိုးဆေးနည်းတစ်မျိုး ဖော်စပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆေးနည်းကတော့ 'ကြက်သားကို အတုံးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ တကယ်လို့ လူနာဟာ အသားအရေခြောက်သွေ့ခဲ့ရင် ကြက်အရေခွံကိုပါ ထည့်ပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ဟင်းရွက်ဆီနည်းနည်း၊ ချင်းတို့နဲ့အတူ ကြက်သားကျက်တဲ့အထိ ကြော်ပါ။ ပြီးရင် ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်သုံးလုံး၊ ဟင်းချက်ပိုင်အရက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်ဝက်လောက်နဲ့ မိနစ် ၂၀ နီးပါး ကျိုချက်ပြီး စားသုံးပေးပါ' တဲ့။

ကြက်စွပ်ပြုတ်လုပ်နည်းနောက်တစ်နည်းကတော့ ကြက်သားကို အတုံးသေးတွေ ဖြစ်အောင် တုံးပြီး အဆီနဲ့ အရေခွံကို ဖယ်ပစ်ပါ။ ကြက်သားတုံးတွေကို ရေနဲ့ မဆေးဘဲ ဝိုင်အရက်နဲ့ ဆေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားကို အရည်ထွက်အောင် လေးနာရီလောက် ပေါင်းပြီး ဆားနည်းနည်းနဲ့ ဝရုတ်ကောင်းမှုန့်နည်းနည်း၊ ခတ်ပြီး တစ်ပတ်လောက် သောက်သုံးပေးရင် အသားအရေ စိုပြည်လာပါလိမ့်မယ်။ မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးတွေ သောက်သုံးပေးခဲ့ရင် နို့ရွှင်စေပါတယ်။ ရှေးတရုတ်သူဌေးသူကြွယ်တွေဟာ ခွန်အားတိုးစေဖို့အတွက် ထမင်းကို ရေနဲ့မချက်ဘဲ ကြက်ပေါင်းရည်နဲ့ချက်ပြီး စားသုံးလေ့ ရှိပါတယ်။

ကြက်အသည်း ၂၀၀ ဂရမ်ကို ဆေးကြောပြုပြင်ပြီး ဂျယ်လီလို ဖြစ်သွားတဲ့ အထိ နုပ်နုပ်စဉ်း၊ ပြီးရင် ကြက်ဥအကာနှစ်လုံးနဲ့ ရောပြီး လေးထောင့်ခွက်ထဲ ထည့်ပေါင်းပါ။ ဒီဓာတ်စာကိုတော့ 'ကြက်သားတိုဟူး' လို့ ခေါ်ပြီး တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူကြီးတွေကို ခွန်အားတိုးစေဖို့အတွက် ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။

ဝင်ကိုအရွက် (ကမ္ဘာဦးအပင်)

သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အဆုတ်တီဘီ ရောဂါ၊ လေပြန်ရောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဆီးမကြာခဏသွားတာ၊ ရင်ကျပ် ပန်းနာရောဂါနဲ့ သက်လွတ်မြန်တာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်လွတ်မြန်တာ ရပ်တန့်ဖို့အတွက် ဝင်ကို ၁၅ ဂရမ်ကို ဝိုင်အရက် ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြုတ်၊ အဲဒီအရည်ထဲက ဝင်ကိုကို စားသုံးပြီး ဝိုင်ကို သောက်ပေးရပါမယ်။

ဝင်ကို ၁၅ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်နဲ့ ပြုတ်ပြီး ညအိပ်ရာမဝင် ခင် သောက်ပေးရင် ဆီးမကြာခဏသွားတာနဲ့ ကလေးတွေ ညဘက်ဆီးသွားတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ အဖြူဆင်းခဲ့ရင် ဝင်ကို ၉ ဂရမ်၊ ကြာစေ့ ၉ ဂရမ်၊ ကြက်သား ၆၀ ဂရမ်၊ ဝိုင်အရက် ၃၀ ဂရမ်တို့ကို ရောပြုတ်ပြီး သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဝင်ကို ၁၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်လောက်နဲ့ ကျက်တဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး ပျားရည်၊ ဒါမဟုတ် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းလောက်နဲ့ ရောစပ် သောက်သုံးပေးရင် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ ချောင်းဆိုးတာတို့ကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေပါတယ်။

ဝင်ကို ၁၀ ဂရမ်လောက်ကို ဆီမသုံးဘဲ ကြော်ပါ။ ပြီးရင် ရေ လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်လောက် ထည့်ပြီး မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ အဲဒီအရည်ကို ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်ပြီး သောက်သုံးပေးရင် သက်လွတ်မြန်တာ၊ ကလေးတွေ ညဘက် ဆီးသွားတာ၊ အဖြူဆင်းတာနဲ့ ဆီး မကြာခဏသွားတာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကြော်ထားတဲ့ ဝင်ကိုကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပြီး ရေခဲနွေးနဲ့လည်း သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဝင်ကို ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ ပရိုတင်း ၆.၄ ဂရမ်၊ အဆီ ၂.၄ ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၃၆ ဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၁၀ မီလီဂရမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ် ၂၁၈ မီလီဂရမ်နဲ့ သံဓာတ် တစ်မီလီဂရမ် တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ဝင်ကိုကို ဘီယာနဲ့ တွဲဖက်မသုံးဆောင်သင့်ပါဘူး။ ဘီယာ ဟာ ဆီးသွားတာကို အားပေးပြီး ဝင်ကိုကတော့ ဆီးသွားတာကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။

၁၉ ရာစုနှစ်လောက်က တရုတ်အမျိုးသမီးတွေဟာ ဝင်ကိုကို လက်ထပ်မင်္ဂလာ ဆောင်နင်းတဲ့နေ့မှာ စားသုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို စားသုံးပေးရင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကြောင့် ဆီးမကြာခဏသွားတာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ဝင်ကိုဟာ အဆုတ်အားတိုးဆေးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နန်ကင်းမြို့ ဆေးကုမ္ပဏီတစ်ခုက ဝင်ကိုရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေကို သုတေသန

ပြုလုပ်ရာမှာ ဝင်ကိုကို ရက်ပေါင်း ၃၀ က ၁၀၀ အထိ နေ့စဉ် စားသုံးပေးတဲ့အတွက် အဆုတ်တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းတာကို အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆုတ်တီဘီ ရောဂါသည် ၄၀၀ ကို စမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ အဖျားကျသူ ၇၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ညဘက် ချွေးထွက်တာ ပျောက်ကင်းသူ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ချောင်းဆိုးတာ ပျောက်ကင်းသူ ၆၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ ပျောက်ကင်းသူ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ခံတွင်း ပြန်ကောင်း လာသူ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

အရောင်ကို အစွဲပြုပြီး ဝင်ကိုကို တရုတ်လူမျိုးတွေက 'ငွေရောင်အသီး' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။ တရုတ် ပရဆေးအရောင်းဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပြီး တရုတ်စားသောက်ဆိုင် အများစုဟာလည်း ဝင်ကိုကို ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခတ်တစ်မျိုး အဖြစ် အသုံးပြုပါတယ်။

ငါးရှဉ့်

ငါးရှဉ့်ကို လိပ်ခေါင်း၊ စအိုက သွေးထွက်၊ စအိုကျွံ၊ သားအိမ်ကျွံ၊ သွေးအားနည်း ရောဂါနဲ့ ရှူမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါတွေအတွက် ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံး နိုင်ပါတယ်။

၁၅ ရာစုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ဆေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာတော့ 'ငါးရှဉ့် သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ရှူမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ စအိုမှသွေးထွက်ခြင်းနှင့် အဖြူဆင်းခြင်း တို့ကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ စားသုံးရန် မသင့်လျော်ပါ။ ငါးရှဉ့်သည် ခြေထောက်များ မရှိသော်လည်း လျင်မြန်စွာရွေ့လျားနိုင်စွမ်း ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးရှဉ့်သားကို စားသုံးခြင်းဖြင့် စွမ်းအင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လျင်မြန်စွာ လှည့်ပတ်ပျံ့နှံ့ပြီး ခွန်အားတိုးပွားစေသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ငါးရှဉ့် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ ရေ ၈၀ ဂရမ်၊ ပရိုတင်း ၁၈.၈ ဂရမ်၊ အဆီ ၀.၉ ဂရမ်၊ ပြာ ၁ ဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၃၈ မီလီ ဂရမ်၊ ဖော့စဖရပ်စ် ၁၅၀ မီလီဂရမ်နဲ့ သံဓာတ် ၀.၆ မီလီဂရမ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျင်ဆင်း

အားအင်ကုန်ခန်း၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ခံတွင်းပျက်၊ ချွေးထွက် များ၊ ရင်တုန်၊ အမောနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတို့အတွက် ဂျင်ဆင်းကို ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံး ပေးသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည်ချို့တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ဂျင်ဆင်းအမှုန့် ၁ ဂရမ်ကနေ ၂ ဂရမ် လောက်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမဟုတ် ဂျင်ဆင်း အနှစ်

၂ မိလီလီတာ (ဂျင်ဆင်းအရည် ၁ ဂရမ်နှင့်ညီမျှသည်) ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဂျင်ဆင်းအမြစ် ၁၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောက်နဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ကျန်တဲ့အထိ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးရင် မောတာ၊ ချွေးထွက်များတာနဲ့ ခြေလက်အေးစက်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ ပါတယ်။

ဂျင်ဆင်းအမြစ် ၃၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်ပန်းကန်နဲ့ မီး မျှဉ်းမျှဉ်းမှာ လေးပုံတစ်ပုံ ကျန်တဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး သွေးလန့်တတ်သူတွေကို တိုက် ကျွေးသင့်ပါတယ်။

၁၀၆၁ ခုနှစ် တရုတ်ဆေးကျမ်းကြီးတစ်စောင်မှာတော့ ‘ဂျင်ဆင်းရဲ့ အာနိ သင်ကို စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ လူနှစ်ယောက်ကို အပြေးပြိုင်ခိုင်းပါ။ ဒီလိုပြေးတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ကို ဂျင်ဆင်းကျွေးပြီးမှ ပြေးခိုင်းပါ။ တခြားတစ်ယောက်ကိုတော့ ဂျင်ဆင်း မကျွေးပါနဲ့။ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ဂျင်ဆင်းစားထားတဲ့သူသာ အနိုင်ရရှိတာကို တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒါကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ဂျင်ဆင်းဟာ ခွန်အားတိုးဓာတ်စာဖြစ်ကြောင်း သိ နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ လမ်းလျှောက် တိုင်း မော၊ လှုပ်ရှားတိုင်း မော ဖြစ်ခဲ့ရင် ဂျင်ဆင်းကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်’ လို့ ရေးသား ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဂျင်ဆင်းဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကို အားတိုးစေပါတယ်။ နှလုံးညှစ်အား ကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို အနည်းငယ်မြင့်စေပါတယ်။ သွေးချို ကို ကျစေပါတယ်။ ကိုလက်စထရောဇာတ်ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကိုလက်စထရောဇာတ်များတဲ့ ရောဂါတွေမှာ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ရောဂါခုခံနိုင်မှုစွမ်းအားကို တိုးပွားစေတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးမွှားတွေ ကို တွန်းလှန်ချေဖျက်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်း၊ ဂျီလင်မှာ တည်ရှိတဲ့ လုံ့တိုက်တောင်မှာ အကောင်းဆုံးဂျင်ဆင်းတွေ ထွက်ရှိပါတယ်။ ဂျင်ဆင်းဟာ အန္တရာယ်များတဲ့၊ မတ် စောက်တဲ့ တောင်စွယ်တွေမှာ ပေါက်ရောက်လေ့ရှိတဲ့အတွက် တူးဖော်ဖို့ ခဲယဉ်းလှပါ တယ်။ သက်တမ်းနှစ်ပေါင်း ၅၀၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ရာ ရှိတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို တူးဖော် ရရှိသူဟာ သူ့ဌေးဖြစ်မှာ မလွဲမကန်ပါပဲ။ ဥယျာဉ်ထဲမှာ စိုက်ပျိုးရရှိတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် မြင့်မားတဲ့တောင်တန်းတွေက တူးဖော်ရရှိတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်ဟာ အဆ ပေါင်းများစွာ ပိုမိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဈေးကွက်မှာ ရောင်းချနေတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်တွေ ဟာ ဥယျာဉ်တွေက စိုက်ပျိုးရရှိပြီး သက်တမ်းနုပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ သက်

တမ်း ဆယ်နှစ်နဲ့အထက်ရှိတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်တွေကိုသာ နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ဂျင်ဆင်းဟာ အသက်ရှည်စေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂျင်ဆင်းကုန်သည်တစ်ဦးက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောဖူးပါတယ်။ “ရှေးတုန်းက တရုတ်သူဌေးကြီးတစ်ဦးမှာ ဇနီး ရှစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူဟာ အသက် ၇၀ အရွယ် ရောက်တဲ့အခါမှာ အလွန်အားနည်းလာပြီး အောက်ပိုင်းသေသွားပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောက်ပိုင်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အကြောသေလာပါတယ်။ ဆရာဝန်အများအပြားနဲ့ ကုသခဲ့ပေမယ့် မသက်သာဘဲ သေမယ့်ရက်ကို စောင့်ဆိုင်း နေရရှာပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ‘ကျွန်တော်တော့ သူဌေးကြီးရဲ့ အသက်ကို မကယ်တင်နိုင်ပေမယ့် အသက် နည်းနည်းပိုရှည်အောင် ကုသပေးနိုင်ပါ တယ်’ လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီဆရာဝန်ဟာ သူဌေးကြီးကို လုံ့တိုက်တောင်က ထွက်ရှိတဲ့ ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲခိုင်းပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူဌေးကြီးဟာ အသက် သုံးနှစ် ပိုရှည် ခဲ့ပြီး ၇၃ နှစ်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက လအနည်းငယ်သာ ခံတော့မယ် ဆိုပြီး လက်လျှော့ထားခဲ့ပေမယ့် ဂျင်ဆင်းကို နေ့စဉ်မှီဝဲခဲ့တဲ့အတွက် သုံးနှစ်ခံခဲ့ပါ တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

ကောက်ညှင်း

ဆီးရောဂါ၊ ဆီး မကြာခဏသွားတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါနဲ့ ချွေး ထွက်လွန်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကောက်ညှင်းဆန် တစ်ပေါင်ကို ပိန်းဥ ၄၀ ဂရမ်နဲ့ ဆီမသုံးဘဲ ကြော်ပါ။ ပြီးရင် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ရရှိလာတဲ့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ခြောက်ဇွန်းစာကို သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ် နဲ့အတူ နံနက်တိုင်း မှီဝဲပေးရင် နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာနဲ့ ခံတွင်းပျက်စာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောက်ညှင်းဆန် တစ်ပေါင်ကို တစ်ညလောက် ရေစိမ်ထားပါ။ နောက်တစ် နေ့ မနက်မှာ အဲဒီကောက်ညှင်းဆန်တွေကို ဆယ်ယူပြီး မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ အလွန်ပူလာတဲ့ အထိ လှော်ပါ။ ပြီးရင် ပိန်းဥ ၅၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ အဲ ဒီအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငါးဇွန်းလောက်ကို ရေနွေးလက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်ဝက် လောက်နဲ့ ဖျော်ပါ။ သကြားညှိ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်း ငယ် ရောစွက်ပြီး မနက်တိုင်း သောက်သုံးပေးရင် သားသမီးမရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို သားသမီးရစေပါတယ်။

၁၆၂၅ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ‘ကောက်ညှင်းဆန်

သည် အစာအိမ်နှင့် သရက်ရွက်ကို အားကောင်းစေသောကြောင့် အစာအိမ်၊ သရက်ရွက် အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်' လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

ပျားရည်

အာရုံကြောအားနည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ၊ အသည်း၊ အဆုတ်နဲ့ မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစာအိမ်အနာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါနဲ့ မီးလောင်နာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပျားရည်ကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ဖျော်ပြီး သောက်ပေးမယ် ဆိုရင် အစာအိမ်ရဲ့ စုပ်ယူအားကို လွယ်ကူစေပါတယ်။ လူကြီးတွေအဖို့ တစ်နေ့ကို ပျားရည် ၁၀၀ ကနေ ၂၀၀ ဂရမ်အထိ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေကတော့ ၅၀ ကနေ ၁၀၀ ဂရမ်အထိ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ (ခြွင်းချက် - ခြောက်လအောက်ကလေးတွေကို ပျားရည်မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။) ပျားရည်မှာ 'ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် များစွာပါဝင်တဲ့ အတွက် တစ်နေ့တည်းမှာ အများအပြားသောက်သုံးခဲ့မိရင် အင်ဆူလင် လို့ ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပျက်ပြားစေပါတယ်။ ပျားရည်ကို နံနက်မှာ ၃၀ ကနေ ၆၀ ဂရမ်၊ နေ့လယ်မှာ ၆၀ ကနေ ၈၀ ဂရမ်၊ ညနေပိုင်းမှာ ၃၀ ကနေ ၆၀ ဂရမ် အစာမစားခင် တစ်နာရီအလို၊ ဒါမှမဟုတ် အစာစားပြီး နှစ်နာရီအကြာမှာ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေကိုတော့ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း (၃၀ ဂရမ်လောက်) တိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။

နွယ်ချို ၂၀ ဂရမ်နဲ့ လိမ္မော်ခွံခြောက် ၁၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာနဲ့ ဆူအောင်ကျိုချက်ပါ။ ရေတစ်ဝက်လောက်ကျန်တဲ့အထိ ကျိုချက်ပါ။ ပြီးရင် အရည်ကိုစစ်ယူပြီး ပျားရည် ၁၀၀ ဂရမ် ထည့်ဖျော်ပါ။ အဲဒီဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် မှီဝဲပေးရင် အစာအိမ်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နှမ်းနက်စေ့ ၆၀ ဂရမ်ကို ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းပြီး ဂျယ်လီလို ဖြစ်သွားတဲ့ အထိ ခြေပေးပါ။ ပြီးရင် ပျားရည် ၁၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပါ။ ပြီးရင် ရေခဲနွေး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်လောက်နဲ့ သမအောင်ရောပြီး တစ်နေ့ကိုနှစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးရင် သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၃ ရာစုဘီစီက ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ပထမဦးဆုံး တရုတ်ဆေးကျမ်းကြီး တစ်စောင်ဖြစ်တဲ့ *The Agriculture Emperor's Materia Medica* စာအုပ်မှာ 'ပျားရည်ကို ကြာရှည်စွာ မှီဝဲပေးခဲ့ရင် စိတ်စွမ်းအင်အားကောင်းစေတဲ့၊ သက်တမ်း

ရှည်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။
၁၈၆၁ ခုနှစ် တရုတ်ဆေးစာအုပ်တစ်အုပ်ကတော့ 'ပျားရည်တွင် အာနိသင် ငါးမျိုး ပါဝင်ပါသည်။

- (၁) မလတေဇောဇာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊
- (၂) စွမ်းအင်ချို့တဲ့မှုကို ထိန်းညှိပေးခြင်း၊
- (၃) အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊
- (၄) ခြောက်သွေ့မှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း နှင့်
- (၅) နာကျင်မှုသက်သာစေခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လတ်ဆတ်သော ပျားရည်သည် အေးမြပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ မလတေဇောဇာတ်များကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ချက်ထားသော ပျားရည်သည် ပူနွေးပြီး စွမ်းအင် တိုးပွားစေသည်။ ချိုမြိန်သောအနံ့အရသာ ရှိပြီး အဆိပ်အတောက်များကို ကင်းစင်စေသည်။ နူးညံ့ပြီး စိုစွတ်သောကြောင့် ခြောက်သွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသောကြောင့် ဝိုက်နာခြင်းနှင့် အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အခြား ထူးခြားချက် တစ်ရပ်မှာ အခြား ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ အကျိုးအာနိသင်ကို ပေါင်းစည်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ပျားရည်သည် နွယ်ချိုကဲ့သို့ပင် အသုံးများလှသည်' လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

၁၆၂၅ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်မှာ 'လတ်ဆတ်သော ပျားရည်သည် အေးမြသောကြောင့် ဝမ်းသွားစေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကုစားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အူမကြီးအားနည်းခြင်းနှင့် အစာမကြေခြင်းတို့ကြောင့် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်လျှင် ပျားရည်ကို မမှီဝဲသင့်ပေ။ ပျိုအန်ခြင်းဖြစ်လျှင်လည်း ပျားရည်ကို မမှီဝဲသင့်ပါ။ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်းနှင့် ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါများတွင်လည်း ပျားရည်ကို မသုံးဆောင်သင့်ပါ' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပျားရည်မှာ ရေ ၅.၅ ကနေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာ ၀.၀၈ ကနေ ၁.၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ၀.၂၆ ကနေ ၄.၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၇၀ ကနေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဂလူးကိုစ် ၃၅ ကနေ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဖရပ်တို့စ် ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ဆူးခရိုစ် ၀.၇၁ ကနေ ၂.၆၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဂျပန်သုတေသီတစ်ဦးက ပျားရည်မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးပေါင်း ၃၀ ကျော် ပါဝင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။ အမျိုး ၂၀ ကျော်ဟာ ကိတုန်းဓာတ် ပါဝင်တဲ့ ကီးတို့စ် အမျိုးအစားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျားရည် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ကယ်လိုရီ ၃၀၄၊ ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ၅.၅ ကနေ ၁၃၅ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီတူး ၂၀ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီစစ် ၂၂၇ ကနေ ၄၈၀

မိလီဂရမ်၊ နှစ်ကိုတင်းနှစ်အက်စစ် (ဗီတာမင်ပီပီ) ၆၃ ကနေ ၅၉၀ မိလီဂရမ်၊ ပန်သိုသင်းနှစ် အက်စစ် (ဗီတာမင်ဘီသရီး) ၂၅ မှ ၁၂၅ မိလီဂရမ်၊ ဘိုင်အိုတင် ၆. ၆ မိလီဂရမ်၊ ဖောလစ်အက်စစ် သုံးမိလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် စီ ၅၀၀ ကနေ ၆၅၀၀ မိလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဂေ ၂၅ မိလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီတွဲ ၀. ၀၁ မိလီဂရမ် တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ သတ္တုဓာတ်အနေနဲ့ကတော့ ၀. ၀၄ ကနေ ၀. ၀၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ပျားရည် တစ်ကိုလိုဂရမ်မှာတော့ ကော့ပါး ၀. ၆၁ ကနေ ၂. ၃၆ မိလီဂရမ်၊ ကိုဘော့ ၀. ၀၆၄ ကနေ ၀. ၂ မိလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၂. ၀၇ ကနေ ၂၆. ၅၂ မိလီဂရမ်၊ ဇင့် ၃. ၂၅ ကနေ ၂၈. ၂၅ မိလီဂရမ်၊ ကယ်လစီယမ် ၃၅. ၀၇ ကနေ ၃၄၀. ၆၁ မိလီဂရမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် ၁၀၀ ကနေ ၁၀၉၀ မိလီဂရမ် ပါဝင်ကြောင်း သုတေသနပြုလုပ်ချက်တွေအရ သိရှိရပါတယ်။

ပျားရည်မှာ အော်ဂင်းနှစ်အက်စစ်တွေ ဖြစ်ကြတဲ့ မဲလစ်၊ လက်တစ်နဲ့ ဖောမစ် အက်စစ်တို့ဟာ ၀. ၁ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်ပြီး တာရှည်စွာ တည်ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပျားရည်မှာ အင်ဟီဘင်းဓာတ် ၀. ၁ ကနေ ၀. ၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်တဲ့ အတွက် ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပေါက်ပွားကြီးထွားတာကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်ဟီဘင်းဓာတ်ဟာ အလင်းရောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အပူနဲ့ ထိတွေ့ရင် လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အပူချိန် ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မှာ အင်ဟီဘင်းဓာတ်ဟာ အစွမ်းအာနိသင် အပြည့်အဝရှိတာကို လေ့လာချက်တွေအရ သိရှိရပါတယ်။

ပျားရည်ကို သုတေသနအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပြီး လေ့လာကြပါတယ်။ ပျားရည်ကို ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ခွေးတွေရဲ့ အကြောထဲ ထိုးပေးတဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေပြီး နှလုံးသွေးကြောတွေကို ကျယ်စေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာ အက်ဆီတိုင်းကို လင်း (acetylcholine) လို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံကြောတွေကို နှိုးဆွပေးတဲ့ ဓာတ် တစ်မျိုး ပါဝင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်အလွန်ကျတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ပျားရည်ဟာ ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်စေပါတယ်။ နှလုံးကို အားတိုးစေတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် နှလုံးအားနည်းတာအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဒီအာနိသင်ဟာ ပျားရည်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေကို အုပ်စုနှစ်စု ခွဲ၊ တစ်စုကို ဂလူးကိုစ့်ကျွေးပြီး ကျန်တစ်စုကို ပျားရည်ကျွေးတဲ့အခါ ပျားရည်အုပ်စုမှာ သွေးတွင်းအချိုဓာတ် သိသာစွာလျော့ကျတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တခြားသုတေသနစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာတော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အဖြေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကျန်းမာသူ ၁၁ ဦး၊ အသည်းနဲ့နှလုံးရောဂါရှင် ၁၂ ဦး၊ ဆီးချို

ရောဂါရှင် သုံးဦး၊ စုစုပေါင်း ၂၆ ဦးရဲ့ သွေးကြောထဲ ပျားရည်ထိုးသွင်းပြီး သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ကို မိနစ် ၄၀ အကြာမှာ တစ်ကြိမ်၊ ၁၂၀ မိနစ် အကြာမှာ တစ်ကြိမ် တိုင်းတာတဲ့အခါ ယာယီမြင့်တက်စေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပျားရည်မှာပါဝင်တဲ့ အက်ဆီတိုင်းကိုလင်းဓာတ်ဟာ သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ကို လျော့ကျစေပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကတော့ သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ကို မြင့်တက်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပျားရည်အနည်းငယ်ကိုသာ သုံးစွဲခဲ့ရင် အက်ဆီတိုင်းကိုလင်းက ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို အနိုင်ရပြီး ပျားရည် အများအပြားသုံးစွဲမိရင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်က အနိုင်ရတာကြောင့် သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ကို ယာယီမြင့်တက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးတိရစ္ဆာန်တွေမှာ ပျားရည်ကို အသားဆေးအဖြစ် ထိုးပေးတာဟာ အကြောဆေးအဖြစ် ထိုးပေးတာထက် အသင့်မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သို့လျှောက်မှုကို ပိုမိုမြင့်တက်စေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပျားရည်ဟာ အစာအိမ်အနာကို ၈၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အစာအိမ်အနာဖြစ်သူတွေကို ပျားရည် တိုက်ကျွေးကုသပေးပြီး အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ရှုတဲ့အခါ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အနာကျက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ပျားရည်ဟာ အစာအိမ်က အစာခြေရည်ထွက်ရှိတာကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ပျားရည်ကို အစာမစားခင် တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ သောက်သုံးပေးရင် အစာခြေရည်ထွက်ရှိမှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ အစာစားပြီး ပြီးချင်း သောက်သုံးခဲ့ရင်တော့ အစာခြေရည်တွေ ပိုမိုထွက်ရှိစေပါတယ်။ ပျားရည်ကို ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးခဲ့ရင် အစာခြေရည်ကို ကျစေပြီး အက်စစ်ဓာတ် လျော့နည်းစေပါတယ်။ ပျားရည်ကို အအေးအဖြစ် သောက်သုံးခဲ့ရင်တော့ အက်စစ်ဓာတ်များစေပြီး အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုတွေကို နှိုးဆွပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစာအိမ်အနာရှိသူတွေအနေနဲ့ ပူနွေးတဲ့အစာတွေကို စားသုံးသင့်သလို အရက်သောက်တာကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်သာ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။

၁၉၆၄၊ မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့က တရုတ်နိုင်ငံမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ People's Daily စာစောင်မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်တွေကို ပျားရည်အငွေ့ရှူစေပြီး ကုသပေးတဲ့အကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီသုတေသနမှာ ပျားရည်ကို ပေါင်းခံရေနဲ့ ကျအောင် ပြုလုပ်ပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်သူတွေရဲ့ နှာခေါင်းဝမှာ စပရေး (Spray) အဖြစ် ရှူခိုင်းပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ရှူရင် မိနစ် ၂၀ လောက်နဲ့ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရက်ပေါင်း ၂၀ ရှူခိုင်းပါတယ်။ ဒီကုထုံးဟာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ လည်မျို ရောင်ရောဂါနဲ့ နာတာရှည်နှာဖေးရောင်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ပျားရည်ရဲ့အာနိသင်ကို အဆုတ်တီဘီ ရောဂါသည်တွေနဲ့ လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ပျားရည် ၁၀၀ ဂရမ်၊ ငန်းအဆီ ၁၀၀ ဂရမ်၊ လက်တစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗြူတိုင်ရစ်အက်ဆစ် ၁၀၀ ဂရမ်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ် အရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၁၀၀ ဂရမ်၊ ကိုကိုးမှုန့် ၁၀၀ ဂရမ်ကို သမအောင် ရောမွှေပါ။ သမသွားတဲ့အခါ အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်စာကို နွားနို့ပူ တစ်ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်မွှေပြီး တစ်နေ့ကိုနှစ်ကြိမ်သောက်ပေးတဲ့အခါ တီဘီရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပျားရည်မှာ တီဘီရောဂါကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းနိုင်တဲ့ အာနိသင် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပျားရည်ဟာ အားတိုးဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံနိုင်မှုစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပေးတာကြောင့် အဆုတ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဆုတ်တီဘီရောဂါသည်တွေဟာ ပျားရည်ကို မှီဝဲတဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတာ၊ ချောင်းဆိုးသက်သာတာ၊ သွေးတွင်းဟိမိုဂလိုဘင် (Hb) ဓာတ် မြင့်တက်လာတာ၊ သွေးနီဥအနည်ထိုင်နှုန်း (ESR) ကျလာတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိလာပါတယ်။

ရုရှားတိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ပျားရည်ကို အအေးမိတာကို ကာကွယ်ကုသဖို့ အတွက် သုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ပျားရည် ၁၀၀ ဂရမ်ကို သံပရာရည် ၁ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး ဖြစ်စေ၊ နွားနို့ တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက် ရောပြီး ဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်ရည်ပူ တစ်ပန်းကန်နဲ့ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက် ရောပြီး ဖြစ်စေ၊ ပျားရည်နဲ့ ချင်းရည် ဆတူရောပြီး ဖြစ်စေ သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပျားရည်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကြိတ်ရည် ဆတူရောပြီး ညအိပ်ရာဝင် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက် လောက်ကို သုံးရက်ဆက်တိုက် သောက်သုံးပေးရင် တုပ်ကွေးအအေးမိရောဂါ ကာကွယ် ကုသနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာဟာ အိပ်စက်အနားယူဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ပျားရည်ဟာနှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးကိုလည်း ကုသပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးတုန် ရင်ခုန်တာနဲ့ နှလုံးအားနည်းတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ပျားရည်ဟာ အားတိုးဓာတ်စာဖြစ်တဲ့အပြင် ယင်ဓာတ်အားတိုးဓာတ်စာလည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးကြွက်သားတွေကို အာဟာရဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောတွေကို ကျယ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလို့ နှလုံးအောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တွေက 'ဆိုးရွားတဲ့ နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်တွေဟာ ပျားရည် ၅၀ ကနေ ၁၄၀ ဂရမ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲသင့်တယ်' လို့ အကြံပြုထားပါတယ်။

ကလေးတွေကို ပျားရည် ပုံမှန်တိုက်ကျွေးကြည့်တဲ့အခါ ဟိမိုဂလိုဘင် (Hb) ဟာ ပျားရည်မသုံးစွဲတဲ့ကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် သုံးဆပိုမိုများပြားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကလေးတွေရဲ့ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်မှု စွမ်းအားကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေး

တဲ့အတွက် ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆိုဗီယက် နိုင်ငံမှာ အရေပြားရောဂါသည်တွေကို ပျားရည်ချိုးခိုင်းပြီး ကုသပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ချိုးမယ့်ရေထဲမှာ ပျားရည် ၂၀၀ ကနေ ၂၅၀ ဂရမ် ရောစပ်ပြီး တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်-သုံးကြိမ် ချိုးခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။

လက်ထပ်ပြီးစ ဇနီးမောင်နှံတွေ အလည်အပတ်ခရီးထွက်တာကို 'ပျားရည်ဆမ်း ခရီးထွက်တယ်'လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒီဝေါဟာရဟာ ဂျာမနီလူမျိုးတွေရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံက ဆင်းသက်လာတယ် လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဂျာမနီလူမျိုးတွေဟာ သတို့သမီးရဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးတွေက သတို့သမီးကို ဘဝလမ်းခရီးတစ်လျှောက်လုံး သာယာချိုမြိန်စေဖို့အတွက် မင်္ဂလာပွဲမှာ ပျားရည်လက်ဆောင် ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

လုန်ဂန်သီး

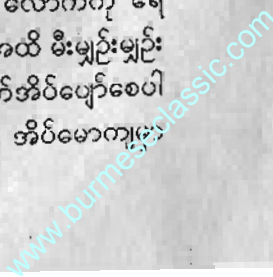
အိပ်မပျော်၊ သတိမေ့လျော့၊ ရင်တုန်၊ ထိတ်လန့်လွယ်၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ ဖောရောင်၊ အာရုံကြောအားနည်း၊ အာဟာရချို့တဲ့၊ သွေးအားနည်း စတဲ့ရောဂါတွေ အတွက် ဓာတ်စာအဖြစ် မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

လုန်ဂန်သီး ၅၀ ဂရမ် (အစေ့မပါ) ကို သကြားဖြူ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းပါ။ ပေါင်းပြီးတဲ့အခါ ရေနွေး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်ဝက်နဲ့ ရောစပ်သောက်သုံးပေးရင် အားအင်ကုန်ခန်းတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခွန်အားတိုးပွားစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မီးဖွားပြီးစ မိခင်တွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

လုန်ဂန်သီး ၁၅ လုံး (အစွဲနဲ့အစေ့ မပါ) ကို ချင်း သုံးပြားလောက်နဲ့ ရောကျိုချက်ပြီး စွပ်ပြုတ်အဖြစ် သောက်ပေးရင် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

လုန်ဂန်သီးခြောက် (အစေ့မပါ) ၅၀ ဂရမ်လောက်ကို ချင်း ငါးပြား၊ စွန်ပလွံ သီး ၁၀ လုံး၊ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံးနဲ့ ရောပြီး ရေ တစ်ဝက်လောက်ကျန်တဲ့အထိ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် မီးဖွားပြီးစအမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ဖောရောင်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။

လုန်ဂန်သီး ၁၀ လုံး (အစေ့နဲ့အစွဲ မပါ) နဲ့ ကြာဓေ ၂၀ လောက်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးနဲ့ ရော၊ ရေ လေးပုံတစ်ပုံသာကျန်တဲ့အထိ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး အိပ်ရာဝင်ခါနီး သောက်သုံးပေးရင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေမှသာ အိပ်မောကျွေးဖြစ်ပါတယ်။



လှန်ဂန်သီးကို အစေ့နဲ့ အခွံ ဖယ်ပြီး တစ်ကြိမ်ကို မိနစ် ၃၀ ကြာတဲ့အထိ ပေါင်းပါ။ ငါးခါ ပေါင်းပါ။ လှန်ဂန်သီးဟာ အလွန်နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ လှန်ဂန်သီးပေါင်းကို သရေစာလို စားပေးရင် သွေးအားနည်းတာကို ပျောက်ကင်းစေ ပါတယ်။ လှန်ဂန်သီးခြောက် တစ်ပေါင်ကို နှစ်ပတ်ကြာ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

လှန်ဂန်သီး ၁၀၀ ဂရမ်၊ စွန်ပလွံသီး (အစေ့မပါ) ၂၀ လုံး၊ ကိုရီးယား ဂျင်ဆင်း ၂ ဂရမ်၊ သကြားခဲ ၁ ဂရမ် အားလုံးရောပြီး လှန်ဂန်သီး၊ စွန်ပလွံသီးတို့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာတဲ့အထိ မီးနည်းနည်းနဲ့ ပေါင်းပါ။ ဂျယ်လီလိုဖြစ်အောင် ခြေပြီး တစ်ခါစားရင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေသုံးကြိမ် စားပေးရင် သွေးအားနည်းရောဂါကို ကုစားပေးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၁၂၅၃ ခုနှစ်က တရုတ်ဆေးစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'လှန်ဂန်သီးသည် နှလုံးနှင့် သရက်ရွက်ကို ထိန်းညှိပေးသည့်အပြင် ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်' လို့ ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

လှန်ဂန်သီးခြောက်မှာ ရေ ၀. ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပျော်ဝင်အမျှင်ဓာတ် ၇၉. ၇၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ မပျော်ဝင်အမျှင်ဓာတ် ၁၉. ၃၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာ ၃. ၃၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဂလူးကိုစ်သကြားဓာတ် ၂၄. ၉၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဆူးကရိုစ်သကြားဓာတ် ၀. ၂၂ ရာခိုင် နှုန်း၊ တာတာရစ်အက်စစ် ၀. ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အက်ဒီနင်းနဲ့ ခိုလင်း ၆. ၃၀၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ၅. ၆ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အဆီ ၀. ၅ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ခိုသား

ဆီးချိုရောဂါ၊ အမျိုးသမီးမီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ စအိုကနေသွေးယိုစိမ့်တာ တို့အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

၁၆၉၅ ခုနှစ်က တရုတ်ဆေးကျမ်းတစ်အုပ်မှာ 'ခိုသားသည် နာတာရှည် နာမကျန်းဖြစ်၍ အားနည်းခြင်းအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်' လို့ ရေးသားထားပါ တယ်။

ဟောင်ကောင်က ထွက်ရှိတဲ့ ခိုသားဟာ အလွန်နာမည်ကျော်ကြားပါတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါတွေအတွက် ခိုသားဟာ အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုသားကို ပေါင်းပြီး အသားကိုမစားဘဲ ပေါင်းခဲရည်ကို သောက်သုံးပေး သင့်ပါတယ်။

အာလူး (အိုင်းရစ်အာလူး)

ဝမ်းချုပ်၊ နှင်းခုရောဂါ၊ အရေပြားအနာနဲ့ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါတို့အတွက် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

အာလူးတစ်လုံးကို အရည်ရအောင် ခြေပြီး ဆန်က ထုတ်လုပ်ရရှိတဲ့ ရှလကာ ရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းနဲ့ ရောပါ။ အနာဖြစ်ပြီး ရောင်တဲ့နေရာ၊ ပါးချိတ်ရောင် တဲ့နေရာတွေမှာ အဲဒီအရည်ကို လိမ်းပေးရင် နာကျင်တဲ့ဝေဒနာကို သက်သာစေပါ တယ်။

အာလူးတစ်လုံးကို အနှစ်ရအောင် ခြေပြီး နှင်းခုဖြစ်တဲ့နေရာမှာ သုတ်လိမ်း ပေးရင်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

အာလူးတစ်လုံးကို အရည်ရအောင် ကြိတ်ပြီး အဲဒီအရည်နဲ့ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း ရောပါ။ အစာအိမ်အနာဖြစ်သူတွေဟာ အဲဒီအရည်ကို မနက်စောစော အစာမစားခင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်းလောက် နေ့စဉ် သောက် သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ သုံးပတ်ကြာတဲ့အခါ သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါ လိမ့်မယ်။

၁၇၆၅ ခုနှစ် တရုတ်ဆေးကျမ်းတစ်စောင်မှာ 'အာလူးသည် ရေကျောက်ကို ကုစားနိုင်သည်။ ကလေးများရေကျောက်ပေါက်ပါက အာလူးအနည်းငယ်ကို ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးလျှင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသက်သာသွားပါလိမ့်မည်' လို့ ရေးသားထားပါ တယ်။

အာလူးတစ်လုံးမှာ ကစီဓာတ် ၂၀ ကနေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ၅ ရာ ခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့အာလူးတွေမှာဆိုရင် ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ ၈ ရာခိုင်နှုန်း ကနေ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်တွေအရ အာလူးမှာ ဆိုလနင်း (solanine) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်ဓာတ်တစ်မျိုးဟာ ၂၀ မီလီဂရမ်ကနေ ၁၀၀ မီလီဂရမ်ကျော်အထိ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အာလူးအခွံနဲ့ အပင်ပေါက်တွေမှာ ပါဝင်မှုနှုန်း ပိုများပါ တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ပုံမှန်ထက် လေးဆကနေ ငါးဆအထိ ပိုမိုပါဝင်တာတွေ့ရပါ တယ်။ အာလူး တစ်ကီလိုဂရမ်မှာ ၀. ၄ ဂရမ်ကျော်အထိ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ၀. ၂ ဂရမ် ဆိုလနင်းဟာ ဆက်ပိုတောက်စင် (sapotoxin) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုး ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အဲဒီအဆိပ်ဓာတ်က လူကို သေစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးဟာ အာလူးအပင်ပေါက်တွေကို စားသုံးမိတဲ့အတွက် အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ဝမ်းလျှာ-ဝမ်း ပျက် ဝေဒနာ ခံစားရပြီး သေဆုံးခဲ့ဖူးတဲ့သမားက ရှိပါတယ်။ Sapotoxin ဟာ လျှို့ဝှက်

အန်တာ၊ မူးဝေတာနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ တို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဆိုလနင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးအာနိသင် တစ်ချက်ကတော့ အစာခြေရည်ထွက်ရှိမှုနည်းပါးစေတဲ့အတွက် အစာအိမ်အနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

စွန်ပလွဲသီး (အနီနှင့်အနက်)

ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ အသည်းရောင်၊ အာရုံကြောအားနည်း၊ အိပ်မပျော်၊ အင်ပျဉ်ထ၊ သွေးအားနည်း၊ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင် ရောဂါတွေအတွက် အထူး သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

စွန်ပလွဲသီး ဆယ်လုံးကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဝက်ထဲ ထည့်၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ ရေ တစ်ဝက်လောက်လျော့သွားတဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး အရည်ကိုသောက်၊ အသီးကိုစားသုံးပေးမယ် ဆိုရင် နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

စွန်ပလွဲသီးအနီအလုံး ၂၀၊ ကြက်သွန်မြိတ် ခုနစ်ပင်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးလောက်ထဲ ထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ရေ တစ်ဝက်လောက်လျော့တဲ့အထိ ကျိုချက်ပါ။ အဖတ်တွေကို လုံးဝမစားဘဲ အရည်ကိုသာ သောက်သုံးပေးရင် အိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာကို ကုစားပေးပါတယ်။

စွန်ပလွဲသီးအနက် အလုံးကြီးကြီး ၃၀ လောက်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးခွက်စာနဲ့ ရောပြုတ်ပါ။ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာပဲ ကျန်တဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်ပေးရင် အိပ်မပျော်တာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် စွန်ပလွဲလက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို ပုံမှန်သောက်သုံးပေးခဲ့ရင် သွေးအားနည်းတာ၊ အသားအရေခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းတာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာနဲ့ နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ တို့ကို ကုစားပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်ခွက်စာနဲ့ အတူ စွန်ပလွဲသီးအနက် ၂၀ ဂရမ်၊ လုန်ဂန်သီး ၁၀ ဂရမ်၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း တို့ကို ဆူအောင် ကျိုချက်ပါ။ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ခွက်လောက် ကျန်တဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး ည အိပ်ရာ ဝင်ချိန်မှာ သောက်သုံးပေးရင် အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ စွန်ပလွဲသီးဓာတ်စာရည်ဟာ အိပ်ဆေးတွေလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေမရှိဘဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နံနက် အိပ်ရာထချိန်မှာလည်း ရေငတ်တာ၊ မအိမ်သာဖြစ်တာတို့ မခံစားရဘဲ လန်းဆန်းတက်ကြွနေပါလိမ့်မယ်။

အနီရောင်စွန်ပလွဲသီးနဲ့ သစ်အယ်သီးတို့ကို တွဲဖက်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ စွန်ပလွဲသီးဟာ စွမ်းအားတိုးဓာတ်စာဖြစ်ပြီး သစ်အယ်သီးကတော့ ဦးနှောက်အားတိုး

ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံး ၃၀ ဂရမ်စီကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်ခွက်စာနဲ့ ရောပြီး ရေ တစ်ဝက်လောက်လျော့တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ အဲဒီပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးပေးရင် အာရုံကြောအားနည်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကလေးတွေ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာ၊ ညဘက်ချွေးထွက်တာနဲ့ အစားအသောက်ပျက်လာဖြစ်ခဲ့ရင် တောဆီးသီးနဲ့ စွန်ပလွဲသီးအနီကို ဆတူရောပြီး ဖျော်ရည်လို ပြုလုပ်တိုက်ကျွေးပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးပါတယ်။

စွန်ပလွဲသီးအနီနဲ့ တန်ကွေးမြစ်ကို တွဲဖက်စားသုံးပေးရင် သွေးအားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ စွန်ပလွဲသီးအနီဟာ ခွန်အားတိုးဓာတ်စာဖြစ်ပြီး တန်ကွေးမြစ်ကတော့ သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးကို တွဲဖက်စားသုံးပေးရင် ခွန်အားကို တိုးပွားစေရုံသာမက သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ စွန်ပလွဲသီးအနီ ဆယ်လုံးကို တန်ကွေးမြစ် ၃ ဂရမ်လောက်နဲ့အတူ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးလောက် ထည့်ပြီး မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ ရေ တစ်ဝက်လောက်လျော့တဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးမယ် ဆိုရင် ခွန်အားနည်းသူတွေ၊ အထူးသဖြင့် မီးဖွားပြီးစ အားနည်းနေသူတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

တရုတ် ရှေးဟောင်းသီချင်းတစ်ပုဒ်မှာ မြောက်အရပ်က စွန်ပလွဲသီးတွေဟာ အနံ့အရသာနဲ့ အလွန်ပြည့်စုံပြီး ခွန်အားကို တိုးပွားစေကြောင်း စပ်ဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဘီစီ ၃ ရာစုစတုရန်း ရှေးသားခဲ့တဲ့ ဧကရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးကျမ်းမှာ 'ရှေးဟောင်းတရုတ်လူမျိုးများသည် စွန်ပလွဲသီးအနီကို အားတိုးဓာတ်စာအဖြစ် မှီဝဲခဲ့ကြသည်။ စွန်ပလွဲသီးအနက်ကိုမူ သရက်ရွက်နှင့် မုန့်ချိုအိတ် အားကောင်းစေရန် အတွက် သုံးစွဲကြသည်' လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

ဘီစီ ၃ ရာစုနှစ်က ရှေးသားခဲ့တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးဧကရာဇ်ဆေးဝါးအာနိသင်ကျမ်း (The Agriculture Emperor's Materia Media) စာအုပ်မှာတော့ 'စွန်ပလွဲသီးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအားလုံးအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။ အထူးသဖြင့် သရက်ရွက်ကို အားပေးသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဲဒီ ၉၉၂ က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ တရုတ်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်မှာတော့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါအတွက် ဆေးနည်းတစ်လက်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ 'စွန်ပလွဲသီးအနီ အလုံး ၂၀ (အစေ့မပါ) ကို ထောပတ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းလေးဖွန်းနဲ့အတူ ရောပြီး မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ကြော်ပေးပါ။ ထောပတ်တွေ စွန်ပလွဲသီးထဲ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့အထိ ကြော်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကို စွန်ပလွဲသီးတစ်လုံးလောက် စားပေးပါ။ ဖြည်းဖြည်းဖြာ ဝါးစားပါ။ တစ်နေ့ကို စွန်ပလွဲသီးငါးလုံးလောက် စားပေးရင် ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။'

စွန်ပလွံသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တစ်လုံးမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ၂၀ ကနေ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပြီး စွန်ပလွံသီးအခြောက်တစ်လုံးမှာတော့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် ၅၅ ကနေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပါတယ်။

စွန်ပလွံသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင် စီ ၃၈၀ ကနေ ၆၀၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပြီး သံပရာသီးမှာပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီ ဓာတ်ထက် ပိုမိုများပြားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ်လူမျိုးတွေက စွန်ပလွံသီးကို 'ဗီတာမင် စီ ဆေးပြား' လို့လည်း တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ စွန်ပလွံအရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင် စီ ၁၂၀၀ ကနေ ၁၅၀၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပြီး အရွက်ခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ၃၀၀၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ စွန်ပလွံရွက်တွေကို ရေဓွေးနဲ့ စိမ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဗီတာမင် စီ ဓာတ်တွေဟာ ရေမှာပျော်ဝင်သွားကြောင်းကိုလည်း သုတေသနပြုလုပ် တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။

တရုတ်သုတေသနပညာရှင်တွေဟာ စွန်ပလွံသီးရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်ကို ကာဗွန်တက်ထရာကလိုရိုက် လို့ခေါ်တဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုးကြောင့် အသည်းပျက်စီးနေတဲ့ ယုန်တွေနဲ့ သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အစမ်းသပ်ခံအုပ်စုမှာ ပါဝင်တဲ့ ယုန်တွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အဓိကပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အယ်လ်ဗျူမင် (albumin) ဟာ တခြားယုန်တွေမှာထက် များစွာမြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အစမ်းသပ်ခံ ယုန်တွေဟာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားကြပြီး ပိုမိုသန်စွမ်းလာတာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ကြွက်တွေကို စွန်ပလွံသီးအနီ သုံးပတ်လောက်ကျွေးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ် အလေးချိန် တိုးတက်လာပြီး ပိုမိုကြာရှည်စွာ ရေကျွေးနိုင်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

တရုတ် သုတေသနပညာရှင်တွေဟာ အဆုတ်လေပြန်ရောင်ရောဂါအတွက် စွန်ပလွံသီးပါဝင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းတစ်မျိုးကို သုတေသနပြုစမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမအုပ်စုတစ်စုကို စွန်ပလွံသီးမပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေး တိုက်ကျွေးပြီး ဒုတိယအုပ်စုကို တော့ စွန်ပလွံသီးပါဝင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေး တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ ဒုတိယအုပ်စုကလူနာ တွေဟာ သိသိသာသာ ရောဂါပျောက်ကင်းလာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ စွန်ပလွံသီး ဟာ အဆုတ်လေပြန်တွေကို ကျယ်စေတဲ့အတွက် အသက်ရှူမှုကို လွယ်ကူချောမွေ့စေ ပါတယ်။

