

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
၁. ကျနော်တို့ ဂရုတေ့ အကြောင်း -----	7
၂. ကျန်းမာ နပျို သန်စွမ်းလိုလျှင်--	
- ကျနော် ကျန်းမာလိုလျှင် -----	7
- ကျနော် နပျို သန်စွမ်းလိုလျှင် -----	8
- ကျနော့်ကို ဆေး ၃ မျိုးပဲ ညွှန်းခိုင်းလျှင် -----	9
- ကျနော် Medical Check up လုပ်လျှင် -----	10
၃. ကင်ဆာ သိုင်းရွိုက်	
- ကျနော်သာ ကင်ဆာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	10
- ကျနော် ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုလျှင် -----	13
- ကျနော် သိုင်းရွိုက်အဖြေ ဖတ်ပုံ -----	14
- ကျနော်သာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်း (hypothyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်-----	14
- ကျနော်သာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများ (hyperthyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်-----	17
- ကျနော် Hashimoto Thyroiditis ဖြစ်လျှင်-----	19
- ကျနော့်သိုင်းရွိုက် ထုတ်ထားလျှင် -----	20
၄. ဆီးချို သွေးတိုး နှလုံး	
- ကျနော်သာ ဆီးချို ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	22
- ကျနော်သာ ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက် ထုံနေလျှင် -----	23
- ကျနော်သာ သွေးတိုးဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	24
- ကျနော်သာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် (နှလုံးအားနည်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်း၊ by pass or stents ထည့်) -----	25
၅. အရိုး အကြော အရွတ်	
- ကျနော် အသက်ကြီးလျှင် အရိုး မကျိုးလိုလျှင် -----	27
- ကျနော် လေးဘက်နာ ဖြစ်လျှင် -----	27

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
- ကျနော်သာ Gout ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	29
- ကျနော်သာ ပခုံးအရွတ် စုတ်ခဲ့လျှင် -----	30
- ကျနော် လက်ချောင်းတွေ ကွေးပြီး ပြန်ဆန့်ရ ခက်နေလျှင် -----	31
- ကျနော်သာ autoimmune (လေးဘက်နာ ကျီးပေါင်း နှင်းခူ အရေပြား) ဖြစ်ခဲ့လျှင်-	31
- ကျနော်သာ ကျီးပေါင်းတက်ခဲ့လျှင် (လည်ပင်းနာ ဇက်ကြောတက် လက်မောင်းကိုက် ခါးနာ ဒူးနာ ဖနောင့်နာ ခြေဖဝါးနာ) -----	33
- ကျနော် ဇက်နာ ဒူးနာ ခါးနာလျှင် -----	34
၆. အသဲ အဆုတ်	
- ကျနော်သာ B ပိုး C ပိုး ရှိခဲ့လျှင် -----	35
- ကျနော်သာ အသဲအဆီဖုံး အသဲခြောက် ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	36
- ကျနော်သာ TB ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	38
- ကျနော်သာ ရင်ကြပ် ပန်းနာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	39
၇. အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း	
- ကျနော့သည်းခြေမှာသာ ကျောက်တည်နေခဲ့လျှင် -----	40
- ကျနော့် သည်းခြေ ထုတ်ထားလျှင်-----	41
- ကျနော်သာ အစာအိမ် ဖြစ်ခဲ့လျှင်-----	41
- ကျနော် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းချင်လျှင်-----	43
၈. ဆီး ကျောက်ကပ်	
- ကျနော်သာ ကျောက်ကပ် အားနည်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	44
- ကျနော် ဆီးကြိုတ် ရောဂါ မဖြစ်ချင်လျှင်-----	45
- ကျနော် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်လျှင် -----	46
၉. အာရုံကြော	
- ကျနော် လေမဖြတ်ချင်လျှင် -----	48

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
- ကျနော်သာ အာရုံကြော ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	50
- ကျနော်သာ လေဖြတ်ခဲ့လျှင် -----	51
- ကျနော်သာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	52
 ၁၀. မျက်စိ နား	
- ကျနော်သာ နားလေးခဲ့လျှင် -----	53
- ကျနော်သာ မျက်စိကွယ် (Macular Degeneration) ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	54
- ကျနော်သာ မျက်စိမှုန်ခဲ့လျှင် -----	55
 ၁၁. အော်တစ်ဇင်	
- ကျနော်သာ autism ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	56
- ကျနော် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၂ -----	58
- အော်တစ်ဇင် (၃) -----	60
 ၁၂. ဉာဏ်ကောင်းဖို့	
- ကလေး ကျန်းမာ ဉာဏ်ကောင်းစေလိုလျှင် -----	60
- ကျနော့ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေချင်လျှင် -----	61
- ကျနော် ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင် -----	62
- ကျနော့ကလေး ၁၀ တန်း ဖြေရမည် ဆိုလျှင် -----	63
 ၁၃. စိတ်ရောဂါ	
- ကျနော် စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	63
- ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် -----	65
- ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် (၂) -----	65
 ၁၄. အမျိုးသမီး	
- သားအိမ် သားဥအိမ် ရင်သားမှာ အသားလုံး၊ အရည်အိတ် ဖြစ်လျှင်-----	67
- အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးလျှင် -----	68

