

အရေပြားရောဂါအတွက် အခက်မတွေ့စေဖို့ (အပိုင်း ၂)



သားသမီးကလေး ပျော်ရွှင်ရေး

သား သမီးကလေး ခြင်္ကိုက်ရင်
ငှက်ဖျားဆင်ခြေထောက်ရောဂါပင်
ကြောက်စရာဘေး သွေးလွန်တုပ်ကွေး
ခြင်ကြောင့်ကူးမယ်လေး ။
သား သမီးကလေး ခြင်္ကိုက်ရာ
စိတ်အလိုလိုက်ကုတ်တဲ့အခါ
သွေးထွက်ပြည်တက် အလှပျက်
အနာရွတ်ဖျက် သား သမီးရှက် ။
ချုံ့ရတ် ၊ မြောင်းရှင်း ၊ ခြင်္ခိုရာ
ရေဟောင်းရေပုတ်သန့်ရှင်းပါ။
အဝတ်အစားလုံခြုံစေသား
ခြင်ထောင်ခြင်ကာ အိပ်ပါလား
ခြင်အန္တရာယ်ဝေးဝေးထား
သား သမီးကလေးပျော်ရွှင်သွား ။



Vitamin C အကြောင်းသိကောင်းရာ

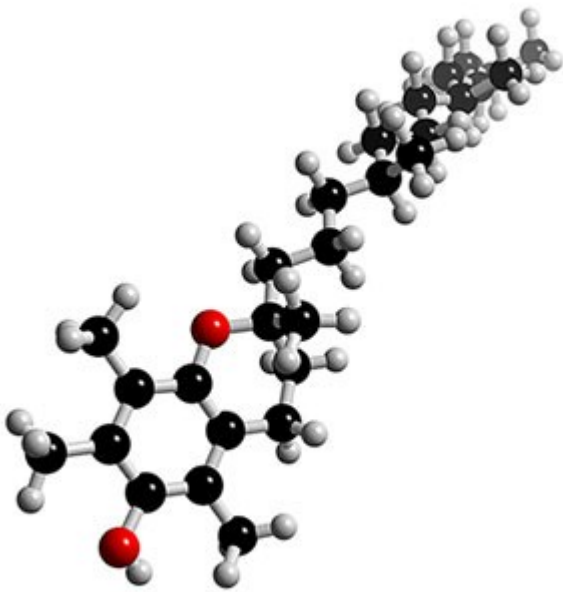
ဗီတာမင်စီ သည်အစွမ်းထက် သော ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ဂုဏ်သတ္တိ(Antioxidant) ရှိပြီး ခုခံစွမ်းအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည် ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ၊ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာများ ၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာများ ရရှိပြီးနောက် အနာ ကျက်ရာတွင် ဗီတာမင်စီသည်သံဓါတ်ကို အူမှ ထိရောက်စွာ စုပ်ယူနိုင်ရန်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid) ကို အာနိသင် ထက်မြက်စေရန် ကူညီပေးသည် ။ အရိုး ၊ အရေပြား ၊ သွား ၊ အမာရွတ်များတွင် ပါဝင်နေသည့် Collagen ခေါ် အမျှင်ဓါတ် ပရိုတင်းတည်ဆောက်ရာတွင် ဗီတာမင်စီကို လိုအပ်ပါသည် ။



အရေပြားစမ်းသပ်နည်းကဗျာ

အရေပြားကို ပန်းချီမှတ် ၊ ရောင်စဉ် သက်တန်း ၃၀၀၀ Bar မတူလဲ အကုန်မေးခဲ့ ဆေးစွဲသောက်တာမချန်နဲ့

နေရောင်ကိုတောင်မမေ့နဲ့ ရောဂါနေရာတစ်ကြည့်
 Bay အောက်တစ်ကိုယ်လုံးလှန်ကာကြည့်
 စုံထောက်ကြီးလိုစမ်းပါမယ် နှလုံးအသဲကျောက်ကပ်မချန်ပါတယ် ။
 မျက်လုံးပါးစပ်စအိုမချန်အလင်းရောင်နဲ့ကြည့်ကြရန်
 လက်သည်းဆံပင်အရေပြားတွဲဖြစ်တတ်တာမှတ်လို့ထား။
 Autoimmune ဖြစ်တတ်တာ ရောဂါတိုင်းက မကူးပါ
 ကူးတတ်ရင်သီးခြားထား သန့်ရှင်းမှုကို အလေးထား
 မိသားစုတွေအစဉ်တစိုက် တချို့ ရောဂါမျိုးရိုးလိုက်
 တစ်လကျော်ရင် သတိထား ကင်ဆာဖြစ်တဲ့အရေပြား။



Vitamin E အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဗီတာမင်အီး၏အဓိကဂုဏ်သတ္တိမှာ အောက်စီဂျင် ဓါတ်တိုးဓါတ်ပြုမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် အင်တီအောက်စီဒင့် အာနိ သင်ဖြစ်ပါသည် ။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အောက်စီဂျင်ဓါတ်ပြုမှု ခံထားသည့် မကောင်းသော ကိုလက်စထရော (Cholesterol) များသည် သွေးကြောနံရံများတွင် အဆီဆုတ်ခြင်းကို အားပေးပါသည် ။ ဗီတာမင်အီးသည် LDL Cholesterol များကို အောက်စီဂျင် ဓါတ်တိုးဓါတ်ပြုမှု မခံရအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်းကြောင့် နှလုံး သွေး ကြောရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ကစေသည့် အထောက်အထားများတွေ့ရပါသည် ။ သွေး ထဲတွင် ဗီတာမင်အီး ပမာဏနည်းနေခြင်း (အထူးသဖြင့် တပြိုင်နက်တည်းမှာပင် Selenium သတ္တုဓါတ် ပမာဏနည်းနေခြင်း) သည် အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာများကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများစေပါသည် ။



Zinc အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဇင့်ဓါတ်ချို့တဲ့ပါက အစားစားချင်စိတ်မရှိခြင်း ၊ အရသာပျက်ခြင်း ၊ အနာဖြစ်ပါက အကျက်နှေးခြင်း ၊ အသား အရေ ကြမ်းတမ်းခြင်း ၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ၊ လက်သည်းဝါ ၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစူး စိုက်နိုင် မှု စွမ်းအားလျော့နည်းခြင်း ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျပြီး ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင် ပါသည် ။ ထို့ကြောင့် ဇင့်သတ္တုဓါတ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲ ခြင်းဖြင့် အထက်ပါ ဆိုးကျိုးများ ကိုလျော့နည်း စေရုံသာ မက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည် ။

Credit : ဒေါက်တာမြတ်စန္ဒာကျော်

သက်တန်ချို့
14 May 2010