စွန်ပလွံသီးဟာ သွေးယားယံတာ၊ အင်ပျဉ်ထတာတို့ကိုလည်း တစ်ပတ် အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးနည်းတစ်နည်းဖြစ်တဲ့ စွန်ပလွံသီးအနီနဲ့ မြေပဲစွပ်ပြုတ်ရည်ဟာ နာတာရှည်အသည်းရောင်ရောဂါရှင်တွေ၊ အသည်းကြွပ်ရောဂါရှင်တွေအတွက် အထူး သင့်လျော်ပါတယ်။ စွန်ပလွံသီးအနီ၊ မြေပဲနဲ့ သကြားခဲ ၃ ဂရမ်စီကို ရေ လက်ဖက်ရည်

ပန်းကန်တစ်လုံးစာနဲ့ ရောပြီး မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ကျိုပါ။ ရေ တစ်ဝက်လောက်သာ ကျန်တဲ့ အထိ ကျိုပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ သောက်သုံးပေးပါ။ စွန်ပလွံသီးအနီဟာ အသည်းကို အားပေးပါတယ်။

တရုတ်စွန်ပလွံသီးတွေဟာ အနောက်တိုင်းစွန်ပလွံသီးတွေနဲ့မတူဘဲ ခြားနား ပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းက ထွက်ရှိတဲ့ စွန်ပလွံသီးနဲ့ မြောက်ပိုင်းက ထွက်ရှိတဲ့ စွန်ပလွံသီး ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။ တောင်ပိုင်းစွန်ပလွံသီးတွေဟာ မြောက်ပိုင်း စွန်ပလွံသီးတွေထက် အာနိသင်ပိုရှိပါတယ်။ စွန်ပလွံသီးမှာလည်း အရောင်နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ စွန်ပလွံသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းလိုက်တဲ့ အခါ အနီရောင်စွန်ပလွံသီးကို ရရှိပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စွန်ပလွံသီးကို ပြုတ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ အနက်ရောင် စွန်ပလွံသီးကို ရရှိပါတယ်။

စွန်ပလွံသီးအနီဟာ အနက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် အစွမ်းအာနိသင် ပိုရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်စာအနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးအနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် စွန်ပလွံသီးအနီကိုသာ အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါတယ်။

ရို့တာကီမို့

အရိုးပျော့၊ ရာသီလာစဉ် ကိုက်ခဲ၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဗိုက်အောင့်၊ သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာနဲ့ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောဓာတ်များတာ တို့အတွက် သင့်လျော်လှတဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ရို့တာကီမို့ကို ကျက်အောင်ဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီး အမှုန့် ၃ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ရောပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်သုံးပေးရင် သားအိမ်က သွေးယိုစိမ့်တာနဲ့ လိပ်ခေါင်းက သွေးယိုစိမ့်တာကို ရပ်တန့်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရို့တာကီမို့အမှုန့် သုံးဂရမ်ကို သကြားညှိ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ရေ တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ အစာမစားခင် သောက်သုံးပေးရင် အစာအိမ်အနာအောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

ရို့တာကီမို့ခြောက် ၆ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာနဲ့ ရေ တစ်ဝက်လောက်လျော့တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ရရှိတဲ့ပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးပြီး မှိုကို စားသုံးပေးပါ။ ကင်ဆာဆေးမှီဝဲနေသူတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုခံယူထားတဲ့ ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ သွေးကင်ဆာရောဂါ သည်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ရို့တာကီမို့ခြောက် ၅ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာနဲ့ ရောပြီး

ရေ တစ်ဝက်လောက်ကျန်တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးရင် ကလေးတွေမှာဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့ ဝက်သက်ရောဂါနဲ့ ရေကျောက်ရောဂါ လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ရှိတာကိမ္ဘီခြောက် ၁၀ ဂရမ်နဲ့ ငါးဖယ်တစ်ကောင်လောက် ရောပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ စွပ်ပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးပေးပြီး ငါးဖယ်ကို စားသုံးပေးပါ။ (မို့ကို မစားသုံးရပါ။) တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။

ရိုးရာအစားအသောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ရှိတာကိမ္ဘီဝိုင်အရက်ဟာ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ မို့တွေကို အညစ်အကြေးသန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ဝိုင်အရက်အနည်းငယ်နဲ့ ပျော့ပျောင်းသွားတဲ့အထိ စိမ်ပေးပါ။ (ဝိုင်အရက်ကို မှိုမြုပ်တဲ့အထိ ထည့်ပါ။) ပြီးရင် မို့ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းပါ။ မို့ကျက်သွားရင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ထည့်ပြီး စားသုံးပေးပါ။

အလွန်အေးတဲ့ရာသီမှာ နှင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရတဲ့အခါ ရှိတာကိမ္ဘီတွေကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ရော၊ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ပြုတ်ပြီး ရရှိတဲ့အရည်ထဲမှာ ခြေ-လက် တွေ စိမ်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပြင် ရှိတာကိမ္ဘီကို အသားအရေထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ အလွန်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ကုသဖို့လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒယ်အိုးထဲကို ဟင်းရွက်ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် ရှိတာကိမ္ဘီတွေကို ထည့်ပြီး လျင်မြန်စွာ ကြော်ပါ။ ဆား အနည်းငယ်နဲ့ ငရုတ်ကောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သံပရာရည် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပေးပါ။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေရင် ဆား မထည့်ပါနဲ့။

ရှိတာကိမ္ဘီဟာ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် တခြားရောဂါ အများအပြားကို လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ရှိတာကိမ္ဘီစွပ်ပြုတ်ရည်ဟာ ဆေးလိပ် သောက်သူတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရှိတာကိမ္ဘီ ဟာ သလိပ်ရွှင်စေပါတယ်။ ရှိတာကိမ္ဘီခြောက်တွေကို ရေအေးမှာ တစ်နာရီလောက် စိမ်ပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ တစ်နာရီလောက် ကျိုချက်ပါ။ ပြီးရင် ဝိုင်အရက် လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်းလောက် ထည့်ပြီး စားသုံးပေးရင် သလိပ်အလွန်ရွှင်စေပါတယ်။

အသက်ရှည်စေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းတစ်နည်းကတော့ အသားထူတဲ့ ရှိတာကိမ္ဘီဖူးတွေကို ရွေးချယ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်း သန့်စင်သွားဖို့အတွက် ရေအေး မှာ တစ်နာရီလောက် စိမ်ပါ။ လူလေးယောက်စာအတွက် မို့ ၂၀ လောက်နဲ့ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာ ရောကျိုပါ။ ကြက်သားအရေခွံနဲ့ ယောက်သွားတွေ ကိုပါ အတူရောချက်ပါ။ အစပထမမှာ မီးအပူချိန်အသင့်အတင့်နဲ့ ကျိုချက်ပြီး ရေ ဆူလာတဲ့အခါမှာ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့သာ ကျိုချက်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ကျိုချက်ပြီး ဝိုင် အရက် ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း ထည့် စားသုံးပေးပါ။

၁၈၆၁ ခုနှစ်က ရေးသားခဲ့တဲ့ တရုတ်ဆေးကျမ်းတစ်စောင်မှာ 'ရှိတာကိမ္ဘီ သည် ချိုသောအရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကောင်းစေသည်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကိုလည်း ကုစား ပေးသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁၇၆၉ ခုနှစ်က တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတစ်ကျမ်းမှာ 'ရှိတာကိမ္ဘီသည် ဝမ်းမီးကောင်းစေခြင်း၊ အစာခြေဖျက်မှုလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အားပေးခြင်း၊ ဆီးမှန်စေခြင်း စသည့် အစွမ်းအာနိသင်များ ရှိသော်လည်း အစာမကြေရောဂါကိုမူ ပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းမရှိချေ' လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

ရှိတာကိမ္ဘီခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ရေ ၁၃ ဂရမ်၊ အဆီ ၁. ၈ ဂရမ်၊ ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ် ၅၄ ဂရမ်၊ ဖော့စဖရစ် ၄၁၅ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၂၅. ၃ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ၀. ၀၇ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီတူး ၁. ၁၃ မီလီဂရမ်နဲ့ နှစ်ကိုတင်း နှစ်အက်စစ် ၁၈. ၉ မီလီဂရမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ရှိတာကိမ္ဘီလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မှာတော့ ရေ ၈၅ ကနေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပရိုတင်း ဓာတ် ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရေထဲမှာ ပျော်ဝင်တဲ့ နိုက်ထရိုဂျင် မဟုတ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ ၆၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင် ၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ ပြာ ၃ ရာခိုင်နှုန်း တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်အနေနဲ့ အယ်လ်ဗျူမင်၊ ဂလူတီနစ်နဲ့ ပရိုလာမင် အနည်းငယ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကောလိပ်တွေမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ခေတ်မီ တရုတ် ဆေး ဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်မှာ 'ရှိတာကိမ္ဘီသည် ဗီတာမင် ဒီ ကြွယ်ဝသောကြောင့် အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်ကုသရာတွင် များစွာ အသုံးဝင် လှသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ရှိတာကိမ္ဘီမှာ အာဂိုစတီရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အာဂိုစတီ ရော (Ergosterin or Ergosterol) ပါဝင်ပြီး နေရောင်ခြည်၊ ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ ဗီတာမင် ဒီတူး အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

သုတေသနလေ့လာချက်တွေအရ ရှိတာကိမ္ဘီဟာ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့အစွမ်းသတ္တိ ရှိတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကြွက်တွေကို ရှိတာကိမ္ဘီနဲ့အတူ ကိုလက်စထရော ၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကက်စိန်း ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝါစေ ဆီ ၅ ရာခိုင်နှုန်း နေ့စဉ်ကျွေးမွေးပြီး သုတေသနပြုလုပ်ရာမှာ အစမ်းသပ်ခံ ကြွက် အုပ်စုဟာ နှစ်လအတွင်း သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓာတ် လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။

သွေးတွင်းအဆီဓာတ် များပြားနေတဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေရသူတွေကို လန်တိုင်းဆင်း (Lentysine) လို့ ခေါ်တဲ့ ရှိတာကိမ္ဘီမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ၁၅၀ ကနေ ၃၀၀ မီလီဂရမ် ၁၅ ရက် တိုက်လျှော့ ကြည့်တဲ့အခါ သွေးတွင်းအဆီဓာတ် လျော့ကျလာတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ရှိတာကိမ္ဘီ

မှာ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်လျော့ကျစေတဲ့ဓာတ် နှစ်မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်နှစ်မျိုး ကတော့ လန်တိုင်ဆင်း (Lentysine) နဲ့ အယ်ရီတာဒီနင်း (eritadenine) လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်နှစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ရှိတာကီမိုမှာ ကင်ဆာရောဂါ ပြန့်ပွားကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားပေး နိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ ပေါ်လီဆက်ကရိုဗ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ လန်တီနင် (Lentinan) ခေါ် ဓာတ်တစ် မျိုးလည်း ပါဝင်နေပါသေးတယ်။ ဒါ့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းအားကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။

ကင်ဆာအကျိတ်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကြွက်တွေကို ရှိတာကီမို တိုက် ကျွေးကုသတဲ့အခါ ကြွက် ဆယ်ကောင်မှာ ခြောက်ကောင်ဟာ အကျိတ် သေးငယ်သွား တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ရှိတာကီမိုမှာ မတ်ဆုတကီရော (matsutakeol) ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်တဲ့ အတွက် ထူးခြားတဲ့ရနံ့တစ်မျိုး ထွက်ရှိစေပါတယ်။ ရှိတာကီမိုခြောက်မှာတော့ ကီတုန်း ပါဝင်တဲ့အတွက် ရနံ့တစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တချို့မို့ခြောက်တွေဟာ အပူပေးလိုက်တဲ့အခါ မှသာ ရနံ့ထွက်ရှိပါတယ်။

SQUASH ခေါ် ရွှေဖရုံသီး

အနာ ရောင်ရမ်းတာ၊ နံရိုးတစ်ဝိုက် နာကျင်တာ၊ ဘိန်းဆိပ်သင့်တာ၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ သန်လုံးကောင်ထတာ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ရွှေဖရုံသီးကို စိတ်ပြီး ကောင်းစွာကျက်တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ကော်လို ပျစ်ချွဲချွဲ ဖြစ်တဲ့အထိ ကြိတ်ခြေပေးပါ။ ပြီးရင် ရောင်ရမ်းနာကျင်တဲ့နေရာ၊ နံရိုးတစ်ဝိုက် နာကျင် တဲ့နေရာတွေမှာ အုံပေးပါ။ ရှေးက ဆေးကျမ်းတွေမှာ 'ရွှေဖရုံသီးဟာ ဆီးရွှင်စေတယ်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီးမှာ ဗီတာမင် အေ ဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီး ရင့်မှည့်လာချိန်မှာ ကစီဓာတ်လည်း အလွန်ကြွယ်ဝလာပြီး များစွာ အာဟာရဖြစ်စေ ပါတယ်။

ကန်စွန်းဥ

ကြက်မျက်သင့်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ ရင်သားရောင် နဲ့ အနာရောင်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကန်စွန်းဥအမှုန့်နဲ့ ပျားရည်ကို ရောပြီး စားသုံးပေးရင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အနာပဆုပ်နဲ့ ရင်သားရောင် ရောဂါတွေမှာ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာ သက်သာ ဖို့ဇာတွက် ကန်စွန်းဥပြုတ်တစ်လုံး ပါးပါးလှီးပြီး ဝေဒနာခံစားရတဲ့ နေရာတွေမှာ

ကပ်ထားပေးရင် အမြန်သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၅၉၀ ခုနှစ်က တရုတ်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'တရုတ် နိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှ ကန်စွန်းဥအမြောက်အမြားထွက်ရှိရာ ယင်းဒေသတွင် နေထိုင်ကြ သော တရုတ်လူမျိုးများသည် ဆန်နှင့်ကန်စွန်းဥကို ပင်မအစာအဖြစ် စားသုံးကြသည်' လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

တရုတ်ဆေးပညာရှင်ကြီး ဂျီဟန်ဟာ ကန်စွန်းဥရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေကို အထူးချီးကျူးထားပါတယ်။ သူက 'တောင်ပေါ်ဒေသနေလူများသည် ကန်စွန်းဥကို အဓိကစိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြပြီး ၎င်းကန်စွန်းဥများကို ချက်ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ နေလှန်း အခြောက်ခံ၍ဖြစ်စေ အဓိကအစားအစာအဖြစ် နေ့စဉ်စားသုံးကြရာ အသက်ရှည်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားကြရသည်' လို့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

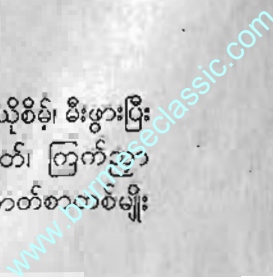
၁၇၆၅ ခုနှစ် ဆေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'ကန်စွန်းဥသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအင်များကို ထိန်းညှိပေးခြင်း၊ ဝမ်းမီးကောင်းစေခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်များ ကို အားကောင်းစေခြင်း စသည့်အစွမ်းသတ္တိများ ရှိသည်' လို့ ရေးသားထားပြန်ပါတယ်။

ကန်စွန်းဥမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိုဇင်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်စီတင်းဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ကယ်စီတင်းဓာတ်ကို ဗီတာမင် အေ ဖြစ်အောင် အသည်းက ပြောင်းလဲ ပေးပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံက ဒေသတစ်ခုမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ အလွန် အသက်ရှည်တဲ့အတွက် အဲဒီဒေသဟာ ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။ ဂျပန်သူတွေထံ တွေ့ရဲ့ သုတေသနပြုလုပ်ချက်တွေအရ အဲဒီဒေသမှာ နေထိုင်ကြသူတွေဟာ ကန်စွန်းဥ အဖြူကို နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကန်စွန်းဥအဖြူမှာ ကော်လေဂျင် (collagen) လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်လေဂျင်ပရိုတင်း ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တခြား ပေါ်လီဆက်ခရိုဗ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သွေးကြောတွေ ကျုံ့နိုင်-ဆန့်နိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးတာ၊ အရိုးအဆစ်တွေ လျှပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေ တာ၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်တွေ မပျက်စီးအောင် ဣာကွယ်ပေးတာ စတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

တိုဟူး (ပဲပြား)

ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ အဆိပ်သင့်၊ အစာအိမ် သွေးယိုစိန်၊ မီးဖွားပြီး နို့မထွက်၊ သွေးအားနည်း၊ ဓမ္မတာမမှန်၊ ဆီးချို၊ အူလမ်းကြောင်းပိတ်၊ ကြက်ဥ ချောင်းဆိုးနဲ့ တုတ်ပြားကောင်ရောဂါတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



တိုဟူးတစ်တုံးကို ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ အရက်ခွဲသုတေ အရေပြားမှာ အနာ ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီအနာပေါ်မှာ ကပ်ထားပေးရုံနဲ့ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တိုဟူးကို ရှလကာရည်နဲ့ရေ အနည်းငယ် ထည့်၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ ဆူအောင် တည်ပြီး အရည်ကို သောက်၊ တိုဟူးကို စားသုံးပေးရင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တိုဟူး ၅၀၀ ဂရမ်၊ သကြားညို ၁၂၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာနဲ့ရောပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် ဆူအောင်ကျိုချက်ပါ။ ရရှိတဲ့ပြုတ်ရည်ကို နှစ်နာရီအတွင်းကုန်အောင် သောက်သုံးပေးရင် အစာအိမ်သွေးယိုစိမ့်တာကို ရပ်တန့် စေပါတယ်။

တိုဟူး ငါးတုံး၊ ရှိတာကီမှိုခြောက် ၂၀ ဂရမ်နဲ့ ဝက်ခြေထောက်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အရင်ဆုံး ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ရှိတာကီမှိုကို ဆား၊ ချင်း အနည်းငယ် တို့နဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဝက်ခြေထောက်ကျက်တဲ့အခါ တိုဟူးထည့်ပြီး ဆက်ကျိုချက်ပါ။ ကျက်တဲ့ အခါ ထမင်းနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ တိုဟူး လေးတုံး၊ သကြားညို ၃၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာနဲ့ ရောပြီး ကျိုချက် သောက်သုံးပေးရင် မီးဖွားပြီးစ မီးနေသည်တွေကို နှိမ်စေပါတယ်။

တိုဟူး နှစ်တုံး၊ သိုးသား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ်သား ၄၀ ဂရမ်၊ ချင်း ၁၀ ပြား၊ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာ၊ ဆားအနည်းငယ် စတာတွေကို ရော၊ ဖြည်း ညင်းစွာ ကျိုချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် ဓမ္မတာမမှန်တာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တိုဟူးဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါတွေအတွက်လည်း အထူး သင့်လျော်ပါတယ်။ တိုဟူးမှာ ဘေးဥပစ်မဖြစ်စေတဲ့ အဆီဓာတ်တွေသာ ပါဝင်တဲ့ အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေအတွက်လည်း သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာမလတေဇာဓာတ် များပြားတဲ့အတွက်ကြောင့် ခြေထောက်တွေ မှာ အရေပြားပေါက်ပြဲနာတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် တိုဟူးကို အတုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင် တုံးပြီး အရေပြားအနာတွေပေါ်မှာ လိမ်းဆေးလို အုပ်ထားပေးရင် အမြန်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးနည်းတစ်နည်းကတော့ တိုဟူးတွေကို ဂျယ်လီငါးရဲ့ အရေပြားနဲ့ ထုပ်ပြီး အနာပေါ်မှာအုံပေးတဲ့နည်း ပါပဲ။ ဂျယ်လီငါးရဲ့ အရေပြားဟာ အနာကျက်မြန်စေပြီး နာကျင်တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

၁၅၉၀ ခုနှစ်က ဆေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'တိုဟူးသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မလတေဇာဓာတ်များကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁၈၆၀ ခုနှစ်က အစာအာဟာရကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်မှာတော့ 'တိုဟူးတွင် မလတေဇာဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခြင်း၊ အသားအရေ စိုပြည်စေခြင်း၊ အရည်ဓာတ် ကြွယ်ဝခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိပေးခြင်း၊ ဝမ်းမီးကောင်းစေခြင်း စသည့်ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိသည်' လို့ နေသားထားပါတယ်။

၁၆၄၀ ခုနှစ်က စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ 'နေရာဒေသအသစ်တစ်ခုကို ရောက်ရှိ သွားလို့ အစားအသောက်အသစ်တွေနဲ့ နေသားတကျ မဖြစ်ခင် တိုဟူးကို အရင်စားသုံး ပါ။ တိုဟူးက အစားအသောက်အသစ်တွေနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးသွားအောင် စွမ်းဆောင်ပေး ပါလိမ့်မယ်' လို့ ဆိုထားပါတယ်။

တရုတ်ကဗျာဆရာကြီး ဒေါင်ပိုစု (၁၀၃၇-၁၁၀၅) ကတော့ 'တိုဟူးသည် နို့နှင့် ယှဉ်နိုင်ပြီး ပဲနို့မလိုင်သည် ထောပတ်နှင့် ယှဉ်နိုင်သည်' လို့ စပ်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကဗျာဆရာကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့်ကို တရုတ်ဆေးပညာရှင်တွေကလည်း လက်ခံခဲ့ကြပါတယ်။

တိုဟူးနဲ့ ပဲနို့မလိုင် ၁၀၀ ဂရမ်စီမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ထောပတ် နဲ့ နို့ ၁၀၀ ဂရမ်စီမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ အောက်ပါအတိုင်း နှိုင်းယှဉ် ပြထားပါတယ်။

အမည်	ပရိုတင်း	အဆီ (ဂရမ်)	တာမို ဟိုက်ဒရိတ် (ဂရမ်)	ကယ်လိုရီ
တိုဟူး	၁၀.၇	၂.၀	၂.၀	၇၀.၀
နွားနို့	၂.၉	၁.၈	၂.၇	၃၉.၀
ပဲနို့မလိုင်	၄၇.၇	၂၈.၀	၁၃.၅	၅၀၄.၀
ထောပတ်	၁.၁	၉၀.၂	၀.၃	၈၁၇.၀

အမည်	ပြာ (ဂရမ်)	ကယ်လိုရီ (ဂရမ်)	ဖော့စ်ဖရပ်စ် (မီလီဂရမ်)	သံဓာတ် (မီလီဂရမ်)
တိုဟူး	၀.၉	၂၀၀.၀	၈၉.၀	၃.၁
နွားနို့	၀.၆	၁၀၂.၀	၁၇.၀	အနည်းငယ်
ပဲနို့မလိုင်	၂.၁	၃၁၉.၀	၄၃.၆	၉.၆
ထောပတ်	၀.၂	၃၈.၀	-	-

ဒါပြင် တိုဟူးဟာ ကယ်လစီယမ်နဲ့ မက်ဂနီစီယမ်ဓာတ်လည်း ကြွယ်ဝပါတယ်။ ပဲပိစပ်မှာ ဂျစ်ဆမ် (ကယ်လစီယမ် ဆာလဖိတ်)၊ ဒါမှမဟုတ် ဘစ်တာရမ် (မက်ဂနီစီယမ် ကလိုရိုက်) ဓာတ်တွေ ပါဝင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တိုဟူး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပြုရင်းဓာတ် ၁၅၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်တဲ့အတွက် ဂေါက်ရောဂါ၊ ဂေါက်ရောဂါကြောင့် အဆစ်အမြစ် ရောင်နေသူတွေနဲ့ သွေးတွင်း ယူရစ်အက်စ်ဓာတ် များနေသူတွေ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

တိုဟူးပြုလုပ်ပုံကတော့ ပဲပိစပ်တွေကို ပွလာအောင် ရေနဲ့ တစ်နေ့စီမိပါ။ ပြီးရင် ခြေပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ ရရှိလာတဲ့ ပဲရည်ကို ပဲနို့ ဖြစ်အောင် ကျိုချက်ပါ။ ပြီးရင် ခဲသွားအောင် ဂျစ်ဆမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘစ်တာရမ် ထည့်ပါ။ တိုဟူးတုံးဖြစ်အောင် ပုံသွင်းပါ။

တိုဟူးဟာ ပွဲတိုင်းကျော်တဲ့ဟင်းလျာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ် သမားတွေ အဓိကစားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။

၂၀ ရာစုအစပိုင်းမှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံကို ပညာတော်သင်သွားရောက်ကြတဲ့ တရုတ်ကျောင်းသားတွေဟာ သူတို့နဲ့အတူ တိုဟူးပြုလုပ်တတ်သူတွေကို ခေါ်ဆောင် သွားပြီး ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ တိုဟူးတွေ ထုတ်လုပ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံ ဟာ တိုဟူးနဲ့ ပထမဦးဆုံး မိတ်ဆက်ခံရတဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုဟူးကို လူမျိုး-ဘာသာ မရွေး ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားမှာတော့ သက်ရှည်ကျန်းမာစေတဲ့ ဓာတ်စာတချို့နဲ့ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဓာတ်စာ	ပျောက်ကင်းစေသောရောဂါများ
အုန်းသီးအသား	သန်ပြားကောင်ရောဂါ
ကြိုးကြာသား	ဆီးချိုရောဂါ၊ အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း
စွန်ပလွံသီး	အားနည်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း
ကောက်ညှင်းချဉ်	ရင်သားရောင်ရောဂါတွင် အံ့ပေးနိုင်သည်။ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ရေကျောက်ရောဂါ
ငန်းသား	ရေငတ်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ စွမ်းအားနည်းခြင်း
Herring (ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုး)	အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း၊ အသည်းနှင့်သရက်ရွက်ရောဂါများ
ပိန္နဲသီး	အသားဝါခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ သွေးတွင်းအချိဓာတ်လျော့နည်းခြင်း

ကြာစွယ်မှုန့်	အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ သန်လုံးကောင်ရောဂါ
ငါးကွမ်းရှုပ်	ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ၊ ရှုမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင် ရောဂါ၊ မျက်စိမှုန့်ခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
မန်ဒရင်းငါး	အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ စအိုမှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း
ရေဘဲ	ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အနာပဆုပ်၊ အနာကျက်စေခြင်း
ခိုဥ ဖွပ်ပြီးဆန်	ဝက်သက်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ မျက်စိမှုန့်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ အန်ခြင်း
ယုန်သား	ဆီးချိုရောဂါ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စအိုမှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အဆုတ် တီဘီရောဂါ
သကြားခဲ	ကလေးများ ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ
ငါးမန်းတောင် ငါးကြွင်း	ဆီးသွားခက်ခြင်း၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီး အားနည်းခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း။

ဖောရောင်တာနဲ့ ဆီးသွားခက်တဲ့ဝေဒနာတွေကို ကုစားဖို့အတွက်ကတော့ အမဲသား ၅၀၀ ဂရမ်ကို ကျက်တဲ့အထိပေါင်းပါ။ ရှုလကာရည်နဲ့ ချင်း အနည်းငယ် ထည့်ပြီး စားသုံးပေးပါ။

နာတာရှည်နာမကျန်းဖြစ်ပြီး ခံတွင်းပျက်ခဲ့ရင် အမဲသား ၁၀၀ ဂရမ်ကို ကြိတ်ပြီး ၆၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အပူချိန်ရှိတဲ့ ရေနွေးမှာ ၁၀ မိနစ်လောက် စိမ်ပါ။ ပြီးရင် ရေစစ်ပြီး ပေါင်းပါ။

ပဲပုပ်အနက်အခွံ

သွေးအားကောင်းစေတာ၊ လေသက်စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေအပြင် ညဘက်ချွေးထွက်၊ ခေါင်းကိုက်နဲ့ ခေါင်းမူးတို့ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ယောက်သွားတစ်မျိုး (Blood Clams)

ယောက်သွားရဲ့အသားဟာ သွေးအားကိုထိန်းညှိပေးပြီး အစာအိမ်ကို အား ကောင်းစေပါတယ်။ ယောက်သွားအခွံကတော့ အစာအိမ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အက်စစ် ထွက်တာကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အသားအရေနူးညံ့စေတာ၊ သွေးခဲတာကို ကာကွယ်ပေး တာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ပြောင်းဖူး (Broom Corn)

ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေတဲ့အပြင် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ရေငတ် တာ၊ အန်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ အစာအိမ်အနာတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ကြက်ဥ

နုလုံးငြိမ်စေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင် တိုးပွားစေတာ၊ အတက်ရပ်စေတာ၊ သန္ဓေသားခိုင်မြဲစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ကြက်ဥအကာဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း တေဇောဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့ အပြင် မျက်စိနီတာနဲ့ လည်ချောင်းနာတာတို့ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ဥအနှစ်ကတော့ သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ ကိုလည်း သက်သာစေတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ဥ အကာနဲ့အနှစ် နှစ်မျိုးစလုံးဟာ စွမ်းအင်နဲ့ သွေးအား ကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

အခန်း (၆)

သွေးအားတိုးစေသောဓာတ်စာများ

သွေးအားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ သွေး များစွာ ဆုံးရှုံးတာ ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားတဲ့ သွေးအားနည်း ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အမဲသား

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်ကို ထိန်းညှိ ပေးတာ၊ ခါးနဲ့ခြေထောက်တွေကို သန်မာစေတာ၊ ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေတာ၊ တံတွေးအထွက်နည်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွေးနဲ့စွမ်းအင်အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ ရေသောက်မြစ်အရင်းခံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းတာနဲ့ အမျှ တခြား ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။

အမဲသားကို ချက်ပြုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့အရည်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး အဲဒီအရည်တွေဟာ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အရေ ပြား စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဆီကို ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။

လေဖြတ်နေသူတွေအတွက် အမဲသားဆေးတစ်ခွက်ကတော့ အမဲသား ၁၀ ကီလိုဂရမ်လောက်ကို အရည်ရအောင် ညှစ်ယူပြီး ရရှိတဲ့အရည်ကို ပယင်းရောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတဲ့အထိ မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ အဲဒီ အမဲသားပြုတ်ရည်ကို ဆောင်း တွင်းကာလတွေမှာ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်အသေး တစ်လုံးစာလောက် သောက်သုံးပေးပါ။ တရုတ်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်းဒေသတွေမှာတော့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အမဲသား ပြုတ်ရည်ကို နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ ကုစားပေးဖို့အတွက် သုံးစွဲလေ့ ရှိပါတယ်။

ဗိုက်အောင့်တဲ့ဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါမှာ ကြက်ဥ ၁၂ လုံးကို ဖောက်ပြီး သကြား ၅၀၀ ဂရမ်၊ ဆန်က ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဝိုင်အရက် ၅၀၀ မီလီလီတာနဲ့ ရောပြီး မီးပျဉ်းပျဉ်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ ထမင်းစားဖွန်းကြီး တစ်ဖွန်းနဲ့ အစာမစားခင် တစ်နေ့သုံးကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးပါ။

ချောင်းဆိုးခဲ့ရင်တော့ ကြက်ဥတစ်လုံးကို ဖောက်၊ ချင်းရည် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်နဲ့ ရောပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

ကြက်ဥမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၁၄.၇ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အဓိကအပိုင်နီအက်စစ် ရှစ်မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်ဥမှာပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ စုပ်ယူနိုင်မှုအား အလွန် ကောင်းပါတယ်။ ၉၉.၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဒါ့ပြင် နွားနို့၊ အမဲအသည်း၊ အမဲသားနဲ့ ဝက်သားတို့မှာ ပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ထက် ပိုမိုများပြားစွာပါဝင်ပါတယ်။

ကင်းမွန်ငါး (ရေကြက်)

ယင်ဓာတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ သွေးသားသန့်စင်စေ ပြီး စိတ်စွမ်းအင်ကိုလည်း မြင့်မားစေပါတယ်။ ရာသီသွေး ထိမ်တာ၊ သွေးဆင်းတာနဲ့ အဖြူဆင်းတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဓမ္မတာသွေးကို ထိန်းညှိပေးတဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေအတွက် အထူး သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်အတွက် အထူး သင့်လျော်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးညှိပေးတာ၊ သုက်ရည်ပုံမှန်ထွက်ရှိစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ အပြင် ပုံမှန်စားသုံးပေးသွားရင် သွေးအားကောင်းသလို ယင်ဓာတ်တိုးပွားပြီး အမြင် အာရုံကိုလည်း ကြည်လင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

တောင်ကွေးမြစ် (တန်ကွေး)

သွေးအားထိန်းညှိပေးတာ၊ မီးယပ်မှန်စေတာ၊ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့် ပျောက် ကင်းစေတာ၊ အသားအရေစိုပြည်စေတာ၊ သွေးဆင်း-ခေါင်းကိုက်-ဝမ်းချုပ် တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

စပျစ်သီး

မဲလစ်အက်စစ်၊ စစ်ထရစ်အက်စစ်နဲ့ အောက်ဆဲလစ်အက်စစ်တွေ ပါဝင်တဲ့ အတွက် အစာကြေစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ သွေးသားသန့်စင်စေတာ၊ ဝမ်းမီးကောင်း စေတာနဲ့ ဂေါက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

စပျစ်သီးဟာ အရိုးနဲ့အရွတ်တွေကို သန်မာစေပါတယ်။ ရှုမက်တစ်ဇင် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်နဲ့ စိတ်စွမ်းအင်တွေကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အအေးမိတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ စပျစ်သီးကို ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် အသက်ရှည်စေပါတယ်။

စပျစ်သီးအရည်ကို ပျစ်သွားအောင် မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုပြီး ပျားရည် အနည်း ငယ် ရောစွက်သောက်သုံးပေးရင် ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။

ရင်ဘတ်အောင့်တာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်ခဲ့ရင် စပျစ်သီး ၃၀ ဂရမ်ကို ရေအနည်းငယ်ရောပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို သောက်သုံးပြီး စပျစ်သီးကို စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွား ပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လောက် ကျိုချက်သောက်သုံးပေးပါ။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါခံစားနေရရင် စပျစ်သီးအရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးလုံး၊ ချင်းရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်လောက်၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်လုံး ကိုးလုံးစာ တို့ကို ရောစပ်သောက်သုံးပေးရပါမယ်။ ရှေးဦးစွာ လက်ဖက်ခြောက်ကို ကျိုချက်ပြီးမှ စပျစ်သီး အရည်၊ ချင်းရည်နဲ့ ပျားရည်တို့ကို ထည့်၊ သမအောင် ဓမ္မပြီးမှ သောက်သုံးပါ။

သွေးအားနည်းတာ၊ ခေါင်းမူးရင်တုန်တာ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် စပျစ်ပိုင်တစ်ဖန်ခွက် ကို နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပျို့အန်ခဲ့ရင် စပျစ်နွယ်ခြောက် ၁၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ကျိုပြီး အရည်စစ် သောက်သုံးပေးပါ။

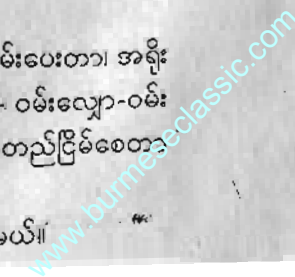
အသည်းရောင်အသားဝါတာနဲ့ ရှုမက်တစ်ဇင်ရောဂါတွေ သက်သာပျောက် ကင်းလိုရင် စပျစ်နွယ်နဲ့အမြစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၁၀၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို စစ်ယူပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

ဝက်ပေါင်ခြောက်

သရက်ရွက်အားကောင်းစေတာ၊ ခံတွင်းကောင်းစေတာ၊ သွေးအားကောင်း စေတာအပြင် အားအင်ကုန်ခန်းတာ၊ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်တာနဲ့ နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟာ သွေးကြောတွေကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပေးတာ၊ အရိုး နဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတွေကို သန်စွမ်းစေတာ၊ ကာမဆန္ဒတိုးပွားစေတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်း ပျက် ရပ်တန့်စေတာ၊ နှလုံးငြိမ်စေတာ၊ ခံတွင်းကောင်းစေတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

အအေးမိခဲ့ရင်တော့ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို ရှောင်ရှားရပါမယ်။



လူနီ

သွေးကို ထိန်းညှိပေး၊ အသားအရေချောမွေ့စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး အပြင် ကိုယ်လက်သေ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်နဲ့ မျက်စိမူန်ဝါးတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိလည်း ရှိပါတယ်။

လစ်ချီ (လိုင်ချီးသီး)

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်ဓာတ်ကို တိုးပွားစေတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ဉာဏ်ရည် ကောင်းစေတာ၊ အသားအရေစိုပြည်လှပစေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ပိုင်ဆိုင်ပါ တယ်။ အနာစက်၊ အဖုအကျိတ်၊ ဖောရောင်တာနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါတို့ကိုလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

လစ်ချီအစေ့ဟာ ချိုပြီး ပူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ချောဆီ အဖြစ် ထောက်ပံ့ပေးပြီး အသည်းနဲ့ သရက်ရွက်ကိုလည်း အားကောင်းစေပါတယ်။ သုက်ကို တိုးပွားစေပြီး သွေးအားကိုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယန် ဓာတ် ချို့တဲ့အားနည်းပြီး အအေးဓာတ်လွန်တဲ့အခါ လစ်ချီအစေ့ကို စားသုံးပေးသင့် ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူဓာတ်လွန်တဲ့အခါ လစ်ချီအစေ့ကို စားသုံးပေးသင့်ပါ တယ်။ လစ်ချီအစေ့အခြောက်ဟာ အစိုနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင် အချိုဓာတ်လျော့နည်းပြီး အစွမ်း အာနိသင်လည်း ပိုမိုနည်းပါးတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

လစ်ချီအစေ့ကို အများအပြား လွန်ကဲစွာမစားသုံးသင့်ပါဘူး။ အလွန်အမင်း စားသုံးမိခဲ့ရင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျော့နည်းပြီး အားအင်ကုန်ခန်းတာ၊ နုံးချည် တာ၊ သတိလစ်မေ့မျောတာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဝက်သက်ပေါက်ခဲ့ရင် လစ်ချီအစေ့ ၉ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ကလေးတွေ ညဘက် အိပ်ရာထဲမှာဆီးသွားခဲ့ရင် သူတို့ကို လစ်ချီအစေ့ ဆယ်စေ့ နေ့စဉ် စားသုံးခိုင်းပါ။ အမျိုးသမီးတွေ သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ခဲ့တဲ့အခါ လစ်ချီအစေ့ ခုနစ်စေ့နဲ့ စွန်ပလွံသီးအနီကို ရေနဲ့ရောပြုတ်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

သရက်ရွက်အားနည်းလို့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ဖြစ်ခဲ့ရင် လစ်ချီအစေ့ခြောက် ၁၅ ဂရမ်ကို စွန်ပလွံသီးအနီ သုံးလုံးကနေငါးလုံးလောက်နဲ့ အတူရော၊ ရေနဲ့ ရောကျိုပြီး ပုံမှန်သောက်သုံးပေးပါ။

အစာအိမ်အားကောင်းစေဖို့အတွက်ကတော့ လစ်ချီအစေ့ ငါးစေ့ကို ဝိုင် တစ်ဖန်ခွက်စာနဲ့အတူ ရော၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး ပုံမှန်သောက်သုံးပေးသင့်ပါ တယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ဖြစ်ခဲ့ရင် လစ်ချီအစေ့ခြောက် ငါးစေ့ကို ဆန် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်လောက်နဲ့ ရောချက်ပြီး ပုံမှန်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

မြင်းနို့

သွေးကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ ချောဆီအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ ကိုယ်တွင်း အပူဓာတ်ကို လျော့ချပေးတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အရိုးတွေကို သန်မာစေတာ၊ ဆီးချို ရောဂါကို ထိန်းညှိပေးတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

နွားမြီး

ဖောရောင်၊ ဆီးနည်း စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

ယောက်သွား

ခွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အသားမာတွေကို ပျောက်ကင်းစေတာ၊ အပူ ငြိမ်းစေတာ၊ အနာကျက်မြန်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ယောက်သွားရဲ့ အဓိကအစွမ်းသတ္တိကတော့ အသားမာတွေကို ပျောက်ကင်း စေပြီး ကျောက်ကပ်နဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ အိပ်မပျော်တာ၊ တွေဝေတာနဲ့ ရေငတ် တာတို့ကို ကုစားဖို့အတွက် ယောက်သွားကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ထန်းစေ့

အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းညှိပေးပြီး ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါတွေမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ဝက်အသည်း

အသည်းအားကောင်းစေတာ၊ သွေးသားသန့်စင်စေတာနဲ့ အမြင်အာရုံကို ကြည်လင်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

ဖောရောင်တာနဲ့ အစားအသောက်ပျက်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းလို့ ရင် ဝက်အသည်းကို ပြုတ်ပြီး ကျက်တဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်းနဲ့ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီးစားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဆီးသွားခက်ပြီး ဖောရောင်နေတဲ့အခါ ဝက်အသည်း အနည်းငယ်၊ ပဲနောက် ၂၀၀ ဂရမ်၊ ဆန် ၅၅၀ ဂရမ်ကို ရေအနည်းငယ် ထည့်၊ ဆူအောင်ကျိုချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းဖို့အတွက်ကတော့ ဝက်အသည်းကို ပြုတ်ပြီး ပုံမှန်စားသုံးပေးပါ။

သွေးအားနည်းရောဂါခံစားနေရတဲ့အခါ ဝက်အသည်း ၇၀ ဂရမ်ကို ဟင်းနုနယ် ၃၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောချက်ပြီး ဟင်းအဖြစ် စားသုံးပေးရင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ဝက်ခြေထောက်

နို့တိုက်မိခင်တွေကို နို့ရွှင်စေတာ၊ ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေတာ၊ အအေးမိတာကို ကာကွယ်ပေးတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အနာပဆုပ်နာကို ကျက်စေတာ နဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကိုပြေစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ဝက်ခေါက် အစွမ်းအာနိသင်တူညီပြီး ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နဲ့ ကော်လျိုက်ဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝစွာပါရှိကြပါတယ်။

ဟေမိုဖေးလီးယား ခေါ် သွေးရောဂါတစ်မျိုး၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ သွားဖုံးသွေးယိုတာ၊ အရေပြားမှာ အနီကွက်တွေထွက်တာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင် ဝက်ခေါက် အနည်းငယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝက်ခြေထောက်တစ်ချောင်းကို စွန်ပလွံသီးအနီ ၁၀ လုံးကနေ ၁၅ လုံးအတူ ရောပြုတ်ပါ။ စွန်ပလွံသီးတွေ ကြေပျက်ပျော်သွားတဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နေ့စဉ် စားသုံးပေးပါ။

လိပ်ခေါင်းက သွေးယိုထွက်တာ၊ စအိုက သွေးယိုထွက်တာနဲ့ မိန်းမကိုယ်က သွေးယိုထွက်တာ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် ဝက်ခေါက် ၆၀ ကနေ ၉၀ ဂရမ်လောက်ကို ဆန်အရက် အနည်းငယ်၊ ရေ အနည်းငယ် နဲ့အတူ မီးနည်းနည်းနဲ့ ရောကျိုချက်ပါ။ အလွန်နူးညံ့လာတဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး သကြားညို လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း ရောစပ်သောက်သုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

နို့ရွှင်စေချင်ရင်တော့ ဝက်ခြေထောက်ကို ရေထည့်ပြီး ကျိုချက်ပါ။ ရေ တစ်ဝက်လောက်သာ ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပြီး သောက်သုံးပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဝက်ခြေထောက် တစ်ချောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ချောင်းကို ဆားအနည်းငယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မြေပဲ ၁၀၀ ဂရမ် ရောပြီး ကျိုချက်သောက်သုံးပေးပါ။

ပင်လယ်မျှော့

ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အမျိုးသားတွေ ကာမစွမ်းအားတိုးပွားစေတာ၊ ယင်ဓာတ်တိုးပွားစေတာ၊ အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုတွေကို ချောမွေ့စေတာ၊ သွေးတိတ်စေတာ၊ အနာရောင်ရမ်းသက်သာစေတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။

ပင်လယ်မျှော့ရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေဟာ တရုတ်ဂျင်ဆင်းမြစ်ရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေနဲ့ တူညီတဲ့အတွက် 'ပင်လယ်ဂျင်ဆင်း' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

ပင်လယ်မျှော့ကို ဖမ်းယူရရှိတဲ့အခါ ကလီစာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး သန့်စင်အောင် သေချာစွာ ဆေးကြောရပါတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ ပင်လယ်ဆားအနည်းငယ် ထည့်၊ တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် ပြုတ်၊ ရေစစ်၊ အအေးခံပြီး နေပူလှန်းရပါတယ်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ခြောက်သွေ့သွားတဲ့အခါ ရေ အနည်းငယ်လောက်နဲ့ တစ်ခါ ထပ်ပြုတ်ရပါတယ်။ ပြီးရင် ရေစစ်ပြီး နေပူ တစ်ခါထပ်လှန်းရပါတယ်။

ပင်လယ်မျှော့ကို ပန်းသေ-ပန်းညှိုး ရောဂါ ကုစားဖို့အတွက် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပင်လယ်မျှော့ဟာ ယင်နဲ့ယန်ဓာတ် တိုးပွားစေတာ၊ ရာသီသွေးကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ သန္ဓေသားကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေတာ၊ မီးဖွားရလွယ်ကူစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။

နာတာရှည် နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ၊ မီးဖွားပြီးတဲ့အခါမှာ ပင်လယ်မျှော့ကို သိုးသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သားတွေနဲ့အတူ ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ခွန်အားကို လျင်မြန်စွာ တိုးပွားစေပါတယ်။

သိုးအသည်း၊ ဆိတ်အသည်း

အသည်းကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ သွေးအားကောင်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

မျက်စိပူတာ၊ အောင့်တာ၊ အမြင်အာရုံမှန်ဝါးတာ ဖြစ်ခဲ့ရင် သိုးအသည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ်အသည်းကို စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

မျက်စိမှန်ကုစားဖို့အတွက် သိုးအသည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ်အသည်းကို ကြက်သွန်စေ့နဲ့အတူ ရောပြီး ခြောက်အောင် ကြော်ပါ။ ပြီးရင် ဆန်နဲ့အတူရောပြီး ကျိုချက်စားသုံးပေးပါ။

သွေးအားနည်းရောဂါပျောက်ကင်းစေဖို့အတွက် သိုးအသည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ်အသည်းကို ကျက်အောင် အရင်ကျိုချက်ပြီးမှ ဟင်းနုနယ်ထပ်ထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပါ။ ကြက်ဥတစ်လုံးထည့်မွှေပြီး နေ့စဉ်စားသုံးပေးပါ။

အသည်းရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင်လည်း သိုးအသည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ် အသည်း ကို စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဟင်းနုနယ်

သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးယိုစိမ့်၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းချုပ်တို့ကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေပြီး သရက်ရွက်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက် အစာခြေဖျက်မှုကိုလည်း ကူညီပြီး ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ဟင်းနုနယ်ဟာ အအေးစာဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါ၊ ခေါင်း ကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုစားပေးပါတယ်။

သွေးတိုး၊ ခေါင်းကိုက်-ခေါင်းမူးနဲ့ ဝမ်းချုပ် သက်သာပျောက်ကင်းစေဖို့ အ တွက် ဟင်းနုနယ်ရွက်တွေကို ရေနွေးပူပူမှာ သုံးမိနစ်လောက်စိမ်ပြီး နှမ်းဆီဆမ်း စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းလိုရင် ဟင်းနုနယ် ၄၅၀ ဂရမ်ကို အရည် ရအောင် ကြိတ်ယူပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးရပါမယ်။

ဟင်းနုနယ်ကို တန်မင်းဆက်လက်ထက် (အေဒီ ၆၁၈-၉၀၇) မှာ တောင် အာရှကနေ တရုတ်နိုင်ငံကို စတင်တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။

ဟင်းနုနယ်မှာ လူတင်၊ ကလိုရိုဖီး၊ ဖောလစ်အက်စစ်နဲ့ အောက်ဆဲလစ် အက်စစ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဟင်းနုနယ်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နို အက်စစ် တွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

ဟင်းနုနယ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါရပ်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်သလို ဝမ်းမီးငြိမ်းပြီး ဝမ်းအေးစေပါတယ်။ အရက်စွဲသူတွေအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ဓာတ်စာ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပြေပြစ်စေတာ၊ ရင်ချောင်စေတာ၊ ရေငတ် ပြေစေတာ၊ ခြောက်သွေ့မှုကို ကင်းပျောက်စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။



အခန်း (၇)

'ယင်'အားတိုးဓာတ်စာများ

ယင်အားတိုးဓာတ်စာတွေကို ကျောက်ကပ်ယင်အားတိုးဓာတ်စာတွေ လို့ တစ်နည်းခေါ်ဝေါ်ကြပြီး ယင်ဓာတ်ချို့တဲ့ရောဂါတွေမှာ ဓာတ်စာအဖြစ် ပေးလေ့ရှိကြ ပါတယ်။

ခရု

ယင်ဓာတ်တိုးပွားတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အမျိုးသားတွေမှာ ကာမစွမ်းအား တိုးပွားစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ မီးယပ် ဖြူနီ ဆင်းတာ၊ ဆီးသွားခက်တာ၊ ရေတိမ်ရောဂါနဲ့ မျက်မြှေး ရောင်ရမ်းတာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပန်းသီး

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်တက်စေပြီး ဆီးသွားခက်တာ၊ ဖောရောင်တာ၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းတာ၊ အစာမကြေတာနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တရုတ်ဓာတ်စာကုထုံးတွေမှာ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ပန်းသီးခြောက်မှုန့် ၁၅ ဂရမ်ကို ရေနွေးနဲ့ရောဖျော်ပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ် အစာမစားခင် တိုက်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကုထုံးကို အူမကြီးရောင်တာနဲ့ အူတီဘီ ရောဂါတွေအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ပန်းသီးဟာ နှလုံးအားကောင်းစေတာ၊ သရက်ရွက်အားတိုးစေတာ၊ အစာ ကြေစေတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အဆုတ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ အရက်နာသက်သာ စေတာ စတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ၊ နှလုံးအားတိုးစေတာ၊ အမြင်အာရုံ ကြည်လင်စေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခွန်အားတိုးပွားစေတာ၊ ယန်စွမ်းအင် တိုးပွားစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