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
- ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲ၊ ရလျှင် မမြဲ ဖြစ်နေလျှင် -----	70
- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် -----	71
၁၅. အထွေထွေ ရောဂါ	
- ကျနော် သွေးအားနည်း ဖြစ်လျှင် -----	71
- ကျနော် အဝ လွန်နေလျှင် -----	72
- ကျနော့်မှာ အဆီ များနေလျှင် -----	73
- ကျနော့်ကိုယ်ထဲက အဆိပ်တွေ ထုတ်ချင်လျှင် -----	74
- ကျနော့်ကိုယ်ထဲ ရောင်ရမ်းမှု မရှိချင်လျှင် -----	74
- ကျနော် ဆိပ်ပင်တွေ ပါးလာလျှင် -----	75
- ကျနော်သာ အအေးမိ နှာစေး ချောင်းဆိုး အာသီးရောင် တုပ်ကွေး ဖြစ်ခဲ့လျှင်-----	76
- ကျနော် ဝမ်းလျော့လျှင် (Diarrhea) -----	76
- ကျနော်သာ ဝက်ခြံ၊ ဘောက်၊ နှင်းရှူ (Psoriasis) ဖြစ်လျှင် -----	77
-ကျနော့်ကလေး အိပ်ယာထဲ သေးမပေါက်စေချင်လျှင် -----	80
- ကျနော့် ကိုယ်တွေ့ D3 -----	80
၁၆. အထွေထွေ ဗဟုသုတ	
- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ သောက်သင့်သလား -----	82
- ကျနော်မှတ်မိသမျှ 28.3.18 ဟောပြောပွဲ -----	82
- My Dream -----	83
- ကျနော် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ -----	84
- ကျနော် ပုထုဇဉ်ပါ -----	84
- ကျနော် သိသော ပြင်ဆင်ချက်များ -----	85
- ကျနော်နဲ့ အဘိဓမ္မာ -----	85
- ကျနော့်ဆိပ်ပင်ဖြူတွေ ပြန်မဲလာတယ် -----	86

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
- ကျနော်တို့ ကြယ်ငါးတွေ ဝိုင်းကောက်ကြရအောင် -----	87
- ကျနော် အရက်သောက်လျှင် -----	87
- ကျနော် ရင်ဘတ် အောင့်လျှင် -----	87
- ကျနော် ပုံးထဲက ထွက်ကြည့်ခြင်း -----	88
- ကျနော်သိသော နွားနို့ အကြောင်း -----	88
- ကျနော် ဘယ်သူပြောတာ ယုံမလဲ -----	90
- ကျနော့်သူငယ်ချင်း ဆေးလိပ်ချစ်သူ -----	90
- ကျနော့်ရဲ့ ကံ အမြင် -----	90
- ကျနော် ဝေဖန် ခံရလျှင် -----	91
- ကျနော့် အိမ်မွေးမွေး နေမကောင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် -----	92
- ကျနော် လူနာသွားကြည့်လျှင် -----	93
၁၇. ဖြည့်စွက်စာ ရွေးချယ် သောက်သုံးနည်း	
- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာဝယ်ဖို့ အဆင်မပြေလျှင် (သို့မဟုတ်) မသောက်ချင်လျှင် -	93
- ကျနော် ဆေးဘူးကို ဖတ်ပုံ -----	94
- ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် -----	96
- ကျနော် ဆေး သောက်လျှင် (၂) -----	97
- ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် (၃) -----	98
- ကျနော် ဆေးဝယ်လျှင် -----	102
- ကျနော် မှတ်မိသမျှ Niacin နဲ့ Niacinamide -----	103
- ကျနော် D3 မစစ်ချင်လျှင် -----	103
- ကျနော့်မှာ D3 ပဲ ရှိခဲ့လျှင် -----	104
- ကျနော့် D3 level ဘယ်လောက် ထားမလဲ ဆုံးဖြတ်လျှင် -----	104
- ကျနော် သိတာ မကြာသေးသော ဖြည့်စွက်စာများ -----	104

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၂၃

မာတိကာ	Page
- ကျနော် Antioxidant Network သောက်လျှင် -----	105
- ကျနော် ငါးကြီးဆီ ဆက်သောက်မလား ဆိုလျှင် -----	106
- ကျနော် ဆေးလုံး အနံ့ဆုံး ရွေးသောက်လျှင် -----	106
- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ ရွေးတဲ့အခါ -----	107
- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် သောက်လျှင် -----	108
- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် (ACV) ဆက်သောက်မလား ဆိုလျှင် -----	108
- ကျနော် ဟင်းချက်လျှင် -----	108
- ကျနော် ထမင်းစားလျှင် -----	109
- ဆေး ဘယ်နှစ်လုံး သောက်ရမလဲ -----	109
- ကျနော်သာ ဆေး တမျိုးတည်း သောက်မည် ဆိုလျှင် -----	110
- ကျနော် ရှိသမျှဆေး အကုန် သောက်မည်ဆိုလျှင် -----	111
- ကျနော် စားမိနေသော အဆိပ်များ -----	112
၁၈. ပြုလုပ်နည်းများ	
- ကျနော် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင် -----	113
- ကျနော် အရိုးပြုတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင် -----	114
- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် ပြုလုပ်လျှင် -----	115
- ကျနော် ချဉ်ဖတ် လုပ်မည်ဆိုလျှင် -----	117