တရုတ်ဓာတ်စာကုထုံးတွေမှာတော့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အဖျားရောဂါ၊ သွားကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အရေပြားအနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီး မရင့်မှည့်သေးတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ အခါးဓာတ်လွန်ကဲပေမယ့် ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ပိုမိုကြွယ်ဝတာကို တွေ့ရပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီးအမှည့်တွေကတော့ အနီရောင်ရှိပြီး အချိုဓာတ်တွေပါတယ်။ ချက်ပြုတ်လိုက်တဲ့အတွက် အခါးဓာတ်ကို လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ သံဓာတ်အမြောက်အမြားပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ သံဓာတ် ၆.၆ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးအမှည့်ဟာ သွေးသားသန့်စင်စေပြီး အသည်း၊ သရက်ရွက်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

သကြားညို

သွေးအားထိန်းညှိပေးတာ၊ သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးတာ၊ အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက် ရောဂါတွေကို ကုစားပေးနိုင်တာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေတဲ့အပြင် မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးတွေ၊ ကလေးငယ်တွေနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါသည်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အအေးမိဖျားနာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျို့အန်တဲ့အခါမှာ သကြားညို ၇၀ ဂရမ်နဲ့ ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၇ ဂရမ်ကို ရောကျိုပြီး သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဓမ္မတာထိမ်လိုရင်တော့ သကြားညို ၇၀ ဂရမ်၊ စွန်ပလွံသီးအနီ ၇၀ ဂရမ်၊ ချင်းအစို့ ၂၀ ဂရမ်ကို ရောကျိုသောက်သုံးပေးရပါမယ်။

နာတာရှည် အဆုတ်လေပြန်ရောင်ရောဂါကို ကုစားဖို့အတွက်ကတော့ သကြားညို ၇၀ ဂရမ်၊ တိုဟူး ၂၅၀ ဂရမ်၊ ချင်းစို့ ၇ ဂရမ်ကို ရောပြီး ကျိုချက်ရပါမယ်။ တစ်ပတ်လောက် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း သောက်သုံးပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါခံစားနေရရင် ပိန်းဥ တစ်တီလိုကို အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ကျက်အောင် ဖုတ်၊ အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့်ကို သကြားညို ၂၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး တစ်ကြိမ်သောက် ၄၀ ဂရမ်၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

သခွားမွှေး

ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဆီးသွားခက်တာ၊ ဖောရောင်တာနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် တို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံမှာ သခွားမွှေး အမျိုးပေါင်းများစွာရှိပါတယ်။ မြစ်ဝါတောင်ကြားမှာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ သခွားမွှေးမျိုးဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

သခွားမွှေးမှာ ပက်ပဲတုန်းလို့ ခေါ်တဲ့ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ ခဲမသွားတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်ပြီး ပရိုတင်းဓာတ်တွေကိုလည်း ကောင်းစွာပျော်ဝင်စေပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်လည်း ၄.၂ ကနေ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပါတယ်။

သခွားမွှေးကို အလွန်အကျွံစားသုံးမိခဲ့ရင် စွမ်းအင်ယုတ်လျော့တာ၊ မေ့လျော့လွယ်တာ၊ ခြေလက်အားနည်းတာ စတာတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

အုန်းနို့

ဆီးချိုရောဂါ၊ ဖောရောင်တာနဲ့ သွေးအန်တာတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နွားနို့

အစာအိမ်အနာအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ နို့အေးဟာ အစာအိမ်က သွေးယိုစိမ့်တာကို ရပ်တန့်စေပြီး အစာခြေတဲ့ အင်စင်စင်တွေကို ဓာတ်ပြုချေဖျက်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

နွားနို့ဟာ အစာအိမ်ရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ စွမ်းအားတိုးပွားစေပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အူမကြီးလှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေပြီး အသားဝါတာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေအဖို့ နွားနို့ဆန်ပြုတ်ဟာ အထူး သင့်လျော်ကောင်းမွန်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ်အနာဖြစ်ပွားတဲ့အခါ၊ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါမှာ နွားနို့ကို ဆူအောင် ကျိုချက်၊ ချင်းရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ ရောစပ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးပါ။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေ ဆီးသွားများပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျခဲ့ရင်တော့ နွားနို့နဲ့ သိုးနို့ကို ရောစပ်ပြီး ပုံမှန်သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

မီးဖွားပြီးစအားနည်းနေသူအမျိုးသမီးတွေကတော့ နွားနို့ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် နှစ်လုံးလောက်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ရှစ်ခွက်စာနဲ့ ရောပြီး၊ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာ ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပြီး သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ နွားနို့၊ ဆန်နဲ့ စွန်ပလွံသီးအနီတို့ကို ရောကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

အစာအိမ်အနာအတွက်ကတော့ နွားနို့ ၃၀၀ ဂရမ်နဲ့ ပျားရည် ၄၀ ဂရမ်ကို ရောကျိုချက်ပြီး အစာစားခါနီးတိုင်း သောက်သုံးပေးပါ။

ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိရင် နွားနို့ ၃၀၀ ဂရမ်၊ ပျားရည် ၆၀ ဂရမ်၊ ကြက်သွန်စိမ်း အရည်အနည်းငယ်ကို ရောကျိုချက်ပြီး နံနက်စောစော အိပ်ရာထထချင်း သောက်သုံးပေးရင် ဝမ်းမှန်လာပါလိမ့်မယ်။

ကဏန်း

အပူငြိမ်းစေတာ၊ သွေးမခဲအောင် ကာကွယ်ပေးတာ၊ အရိုးကျိုး အဆက်မြန်စေတာ၊ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ကဏန်းအခွံကတော့ အေးမြငန်ပျတဲ့အရသာ ရှိပြီး အပူငြိမ်းစေတာ၊ အဆိပ်ပြေစေတာ၊ သွေးခဲတွေကို ကွဲစေတာ၊ အကိုက်အခဲကို သက်သာစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

အရိုးကျိုးခဲ့ရင် ကဏန်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တစ်ကောင်ကို ကြိတ်ခြေပြီး၊ မီးအပူပေးထားတဲ့ ဝိုင်တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး သောက်သုံးပေးပါ။ အရိုးကျိုးတဲ့နေရာမှာ လည်း ကဏန်းကို ကြိတ်ခြေပြီး အုံပေးပါ။ နေ့တစ်ဝက်အတွင်းမှာပဲ ထင်ရှားသိသာ လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကဏန်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တစ်ကောင်ကို ကျက်အောင် ဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့်ကို မီးအပူပေးထားတဲ့ဝိုင်အရက်နဲ့ ရောပြီး သောက်ပါ။ ဒီဆေးနည်းဟာ အရိုးဆက်မြန်စေရုံသာမက အသားဝါတာကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကဏန်းကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ မလတ်ဆတ်ခဲ့ရင် အစာအဆိပ်သင့်နိုင်ပါတယ်။ စာကယ်လို့ အစာအဆိပ်သင့်ခဲ့ရင် ချင်းရည်ကို လက်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ပြီး ရေနဲ့ ရောစပ်သောက်သုံးပေးပါ။

ဘဲသား

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ ခွန်အားပြည့်ဖြိုးစေတာ၊ ဆီးရွှင်တာ၊ အဖောအရောင်လျော့ကျစေတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ဘဲထီးအသားဟာ အာဟာရဓာတ်ပိုမိုပါဝင်တယ် လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဘဲသားကို နူးအိတဲ့အထိ ချက်ပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးရင် ဂျင်ဆင်းမြစ်လိုပဲ ခွန်အားတိုးပွားစေပါတယ်။

ဘဲသားဟာ ဆီးရွှင်စေတဲ့အတွက် ဖောရောင်တာကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ပန်းသေ-ပန်းညှိုးတဲ့ အမျိုးသားတွေ စားသုံးပေးသင့်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဲသားကို အလွန်အကျွံစားသုံးမိရင်တော့ ဝမ်းလျှောနိုင်ပါတယ်။ နာတာရှည် အစာမကြေရောဂါခံစားနေရသူတွေ၊ တုပ်ကွေးအအေးမိဖြစ်ပွားနေသူတွေ အနေနဲ့ တော့ ဘဲသားကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ဘဲဥ

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ အဆုတ်နဲ့နှလုံးကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အပူ ချောင်းဆိုး သက်သာစေတာ၊ လည်ချောင်းနာနဲ့ သွားကိုက်ဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ မီးဖွားခင်နဲ့ မီးဖွားပြီး ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ခဲ့ရင် ဘဲဥတစ်လုံးနဲ့ ချင်းရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ရောကျိုပြီး အစာမစားခင် သောက်သုံးပေးတဲ့အခါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အာရုံကြောရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကလေးတွေ အာဟာရချို့တဲ့တာနဲ့ နာတာရှည်အစာအိမ်ရောဂါတွေအတွက် ဘဲဥဟာ အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဖန်းသီး

သဖန်းသီးအခြောက်နဲ့ သဖန်းသီးအစိမ်းဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဝမ်းချုပ် ပျောက်ကင်းစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှု ချောမွေ့စေတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရပ်တန့်စေတာ၊ အနာကျက်မြန်စေတာ၊ ကြွက်သားတွေကို တည်ဆောက်ပေးတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ပြီး နာကျင်ရောင်ရမ်းနေတဲ့အခါ သဖန်းသီးပြုတ်ရည်နဲ့ ဆေးပေးရင် လျင်မြန်စွာ သက်သာပေးပါတယ်။ သဖန်းသီးမှာ ခံတွင်းကောင်းစေတဲ့ အစွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါ့ပြင် အသည်းနဲ့ သည်းခြေအိတ်ကို သန့်ရှင်းစေပြီး အမြင်အာရုံကိုလည်း ကြည်လင်စေပါတယ်။ ခံတွင်းရှင်းပြီး ရင်ချောင်စေပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်တွေကို ကင်းရှင်းစေပြီး စွမ်းအင်လျှော့ပတ်တာကို လှုံ့ဆော်အားပေးပါတယ်။

သဖန်းဟာ လေထုညစ်ညမ်းတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သဖန်းရွက်ခြောက် တစ်ကီလိုဂရမ်ဟာ ဆာလ်ဖာ ၁.၄ ဂရမ်ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ရေချိုယောက်သွား

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပြီး ဆီးချိုရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူ-နီ ဆင်းတာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ နှင်းခူရောဂါတို့အတွက် အထူး သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်နာကျ သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အမျိုးသမီးတွေ အားနည်းတာကို ကုစားပေးတာ၊ အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေတာ စတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေလည်း ရှိပါတယ်။

လိပ် (စိမ်း)

ယင်ဓာတ်တိုးပွားစေတာ၊ သွေးအေးစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

မူးဝေတာ၊ ဒုလ္လာရောဂါ၊ သုက်လွတ်မြန်တာ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ခံစားနေရရင် လိပ်စိမ်းကို ပြုတ်ပြီး ဟင်းအဖြစ် ပုံမှန်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါအတွက်ကတော့ လိပ်စိမ်း ၄၅၀ ဂရမ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ ၆၀ ဂရမ်၊ သကြား အနည်းငယ်၊ ဝိုင်အရက် အနည်းငယ် ရောပြီး ချက်ပြုတ်စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မတာထိမ်လိုရင် လိပ်စိမ်းနဲ့ ဝက်သား ရောချက်ပြီး ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးပေးပါ။

လိပ်စိမ်းဟာ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်မှာ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပြီး အပူငြိမ်းစေပါတယ်။ စအိုကျွံတာ၊ အဖြူဆင်းတာ၊ ရေဖျဉ်းစွဲတာ တို့ အတွက်လည်း ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ပဲနောက်

ကျောက်ကပ်အတွက် အထူးကောင်းမွန်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ကြို့ထိုးတာ၊ အန်တာ၊ ရေဖျဉ်းစွဲတာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာတို့ကိုလည်း ကုစားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ပဲနောက်ပင်ဟာ ရာသီမရွေး စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပြီး အပူချိန် ၂၀ ကနေ ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကို အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ လောက် ကတည်းက တရုတ်ပြည်မှာ ပဲနောက်ကို စိုက်ပျိုးလာခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပဲနောက် မှာ ဖိုင်တိုဟီးမ်အဂလူတီနင် (Phytohemagglutinin/PHA) ပါဝင်တဲ့အတွက် ကင်ဆာ အကျိတ်အဖုတွေ ကြီးထွားတာကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။

ကွမ်ကွပ် (Kumquats)

အသည်းရောင်၊ သည်းခြေအိတ်ရောင်၊ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်၊ အစာအိမ် အောင့်၊ အူကျ၊ နာတာရှည် လေဖြန်ရောင်၊ စအိုကျွံ၊ သားအိမ်ကျွံ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ ခံစားနေရရင် ကွမ်ကွပ် နှစ်လုံး သုံးလုံးကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ဓားနဲ့ခွဲ၊ အစေ့တွေ ညစ်ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ပြီးရင် သကြားနည်းနည်း ထည့်၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

ကွမ်ကွပ်ကို အခွံပါ စားပေးသင့်ပါတယ်။ အခွံမှာ မွှေးရနံ့ ပိုမိုပါဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ စွမ်းအင်စီးဆင်းတာကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး လေထုအဆိပ်သင့်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပြီး အနံ့ဆိုးတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

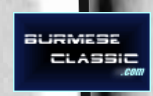
ကွမ်ကွပ် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင်စီ ၄၉ မီလီဂရမ် ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်ဆီ

အသားအရေခြောက်သွေ့တာ၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာတို့ အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ရွှောက်

အရည်ဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ နွေရာသီအပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးတာ၊ သန္ဓေသားကို ခိုင်မြဲစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါသည်။



www.burmeseclassic.com

တောင်ပိုင်းတရုတ်ပြည်မှာ သွေးတိုးရောဂါ ကုသဖို့အတွက် ရှောက်သီးကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါတယ်။ ရှောက်သီးတစ်လုံးနဲ့ သစ်အယ်သီးဆယ်လုံးကို ရေနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်သုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ရှောက်သီးဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအတွက်လည်း အထူး သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောက်သီးကို ဆားနဲ့နယ်ပြီး တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်တဲ့အခါ အနက်ရောင် အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး အအေးမိတာနဲ့ လေပူထတာအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါ တယ်။

ဂျပန်နှင်းသီး

ရေငတ်ပြေစေတာ၊ ကြို့ထိုးသက်သာစေတာ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းစေတာ၊ အဆုတ်အားကောင်းစေတာ၊ ပျို့အန်နဲ့ ရင်ပူ သက်သာစေတာအပြင် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နှင်းသီးဂျပန်လီကတော့ အပူငြိမ်းစေတာ၊ ချောင်းဆိုးသက်သာတာ၊ ခံတွင်း ရှင်းစေတာ၊ ရေငတ်ပြေတာ၊ အစာအိမ်အားကောင်းစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ နှင်းသီးဂျပန်လီပြုလုပ်ပုံကတော့ နှင်းသီးကို အရည်ရအောင် ကြိတ်ခြေ၊ နှင်းသီးအရွက်၊ နှင်းသီးအဆန်၊ သကြား ရောစပ်ပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ဂျပန်လီ ဖြစ်တဲ့ အထိ ကျိုချက်ပေးပါ။

နွေဦးမှာ သီးတဲ့ နှင်းသီးဟာ ချိုချဉ် အရသာ ရှိပါတယ်။ နှင်းသီးမှာ လေးရာ သီရဲ့ စွမ်းအင်တွေ ပါဝင်နေတယ် လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နှင်းသီးပင်ဟာ ဆောင်းဦးမှာ ကြီးထွားပြီး ဆောင်းတွင်းမှာ ပွင့်ပါတယ်။ နွေဦးမှာ အသီးတင်ပြီး နွေရာသီမှာ မှည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကညွတ်

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပြီး ခြောက်သွေ့တာကို စိုပြည်စေပါ တယ်။ ရင်ပူတာ၊ ဖျားတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ သွေးအန်တာ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လည်ချောင်းနာတာနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နို့သကြား

ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်ကို အားပေး တာ၊ အဆုတ်ကို အားပေးတာ၊ အားပြည့်စေတာ စတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။

အစာအိမ်အောင့်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် နာတာရှည်အစာအိမ်အနာ ခံစားနေရတဲ့ အခါ နို့-သကြား လက်ဖက်ရည်နွန်း နှစ်နွန်းစာကို ရေနွေးရောစပ်ပြီး သောက်သုံး ပေးရင် နာကျင်မှုဝေဒနာ သက်သာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးပြီးလည်ချောင်းနာနေရင် မုန်လာဥပီးပီးလှီးပြီးသားကို နို့-သကြား နဲ့ ရောစပ်၊ တစ်ညသိပ်ထားပြီး နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ သောက်ပေးပါ။ နောက်တစ် နည်းကတော့ မုန်လာဥကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးစာ အရည်ရအောင် ညှစ်၊ နို့-သကြား ၁၅ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး ပူပူနွေးနွေး သောက်ပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

မန်ဒရင်းလိမ္မော်

အရည်ဓာတ်ဖြည့်ပေးတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ပြေစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

လည်ချောင်းနာနေရင် မန်ဒရင်းလိမ္မော်ခွံကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည် ကြမ်းလို သောက်ပေးပါ။

အဆိပ်အတောက်ပြေလိုရင်၊ ရေငတ်ပြေလိုရင် အခွံအတွင်း အမြှေးပါးအဖြူ တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အခွံကို ကျက်အောင် ဖုတ်၊ အမှုန့်ပြု၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ရောပါ။ အမှုန့် ၆ ဂရမ်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနဲ့ရောပြီး သောက်ပေးပါ။

မန်ဒရင်းလိမ္မော်ဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းက မလတေဖောဓာတ်တွေ ကို ငြိမ်းစေပါတယ်။

သရက်သီး

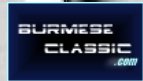
အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ ရေငတ်ပြေပြီး ဆီးရွှင်စေတာ၊ ပျို့-အန် သက်သာစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

သရက်သီးအခွံဟာ ဆီးရွှင်စေပြီး အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကိုလည်း အား ပေးပါတယ်။ နာတာရှည် အစာရေမျိုရောင်ရောဂါ ခံစားနေရရင် သရက်သီးကို ရေနဲ့ ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်သုံးပေးပါ။

ပင်လယ်လှိုင်းမူး၊ အော့အန်ပြီး အစားအသောက်ပျက်နေရင် သရက်သီး ဓာတ်စာကို စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ယောက်သွားတစ်မျိုး (Mussels)

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ မေ့တာသွေး မှန်စေတာ၊ အသည်းနဲ့ ကျောက် တပ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ သုက်ကို တိုးပွားစေတာ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါနဲ့ အဖြူဆင်း ပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါဝင်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ရင် ယောက်သွား ၁၀ ဂရမ်နဲ့ မုန့်ညင်းရွက် ၁၀ ဂရမ်ကို ရောပြုတ်သုံးဆောင်ပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းက တော့ ယောက်သွား ၄၀ ဂရမ်ကို ဆေးဘဲဥတစ်လုံးနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

မူးဝေနေရင်၊ ညဘက်ချွေးထွက်နေရင် ယောက်သွားနဲ့ လိမ္မော်ခွံ ရောချက်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ဓမ္မတာသွေးဆင်းတာ များလွန်းနေရင်တော့ ယောက်သွားနဲ့ ဝက်သားကို ရောချက်ပြီး ဓမ္မတာမလာခင် စားသုံးပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ခေါင်းမူးတာ၊ ခါးနာတာ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်တာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရရင် ယောက်သွားကို ဝိုင်အရက်ဖြူနဲ့ မိနစ် ၂၀ လောက် စိမ်ထားပြီး တရုတ်ကြက်သွန်နဲ့ ရောချက်သုံးဆောင်ပေးရင် ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ယောက်သွားဟာ ခွန်အားနည်းတာနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်သွားဟာ သွေးအန်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာ၊ စအိုကနေ သွေးထွက်တာနဲ့ သွေးခဲတာတို့ကိုလည်း ကုစားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

သစ်တော်သီး

သလိပ်ရွှင်စေပြီး ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ နှလုံးအတွက်လည်း အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

တရုတ်ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်းတစ်ဦးရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူဟာ ချောင်းအပြင်းအထန် ဆိုးနေတဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးတွေကို မှီဝဲဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေဟာ အဝင်ဆိုးတဲ့အတွက် မိခင်ဖြစ်သူက အကျောက်အကန်ငြင်းဆန်ပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်က မိခင်ဖြစ်သူ သစ်တော်သီး အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်တာကို သိတဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးအရသာကို သစ်တော်သီးကဲပြီး ပြုပြင်စေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတိုင်းရင်းဆေးဟာလည်း 'ဆောင်းဦးသစ်တော်သီးဂျယ်လီ' လို့ အမည်တွင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆေးမှာ သစ်တော်သီး၊ ကြက်ဥအကာ၊ ပျားရည်နဲ့ တခြား ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တစ်ခါကလည်း တရုတ်အရာရှိကြီးတစ်ဦးဟာ ဆီးချိုရောဂါခံစားနေရပြီး သူ့ရဲ့ မိသားစုဆရာဝန်က ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်သာ အသက်ရှင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာ တခြား သမားတော်

တစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး အဲဒီသမားတော်က ရေငတ်တိုင်း သစ်တော်သီးကိုသာ စားပေးပါလို့ ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အရာရှိကြီးဟာ သမားတော်ကြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာခဲ့တဲ့အတွက် သေတွင်းက လွတ်မြောက်ခဲ့ပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ကနေ့ထက်ထိ သစ်တော်သီးကို ဆီးချိုရောဂါကုစားရာမှာ အသုံးပြုနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ သစ်တော်သီးဖျော်ရည်အဖြစ်ရော၊ ဂျယ်လီအဖြစ်ရော၊ သစ်တော်သီးပျားရည် ရောကျိုချက်ပြီး ရေအေး၊ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးနဲ့အတူ တွဲဖက်ပြီးရော နည်းအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်မိပဲ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သစ်တော်သီးဟာ သွေးတိုးရောဂါအတွက်လည်း အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သစ်တော်သီးကို ပုံမှန်စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် သွေးတိုးကျစေပြီး မူးဝေ၊ အမြင်မှန်ဝါး၊ နားအူ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သစ်တော်သီးဟာ အသည်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး အစာကြေခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။

ပဲစေ့

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းညှိပေးရင်း ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ ကြိုထိုး သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး အရောင်အရမ်းကို လျော့ကျစေပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် နို့ရွှင်စေပါတယ်။

ပဲစေ့ကို ပြုတ်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြော်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှုန့်ကြိတ်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

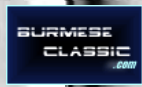
ပဲစေ့ကို ဆိတ်သားနဲ့ ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် ခွန်အားတိုးစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အသုံးတည့်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နာနတ်သီး

အစာမကြေတာ၊ ဖောရောင်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

သလဲသီး

အရည်ဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ အာခေါင်ခြောက်တာနဲ့ နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ တို့အတွက်လည်း သင့်လျော်ပါတယ်။



ဝက်သား

ကျောက်ကပ်အားကောင်းစေပြီး အပူငြိမ်းစေပါတယ်။ အသားဝါတာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝက်သားမှာ ကောင်းကျိုးများစွာရှိပေမယ့် အလွန်အကျွံစားသုံးခဲ့ရင် အဝလွန်စေပါတယ်။ ဝက်သားဟာ အမဲသား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိတ်သားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်မှုနည်းပါးပြီး အဆီကတော့ နှစ်ဆခွဲ ပိုမိုပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဝက်ရိုးခြင်ဆီ

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ အမျိုးသားတွေ သုက်လွတ်မြန်တာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတို့ စားသုံးမှီဝဲသင့်တဲ့ ဓာတ်စာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ဝက်ရိုးစွပ်ပြုတ်ကို အထူးကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဝက်ရိုးခြင်ဆီဟာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အရိုးတွေကို ကြီးထွားသန်မာစေပါတယ်။ ဝက်ရိုးကို ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ပဲစေ့၊ ပင်လယ်ရေညှိ၊ ဟင်းနုနယ်၊ တိုဟူး စတာတွေနဲ့ ရောစပ်ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ အရိုးပျော့ရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်ရိုးစွပ်ပြုတ် ချက်တဲ့အခါ ဝက်ရိုး၊ ချင်းရည်၊ ငရုတ်ကောင်း စတဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေ ထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုထည့်ပေးလိုက်ရင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီဟာ အရိုးကနေ အလွယ်တကူကွဲထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကင်္ဂုဗိုလ် (နီ)၊ ဒါမှမဟုတ် နတ်မောင်အောင် (ရမ်းအခေါ်)

ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေတာ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ထိန်းညှိပေးတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ပါဝင်ပြီး အော့အန်တာနဲ့ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါကို ကုသဖို့အတွက် ကင်္ဂုဗိုလ် (နီ) သီး အနည်းငယ်ကို မျက်နှာပြင်ကျွမ်းတဲ့အထိ မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ၆ ဂရမ်ကို ဆန်ပြုတ်နဲ့ရောပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။ တစ်နည်းကတော့ ကင်္ဂုဗိုလ် (နီ) သီးကို ဝိုင်အရက်ထဲမှာ စိမ်ထားပြီး တစ်ကြိမ်စားရင် တစ်လုံးကနေ နှစ်လုံး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။

နာတာရှည် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားနေရရင် ကင်္ဂုဗိုလ် (နီ) သီးကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ၆ ဂရမ်လောက်ကို ပက်ပါးမင့်လက်ဖက်ရည်နဲ့ တွဲဖက်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ရေဝန်ယောက်သွား

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားတာ၊ ဆီးရွှင်တာ၊ ချွဲသလိပ်ကျေစေတာ၊ အသားမာတွေကို ပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရရှိစေတဲ့အပြင် အပူငြိမ်းစေပြီး လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ချောမွေ့စေပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ခံတွင်းပျက်တာတို့အတွက်လည်း သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အသားဝါ၊ ဖောရောင်၊ အဆုတ်တီဘီ၊ ဆီးချို၊ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်၊ မီးယပ်သွေးဆင်းလွန် စတဲ့ ရောဂါတွေမှာလည်း ပေးကျွေးနိုင်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုစွန်ကျော့နှင့် ပုစွန်တုပ်

ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အမျိုးသားတွေအတွက် ကာမစွမ်းအားတိုးပွားစေတာ၊ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ပုစွန်ကျော့ ၄၀ ဂရမ်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသွားတဲ့အထိ ရေစိမ်၊ Chinese Chives ၃၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး ဆီနဲ့ ကြော်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး စားသုံးပေးရင် ဒါမှမဟုတ် ပုစွန်ကျော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝိုင်အရက်နွေးနွေး စားသုံးပေးရင် ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အမျိုးသားတွေအတွက်လည်း ကာမစွမ်းအားတိုးပွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုစွန်ခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသွားတဲ့အထိ ဝိုင်အရက်ဖြူမှာ စိမ်ပြီး ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်နဲ့ ရောသောက်ပေးရင် နို့တိုက်မိခင်တွေကို နို့ရွှင်စေပါတယ်။

ပုစွန်ကျော့ခြောက်လေးတွေဟာလည်း ကလေးငယ်တွေနဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ ပုံမှန်စားသုံးသင့်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ပုစွန်တုပ်ကို ပင်လယ်ပုစွန်ကျော့၊ ပုစွန်ကျော့နီ၊ နဂါးပုစွန် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

ပုစွန်ကျော့တွေကို မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်နဲ့ ရေကန်တွေမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပုစွန်ကျော့တွေကို ချင်း၊ ရှုလကာရည်တွေနဲ့ ရောပြီး အရသာရှိတဲ့ ဟင်းလျာတွေအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

စောင်းလျားသီး

စောင်းလျားသီးကို သစ်သီးအဖြစ်ရော၊ ပျားရည်နဲ့ ရောချက်ပြီးတော့ရောစားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးတာ၊ ရေဓာတ်ပြေစေတာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ကြိုထိုးသက်သာပျောက်ကင်းစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

လည်ချောင်းနာနေတဲ့အခါ စောင်းလျားသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို တစ်နေ့နှစ်လုံးကနေ သုံးလုံးအထိ စားပေးရင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်တာ၊ ဆီးပူတာ၊ အပူများတာနဲ့ လိပ်ခေါင်းသွေးယိုထွက်တာ ခံစားနေရရင် စောင်းလျားသီးတစ်လုံးကို ကြိတ်ခြေပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ် ရေအေးနဲ့ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဘေလုံးကြီးနေရင် စောင်းလျားသီး ငါးလုံးကို ကြိတ်ခြေပြီး ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနွေးနဲ့ သောက်သုံးပေးပါ။

ဒဏ်ရာရရှိပြီး ရောင်ရမ်းနာကျင်နေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနာပဆုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အရေပြားအနာဖြစ်နေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် စောင်းလျားသီးအရွက်ကို ကြိတ်ခြေပြီး အနာဖြစ်တဲ့နေရာမှာ အုံထားပေးရင် အနာအကျက်မြန်စေပြီး နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။

ကျောက်တည်တာအမျိုးမျိုးအတွက် စောင်းလျားသီး သုံးလုံးကနေ ငါးလုံးကို ပါးပါးလှီး၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းသုံးဇွန်းနဲ့ရောပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ တစ်နာရီလောက် ကျိုချက်ပေးပါ။ ရရှိလာတဲ့ ဆေးရည်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် ကျောက်ကြောစေပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်ဖြူဆင်းနေတဲ့အခါ စောင်းလျားမြစ်၊ စွန်ပလွံသီးအနီနဲ့ ဝက်သားကို ရေနဲ့ရောကျိုချက်ပြီး ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

နာတာရှည် ခေါင်းကိုက်နေရင် စောင်းလျားမြစ် ၆၀ ဂရမ်၊ တိုဟူး ၁၅၀ ဂရမ်ကို ရောကျိုချက်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ဩ

ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးတာ၊ ဝမ်းမီးငြိမ်းစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ပျို့-အန်သက်သာစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

လေပြွန်ရောင်တာကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ချောင်းဆိုးနေတဲ့အခါ ကြံရည်နဲ့ မုန်လာဥနီအရည်ကို ဆတူရောပြီး တစ်ကြိမ်သောက်တစ်ဖန်ခွက်စား၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

နာတာရှည်အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခါစနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပျို့အန်တာတို့အတွက် ကြံရည်နွေးနွေးဖန်ခွက်တစ်ဝက်စာမှာ ချင်းရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဝက်သက်ရောဂါ ခံစားနေရတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ကာကွယ်လိုတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ကြံရည်၊ သစ်အယ်သီးအရည်နဲ့ မုန်လာဥအရည်တို့ကို ဆတူရောပြီး တစ်ခါသောက်ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စား၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

တရုတ်ဆီးချိုစေ

အဆုတ်အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပြီး ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကအဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ သွေးအေးစေတာ၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အသည်းလုပ်ငန်းတွေကို မှန်ကန်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်မှာ Tomatine လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်တဲ့အတွက် အစာခြေဖျက်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပြီး ဆီးရွှင်စေပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ဗီတာမင်စီဓာတ်လည်း များပြားစွာပါဝင်ပါတယ်။ ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် ပမာဏထက် နှစ်ဆခွဲ ပိုမိုပါဝင်ပြီး ငှက်ပျောသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် ပမာဏထက် သုံးဆ ပိုမိုပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီ ဓာတ်ဟာ ချက်ပြုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပျက်စီးနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။

အရည်ဓာတ်ရွမ်းတဲ့အတွက် ရေဓာတ်ပြေစေပါတယ်။ အရိုးအဆစ်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေပါတယ်။ အရိုးအဆစ်တွေချောင်ပြီး ချိုးချိုးချွတ်ချွတ် အသံထွက်နေရင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ဆေးဓာတ်စာအနေနဲ့ စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး သွေးခဲရောင်ရမ်းနေရင် ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဝီတာမင် စီ ဓာတ်က အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။

သစ်ကြားသီး

ကျောက်ကပ်အားကောင်းစေပြီး ခြေ-လက် အားနည်းတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဆီး မကြာခဏသွားတာ၊ အဖြူဆင်းတာ၊ မီးယပ်သွေးဆင်းတာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ် အားနည်းတာ၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးတာ၊ ချွဲသလိပ် များတာ စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရရင် သစ်ကြားသီးတစ်လုံးကနေနှစ်လုံးကို ချင်းစို တစ်ဖတ်နှစ်ဖတ်နဲ့ ရောပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ပန်းသေတာနဲ့ သုက်လွတ်မြန်တာ ကုစားဖို့အတွက် သစ်ကြားသီး လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ၆၀ ဂရမ်ကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးရပါမယ်။ တစ်လလောက် စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ သစ် ကြားသီး တစ်လုံး၊ တရုတ်ကြက်သွန်စေ့ ၆ ဂရမ်၊ ဝိုင်အရက် အနည်းငယ်ကို ရောကျိုပြီး စွပ်ပြုတ်လို သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆီး မကြာခဏသွားနေရင် သစ်ကြားသီးတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ပြီး အိပ်ရာမဝင် ခင် ဝိုင်အရက်တစ်ဖန်ခွက်နဲ့အတူ သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

သစ်ကြားသီးပင်ဟာ နှစ်ပေါင်းရာချီပြီး ရှင်သန်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သစ်ကြားသီးဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဦးနှောက်ကို အားကောင်းစေတဲ့အတွက် အသက် ရှည်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ သစ်ကြားသီးကို 'အသက်ရှည်စေ သော အသီး' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

သစ်ကြားသီးဟာ အသားအရေစိုပြည်စေပြီး ဆံပင်တွေကိုလည်း နက်မှောင် သန်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ခွန်အားတိုးပွားစေတာ၊ သွေးသန့်စေတာ၊ ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အဆုတ်နဲ့ အူမကြီးကို အားကောင်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေလည်း ရရှိစေပါတယ်။

ဖရဲသီး

နွေရာသီအပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးတာ၊ အဖျားကျစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ဖရဲစေ့မှာတော့ အဆုတ်သန့်စေတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အစာကြေစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ဖရဲမြစ်နဲ့ အရွက်ကို ပြုတ်သောက်ပေးရင် အူရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှာ- ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ သွားကိုက် ဝေဒနာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေ ရေငတ်ပြေစေဖို့ ဖရဲခွံ ၃၀ ဂရမ်ကို wax gourd အခွံ ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြုတ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလိုသောက်သုံးပေးပါ။ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ ဆီးနောက်နေခဲ့ရင်လည်း အဲဒီလိုပဲ သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးနဲ့ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်တွေ ဖောရောင်နေတဲ့အခါ ဖရဲခွံအစုံ လတ် လက်ဆတ်ဆတ် ၆၀ ဂရမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖရဲခွံအခြောက် ၃၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်သောက်ပေး ရင် လျင်မြန်စွာ သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖရဲသီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူဓာတ်ကို အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းတို့ကတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။

ဖရဲခွံကို တရုတ်ဘာသာမှာ 'ဝတ်ရုံစိမ်း' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။ ဖရဲခွံဟာ ဆီးရွှင်စေတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အစာအိမ်အူလမ်း ကြောင်းကို ချောမွေ့စေတာစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

အစာအိမ်နဲ့ အဆုတ်ကို အားကောင်းစေပြီး ဆီးရွှင်စေပါတယ်။

သကြား (ဖြူ)

အဆုတ်၊ သရက်ရွက်နဲ့ အသည်းတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

သကြား (ဖြူ) ကို အလွန်အမင်းစားသုံးခဲ့ရင်တော့ သရက်ရွက်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူဓာတ်ကိုလည်း များစေပြီး သွားပိုးစားစေပါတယ်။

ချွဲသလိပ်ထတာ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များတာ၊ နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းနဲ့ ဆီးချို အစရှိတဲ့ရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ သကြား(ဖြူ) ကို ရှောင်ရှား သင့်ပါတယ်။

သီးမှာ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ရေးသားခဲ့ပါတယ်။
ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တဲ့အခါ သစ်အယ်သီး ၂၀ ကနေ ၃၀ လုံးအထိ စားသုံးပေးရင်
သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

တရုတ်ကြက်သွန်စေ့

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတာ
စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးတာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊
ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာနဲ့ အူကျွံတာ အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်
ဖြစ်ပါတယ်။

လေးညှင်းဆီ

အစာအိမ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားပေးပြီး ကြိုတင်ကာ၊ အန်တာ၊ ဝမ်းလျှော-
ဝမ်းပျက်တာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ သွားကိုက်တာနဲ့ ခံတွင်းနဲ့မကောင်းတာတို့ကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

လေးညှင်း

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ၊ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပြီး
ကြိုတင်ကာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်တာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊
ဗိုက်အောင့်တာ၊ အူကျွံတာနဲ့ တုတ်ပြားကောင်ရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ
ပါတယ်။

စမြိတ်စေ့

သရက်ရွက်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ အအေးမမိအောင် ကာ
ကွယ်ပေးတာ၊ စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို နိုးကြားစေတာ၊ အသား-ငါး အဆိပ်တောက်
တာကို သက်သာစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေရှိပြီး ပျို့အန်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊
အူကျွံတာနဲ့ ခံတွင်းပျက်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

စမုန်စပါးမြစ်

ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတာ၊
နာကျင်မှုကို သက်သာစေတာ စတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေ ရရှိစေပြီး ရှုမက်တစ်ခဲ
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ အစာအိမ်နာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါ

**အခန်း (၈)
'ယန်' အားတိုးဓာတ်စာများ**

ယန်အားတိုးဓာတ်စာတွေဟာ ကျောက်ကပ်မှာ ယန်ဓာတ်တိုးပွားစေတဲ့
နည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနှေးဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

အမဲကျောက်ကပ်

ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး သုက်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ပန်းသေ-
ပန်းညှိုး ရောဂါနဲ့ ရှုမက်တစ်ခဲ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါတို့အတွက် အထူး သင့်
လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်အယ်သီး

ခွန်အားတိုးစေပြီး အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်း
စေပါတယ်။

သစ်အယ်ပင်တွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ရာသီဥတုဒဏ်အခံနိုင်ဆုံး သစ်ပင်တွေ
ထဲမှာ တစ်မျိုးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက လူနာတစ်ယောက်ဟာ ခြေထောက်တွေချည့်နဲ့နေပြီး လမ်း
မလျှောက်နိုင် ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဆရာဝန်က သစ်အယ်သီးများစားဖို့ အကြံပေးခဲ့ပါ
တယ်။ အဲဒီလူနာဟာ သစ်အယ်ပင်အောက်မှာ တစ်ညလုံးထိုင်ပြီး သစ်အယ်သီးတွေကို
တစ်ညလုံး စားနေခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ လမ်း ကောင်းကောင်းလျှောက်
နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အရိုးကျိုးတာ၊ အရွတ်ပြတ်တာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာ
ဖြစ်ခဲ့ရင် သစ်အယ်သီးကို ပုံမှန်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

၁၆ ရာစုနှစ်က တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးကတော့ သစ်အယ်

စမုန်စပါး

အစာအိမ်အားကောင်းတာ၊ နာကျင်မှုသက်သာစေတာ စတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ ပျို့အန်တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ အူကျတာနဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်တာ ကိုလည်း ကုစားပေးပါတယ်။

စမုန်စပါးမှာ အန်နီသော (anethole) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ်တစ်မျိုးဟာ ၅၀ ကနေ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပြီး ဖန်ချိုး (fenchone) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ် ကတော့ ၁၈ ကနေ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ စမုန်စပါးအဆီဟာ လေသက် စေပါတယ်။

ပဲနဲ့သား

ကျောက်ကပ်ရို ယန်ဇာတ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အေးစက်ထိုင်းမှိုင်းတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ရေဖျဉ်းစွဲတာ၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါနဲ့ ပန်းသေ-ပန်းညှိုးတာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီ (အစေ့)

ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာအပြင် ပန်းသေ-ပန်းညှိုးရောဂါ၊ မူးဝေတာ၊ မျက်စိမူန်တာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ တဲ့ ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကရဝေ

အစာအိမ်၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်တို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ အအေးမိတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ပစ္စတာသီး (Pistachio Nuts)

ကျောက်ကပ်နဲ့သရက်ရွက်အတွက် အထူးသင့်တော်ပြီး ပန်းသေ-ပန်းညှိုးတာ နဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ဝက်ဝှေးစေ့

လေပြန်ရောင်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အူကျရောဂါနဲ့ ဆီးလမ်း ကြောင်းရောဂါတွေအတွက် ဓာတ်စာကောင်းအင်္ဂါလက် ဖြစ်ပါတယ်။

Prickly Ash Root

ဆီးထဲမှာ သွေးပါတဲ့ ဝေဒနာအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး (Raspberries)

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဆီးထိန်းပေးတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာအပြင် ပန်းသေ-ပန်းညှိုးတာ၊ သုက်လွတ်မြန်တာ၊ ဆီး မကြာခဏသွားတာ၊ အားအင်ကုန်ခန်းတာတို့ကို သက်သာကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ငါးမန်းလေအိတ်

အဆုတ်နဲ့နှလုံးကို အားကောင်းစေတာ၊ ခွဲသလိပ်ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ယင်နဲ့ယန် စွမ်းအင်တွေ တိုးပွားစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

စမုန်စပါးတစ်မျိုး (အချို)

ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစေပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ပျို့အန်တာ၊ ဆီးအိမ်အောင့်တာနဲ့ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါတို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ တရုတ်ဘာသာစကားနဲ့ 'အဌာန် စမုန်စပါး' လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ စမုန်စပါးအရသာရှိပြီး ပိုချိုပါတယ်။

ပဲခားမ၊ ပဲဒလက်

အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အထူးအားကောင်းစေပြီး ခွန်အားတိုးပွားစေပါတယ်။ ကြို့ထိုးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာကိုလည်း သက်သာပျောက် ကင်းစေပါတယ်။

ပဲခားမဟာ ဓားရှည်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါတယ်။ ပဲခားမကို ပြုတ်ပြီး ပဲခဲပြာရည်၊ ဒါမှမဟုတ် ပျားရည် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ပဲခားမအစေ့ဟာ လက်မအရွယ်လောက်ရှိပြီး အနီဖျော့ဖျော့အရောင် ရှိပါတယ်။ ပဲခားမအစေ့ကို ဝက် သား၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်သားနဲ့ ရောချက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ကြို့ထိုးတာနဲ့ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်တဲ့အခါ ပဲခားမအစေ့ကို မီးဖုတ်၊ အမှုန့် ထောင်းပြီး ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ၆ ဂရမ်ကနေ ၉ ဂရမ်အထိ သောက်သုံးပေးရင် ချက်ချင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါခံစားနေရရင် ပဲခားမအစေ့ ဆယ်စေ့ကို ကြိုက်ခြေ ပြီး ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ခွက်ခွဲစားနဲ့ ရောပြုတ်ပါ။ နွယ်ချို ၃ ဂရမ်၊

ကျောက်သကြားအနည်းငယ် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာပဲ ကျန်တဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကို စစ်သောက်ပေးရင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကလေးငယ်တွေ အူကျတဲ့အခါ ပဲခားမကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ကို တစ်ခါသောက် ၅ ဂရမ် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်သုံးပေးရင် မကြာခင် သက်သာ သွားပါလိမ့်မယ်။

လည်ပင်းမှာ တီဘီအကျိတ်ကလေးတွေ ရှိနေရင် ပဲခားမအစိမ်းအခွံ ၃၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥတစ်လုံးနဲ့ ပိုင်အရက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်းစာကိုပါ ရောထည့်ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။



အခန်း (၉)

အဆုတ်နှင့်အသည်း အားတိုးဓာတ်စာများ

အဲဒီဓာတ်စာတွေဟာ အဆုတ်နဲ့အသည်း လုပ်ငန်း ပုံမှန်တာနဲ့ အဆုတ်နဲ့ အသည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ အသုံးဝင်လှပါတယ်။

နှမ်းနက်စေ့

ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်တိုးပွားစေတဲ့အတွက် အားအင်ကုန်ခန်းပြီး ပင်ပန်း နှမ်းနယ်နေရင် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကို တည်ဆောက်ပေးပြီး အရိုး တွေကို သန်မာစေပါတယ်။ အမြင်-အကြား အာရုံတွေ ကြည်လင်ပြတ်သားစေပါတယ်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေ ချောင်းဆိုးခဲ့ရင်၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခဲ့ရင် နှမ်း နက်စေ့ ၂၅၀ ဂရမ်ကို ကျက်တဲ့အထိ လှော်ပါ။ ချင်းရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်း၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးဖွန်း ထည့်ပြီး ထပ်လှော်ပါ။ တစ်ခါသောက် နှမ်းလှော် လက်ဖက်ရည် ဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ မနက်တစ်ကြိမ်-ညတစ်ကြိမ် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

နှမ်းမှာ နှမ်းနက်နဲ့ နှမ်းဖြူ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတဲ့အနက် နှမ်းနက်စေ့ကို ဆေး ဖက်ဝင်ဓာတ်စာအဖြစ် အသုံးများပါတယ်။

နှမ်းနက်စေ့ဟာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနဲ့ သွက်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ချိုတဲ့အရသာ ရှိပြီး သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ သရက်ရွက်ကို အားပေးပါတယ်။ သွေးအားနည်း တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းမမှန်တာ၊ ဆံပင်မွဲခြောက်တာနဲ့ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုစားပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

နှမ်းနက်စေ့မှာ အဆီဓာတ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်တဲ့အနက် အများစုဟာ မပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွှာ သင့်လျော်ပါတယ်။ နှမ်းနက်စေ့ကို ပုံမှန်မှီဝဲပေးမယ်ဆိုရင် နာမကျန်းမှု ကင်းဝေးပြီး အရွယ်တင်နုပျိုနေပါလိမ့်မယ်။

ဒိန်ခဲ

အဆုတ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအတွက် အထူးကောင်းမွန်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပြီး ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပါတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပြီး ဝမ်းချုပ်တာ၊ အရေပြား ခြောက် သွေ့ ယားယံတာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြက်အသည်း

ယန်စွမ်းအင်တိုးပွားတာ၊ ကျောက်ကပ်အားကောင်းတာနဲ့ အမြင်အာရုံ ကြည်လင်တာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ညဘက်ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ကြက်ဖအသည်းတစ်စုံနဲ့ သစ်ကြဲပိုးကို ဆတူရောပြီး ဆေးလုံးငယ်တွေဖြစ်အောင် လုံးပါ။ တစ်ခါသောက် တစ်လုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ် ဆန်ပြုတ်နဲ့ ရောသောက်ပေးပါ။

အသက်ကြီးရင့်သူတွေ မျက်စိမှုန်ဝေဒနာ ခံစားနေရရင်တော့ ကြက်အသည်း ကို အတုံးသေးဖြစ်အောင် တုံးပြီး ပဲပိစပ်အနက်စေ့၊ ဆန်တို့နဲ့ ရောချက်ပြီး သုံးဆောင် ပေးသင့်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ကြက်ဖအသည်းဟာ ပိုပြီး ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်တာ၊ အအေးမိနှာစေးတာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ထရိုနိုမိုနက်စ် (မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းတာ)ကို သက် သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ရောဂါပိုးမွှားတွေနဲ့ သန်ကောင်တွေကိုလည်း သေစေနိုင်ပါတယ်။ အနာကျက် မြန်စေပါတယ်။ အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူမှာ မရှိမဖြစ်အဆီတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ 'အယ်လီစင်' (allicin) ၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပြီး အိုင်အိုဒင်း အနည်းငယ်ပါဝင်ပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံက သုတေ သန တစ်ခု အရတော့ ကြက်သွန်ဖြူမှာ '၅၉' လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပါဝင်တဲ့ အယ်လီစင်ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ကုစား ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အစာခြေရည်ထွက်ရှိမှုကိုလည်း ဟန့်တားပေးပါတယ်။ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

အနာပဆုပ်နဲ့ အနာရောင်ရမ်းတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်က အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ကြို့ထိုးတာကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အစာခြေဖျက်မှု ကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ သုတေသနတစ်ခုမှာတော့ ကြက် သွန်ဖြူ အမြဲစားသုံးလေ့ရှိသူတွေဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု အလွန်နည်းပါးတာ ကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ ပုံမှန်စားသုံးပေးတဲ့အတွက် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွား စေနိုင်တဲ့ နိုင်ထရိုဆမင်း (nitrosamine) လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးတဲ့ နိုက်ထရိုက် (nitrite) ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

Matrimony Vine ခေါ် နွယ်ပင်မှ အသီး

သွေးတွင်းအချိဓာတ်ကို လျော့ကျစေပြီး ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ ကြီးထွား မှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။

သစ်သီးအနေနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လို ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ကုစားနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင် ဖြစ်ပါ တယ်။ မျက်စိရောဂါတွေ ကုသရာမှာလည်း ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။

မားလ်ဘယ်ရီသီး

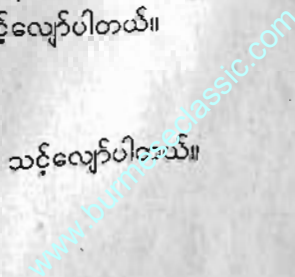
အဖျားကျစေဖို့နဲ့ ရေငတ်ပြေစေဖို့ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အရိုးအဆစ်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်ပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်ကောင်းမွန် စေပါတယ်။ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ မူးဝေတာ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ရူမက်တိုက် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ခြေ-လက် ခဲယ ရောဂါနဲ့ အာရုံကြော ရောဂါတွေအတွက် မားလ်ဘယ်ရီသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၅၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ သွေးအားကောင်းစေပါ တယ်။ အမြင်အာရုံကို ကြည်လင်စေပြီး အကြားအာရုံကို ထက်သန်စေပါတယ်။ အရက် နာကျတာနဲ့ ရူမက်တစ်ဇင်ရောဂါတို့အတွက်လည်း အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ဝက်အဆုတ်

ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ခံတွင်းက သွေးယိုစိမ့်တာအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။



ဝက်မုန့်ချိုအိတ်

ဝက်မုန့်ချိုအိတ်ကို စွန်ပလွံသီးအနံ၊ ဝိုင်အရက်တို့နဲ့ ရောစပ်ချက်ပြုတ်ပြီး သုံးဆောင်ပေးရင် အားနည်းပိန်လို့တာကို ကုစားပေးပါတယ်။ အဆုတ်တီဘီရောဂါ အတွက်လည်း သင့်လျော်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးနေရင် ဝက်မုန့်ချိုအိတ်ကို ပါးပါးလှီး၊ ရှလကာရည်နဲ့အတူ ရောပြုတ်ပြီး သုံးဆောင်ပေးပါ။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေကတော့ ဝက်မုန့်ချိုအိတ်ကို ပဲင်ပြာရည်နဲ့ ပြုတ်ပြီး သုံးဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဝက်မုန့်ချိုအိတ်တစ်ခုနဲ့ ပိုး ပြောင်းဖူး ၄၀ ဂရမ်ကို ရောပြုတ်စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တစ်ပတ်လောက် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ခရုသင်းရောဂါအတွက် ဝက်မုန့်ချိုအိတ်ကို ဝိုင်အရက်မှာ တစ်နာရီလောက် စိမ်ပြီးမှ ပေါင်းပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ဆယ်ရက် စားသုံးပေးပါ။

ယုန်အသည်း

အသည်းကိုအားကောင်းစေသလို အမြင်အာရုံကိုလည်း ကြည်လင်စေတဲ့ အပြင် မူးဝေတာနဲ့ မျက်စိအောင့်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ရွှင်ရယ်ကျယ်လီ (ပျားနို့)

အားတိုးစေတဲ့၊ အသည်းအားကောင်းစေတဲ့၊ သရက်ရွက်အားတိုးစေတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပြီး အသည်းရောင်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ရှုမက်တစ်ဖင်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆီးခနောက်

အသည်းနဲ့နှလုံးကို အားပြည့်ပေးတာ၊ စိတ်ငြိမ်စေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပြီး အိပ်မပျော်တာ၊ ရင်တုန်တာ၊ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်တာနဲ့ ရေငတ်တာတို့ကို ပြေပျောက်စေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

စတော်ဘယ်ရီသီး

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ ဆီးထိန်းပေးတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပြီး ဆီးမထိန်းနိုင်တာနဲ့ မူးဝေတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေမှာ ကာမစွမ်းအားနဲ့ သုက်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ သားသမီးရတနာရရှိစေပါတယ်။ စိတ်စွမ်းအင်ကို ခိုင်မာစေပါတယ်။ အသားအရေစိုပြည်ပြီး ဆံပင်တွေကို နက်မှောင်သန်စွမ်းစေပါတယ်။

ဦးနှောက်မှာ ယန်စွမ်းအင် ချို့တဲ့ အားနည်းတဲ့အခါ မူးဝေလာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စတော်ဘယ်ရီကို ဓာတ်စာအနေနဲ့ မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

စတော်ဘယ်ရီကို အလွန်အကျွံစားသုံးမိရင် အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

မုန်လာပန်း

အမြင်အာရုံကြည်လင်စေပြီး အသည်းကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

အနောက်တိုင်း ဂျင်ဆင်း

အဆုတ်မှာ ယင်စွမ်းအင်တိုးပွားစေပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူကို ငဲ့ပျောက်စေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ သွေးယိုစိမ့်တာ၊ အာခေါင်ခြောက်တာနဲ့ အားအင်ကုန်ခန်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ တို့ကို ကုစားပေးနိုင်ပါတယ်။

အခန်း (၁၀)

နှလုံးနှင့် အစာအိမ် အားတိုးဓာတ်စာများ

ငါးကြီးအန်ဖတ်

စွမ်းအင်တိုးပွားစေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ ဗိုက်အောင့်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကွမ်းပင်အဖိုပွင့်

နှလုံးငြိမ်စေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

တောင်လေပ်မြစ်

သွေးထိန်းပေးနိုင်တာနဲ့ နာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိတာမို့ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ သွေးအန်တာ၊ မီးယပ်မမှန်တာနဲ့ ရှုမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင် ရောဂါအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘီယာ

ဆီးရွှင်စေပါတယ်။

တရုတ်သစ်ကြံပိုးစေ့

စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ ရင်ချောင်စေတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်တာ၊ ကြိုထိုးတာနဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှု မမှန်မကန်ဖြစ်ခဲ့ရင် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

ချိုကိုရီ (Chicory)

အသည်းနဲ့သည်းခြေအိတ်အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

Chinese Magnolia Fruits

(တရုတ်နိုင်ငံအလယ်ပိုင်းတွင်ပေါက်သော ဆေးပင်၊ ပင်စောက်)

ချွေးထွက်လွန်တာနဲ့ သုက်လွတ်မြန်တာအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ကော်ဖီ

အဆုတ်လေပြန်ရောင်တာနဲ့ အဆုတ်ပွရောဂါတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ဂင်ကိုအရွက်

နှလုံးနဲ့အဆုတ်အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးအောင့်တာ၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်မြန်တာ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ငါးဖယ်

အစာအိမ်အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမက်တစ်လင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ အသည်းရောဂါတွေမှာလည်း ဓာတ်စာအဖြစ် မှီဝဲပေးနိုင်ပါတယ်။

ဟဲတေးကောင် (Hairtail)

အစာအိမ်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပြီး အရေပြားကို ချောမွေ့စေပါတယ်။ Hairtail ရဲ့ အကြေးခွံမှာ မပျော်ဝင်ဖက်တီးအက်စစ် များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ချက်အရ hairtail အကြေးခွံက ထုတ်ယူထားတဲ့ အဆီဟာ ကိုလက်စထရောလျော့ကျစေတာကို လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကြွက်တွေရဲ့ အမွှေးတွေကို ပိုထူစေပြီး အမွှေးရည်နှုန်းလည်း ပိုမြန်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ဆံပင်တွေကို hairtail အဆီ လိမ်းကျံပေးရင် ဆံပင်အရောင် ပိုမိုတောက်ပြောင်ပြီး သန်စွမ်းလာတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ရှန်ဟိုင်းမြို့ ဆေးဝါးစက်ရုံတစ်ခုရဲ့ စမ်းသပ်သုတေသနပြုချက်အရ hairtail အရေခွံက ထုတ်ယူရရှိတဲ့အဆီဟာ သွေးကင်ဆာနဲ့ တခြားကင်ဆာရောဂါတွေကို

ကုသရာမှာ အစွမ်းထက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယျှိုအန်တာ၊ အစားအသောက် ပျက်တာ စတဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် မသင့်လျော်ပါဘူး။ Hairtail အဆီကို တခြားကင်ဆာရောဂါဆေးတွေနဲ့အတူ တွဲဖက်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် တော့ အစာအိမ် ကင်ဆာနဲ့ ပြန်ရည်အကျိတ်ရောဂါတွေအတွက် အထူးအကျိုးရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကလိန်ပင်အရွက်

အစာအိမ်ကို အပူဓာတ်ပေးပါတယ်။ သွေးအားတိုးစေပါတယ်။ စွမ်းအားတိုးစေပါတယ်။

လှန်ဂန်သီးအခွံ

သွေးထိန်းပေးတာ၊ နာကျင်မှုသက်သာစေတာ၊ စွမ်းအင်ထိန်းညှိပေးတာ စတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ရရှိစေပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ သွေးထွက်တာ၊ အူကျရောဂါနဲ့ နှင်းခူရောဂါတွေအတွက် အသုံးဝင်လှပါတယ်။

လိမ္မော်သီး

အသည်းနဲ့အစာအိမ်အတွက် ဆေးဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်တာ၊ အစာအိမ်အောင့်တာ၊ အူကျရောဂါ၊ ဝှေးစေ့ရောင်တာ၊ သားမြတ်ရောင်တာနဲ့ သားအိမ်ကျွံတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဂျုံ

နှလုံးအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်တုန်တာ၊ စိတ် ဂနာ မငြိမ်ဖြစ်တာနဲ့ အိပ်မပျော်တာတို့အတွက် ဓာတ်စာဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းမီးနွံတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ ခံစားနေရရင် စွန်ပလွဲသီးအနီကို အစေ့ထုတ်ပြီး ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်နဲ့ ကောက်ညှင်းမှုန့်ကို ရောပြီး အဝါရောင် သန်းတဲ့အထိ လှော်ပါ။ စွန်ပလွဲသီးခြောက်ကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် သုံးမျိုးကို ရောပြီး တစ်ခါသောက် ၃၀ ဂရမ်၊ ရေနွေးနဲ့ သောက်သုံးပေးပါ။

ရေပေါ်မှာ ပေါလောပေါ်နေတဲ့ ဂျုံမှုန့်ဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး တရုတ်ပရဆေးလောကမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားအသုံးများပါတယ်။ စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေပြီး စိတ်ကျ

ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ချွေးထွက်များတာ၊ ညဘက်ချွေးထွက်တာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အားအင်ကုန်ခန်းနုံးချည်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ငွေနှင်းမိုး၊ မိုးဖြူ

ယင်စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အဆုတ်နဲ့အစာအိမ်အတွက် ဓာတ်စာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ သလိပ်ထဲမှာ သွေးပါတာ၊ ရေငတ်တာနဲ့ အပူလွန်ကဲတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အအေးမိလို့ ဖြစ်တဲ့ ချောင်းဆိုးတာမှာတော့ ငွေနှင်းမိုးကို ရှောင်ရှားရပါမယ်။

လိပ်ခေါင်းက သွေးယိုထွက်နေရင် ငွေနှင်းမိုး ၆ ဂရမ်ကို persimmon cake နဲ့ ရော၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး သရေစာအဖြစ် စားသုံးပေးပါ။ ငွေနှင်းမိုးဟာ အဆုတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူကို လျော့ကျစေပြီး ခြောက်သွေ့မှုကို ပပျောက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးတာ၊ သလိပ်နည်းတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ငွေနှင်းမိုး ခေါ် မိုးဖြူဟာ မှိုနက်ထက် ဈေးပိုကြီးပေမယ့် အစွမ်းအာနိသင်ကတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အခန်း (၁၁)
သရက်ရွက်အားတိုးဓာတ်စာများ**

ပန်းသခွားသီး

ရေငတ်ပြေစေပြီး ဘေလုံးကို အားတိုးစေပါတယ်။ ဖောရောင်တာနဲ့ အပူရှုပ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကရဝေးအစေ့

ကရဝေးအစေ့ဟာ အစာအိမ်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ခံတွင်းမြိန်စေပါတယ်။ စွမ်းအင်ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ အူကျရောဂါနဲ့ အစာအိမ်အောင့်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သစ်ကြံပိုး၊ ချင်းခြောက်တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးစွဲပေးရင် ပျို့အန်တာနဲ့ ကြို့ထိုးတာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မုန်လာဥနီ

အစာအိမ်နဲ့ ဘေလုံးအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရည်ဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးပြီး စွမ်းအင်ကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပြီး နှလုံးအားတိုးစေပါတယ်။ ရောင်ရမ်းတာကို လျော့ကျစေပြီး allergy ခေါ်ဓာတ်မတည့်တာကို ပြေပျောက်စေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ကုသဖို့အတွက် မုန်လာဥနီ ခြောက်ဥကို အနေတော်လှီးဖြတ်ပြီး ရေနဲ့ပြုတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ မုန်လာဥနီဖြုတ်ရည်ကို စားသုံးပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ တစ်နေ့ကို မုန်လာဥနီအစိမ်း သုံးဥနှုန်းနဲ့ ဆယ်ရက် စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ မုန်လာဥနီ၊ ချင်းစိမ်း၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ဝက်အသည်း တို့ကို ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရရင် မုန်လာဥနီအရွက်ခြောက် ၁၂၀ ဂရမ်၊

ဒါမှမဟုတ် အရွက်စိမ်း ၂၅၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်၊ ထမင်းနဲ့တွဲဖက်ပြီး တစ်ပတ်လောက် စားသုံးပေးရင် သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတွေ အစာမကြေခဲ့ရင် မုန်လာဥနီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၂၅၀ ဂရမ်ကို ဆား ၃ ဂရမ်နဲ့ ရောပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကိုစစ်ယူပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးရင် နှစ်ရက်အတွင်း သိသာလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ မုန်လာဥနီအမြစ်ကို သကြားညှိနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး အစာနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

မုန်လာဥနီနဲ့ ဆိတ်သားကို ရောချက်စားသုံးပေးရင် ပန်းသေ-ပန်းညှိုး ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ရောဂါ၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးတာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို လျှင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မုန်လာဥနီမှာ ကယ်ရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဒီကယ်ရိုတင်းဓာတ်တွေကို အသည်းက ဗီတာမင် အေ အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဗီတာမင် အေ ဟာ မျက်စိ အမြင်အာရုံအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ဗီတာမင်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် အေ ဓာတ်ရဲ့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ရရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချယ်ရီအရွက်

အစာအိမ်နဲ့ ဘေလုံးအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိတ်စေတဲ့အစွမ်း ရှိပြီး အစာမကြေတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ သွေးအန်တာနဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့အတွက် ဆေးတစ်ခွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးအူတိုင်

ဘေလုံးကို အားကောင်းစေတဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးနည်းတာ၊ ဖောရောင်တာ၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒေစီပန်း

အစာအိမ်နဲ့ ဘေလုံးကို အားကောင်းစေပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေပြီး အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုတွေကို ချောမွေ့စေပါတယ်။ အဆုတ်မှာရှိတဲ့ ချွဲသလိပ်တွေကို ကျေပျက်စေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ချောင်းဆိုးနေရင် ဒေစီပန်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၉၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်၊ သကြားအနည်းငယ်ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ခွဲသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သွေးတိုးပြီး ခေါင်းကိုက်နေခဲ့ရင် ဒေစီပန်းကို အရည်ရအောင် ညှစ်ယူပြီး ရရှိလာတဲ့အရည်ကို တစ်ကြိမ်သောက်ရင် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာ၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးပါ။

ဒေစီပန်းမှာ ကယ်ရိုတင်းဓာတ်၊ ခိုလင်းဓာတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိက မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အဆီတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ခွေးအရိုး

ဘေလုံးအားကောင်းစေတာ၊ သွေးအားတိုးစေတာ၊ ကြွက်သားတွေကို တည်ဆောက်ပေးတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ခွေးအရိုးကို ရှုမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ ခြေ-လက် မသန်တာ၊ ခြေ-လက် ထုံကျဉ်တာ၊ နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါနဲ့ နှင်းကိုက်တာတို့ ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ဖားသား

အပူငြိမ်းစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ပြေစေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ ဖားပြုတ်ကို မီးဖုတ် ပြာချပြီး ရရှိလာတဲ့ပြာကို အနာပဆုပ်အနာမှာ အုံပေးရင် အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။ ဖားသားကို ချက်ပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးရင် ခွန်အားတိုးပွားစေတဲ့အတွက် မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

မီးယပ်သွေးဆင်း နည်းစေချင်ရင် ဖားသားကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ၉ ဂရမ်ကို ဝိုင်အရက်အနည်းငယ်နဲ့ သောက်သုံးပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဖားသား ၉၀ ဂရမ်ကို ပဲပိစပ်အဝါနဲ့ ရောပေါင်းပြီး ထမင်းနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ သုံးရက်လောက် စားသုံးပေးရပါမယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းမှာ ဖားသားကို စားသုံးလေ့ရှိပြီး ကြက်သားအရသာရှိတဲ့အတွက် 'လယ်ကြက်သား' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

ငါးဖယ်သည်းခြေ

လည်ချောင်းနာတာအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်ပဲ၊ ဘိုစားပဲ၊ ပဲလက်မ

ဘေလုံးကို အားကောင်းစေပါတယ်။ သွေးတိတ်စေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပါ

တယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။
အဖောအရောင် လျော့ကျလိုတဲ့အခါ ဘိုစားပဲကို တရုတ် wax gourd အခွံနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးရင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဘိုစားပဲအပွင့်တွေဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ ပါးစပ်ကသွေးယိုစိမ့်တာနဲ့ နှာခေါင်း သွေးလျှံတာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးတစ်မည်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိုစားပဲအပွင့် ၆၀ ဂရမ်၊ ဒါမှမဟုတ် အပွင့်ခြောက် ၁၅ ဂရမ်ကနေ ၂၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်-သုံးကြိမ် ရေနွေးကြမ်းလို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ အဖြူဆင်းနေရင် ပဲပွင့် ၉ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပြီး အရည်စစ်ယူပါ။ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို သကြား အနည်းငယ်စွက်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးပါ။

ဖောရောင်နေရင် ဘိုစားပဲ ၁၂၀ ဂရမ်၊ သကြားညို ၉၀ ဂရမ်၊ ရေ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ငါးခွက်စာနဲ့ ရောကျိုပါ။ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာ လောက်သာ ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးပါ။

ဘိုစားပဲဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ရေဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေ သုက်လွတ်မြန်တာကို ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို မှန်ကန်စေပါတယ်။ ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ ပဲပင်ပေါက်ကတော့ အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးပါတယ်။

ပဲကြီးအပွင့်

ဘေလုံးနဲ့ အစာအိမ်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးပြီး လေးလံတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပဲကြီး၊ ပဲပုစွန်၊ နွေပဲ၊ မောင်မခေါ်ပဲ

ဘေလုံးကို အားကောင်းစေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အစာခြေဖျက်မှုကို အားပေးပါတယ်။

ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ ခံစားနေရရင် အဲဒီပဲတွေကို ပြုတ်စားပေးသင့်ပါတယ်။

ရှုမက်တစ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ ခံစားနေရရင် ပဲမြစ် ၁၅ ဂရမ်ကနေ ၂၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးရပါမယ်။

ပဲကြီးကို ဆီမပါဘဲ အဝါရောင်သန်းတဲ့အထိ လှော်ပြီး စားသုံးပေးရင် ဘေလုံးကို အားတိုးစေပါတယ်။

ပျိုအန်ပြီး ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်နေတဲ့အခါ ပဲကြီးကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပြီး ရရှိလာတဲ့ အမှုန့် ၁၂ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်-သုံးကြိမ် ရေခဲခဲနဲ့သောက် သုံးပေးရင် လျင်မြန်စွာသက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းကတော့ ပဲကြီး ၃၀ ဂရမ်ကနေ ၆၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်-သုံးကြိမ် သောက်သုံး ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်စန့်ဆောင်မိခင်တွေ သောက်သုံးပေးရင် ကိုယ်စန့်ပျက်မကျ အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဂျပန် နန်းလုံးကြိုင်အခေါက်

အစာအိမ်အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ မီးဖွားပြီးစ ဗိုက် အောင့်နေခဲ့ရင် နန်းလုံးကြိုင်အခေါက် ၅၀ ဂရမ်ကို သကြားညှိ ၁၅ ဂရမ်နဲ့ ရောကျို ပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးပါ။

အမျိုးသမီးတွေ ရာသီမပေါ်ခင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ဂျပန် နန်းလုံးကြိုင်အခေါက် ၇ ဂရမ်၊ ဟောသွန်းအသီးနီနီ (Hawthorn fruits) ၁၀ ဂရမ်၊ သကြားညှိ ၄၀ ဂရမ် တို့ကို ရောပြုတ်ပြီး ရာသီမပေါ်ခင် သောက်သုံးပေးပါ။

ဝမ်းအေးနာခံစားနေရရင် အခေါက် ၄ ဂရမ်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် မှိတ်ပေးပါ။

ဂျပန် နန်းလုံးကြိုင်အခေါက်ဟာ ချိုမြစူးရှတဲ့အရသာ ရှိပြီး အနည်းငယ်ပူပါတယ်။ အသားအရေကို စိုပြည်စေပါတယ်။ ကြာရှည် စွဲမြဲစွာမှိတ်ပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပါးသွက်လက်စေပြီး အသက်ရှည်စေပါတယ်။

ကြာသီး၊ ကြာစေ့

နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဘေလုံးနဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို အားကောင်းစေပါတယ်။ သုက်လွှတ်မြန်၊ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အဖြူဆင်းတာနဲ့ ပျိုအန်တာ တို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ပျိုအန်တာခံစားနေရရင် ကြာစေ့ ခြောက်စေ့ကို အဝါရောင်သန်းတဲ့အထိ လှော်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့ အမှုန့်ကို ရေအေး တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ သောက်သုံး ပေးပါ။

ကိုယ်စန့်ပျက်ကျလေ့ရှိတဲ့အခါ ကြာစေ့နဲ့ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရောချက်ပြီး ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် ကိုယ်စန့်ခိုင်မြဲလာလိမ့်မယ်။

ကြာသီး၊ ကြာစေ့ကို ပုံမှန်မှိတ်ပေးရင် ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး သက်ရှည်နုပျိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရလိမ့်မယ်။

အနက်ရောင်၊ သို့မဟုတ် အစင်းကျားပါသော ငါးတစ်မျိုး (Mullet: Black or Striped)

ခံတွင်းကောင်းစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေတဲ့ အစွမ်းအာနိသင် ရှိပါတယ်။

ပုလဲသာဂူ

အစာမကြေတာနဲ့ အစာအိမ်အားနည်းတာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေချိုငါး

အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အစာအိမ်နဲ့ ဘေလုံးကို အား ကောင်းစေပါတယ်။ ရှုမက်တစ်ဇင်ရောဂါနဲ့ ဖောရောင်တာတို့အတွက် အထူး သင့် လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရစ်ငှက်သား

ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ဆီး မကြာခဏသွား တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အစွမ်းအာနိသင် ရှိပါတယ်။

စပါးပင်ပေါက်

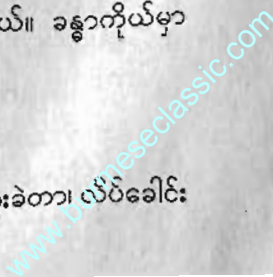
အစာအိမ်နဲ့ဘေလုံးအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ကြိုလှီးတာနဲ့ အစာမကြေ တာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ စပါးပင်ပေါက်ဟာ ချိုမြတဲ့အရသာ ရှိပြီး အစာခြေ ဖျက်မှုကို အားပေးပါတယ်။ အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာ ခြေဖျက်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အစာအိမ် အားတိုးဆေးအဖြစ် စပါးပင်ပေါက်တွေကို အဝါရောင်သန်းတဲ့အထိ လှော်ပြီး မှိတ် ပေးသင့်ပါတယ်။

စပါးပင်ပေါက်မှာ ကစီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အမိုင်လေ့စ်နဲ့ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

စပါးပင်ပေါက်ဟာ သရက်ရွက်ကိုလည်း အားပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခွန်အားတိုးပွားစေပါတယ်။

သိုးသွေး၊ သို့မဟုတ် ဆိတ်သွေး

နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ သွေးအန်တာ၊ ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးခဲတာ၊ လိပ်ခေါင်း



သွေးယိုတာနဲ့ နှလုံးအောင့်တာ စတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် သွေးအားနည်းရောဂါရှင်တွေနဲ့ မီးဖွားပြီးစအမျိုးသမီးတွေလည်း မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

ပဲပြင်း၊ ဘိုစားပဲ

သရက်ရွက်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေတဲ့ အဆိပ် အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ပိုလွန်နေတဲ့ အပူဓာတ်တွေကိုလည်း လျော့ချ ပေးပါတယ်။ သွေးယိုစိမ့်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲပြင်းကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ ပဲပြုတ်ကို နံနက် စောစောအစာ အဖြစ် ပုံမှန်စားသုံးပေးရင် ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ ဆီး မကြာခဏသွားနေတဲ့အခါ ပဲပြင်း ၁၀၀ ကနေ ၁၅၀ ဂရမ်ကို အခွံမခွာဘဲ ပြုတ်ပြီး နေ့စဉ်မှီဝဲပေးရင် သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

ပဲပြင်းဟာ ကျောက်ကပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်လည်း အထူး ကောင်းမွန်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား အဓိကကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေအတွက်လည်း သင့် လျော်ပါတယ်။

ပဲပြင်းဟာ ချိုမြတဲ့အရသာ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်တိုးပွားစေပါ တယ်။

ငါးဘဲဖြူ

ခဲတွင်းကောင်းစေတဲ့၊ ဘေလုံးအားကောင်းစေတဲ့၊ အစာကြေစေတဲ့၊ ဆီးရွှင်စေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ပိန်းဥ

ဘေလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းလျှော- ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ နာတာရှည် အူရောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သုက်လွှတ်မြန်တာ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်တာနဲ့ အဖြူဆင်းတာတို့ကို ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ပိန်းဥဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူနွေးစေပါတယ်။ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးဝေဒနာကို လည်း ကုစားပေးပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ခွန်အားကို တိုးပွားစေတဲ့အတွက် အားအင် ကုန်ခန်း တဲ့အခါ မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

အခန်း (၁၂)

လွန်ကဲတေဇာဓာတ် ငြိမ်းစေသောအစာများ

အက်ဇူကီ ပဲပွင့်

လွန်ကဲတေဇာဓာတ်ကို ငြိမ်းစေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ အဆိပ် အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ လိပ်ခေါင်းသွေးယိုတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

အက်ဇူကီပဲ (ဂျပန်ပဲနီလေး)

နှလုံးနဲ့ဘေလုံးကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ အဖောအရောင် ကို ကျစေပါတယ်။ ပျို့အန်တာနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်

အပူငြိမ်းစေတာ၊ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတာ၊ သန်ကောင် တွေကို သေကျေစေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ဟာ ဝမ်းချုပ်တာ၊ မီးယပ် ထိမ်ကျန်တာ၊ ကလေးငယ် တွေ တက်တာနဲ့ နှာစေးတာ စတဲ့ ရောဂါတို့ကို ကုသရာမှာ အလွန်အသုံးဝင်လှပါတယ်။

မျှစ်

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုမှန်ကန်စေတာ၊ နာကျင်မှု သက်သာစေတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

မျှစ်ကို အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ရှုမက်တစ်ဇင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောင် ရောဂါနဲ့ ဆီးအိမ်ရောင်ရောဂါတို့ ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

နေ့ဦးနဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ထွက်ရှိတဲ့ မျှစ်တွေဟာ အကောင်းဆုံးဓာတ်စာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မျှစ်ဟာ သလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ဝက်သက်စုံမြန်စေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မျှစ်ဟာ အစာကြေခဲလှတဲ့အတွက် ကလေးငယ်တွေ၊ အစာအိမ် ရောဂါရှင်တွေအနေနဲ့ ဖရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

ငှက်ပျောမြစ်

အပူငြိမ်းစေတာ၊ သွေးအေးစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားပေးတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ဆီးထဲမှာသွေးပါဝင်တာနဲ့ အရေပြား ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ငှက်ပျောသီး

အဆုတ်နဲ့ အူသိမ်တွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်စွဲသူတွေအတွက်လည်း သင့်တော်ပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေတဲ့အတွက် သွေးတိုးသမားတွေ မှီဝဲသင့်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေနဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ခံစားနေရသူတွေ ဟာ တစ်နေ့ကို ငှက်ပျောသီး သုံးလုံးကနေငါးလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် ငှက်ပျောလက်ဖက် ရည်ကို ပုံမှန်မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ငှက်ပျောလက်ဖက်ရည် ပြုလုပ်နည်းကတော့ ငှက်ပျော သီး ၅၀ ဂရမ်ကို ကြိတ်ခြေပါ။ လက်ဖက်အစိုဆတူနဲ့ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း ထပ်ထည့်လိုက်ရင် ငှက်ပျောလက်ဖက်ရည် ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာထထချင်း ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်လုံး စားသုံးပေးရင် လိပ်ခေါင်းသွေးယိုတာနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာ၊ စမြင်းတုံးခံတာတို့ကို လျင်မြန် စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်ပျောသီးမှာ ကစီဇာတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်တဲ့အနက် ဂလူးကိုစီနဲ့ ဖရပ်တို့စ် အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။

ဝက်ဝံသည်းခြေ

အပူငြိမ်းစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်ထက်မြက်စေတာ စတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ မျက်စိမူန်တာ၊ မျက်စိအောင့် တာ၊ ကလေးငယ်တွေ အာဟာရချို့တဲ့တာ၊ တက်တာ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ကုသရာမှာ အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။

မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါဖြစ်ပြီး မျက်စိ နီရဲရောင်ရမ်းနေရင် ဝက်ဝံသည်းခြေ အနည်းငယ်ကို လူနို့၊ ဒါမှမဟုတ် နွားနို့နဲ့ ရောပြီး မျက်စဉ်းအဖြစ် ခတ်ပေးပါ။

ဝက်ဝံသည်းခြေကို အစာအိမ်အားတိုးဆေး၊ နှလုံးအားတိုးဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အဆိပ်အတောက်ပြေစေဖို့၊ အရောင်အရမ်း လျော့ကျ စေဖို့လည်း သုံးကြပါသေးတယ်။

ဝက်ဝံသည်းခြေဟာ အေးမြပြီး ခါးသက်တဲ့အရသာ ရှိပါတယ်။ အသည်းနဲ့ သည်းခြေမှာရှိတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ မလတေဇောဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

သုရင်တောက်ပင် တစ်မျိုး

မလတေဇောဓာတ်ကို ငြိမ်းစေပြီး ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

ပရုတ်

စွမ်းအင်လည်ပတ်မှုကို အားပေးပြီး သွေးတိတ်စေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ရောင် ရမ်းတာကိုလည်း လျော့ကျစေပါတယ်။ အအေးမိတာ၊ သွေးအန်တာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံ တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြောင်မြီး

ဆီးနည်းတာ၊ သားမြတ်ရောင်တာအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

မုန်ညင်းစေ

ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းတာနဲ့ အကြောဆွဲတာအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်ဥအတာ

အဆုတ်အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ လည်ချောင်း ရှင်းစေပြီး မလတေဇောဓာတ်နဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ လည်ချောင်းနာတာ၊ မျက်စိနာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ကြိုထိုးတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် တာနဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါတို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ကြက်သည်းခြေ

မျက်စိမူန်ဝါးတာနဲ့ မွေးကျွတ်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကို ကြက်သည်းခြေနဲ့ သကြား ရောစပ်တိုက်ကျွေးပြီး ကုသ

နိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးတွေကို သုံးရက်တစ်ကြိမ် ကြက်သည်းခြေတစ်ခု တိုက်ကျွေးပေးပါ။ တစ်နှစ်နဲ့နှစ်နှစ်ကြား ကလေးတွေကိုတော့ နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် ကြက် သည်းခြေတစ်ခု တိုက်ကျွေးပါ။ နှစ်နှစ်အထက် ကလေးတွေကို တစ်နေ့ ကြက်သည်း ခြေတစ်ခုနဲ့နန်း တိုက်ကျွေးပါ။ ဒီလို တိုက်ကျွေးရာမှာ နှစ်ကြိမ် ခွဲကျွေးရပါမယ်။ ရေခဲနွေး နဲ့သာ တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ တခြားတစ်နည်းအနေနဲ့ ကြက်သည်းခြေကို မီးဖုတ်၊ အမှုန့် ထောင်းပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

ငှက်ဖျားရောဂါခံစားနေရရင် အဖျားမတက်ခင် နှစ်နာရီလောက်အလိုမှာ ကြက်သည်းခြေတစ်ခုကို သောက်သုံးပါ။ နောက်နေ့တွေမှာလည်း တစ်နေ့ ကြက်သည်း ခြေ တစ်ခုနဲ့နန်း သုံးရက်ဆက်သောက်ပေးရင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

တရုတ်နှင်းဆီ

သွေးလှည့်ပတ်မှုမှန်ကန်စေတာ၊ ဓမ္မတာမှန်စေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ပြေ စေတာ၊ အရောင်ကျစေတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ နာကျင်တာ၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ အနာပဆုပ်နာတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

တရုတ်သစ်ကတိုး

သလိပ်ကို ချေဖျက်ပေးပြီး သွေးတိတ်စေပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာ တွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ သုက်လွတ်မြန်တာ စတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

သစ်ကတိုးဟာ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေတဲ့ အတွက် ဝမ်းချုပ်တတ်တဲ့သူတွေ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

တရုတ်သစ်ကတိုးအရွက်

ရောင်ရမ်းတာကို လျော့ကျစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အူရောင်ရောဂါနဲ့ အရေပြားအနာတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ဝန္ဓမာပန်း

အပူငြိမ်းစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊

မျက်စိနာတာနဲ့ အရေပြားအနာတွေအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ သဘာဝဆေးတစ် လက် ဖြစ်ပါတယ်။

နွားသည်းခြေ

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ရေငတ်ပြေစေတာ စတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ ဝမ်း လျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ အာခေါင်ခြောက်တာ၊ ပူတာ၊ အမြင်အာရုံမှန်ဝါးတာနဲ့ အနာ ပဆုပ်နာတွေကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်လှပါတယ်။ အမြင်အာရုံမှန်ဝါးတာ ပျောက်ကင်း စေဖို့အတွက် ပဲပိစပ်အနက်ကို သည်းခြေရည်ထဲမှာ ရက်ပေါင်း တစ်ရာတိတိ စိမ်ပါ။ ညနေတိုင်း အဲဒီ ပဲပိစပ်အနက် ၁၄ ခုကို ပုံမှန်စားသုံးပေးပါ။

ကြက်ညာချောင်းဆိုးရောဂါ ခံစားနေရရင် နွားသည်းခြေအိတ်တစ်ခုကို သကြားအဖြူ ၁၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး သကြားတွေ သည်းခြေအိတ်ထဲ စိမ်ပျော်ဝင်တဲ့ အထိ မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း လောက် တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေခဲနွေးနဲ့သောက်သုံးပေးရင် လျင်မြန်စွာသက်သာပျောက် ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

နာတာရှည် လေပြွန်ရောင်ရမ်းတာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ တွေအတွက် နွားသည်းခြေအမှုန့် ၃ ဂရမ်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် မှိပ်ပေးပါ။

ခရမ်းပင်

သွေးခဲတာကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ နာကျင်မှုလျော့နည်းစေပြီး ဆီးလည်း ရွှင်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အဆိပ်အတောက် မလဇာတ်တွေ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ပါးစပ်က သွေးယိုစီးတဲ့ ရောဂါနဲ့ အရေပြားနာတွေအတွက် ဆေးအဖြစ် ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

အရေပြားအပူလောင်ရင် ခရမ်းပင်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု၊ အဲဒီ အမှုန့် ကို နှမ်းဆီနဲ့ စပ်ပြီး လိမ်းပေးရပါတယ်။

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးနေရင် ခရမ်းပင် ၃၀ ဂရမ်ကနေ ၆၀ ဂရမ်အထိ ရေနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ အရည်စစ်ပြီးပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းနဲ့ ရောစပ် ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

ကင်းကိုက်ခံရရင်၊ ပျားတုပ်ခံရရင် ခရမ်းပင်ကို လုံးခြေပြီး ကိုက်တဲ့နေရာမှာ အုံပေးရပါတယ်။ အတွင်းလိပ်ခေါင်းရောဂါကြောင့် စအိုကနေ သွေးကျဆင်းရင် ခရမ်းရွက်တွေကို ရေခဲနွေးမှာခတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သလို သောက်ပေးရ ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်ရင် ခရမ်းရွက်ကို ထမင်းနဲ့အတူ အတိုအမြှုပ် လုပ် စားပေးရပါတယ်။

ခရမ်းပင်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်း လေးပုံတစ်ပုံ ပမာဏ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပေးရင် ဖောရောင်တာ လျော့ပြီး ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ ခရမ်းပင်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ထုထောင်း၊ ဗင်နီဂါနဲ့ရောစပ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ ရောင်ရမ်းတဲ့နေရာတွေမှာ အုံပေးနိုင်ပါတယ်။ ခရမ်းပင်အမှုန့်ဟာ သွေးထဲက ကိုလက် စထရောအဆီဓာတ်ကို ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းထိ ချပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးကြောလေးတွေ ခိုင်ခံ့စေတဲ့အပြင် သွေးတိတ်မြန်စေပြီး အနာကျက်လည်း မြန်စေပါတယ်။

ငန်းသည်းခြေ

လိပ်ခေါင်းရောဂါမှာ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဝက်သည်းခြေ

အနာကျက်မြန်စေတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေတာ၊ အဆိပ်အတောက် တွေကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ၊ နှလုံးသွေးသန့်စေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ အူ လမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကိုအားပေးတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပြီး အသည်း အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းရောင်ရောဂါနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါ ခံစားနေရရင် ဝက် သည်းခြေအရည်ကို ပျားရည် ၄၀ ဂရမ်နဲ့ ရောကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

အသားဝါရောဂါခံစားနေရရင် ဝက်သည်းခြေအိတ်တစ်ခုက သည်းခြေရည်ကို ညှစ်ယူပြီး ရေနွေးနဲ့သောက်သုံးပေးပါ။

ကြက်ညာချောင်းဆိုးရောဂါခံစားနေရရင် ဝက်သည်းခြေအိတ်အမှုန့်ကို တစ်ခါသောက် ၀. ၃ ဂရမ်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေသုံးကြိမ် နေ့စဉ် သောက်သုံးမှီဝဲသင့် ပါ တယ်။ ဝက်သည်းခြေအိတ်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံကတော့ သည်းခြေအိတ်ကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ပြီးရင် သည်းခြေအမှုန့် ၂၂၀ ဂရမ်ကို ကော်မှုန့် ဆတူ၊ သကြားဖြူ ၅၀၀ ဂရမ်တို့နဲ့ သမအောင် ရောစပ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါသည်တွေကတော့ သည်းခြေမှုန့် ၁၃၀ ဂရမ်ကို ပဲတီစိမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲနောက်အမှုန့် ၆၅ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး တစ်ခါသောက် ၆ ဂရမ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ပဲပိစပ်အနက်တွေကို ဝက်သည်းခြေအိတ်ပြည့်တဲ့အထိ ထည့်ပြီး ကျက်တဲ့အထိ ပေါင်းပါ။ ပြီးရင် နေလှန်း အခြောက်ခံပါ။ အဲဒီပဲပိစပ်အနက် ၂၀ စေ့ကနေ ၃၀ စေ့အထိ နေ့စဉ် မှီဝဲပေးပါ။

အစာအိမ်ရောဂါရှင်တွေကတော့ ဝက်သည်းခြေတစ်ခုကို ဆန်ရှလကာရည် ၃၅ ဂရမ်နဲ့ရော၊ ကရင်မ်ဖြစ်တဲ့အထိ မီးပျဉ်းပျဉ်းနဲ့ ကျိုချက်ပြီး တစ်ခါသောက် လက် ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးရင် မကြာခင် သက်သာသွားပါ လိမ့်မယ်။

ဂရေ့ပ်ဖရူသီး (ဂရိတ်ဖရူသီး)

ခံတွင်းကောင်းစေပြီး စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ မှီဝဲသင့်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ခံတွင်းအနံ့ ဆိုး တာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ချွဲသလိပ်ကို ချေဖျက်ပေးပါတယ်။

ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းပြီးချွဲသလိပ်ပျော်စေဖို့အတွက် ဂရေ့ပ်ဖရူသီးကို အစေ့ ဖယ်၊ လှီးစိတ်ပြီး ဝိုင်အရက်မှာ တစ်ညသိပ်စိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့မှာ ပျော့ပျောင်း သွားတဲ့အထိ ကျိုချက်၊ ပျားရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး ပုံမှန်သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

သုတေသနပြုလုပ်ချက်တစ်ခုကတော့ ဂရေ့ပ်ဖရူအရည်မှာ အင်ဆူလင်လို ဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်စွမ်း ရှိ ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဂရေ့ပ်ဖရူသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ နာရင်ဂျင် (naringin) ဓာတ်ဟာ အရောင်လျော့ကျစေတာ၊ ကြွက်သားတွေတင်းမာတာကို ပြေလျော့စေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

စပျစ်ရွက်

ဖောရောင်တာ၊ ဆီးသွားရခက်ခဲတာ၊ အနာပဆုပ်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

နဂါးမုတ်ဆိတ်ပင်

အပူငြိမ်းစေပြီး ချွဲသလိပ်ပျော်စေပါတယ်။ အသားမာတက်တာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ နာတာရှည် လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ အဖုအကျိတ်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပျားစုပ်ပန်း

အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အနာပဆုပ်နာ၊ အရေပြားရောင်ရမ်းတာနဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

ပျားစုပ်ပန်းအရွက်

အူရောင်နာ၊ အသည်းရောင်ရောဂါနဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

နွယ်ချို

အဆုတ်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဗိုက်အောင့်တာ၊ နုံးချဉ်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ရင်တုန်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် လည်ချောင်းနာတာ၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်တာ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာနဲ့ အနာပဆုပ်နာတွေကို ကုသရာမှာ အလွန်အသုံးဝင်လှပါတယ်။

ကြာပန်း

အဆုတ်နဲ့နှလုံးအတွက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ မူးဝေတာ၊ အိပ်မပျော်တာနဲ့ ဆီးသွားခက်ခဲတာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြာစွယ်

ကြာစွယ်ကို ချက်ပြုတ်သုံးဆောင်ပေးရင် ဘေလုံးကို အားကောင်းစေပြီး သွေးသားသန့်စင်စေပါတယ်။ ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ ဝမ်းသွားတာကို ရပ်တန့်စေပြီး သွေးတိတ်စေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

အစာအိမ်ကနေ သွေးယိုစိမ့်နေရင် ကြာစွယ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါင်ဝက်လောက်ကို ကြိတ်ခြေ၊ မုန်လာဥအရည်နဲ့ ဆတူရောပြီး ရရှိလာတဲ့အရည်ကို တစ်ခါသောက် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာ၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်စာ ဖျော်ရည်ဟာ လိပ်ခေါင်းက သွေးယိုစိမ့်တာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြာစွယ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ငါးခုကို အနေတော်လှီးဖြတ်၊ သကြားညှိ အနည်းငယ်နဲ့အတူ ရေသင့်တော်ရုံ ထည့်၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ ပြုတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့ ပြုတ်

ရည်ကို တစ်ခါသောက် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေသုံးကြိမ် ချင့်ချိန်သောက်သုံးပေးရင် သွေးအန်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ အမျိုးသမီးတွေ သွေးအလွန်အကျွံဆင်းတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သွေးမတိတ်ရောဂါရှင်တွေကတော့ ကြာစွယ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၉၀၀ ဂရမ်၊ သစ်တော်သီးတစ်လုံး၊ သစ်အယ်သီး ၄၅၀ ဂရမ်၊ ကြံ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၄၅၀ ဂရမ်ကို ရောနှောကြိတ်ခြေပြီး ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောက် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ကနေလေးကြိမ် နေ့စဉ် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

ကြာရိုး

အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကိုဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အပူလျှံတာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ၊ ဆီးသွားခက်တာ တို့ကို ကုစားပေးပါတယ်။

ခရမ်းရောင်ပန်းဖရုံပင်အမြစ်

အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ နို့ထွက်နည်းတာတို့ကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

ပဲတီစိမ်းအမှုန့်

အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အနာပဆုပ်နာ၊ အရေပြားရောဂါနဲ့ အရက်နာကျတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

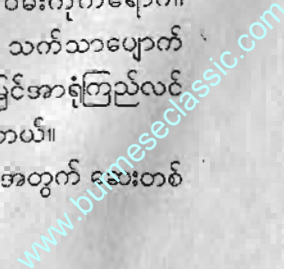
ပဲတီစိမ်းအပင်ပေါက်

အရက်နာကျတာအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲတီစိမ်း

အရေပြားရောဂါ၊ ရေကျောက်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါနဲ့ ပျို့အန်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ အနာကျက်မြန်စေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ ရေကျောက်ရောဂါကို ကုစားဖို့အတွက် ဆေးတစ်



လက်ကတော့ ပဲတီစိမ်း လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောက်၊ ပဲပိစပ်အနက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောက်၊ အယ်ဇူကီပဲ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောက်ကို နွယ်ချို ၆၀ ဂရမ်နဲ့ ရေ သင့်တော်ရုံထည့်၊ ပဲတွေနူးအိလာတဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တရုတ်ရိုးရာပုံပြင်တွေမှာ သွေးတိုးကျစေဖို့၊ မျက်စိနာသက်သာစေဖို့၊ အမြင်အာရုံ ကြည်လင်စေဖို့ ပဲတီစိမ်းအခြောက်တွေကို ခေါင်းအုံးစွပ်ထဲထည့်၊ 'ပဲတီစိမ်းခေါင်းအုံး' ပြုလုပ်ပြီး အိပ်စက်လေ့ရှိကြောင်း ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေ ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးသွားခက်နေရင် ပဲတီစိမ်းပေါင်ဝက်လောက်၊ လိမ္မော်ခွံခြောက် ၆၀ ဂရမ်နဲ့ နှမ်းစေ့ ၄၀ ဂရမ်ကို ရောပြုတ်ပြီး အစာမစားခင် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေကတော့ ပဲတီစိမ်းကို ပြုတ်ပြီး ပုံမှန်မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ပဲတီစိမ်း ၆၀ ဂရမ်ကို တရုတ်ဂေါ်ဖီအနည်းငယ် ထည့်၊ ပဲတွေနူးအိတဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့အရည်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်-နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ်မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ အူရောင်ရောဂါ ခံစားနေရရင် ဝက်သည်းခြေအရည် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာထဲကို ပဲတီစိမ်းအမှုန့်တွေ ထည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက် တစ်ဂရမ်တစ်နေ့ သုံးကြိမ် မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ပြီး ယိုအန်နေရင်လည်း အဲဒီဆေးနည်းအတိုင်း မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

သစ်ခွရွက်

အပူငြိမ်းစေတာ၊ သွေးအေးစေတာ၊ စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးတာ စတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ သွေးအန်တာနဲ့ အဖြူဆင်းတာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ သဘာဝဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်တော်သီးအခွံ

အဆုတ်နဲ့ နှလုံးအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ နွေရာသီအပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ သွေးအန်တာနဲ့ အရေပြားအနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပုလဲ

စိတ်နှလုံးကို တည်ငြိမ်စေတာ၊ ယင်စွမ်းအင်ဖြည့်တင်းပေးတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ရင်တုန်တာ၊ စိတ်

နှလုံးချောက်ချားတာနဲ့ လည်ချောင်းနာတာတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

ပတ်ပါးမင့် ခေါ် ဗလရွှင်ပင်

လွန်ကဲတေဇာဇာတ်ကို ငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အအေးမိတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ လည်ချောင်းနာတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝက်ဦးနှောက်

မူးဝေတာ၊ အအေးလွန်ကဲပြီး နှင်းကိုက်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဇာတ်စာဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါကယ်။ ဒါ့ပြင် အားအင်ကုန်ခန်းနုံးချည့်တာ၊ ထုံကျဉ်တာနဲ့ မိုင်ဂရိန်းခေါ် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မူးဝေတာ၊ ခေါင်းကိုက်-ခေါင်းအုံတာ ခံစားနေရရင် ဝက်ဦးနှောက်ကို စင်စင် ကြယ်ကြယ် ဆေးကြော၊ မိနစ် ၃၀ လောက် ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပေးပါ။ ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက် မှီဝဲပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

လည်ချောင်းနာနေရင်တော့ ဝက်ဦးနှောက်တစ်လုံးကို ချင်း၊ ဗင်နီဂါ၊ ရှုလကာရည် တို့နဲ့ပေါင်းပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးရင် လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

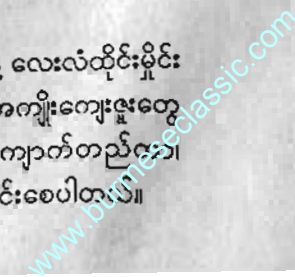
ဆေးဘဲဥ

လွန်ကဲတေဇာဇာတ်ကို ငြိမ်းစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါ၊ နားအူတာနဲ့ မူးဝေတာတို့ ခံစားနေရရင် ဆေးဘဲဥကို ကမာကောင်အမှုန့်နဲ့ရောချက်ပြီး ပုံမှန်မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

ပရန့ဝါ (ဖြူ နီ၊ ညို)

လွန်ကဲတေဇာဇာတ်ကို ငြိမ်းစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်နဲ့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အရောင်အရမ်းကို ဖျော့ကျစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဖောရောင်တာ၊ သည်းခြေကျောက်တည်အော့၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ လည်ချောင်းနာတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။



ကြက်မောက်သီး

ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်မောက်သီးအစေ့မှာ အဆီ ၃၆. ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်မောက်ပင် အခေါက်မှာ တန်နပ် ၁၁. ၀၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပြီး အသီးအခွံမှာတော့ ၂၃. ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆလတ်ရွက်

အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။

ရုရှားသံလွင်သီး

ရုရှားသံလွင်သီးမှာ သကြားဓာတ် ၄၃ ကနေ ၅၉ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပြီး ဖရပ်တို့စ် သကြားဓာတ်ဟာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ ရုရှားသံလွင်သီးကို အားဆေးနဲ့အိပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ဆူးပန်းဝတ်ဆံ

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မျှတစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အမျိုးသမီး မီးယပ်ရောဂါတွေနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဆေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဆား

လွန်ကဲတေလေဓာတ်ကို ငြိမ်းစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားပေးတာ၊ သွေးအေးစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ ကျောက်ကပ်ကို အားပေးတာ၊ ပျို့အန်တာနဲ့ အရောင်အရမ်းကို သက်သာစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

ဆီး မကြာခဏသွားတာနဲ့ ရေငတ်တာ ခံစားနေရရင် ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် နှစ်ဖတ်၊ ဆား ၄. ၅ ဂရမ်၊ လက်ဖက်စိမ်း ၆ ဂရမ်ကို ရောစပ်ပြီး ပြုတ်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

တရုတ်စကားပုံတစ်ခုမှာ အဓိက အစားအစာ ခုနစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ စွမ်းအင်ရရှိစေတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ရှုလကာရည်နဲ့ လက်ဖက်ရည် စတာတို့ကို လူသားတိုင်း နေ့စဉ် မှီဝဲသင့်တယ် လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၁၆ ရာစုနှစ် တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးက 'ဆားဟာ ရောဂါအမျိုးပေါင်း တစ်ရာကျော်ကို ကုသနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း၊ အသားမာတွေကို ချောမွေ့စေနိုင်ကြောင်း၊ အရေပြား

ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အနာပဆုပ်နဲ့ မွေးကျွတ်နာတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း၊ ဝမ်းချုပ်တာနဲ့ ဆီးမကြာခဏသွားတာကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း အရိုးရောဂါနဲ့ သွားရောဂါတွေကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေကြောင်း' ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာမှာတော့ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ဖောရောင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ဆားကို ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

သိုး၊ သို့မဟုတ် ဆိတ်သည်းခြေ

အပူငြိမ်းစေပြီး ရေတိမ်ရောဂါ၊ သွေးအန်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ အသားဝါတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အနာပဆုပ်၊ အစာရေမျိုရောဂါနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါရှင်တွေကတော့ သည်းခြေရည် ၁၀၀ ဂရမ်ကို ပျားရည် ၂၅၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြီး နှစ်နာရီလောက် ဆူအောင်ကျိုချက်ပါ။ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ သည်းခြေအိတ်ကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်သောက် ၁ ဂရမ်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးနည်းတွေကို အဆုတ်တီဘီရောဂါ ကုသရာမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဆိတ်/သိုး သည်းခြေကို အမြင်အာရုံကြည်လင်စေဖို့ အဓိကအသုံးပြုပါတယ်။

ပဲပုပ်

အပူငြိမ်းစေပြီး အစာအဆိပ်သင့်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ သွေးဆင်းခဲ့ရင် ပဲပုပ် ၃၀၀ ဂရမ်ကို မီးဖုတ်၊ အမှုန့်ထောင်းပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် ဝိုင်အရက်နဲ့အတူ မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

မြွေကိုက်ခံရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ပျားတုပ်ခံရလျှင်ဖြစ်စေ နာကျင်နေခဲ့ရင် အကိုက်ခံရတဲ့ နေရာမှာ ပဲပုပ်အနှစ်ကို အုံပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

စတော်ဘယ်ရီအပင်

ချောင်းဆိုးဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

အခွံပါးလိမ္မော်ခွံ

လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာကို ပျောက်ကင်းစေပြီး စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

ပျို့အန်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် လိမ္မော်ခွံခြောက် ၁၂၀ ဂရမ်၊ ချင်းစို ၄၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လေးခွက်စာနဲ့ ရောကျိုပါ။ ရေတစ်ဝက်လောက် လျော့တဲ့အထိကျိုပြီး ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို စစ်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

လိမ္မော်ခွံမှာ အလွှာနှစ်လွှာ ပါဝင်ပါတယ်။ အနီရောင်အပြင်လွှာဟာ စူးရှပြီး စွမ်းအင်လှည့်ပတ်မှုကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ချွဲသလိပ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

အဖြူရောင်အတွင်းလွှာကတော့ အစာအိမ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အဆီကျစေပါတယ်။ အဖြူရောင်အတွင်းလွှာရဲ့အောက်မှာ ဗီတာမင် ပီ ဓာတ် ပါဝင်တဲ့ အလွှာတစ်လွှာ ရှိပါသေးတယ်။ ချို-ခါးအရသာ ရှိပါတယ်။ ချွဲသလိပ်ကို ချေဖျက်ပေးပြီး စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ အဲဒီအတွင်းလွှာကို အခြောက်ခံပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို ပြုလုပ်သောက်သုံးပေးရင် အဆုတ်တီဘီ၊ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ထ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

လက်ဖက်အဆီ

လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာကို ပျောက်ကင်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သန်ကောင်တွေကို သေစေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဗိုက်အောင့်တာ၊ သန်ထတာ၊ မီးလောင်အနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

လက်ဖက်သီး

ဆီးရွှင်စေပြီး အဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ အရက်ကို ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးနေသူတွေ မှီဝဲသင့်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၁၃)

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အပူငွေ့ကို လျော့စေသည့်ဓာတ်စာများ

အယ်ဖယ်ဖာမြစ်

အပူငြိမ်းစေပြီး စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ အသားဝါရောဂါ၊ ဆီးကျောက်တည်တာနဲ့ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သုရင်ကောက်ပင်အမြစ်

အသားဝါတာ၊ အဖြူဆင်းတာ၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာ၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာနဲ့ နှင်းခုရောဂါတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ဆေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကချင်ပြည်နယ်၌ သျှာရိမံဟုခေါ်သော ဒေသပေါက်ပင်

နာကျင်ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းတာ၊ အဖြူဆင်းတာနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တာ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက် ရစ်နာပြီး ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှောနေရင် သျှာရိမံ ခြောက် ၈ ဂရမ်ကို လျော်၊ သကြားညို လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်နဲ့ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာ ထည့်ကျိုပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးပါ။

ကလေးတွေအရေပြားမှာ အနာစက်ဖြစ်နေရင် သျှာရိမံအမှုန့်ကို ရှုလကာရည်နဲ့ ရောပြီး အနာပေါ်မှာ အုံပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် အုံပေးသင့်ပါတယ်။

သျှာရိမံပင်စည်နဲ့ အရွက်တွေမှာ 'ဂူတင်'လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ 'ဂူတင်'ဟာ သွေးတိုးတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုစိန်တာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သျှာရိမံပင်စည်နဲ့ အရွက်ကို ကြိတ်ခြေပြီး အနာပေါ်မှာ အုံပေးရင် သွေးတိတ်စေပါတယ်။

သျှာရိပ်ပင်စည်နဲ့ အရွက် ၆၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်ပေးရင် မျက်စိအတွင်း သွေးယိုစိမ့်တာနဲ့ အရေပြားအတွင်း သွေးယိုစိမ့်တာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သခွားမွှေးပွင့်အညှာ

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပျို့အန်တာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ပျို့အန်တာကို ဖြစ်ပေါ်စေပေမယ့် အစာအဆိပ်သင့်တာကို ကုသနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သခွားမွှေးပွင့်အညှာ ၁ ဂရမ်နဲ့ အက်ဇူကီပဲ ၃ ဂရမ်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ရေနဲ့သောက်သုံးပေးရင် အစာအဆိပ်သင့်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့် မယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ခံစားနေရရင် အမှုန့် ၀. ၁ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ရေအေးနဲ့သောက်သုံးပေးပါ။ ခုနစ်ရက်ကနေ ဆယ်ရက်လောက်အထိ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အမှုန့် ၀. ၁ ဂရမ်လောက်ကို နံနက်စောစော အစာစားပြီးပြီးချင်း ရှူပေးရပါမယ်။ မိနစ် ၄၀ ကြာရင် တစ်ခါ ထပ်ရှူရပါမယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ပေးလိုက်တာနဲ့ နှာခေါင်းထဲက အဝါရောင်အရည်တွေ ထွက်ရှိပြီး ရောဂါသက်သာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနပြုလုပ်ချက်တစ်ခုအရ သခွားမွှေးပွင့်က ရရှိတဲ့ ပေါင်းခံရည်ကို အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ ၁၀၃ ဦးမှာ ထိုးနှံပေးတော့ ၄၆. ၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆယ်ရက်အတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီး ၉၂. ၂ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ၁၅ ရက်အတွင်း လုံးဝသက်သာပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တရုတ်နံနံအမြစ်

ပျို့အန်တာပျောက်ကင်းသက်သာစေလိုရင် တရုတ်နံနံအမြစ် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ၁၀ ဂရမ်ကို နွယ်ချို ၁၅ ဂရမ်နဲ့အတူ ရောပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် ကြက်ဥ တစ်လုံးဖောက်ထည့်ပြီး စုပ်ပြုတ်လို သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

တရုတ်ဂေါ်ဖီ

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ရင်ချောင်စေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ ဝမ်းမှန်စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိ စေပါတယ်။

တရုတ်ဂေါ်ဖီမှာ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် မှန်မှန်စားသုံးပေးရင်

စကားမိခေါ် ဗီတာမင် စီဓာတ် ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါတွေအတွက်ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ 'နိုင်ထရိုစမင်း' ဓာတ်ကို လျော့ကျစေ နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ရှောက်ရွက်

အသားဝါရောဂါအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

အုန်းမှုတ်ခွက်

အရိုးတွေနာကျင်ကိုက်ခဲတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ငါးဖယ်

ဆီးရွှင်စေတာ၊ အရောင်အရမ်း လျော့ကျစေတာ၊ သန္ဓေသားခိုင်မြဲစေတာ၊ နို့ထွက်လှိုင်စေတာ၊ အဆိပ်အတောက်နဲ့ အပူငွေ့ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ နဲ့ ကြို့ထိုး သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဖောရောင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့အခါ ငါးဖယ်ကို ရှုလကာရည်၊ ဒါမှမ ဟုတ် အယ်ဇူကီပဲနဲ့ ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့် မယ်။

နို့တိုက်မိခင်တွေ နို့ထွက်နည်းနေရင် ငါးဖယ်ကိုမီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထားပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်သောက် ၄ ဂရမ်၊ ဝိုင်အရက် ဖန်ခွက်တစ်ဝက် လောက်နဲ့အတူ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်သုံးပေးရင် နို့ထွက်လှိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ငါးဖယ် ၄၅၀ ဂရမ်ကို အယ်ဇူကီပဲဆတူရောပြီး နူးအိလာတဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ (ခေါင်း၊ အကြေးခွံ၊ အရိုးနဲ့ ကလီစာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်။) ဆားမထည့်ဘဲ စားသုံးပေးရင် ဆီးရွှင်စေပြီး ရောင်ရမ်းတာကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အသည်း ကြပ်ပြီး ရေဖျဉ်းစွဲနေသူတွေလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်း မှီဝဲပေးသင့်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးမွှေး

ဆီးရွှင်စေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ အသည်းနဲ့သည်းခြေအိတ်ကို အားကောင်း စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။ ကျောက်တပ်ရောင်ရောဂါ၊ ဘယ်ရီ ဘယ်ရီရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်တာ၊ ဖောရောင်တာ၊ သွေးအန်တာနဲ့ နှာခေါင်းသွေး လျှံတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သဒ္ဓါပင် (ပင်စည်၊ နွယ်)

ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြာပန်း

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ သွေးသားသန့်စင်စေတာ၊ နို့ထွက်လှိုင်စေတာ၊ အသည်းကိုထိန်းညှိပေးတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။ ကြာပင်အမြစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ အပြင် ချစ်စတီဆီမီရေစစ်လို့ ခေါ်တဲ့ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာမှာလည်း အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ကြာပန်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၃၀ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပြီး အရည်စစ်ပါ။ သကြားညှိ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း ထည့်ပြီး နံနက်စောစောစာမစားခင် တစ်နာရီအလိုမှာ မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးရင် လိပ်ခေါင်းကသွေးယိုစိမ့်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးရက်လောက် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါခံစားနေရတဲ့အခါ ကြာမြစ် ၆၀ ဂရမ်ကို သကြားခဲ ၁၀ ဂရမ်နဲ့ ရောကျိုပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးရင် တစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ပဲပုပ်အနက်အပင်ပေါက်

ပဲပုပ်အနက်အပင်ပေါက်ကို အခြောက်ခံပြီး မှီဝဲပေးရင် ဖောရောင်တာ၊ ဆီးနည်းတာနဲ့ အရိုးတွေကိုခဲတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ခရမ်းသီးအညှာ

စအိုက သွေးယိုစိမ့်တာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေကွဲတာနဲ့ သွားကိုက်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဖန်းရွက်

လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ နှလုံးအောင့်တာ၊ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာတို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ကောက်ညှင်းရိုး

အသည်းရောင်ရောဂါအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

နှင်းဆီရိုင်းသီး

သွေးခဲတွေကို ပျော်စေတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ သလိပ်တွေကို ချေဖျက်ပေးတာ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတာ၊ စိတ်တက်ကြွစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

နှင်းဆီရိုင်းသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဝိတာမင် စီ ဓာတ် ၈၉ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပြီး ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ၈၅ မီလီဂရမ် ပါဝင်တဲ့အတွက် ကလေးငယ်တွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အစာမကြေတာဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့အခါ၊ ဒါမမှဟုတ် ချွဲသလိပ်ကျပ်နေတဲ့ အခါ နှင်းဆီရိုင်းသီး နှစ်လုံးကနေ သုံးလုံးကို ဆေးအဖြစ်မှီဝဲပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ နှင်းဆီရိုင်းသီးကို အစာကြေဆေးအဖြစ် အဓိကအသုံးပြုတာ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး ၄၉ မျိုးမှာလည်း နှင်းဆီရိုင်းသီးဟာ အဓိကဆေးအမည်အဖြစ် ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သံလွင်သီး

ငါးကြော့နှင့် အစာအဆိပ်သင့်တာကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အရက်စွဲနေသူတွေ မှီဝဲသင့်တဲ့ ဓာတ်စာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ တရုတ်တံငါသည်တွေဟာ ငါးတွေကို သံလွင်သီး ရောချက်စားတဲ့အလေ့အထ ရှိကြပါတယ်။ သံလွင်သီးဟာ အစာကြေစေပြီး ငါးရိုးတွေကိုလည်း ပျော်ဝင်စေပါတယ်။

ဝမ်း၊ ဒါမမှဟုတ် ဆီးထဲမှာ သွေး ပါဝင်နေခဲ့ရင် သံလွင်သီးကို အမှုန့်ထောင်းပြီး သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးအအေးမိရောဂါနဲ့ ဆုံဆို့နာရောဂါအတွက် သံလွင်သီး ငါးလုံးကို မုန့်လာဥနီ ၁၅၀ ဂရမ်၊ ရေအနည်းငယ်နဲ့ ရောပြုတ်တိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှော့ပြီး ပျို့အန်နေရင် သံလွင်သီးခြောက် ၉ ဂရမ်ကနေ ၁၅ ဂရမ်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေအေးနဲ့ သောက်သုံးပေးပါ။

မိုဆိပ်သင့်ခဲ့ရင် သံလွင်သီး ၁၀၀ ဂရမ်ကို ကြိတ်ခြေ အရည်ညှစ်ပြီး ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို သောက်သုံးပေးပါ။

ဖိးကြမ်းငှက်ပျော

အပူငြိမ်းစေတာ၊ အမြင်အာရုံကြည်လင်စေတာ၊ ချွဲသလိပ်ကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ဆီးသွားခက်တာ၊ ဆီးထဲသွေးပါတာ၊ ဖောရောင်တာ၊ အသားဝါတာ၊
ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှောတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ မျက်စိနီတာ၊ လည်ချောင်းနာတာနဲ့
ချောင်းဆိုးတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေဖရုံအမြစ်

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းအပူငွေ့ကို လျော့နည်းစေပြီး အသားဝါတာကို သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မြစ်ခရု

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ မျက်စိကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေတာ စတဲ့
အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

မြစ်ခရုကို ချက်ပြုတ်စားသုံးပေးရင် ဝမ်းမှန်စေတာ၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါကို
ကုစားပေးတာ၊ ခြေလက် အဖောအရောင် လျော့ကျစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ
ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်ခရုကို ကြိတ်ခြေပြီး ရရှိလာတဲ့အရည်ဟာ ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါ
တယ်။ အနာပဆုပ်နာဖြစ်ပွားခဲ့ရင်လည်း အနာပေါ်မှာ အုံပေးလိုက်ရုံနဲ့ လျင်မြန်စွာ
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကမာ

အပူငြိမ်းပြီး ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ ဖောရောင်တာ၊ ဆီးကျပ်-ဆီးအောင့်တာ၊
ဆီးထဲသွေးပါတာ၊ ဆီးသွားခက်ခဲတာ၊ မျက်စိမှန်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲပုပ်ဆီ

ခံတွင်းကောင်းပြီး အစာကြေစေပါတယ်။ အနာရောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေတဲ့အခါ
ပဲပုပ်ဆီနဲ့ ပျားရည်ကို အနည်းငယ်ပူတဲ့အထိ မီးအပူပေးပြီး အနာပေါ်မှာ သုတ်လိမ်း
ပေးရင် အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။

မီးပူလောင်ခံရတဲ့အခါ ဖြစ်ပွားတဲ့နေရာပေါ်မှာ ပဲပုပ်ဆီကို ချက်ချင်း
သုတ်လိမ်းပေးရင် နာကျင်မှုဝေဒနာ သက်သာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပျားတုပ်ခံရတာဖြစ်ဖြစ်၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားအကိုက်ခံရတာဖြစ်ဖြစ် ပဲပုပ်ဆီကို
အကိုက်ခံရတဲ့နေရာမှာ သုတ်လိမ်းပေးထားရင် နာကျင်ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ပါးစေ
ပါတယ်။

သံပရာအပွင့်

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းအပူငွေ့ကို လျော့ကျစေပြီး ရောင်ရမ်းတာကို သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အသားဝါရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့
အနာပဆုပ်တို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

သံပရာအမြစ်

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းအပူငွေ့ကို လျော့ကျစေတာ၊ နို့ရွှင်စေတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ
ရှိပြီး ဆီးသွားခက်ခဲတာ၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ အသားဝါတာနဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို
သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နေကြာစေ့

သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ မျက်စိမှန်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့
သွားကိုက်တာတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

လျှံပင်ပေါက်

အသားဝါတာနဲ့ အရက်စွဲတာတို့အတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

အခန်း (၁၄)

သလိပ်ကို ပယ်ဖျောက်သော ဓာတ်စာများ
(သလိပ်ရွှင်ဓာတ်စာများ)

အက်ဇူကီပဲပင်ပေါက်

သွေးဝမ်းသွားတာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ သွေးဆင်းတာအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာဖြစ်ပါတယ်။

တဒံစေ့

အဆုတ်ကိုအားကောင်းစေပြီး ချွေသလိပ်ကို ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ ချောင်းဆိုး တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

ပန်းသီးအခွံ

အဆုတ်ကိုအားကောင်းစေပြီး ချွေသလိပ်ကို ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ ချောင်းဆိုး တာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

ရိုးခို

အစာကြေစေပြီး သန်ကျစေပါတယ်။ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ မှာ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ကညွတ်

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချွေသလိပ်ကြေစေပြီး ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သန်ကျစေပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပါတယ်။

အဇာလီယားပန်း

ဓမ္မတာမှန်စေပြီး ရူမက်တစ်ဇင် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝါးဆီ

အပူငြိမ်းစေတာ၊ ချွေသလိပ်ကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ၊ စိတ်နှလုံးကို တည်ငြိမ် စေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပြီး ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ၊ ချွေးထွက်လွန်တာနဲ့ ရေငတ်တာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပဲပြုတ်ရည်

စွမ်းအင်တိုးပွားစေတာ၊ အပူငြိမ်းစေတာ၊ ချွေသလိပ်ကြေစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေ တာ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအဖြူဆင်းနေရင် ပဲပြုတ်ရည် တစ်ဖန်ခွက်စာထဲကို ဂင်ကို အစေ့ဆယ်စေ့ ကြိတ်ခြေထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့ပြုတ်ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း လို သောက်သုံးပေးပါ။

အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းနေရင် ပဲပြုတ်ရည် တစ်ဖန်ခွက် ကို တရုတ်ကြက်သွန်အသေးအရည် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်လောက်နဲ့ ရောပြီး အစာမစား ခင် သောက်သုံးပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်သူတွေအတွက် ပဲပြုတ်ရည် နှစ်လီတာကို သကြား ၁၂၀ ဂရမ် ရောစွက်ပြီး တစ်နေ့ ခြောက်ကြိမ် ခွဲတိုက်ပါ။ နှစ်ရက်ကနေလေးရက်လောက် ဆက်တိုက် တိုက်ပါ။ ငါးရက်မြောက်နေ့မှာ ဆားမပါတဲ့အစာတွေကိုပဲ ကျွေးပါ။ ခြောက် ရက်မြောက်နေ့မှာ သစ်သီးအနည်းငယ်နဲ့ ကြာအမြစ်မှုန့်ကို တိုက်ကျွေးပါ။ အဲဒီနည်း အတိုင်း ကုသပေးရင် ဖောရောင်တာနဲ့ သွေးတိုးတာကို လျော့ကျစေပါလိမ့်မယ်။

အစာအိမ်အနာ ခံစားနေရရင် ပဲနို့ တစ်ဖန်ခွက်ကို မောတို့စ်သကြား ၂၀ ဂရမ် ရော၊ ဆူအောင်ကျိုချက်ပြီး မနက်စောစော အစာမစားခင် ပုံမှန် သောက်သုံး ပေးသင့်ပါတယ်။

တရုတ်ဆီးသီးအခါးမျိုး

ချွေသလိပ်ကိုပယ်ဖျက်ပေးပြီး ချောင်းဆိုးတာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အူ လမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာ ကို ကုသရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။

လေပြန်ရောင်ရောဂါခံစားနေရရင် သစ်တော်သီးတစ်လုံးကို အပေါက်ဖောက်၊ တရုတ်ဆီးသီးအစေ့ ၉ ဂရမ်ကို ကြိတ်ခြေပြီး သိပ်ထည့်ပါ။ အပေါက်ကို ပြန်ပိတ်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ တရုတ်ဆီးခါးသီးအစေ့ကို ကြိတ်ခြေ၊ သကြားခဲဆတူရောပြီး ဆီးသကြားလုံးပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက် ၉ ဂရမ်၊ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် ဆယ်ရက် သောက်သုံးပေးပါ။

အစာအိမ်အနာကြောင့် ဗိုက်အောင့်နေရင် တရုတ်ဆီးစေ့ငါးစေ့၊ ငရုတ်ကောင်း အနက် ခုနစ်စေ့၊ စွန်ပလွံသီးအနီ ခုနစ်လုံးကို ရောစပ်၊ ဆေးပြားပြုလုပ်ပြီး ဆန် ဝိုင်အရက်နဲ့ တွဲဖက်မှီဝဲပေးပါ။ တရုတ်ဆီးခါးသီးအစေ့ အလွန်အကျွံစားသုံးမိရင် အရိုးနဲ့ အရွတ်တွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ တရုတ်ဆီးခါးသီးအစေ့မှာ ဟိုက်ဒရိုဝိုင်ယာနစ် အက်စစ် ပါဝင်တဲ့အတွက် အလွန်အကျွံစားသုံးမိရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအနေနဲ့ ဆယ်စေ့ကနေ ၂၀ စေ့၊ လူကြီးတွေအနေနဲ့ ၄၀ ကနေ ၆၀ စေ့လောက် စားသုံးမိရင် မူးဝေ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ပျို့-အန်၊ နှုံးချည့်၊ ဗိုက်အောင့်နဲ့ ဝမ်းပျက်-ဝမ်းလျှော စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

တရုတ်ဆီးချိုသီးအစေ့ဟာ ဆီးခါးစေ့ထက် အရွယ်အစားပိုမိုကြီးမားပြီး များများ စားသုံးမိရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တရုတ်ဆီးချိုစေ့မှာ အဆုတ် အားကောင်းစေတာ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းစေတာ၊ အူလမ်းကြောင်းကို ချောမွေ့စေတာ စတဲ့အာနိသင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ငရုတ်ကောင်းအနက်

ခံတွင်းမြိန်စေပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေပါတယ်။ အအေးမိတာနဲ့ ဗိုက်အောင့်ဝေဒနာတွေ ကုသရာမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

အအေးမိပြီး နှာစေး၊ နှာပိတ်နေရင် ခေါက်ဆွဲကို ချင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့နဲ့အတူ ပြုတ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး စားသုံးပေးပါ။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီးမှ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ထဲထည့်ရပါမယ်။

ဘူးသီး

ဆီးရွှင်စေပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေပါတယ်။ အသားဝါတာ၊ ဖောရောင်တာတို့ကို ကုစားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

တရုတ်နံနံ

သွေးတိုးကျစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ သွေးတိတ်စေတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်

တွေ ရှိပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဓမ္မတာမမှန်၊ အဖြူဆင်း တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါအတွက် တရုတ်နံနံကို အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပြီး သကြားအနည်းငယ်ထည့် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တရုတ်နံနံအမြစ်ကို ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တရုတ်နံနံ ၄၅၀ ဂရမ်ကို ကြက်ဟင်းခါးသီး ၉၀ ဂရမ်၊ ရေအနည်းငယ်နဲ့ ရောပြုတ်ပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

အပျိုဖော်မဝင်ခင် ဓမ္မတာလာနေခဲ့ရင် တရုတ်နံနံအခြောက် ၄၅၀ ဂရမ်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံးစာလောက် ထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာလောက်ကျန်တဲ့အထိ ကျိုချက်ပြီး မှန်မှန် သောက်သုံးပေးရင် ဓမ္မတာရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မယ်။

တရုတ်နံနံက ထွက်ရှိတဲ့ ရနံ့ဟာ အစာစားချင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ သုတေသနပြုလုပ်ချက်တွေအရ တရုတ်နံနံဟာ သွေးတိုးကို ကျစေပြီး သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဇာတ်ကိုလည်း လျော့နည်းစေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဆီးအတွင်း ပြန်ရည်တွေ ပါဝင်တဲ့ ရောဂါကိုလည်း တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

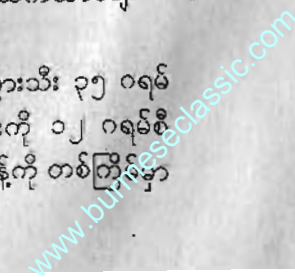
ရှောက်သခွား

အစာအိမ်နဲ့အဆုတ်အတွက် သင့်လျော်တဲ့ဇာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာမကြေ၊ ပျို့-အန်၊ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ချွဲကျပ်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ချောင်းဆိုးပြီး သလိပ်ထနေရင် ရှောက်သခွားသီးကို ဝိုင်အရက်မှာ စိမ်ပြီး နေ့စဉ် ပုံမှန်မှီဝဲပေးရပါမယ်။

နာတာရှည် လေပြန်ရောင်ရောဂါခံစားနေရရင် ရှောက်သခွားသီး နှစ်လုံးကို လှီး၊ မောတို့စ် သကြား ဆတူထည့်ပြီး နှစ်နာရီလောက်ကြာအောင်ပေါင်းပါ။ အဲဒီ ရှောက်သခွားပေါင်းကို တစ်ကြိမ်မှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ်စားသုံးပေးပါ။ ချွဲသလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ချောင်းဆိုး သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။

အစာအိမ်အောင့်၊ အစာမကြေ ခံစားနေရရင် ရှောက်သခွားသီး ၃၅ ဂရမ်ကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင်ထောင်းပါ။ ဆားပုပ်နဲ့ စမုန်စပါးကို ၁၂ ဂရမ်စီ ထည့်၊ အမှုန့်ထောင်းပြီး သမအောင်ရောနှောပေးပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်မှာ ၄ ဂရမ်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေအေးနဲ့ သောက်သုံးပေးပါ။



အသည်းနဲ့ အစာအိမ်မှာ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ရှောက်သခွားသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၁၅ ဂရမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရှောက်သခွားသီးအခြောက် ၆ ဂရမ်ကို ပြုတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့ ပြုတ်ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်သုံးပေးပါ။

ရှောက်သခွားသီးဟာ လိမ္မော်သီးနဲ့ဆင်တူပြီး မွှေးပျံ့တဲ့ရနံ့ ရှိပါတယ်။ ရှောက် သခွားသီးအခွံမှာ မရှိမဖြစ် အဆီတွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေပါတယ်။

ရှောက်သခွားသီးဟာ မွှေးပျံ့တဲ့ရနံ့ရှိပေမယ့် အရသာကတော့ အလွန်ချဉ်စူး ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ရှောက်သခွားသီးကို ပျားရည်၊ သကြားတို့နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။

ဖက်ဆွတ်မို့

ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ချွဲသလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအတွက် သင့်လျော်တဲ့ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်သက် ရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနဲ့ ကြိုတိုးတို့ ကုစားရာမှာလည်း အသုံးဝင်ပါ တယ်။

သိပ္ပံနည်းကျစိုက်ပျိုးရရှိတဲ့ ဖက်ဆွတ်မို့က ထုတ်ယူရရှိတဲ့ ပေါ်လီဆက်ခရိုက် ခြပ်ပေါင်းတစ်မျိုးဟာ သွေးဖြူဥနည်းရောဂါနဲ့ အသည်းရောင်ရောဂါ ကုသရာမှာ အလွန်အသုံးဝင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အလေ့ကျပေါက်တဲ့ ဖက်ဆွတ်မို့တွေမှာတော့ ကင်ဆာရောဂါကို တန်ပြန်ခုခံ နိုင်တဲ့ဓာတ်ပေါင်းတွေ ပါဝင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ဖက်ဆွတ်မို့ဟာ ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တား နိုင်စွမ်းရှိပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း လေ့လာ သိရှိရပါတယ်။

ခရမ်းသီး

နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ သွေးဝမ်းသွား၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ၊ သွား ကိုက်၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်နဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဓာတ် စာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည် ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ရောဂါကို ကုစားဖို့အတွက် ခရမ်းပင်အမြစ်နဲ့ သလဲသီးအခွံကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်နှစ်မျိုးကို ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ ရေအေး-သကြားတို့ နဲ့အတူ ရောစပ်သောက်သုံးပေးပါ။

ခရမ်းမြစ်ဟာ အသည်းကို အားကောင်းစေပါတယ်။ အရေပြားယားယံတဲ့ အခါ၊ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ယားယံတဲ့အခါ ဖန်ရည်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် လေပြွန်ရောင်ရောဂါ ခံစားနေရတဲ့အခါ ခရမ်းမြစ်ပြုတ်ရည်ကို တစ်လလောက် မှီဝဲသောက်သုံးပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ချွဲ သလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

ရွောက်လတ်ညှိုး

အစာအိမ်အောင့်တာ၊ ပျို့အန်တာ၊ အရက်စွဲတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

ဂင်ကို

ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးပြီး အရေပြားအနာတွေကို မြန်မြန် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဂရိတ်ဖရသီးအခွံ

ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အစာကြေစေတာ၊ စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ ချွဲကျပ်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါ နဲ့ အူကျရောဂါတို့မှာ ဓာတ်စာအဖြစ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ရေခူ

အပူငြိမ်းစေတာ၊ သွေးတိုးကျစေတာ၊ ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ အူလမ်း ကြောင်းလှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေတာ၊ သန္ဓေသားကို ခိုင်မြဲစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူး တွေကို ရရှိစေပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အဖြူဆင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့နဲ့ အသားဝါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဓာတ်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ရောဂါအတွက် ရေခူ ၄၀ ဂရမ်၊ ကမာခွံ ၆ ဂရမ်၊ ခုံးခွံ ၆ ဂရမ်ကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်ကို ပျားရည် ၃ ဂရမ်နဲ့ ရောစပ်ပြီး ဆေးပြားလေးတွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် အစာစားပြီးတိုင်းမှီဝဲပေးပါ။ ဆယ်ရက်အတွင်း သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မယ်။

အဆုတ်ပြည်တည်နာနဲ့ ချောင်းဆိုးချွဲကျပ်ရောဂါတွေအတွက် ဆေးနည်းကတော့ ရေခူ ၁၅၀ ဂရမ်ကို ဆား၊ ရေနွေးတို့နဲ့ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ သစ်အယ်သီး၊ ဒါမှမဟုတ် မုန်လာဥနီ အရွယ်သင့်တော်ရုံလှီးဖြတ်၊ ဆတူရောပြီး ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးခွက်စာနဲ့ ရောပြုတ်ပြီး စွပ်ပြုတ်ရည်လို သောက်သုံးပေးပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေကတော့ ရေခူ ၁၅၀ ဂရမ်ကို ရေနွေးဖြောပြီး သစ်အယ်သီး ၄၀၀ ဂရမ်နဲ့ ရောပြုတ်ပါ။ ရေတစ်ဝက်လောက်ကျန်တဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး အစာမစားခင် ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးမှီဝဲသင့်ပါတယ်။ အနာတွေ အသားနုတက် မြန်စေဖို့ ရေခူ၊ စွန်ပလွံသီးအနီ၊ သကြားညိုတို့ကို ဆတူရော၊ မီးနည်းနည်းနဲ့ အရည်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ကျိုပြီး တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ နေ့စဉ်မှီဝဲပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေခူမှာ ရေခူအရေပြား လို့ ခေါ်တဲ့ လေထီးပုံကိုယ်ထည်ပိုင်းနဲ့ ရေခူ ခေါင်းပိုင်း ဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းပါဝင်ပါတယ်။ ရေခူကိုဖမ်းမိတဲ့အခါ သံပရာရည်မှာစိမ်ပြီး၊ ရေခူကိုယ်ထဲကအရည်တွေ ထွက်သွားအောင် ညှစ်ထုတ်၊ သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပြီး ဆားသိပ် သိမ်းဆည်းထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေခူကို ချက်ပြုတ်ခါနီးမှာ သံပရာနဲ့ ဆားမာတ်တွေ ကုန်အောင် ရေနဲ့သေချာစွာဆေးကြောဖို့ လိုပါတယ်။

ရေခူအရေပြား (ရေခူအမြွေး)

ခွဲသလိပ်ကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းမှုကို ပယ်ရှားပေးတာ၊ ရှုမက်တစ်ဇင်ခေါ် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါကို သက်သာစေတာ စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အဖြူဆင်းတာနဲ့ အရေပြားပေါက်ပြဲတာကို ကုသရာမှာလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

ရေခူအရေပြားကို ဝိုင်အရက်မှာစိမ်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချင်းဥနဲ့ရှုလကာရည် ရောစပ်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် မှီဝဲလေ့ရှိကြပါတယ်။

နီကိုဥပင်၊ သို့မဟုတ် ခါးဖုပင်

အစာမကြေတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

မုန်ညင်းနီအရွက်

ခွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ၊ သွေးခဲတွေကို ခြေဖျက်ပေးနိုင်တာ၊ နာကျင်မှုဝေဒနာကို သက်သာစေတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ အရေပြားကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သွေးကြောမျှင်လေးတွေကိုကျယ်စေနိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။

ဆီးသွားရခက်ခဲနေရင် မုန်ညင်းနီအရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်ရောဂါအတွက် ဆေးနည်းကတော့ မုန်ညင်းနီအစေ့ ၇ ဂရမ်နဲ့ မုန်လာဥစေ့ ၁၀ ဂရမ်ကို ဆီမထည့်ဘဲ လှော်ရပါမယ်။ လှော်ပြီးရင် လိမ္မော်အခွံ ၇ ဂရမ်၊ နွယ်ချို ၇ ဂရမ်နဲ့အတူ ရောပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ကျိုချက်ပါ။ ဆူလာတဲ့အခါ အဖတ်တွေကို စစ်ယူပြီး အရည်ကို သောက်သုံးပေးပါ။ မုန်ညင်းစေ့ဟာ ခရမ်းရောင်ရှိပြီး စူးရှတဲ့အရသာ ရှိပါတယ်။ မုန်ညင်းနီကို ပုံမှန်မှီဝဲပေးမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူဓာတ်ကို များပြားစေပြီး စွမ်းအင်တွေကို လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် မျက်စိမုန်တာနဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

သံပရာအရွက်

ခွဲသလိပ်ကို ပယ်ဖျက်ပေးတာ၊ စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ ခံတွင်းကောင်းစေတာ စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သံပရာအခွံ

ရင်ချောင်စေတာ၊ ဝမ်းမီးကောင်းတာ၊ နာကျင်မှုသက်သာစေတာ စတဲ့ အာနိသင် တွေရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာနဲ့ ခံတွင်းပျက်တာတို့ကို ကုစားပေးပါတယ်။

ရေငန်ပုစွန်

ကျောက်ကပ်ကို ထိန်းညှိပေးတာ၊ အမျိုးသားတွေအတွက် ကာမစွမ်းအားတိုးပွားစေတာ၊ ခံတွင်းကောင်းတာ၊ ခွဲသလိပ်ဖယ်ရှားပေးတာ စတဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေတာ၊ ပန်းသေ-ပန်းညှိုးနဲ့ အရိုးတွေကိုက်ခဲတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါး (ဟင်းခပေါင်း)

ချောင်းဆိုး ပျောက်ကင်းစေပြီး ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ အစာစိမ်အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူကို လျော့ကျစေပါတယ်။

ခွဲကျပ်ပြီး ချောင်းဆိုးနေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ဟင်းခပေါင်းသီးကို ဝက်သားနဲ့ ရောချက်ပြီး စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာနေရင် ဟင်းခပေါင်းသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေနွေးကြမ်းလို ပြုလုပ်သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်



ညှာချောင်းဆိုးရောဂါအတွက်ကတော့ ဟင်းခေါင်းသီးတစ်လုံးကို တရုတ်တည်သီး ၁၅ ဂရမ်၊ ရေအနည်းငယ်နဲ့အတူ ပြုတ်ပြီး စွပ်ပြုတ်ရည်လို သောက်သုံးပေးရပါမယ်။

ကြက်ဟင်းခါး (ဟင်းခေါင်း)ဟာ ဆီးချိုရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အဆိုတော်တွေ အသံဝင်နေရင် ကြက်ဟင်းခါးကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ ချွဲကျပ်၊ အအေးမိ၊ နာတာရှည် လည်ချောင်းရောင်ရမ်းတာ၊ နာတာရှည် လေပြွန်ရောင်ရမ်းတာ နဲ့ ဝမ်းချုပ်တာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တရုတ်နှင်းသီး

အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါတာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်နှင်းသီးအရွက်

အဆုတ်တွင်းအပူဓာတ်ကို လျှော့ချပေးတာ၊ ချွဲသလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာ စတဲ့အစွမ်းအာနိသင်တွေ ရှိတဲ့အပြင် ချောင်းဆိုး၊ သွေးပါ၊ သွေးလျှံ တို့ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

တရုတ်နှင်းသီးအစေ့

အူကျရောဂါ၊ ဖောရောင်တာတို့ကို ကုစားပေးပြီး ချွဲသလိပ်ကို ခြေဖျက်ပေးတဲ့ အပြင် ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။ အသည်းကိုအားပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်ကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

မုန်ညင်းစေ့

အတွင်းအင်္ဂါတွေကို ပူနွေးစေပါတယ်။ အအေးကိုပယ်ဖျောက်ပါတယ်။ သလိပ်ကို ရှင်းလင်းပေးပါတယ်။ အော့အန်၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ချောင်းဆိုးနဲ့ လည်ချောင်း နာတာအတွက် ပေးဖို့ကောင်းပါတယ်။

မုန်လာဥခြောက်

အဆုတ်ကို ပြန့်ကားစေပါတယ်။ သလိပ်ကို ဖယ်ရှားပြီး အစာကြေစေပါတယ်။ ရေဓာတ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပါတယ်။ သလိပ်ထဲပြီးဆိုးတဲ့ ချောင်း၊ အဆုတ်ပွ၊ ဝမ်းဗိုက်နာတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကြက်သွန်နီများ

ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ သလိပ်ရွှင်စေပါတယ်။ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါနဲ့ အအေးမိနှာစေးရောဂါတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

မှတ်ချက်

ကြက်သွန်နီတွေဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာတွေကျက်စေတဲ့အပြင် Trichomonas ပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ယောနီရောင်ရောဂါတွေ ပျောက်စေပါတယ်။ မှတ်တမ်းတွေအရ သာမန် ကျန်းမာနေသူ လူတစ်ယောက်ဟာ အဆီအအိမ်တွေကိုစားပြီး ကိုလက်စထရောဓာတ် မြင့်တက်မလာအောင် တားချင်ရင် ကြက်သွန်နီ ၆၀ ဂရမ် (လေးကျပ်သားလောက်) ကို ထည့်ကြော်ပြီး စားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်တိရစ္ဆာန်ကလေးတွေနဲ့ စမ်းသပ်ချက်အရ ကြက်သွန်နီ ဟာ အစာခြေရည်ကို ပိုထွက်စေတဲ့အတွက် သူ့ကို အူတွေအားနည်းတဲ့ရောဂါနဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် မဟုတ်တဲ့ အူရောင်ရောဂါတွေအတွက် ဆေးအဖြစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အစီရင်ခံချက်တစ်ခုအရ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲမှာ ကြက်သွန်နီတစ်မျိုး တည်းသာ ပရောစတာဂလင်ဒင် (Prostaglantins) ဓာတ်တွေ ပါရှိပြီး အဲဒီဓာတ်တွေက နှလုံးသွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ အစင်းမဲ့ကြွက်သားတွေအပေါ် အစွမ်းသက်ရောက်တာမို့ သားအိမ် ကြွက်သားတွေအပေါ် ဓာတ်သက်ရောက်စေပါတယ်။ ကနေ့ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ကြက်သွန်နီကို သွေးတိုးရောဂါအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်စာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

လိမ္မော်ကိတ်

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဓာတ်တွေ သမခြေမှာရှိပြီး ရင်ချောင်စေဖို့၊ သလိပ်ပျော်စေဖို့ ချောင်းဆိုးသက်သာပြီး ခံတွင်းကောင်းစေဖို့၊ ဝမ်းပျက်နေတာ ဝမ်းရပ်သွားစေဖို့ လိမ္မော်ကိတ်ကို ပေးရပါတယ်။

စိမ့်နည်း

အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ (Bronchitis)ပျောက်စေဖို့ ၃၀ ဂရမ် (၂ ကျပ်သား)လောက်ရှိတဲ့ လိမ္မော်ကိတ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ ၁၅ ဂရမ် (၁ ကျပ်သားလောက်)နဲ့ ရောပြီး ကြိတ်ခြေပါ။ ရေ သင့်ရုံနဲ့ ရောစပ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ စွပ်ပြုတ်လို သောက်သုံးပါ။

ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ ပျောက်စေဖို့ လိမ္မော်ကိတ် ၃၀ ဂရမ် (၂ ကျပ် သား)လောက်၊ လှန်ဂန်သီး ၁၅ လုံး၊ သကြားခဲ ၁၅ လုံး (၁ ကျပ်သားလောက်)တို့ကို ရောစပ်၊ ရေနှစ်ခွက်နဲ့ ရောစပ်ပြီး မီးဖိုခင်းပေးပါ။ နှစ်ခွက်တင်ကျန်တဲ့အခါ ခွင်ပေါ်ကချပြီး ခပ်ပူပူလေးသောက်ပေးပါ။

မှတ်ချက်

လိမ္မော်ကိတ်ဆိုတာ လိမ္မော်သီးကို ကြာရှည်ခံအောင် ပျားရည်နဲ့ စိမ်ထား တာကို ခေါ်တာပါ။

လိမ္မော်ရွက်များ

အသည်းကို အားပေးပါတယ်။ နံရိုးကြားကနာကျင်မှုကို ပျောက်စေပြီး ကိုယ်ခံ အားတွေကို ညှိပေးနိုင်ပါတယ်။ သလိပ်နဲ့ အဆုတ်ပွတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အအေးမိ၊ နှာစေး-ချောင်းဆိုး၊ ခံတွင်းပျက်၊ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်တင်း၊ ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်၊ အူကျနဲ့ သားမြတ်ရောင်ရမ်းနာတွေအတွက် သင့်ပါတယ်။

လိမ္မော်ခွံများ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေကို ညှိပေးပြီး သလိပ်ပျော်စေပါတယ်။ သရက်ရွက်ကို အားပေးပြီး အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်တင်း၊ ခံတွင်းပျက်၊ ဝမ်းပျက်နဲ့ သားမြတ်နာကို ပျောက်စေပါတယ်။

ရုံးပွဲ (တောရုံးပွဲ)

ချွေးထွက်စေပါတယ်။ စွမ်းအားဓာတ်တွေကို ညှိပေးပါတယ်။ စိုစွတ် ထိုင်းမှိုင်း မှုကို ပယ်ဖျောက်ပါတယ်။ အအေးမိ၊ နှာစေး-ချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေးဖျားနဲ့ အော့အန်၊ ရင်ဘတ်အောင့်၊ ဝမ်းပျက်၊ အသားဝါနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကမာခွံ

ချွေးလွန်တာကိုပျောက်စေပြီး သလိပ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သုက်လွတ် မြန်တာကို ပျောက်စေပါတယ်။ အသားမာတွေပျော့စေပြီး ခေါင်းမူး၊ မီးယပ်ဖြူဆင်း၊ သွေးထွက်နဲ့ လည်ပင်းကြီးရောဂါတွေအတွက် သင့်ပါတယ်။

မက်မွန်ပွင့်

ခြေလက်ရောင်ရမ်းတာ၊ မျက်နှာဖောသွပ်တာ၊ ရေဖျဉ်းစွဲတာ၊ ဘယ်ရီဘယ်ရီ ထုံနာစို ဖြစ်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ စမြင်းခံတာ၊ ဆီးချုပ်တာတွေ ပျောက်စေပါတယ်။

စိမ့်နည်း

မက်မွန်ပွင့်တွေကို အိုးကင်းမှာ ခြောက်အောင်လှော်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီ အမှုန့် ၃ ဂရမ် (၃ ပဲသား)ကို ပျားရည်နဲ့ စပ်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက် ပေးပါ။

မြေပဲ

သရက်ရွက်ကို အားညှိပေးပြီး အစာအိမ်ကို သမခြေမှာရှိစေပါတယ်။ အဆုတ် လှုပ်ရှားမှု သွက်လက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက သလိပ်ဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားပြည့်စေပါတယ်။

စိမ့်နည်း

သွေးတိုးရောဂါအတွက် မြေပဲတွေကို ရှုလကာရည်မှာ ခုနစ်ရက် စိမ်ပါ။ တစ်ကြိမ် ဆယ်လုံး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ နံနက်နဲ့ ညနေခင်းတွေမှာ စားပေးပါ။ နို့တိုက်မိခင်တွေ နို့အားသန်စေဖို့ မြေပဲပြုတ်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးပါ။ ဗိုက်နာတာ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်တာတို့အတွက် မနက်စာနဲ့အတူ မြေပဲဆီ နှစ်ဖွန်းကနေ လေးဖွန်း၊ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လောက် စားပါ။

ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါအတွက် မြေပဲကို အခွံမခွတ်ဘဲ စွန်ပလွံသီး ဆတူနဲ့ သွေးအန်တာ၊ လေပြွန်ရောင်တာတို့အတွက် မြေပဲခွံကို ဆေးအမည်ပြုလုပ်ပြီး သောက် ရင် သက်သာစေကြောင်း တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မှတ်ချက်

မြေပဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမိုင်နိုအက်စစ်ဓာတ် ရှစ်မျိုး အပြင် မပြည့်ဝအဆီဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောကို ကျစေတဲ့သတ္တိထူး ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်တည်သီး

တရုတ်တည်သီးဟာ သရက်ရွက်နဲ့ အဆုတ်တို့အတွက် ကောင်းစေပြီး သွေးရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ဆေး ဖြစ်ပါလား။

စီမံနည်း

ကလေးတွေဝမ်းလျှောတာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာအတွက် ကောက်ညှင်းဆန် ၃၅၀ ဂရမ် (၁၅၀ ကျပ်သား)လောက်နဲ့ တည်သီးခြောက် အလုံး ၅၀ ကို အမှုန့်ပြု၊ စွန်ပလွံသီးထည့် မုန့်ဖုတ်ပြီး စားပေးပါ။

လှေလာစမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ တရုတ်တည်သီးကို အရည်ညှစ်ပြီး အဲဒီအရည်ကို ထိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုတဲ့အခါ ချွဲသလိပ်ရွှင်စေပြီး ချောင်းဆိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတာ ၉၆.၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

ငှက်ပျောရိုင်းအစေ့

ဆီးရွှင်စေတာ၊ ကိုယ်ပူကျစေတာ၊ မျက်စိအမြင်ကြည်လင်စေတာ၊ ချွဲကျေစေတာ စတဲ့သတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ ဆီးပိတ်တဲ့ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဆီးမှာ သွေးပါတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

မက်မန်၊ ပိုခါရာဆီးသီး

ခံတွင်းကောင်း၊ အစာကြေ၊ ရေငတ်ပြေစေတဲ့ သတ္တိတွေ ရှိပြီး ရေကျောက်ပေါက်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

မုန်လာဥ

ကိုယ်တွင်းအပူကျစေတာ၊ အဆိပ်အတောက်ပြေစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ အရောင်ကျတာ၊ သလိပ်ရွှင်စေတာ၊ ချောင်းဆိုးတာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

မုန်လာဥဟာ တရုတ်ပြည်က ဒေသထွက်အသီးအနှံ ဖြစ်ပြီး ဓာတ်စာအဖြစ် တရုတ်လူမျိုးတွေအသုံးပြုခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်လောက် ရှိနေပါပြီ။ နွေဦး၊ နွေရာသီ၊ ဆောင်းရာသီထွက် မုန်လာဥရယ်လို့ အမျိုးမျိုးရှိပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (စီလီကို့စ်စ်-Silicosis) အတွက် အထူးကောင်းပါတယ်။ ဗီတာမင် B ကို အူသိမ်အတွင်းမှာ ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့ မုန်လာဥက စွမ်းဆောင်ပေးတယ် လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မုန်လာအစေ့

ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ပင်လယ်မြက်တစ်မျိုး

အရောင်ကျ၊ ကိုယ်ပူကျ၊ သွေးကျ၊ ဆီးရွှင် စတဲ့သတ္တိတွေ ရှိပြီး ချွဲသလိပ်ကြေစေနိုင်ပါတယ်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ အူကျရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါအတွက် အသုံးများပါတယ်။

စီမံပုံ

အူကျရောဂါအတွက် ပင်လယ်မြက် ၂၀ ဂရမ် (၇ ကျပ်သားလောက်)ကို ဖန်နယ်စေ့ ၄၀ ဂရမ် (၁၅ ကျပ်သားလောက်) ရောပြီး မီးငွေ့ငွေ့နဲ့ အပူပေးပါ။ ရေ တစ်ဝက်လောက်ကျန်တဲ့အခါ ဆေး နှစ်ခွက်စာ ခွဲပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

အသည်းရောင်ရောဂါ၊ သရက်ရွက်ရောင်ရောဂါ၊ မုတ္တရောင်ရောဂါ၊ ကလေးဝမ်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့အတွက် ပင်လယ်မြက် ၂၀ ဂရမ် ကနေ ၃၅ ဂရမ် (၇ ကျပ်သားကနေ ၁၀ ကျပ်သားလောက်)ကို ရေနဲ့ ပြုတ်ပါ။ နှစ်နာရီကြာ မီးနွေးနွေးနဲ့ ကျိုလို့ရတဲ့အရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

ပင်လယ်ကျောက်ပွင့် (ကျောက်ကျော)

အသားမာတွေကို ပြေစေတာ၊ အရောင်ကျစေတာ၊ အပူကျစေတာ၊ ဆီးရွှင်စေတာ၊ ချောင်းဆိုးသက်သာစေတာ၊ အဆီကျစေတာ၊ သွေးတိုးကျစေတာ စတဲ့သတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ဖောရောင်တာ၊ အပူအကျိတ်ရောဂါတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

စီမံနည်း

ပင်လယ်မြက်နဲ့ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်တို့ကို ဆတူ အမှုန့်ပြုပြီး လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် ပေးပါ။ အမှုန့် ၄ ထုပ် (၁ ကျပ်သားလောက်) နေ့စဉ် ရက်ပေါင်း ၄၀ လောက် ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်ကို နေ့စဉ်စားပေးနိုင်ပါတယ်။

လေပြွန်ရောင်ပြီး ချောင်းဆိုးနေရင် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့် ၄၅၀ ဂရမ် (၁၅၀ ကျပ်သားလောက်)ကို ချင်း ၅၀ ဂရမ် (၁၅ ကျပ်သား)နဲ့ ရောပြီး ရေနဲ့ချက်ပါ။ ရေဆူတဲ့အခါ သကြားညို နှစ်ဇွန်းလောက် ထည့်မွှေပြီး ကျောက်ကျောဖြစ်လာတဲ့အထိ မီးအပူပေးပါ။ အဲဒီကျောက်ကျောကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် ဆယ်ရက် စားပေးရပါမယ်။

သွေးတိုးရောဂါအတွက် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်နဲ့ ပဲစိမ်းတစ်မျိုးကို တစ်ဆယ်ကျပ်သားလောက်စီရောပြီး ထမင်းနဲ့အတူစားပါ။ တစ်နည်း- ပင်လယ်ကျောက်ပွင့် အမှုန့် နှစ်ကျပ်သားလောက် နေ့စဉ်စားပေးပါ။

ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်ကို တရုတ်နိုင်ငံမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ထောင်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် ကုသရာမှာ သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ကျောက်ပွင့်ကို မှန်မှန်စားသုံးသူတွေအနေနဲ့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းပေးထားနိုင်တဲ့ အကျိုး ရရှိစေပါတယ်။ ကျောက်ပွင့်ကို နူးညံ့လာအောင် ချက်ပြုတ်ဖို့ အချိန်ကြာတတ်တဲ့အတွက် မချက်ပြုတ်ခင် တစ်ည ကြိုတင်ရေစိမ်ထားပြီးမှ ချက်ပြုတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးကင်ဆာရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်နာကျင်တာ၊ သွေးတိုးတာတို့အတွက် ကျောက်ပွင့်ကို သုံးကြသလို ချောင်းဆိုးသက်သာအောင်လည်းသုံးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။ ကျောက်ပွင့်မှာ ပါဝင်တဲ့ မန်နီတော (mannitol)ကြောင့် ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ရေတိမ်ရောဂါတို့ကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်လှပါတယ်။

လိမ္မော် (အချဉ်မျိုး) အခွံ

လိမ္မော်ခွံကို သလိပ်ရွှင်အောင်၊ အအန်သက်သာအောင်၊ အစာကြေအောင် အသုံးပြုကြပါတယ်။

လိမ္မော် (အချိုမျိုး)အခွံ

အသည်းအားကောင်းအောင်၊ သလိပ်ရွှင်အောင်၊ အစာအိမ်အောင့်တာ သက်သာအောင်၊ အစာကြေအောင်၊ ရင်သားရောင်ရမ်းတာလျော့အောင်၊ အူမကျအောင် သုံးကြပါတယ်။

အခွံပါးလိမ္မော်

အခွံပါးလိမ္မော်ကိုတော့ အစေ့ကိုအသုံးပြုကြတာများပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင်၊ နာကျင်တာသက်သာအောင်၊ အထူးသဖြင့် အူကျဝေဒနာ၊ မုတ္တရောင်၊ သားမြတ်နို့သီးရောင်၊ ခါးနာ၊ ဆီးအောင့် ရောဂါတွေ သက်သာအောင် ကုသရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနှုန်း

လိမ္မော်စေ့ ၁၀ ကျပ်သားလောက်ကို ဝိုင်အရက်နဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပြီး အရည်ကို အူကျနာ၊ မုတ္တရောင်ဝေဒနာအတွက် ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းကတော့ လိမ္မော်စေ့၊ လိုင်ချီးစေ့၊ လှန်ဂန်စေ့တို့ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး အရည်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ဖက်ခြောက်

ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ လူကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။ အစာလည်း ကြေစေပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပြီး၊ ချောင်းဆိုးလည်း သက်သာစေပါတယ်။ သလိပ် ရွှင်စေပါတယ်။ မျက်စိအမြင်ကို ကြည်လင်စေပြီး အတွေးအခေါ်ထက်သန်စေပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေထဲက အဆီအစေးတွေကို ရှင်းလင်းပေးပါတယ်။ အနာရောင်ရမ်းတာကို ပျောက်စေပြီး အဆိပ်လည်း ပြေစေပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ခံတွင်းနဲ့မကောင်းတဲ့အခါ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (အဖန်ရည်) ကျကျတို ငုံ့ပေးတာ၊ ပလုတ်ကျင်းပေးတာ ပြုရပါတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်တွေကို ဖြည်းဖြည်း စားပေးရင်းလည်း ရပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ပြီး ရင်တုန်တဲ့အခါ၊ ပျို့တာ-အန်တာ ဖြစ်တဲ့အခါ လက်ဖက်ရည်အကြမ်း (အဖန်ရည်)ကျကျ မကြာမကြာသောက်ပေးပါ။

သတ်တလော အူရောင်ပြီး ဝမ်းဗိုက်နာနေရင် လက်ဖက်ရည် လေးကျပ်ခွဲသားကို အမှုန့်ပြုပြီး ချင်းခြောက်အမှုန့် နှစ်ကျပ်သားနဲ့ ခရောစပ်ထားပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအမှုန့် လေးပဲသားကိုယူပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေသုံးကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။

မှတ်ချက်

တရုတ်နိုင်ငံက ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုအရ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ ကာလက တရုတ်စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးတစ်ပါးဟာ အဆိပ်ခတ်တာခံလိုက်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ မသေခဲ့ပါဘူး။ လက်ဖက်ရည်ကို သောက်သုံးတဲ့အတွက် အဆိပ်သင့်တဲ့ဘေးက လွတ်မြောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွက် တရုတ်ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ လူနာ တစ်ဦးတစ်ယောက် အဆိပ်သင့်ပြီ ဆိုရင် လက်ဖက်ခြောက်ကို ပထမဆုံးပေးရမယ့် အဆိပ်ဖြေဆေး အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိပါတယ်။

လက်ဖက်ဟာ ထမင်းနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အစာအိမ်ထဲမှာ ကြေကျတ်စေပြီး အသားတွေမှာပါတဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ နွေအပူဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိစေပါတယ်။ ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းမှာ အိပ်ချင်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ပြီး လန်းဆန်းစေပါတယ်။

စမုန်ဖြူ

အအေးမိချောင်းဆိုးတာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးတာ၊ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်တာနဲ့ လည်ချောင်းနာတာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ခါးဖုဖြူ တရုတ်မုန်လာ

မျက်စိအမြင်ကို ကြည်လင်သက်သန်စေပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူဓာတ်တွေ ယုတ်လျော့စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စွတ်စိုမှုကိုလည်း ပယ်ဖျောက်စေပါတယ်။ အသားဝါရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့အတွက် သင့်လျော်ပြီး ဆီးလွန်တာကိုလည်း ပျောက်စေပါတယ်။

ကျွဲခေါင်းသီး

သွေးကျစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ သလိပ်ခဲတာအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါ့ပြင် လည်ချောင်းနာတာ၊ လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက်ကြောင့် စအိုကနေ သွေးကျတာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆေးအသုံးချနည်း

သွေးပေါင်ချိန်ကျစေဖို့၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးပျောက်စေဖို့ သလိပ်ပျော်စေဖို့ အတွက် ကျွဲခေါင်းသီးကို အောက်ပါအတိုင်း စီမံဖော်စပ်မိခဲနိုင်ပါတယ်။

ကျွဲခေါင်းသီး ၃၀ ဂရမ်ကနေ ၆၀ ဂရမ်အထိ၊ ရေခူအလေးချိန် ဆတူရောစပ်၊ ရေ သင့်လျော်ရုံ ထည့်ပြီး အသားတွေကျက်တဲ့အထိ ဆူအောင်တည်ထားပါ။ အဲဒီပမာဏဟာ တစ်ရက်စာဖြစ်ပြီး သုံးကြိမ် ခွဲစားပေးရပါတယ်။

တကယ်လို့ အမှတ်တမဲ့ ငွေအကြွေစေ့၊ ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မျိုချမိရင် ကျွဲခေါင်းသီးတွေကို ထုထောင်း အရည်ညှစ်ပြီး ရလာတဲ့အရည်ကို တစွတ်စွတ် သောက်ပေးရပါမယ်။ နောက်တစ်နည်းက ကျွဲခေါင်းသီးနဲ့ သစ်ကြားသီးကို ရောပြီးစားပေးပါ။

အမျိုးသမီးတွေ သားမြတ်ခေါင်းကွဲပြီး အနာဖြစ်ရင် ကျွဲခေါင်းသီး လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို ထုထောင်း၊ အရည်ညှစ်၊ ရတဲ့အရည်ကို လူးပေးရပါတယ်။

လည်ချောင်းနာဖြစ်ရင် ကျွဲခေါင်းသီးအရည်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း စီမံပြီး မကြာခဏသောက်ပေးပါ။ မကြာခင်ပျောက်သွားပါမယ်။

စအိုကနေ သွေးတစက်စက်ကျနေရင် အစာမစားဘဲ ဝမ်းဟောင်းလောင်း ရှိနေတုန်း ကျွဲခေါင်းသီးအရည် မတ်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်နဲ့ ပိုင်အရက်အနည်းငယ် ရောပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ကျွဲခေါင်းသီးပင်ဟာ တရုတ်နိုင်ငံမှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း သုံးထောင် ကာလ လောက်ကတည်းက ရှင်သန်ပေါက်ရောက်နေပြီလို့ အများကယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွဲခေါင်းသီးဟာ တရုတ်ရိုးရာအစားအစာဖြစ်နေပြီး နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်စားသောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွဲခေါင်းသီးဟာ အရည်ရွှမ်းပြီး အသားကလည်းချိုမြိန်နဲ့ စားလို့ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ အစိမ်းအတိုင်းပဲစားစား၊ သရေစာအဖြစ် ပြုတ်လို့ပဲစားစား၊ ချက်ပြုတ်လို့ပဲစားစား မရိုးနိုင်အောင် အရသာရှိ လှပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဆေးဖက်လည်းဝင်လှပါတယ်။

မုန်ညင်းဖြူ-မုန်ညင်းဝါ

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို အပူဓာတ်ရစေပါတယ်။ အအေးဓာတ်ကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ အအေးချောင်းဆိုးရောဂါ အအေးအကြောင်းခံတဲ့ အစာအိမ်နာရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်နာတွေနဲ့ အထူးပဲသင့်လျော်ပါတယ်။

ငရုတ်ကောင်းအဖြူ

အအေးအကြောင်းခံဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်နာရောဂါ၊ အစာအိမ်နာနဲ့ အော့အန်နာတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ခြေအေးဝမ်းရောင်ဖြစ်ခဲ့ရင် ငရုတ်ကောင်းအဖြူစေ့တွေနဲ့ ငရုတ်အနက်စေ့တွေကို ပမာဏဆတူ ယူပါ။ ပြီးရင် ညက်အောင် အမှုန်ပြုပါ။ အဲဒီဆေးမှုန့် ၃ ဂရမ် (၃ ပဲသား) ကို စီဒါပင်နီဂါ (ပန်းသီးရှုလကာရည်)နွေးနွေးနဲ့ ရောစပ်ပြီး သောက်ပါ။

အစာအိမ်ဖောက်ပြန်ပြီး အန်ခဲ့ရင် ငရုတ်ကောင်းအဖြူစေ့တွေကို အမှုန်ပြုပါ။ အဲဒီဆေးမှုန့် ၃ ဂရမ် (၃ပဲသား) ကို ချင်းပြုတ်ရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ ပူပူနွေးနွေးလေး သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

မှတ်ချက်

မရင့်မှည့်သေးတဲ့ ငရုတ်ကောင်းတွေက မည်းနက်ပါတယ်။ ရင့်မှည့်လာတဲ့ အခါမှာ အပေါ်ခွံတွာကျသွားပြီး အဖြူရောင်ဖြစ်လာပါတယ်။ စင်စစ် ငရုတ်ကောင်းအဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းအနက် ဆေးအသုံးဝင်ပုံချင်းအတူတူပါပဲ။

အဝါရောင်ပဲပုပ်များ

ရောင်ရမ်းတာနဲ့ နာကျင်တာတွေကို ယုတ်လျော့စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေဓာတ် (အာပေါဓာတ်)တို့ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အပူဓာတ် (အရွှေ့တ္တိကတေဇာဓာတ်)ကိုလည်း လျော့ပေးပါတယ်။ သွေးကျစေပါတယ်။ အတွင်း အင်္ဂါတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ညှိပေးပါတယ်။ ကျောက်တပ်ရောဂါတွေကို ပျောက်စေပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

သာမန်ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အအေးမိရောဂါကို အောက်ပါနည်းကလေးနဲ့ တာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ပဲပုပ်အဝါတွေကို ၅၀ ဂရမ် ယူပြီး ကောင်းကောင်းပြုတ်ပါ။ နံနံစေ့ ၃ ဂရမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်နီ ၂ ဂရမ်၊ နောက် မုန်လာဥပါးပါး ၃ လွှာ စတဲ့ အရံပစ္စည်းတွေ ထပ်ထည့်ပြီး စွပ်ပြုတ်လုပ်ပါ။ ဒီပဲဟင်းရည်ကို ထမင်းစားချိန်မှာ သောက်သုံးပါ။

မှတ်ချက်

ပဲပုပ်အဝါရောင်တွေကို ပဲတို့ရဲ့ဘုရင်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ သူ့မှာ အသားဓာတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်နေတာမို့ တိရစ္ဆာန်အသားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လောက်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲပုပ်ဝါတွေကို Vegetable Meat၊ Green beef စသဖြင့် တင်စားခေါ်ကြပါတယ်။

သူ့မှာ အဆီဓာတ်က ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ပါပြီး တိရစ္ဆာန်အသားတွေမှာ ပါတဲ့ အဆီတွေထက် အရည်အသွေးမြင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့မှာ ကိုလက်စထရောဓာတ် မရှိပါဘူး။



အခန်း (၁၅)

စွမ်းအင်လှည့်လည်မှုကို အားပေးသော အစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်း အရွှေ့တ္တိမှာ စွမ်းအင်ဓာတ်လှည့်လည်မှုအားနည်းနေရင် အတွင်းအင်္ဂါအသီးသီးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒီအခါ နာကျင်မှုဝေဒနာ ပေးတတ်ပါတယ်။ အခုတင်ပြမယ့်အစားအစာတွေဟာ စွမ်းအင်လှည့်လည်မှုကို အားပေးပါတယ်။

သခွားမွှေးအစေ့

ခန္ဓာကိုယ်က သလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ဝမ်းဗိုက်ကယ်တာကို ပပျောက်စေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောဂါတွေအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

အောက်ပါနည်းကလေးကတော့ ခံတွင်းနဲ့မကောင်းတာတို့ ပျောက်စေတဲ့ ဆေးနည်းပါ။ သခွားမွှေးအစေ့အခြောက်တွေကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ခြေပါ။ ပြီးရင် ပျားရည်နဲ့ သင့်လျော်ရုံရောစပ်ပြီး စွန်ပလွံစေ့အရွယ်အလုံးကလေးတွေ လုံးထားပါ။ နံနက် သွားတိုက် ပါးစပ်ဆေးပြီးတဲ့အခါတိုင်း ဆေးတစ်လုံးကျ သောက်ပေးပါ။

မှတ်ချက်

သခွားမွှေးစေ့ရဲ့ အာနိသင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ မာကျောတဲ့ အကွက်တွေကို ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကထုတ်လွှတ်တဲ့ စစ်ထွက်ရည်တွေ များလာစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုစွတ်စေပြီး ခြောက်သွေ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့နေရာတွေ စိုစွတ်ပြီး ချောမွတ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီအစေ့တွေမှာ အဆီဓာတ် ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အဂ္ဂါဇင်း (Glutelin) ၅. ၇၈ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဂလူတယ်လင် (Glutelin) ဟာ ခရိုတင်း ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အယ်ကာဂီကောနဲ့ အက်စစ်ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။



စမ်းသပ်မှုတစ်ခုအရ သခွားမွှေးအစေ့မှုန့် တစ်ဆ၊ ရေ ဆယ်ဆ ရောထားတဲ့ ပျော်ရည်ဟာ သန်လုံးကောင်တွေနဲ့ တုတ်ပြားကောင်တွေကို ဆယ်မိနစ်ကနေ မိနစ် ၉၀ အတွင်း ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ သခွားမွှေးတွေအပေါ် ယံမှာ ကပ်နေတဲ့ အမြွေးလေးတွေကို ဖယ်ရှားပြီးမှ ရေဖျော်စမ်းသပ်ရင်တော့ အဲဒီ အာနိသင်ဟာ လျော့နည်းသွားပြီး သန်ကောင်တွေဟာ တစ်နာရီခွဲကနေ သုံးနာရီ ကြာတဲ့အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ချယ်ရီအမြစ်

သန်လုံးကောင်တွေကို ကျစေပါတယ်။

သဖန်းမြစ်

အရိုးအဆစ်အမြစ်တွေတိုက်ခဲတာ၊ ထုံကျဉ်တာ၊ အရွတ်ကြောတွေနာကျင်တာ တို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ရွှောက်သခွား၊ သို့မဟုတ် တောရွှောက်မြစ်

ခြေ-လက်တွေ ကိုက်ခဲနာကျင်တာ၊ ခြေညောင်းလက်သေဖြစ်တာကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။

ဂရိတ်ဖရူအမြစ်

ဂရိတ်ဖရူပင်ရဲ့အမြစ်ဟာ အကိုက်အခဲပျောက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ညှိပေးပါတယ်။ လေဓာတ်နဲ့ အအေးဓာတ်ကို နှိပ်ပါတယ်။ အစာအိမ်နာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်နာတာ၊ အူကျရောဂါဖြစ်ပြီး နာကျင်တာ၊ အအေးမိ၊ နှာစေး-ချောင်းဆိုးတာတို့ကို ပျောက်စေပါတယ်။

ဂရိတ်ဖရူအပွင့်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းအင်ဓာတ်ကို လည်ပတ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ သလိပ်တွေ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ပျောက်စေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာကိုလည်း ပျောက်စေပါတယ်။

မှတ်ချက်

နွေဦးပေါက်ချိန်မှာ ဂရိတ်ဖရူပင်က အပွင့်တွေပွင့်ပါတယ်။ အပွင့်တွေကို ဆွတ်ခြွေပြီး နေလှန်း ခြောက်သွေ့စေပါတယ်။ ဂရိတ်ဖရူအပွင့်တွေမှာ ရနံ့ဆီ ၀.၂

ကနေ ၀.၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအပွင့်တွေကို နှမ်းဆီမှာ စိမ်ပြီး ဆံပင်သန်ဆေးအဖြစ် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ခြောက်တာ၊ အသားအရေခြောက်တာ ပျောက်အောင် လူးပေးလို့ ရပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံမှာ မန်ချူးဘုရင်တွေလက်ထက် (၁၆၄၄-၁၉၁၁) က အဲဒီ ဂရိတ်ဖရူ အပွင့်တွေ နန်းတော်ကို ဆက်သွင်းရပါတယ်။ အဲဒီအပွင့်တွေကနေ ရနံ့ဆီထုတ်ယူပြီး နန်းတွင်းအပျိုတော်တွေ သုံးဆောင်လိမ်းကျစေပါတယ်။

ကြက်သွန်နီ (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်) အမြစ်

မြေမှာပေါက်နေတဲ့ ကြက်သွန်နီအမြစ်ဟာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါနဲ့ လည်ချောင်းနာ ရောဂါအတွက် အထူးကောင်းပါတယ်။

ကြက်သွန်နီ (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်)ခေါင်း

မြေမှာပေါက်နေတဲ့ ကြက်သွန်နီအရင်းမှာရှိတဲ့ အဖြူရောင်ကြက်သွန်ခေါင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခိုးပွင့်ပြီး ချွေးရစေပါတယ်။ ရောဂါပိုးဗက်တီးရီးယားတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆုံဆို့နာပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ပိုးနဲ့ အဆုတ်ရောဂါ တီဘီပိုးတွေကို နှိပ်ပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

အအေးမိနှာစေးရောဂါအတွက် ကြက်သွန်ခေါင်း ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၉ ဂရမ် ရောစပ်ပြီး ရေနဲ့အတူ ဆူလာအောင် ပြုတ်ပါ။ ရေ ဆူလာတဲ့အခါ ထန်းလျက်၊ ဒါမှမဟုတ် သကြား ၃၀ ဂရမ်ကို ထပ်ထည့်ပေးပါ။ အဲဒီဆေးရည်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးပေးရင် ချွေးရ အခိုးပွင့်ပြီး အမြန်ပျောက်စေပါတယ်။

သားသည်မိခင်တွေ သားမြတ်ရောင်ပြီး ကိုက်ခဲနေရင် ကြက်သွန်ခေါင်း အလေးချိန် ပေါင်ဝက်လောက်ကို ထုထောင်းပြီး ရေနဲ့ ဆူအောင်ကျိပါ။ ပြီးရင် အရည်ကို စစ်ယူပြီး အရည်ခပ်နွေးနွေးနဲ့ ရောင်ရမ်းနေတဲ့ သားမြတ်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် ဆေးကြော သုတ်လိမ်းပေးပါ။

စံပယ်ပွင့်များ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ညှိပေးပါတယ်။ အတွင်းအင်္ဂါတွေကိုလည်း ညီညွတ်စေပါတယ်။ ဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းပျက်တာနဲ့ မျက်စိနာတာကို ပျောက်စေပါတယ်။

ကျောက်ဖရုံသီး

ဆီးရွှင်စေပါတယ်။ အရောင်လျော့စေပါတယ်။ ရောင်ရမ်းတာ ပြေပျောက်စေပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ဖျဉ်းစွဲတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးဖောရောင်တာဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီး ၃၀ ဂရမ် ကနေ ၆၀ ဂရမ်အထိ ယူပြီး ဖရုံသီးအကာသား ၃၀ ဂရမ်၊ သခွားမသီးအသား ၃၀ ဂရမ်တို့ကို ဆူတဲ့အထိ ရောကျိုပါ။ အဲဒီအရည်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သလို တစ်မိနစ်မှ သောက်ပေးပါ။

ဆီးပူ-ဆီးနည်း-ဆီးချုပ်နေရင်၊ အသားဝါဖြစ်နေရင်၊ သွေးတိုးနေရင် တစ်ဖက်ပါ အစီအမံလေးက အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးက အသားတွေကို သခွားခြစ်နဲ့ ခြစ်ပြီး အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပါ။ အဲဒီအရည်နဲ့ ပျားရည် ဆတူ ရောစပ်ပါ။ အဲဒီဖျော်ရည်တစ်ခွက် မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။

ပန်းလိမ္မော်သီး

သလိပ်တွေပျော်စေပါတယ်။ ရင်ဘတ်တင်းကျပ်တာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ဖောသွပ်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အစာမကြေတာ၊ သားအိမ်ကျတာ၊ လိပ်ခေါင်း မြင်းသရိုက် ကျတာကို ပျောက်စေပါတယ်။

လှန်ဂန်သီးအစေ့များ

လှန်ဂန်အစေ့ဟာ သွေးတိတ်စေပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို ပျောက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအားဓာတ်တွေကို ညှိပေးပါတယ်။ စိုစွတ်ညစ်ထိုင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အူကျတာ၊ ရေမုတ်ဖြစ်တာ၊ နှင်းခူ ရောဂါဖြစ်တာတို့အတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။

မုယောစပါး

အစာကြေစေပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်ဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပူတာ၊ ခံတွင်းပျက်တာ၊ အော့အန်တာ၊ ဝမ်းပျက်တာ၊ နို့တိုက်မိခင်တို့ ရင်သား ရောင်ရမ်းနာကျင်တာတွေ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက် ဖြစ်ရင် မုယောစပါးကို မည်းနက်လာတဲ့အထိ လှော်ပေးရပါတယ်။ ပြီးရင် အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီအမှုန့်ကို ဆေးအဖြစ် မှိတ်နိုင်ပါပြီ။ ဆေးချိန်ကတော့ ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ် အရေအတွက်ကို လိုက်ပြီး ချိန်ဆသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သရက်ရွက်များ

သရက်ပင်ကအရွက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်ဓာတ်တွေလှည့်လည်မှုကို အားပေးပါတယ်။ သရက်ရွက်များဟာ လေထိုးဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်တာ၊ စွမ်းအင်ဓာတ်တွေစုဝေးကျပ်သိပ်နေမှုကြောင့် ရောင်ရမ်းတာတွေကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။

မုန်လာရွက်များ

မုန်လာရွက်တွေဟာ အစာကို ကြေလွယ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ညှိနှိုင်းပေးပါတယ်။ သလိပ်များတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ကြီးထိုးတာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊ ဝမ်းပျက်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ အမျိုးသမီးတွေသားမြတ်ရောင်တာ၊ သားသည်မိခင်တွေ နို့ရည်ခန်းခြောက်တာ၊ ခြေလက်တွေဖောရောင်တာ၊ စိန် အဆိပ် သင့်တာတို့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

မုန်ညင်းစေ့

မုန်ညင်းစေ့ဟာ မီးဖွားပြီးစအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာ၊ နာတာနဲ့ ဝမ်းထဲမှာ သွေးပါတာတို့ကို ပျောက်စေပါတယ်။

ပဲနီလေး

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်လည်နေတဲ့ စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ညှိနှိုင်းပေးပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာရာသီသွေး မှန်ကန်စေပါတယ်။

နှင်းဆီပန်း

ပါးစပ်တွင်းက သွေးယိုစီးတာ၊ သွားဖုံးသွေးယိုတာကို ပျောက်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာမမှန်တာ၊ ဝမ်းကိုက်တာ၊ သားမြတ်ရောင်တာ၊ နို့နာဖြစ်တာ တို့ကို ပျောက်စေပါတယ်။

ကံ့ကုမံ

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို သွက်လက်စေပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ သွေးကြောတွင်း သွေးခဲတာကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ တင်းကျပ်ပိတ်ဆို့တာတွေ ပြေပျောက်စေပါတယ်။ အဆုတ်တင်းကျပ်တာကို ပျောက်စေပါတယ်။ သွေးအန်တာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ တာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ပူဒီနာ

စွမ်းအင်ဓာတ်တွေကို ညှိပေးပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ အအေးမိနာစေး တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ရာသီလာစဉ်ကိုက်ခဲတာနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်တာ တို့ကို ပျောက်စေပါတယ်။

ပဲနောက်အမြစ်

ခေါင်းကိုက်တာ၊ အရိုးအဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ အူကျတာ၊ ဝမ်းပျက်တာနဲ့ မီးယပ်သွေးချုပ်တာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

အခွံပါးလိမ္မော်

အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုကို သွက်လက်ချောမွတ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင် လှည့်ပတ်မှုကို ညီညွတ်မျှတစေပါတယ်။ အဆုတ်တင်းကျပ်တာ၊ ရင်ဘတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

မှတ်ချက်

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ လိမ္မော်ခွံကို စုဆောင်းထားတဲ့ခလေ့ ရှိပါတယ်။ စု ဆောင်းနည်းကတော့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လိမ္မော်ခွံတွေကို ရွေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ ရေမှာ ခဏစိမ်ပါ။ ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်သန့်သန့်တစ်လုံးထဲမှာ စုထည့်ပြီး အိတ်ကို အလုံပိတ်ပါ။ ဒီနောက်မှာ လပေါင်းအတန်ကြာအောင် ထားနိုင်ပါတယ်။ လိမ္မော်ခွံတွေ မှိုတက်ပျက်စီးတာ၊ ရိသွားတာတို့ မဖြစ်အောင် ဂရုပြုပါ။

လိမ္မော်သီးတွေဟာ ချိုပြီး အပူအအေးမျှပါတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပြီး အဆိပ် သင့်တာကိုလည်း ပြန်လည်ချေဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို များများ သုံး ဆောင်မိရင်တော့ သလိပ်ထလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အအေးမိ၊ နှာစေးချောင်း ဆိုး၊ သလိပ်ပွဖြစ်နေတဲ့သူ ဆိုရင် လိမ္မော်သီးမစားသင့်ပါဘူး။ လိမ္မော်ခွံကတော့ အဲဒီ သလိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ တရုတ် ရှေးသမားတော်ကြီးတစ်ပါးက “အသီးတစ်လုံးရဲ့ အတွင်းသားနဲ့ အခွံသားဟာ ဓာတ်သဘာဝချင်း ဆန့်ကျင်တတ်ကြပါ

တယ်။ ဒါဟာလည်း သဘာဝဖြစ်ပါတယ်” လို့ မိန့်ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

လက်ဖက်စေ့တွေ

လက်ဖက်စေ့တွေထဲမှာ Camellin ဆိုတဲ့ဓာတ် ပါရှိနေပြီး အဲဒီဓာတ်ဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ လက်ဖက်စေ့တွေဟာ ဝမ်းဗိုက်နာ တာ၊ ဝမ်းပျက်တာတို့အတွက်ကောင်းပါတယ်။

နန္ဒင်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်လည်နေတဲ့ စွမ်းအင်ဓာတ်တွေကို အားပေးပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပြေပျောက်စေပါတယ်။ အဆိပ်ပြေစေပါတယ်။ ဗက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးတွေကို သေစေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ လက်မောင်းနာတာကို သက်သာစေပါ တယ်။ မီးယပ်သွေးကို ချုပ်စေပါတယ်။

ဗီနီဂါ

ဗီနီဂါက ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ အစာလည်း ကြေစေပါတယ်။ သွေးခဲတာ ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အဆိပ်ကိုလည်း ပြေစေပါတယ်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေကို လည်း ပယ်သတ်ပေးပါတယ်။

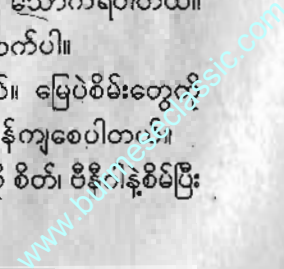
ဆေးအသုံးပြုနည်း

တုပ်ကွေးရောဂါ၊ သည်းခြေအိတ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင် ရောဂါတွေကို ဗီနီဂါနဲ့ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ ဗီနီဂါကို ရေနည်းနည်းရောပြီး မီးဖျဉ်း ဖျဉ်း နဲ့ အရည်ဆူပြီး အငွေ့ထွက်လာတဲ့အထိ အပူပေးပါ။ အဲဒီကထွက်လာတဲ့ အငွေ့ ကို အိပ်ရာမဝင်ခင် ရှူပေးပါ။

တစ်ခါတလေ သည်းခြေလမ်းကြောင်းထဲကို သန့်လုံးကောင် ဝင်နေတတ်ပါ တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဆန်နဲ့လုပ်တဲ့ ဗီနီဂါ ၃၀ ဂရမ်ကို ရေနွေးနဲ့သောက်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် လေးကြိမ် သောက်ပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းက ဗီနီဂါ ၃၀ ဂရမ်ကို ရေ ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ရောစပ်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ချိန်မှာ အဲဒီဆေးရည်ကို သောက်ရပါတယ်။ နာကျင်မှု သက်သာသွားချိန်မှာ သန့်ချဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါအတွက်လည်း ဗီနီဂါကို သုံးလို့ရပါတယ်။ မြေပဲစိမ်းတွေကို ဗီနီဂါထဲမှာ စိမ်ပြီး ထမင်းနဲ့အတူရောစားပေးရင် သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပါတယ်။

အသည်းရောင်ရောဂါအတွက်တော့ သစ်တော်သီးတွေကို စိတ်၊ ဗီနီဂါနဲ့စိမ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးရပါမယ်။



အခန်း (၁၆)

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးသော အစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်သွားလာမှု အားနည်းသွားတာနဲ့ မလိုလား အပ်တဲ့ သွေးခဲမှုတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု တွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ခု ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့်အစားအစာတွေဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှု အားကောင်းအောင်အားပေးတဲ့အစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဲခြေပင်

နာကျင်၊ ရောင်ရမ်းတာအတွက် အထူးကောင်းပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ထိခိုက်မိလို့ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာ၊ မီးအပူလောင်လို့ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာ၊ ကုတ်မိရာကနေ ဖြစ်လာတဲ့ နာကျင်ရောင်ရမ်းတာ စတာတွေအတွက် ဘဲခြေ လတ် လတ်ဆတ်ဆတ် ၆၀ ဂရမ်ကို ထုခြေ၊ ချင်းအရည်နည်းနည်းနဲ့ ရောစပ်ပြီး ရောင်ရမ်း နေတဲ့နေရာကို လိမ်းကျံရင်း အံ့ပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

မှတ်ချက်

ဘဲခြေဟာ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ဖြည့်ဆည်းဖို့ရာအတွက် အကောင်းဆုံး ဓာတ် စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲခြေ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ၁၀၀၃ မီလီဂရမ် ပါဝင် ပါတယ်။

ကင်္ဂုဇိုလ်အမြစ်

ကင်္ဂုဇိုလ် (ရှမ်းအံခေါ်-နတ်မောင်အောင်) ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်ဓာတ် ကို ညှိပေးပါတယ်။ သွေးတိတ်စေပါတယ်။ သွေးခဲတွေကိုလည်း ခြေဖျက်ပေးပါတယ်။ ကင်္ဂုဇိုလ်ဟာ အစာအိမ်ရောင်ပြီး ဗိုက်နာတာ၊ အော့အန်တာ၊ အူကျတာ၊

သွေးအန်တာ၊ ယောနီကနေ သွေးဆင်းတာ၊ ပြင်ပ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဒဏ်ရာ ရတာ၊ သွေးထွက်တာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ပဲပုပ်အနက်

ပဲပုပ်အနက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါတွေထဲမှာ စုဝေးနေတဲ့ ရေဓာတ် တွေကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့အတွက် ရောင်ရမ်းနာကျင်တာကို ပျောက်စေပါတယ်။ အစာ အိမ်ထဲမှာ လောင်ကျွမ်းနေတဲ့ အပူဓာတ်ကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။ သွေးခဲတွေကို လည်း ဖျော်ချပေးပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ပဲပုပ်အနက်ဟာ လေငန်းရောဂါ၊ ခြေထောက်ကြွက်သားတွေ အားနည်းတဲ့ရောဂါနဲ့ အမျိုးသမီးတွေ မီးတွင်းမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

အမျိုးသမီးတွေ မီးတွင်းမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ပဲပုပ်အနက် ၂၅၀ ဂရမ်ကို အပေါ်ယံတူးပြီး အငွေ့ထွက်လာတဲ့အထိ လှော်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဖန် ပုလင်းတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး ဝိုင်အရက်တစ်ပုလင်းနဲ့ စိမ်ထားပါ။ စိမ်ပြီးလို့ နောက် တစ်ရက်အကြာမှာ အဲဒီဝိုင်အရက်ကို တစ်ခါသောက် အကြမ်းပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။

ပဲပုပ်အနက်ကို နွယ်ချိနဲ့အတူ ရောပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကို စွပ်ပြုတ်လို သောက်ပေး ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက မလဓာတ်တွေ ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကြက်ဆူပင်အမြစ်

အာရုံကြောတွေကို ငြိမ်ဝပ်စေပါတယ်။ အကြောတက်တာ၊ ကြွက်တက်တာ တွေ ပြေပျောက်စေပါတယ်။ သွေးခဲတာကိုလည်း ဖယ်ရှားရှင်းပေးပါတယ်။ ဝက်ရှူး ပြန်ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင် ရောဂါ၊ တီဘီကျိတ်တွေနဲ့ အရိုးတီဘီရောဂါတွေ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ရှင်မွေးလွန်း ပန်းဝတ်မှုန်

ရှင်မွေးလွန်း ပန်းဝတ်မှုန်ဟာ သွေးကိုအေးစေပါတယ်။ သွေးတိတ်စေပါ တယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုတော့ အားပေးပါတယ်။ သွေးခဲတွေကို ကြေပျောက်စေပါ တယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကြက်သွေး

ကြက်သွေးဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ အဆစ်ကိုက်ခဲတာကို သက်သာစေပါတယ်။ သုံးနှစ်သားအရွယ်ကြက်ရဲ့ သွေးဟာ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ငရုတ်ရွက်

ငရုတ်ပင်ရဲ့ အရွက်တွေဟာ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ငရုတ်သီး

အစာကြေစေပါတယ်။ ခံတွင်းမြိန်စေပါတယ်။ ခံတွင်းကို တံတွေးတို့နဲ့ စွတ်စို့ စေပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲက အစာခြေဂလင်းတွေ အလုပ်ပိုလုပ်စေပါတယ်။ အစာအိမ် ဝမ်းမီးတောက်ဆေးနဲ့ အူသိမ်တွေထဲက အောင်းတဲ့လေတွေ ပြင်ပကို ထွက်စေပါတယ်။ ငရုတ်သီးကိုလည်း လိမ်းဆေးအဖြစ် ပရုတ်ဆီဖော်စပ်ရာမှာ ထည့်သုံးပါတယ်။ ငရုတ် သီးဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ နှင်းကိုက်တာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်တာနဲ့ ခါးနာတာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

မှတ်ချက်

အပူဓာတ်များတဲ့သူတွေ၊ အပူဓာတ်ခံရှိတဲ့သူတွေအဖို့ ငရုတ်သီးကို ရှောင်သင့် ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ မစပ်ဘဲ ချိုနေတဲ့ ငရုတ်သီး ရှိပါတယ်။ မွန် လည်းမွန် ပူလည်းပူတဲ့ ငရုတ်၊ သိပ်လည်းမပူ သိပ်လည်း မမွန်တဲ့ ငရုတ် စသဖြင့် ရှိပါတယ်။ အရွယ်အစားကြီးမားတဲ့ ငရုတ်ပွပွကြီးတွေဟာ သိပ်မပူဘဲ ချိုနေပါတယ်။ ငရုတ်သီးကို ဟင်းလျာချက်ပြုတ်ရာမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူမျိုးတိုင်း အသုံးပြုကြပါ တယ်။ နည်းနည်းသုံးတာနဲ့ များများသုံးတာပဲ ကွာခြားပါတယ်။ ငရုတ်သီးမှာ ဗီတာမင် စီ ဓာတ် အထောက်အပံ့များပါရှိပါတယ်။ ငရုတ်သီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင် စီ ၁၉၈ မီလီဂရမ်နှုန်း ပါရှိပါတယ်။

ငရုတ်မြစ်

ငရုတ်မြစ်ဟာ အအေးနဲ့ စွတ်စို့မှုတို့ ပယ်ဖျောက်ပါတယ်။ သွေးခဲတာကို ပျောက်စေပါတယ်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ အဆစ်ရောင်တာနဲ့ နှင်းကိုက်တာတို့ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

တရုတ်နှင်းဆီရွက်များ

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့စေပါတယ်။ အူတီဘီ၊ အရိုးတီဘီအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် နာကျင်တာ၊ ရောင်ရမ်းတာတွေအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

တရုတ်နံနံပင်

ခန္ဓာကိုယ်ကအခိုး ပွင့်စေပါတယ်။ ချွေးရစေပါတယ်။ အစာကြေစေပြီး ကြိုထိုးတာကို ရပ်စေပါတယ်။ အစာအိမ်ကို အားပေးပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ကလေးတွေမှာ ဝက်သက်ကောင်းကောင်းမစုံဘဲ ငုပ်နေရင် တရုတ်နံနံဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်နံနံတစ်စည်းကို ပြုတ်ပြီး အရည်ကို စွပ်ပြုတ်သောက်သလို တစွတ်စွတ် သောက်ပေးပါ။

တရုတ်နံနံဟာ အစာကြေစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နံနံစေ့တွေက ပိုထက် မြက်ပါတယ်။ နံနံစေ့တွေရယ်၊ လိမ္မော်ခွံရယ်၊ ချင်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရယ် ရောပြီး ပြုတ်ရပါတယ်။ ပြုတ်ရည်ကို ခဏခဏသောက်ပေးပါ။ အရည်ပဲ သောက်ပါ။ အဖတ် မစားရပါဘူး။ ပါဝင်တဲ့ ဆေးမည်အားလုံးဟာ အပူဓာတ်ဆောင်တဲ့အစာတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းမီးနို့ပြီး အစာမကြေတဲ့ရောဂါ၊ အဖျားမိရောဂါတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

တရုတ်နံနံဟာ ရနံ့ပြင်းပြီး အနွေးဓာတ်ဆောင်ပါတယ်။ တရုတ်နံနံဟာ ကိုယ် တွင်းအင်္ဂါတွေအနက် နှလုံး၊ သရက်ရွက်တို့နဲ့ အများဆုံးဆက်သွယ်ပြီး ပြင်ပအင်္ဂါတွေ ထဲက ခြေလက်တွေနဲ့ အများဆုံးဆက်သွယ်ပါတယ်။

တရုတ်နံနံဟာ ခန္ဓာက မလိုလားအပ်တဲ့ မလဓာတ်တွေ၊ အညစ်အကြေးဓာတ် တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲက မလိုလားအပ်တဲ့ အအေးဓာတ်နဲ့ လေ တွေကို နှင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဖျားလည်း ကျစေပြီး ခေါင်းကိုက်လည်း ပျောက်စေပါ တယ်။ အစာကြေအောင် အားပေးပြီး ဝမ်းဗိုက် တင်းတောင့်တာကို လျော့စေပါတယ်။ ဆီး-ဝမ်း မွန်ကန်စေပါတယ်။ မျက်စိမှာရှိတဲ့ အမြှေးတွေ သန့်ရှင်းစေပြီး ဆံပင်ကိုလည်း သန်စေပါတယ်။

ပြောင်းပင်အမြစ်

ပြောင်းပင်ရဲ့ အမြစ်တွေဟာ သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆီးကျောက်၊ သည်းခြေကျောက်တွေအတွက် ကောင်းပြီး သွေးအန်တာကိုလည်း ပျောက်စေပါတယ်။

ကဏန်းလက်မများ

ကဏန်းလက်မသားဟာ သွေးခဲမှုကို ဖြိုခွဲခြေဖျက်စေပါတယ်။ သားပျက်ကျစေတဲ့ အာနိသင် ဆိုးကျိုး ရှိပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်နာတာ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေ ခက်ခက်ခဲခဲ မီးဖွားရတာနဲ့ မီးဖွားပြီးစ နာကျင်တာတို့ကို ပျောက်စေပါတယ်။

ကဏန်းခွံများ

ကဏန်းကောင်ရဲ့ အခွံဟာ သွေးခဲစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတင်းကျပ်မှုကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ နံရိုးမှာ ကိုက်ခဲနာကျင်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်နာတာ၊ သားမြတ်ရောင်ရမ်းနာကျင်တာ၊ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်တာနဲ့ နှင်းကိုက်ရောဂါတွေအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

သားမြတ်ကင်ဆာအတွက် ကဏန်းခွံတွေကို မီးဖုတ်ရပါမယ်။ ပြီးရင် ပေါင်ဒါ သားကျအောင် ထုထောင်း ကြိတ်ခြေပါ။ အဲဒီ ဆေးမှုန့် ၇ ဂရမ်ကို ဝိုင်အရက်ဖြူနဲ့ ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။ အချိန်အတော်ကြာ စွဲပြီး သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေကတော့ သောက်သုံးဖို့ မသင့်ပါ။)

အဲဒီဆေးကိုပဲ မီးဖွားပြီးနောက် အကြာကြီး ရာသီသွေးမပေါ်ဘဲ ဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ခါးလိမ်လိုက်ရာက လေဝင် အကြောညပ်ပြီး ခါးနာနေတဲ့သူတွေကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

သားမြတ်ရောင်ရမ်းနာကျင်တာ (နို့နာ) ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်ခါစဆိုရင် အခု ပြောမယ့်နည်းနဲ့ ကုနိုင်ပါတယ်။ ကဏန်းစွယ် ငါးခုကို ယူပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ပြီးရင် ကြိတ်ခြေပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီအမှုန့် ၉ ဂရမ်ကို ရေငွေ့နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိုင်အရက်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် စပ်ပြီး သောက်ပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကဏန်း အစိမ်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (အတွင်းသားတွေအပါအဝင်) ကို အားလုံးရော ကြိတ်ခြေပြီး အရည်စစ်ယူပါ။ အဲဒီ ကဏန်းအရည်ကို ဝိုင်အရက်ဖြူနဲ့ ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးပါ။

သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်လို့ ရောင်ရမ်းနာကျင်တာ၊ အဖုအကျိတ် မာပြီးခဲနေတာတွေ ပျောက်အောင် ပထမ ကဏန်းခွံတစ်ဒါဇင်ကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။

အဲဒီအမှုန့် ၆ ဂရမ်ကို ဝိုင်အရက်နဲ့ရောပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ အပူအစပ် မဆလာတွေ မစားဘဲ ရှောင်ထားပါ။

မှတ်ချက်

ကဏန်းခွံရဲ့ လေးပုံသုံးပုံဟာ ကယ်လ်စီယမ် ကာဘွန်နိတ် (ထုံး ဓာတ်)တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ လေးပုံတစ်ပုံမှာတော့ ခိုင်တင် (Chitin) နဲ့ ပရိုတင်း ဓာတ်တွေ အညီအမျှပါနေပါတယ်။

ဆတ်ချိုနု

အသည်းကို ငြိမ်ဝပ်စေပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအဖျဉ်းအပူငွေ့တွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အကြောဆွဲတာ၊ တက်တာကို ပျောက်စေပါတယ်။ အဆိပ်အတောက် ပြေစေပါတယ်။ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ စတဲ့ဝေဒနာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ငါးရှဉ့်သွေး

ငါးရှဉ့်သွေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'ယန်' ဆိုတဲ့ အဖိုဓာတ်တွေ များလာစေပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ အာခေါင်ခြောက်စေတာ၊ မျက်စိနဲ့ နားနာတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ ပန်းသေ-ပန်းညှိုး ဖြစ်တာ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ခရမ်းပင်အရွက်

ဆီးထဲသွေးပါတာ၊ စအိုကနေသွေးကျတာ၊ အနာပဆုပ်နဲ့ နှင်းကိုက်ဝေဒနာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ငါးစည်ဖောင်း

ကျောက်ကပ်တွေ အားရှိစေပါတယ်။ သုက်သွေး ပွားများစေပါတယ်။ အရွက်တွေ၊ အကြောတွေကို အားပေးပါတယ်။ သွေးတိတ်စေပါတယ်။ သွေးခဲကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲတာကို ပျောက်စေပါတယ်။ သွေးအန်တာ၊ ယောနိကနေ သွေးဆင်းတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးယိုစီးတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ချင်းပင်အရွက်

ချင်းပင်ရဲ့ အရွက်တွေဟာ သွေးခဲတာ၊ အစာမကြေတာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကြက်သွန်နီအရည်

ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်းညှစ်ယူလို့ရတဲ့ အရည်ဟာ သွေးခဲတာကို ပယ်ပျောက်စေပါတယ်။ အဆိပ်ပြေစေပြီး၊ သန်ကောင်တွေ ကျစေပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာအမျိုးမျိုး၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတာ၊ တပ်ပါးပိုးတွေ ကူးစက်တာ၊ ရောင်ရမ်းနာကျင်တာနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အမျိုးမျိုးအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ဆေးခြောက်

ဆေးခြောက်ဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ခြောက်သွေ့မှုကို စွတ်စိုစေပါတယ်။ ဘုတွေကို ငြိမ်ဝပ်စေပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု မြန်စေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ မီးယပ်ရာသီ မမှန်ကန်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကီဝီသီးပင်အမြစ်

ကိုယ်တွင်းအပူတွေ ယုတ်လျော့စေပါတယ်။ သွေးအားတိုးစေပါတယ်။ အရောင်လျော့စေပါတယ်။ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ဖောရောင်တာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်။

ရွှောက်မြစ်

အံကိုက်အခဲပျောက်စေပါတယ်။ သွေးခဲတာကို ဖယ်ရှားပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ တိရစ္ဆာန်အကိုက်ခဲရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကြာပန်း

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ သွေးတိတ်စေပြီး စွတ်စိုမှုကို ပယ်ဖျောက် ပေးပါတယ်။ သွေးအန်ရောဂါအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ကြာညောက် (ကြာပင်ပေါက်)

သွေးအန်တာအတွက်ကောင်းပါတယ်။

မက်မွန်သီး

အဆုတ်ရောဂါတွေ၊ ချွေးထွက်လွန်တာနဲ့ သွေးယိုစီးတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ညအခါ ချွေးစေးပြန်တာ၊ ပါးစပ်ကနေ သွေးယိုစီးတာ ဖြစ်ရင် မက်မွန်သီးအခြောက် ၁၀ ဂရမ်ကနေ ၁၅ ဂရမ်အထိ ယူပြီး ရေအနည်းငယ်နဲ့ ပြုတ်ပါ။ အဲဒီပြုတ်ရည်ကို ဆောက်ပြီး မက်မွန်သီးတွေကိုလည်း ဆယ်စားပါ။

မှတ်ချက်

မက်မွန်သီးတွေကို လွန်လွန်ကဲကဲ စားသုံးခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အပူဓာတ်တွေ တိုးတက်လာစေပါတယ်။ အဲဒီအခါ အရေပြားမှာ အပူဖုလေးတွေ ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

မမှည့်သေးတဲ့မက်မွန်သီးတွေကို စုဆောင်း နေလှန်းပြီး အခြောက်ခံလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီ မက်မွန်သီးခြောက်တွေဟာ အရသာခါးပြီး အပူဓာတ် ပိုများပါတယ်။ မက်မွန်သီးအခြောက်တွေဟာ ချွေးလွန်တာနဲ့ သွေးယိုစီးတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

မက်မွန်စေ့တွေ

မက်မွန်သီးရဲ့ အစေ့အဆန်တွေဟာ သွေးခဲတွေကို ဖြိုခွင်းပေးပါတယ်။ ရောဂါအတော်များများ ကုသရာမှာ ထည့်သွင်းပေးလို့ ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မီးယပ်သွေး ထိမ်တာ၊ ချုပ်တာတို့အတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

မှတ်ချက်

မက်မွန်သီးရဲ့ ဆေးအကျိုးအာနိသင်ဟာ အစေ့အဆန်မှာ အများဆုံး တည်ရှိနေပါတယ်။

မက်မွန်စေ့အဆန်ဟာ ခါးသက်တဲ့အရသာရှိပြီး ယင်ဓာတ်နဲ့ယန်ဓာတ် မျှတနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကအာနိသင်တွေကတော့ သွေးခဲတွေကို ဖြိုခွင်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု အားကောင်းစေပါတယ်။ သူ့ဟာ ဝမ်းဗိုက်ပွတာ ပျောက်စေပြီး သန်ကောင်တွေလည်း သေစေပါတယ်။

မက်မွန်ပင်အမြစ်

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ သွေးအန်ရောဂါ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံနဲ့ မီးယပ်သွေးချုပ်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် အလွန်ပဲ ကောင်းပါတယ်။

ပီယိုနီပန်း

မီးယပ်မမှန်တဲ့ရောဂါ၊ မီးယပ်လာတုန်း ကိုက်ခဲနာကျင်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ပီယိုနီပန်းပင်အမြစ်ခေါက်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အပူရှိန်တွေ လျော့ချပေးပါတယ်။ သွေးကိုလည်း အေးစေပါတယ်။ သွေးခဲတွေကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ဆီးစေ့ဆန်

သွေးခဲတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု အားကောင်းစေပါတယ်။ အူတွေ သွက်လက်စွာလှုပ်ရှားစေပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် နာကျင်တာ၊ ချောင်းဆိုးပြီး သလိပ်ပွတာ၊ ဖောရောင်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

ရွှေဖရုံသီးအညှာ

သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ သွေးခဲတာကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

မုန်ညှင်း

သွေးခဲတွေကို ဖြိုခွင်းပေးပါတယ်။ ခါးကြောတွေနဲ့ ခြေထောက်တွေကို သန်မာစေပါတယ်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါကို ပျောက်စေပါတယ်။ မုန်ညှင်းဆီကို ဦးခေါင်းမှာလိမ်းပေးရင် ဆံပင်သန်စေပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုနည်း

ကလေးမီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးတွေ ယောနီကနေ အရည်တွေ ဆင်းနေတုန်း စူးခနဲစူးခနဲ နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာ ပျောက်ရအောင် မုန်ညှင်းစေ့တွေနဲ့ သစ်ကြဲပိုးခေါက်ကို အညီအမျှစုပြီး ကြွပ်ရွလာတဲ့အထိ လှော်ပေးပါ။ ပြီးရင် အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီအမှုန့်ကို ပျားရည်နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ထန်းလျက်ရည်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရွှေးကြီးစေ့လောက် အလုံးတွေ လုံးထားပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် ဆေး တစ်လုံးကနေ နှစ်လုံးတစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ ဝိုင်အရက် နွေးနွေးလေးနဲ့ သောက်ပေးပါ။

အမျိုးသမီးတွေ ပျို့-အို မရွေး တစ်ခါတလေ သားမြတ်ခေါင်းတွေ နာကျင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မုန်ညှင်းစေ့တချို့ကို ရေမှာနူးအောင်ပြုတ်ပြီး ခြေပေးပါ။

အဲဒီပြုတ်ရည် ပူပူနွေးနွေးကို အကြမ်းပန်းကန်နဲ့ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးရပါမယ်။ မုန်ညှင်းစေ့တွေကို ထုထောင်း၊ ရေနည်းနည်းနဲ့ စပ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ သားမြတ်ခေါင်းကိုလည်း အုံပေးရပါတယ်။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် အုံပေးပါ။

တစ်ခါတလေ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ အူထုံးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဝမ်းဗိုက်အလွန်နာပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကြီးလည်း ဖောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မုန်ညှင်းဆီ ၁၂၀ ဂရမ်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းက မုန်ညှင်းဆီကို ချက်ပြီး တစ်ခါသောက် ၆ ဂရမ် တစ်နေ့ လေးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ငါးမန်း

အရောင်လျော့စေပါတယ်။ သွေးခဲကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါတွေ ထက်မြက်အောင် အားပေးပါတယ်။

မှတ်ချက်

တရုတ်နိုင်ငံမှာ ရှေးအခါက ငါးမန်းကို 'ကျန်းမာတဲ့ သတ္တဝါ သားကောင်' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အင်အားကြီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပုံကို ကြည့်ပြီး ခေါ်ခဲ့ကြပုံရပါတယ်။

သုတေသီတွေရဲ့ အဆိုအရ ငါးမန်းဟာ ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune system) အလွန်အားကောင်းကြောင်း သိရပါတယ်။ ငါးမန်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ကင်ဆာကလာပ်စည်းအမျိုးမျိုး ထိုးထည့်ပေးမယ့် ငါးမန်းဟာ ဘာကင်ဆာမှ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ငါးမန်းဆူးတောင်ဟာ သွေးအားတိုးစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင် တိုးစေပါတယ်။ ကျောက်ကပ်နဲ့ အဆုတ်ကိုလည်း အားပေးပါတယ်။ နာတာရှည် အားအင်ချည့်နေတဲ့ သူတွေအတွက် အကောင်းဆုံးဟင်းလျာ၊ အာဟာရ ဖြစ်တယ် လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

မုန်ညှင်းဖြူ သို့မဟုတ် မုန်ညှင်းဝါ

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို အပူဓာတ်ပေးပါတယ်။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်စေတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

အခန်း (၁၇)
ကိုယ်တိုင်သိရှိ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုပြင်

ဝေဒနာလက္ခဏာများကို အခြေပြုပြီး မိမိအားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ဖျားနာနေတာ မဟုတ်ပေမယ့် မိမိရဲ့အကြောင်းမိမိ သိထားတာ ပညာရှိတဲ့ လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ နာမကျန်းဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ဆီသွားရင် ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးစမ်းသပ်ချက်တွေ လုပ်ပြီး ရောဂါအမည်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းပါလိမ့်မယ်။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ပန်းနာစသဖြင့် ရောဂါအမျိုးအမည်တစ်ခုခုတော့ သူက ဖော်ထုတ် ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ လူနာကို ကုသမှုစတင်ပြုလုပ်ပါမယ်။ ဒါကတော့ ခေတ်ပေါ် အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ကုထုံးရဲ့ လုပ်နေကျ အစီအစဉ် တစ်ရပ်ပါပဲ။ တကယ်လို့ မိမိဟာ ကျန်းမာနေတာတောင် ဆရာဝန်ဆီသွားပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေး တာမျိုး ရောဂါရှာတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်က လူနာရဲ့ သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆီး၊ သွေး စတာတွေ စစ်ဆေးပြီး ဘာမှထူးခြားတာမတွေ့ရရင် ဆရာဝန်က လူနာကို ရောဂါမရှိ အားလုံးကောင်းတယ် လို့ ပြောတာပါပဲ။ ဒါဟာလည်း ခေတ်ပေါ် အနောက် တိုင်း ဆေးပညာရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ယေဘုယျဥပမာတစ်ခု ပြပါမယ်။ လူနာတစ်ဦးဟာ မျက်စိဝေနေ တဲ့အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသပေးဖို့ ဆရာဝန်တစ်ဦးဆီ သွားပြပါတယ်။ လုပ်သင့် လုပ်အပ်တဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုပြီးတဲ့နောက် ဘာမှ ထူးခြားတာမတွေ့ရပါဘူး။ ဒီအခါ ဆရာဝန်က လူနာကို 'နေကောင်းပါတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာက သူ့မျက်စိက ကြည့်လို့မကောင်းသေးဘူး ဆိုတော့ ဆရာဝန်ရော၊ လူနာရော ပြဿနာ ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဆရာဝန်က 'ဘာမှစိုးရိမ်စရာ မရှိပါဘူး။ အခိုက်အတန့် ဖြစ်တာပါ။ အာဂန္ဓာနာပါ' လို့ ပြောပြီး နှစ်သိမ့်ပါတယ်။ လူနာဟာ ဘာမှဖြစ်တာမဟုတ်လို့ ဘာဆေးမှ မလိုဘူးလို့ ဆိုတယ်။

အခုတင်ပြသွားတဲ့ ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ နှစ်မျိုး နားလည်လို့ ရပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက 'ရောဂါ' ဆိုတာ 'ကျန်းမာတာ' ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တယ်။ 'ကျန်းမာ တာ' နဲ့ 'ရောဂါဖြစ်တာ' ပဲ ရှိပြီး အဲဒီအခြေနှစ်ရပ်ရဲ့ ကြားဆင့်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒုတိယနည်းကတော့ ရောဂါဆိုတာ ဆိုးဆိုးရွားရွားဆုတ်ယုတ်တဲ့အခြေအနေ ဖြစ်ပြီး ဆုတ်ယုတ်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် သန်စွမ်းမှုကို ဒီဂရီအဆင့်ဆင့်သတ်မှတ်ထားတာဖြစ်ပါ တယ်။ သူ့ရဲ့ဝေါဟာရမှာ 'ရောဂါရှိတယ်၊ ရောဂါမရှိဘူး' မဟုတ်ဘဲ 'သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂါစုံဟာ ဆုတ်ယုတ်နေတယ်၊ သန်စွမ်းနေတယ်' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ ဒုတိယနည်းမျိုးကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက သုံးလေ့၊ သတ်မှတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အနောက်တိုင်းက ဒီနည်းမျိုး သုံးလေ့မရှိဘဲ လူနာ တကယ်ကို နာမကျန်း ဖြစ်လာပြီ ဆိုတော့မှ ဖိဖိစီးစီး အရေးယူကုသပါတယ်။

လူနာတစ်ယောက်ဟာ မကြာခဏ အအေးမိတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မကြာ ခဏ ဗိုက်နာတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်း မကြာခဏပျက်တတ်တယ် ဆိုပါစို့။ တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာက ဒီလူနာမှာ တချို့ဆုတ်ယုတ်မှုတွေ ဧကန်ရှိနေပြီ လို့ ဆိုပါလိမ့် မယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူနာမှာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတဲ့ အထိ မစောင့်ဘဲ ကုသမှုကိုစတင်ထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောက်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ အခြေအနေ ကနေ အဆင့်ဆင့်ကုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ 'ကာကွယ်ခြင်း' လို့ဆိုတဲ့သူက ဆိုပါ တယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာလည်း 'ရောဂါကာကွယ်ရေး' ဆိုတဲ့အချက် ကို အတော်ကြီး အလေးထားပါတယ်။ 'ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုပြီး ထိ ရောက်သည်' ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ဟာလည်း အနောက်တိုင်းဆေးပညာဆောင်ပုဒ် ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ 'ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမှာလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေကြားရာမှာတော့ အနောက်တိုင်းဆရာဝန် ဖြေတာနဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာဖြေတာ ကွဲလွဲမှုတော့ ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆရာဝန် အမြင်အရ လူသားတွေအဖို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ တဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ အားလုံး ရနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေကောင်းနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာမကျန်း နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာ စားဖို့ တိုက်တွန်းချက်ကတော့ မပြောင်း လဲပါဘူး။ အဲဒီအကြံပြုချက်ဟာ ယေဘုယျသဘောဆန်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း အလိုက် ရည်ရွယ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင် လူတစ်ဦး တစ်ခါတလေ အစာ မကြေ ဖြစ်ရတာရယ်၊ နောက်တစ်ဦး မျက်စိ နည်းနည်းကြည့်လို့မကောင်း ဖြစ်နေတာ ရယ် အပေါ် အနောက်တိုင်းဆရာဝန်က အဲဒီလူ နှစ်ဦးစလုံးကို အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစာ စားဖို့ တိုက်တွန်းမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလူ နှစ်ဦးသာ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာဆိုမှာ အကြံဉာဏ်တောင်းရင် တော့ အကြံပေးချက် ကွဲလွဲနေပါလိမ့်မယ်။ အစာအိမ်ဖြစ်တဲ့သူနဲ့ မျက်စိအားနည်းတဲ့ သူ အပေါ်မှာ သီးခြား ဓေ့ငုမြင်ပြီး သီးခြား ဆေးဝါးဓာတ်စာ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တွေပြောလေ့ရှိတဲ့ 'စောစီးစွာ ရောဂါ စစ်ဆေး တွေ့ ရှိမှု' (Early Diagnosis) ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုတာကို စောနိုင်သမျှ စောစော တွေ့ရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကင်ဆာရောဂါကို စောစောစီးစီး စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှု ဆိုရာမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို စောစောစီးစီးကတည်းက ကွဲကွဲပြားပြား တွေ့ ရှိမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကင်ဆာ တကယ်မဖြစ်ခင်ကလေး တွေ့ရှိမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စောစောစီးစီးတွေ့ရှိနိုင်မှုဟာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ ထိရောက်တဲ့ကုသမှုကို ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပြီး လူနာရဲ့ အသက်ကိုလည်း ကယ်တင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာတော်တော်များများဟာ ရောဂါဖြစ်နေမှသိရပြီး ထိရောက်တဲ့ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို မရနိုင်ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ နယ်ပယ်မှာတော့ 'စောစောစီးစီးစစ်ဆေးတွေ့ရှိ တယ်' ဆိုတာ အဲဒီလူနာ ဘယ်ဓာတ်တွေဆုတ်ယုတ်နေတယ်၊ ဘယ်ဓာတ်တွေ ပိုနေ တယ် ဆိုတာကို စောစောစီးစီး သိရှိရပြီး ရောဂါမဖြစ်ခင် အချိန် အတော်စောစော ကတည်းက ဓာတ်တွေ မှန်ကန်ညီညွတ်အောင်ပြုပြင်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်း အလိုက် ဓာတ်လွန်-ဓာတ်ယုတ်ကို ရှုမြင်ရတာဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုရှုမြင်နိုင်မှုဟာ တခြားအချက်တွေထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

တရုတ်ဆေးပညာကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာ လက္ခဏာနိမိတ်တွေကို အရေးကြီးတဲ့သဲလွန်စတွေအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သူ့မှာ ဘယ်ဓာတ်ဆုတ်ယုတ်နေသလဲ ဆိုတာ ဖော်ထုတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက် သာမန်လူတွေထက် ထူးကဲပြီး ဝမ်းလွယ်နေရင် သူ့မှာ အစာခြေအားနည်းနေပြီ လို့ ကောက်ချက်ချပြီး အစာခြေအားကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝမ်းသွားလွယ်မှုကို သဲလွန်စအဖြစ်ထားပြီး အဲဒီလူမှာ ဘယ်အတွက် အားနည်း ဆုတ် ယုတ်နေသလဲ ဆိုတာ ဖော်ထုတ်ယူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံငါးပါးမှတစ်ဆင့် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားနည်းဆုတ်ယုတ်မှုများကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ခြင်း။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ သက်တမ်းကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အတွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့အခြေ အနေကလည်း သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ အခြေအနေကောင်းမွန်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုသက်မှတ်မှာလဲ။ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တွေကရော ပြောနိုင် မလား။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ မကောင်းဘူး ဆိုတာ သိရအောင် ဆရာဝန်တွေကို အားကိုးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်အစာအိမ်မှာ အနာ ဖြစ်နေပြီဆိုတာ ဆရာဝန်က ပြောနိုင်မှာပါ။ အစာအိမ်မှာ အနာတောင် ဖြစ်နေပြီ ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ကဲ . . . တကယ်လို့ သင့်အစာအိမ်မှာ အနာမဖြစ် သေးဘူး ဆိုရင်ရော။ ဒီအခါ ဆရာဝန်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဘယ်အင်္ဂါတွေက အားသန်နေပြီး ဘယ်အင်္ဂါတွေကဖြင့် အားနည်းနေပြီဆိုပြီး ပြောနိုင်ပါဦးမလား။ များသောအားဖြင့် အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ သင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ 'အခြေအနေကောင်းပါတယ်၊ ပုံမှန်ပါပဲ' လို့ ယေဘုယျသဘောပြောကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်ရင်တော့ ပြင်ပသွင်ပြင် လက္ခဏာတွေကိုကြည့်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အင်္ဂါတွေ ကောင်းမကောင်း၊ အထူး သဖြင့် သင့်ရဲ့ အာရုံငါးပါးထက်သန်မှု ရှိမရှိ ဆိုတာ ကြည့်ပြီး ပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အတွင်းအင်္ဂါတွေ ပုံမှန် ရှိမရှိ ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်လွင်လာတဲ့ နိမိတ်ပုံတွေကို ကြည့်ပြီး သိနိုင်တယ်လို့လည်း ယုံကြည်ကြပါတယ်။ တိုးတက်လာနေတဲ့ ခေတ်ပေါ် အနောက်တိုင်း ဆေးပညာမှာ ရောဂါရှာဖွေတဲ့လက်နက်အသစ်အဆန်းတွေ ရှိနေ ပေမယ့် အတွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သိဖို့ သိပ်မလွယ်သေးပါဘူး။ တစ်ကြိမ် မှာ မိမိရဲ့ဆေးခန်းကို လူနာတစ်ယောက် ရောက်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့အမြင်အာရုံဟာ သိပ်မကောင်းဘဲ မျက်စိ ဝေနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူ့ကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမြင်အရ အသည်းမှာ တစ်ခုခု မှားယွင်းနေပြီ လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ သူကလည်း တခြားသူတွေထုံးစံအတိုင်း "ဟာ . . . မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆရာ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မကြာခင် ရက်ပိုင်းအတွင်းကပဲ ကျွန်တော် စမ်းသပ်မှုတွေအားလုံး လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ကျွန်တော့်အသည်းအနေအထား ကောင်းပါတယ်" လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။

သာမန်အခြေအနေမှာတော့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ကောင်းမကောင်း တိုက် ရိုက်စမ်းသပ်မှုတွေ မလိုသေးဘူးလို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေက ယုံကြည်ထားပါ တယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအခြေအနေကို ပြင်ပမှာ မြင်လွယ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ နဲ့ တွက်ဆလို့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေနဲ့ အာရုံငါးပါး ဟာ ဆက်စပ်မှုရှိနေလို့ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ မကောင်းဘဲ လူတစ်ယောက်ဟာ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ ရသာရုံတွေ ကောင်းပြီး အစားအသောက်၊ အအိပ်အနေ ကောင်းနေဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပြင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေနဲ့ အာရုံငါးပါးဟာ ဘာတွေဆက်စပ်နေပါသလဲ။ အခုလို ဆက်စပ်နေပါတယ်။ မျက်စိဟာ အသည်းနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းက အဆုတ်နဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ နားကတော့ ကျောက်ကပ်တွေနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ လျှာက နှလုံးနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆက်စပ်မှု ငါးဖြာကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ လက်စွဲကျမ်းကြီးဖြစ်တဲ့ ဟွမ်တီ 'ပန်းဆောင်ကမ်းမှ' လို့ တရုတ်လိုခေါ်ပြီး 'ဧကရာဇ်ဝါကြီး၏ ဂန္ဓဝင်မြောက် ကုထုံးဆေးကျမ်း' မှာ အထင်ကရဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီဆေးကျမ်းကြီးကို ဘီစီ ၃ ရာစုက ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆေးကျမ်းကြီးဟာ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ သဘောတရားပိုင်းရော လက်တွေ့ပိုင်းကိုပါ အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။

အတွင်းအင်္ဂါနဲ့ အာရုံငါးပါး တယ်လို့တွေ ဆက်စပ်တာလဲ။ တရုတ်လူမျိုးတွေကတော့ အဲဒီဆက်စပ်မှုကို ထင်ရှားခြင်းဖြစ်ခြင်း၊ ထွက်ပေါက်ဖြစ်ခြင်းနဲ့ အမိန့်တည်ခြင်း ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာသုံးပါးနဲ့ ဆက်စပ်တယ်လို့ နက်နက်နဲနဲ ဆင်ခြင်နားလည်ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိဟာ အသည်းရဲ့ပြင်ပမှာ ထင်ရှားအောင်ပြတဲ့ အနာဖြစ်တာ၊ အသည်းရဲ့ထွက်ပေါက်ဖြစ်တာ၊ အသည်းရဲ့ အမိန့်တည်ရာဖြစ်တာ ကြောင့် မျက်စိနဲ့ အသည်း ဆက်စပ်တယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ ကျန်တဲ့အင်္ဂါတွေနဲ့ အာရုံခံပစ္စည်း၊ တစ်နည်းပြောရရင် ပဿာဒရုပ်တွေဟာလည်း မျက်စိနဲ့ အသည်းလိုပဲ ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေးယူလို့ရပါတယ်။ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဘာကြောင့်အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ငါးမျိုးဟာ ပြင်ပမှာ ထင်ရှားပြစရာ ရှိရတာလဲ၊ ဘာကြောင့် သူတို့မှာ ထွက်ပေါက်တွေ ရှိနေရတာလဲ၊ ဘာကြောင့် သူတို့ရဲ့ အမိန့်တည်ရာ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေရတာလဲ လို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းပြုဖြေဆိုချက်ကတော့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ အမည်နဲ့လိုက်အောင်ပဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းထဲမှာ တည်ရှိနေကြပြီး ပြင်ပက မြင်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေကို ပြင်ပဗဟိုဒွကမ္ဘာကသိမြင်အောင် ပြဖို့ အင်္ဂါတစ်ခု လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မမြင်ရတဲ့ အသည်းရဲ့ အခြေအနေကို သူနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ မျက်စိကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီးတော့ သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ သဘာဝအလျောက် ပြင်ပကမ္ဘာနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထွက်ပေါက်တွေကနေတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရပါတယ်။ ထွက်ပေါက်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ပဿာဒရုပ် ငါးပါးဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ငါးပါးနဲ့ ပြင်ပကမ္ဘာကို ဆက်သွယ်ပေးပါတယ်။

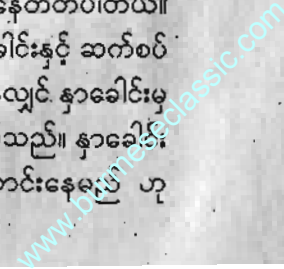
အဲဒီ ပြင်ပ ပဿာဒရုပ် ငါးပါးနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ငါးပါးတို့ ဆက်သွယ်မှုမှာ သဟဇာတသဘော၊ နိသယသဘော၊ အညမည၊ ဝိပါကသဘော၊ အာဟာရ သဘော၊ ဣန္ဒြိယသဘော၊ သမ္ပယုတ္တသဘော၊ ဝိပယုတ္တသဘော စသဖြင့် ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ ဇီဝကမ္မသဘော၊ ရောဂါဗေဒသဘောတွေကို

လေ့လာကြည့်ရင်လည်း အဲဒီ ပဿာဒရုပ် ငါးပါး (အာရုံ ငါးပါး) နဲ့ အတွင်းအင်္ဂါ ငါးပါး ဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မျက်စိမှာ ထင်လာမြင်လာပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို လေ့လာပြီး သံလွန်စ ကောက်ကြည့်ရင် အသည်းရဲ့ အခြေအနေအမှန်ကို သွားတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းကြောင့် မျက်စိမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ မျက်စိဝေတာ၊ မျက်စိနီတာ၊ မျက်စိရောင်တာ၊ မျက်စိခြောက်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဟောင်း တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ မျက်ရည်ဟာ အသည်းက မြစ်ဖျားခံပြီး ထွက်လာတဲ့အရည် လို့ ယူဆထားပါတယ်။ ဧကရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ ဆေးကျမ်းမှာလည်း 'အသည်းမှ စွမ်းအင်သည် မျက်စိများနှင့် ဆက်သွယ်နေသည်။ အသည်းအားကောင်းလျှင် (ပုံမှန်ဖြစ်နေလျှင်) မျက်စိများမှ အမြင်အာရုံကို ကောင်းစွာခံစားနိုင်ပြီး အရောင်အမျိုးမျိုးကိုလည်း ကောင်းစွာခွဲခြားနိုင်မည် ဖြစ်သည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မျက်စိအမြင်သန်ပြီး အားကောင်းနေရင် ဒါကို အသည်းရဲ့ ထူးမြတ်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသည်းရဲ့ အခြေအနေ သိပ်ကောင်းနေတယ် ဆိုတာ ပြပါတယ်။

နားရွက်ဖျားဟာ ကျောက်ကပ်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အားလျော်စွာ ကျောက်ကပ်တွေရဲ့ အခြေအနေကို သိအောင် နားရွက်ကြည့်ပြီးဆုံးဖြတ်လို့ ရပါတယ်။ နားထဲကနေ လေထွက်တာ၊ နားအူတာ၊ နားလေးတာ၊ အသံတွေကြားရမကွဲပြားတာ၊ နားဖာချေး များတာ စတာတွေဟာ ကျောက်ကပ်အခြေအနေမကောင်းလို့ ဆိုတာကို ပြနေပါတယ်။ ဧကရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ ဆေးကျမ်းမှာ 'ကျောက်ကပ်များ၏ စွမ်းအင်သည် နားများနှင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်စွမ်းအင် ပုံမှန်ခြေရှိနေလျှင် နားမှ အသံအာရုံ ကောင်းစွာကြားနိုင်ပြီး အသံအမျိုးမျိုးကိုလည်း ခွဲခြားနိုင်မည်ဖြစ်သည်' လို့ ရေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် နားအခြေအနေအရပ်ရပ် ကောင်းနေတာဟာ ကျောက်ကပ်တွေ အခြေအနေကောင်းနေတာကို ပြပါတယ်။

နှာခေါင်းဟာလည်း အဆုတ်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတာကြောင့် နှာခေါင်းမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ လက္ခဏာအများစုဟာ အဆုတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ထင်ဟပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှာခေါင်းပိတ်တာ၊ နှာခေါင်းကနေ အနံ့ခံလို့မရတာ၊ နှာခေါင်းအတွင်းမြွေးတွေ ခြောက်တာ၊ နှာခေါင်းပွတ်ပြီး အရောင်လက်နေတာ စတဲ့အချက်တွေဟာ အဆုတ်ရောဂါတွေကို ထင်ဟပ်ပြတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဧကရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ ဆေးကျမ်းမှာ 'အဆုတ်များ၏ စွမ်းအင်သည် နှာခေါင်းနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည်။ အဆုတ်တွင်းမှ စွမ်းအင်များ ထက်မြက်ပြီး ညီညွတ်နေလျှင် နှာခေါင်းမှ ကောင်းစွာ ရှုရှိုက်နိုင်ပြီး ရနံ့များကိုလည်း အမျိုးမျိုးခွဲခြားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ နှာခေါင်းအခြေအနေ ကောင်းမွန်နေသည်နှင့်အမျှ အဆုတ်များလည်း ကောင်းနေလျှင် ဟုမှန်းဆနိုင်ပါသည်' လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။



လျှာဟာ နှလုံးသားနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လျှာမှာ ထင်ဟပ် ပေါ်လွင်လာတဲ့ လက္ခဏာအသီးသီးဟာ နှလုံးရဲ့ အခြေအနေကို လှစ်ဟဖော်ကျူးနေပါတယ်။ စကားပြောရာမှာ လျှာလုံးနေပြီး ဗလုံးဗထွေးပြောတာ၊ လျှာလှုပ်ရှားမှု ခက်ခဲတာ၊ လျှာလိပ်နေတာ၊ လျှာတောင့်နေတာ၊ လျှာမှာအရောင်အဆင်းရှိတဲ့ အကွက်တွေ ထူးထူးခြားခြားပေါ်နေတာတွေဟာ နှလုံးအခြေအနေ မူမမှန်ကြောင်းကို ညွှန်းပြနေပါတယ်။

ကေရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းမှာ 'နှလုံးသား၏ စွမ်းအင်သည် လျှာနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသားတွင် စွမ်းအင်ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ညီညွတ်နေလျှင် လျှာမှ ကောင်းစွာအရသာခံနိုင်မည်။ ရနံ့ ငါးမျိုးကိုလည်း လျှာဖြင့် ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်' လို့ ရေးထားပါတယ်။ လျှာကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေက 'နှလုံးပေါက်စ' လို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပြရမယ်ဆိုရင် လျှာထိပ်မှာ နီရဲနေတာဟာ နှလုံးမှာ အပူဓာတ်ဓာတ်တွေလွန်ကဲနေပြီ ဆိုတာ ပြပါတယ်။ လျှာတုန်လှုပ်နေရင်တော့ နှလုံးလည်းတုန်လှုပ်နေပြီ ဆိုတာ ပြပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းနဲ့ပါးစပ်ဟာ သရက်ရွက်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှုတ်ခမ်းနဲ့ ပါးစပ်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ထူးခြားမှုတွေ ပေါ်လာရင် သရက်ရွက်မှာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နေပြီ ဆိုတာ ပြပါတယ်။ ခံတွင်းပျက်တာ၊ လျှာမှာချိုနေတာ၊ အစာတစ်မျိုးမျိုးကို ထူးထူးခြားခြား ချင်ခြင်းတပ်နေတာ၊ ပါးစပ်အနာပေါက်တာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာ စတာတွေဟာ သရက်ရွက်ရဲ့ ရောဂါတွေကို ထင်ဟပ်ပါတယ်။

ကေရာဇ်ဝါကြီးရဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းမှာ 'သရက်ရွက်၏ စွမ်းအင်ဓာတ်သည် ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ သရက်ရွက်ရှိ စွမ်းအင်တို့ ကောင်းမွန်မျှတနေလျှင် ပါးစပ်မှ ကောင်းစွာစားနိုင်ပြီး ရသငါးပါးကိုလည်း ခွဲခြားသိမည်ဖြစ်သည်' လို့ တင်ပြထားပါတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့် အဲဒီ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ငါးမျိုးမှာ ဗဟိဒ္ဓလောကနဲ့ ဆက်စပ်နိုင်တဲ့အတွက် ထွက်ပေါက်တွေရှိနေရတာလဲ၊ ဘယ်လိုကြောင့် ပြင်ပအင်္ဂါတွေအပေါ် အာဏာစက်တည်ရတာလဲ ဆိုတာလည်း သိသင့်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးတွေက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို 'ယင်' ဂိုဏ်းအင်္ဂါတွေ နဲ့ 'ယန်' ဂိုဏ်းအင်္ဂါတွေ ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ခွဲပါတယ်။ ပြီးတော့ 'ယင်' နဲ့ 'ယန်' အတွဲလိုက် ပတ်သက်နေမှုကို လိုက်ပြီး အမျိုးအစား ခွဲပြန်ပါတယ်။ အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ငါးမျိုးစလုံးဟာ 'ယင်' ဂိုဏ်းအင်္ဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့နဲ့အတွဲညီမယ့် 'ယန်' ဂိုဏ်းအင်္ဂါတွေ လိုလာပါတယ်။ ဒါကို 'မောင်' နဲ့ 'နှမ' အင်္ဂါတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တွဲလိုက်တဲ့အခါ အသည်း (နှမ) နဲ့ သည်းခြေအိတ် (မောင်) က တစ်တွဲ ရလာပါတယ်။ ကျောက်ကပ် (နှမ) နဲ့ ဆီးအိမ် (မောင်) က တစ်တွဲဖြစ်လာပါတယ်။ အဆုတ် (နှမ) နဲ့ အူမကြီး (မောင်) ဆိုပြီး တစ်စုံ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒီနောက် နှလုံး (နှမ) နဲ့ အူသိမ် (မောင်) တို့က တစ်တွဲ။ သရက်ရွက် (နှမ) နဲ့ အစာအိမ် (မောင်) က တစ်တွဲ

ဆိုပြီး ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'နှမ' ရဲ့ အစာတည်ရာ ပြင်ပအင်္ဂါတွေဟာ အလိုအလျောက် သက်ဆိုင်ရာ 'မောင်' ရဲ့ အာဏာတည်ရာ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိတွေဟာ အသည်းနဲ့ သည်းခြေအိတ်တို့ရဲ့ အာဏာတည်ရာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ခံ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အင်္ဂါအတွဲတွေကိုလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်း ဆက်ပြီး စဉ်းစားသတ်မှတ်လို့ ရပါတယ်။

ဒါပြင် အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ချက် ကျန်ပါသေးတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်အခြေအနေတွေဟာလည်း အတွင်းအင်္ဂါမှာ ဖောက်ပြန်ရတာရဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ 'စိတ္တသမုဋ္ဌာန်' လို့ ဆိုရမှာပါ။ အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်တိုပြီး ဒေါသထွက်တာဟာ အသည်းမကောင်းတာကို ပြပါတယ်။ အူဖြူးပြီး ပျော်နေတာက နှလုံးမူမမှန်တာ ပြပါတယ်။ အဆွေး-ဝိတက်တွေ သိပ်များနေတာက သရက်ရွက်မူမမှန်တာကို ဖော်ညွှန်းပါတယ်။ သောကတွေနဲ့ ပူပန်နေရင်တော့ ဒါဟာ အဆုတ်တွေ မူမမှန်လို့ပါ။ အလိုလို ကြောက်နေရင်တော့ ကျောက်ကပ်ကို ခွဲရမှာပါ။

အစာတစ်မျိုးတည်းကိုသာ တောင့်တနေပြီး အဲဒါကိုပဲ သိပ်မိဝဲနေပြန်ရင်လည်း အဲဒါဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဖောက်ပြန်နေတာကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြတာပဲ လို့ ယူလို့ ရပြန်ပါတယ်။ အပူအစပ်စာတွေကို သိပ်ကြိုက်နေရင် အဆုတ်ဖောက်ပြန်နေမှုကို ပြပါတယ်။ အခါးတွေကိုချည်း သိပ်စားနေရင်တော့ နှလုံးမမှန်ကန်မှုကို ပြပါတယ်။ အငန်စာတွေကိုချည်း ခံတွင်းတွေနေတယ် ဆိုရင်တော့ ကျောက်ကပ်မကောင်းမှုကို ပြပါတယ်။ အချိုတွေကို တစ်မက်နေရင်တော့ သရက်ရွက်ဖောက်ပြန်တာပါ။ အချဉ်ကို ချည်း အစားများနေရင်တော့ အသည်းဖောက်ပြန်နေတာကို ပြတာပါ။

ယေဘုယျပြောရရင်တော့ မြင်သမျှ လက္ခဏာတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ အခြေအနေကို ပြနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိက ခြင်တတ်၊ တွေ့တတ်၊ ဆင်ခြင်တတ်တာနဲ့အမျှ ဘယ်လက္ခဏာတွေကိုတွေ့ရင် ဘယ်အင်္ဂါတွေဟာဖြင့် ဘယ်လိုဖောက်ပြန်နေပြီ ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချလို့ ရပါတယ်။ ဥပမာ-ကာမဂုဏ်စွမ်းရည် ဘက်မှာ အားနည်းနေရင် ကျောက်ကပ်အားနည်းနေလို့ ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ သိပ်ဝလွန်းအားကြီးနေရင် သရက်ရွက်အနေနဲ့ အစာတွေနဲ့ ရေဓာတ်တို့ ကိုင်တွယ်ရာမှာ စွမ်းအားကျနေပြီ ဆိုတာ ပြပါတယ်။ အားနည်းဖျော့တော့နေရင်တော့ သရက်ရွက်မှာ အစိုဓာတ်တွေ များနေတာကို ပြပါတယ်။ အရေပြားရောဂါတွေကတော့ အဆုတ်မှာ အပူဓာတ်တွေ များနေတာကို ပြပါတယ်။

အတွင်းအင်္ဂါတွေဟာ အသင်းအဖွဲ့သဏ္ဍာန် လှုပ်ရှား အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်လို့ သူတို့ထဲက အင်္ဂါတစ်ခုဟာ အလုပ် ပုံမှန်မလုပ်တော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒီအစုအဖွဲ့ကိုပါ ထိခိုက်တာမို့ အဲဒီလူဟာ အရွယ်ခပ်မြန်မြန်ကျပြီး အိုလာရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆန်းစစ်ပြီး မိမိမှာ ဘယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတော့ အားနည်းနေပြီ ဆိုတာ သိအောင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ပြီးရင် အဲဒီအင်္ဂါ အားကောင်းအောင် လုပ်ရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာတွေ စားပေးမှ အသက်ရှည်မယ် ဆိုတဲ့ ယူဆချက်နဲ့ ကုလို့ မရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီသီအိုရီက ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ တစ်ခုချင်းအလိုက် အားနည်းနေမှုကို သိအောင်လုပ်ပြီး အဲဒီအင်္ဂါတစ်ခုချင်း အလိုက် အားပြန်ရအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာ မရှိလို့ပါ။

အင်္ဂါတစ်ခုချင်းအလိုက် အလွန်အမင်း စွမ်းရည်တက်အောင်လုပ်တာဟာ အဲဒီအင်္ဂါကို အားနည်းအောင် လုပ်တာလို့ပဲ ကောင်းကျိုးမဖြစ်ဘဲ ဆိုးဖြစ်သာရမှာပါ။ ဥပမာပြရရင် အသည်းဟာ အားသိပ်နည်းသွားရင် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ သေဆုံးခြင်း ဆိုတဲ့ ရလဒ်ဘက်ကို ဦးတည်သွားပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုဟာ လိုတာထက် ပိုပြီး သိပ်အားကောင်းနေရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ အချင်းချင်း သဟဇာတဖြစ်ပြီးဖွံ့ဖြိုးမှု ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ ဥပဒေသတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အသည်းက သိပ်အားကောင်းလွန်းနေရင် သူက အစာအိမ်ကို ဖိနှိပ်တော့တာ ပါပဲ။ တကယ်လို့ အစာအိမ်က သိပ်အားကောင်းသွားပြန်ရင် သူက ဆီးအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတော့ပြန်ရော။ ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်ယူသွားလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ အချင်းချင်း ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေနိုင်တာဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာရေး အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ကြီးထွားမှုပုံစံကို လေ့ကျက်ထားပါ။

အသက်ရှည်တံ့ဟာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း ပတ်သက်နေတာကို ရှုမြင်သဘောပေါက်ဖို့ မခက်ခဲပါဘူး။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရောဂါအတော်များများဟာ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ဆက်နွှယ်နေကြောင်း သိနားလည်ဖို့ဟာလည်း အခက်ကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ တရုတ်နိုင်ငံ ရှန်းစီးပြည်နယ်၊ ယန်ချန်းခရိုင်မှာ အစာရေမျို (အစာမျိုပြွန်) ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သုတေသနတစ်ရပ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

တွေ့ရှိချက်ကတော့ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာဖြစ်တဲ့နှုန်းဟာ အဲဒီခရိုင် လူဦးရေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်မှာပဲ ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကင်ဆာဖြစ်တဲ့သူ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ဟာ မျိုးရိုးလိုက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ခရိုင်လူဦးရေရဲ့ ကျန်တဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာတော့ အဲဒီကင်ဆာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတစ်ဦးရဲ့ မျိုးရိုးမှာ ဘာရောဂါတွေဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပြီးတော့ သူ့မှာလည်း ဘာရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတယ် ဆိုတာ မှန်းဆနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအင်္ဂါတွေမှာ အားနည်းနေလောက်တယ် ဆိုတာလည်း မှန်းဆနိုင်လာပါတယ်။

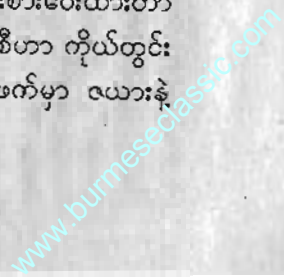
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ကြီးထွားမှုပုံစံကို လေ့လာတဲ့အတွက် သူ့မှာ ဘယ်လို အားနည်းချက်တွေ ရှိနိုင်တယ် ဆိုတာ သဲလွန်စရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ကြီးထွားနှုန်း မြန်တာ ကောင်းတယ် လို့ အများက မှတ်ထင်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စောစော အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ကလေးတွေဟာ အသက်ကလေးရလာတော့ စောစောရင့်ရော်သွားပြီး အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းသွားတတ်တာကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ မာရသွန်ပြေးပွဲမှာ ဟာထွက်ထွက်ချင်း အရမ်းပြေးတဲ့သူတွေနဲ့ ဥပမာတူပါတယ်။ အသက်ရှည်ရှည်နေဖို့ဟာ မှန်မှန်ချင်းတိုးတက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်ကို ယနေ့ခေတ် လူတွေအတော်များများ လျစ်လျူပြုထားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်- ကလေးတွေကို ကျောင်းတွေမှာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာတွေစားဖို့ သင်ကြားပေးပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း မိဘတွေက တတ်နိုင်ရင်တတ်နိုင်သလို ကလေးတွေ အာဟာရဓာတ်တွေ ပြည့်ဝကျော်လွန်အောင် နည်းလမ်းရှိသမျှ ကြိုးပမ်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေဟာ ကြီးထွားနှုန်းမြန်ဆန်လာပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ အဲဒီကလေးတွေ လူကြီးဖြစ်လာပြီး အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ အဲဒီ အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲတဲ့အတွက် ရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပါတော့တယ်။

သင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားနည်းခြင်းများ ပြုပြင်ရန်အတွက် အစာ ငါးမျိုး ရွေးချယ်ပါ။

သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတာတစ်ခု ပြောပါ မေးခဲ့ရင် ဟောဒီလိုပဲ မဆိုင်းမတွ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဟန်ချက်ညီတဲ့အစာတွေကို စားပြီး ဟန်ချက်ပျက်နေတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။

အဖြေကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အစာတွေဟာ ဟန်ချက်ညီပြီး ဘယ်အစာတွေက ဟန်ချက်ပျက်နေသလဲ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ကျတော့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးနယ်ပယ်မှာ အနောက်တိုင်းဆေးအယူအဆနဲ့ မတူတာကတော့ ပရိုတင်းအသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို အနောက်တိုင်းဆေးမှာလို ဦးစားမပေးဘဲ ရသ ငါးပါး မျှတအောင်စားဖို့ ဦးစားပေးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ဓာတုရသ ငါးပါးရှိပြီး ရသတစ်မျိုးစီဟာ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါနှစ်မျိုးစီကို အားပေးပါတယ်။ ထင်သာမြင်သာအောင် တစ်ဖက်မှာ ဇယားနဲ့ ပြထားပါတယ်။



အစားအစာများ၏ ဓာတုဓုသာ ငါးမျိုး

ဓာတုဓုသာ	ချို	ချဉ်	စပ်	ငန်	ခါး
ဥပမာဖြူ အစာများ	ပျားရည် စွန်ပလွံသီး မုယော	ရှောက်သီး ခရမ်းချဉ်သီး ပန်းသီးစိမ်း	ချင်း(ဂျင်း) ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီး	ဆား ရေညို ပင်လယ် ရေမှော်	ကြက်ဟင်းခါး တရုတ်နံနံ ကြောင်လျှာ တဆေးနွယ်
ကောင်းကျိုး ရသည့် အင်္ဂါ	သရက်ရွက် အစာအိမ်	အသည်း သည်းခြေအိတ်	အဆုတ်များ အူမကြီး	ကျောက်ကပ် ဆီးအိမ်	နှလုံး အူသိမ်
ဆိုးကျိုးရ သည့် အင်္ဂါ	ကျောက်ကပ်များ ဆီးအိမ်	သရက်ရွက် အစာအိမ်	အသည်း သည်းခြေအိတ်	နှလုံး အူသိမ်	အဆုတ်များ အူမကြီး

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ 'မျှတအစားအစာ' စားသောက်တယ် ဆိုတာ အထက်မှာပြခဲ့တဲ့ ရသ ငါးပါးကို အချိုးပြေပြေ ရောနှောစားသောက်တာပဲ လို့ မှတ်ယူရပါမယ်။ လက်တွေ့စားသောက်တဲ့အခါမှာတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဓာတ်လွန်-ဓာတ်ယုတ် လက္ခဏာတွေကို ကြည့်ပြီး လိုတာဖြည့် ပိုတာစုပြီး စားသောက်ရပါမယ်။ ဥပမာ-မိမိမှာ အသည်းအားနည်းလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မျက်စိဝေဒနာ လက္ခဏာတွေပေါ်နေရင် ချဉ်တဲ့အစာတွေပိုစားပေးရပါမယ်။ စပ်တဲ့၊ ပုတဲ့ အစာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။ ဒီလိုပဲ အဆုတ်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိရင်၊ မကြာခဏ ချောင်းဆိုးနေရင် အပူအစပ် တိုးစားပြီး အခါးတွေကို လျှော့စားရပါမယ်။

နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစာတွေထဲမှာ ချို-ချဉ်-ငန်-စပ်-ခါး အကုန်ပါနေမှာပါ။ ဥပမာ-အချိုဂိုဏ်းဝင်တွေဖြစ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ အမဲသား၊ နွားနို့၊ ကြက်သားနဲ့ ဆန်တွေ ပါဝင်မှာဖြစ်သလို အငန်ဂိုဏ်းဝင်တွေဖြစ်တဲ့ ဝက်သား၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ပင်လယ်ကမာ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်တွေလည်း ပါမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချဉ်ဂိုဏ်းဝင် အချို့ဖြစ်တဲ့ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာ၊ ရှောက် စတာတွေ၊ အစပ်ဂိုဏ်းဝင် ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇီရာ စတာတွေလည်း ပါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခါးကိုတော့ အစားနည်းပေမယ့် ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခွေးတောက်၊ မုန်လာရွက်၊ ဘီယာ စတဲ့ အခါးတွေ စားတတ်ကြပါသေးတယ်။

ဒီနေရာမှာ မေးစရာတချို့ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ-အထက်ပါဇယားအရ အငန်တွေဟာ ကျောက်ကပ်ကိုအားပေးတယ် လို့ ဆိုထားပေမယ့် လက်တွေ့မှာ ကျောက်ကပ်

ရောင်ပြီး သွေးတိုးနေတဲ့သူ၊ ဖောရောင်နေတဲ့သူကို ဘာကြောင့် ဆား ရှောင်ခိုင်းရပါသလဲ။ 'တန်ဆေး-လွန်ဆေး' ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ။ ဓာတ်သဘာဝအရ အငန်ဟာ ကျောက်ကပ်ကို အားပေးတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အငန်များတဲ့အစာတွေ အစားများတဲ့ အခါမှာတော့ ဘေးဖြစ်စေပါတယ်။ မူမှန်မမှန်တုံ့တုံ့ ချွတ်ယွင်းသွားပြီဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ်ကို အငန်တွေထပ်ပေးရင် အားဖြစ်မှာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ အများ ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့ အချက်တစ်ခုကိုလည်း တင်ပြချင်ပါတယ်။ အလွန်တုံ့သူတွေဟာ အချို့ဓာတ် များများစားလို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအစာတွေမှာ ကစီဓာတ်နဲ့ကယ်လိုရီတွေ အများကြီးပါနေလို့ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချချင်ရင် ချိုတဲ့အစားအစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရမယ် လို့ ပြောကြပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်ရင် အဲဒီယုံကြည်မှုဟာ မှန်တယ် လို့ ဆိုနိုင်သလို မှားတယ် လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အမှန်နဲ့အမှား ရောနေပါတယ်။ ချိုတဲ့အစာတွေဟာ အလေးချိန်တိုးစေတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အလေးချိန်လျှော့ချဖို့ ချိုတဲ့အစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ကတော့ မှားနေတယ် လို့ ဆိုရပါမယ်။ ချိုတဲ့အစာတွေဟာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ပမာဏကိုသာ စားသုံးမယ်ဆိုရင် သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်အတွက် ကောင်းပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အလွန်တာဟာ စားလိုက်တဲ့ အစာတွေကို ကောင်းကောင်းကြည့်ကဲအောင် မချက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် လို့ ဆိုပါတယ်။ အဓိက တာဝန်ရှိတဲ့ အင်္ဂါနှစ်ခုဟာလည်း အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက် ဖြစ်တယ် လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မိမိကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ အားဖြည့်ဖို့ သားငါးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို သုံးပါ။

တစ်ခါတလေ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ချွတ်ယွင်းနေတယ် ဆိုပြီး ဘာလက္ခဏာမှ မြင်သာအောင်မပြဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျန်းမာနေတဲ့ရုပ်နဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားနေတဲ့သူတွေအဖို့ အသက်ရာကျော် ကျေနပ်နေနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေတိုးရအောင် ဘယ်လိုအချက်တွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ။

စောစောက တင်ပြခဲ့သလိုပဲ။ သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနှစ်ခုက ကျောက်ကပ်နဲ့အသည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အယူအရ သန္ဓေသားကလေး မိခင်ဝမ်းထဲ ဖြစ်တည်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျောက်ကပ်ဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေထဲမှာ ပထမဆုံးစတင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့အင်္ဂါ လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး အရွယ်ရင့်လာလို့ အိုမင်းတဲ့အရာဟာလည်း အဲဒီကျောက်ကပ်ကပဲတယ် လို့ ဆိုထားပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုရင် မိမိရဲ့ကျောက်ကပ်တွေကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့် ဂရုစိုက်ရမယ့် အင်္ဂါက အသည်းပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဇရာဟာ ကျောက်ကပ်ပြီးရင် အသည်းကို ဒုတိယဝင်ရောက်လို့ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ထူးခြားတဲ့ တိုက်ဆိုင်မှုတစ်ရပ် တင်ပြလိုပါတယ်။ ဂျပန်ဝေါဟာရမှာ 'အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်' ဆိုတဲ့ စကားဟာ 'သိပ်အရေးကြီးတယ်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ထွက်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကောင်းမွန်တဲ့ မညာရေးဟာ လူမှုဘဝမှာ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ဂျပန်တစ် ယောက်က ပြောမယ်ဆိုရင် 'လူတစ်ယောက်အတွက် အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ် အရေးကြီးသလို လူမှုဘဝမှာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့မညာရေးဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်' လို့ ပြောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပင်တွေအနက် ကျောက်ကပ်နဲ့အသည်းကို အားပေးတဲ့ ဆေးပင်တွေအကြောင်း အခန်း (၄) မှာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယေဘုယျ 'ယန်' အားပေးတဲ့ အပင်တွေ၊ အစာတွေပါ။ အသည်းအတွက် အချဉ်ရိုက်ဝင်အစာတွေ ဖြစ်ပြီး၊ ကျောက် ကပ်အတွက်ကတော့ အငန်ရိုက်ဝင်အစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် တရုတ် တိုင်းရင်း ဆေးပညာရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဥပဒေသတစ်ရပ်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ သား-ငါး တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ လူတွေရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို တူရာတူရာ အလိုက် အားပေးတယ် ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်ဥပဒေပါ။ ဆိုလိုတာက သား-ငါး တွေရဲ့ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ဟာ လူတွေရဲ့အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို အားပေးပါတယ်။ အသည်း အားကောင်းချင်ရင် တိရစ္ဆာန်အသည်းကို စားပေးသင့်တယ်။ ကျောက် ကပ် အားကောင်းချင်ရင် တိရစ္ဆာန်ကျောက်ကပ်ကိုစားပေးသင့်တယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။



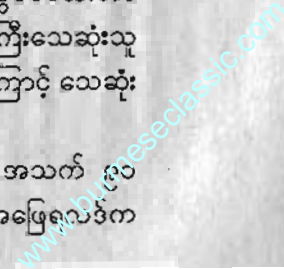
အခန်း (၁၈)

ဇရာကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများကို ကျော်လွှားခြင်း

မကြာသေးခင်က တရုတ်နိုင်ငံမှာ ကောက်ယူတဲ့ စစ်တမ်းအရ သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါတွေအနက် သွေးတိုးရောဂါက ထိပ်ဆုံးမှာရှိပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ အစဉ်အတိုင်း နာတာရှည်အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတို့ စီတန်းပြီးရှိနေပါတယ်။ နောက်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အို တွေရဲ့ ၉၂-၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ရောဂါ လေးမျိုးအနက် တစ်ခုခုကို ခံစားနေကြရတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေဟာ သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူတွေမှာ အဖြစ်များပေမယ့် ငယ်ရွယ်သူတွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် သုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ဒီရောဂါတွေဟာ ဘဝခရီးအစ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက မျိုးစေ့ချလာ ခဲ့တာ လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီရောဂါတွေမဖြစ်ရလေအောင် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသင့်ပါတယ်။

အဲဒီရောဂါ လေးမျိုးနဲ့ သက်ရွယ်ကြီးရင့်မှုဟာ နီးနီးစပ်စပ် ဆက်စပ်နေတယ် ဆိုတာတော့ ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ တချို့ကလည်း 'ဇရာသည်ပင်လျှင် ဇရာဂါတစ်မျိုးပေပဲ' လို့ ယူဆကြပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေဟာ ဇရာကိုမြန်စေရုံသာမက ဗျာဓိ၊ မရဏ ဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကိုပါ အဖြစ်မြန်စေပါတယ်။ ကြီးရင့်သူတို့အတွက် သေဆုံးရတဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့တော့လည်း ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရဘဲ မီးစာကုန်ဆီခန်းပြီး မရဏလမ်းမြန်းရတာ ရှိပါတယ်။ ရင်ခွဲစစ်ဆေးတာ စတဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေကို အသက် ၉၀ နဲ့ ၉၉ နှစ်အကြား သက်ကြီးသေဆုံးသူ ၄၀ ဦး အပေါ်မှာ လုပ်ဆောင်စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ သုံးဦးသာ ရောဂါကြောင့် သေဆုံး ရတာ တွေ့ရပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဘေဂျင်းမြို့တော်က ဆရာဝန်တစ်စုကလည်း အသက် ၉၀ ကျော် အဘိုးအဘွား ၁၀၆ ဦးအပေါ် ဆန်းစစ်ချက် ပြုခဲ့ပါတယ်။ အဖြေရလဒ်က



သူတို့ထဲက ၅၈ ဦးမှာ ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘူး။ ကျန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ နာတာရှည် ရောဂါတွေ ခံစားနေကြရတာ တွေပါတယ်။ အဲဒီရောဂါခံစားနေရသူတွေထဲမှာ ၁၂ ဦးက သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေပါ။ နှစ်ဦးကတော့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှင်တွေ ပါ။ လေးဦးမှာတော့ နှလုံးခုန်မမှန်တဲ့ရောဂါ ရှိနေပါတယ်။ ရှစ်ဦးဆိုမှာ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ ရှိနေပါတယ်။ နာတာရှည် အသက်ရှူပြန်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နေ သူက ခုနစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရှည် သည်းခြေအိတ်ရောင်နေသူက သုံးဦး၊ အတွင်း တိမ် စွဲနေသူက ခြောက်ဦး၊ လေးဖက်နာရောဂါ ခံစားနေရသူက ငါးဦး၊ အရေပြား တွေ တွဲပြီး ယားနာဖြစ်နေသူက နှစ်ဦး၊ အသက်ကြီးလို့ သတိလစ်သူက တစ်ဦး အသီးသီး ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် တစ်ရာ ရှိသူ ၈၈ ဦးကို စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါသေးတယ်။ သူတို့ထဲက ၁၈ ဦးမှာ သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူက ခုနစ်ဦး ရှိနေပြီး၊ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နေသူ စုစုပေါင်းက ၃၆.၂၄ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီနောက် ဆယ်ဦးက နှလုံးနဲ့ အဆုတ်ရောဂါ၊ ခြောက်ဦးက အရိုးကျိုးနာ၊ ၁၄ ဦးက တခြား အထွေထွေရောဂါ အသီးသီး ရှိနေပါတယ်။ ၃၁ ဦးကတော့ သာမန်ဆိုရင် ကျန်းမာနေသူတွေ လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဲဒီဆန်းစစ်ချက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြထား တာက အဲဒီ အသက် တစ်ရာအရွယ် အဘိုးအဘွား ၈၈ ဦးအနက် ၁၇ ဦးဟာ နောက် ခြောက်လအတွင်း သေဆုံးသွားခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ထဲက ရှစ်ဦးကတော့ နှလုံး သွေးကြောရောဂါနဲ့ ဆုံးပါးရတာပါ။ ရာခိုင်နှုန်းဖွဲ့ကြည့်ရင် ၄၇.၁ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါ တယ်။ ခြောက်ဦးကတော့ အူရောင်ဝမ်းလျှောက်လို့ ရေဓာတ်ခန်းပြီး ဆုံးရတာပါ။ နှစ်ဦးကတော့ လေဖြတ်ပြီး တခြားကူးစက်ရောဂါဝင်လာလို့ ဆုံးရပါတယ်။ ဘာရောဂါမှ မည်မည်ရရမတွေ့ရဘဲ ဆုံးသွားသူကတော့ တစ်ဦး ရှိပါတယ်။

ဒီစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်တွေက ဘာပြောသလဲ ဆိုတော့ လူတွေဟာ အသက် ကြီးရင့်တာတစ်ခုတည်းကြောင့် သေဆုံးရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရာကျော်သူတွေ တောင်မှ ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် သေဆုံးရတာပါ။ ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ အသက် ၉၀ ကျော်သူတွေထဲက ၅၄.၈ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရောဂါမည်မည်ရရမရှိဘဲ ဆုံးခဲ့ပါတယ်။ အသက်ရာကျော်တွေမှာတော့ ၃၅.၂ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရောဂါမည်မည်ရရ မရှိဘဲ ဆုံးခဲ့ပါတယ်။

အထက်မှာပြခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်းတွေအရ ရောဂါကင်းစင်နေသူတွေဟာ အသက် ရှည်ရှည်နေရဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုရှိတယ် ဆိုတဲ့အချက် ပိုပြီးထင်ရှားလာပါတယ်။ နောက် ပြီး အသက် ရာကျော် အဘိုးအဘွားတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ အများအားဖြင့် သိပ် ကြီးကျယ်ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါတွေ မဟုတ်ဘဲ ရောဂါငယ်လေးတွေဖြစ်ပြီး တချို့ဆို ရင် အဲဒီရောဂါဖြစ်မှန်း သတိတောင် မပြုမိပါဘူး။

ပြန်ချုပ်လိုက်ရင် ရောဂါတွေဟာ အိုလွယ်စေတယ်။ အသက်လည်း တိုစေ တယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာ အိုခြင်းဟာ နာခြင်းကိုပိုပြင်းထန်စေပြီး သေခြင်းကို ဖြစ်စေ တယ်။ ဒါကြောင့် 'ရောဂါကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက်ကောင်းတယ်' ဆိုတဲ့ အချက် တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ နိယာမသဘော၊ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေဟာ ရောဂါကာကွယ် ရေး အတွက် ပထမ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီအခါ လူတွေ ကျန်းမာရေးကောင်းလာပြီး ဇရာဖြစ်စဉ်ကိုလည်း နှေးကွေးသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အသက်ရှည်ခြင်းကို ဆုလာဘ်သဖွယ်ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဖြစ်လေ့ ရှိတဲ့ ရောဂါ ၁၁ မျိုးကို အစာအာဟာရနဲ့ ကုနိုင်ပုံအကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

အအေးမိခြင်း

အအေးမိတာကိုတော့ လူတိုင်းခံစားဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အသက်အရွယ် ကြီးရင့် အိုမင်းသူတွေမှာက ကိုယ်ခံစွမ်းအားတွေ ကျနေပြီ မို့လို့ လူငယ်တွေထက်ပိုပြီး အအေးမိလွယ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအနေနဲ့ အအေးမိတာဟာ ကြောက်စရာမလိုတဲ့ ရောဂါငယ်လေး ပါ။ ဒါပေမဲ့ 'အမှိုက်ကအစ ပြာသာဒ်မီးလောင်' ဆိုသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တရုတ် ရှေးဟောင်းစကားတစ်ရပ်ကတော့ 'အအေးမိခြင်းမှသည် ရောဂါပေါင်းတစ်ရာ ဖြစ်လာ နိုင်သည်' လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီစကားရပ်ဟာ အထူးသဖြင့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ အတွက် ပိုမှန်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အိုမင်းသူတစ်ဦးဦးဟာ မကြာခဏ အအေးမိ နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်နေရင် ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား သိသိသာသာကျနေပြီ ဆိုတဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအခြေအနေကို ချက်ချင်း ကုစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာဖြစ်တဲ့ အအေးမိတာမှာ များသာအားဖြင့် အဖျား သိပ်မကြီးတတ်ပါဘူး။ လက္ခဏာတွေက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဟိုနေရာ ဒီနေရာ ပေါ်တတ် ပါတယ်။ သူတို့မှာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး ထူရိုက်ထားသလိုနာကျင်နေတာ၊ ချမ်းစိမ့်နေတာ၊ နှာရည်ယိုတာ၊ နှာပိတ်တာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အအေးမိရင် ပထမ အခိုးပွင့်ပြီးချွေးကလေးစို့လာအောင် အစာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဖျားကြီးတဲ့ လူနာကို ချွေး ရ အောင် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချွေးထွက်လွန်ရင်လည်း လူ နိုးပြီး နှမ်းသွား တတ်ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် အားပြတ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာခေါင် ခြောက်နေတယ် ဆိုရင် ဆားနည်းနည်း၊ သကြားနည်းနည်းနဲ့ ရေခဲခွေးလေး

စပ်ပြီး သောက်နေသင့်ပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံမှာတော့ သကြားနည်းနည်း၊ ဆားနည်းနည်း အပြင် တရုတ်ဆီးသီးအနီကလေးပါ ရေခဲနွေးမှာထည့်စိမ်ပြီး သောက်ရတာကို ပိုကြိုက်ကြပါတယ်။

နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်း

နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်တာဟာ အအေးမိရောဂါနဲ့အတူ တွဲပြီး ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အအေးမိတာကို ကာကွယ်တာဟာ နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်တာကို ကာကွယ်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်တာကို ကုသနိုင်တဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အောက်ပါနည်းကလေးကတော့ အိမ်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် လွယ်လွယ်ကူကူ စီမံနိုင်တဲ့ ဓာတ်စာကုနည်းကလေးပါ။ အဲဒီဆေးနည်းကို 'အစေ့လေးစေ့နဲ့ ကြက်ဥဆေးနည်း' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဂင်ကို (ကမ္ဘာဦးအပင်ကအရွက်) ၁၀၀ ဂရမ်၊ တရုတ်ဆီးစေ့ ၁၀၀ ဂရမ်၊ သစ်ကြားသီး ၂၀၀ ဂရမ်၊ မြေပဲ ၂၀၀ ဂရမ် တို့ကို အမှုန့် ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ အဲဒီဆေးမှုန့် ၂၀ ဂရမ်ကို ကြက်ဥတစ်လုံး၊ ရေတစ်ခွက်နဲ့ ရောပါ။ ပြီးတော့ သမအောင်မွှေပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ အဲဒီဆေးရည်ပူပူနွေးနွေးကို မနက်စောစော တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ အချိန် ခြောက်လကြာအောင် စွဲသောက်ပေးပါ။ အဲဒီဆေးကို ဆောင်းဦးပေါက်ကာလမှာ စသောက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အအေးမိတာတို့၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်တာတို့ အဖြစ်များတတ်လို့ပါ။ ဥတုသန္နိလို့ခေါ်တဲ့ ရာသီအကူးအပြောင်းကာလပေါ့။ အဲဒီဆေးကို ဆောင်းရာသီ တစ်လျှောက်လုံး သောက်ပါ။ နွေဦးပေါက်ချိန်ရောက်မှ ရပ်ပါ။ ဒီဆေးနည်းဟာ နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသလို ဖြစ်နေသူဆိုရင်လည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒီဆေးကို ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါနဲ့ Emphysema လို့ ခေါ်တဲ့ အဆုတ်ပွရောဂါတွေမှာလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

အမှန်တော့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖော်ထုတ်တဲ့ အလုပ်က ဆရာဝန်တွေအလုပ်ပါ။ (သာမန်လူပြိုနွေးတွေအနေနဲ့ မိမိဘာသာ ရောဂါအမည်တပ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး) ဒါပေမဲ့ အဲဒီရောဂါမျိုးမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ဖို့ကတော့ အရပ်သားတွေရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို နည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန် စားသောက်တာဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကာကွယ်စေဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါ။

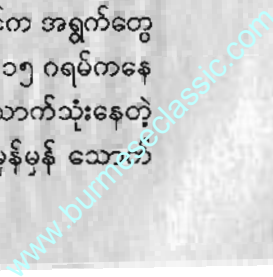
သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းသီး၊ တရုတ်နံနံ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရေညှိ စတာတွေပါဝင်ပြီး အဲဒါတွေကို မှန်မှန်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ် နည်းနည်းလေးပဲပါတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ပဲတောင့်သီး၊ အမျိုးမျိုး၊ ပေါင်မုန့်၊ ဆန်စေ့၊ ဂျုံစေ့နဲ့ ပဲစေ့အမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ပြီး မကြာခဏ စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ် အများကြီးပါတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ထောပတ်၊ အသည်း၊ ဝက်ဖျော့ချောင်းနဲ့ ပုစွန်တွေ ဖြစ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဟာ တခြားရောဂါတွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေထဲမှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျတဲ့ ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တာဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအတွက် လွယ်ကူထိရောက်တဲ့ ဆေးနည်းတစ်လက်ကတော့ ဆူးပန်းပွင့်ဝတ်ဆံ သုံးဆနဲ့ ဆန်ကနေချက်တဲ့ ဝိုင်အရက် အဆ ၅၀ ရောပါ။ ဒီဆေးနည်းဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ လူနာ ၄၅-ရာခိုင်နှုန်း အပေါ်မှာတော့ အထူး ထိရောက်သက်သာစေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ECG စက်နဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တော့ ၆၈ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်မှုရှိတယ်။ သက်သာတယ် ဆိုတာ ပြပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းက

ဂင်ကို (ကမ္ဘာဦးပင်) အရွက် ၃၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ ဆူအောင်တည်ပြီး ရေခဲနွေးကြမ်းသောက်သလို တစ်မိမိမိသောက်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်သောက်ပေးတာနဲ့ ၂၅ ကနေ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သိပ်ကိုထိရောက်ပြီး ၅၅ ကနေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အတော်လေးထိရောက်ပါတယ်။ အီးစီဂျီဆွဲကြည့်တော့ ၁၇ ကနေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ သွေးမှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ် လျော့ကျစေဖို့ Hawthorn fruit လို့ခေါ်တဲ့ နှင်းဆီ အသီး၊ ဒါမှမဟုတ် ကြာပင်က အရွက်တွေကို ရေခဲနွေးကြမ်းလိုခတ်ပြီး သောက်ပေးရပါတယ်။ တစ်ခါသောက်ရင် ၁၅ ဂရမ်ကနေ ၃၀ ဂရမ်အထိ ရေခဲနွေးထဲ ထည့်သောက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် သောက်သုံးနေတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာလည်း အဆီဓာတ်ကိုလျော့စေတာမို့ နေ့စဉ် မှန်မှန် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။



တရုတ်တည်ပင်က အရွက်တွေကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလုပ်သောက်ပေးရင် လည်း ရပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ တည်ပင်ကအရွက်နုလေးတွေကို ဇူလိုင်လကုန် ကနေ စက်တင်ဘာလကုန်အထိ ခြွေခူး၊ ဝါးခြမ်းနဲ့ညှပ်ပြီး အပူချိန် ၈၀ ဒီဂရီ၊ ဒါမှ မဟုတ် ၉၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်လောက် ရှိတဲ့ ရေခဲနွေးထဲမှာ မိနစ်ဝက်လောက်စိမ်ပြီး ပြန်ဆယ်ပါတယ်။ ပြီးရင် ခြောက်သွေ့ပြီး လေကောင်းကောင်းရတဲ့အရိပ်ထဲမှာ ခြောက် အောင် လှန်းပါတယ်။ အရွက်တွေ ခြောက်ပြီးကြွပ်ဆတ်လာတဲ့အခါ လုံးခြေ၊ ထုထောင်း ပြီး ဖန်ပုလင်းနဲ့ သိမ်းဆည်းပါတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ ရေခဲနွေးကြမ်းအဖြစ် ခတ်ပြီး သောက်ရပါတယ်။

မှတ်တမ်းအရ အရွက် ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ဗီတာမင်စီ ၂၇၀၀ မီလီဂရမ်ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။ အဲဒီအရွက်ကို ကြာရှည်စွဲပြီး မှီဝဲနိုင်တာနဲ့အမျှ သွေးထဲက ကိုလက်စထ ရောတွေလျော့ကျသွားပြီး သွေးကြောတွေလည်း ပျော့ပျောင်းလာပါမယ်။ သွေးကြော နံရံထူပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေး နည်းဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါနဲ့ ဖောရောင်တဲ့ ရောဂါတွေ အတွက် လည်း ကောင်းပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အငန်လည်းနည်း၊ အဆီလည်းနည်း၊ ကယ်လိုရီလည်းနည်းတဲ့ အစာတွေသာ စားသင့်ပါတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်း တိရစ္ဆာန်တွေကို အငန်များတဲ့ အစာတွေ ကျွေးပြီး စမ်းသပ်တဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန်တက်လာတာ တွေ့ရ ပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ တုန်နန်ခရိုင်က ဌာနေ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းဟာ တခြားအရပ်ကလူတွေထက် မြင့်နေတာ တွေ့ ရပါတယ်။ အဲဒီကလူတွေဟာ တခြားဒေသကလူတွေထက် ဆားပိုစားကြတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်လျော့ချပေးနိုင်တဲ့အစာတွေကို ပိုပြီးစားပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီ အစာတွေထဲမှာ ပန်းသီး၊ ကညွတ်၊ တရုတ်နံနံ၊ သဖန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်နှင်းဆီသီး၊ သဘောသီး၊ တရုတ်တည်သီးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အသားဓာတ် များတဲ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ ငါးနဲ့ပဲပုပ်တို့လည်း ပိုစားပေးသင့်ပါတယ်။

ကြက်နားရွက်မို့၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို ဟင်းချက်ရာမှာ ရောနှော ချက်ပြုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးသင့်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သွေးကြောထဲမှာ အဆီပိတ်တာကို ကာကွယ်စေတာမို့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

လက်ဖက်ပင်ရဲ့အမြစ်တွေကို အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီအမှုန့် ၂၀ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေနဲ့သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို တစ်လကြာအောင် နေ့စဉ်စွဲသောက်ပေးပါ။ တရုတ်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဆေးကောလိပ်ကြီး လေးခုဟာ အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကုထုံးကို အသုံးပြု ပြီး သွေးတိုးနဲ့နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှင် ၁၄၀ ဦးကို ကုသကြည့်ရာမှာ အလွန် ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်တွေ ရခဲ့ပါတယ်။

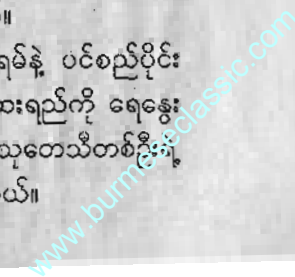
ပဲနောက်အစေ့ကို အမှုန့်ပြုပြီး ဝက်သည်းခြေ နှစ်ဆနဲ့ သမအောင် နယ်ပါ။ ပြီးရင် ခြောက်သွေ့သွားအောင် နေလှန်းပါ။ ပြီးရင် အမှုန့်ဖြစ်သွားအောင် ပြန်ကြိတ်ပါ။ အဲဒီအမှုန့် ၄ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ တက်နေတဲ့ သွေးပေါင် ချိန် ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်တွေကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့ အောင် နေလှန်းပါ။ ပြီးရင် အမှုန့်ပြုပါ။ အဲဒီအမှုန့် ၇ ဂရမ်ကို ရေနဲ့ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းမသောက်ဘဲ အဲဒီဆေး ၇ ဂရမ်ကို သုံးပုံ ပုံပြီး သုံးကြိမ် ခွဲသောက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နေ့စဉ် စွဲစွဲမြဲမြဲ တစ်လ၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးလအထိ သောက်ပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းက ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်ကို ပြုတ်ပြီး ထမင်းနဲ့အတူ နေ့စဉ်ရက်ဆက် စားပေးပါ။ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်ဟာ သွေးတိုးကျစေရုံသာမက အူမကြီးကင်ဆာ မဖြစ် အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။

တရုတ်နှင်းဆီပန်းအသီးလေး ဆယ်လုံးကို ထုထောင်းပြီး သကြားခဲ(သုကျက်ခဲ) နဲ့ရောပြီး ရေသင့်ရုံနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ လက်ဖက်ရည်အကြမ်း သောက်သလို တစ်မိန့် စိမ့် သောက်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ တရုတ်နှင်းဆီအသီး ဆယ်လုံးကို နေ့စဉ် စား ပေးပါ။ တရုတ်နှင်းဆီအသီးဟာ သွေးထဲက ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်တွေကို လျော့စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးကြောလေးတွေ ပျော့ပျောင်းလာပြီး သွေးပေါင်ချိန် လည်း ကျလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ပန်းသီးသုံးလုံး ကုန်အောင် စားပေးပါ။ သွေးပေါင်ချိန် ကျစေပါတယ်။ သုတေသနပြုစမ်းသပ်ချက်တွေအရ ပန်းသီးဟာ သွေးပေါင်ချိန် ကျနေ ရင် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် ပြန်တိုးလာစေပါတယ်။ သွေးတိုးပြီး သွေးပေါင်ချိန် မြင့်နေ ပြန်ရင်လည်း မူလပုံမှန် ပြန်ရောက်အောင် ချပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ 'သွေးညှိပေးသူ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြေပဲပင်ကို နုတ်၊ ရေစင်အောင် ဆေး၊ အမြစ် ၃၀ ဂရမ်နဲ့ ပင်စည်ပိုင်း ၃၀ ဂရမ်ကိုရောပြီး ရေသင့်ရုံနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီဆေးရည်ကို ရေခဲနွေး ကြမ်း သောက်သလို သောက်ပေးပါ။ သွေးပေါင်ချိန် ကျစေပါတယ်။ သုတေသီတစ်ဦးနဲ့ လေ့လာချက်အရ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်တယ် လို့ သိရပါတယ်။



သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း

သွေးပေါင်ချိန်ပြန်တက်စေတဲ့အစာတွေကို စားပေးပါ။ ဥပမာ-ပန်းသီး၊ သံပရာသီး။ သံပရာသီးတွေက သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ်တွေကိုလည်း ကျစေပါတယ်။

အစဉ်အလာအရ လူတစ်ယောက် သွေးပေါင်ချိန်ကျပြီး မေ့လဲသွားရင် တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာက ဂျင်ဆင်းမြစ်ပြုတ်ရည်ကို ချက်ချင်းခွဲ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ လိုအပ်တာ ဆက်လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီရှေးဦးသူနာပြုနည်းဟာ တကယ်လည်း ထိရောက်မှု ရှိကြောင်း အတည်ပြုထားပါတယ်။

သစ်ကြံပိုးခေါက် ၉ ဂရမ်နဲ့ နွယ်ချို ၉ ဂရမ်ကို ရော၊ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သလို တစ်မိနစ်မှီသောက်ပေးပါ။ သောက်ဆေးတစ်ကျော့ အဖြစ် ဆယ်ရက်ကနေ ရက် ၂၀ အထိ သောက်ပေးပါ။ တစ်ကျော့ပြီးလည်း သောက်နိုင် ပါတယ်။ သုတေသနပြုစမ်းချက်အရ လူနာပေါင်း ၃၈ ဦးကို ဒီဆေးနည်းနဲ့ ကုသ ကြည့်တဲ့အခါ လူနာအားလုံးဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အဖြေတွေ ရကြပါတယ်။ တရုတ် နိုင်ငံ ရှန်ဟိုင်း တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကောလိပ်ကလည်း ဒီဆေးနည်းဟာ အလွန် ထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရှိပြန်ပါတယ်။ ဒီဆေးဟာ နှလုံးကြွက်သားတွေ ညှစ်အား ကောင်းစေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလည်း ကောင်းစေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒီဆေး ဟာ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေထဲကို သွေးတွေ ပိုမိုရောက်ရှိလှည့်လည်စေပြီးတော့ သွေးပေါင်ချိန် ပြန်တက်လာစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် နွယ်ချိုချည်းသက်သက်လည်း သောက် ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီနည်းနဲ့လည်း သွေးပေါင်ချိန်တက်လာနိုင်ပါတယ်။

တချို့လူနာတွေဟာ သွေးပေါင်ချိန်တက်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားထား ပေမယ့် ကြာကြာမနေဘဲ ခဏလေးနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ပြန်ကျသွားပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလို သွေးပေါင်ချိန်ကျတတ်တဲ့ လူနာတွေမှာ လက်ကောက်ဝတ်သွေးတိုးနှုန်း ပျော့ညံ့ တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာ၊ ခြေ-လက်တွေ အေးစက်နေတာ၊ အမျိုးသား ဖြစ်ရင် ပန်းသေ-ပန်းညှိုး ဖြစ်တာ၊ ညဘက် ဆီးအကြိမ်ကြိမ်ထသွားရတာတို့ပါ တွဲဖြစ်နေရင် တော့ အောက်ပါဆေးနည်းလေးကို စမ်းသုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဆတ်ချိုနုအမှုန့် ၀. ၃ ဂရမ်ကို ယူပါ။ ဆတ်ချိုနုကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ (မြန်မာအလေးချိန်နဲ့ဆိုရင် ၁၈ ဂရမ်ဟာ ၈ ရွှေးသားနဲ့ ညီတာမို့ ၀. ၃ ဂရမ်ဟာ သုံးရွှေးသားနီးပါး ရှိပါမယ်။) အဲဒီဆေးမှုန့်ကို ကြက်ဥတစ်လုံးနဲ့ ရောခေါက်ပြီး ပေါင်းပါ။ အဲဒီလို စိမ်ပြီး မနက်တိုင်း သောက်ပေးပါ။ ၁၅ ရက်ကနေ ရက် ၃၀ အထိ ဆေးတစ်ပတ်လည်ချိန်အဖြစ် မှတ်ပြီး သောက်နိုင်ပါ တယ်။ တကယ်လို့ လူနာဟာ ခုမှ သွေးချိန်ကျနေပြီး အရင်က သွေးချိန်တက်ခဲ့ဖူးတဲ့ သူ ဆိုရင်တော့ ဒီဆေးကို ကြာရှည်စွာသုံးသင့်ပါသွား။

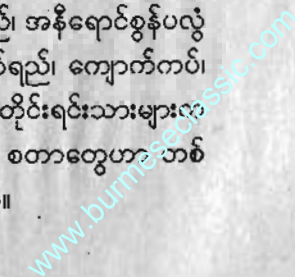
နာတာရှည်အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ

အဲဒီရောဂါမဖြစ်ရအောင် သိပ်အေးလွန်းတဲ့အစာ၊ သိပ်ချဉ်တဲ့အစာ၊ သိပ်ပူ သိပ်စပ်တဲ့အစာတွေကို ရှောင်ရမယ်။ အပူအအေးမျှတဲ့အစာတွေကို အချိန်မှန်မှန် သင့်လျော်တဲ့ပမာဏ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ များတဲ့အစာတွေ မချို့တဲ့ အောင် ဂရုစိုက်စားပေးပြီးတော့ Pernicious anaemia လို့ခေါ်တဲ့ သွေးအားနည်း ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။ ဗီတာမင် အေ ဓာတ် များတဲ့အစာတွေ စားပေးတဲ့ အတွက် အစာအိမ်ကျပြီး ရောင်တဲ့ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အသားဓာတ် များတဲ့ အစာကို စားပေးတာဟာ အစာအိမ်အတွင်းမြှေးတွေ အားယုတ်သွားတာကို ကာကွယ်ပေးပြီး အစာအိမ်အနာကျက်တာကို မြန်စေနိုင်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးမှာ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါကို နှစ်မျိုး ခွဲ ခြား ထားပါတယ်။ အစာအိမ် 'ယင်' ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါနဲ့ အစာအိမ် အအေးဓာတ် ချို့တဲ့လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲထားတာပါ။ အစာအိမ် ယင် ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစားမှာ လူနာရဲ့ လက္ခဏာတွေက ရေငတ်ပါမယ်၊ နှုတ်ခမ်းတွေ ခြောက်နေပြီး ခံတွင်းပျက်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သိပ်ပြီး ဆာလောင်နေတတ်ပါတယ်။ ဝမ်း ကျစ်ကျစ်မာမာတွေပဲသွားတယ်။ အစာစားမထားတဲ့ ဗိုက်လည်း ဖောင်းပြီး တင်းနေတတ်ပါတယ်။ တချို့ ရင်ခေါင်းထဲမှာ ပူလောင်နာကျင် နေတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ် အအေးဓာတ်ချို့တဲ့အမျိုးအစားမှာတော့ လူနာဟာ အများအားဖြင့် ဗိုက်နာပါတယ်။ နွမ်းလျနေပြီး ခြေဖျား-လက်ဖျားတွေ အေးနေတတ်ပါ တယ်။ ပြီးတော့ အန်တတ်ပါသေးတယ်။

အစာအိမ် 'ယင်'ဓာတ် ချို့တဲ့နေတဲ့ လူနာဟာ 'ယင်' ဓာတ် အားဆေးတွေ၊ အစာတွေ၊ ဥပမာ- ပဲပြားနဲ့ ပဲနို့ရည်၊ သကြားညို၊ ဒိန်ခဲ၊ စွန်ဖလုံသီး၊ သဖန်းသီး၊ နို့ ထွက်သကြား၊ နို့၊ ပဲသီး၊ ပျားလပို့ကရတဲ့ ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ယင်ဓာတ်အားဆေးအဖြစ် အများသုံးတဲ့ဆေးပင်တစ်မျိုးကတော့ ဆောင်တော် ကူးပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ် အအေးဓာတ်ချို့တဲ့လို့ဖြစ်ရတဲ့ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ ရှိသူဟာ အားရှိတဲ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ပျားရည်၊ အနီရောင်စွန်ပလုံ သီး၊ အနက်ရောင်စွန်ပလုံသီး၊ ရှိတာကိုမို့ အာလူး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ကျောက်ကပ်၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်ကျော့၊ ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး(ဗန်းမော်ဘက်တွင် ကချင်တိုင်းရင်းသားများလဲ 'ဂတ်ယန်'သီး ဟု ခေါ်ပါသည်။) စတော်ဘယ်ရီနဲ့ သစ်ကြားသီး စတာတွေဟာ ဘစ် နည်းအားဖြင့် 'ယန်' ဂိုဏ်းဝင်အားဆေးတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း

ဆီးကျိတ်ရောင်တဲ့ရောဂါဟာ သက်လတ်ပိုင်းနဲ့ သက်ကြီးယောက်ျားတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စာရင်းဇယားတွေအရ အသက် ၆၀ နဲ့ ၇၀ ကြား အမျိုးသားတွေရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ ခံစားနေရတတ်တယ် လို့ သိရပါတယ်။

ဆီး ခဏခဏသွားတာ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်တာ ဆီးလုံးသေးတာ(ဆီးအားပျော့တာ) စတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဆီးကျိတ်ရောင်တာဟာ တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေး ပညာ အမြင်အရ ကျောက်ကပ်အားနည်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောက်ကပ် ကို အားပေးမယ့် အစားအစာတွေ စားပေးသင့်ပါတယ်။

အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း

အစာတွေကို ဝလွန်းအောင် မစားသင့်ပါဘူး။ သိပ်အေးတဲ့အစာ၊ သိပ်ပူ- သိပ်စပ်တဲ့ အစာ၊ သိပ်ချဉ်တဲ့အစာတွေကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် အဝအပြစားတာထက် နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏ စားပေး တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဲဒီနည်းအတိုင်း မစားနိုင်ဘူး ဆိုရင်တော့ ထမင်းချိန်ကြားတွေမှာ သရေစာနည်းနည်း ကြားညပ်စားပေးသင့်ပါ တယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်သလိုစားနေရင်တော့ အစာအိမ်ရောဂါမပျောက်ဘဲ ဆိုးသထက်ဆိုးလာပြီး အနာပေါက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အပူအစပ်တွေဖြစ်တဲ့ အရက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ မဆလာ၊ ကော်ဖီ၊ မုန့်ညင်းစေ့၊ လက်ဖက်၊ ကိုကိုး၊ ကိုလာအချိုရည်တွေဟာ အစာအိမ်ကနေ အက်စစ် အချဉ်ဓာတ်တွေထွက်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။

သုတေသနပြုလုပ်ချက်တွေအရ အစာအိမ်အနာပေါက်တာကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေထဲမှာ ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ ပဲပုပ်စေ့၊ ပဲဒလတ်စေ့၊ ပျားရည်၊ အာလူး၊ သကြားအဖြူနဲ့ မြေပဲဆီတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

သုတေသနပြုဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး နွယ်ချို၊ ပျားရည်၊ လိမ္မော်ခွံအခြောက်တွေကို ရောကြိတ်ပြီး အမှုန့်ပြုရပါတယ်။ အစာအိမ်အနာပေါက်နေတဲ့လူနာ ၆၆ ဦးကို 'အဲဒီအမှုန့်တွေပေးပြီး လေ့လာပါတယ်။ အဖြေတွေအရ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေ အားလုံး ဟာ သုံးရက် လေးရက်အတွင်း ပျောက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အော့အန်တာ၊ ပျို့တာနဲ့ လေပွတာတွေလည်း အလိုလိုပျောက်ကွယ်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာသမိုင်းမှာ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်တမ်း တင်ထားတာကို အစောဆုံး ၈ ရာစု ဟန်မင်းဆက်ခေတ် (၆၁၈-၉၀၇) မှာ တွေ့ရပါ တယ်။ အဲဒီခေတ် သမားတော်ကြီးက ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အခြေခံလက္ခဏာသုံးရပ်ကို မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ သူက ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရင် ဆီးခဏခဏသွားမယ်၊ ဆာလောင်မယ်၊ ရေငတ်မယ် လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေဟာ ကနေ့ခေတ် အနောက်တိုင်းဆေး ပညာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ တူနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ထပ်တိုးပါတယ်။ ဒါက ဆီးထဲမှာ သကြား ပါတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ရာဇဝင်တွေထဲမှာ ရှေးက အထင်ကရတွေ့ခေါ်ရှင် ကြီးတွေ အတော်များများဟာ ဆီးချိုရောဂါခံစားခဲ့ရကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီထဲက တချို့ကို ဖော်ပြရရင် ဧကရာဇ်ဘုရင်တစ်ပါးလည်း ဖြစ်၊ စာဆိုတော်ပညာရှိကြီးလည်းဖြစ်တဲ့ ဟန်ဂုဒိုင် (၁၅၆-၈၇ ဘီစီ)၊ စာဆိုကပိကြီး ဆီမာ ရှန်းရု (၁၇၉-၁၁၇ ဘီစီ)၊ စာဆိုကြီး ဒုဖု(အေဒီ ၇၁၂-၇၇၀) နဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ဒဿနိက ပညာရှင် ဟန်ယု (အေဒီ ၇၆၈-၈၂၄) တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံမှာတော့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း အတော်မြင့်မားပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀ စုနှစ်မှာ ပိုများလာပါတယ်။ ရုန်းဟိုင်းမြို့က ထုတ်ပြန်တဲ့ အစီရင် ခံစာတစ်စောင်မှာတော့ အသက် ၄၀ ကျော်မှာ ဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုအမျိုးအစား ပိုဖြစ်လာပြီး သမားရိုးကျလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ဆာလောင်တာ၊ ရေငတ်တာ၊ ဆီးလွန်တာတို့ မရှိ ကြောင်း၊ သွေးနဲ့ ဆီးကို စစ်ကြည့်တော့မှသာ သွေးနဲ့ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေများ နေတာတွေ့ရကြောင်း ရေးထားပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း အစစ်အမှန် အတိအကျ မသိရသေးပါဘူး။ မြင်သာတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ပန်ကရိယဂလင်းမှာ ရှိတဲ့ ဘီတာ ကလာပ်စည်းတွေကနေ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကိုထုတ်လုပ်ရာမှာ ချွတ်ယွင်း တာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကလည်း မျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို အဲဒီဂလင်း ရောင်သွားလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တခြားတစ်နေရာမှာ ကင်ဆာဖြစ်ပြီး အဲဒီက အမြစ်ဟာ ပန်ကရိယအထိ ရောက်ရှိပြန်နဲ့လို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘမျိုးရိုးမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ကလေးတွေ ဆိုရင် စောစောကတည်းက ဆီးချိုရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသင့်ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ အချို့တွေ လျော့စား သင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကိုလည်း မသောက်ဖို့ ရုပ်ပိုင်း-စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုတွေ သိပ်မများအောင်၊ အဝလွန်တာမဖြစ်အောင် သတိထားသင့်ပါတယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အရွယ်မှာ ဆီးချို-
သွေးချို လက္ခဏာတွေ ပြလာပြီ ဆိုတဲ့အခါ မျောက်ဥအမှန် ၆၀ ဂရမ်ကို ရေနဲ့အတူ
နေ့စဉ်မှီဝဲရင် အကျိုးများပါတယ်။ တကယ်လို့ လူနာရဲ့သွေးနဲ့ ဆီးထဲမှာ အချိုဓာတ်တွေ
သိပ်များနေတယ် ဆိုရင်တော့ တရုတ်ဂျင်ဆင်း၊ ကိုရိုးယားဂျင်ဆင်း၊ အနောက်တိုင်း
ဂျင်ဆင်း ရရာတစ်မျိုးမျိုးကို စတင်မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ဂျင်ဆင်းကိုအမှန်ပြုပြီး နေ့စဉ်
၆ ဂရမ်နှုန်း သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်နည်းကတော့ ဂျင်ဆင်းအမှန်နဲ့ တရုတ်
ဆောင်တော်ကူးအသီး အမှန်ကို ၁ အချိုး ၃ ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ ၁၀ ဂရမ်နှုန်း
သောက်ပေးရပါမယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ဝက်ပန်ကရိယကို ခြောက်သွေ့မာကျောသွားအောင်
အပူပေးပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ပြီးရင် အမှန်ပြုပါ။ အဲဒီအမှန် ၆ ဂရမ်ကို နှစ်ကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ်
သုံးကြိမ်ခွဲပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပါ။

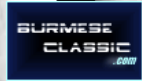
အစားအသောက်တွေထဲက ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကောက်ရိုးမှို၊ မုန်လာ
ဥဝါ စတာတွေ စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအသောက်တွေဟာ သွေးထဲကအချိုဓာတ်ကို
အထိုက်အလျောက်ချပေးနိုင်တယ် လို့ ရှေးတရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ဆိုထားပါ
တယ်။ သုတေသနပြုချက်တွေအရ ဂျုံဖွဲနဲ့ ပြောင်းဖူးမွေး၊ တရုတ်မာလကာသီးနဲ့ ငါးရှဉ့်
တွေကိုလည်း ဆီးချိုရောဂါ ကုသရာမှာ သုံးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးရွက်တွေကို နေလှန်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင်
ပြုပါ။ ပြီးရင် အမှန်ပြုပါ။ အဲဒီအမှန် ၆ ဂရမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးရင် ဆီးချိုရောဂါ
အနုစားလောက်ကို ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ မာလကာရွက်တွေကို ခူးပါ။ အခြောက်ပြုပါ။
ပြီးရင် ခြေဖွဲပြီး ဖန်ပုလင်းနဲ့ သိမ်းထားပါ။ လက်ဖက်ခြောက်လို့ ရေနွေးမှာ ခတ်ပြီး
မကြာမကြာသောက်ပေးပါ။

အလွန်ခြင်း

မိမိတို့ အသက်အရွယ် လိင်နဲ့ အရပ်အနိမ့်အမြင့်ကိုလိုက်လို့ ရှိသင့်ရှိအပ်တဲ့
ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုနေပြီ ဆိုရင်
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အလွန်နေပြီ လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အလွန်တာကိုလည်း အကြမ်း
ဖျင်း နှစ်မျိုး ခွဲခြားထားပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစားက ဗဟိုဒွအမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး
အစားလွန်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ သူ့ကို 'ရိုးရိုးဝတာ'၊ ဒါမှမဟုတ် 'အစာအာဟာရကြောင့်
ဝတာ' လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

နောက် ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အရွယ်ဝတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အစား
လွန်တာ အဓိကမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ဖောက်ပြန်ပြီး ဝလာတာမျိုးပါ။ အင်ဒို



ကရိုင်းဂလင်း ခေါ်တဲ့ ပြွန်မဲ့ဂလင်းတွေ ရောဂါဖြစ်တာ၊ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါ
ဖြစ်တာတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

အလွန်တာဟာ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်မိဘ၊ ဘိုးဘွား
တွေကနေပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကလေး၊ လူငယ်တွေဟာ စောစောကတည်းက ကြိုတင်ပြီး
အလွန်တာ မဖြစ်ရအောင် ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်သင့်ပါ
တယ်။ အစားအသောက်ထိန်းတာ၊ မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပေးတာ တို့ကို
မှန်မှန် လိုက်နာကျင့်ကြံသင့်ပါတယ်။

အလွန်နေသူဟာ အစာကို ချင့်ချိန်ပြီး ကယ်လိုရီနဲ့တွက်ပြီး စားသင့်ပါ
တယ်။ သရေစာတွေစားတာ၊ ဆီများတဲ့သားငါးတွေစားတာ၊ အချိုရည်-သစ်သီးရည်
တွေ အသောက်များတာကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သူတို့တွေအနေနဲ့ ပဲနဲ့လုပ်တဲ့ အစာတွေ
(ဥပမာ-ပဲပုပ်၊ ပဲပြား) ရယ်၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အဆီနည်းတဲ့
အသား-ငါးတွေရယ်ကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ 'ယန်' ဂိုဏ်းဝင် အစာတွေကို ရွေးပြီး
စားသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ 'ယန်' ဓာတ်ဟာ ထကြွလှုပ်ရှားစေတယ်။
အခြေခံ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကို မြှင့်စေပါတယ်။ 'ယင်' ဂိုဏ်းဝင်အစာတွေကိုတော့ ရှောင်
ရပါမယ်။ အဲဒီအစာတွေက စွမ်းအင်တွေပိုလျှံစေပါတယ်။ အဲဒီပိုလျှံမှုတွေက အဆီ
အဖြစ် ကိုယ်တွင်းမှာ ပြောင်းလဲစုဆောင်းပါတယ်။

သက်ရှည်ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူ တရုတ်လူမျိုးတွေက အစားအသောက်
မလွန်ကြဘဲ သင့်တင့်ရုံစားတာဟာ အသက်ရှည်စေဖို့အတွက် အကြောင်းတစ်ရပ်
ဖြစ်တယ် လို့ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ ညစာအဖြစ်စားတဲ့အစာတွေဟာ အလွန်တာ
အတွက် အဓိကလက်သည်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူအများ
စုဟာ ညစာစားသောက်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုပ်ကြတော့ဘဲ အနား
ယူနေတတ်ကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ အိပ်နေချိန်မှာ ဇီဝခြေဖျက်နှုန်းဟာ
လျော့ကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီတွေ ပိုစုလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ အလွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
သလိပ်တွေ ပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် တေဇောဓာတ်ဆိုတဲ့ စွမ်းအင်ဟာလည်း ကျလာရ
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်ရောဂါကို ကုမယ်ဆိုရင် အဲဒီသလိပ်ဓာတ် ထုတ်လုပ်နေ
ရတဲ့ အကြောင်းရင်းခံတွေကို ပယ်ရှားဖို့ လိုပါမယ်။ စွမ်းအင်အများကြီး ထုတ်လုပ်ပေး
စွမ်းနိုင်တဲ့ (တစ်နည်းအားဖြင့် ကယ်လိုရီများတဲ့) အစာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။
သလိပ်ဓာတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ့် အစာအာဟာရနဲ့ အားဆေးတွေကိုသာ ရွေးချယ်တဲ့
သင့်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ

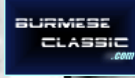
ကင်ဆာရောဂါဟာ ကမ္ဘာလူသားအများအပြားရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေဆဲပါပဲ။ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေးနဲ့ ကုသရေးဟာ ကနေ့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေ အလေးထားရင်ဆိုင်နေရတဲ့စိန်ခေါ်မှုကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်တွေ၊ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ မိမိတို့အစဉ်အလာအတိုင်း ကင်ဆာရောဂါကို တွန်းလှန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာက ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတွေ၊ ဆေးပေးကုသမှုတွေ တီထွင်ပြီး ကုသနေပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာကလည်း ရိုးရာလက်နက်တွေဖြစ်တဲ့ ရုက္ခမူဆေးတွေ၊ ဓာတ်အပိတ်ကုထုံးတွေ၊ ဓာတ်စာတွေ၊ ချိကုန်း၊ ထိုက်ချိချွမ် စတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်လျက် ရှိပါတယ်။



အခြင်အတွယ်နှိုင်းယှဉ်မှုဇယား

ရိုးရာအခြင်အတွယ်			မက်ထရစ်အခြင်အတွယ်		
အောင်စ-ပေါင်	ခွက်	ဟင်းသောက် ဇွန်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	မိလီလီတာ	ဂရမ်-ကီလိုဂရမ်
			၁ ခွက်	၁ မလ	၁ ဂရမ်
			၂ ခွက်	၂ မလ	၂ ဂရမ်
			၃ ဇွန်း	၅ မလ	၅ ဂရမ်
			၂ ဇွန်း	၁၀ မလ	၁၀ ဂရမ်
၂ အောင်စ		၁ ဇွန်း	၃ ဇွန်း	၁၅ မလ	၁၅ ဂရမ်
၁ အောင်စ		၂ ဇွန်း	၆ ဇွန်း	၃၀ မလ	၃၀ ဂရမ်
၂ အောင်စ	၁ ခွက်	၄ ဇွန်း	၁၂ ဇွန်း	၆၀ မလ	၆၀ ဂရမ်
၄ အောင်စ	၂ ခွက်	၈ ဇွန်း	၂၄ ဇွန်း	၁၂၀ မလ	၁၂၀ ဂရမ်
၈ အောင်စ	၁ ခွက်	၁၆ ဇွန်း	၄၈ ဇွန်း	၂၅၀ မလ	၂၅၀ ဂရမ်
၁ ပေါင်					၅၀၀ ဂရမ်
၂.၂ ပေါင်	၄ ခွက်			၁ လီတာ	၁ ကီလိုဂရမ်

မှတ်ချက် ။ ။ အကြမ်းနှိုင်းယှဉ်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ မက်ထရစ်အလေးချိန် ၁ ဂရမ်သည် မြန်မာအလေးချိန် ၁ ပဲသားနှင့် ညီမျှပါသည်။



၆၁၅. ၈၈၂

စီလု၊ ဟင်နရီ၊ ဒေါက်တာ

သက်ရှည်ကျန်းမာတရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ/ဒေါက်တာဟင်နရီစီလု၊ ဘာသာပြန်သူ
ဒေါက်တာအောင်နိုင်။ -- ရန်ကုန်၊ တူမေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၆။

၂၂၃ စာ၊ ပုံများ၊ ၂၃ စင်တီ။ -- (ကျန်းမာရေးစာစဉ်-၈)

မူရင်းစာအုပ်အမည် - *Chinese foods for longevity* by Dr.Henry C.Lu

၁။ အောင်နိုင်၊ ဒေါက်တာ၊ ဘာသာပြန်သူ

၂။ သက်ရှည်ကျန်းမာတရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ



ခုစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့
တရုတ်အစားအစာတွေဟာ
ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတာကို
မြှင့်တင်ရေး အတွက်ရော၊
လွန်ကဲတာကို
ဖြေညှိရေး အတွက်ရော
အသုံးဝင်ပြီး
အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ရေး
အတွက်လည်း
အတည်ပြုပြီးဖြစ်ပါတယ်။



ဒေါက်တာအောင်နိုင်
(ဆေးသုတေသန)

သက်ရှည်ကျန်းမာ
တရုတ်ရိုးရာဓာတ်စာ

design: D.thetnaingswe