၁. ကျနော်တို့ ဂရုတွေ အကြောင်း

ကျနော်တို့ ဂရုတွေ အကြောင်း

ဂရု ၃ ခု ရှိပါတယ်

၁။ "ဖြည့်စွက်စာဖြင့် ကူညီသူများ"

၂။ "ဖြည့်စွက်စာကို ယုံကြည်သူများ (closed group)"

၃။ "ဖြည့်စွက်စာကို ယုံကြည်သူများ (public group)"

Page တခု ရှိပါတယ်

၄။ "ဖြည့်စွက်စာကို ယုံကြည်သူများ Page"

ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ဖြည့်စွက်စာများကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူနိုင်ရန်

၂။ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများ ရရှိရန် ဆွေးနွေးရန် ပြန့်ပွားရန်

၃။ ကျန်းမာရေး အကူအညီ ပေးလိုသူ ရလိုသူများ လွယ်ကူ အဆင်ပြေစေရန်

စည်းကမ်းချက်များ

ဝယ် ရောင်း လှူ နဲ့ ပါတ်သက်တာတွေကို (၁) မှာ တင်ပါ။ တနေ့လျှင် ကြော်ညာ post တခု အခမဲ့ တင်ခွင့် ပြုပါတယ်။ post ထိပ်မှာ ရက်စွဲ အကြိမ် ရေးရပါမယ်

ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေကို ဂရု ၃ ခုလုံးမှာ ကြိုက်သလောက် တင်လို့ ရပါတယ်

ဘယ်ဂရုမှာမှ တင်ခွင့် မရှိတာက

တရားပွဲတွေ

နိုင်ငံရေးတွေ

MLM ကုမ္ပဏီက ဖြည့်စွက်စာတွေ

ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနဲ့ မပါတ်သက်တာတွေပါ

၂. ကျန်းမာ နပျို သန်စွမ်းလိုလျှင်

- ကျနော် ကျန်းမာလိုလျှင်

လောလောဆယ် ဘာရောဂါမှ ထွေထွေထူးထူး မရှိပါဘူး ကြိုတင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ထားမလဲ ဆိုရင်

၁။ အချို့မူန့် ရှောင်မယ် နွားနို့ သကြား အချိုရည် ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ လျော့စားမယ်

၂။ ဖြူဖွေးနေတဲ့ ဆားအစား rock salt (or) ဆားကြမ်း သုံးမယ်

- ၃။ မနက်စောစော ၁၅ မိနစ် နေပူစာ လုံမယ်
- ၄။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၅။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် ပန်းသီးရှာလကာရည် ဆနွင်း သောက်မယ်

ဒါတွေလဲ သောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 5000 iu နဲ့ K2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ cod liver oil 5ml

၄။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၅။ super selenium complex 200 mcg

၆။ zinc 50 mg

၇။ Coq10 100mg

၈။ NAC 600mg

၉။ Complete B Complex

၁၀။ DHEA 25mg

၁၁။ Ultra Natural Prostate

၁၂။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

- ကျနော် နပျို သန်စွမ်း လိုလျှင်

အသက် ၄၀ ကျော်ရင် ဗီတာမင်တွေ သတ္တုဓာတ်တွေ ဟော်မုန်းတွေ လျော့ကျလာပြီး နပျို သန်စွမ်းမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျလာကြတယ်

ဆီးချို နှလုံး သွေးတိုးဆေး သောက်နေသူတွေ ကိုလက်စထော ကျဆေး သောက်နေသူတွေဆို ဆေးတွေရဲ့ side effect ကြောင့် ဓာတ်တွေ ပိုချို့ယွင်းပြီး အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်

အဆီစားလို့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တယ် ဆိုပြီး အဆီတွေ ရှောင် အဆီကျဆေးတွေ စားနေသူတွေက အဆီကျရုံမက ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေပါ အားနည်းလာပြီး မြန်မြန် အိုလာပါတယ်

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေ အားရှိဖို့ နပျိုဖို့ အဆီကို ပိုစားပြီး သွေးကြောမပိတ်ဖို့ အသဲအဆီ မဖုံးဖို့ အချို့နဲ့ သကြား ရှောင်ပါမယ်

DHEA ဟော်မုန်း သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ လျော့နည်းနေရင်လဲ ကျားဟော်မုန်း မဟော်မုန်းတွေပါ လိုက်နည်းလာပြီး မြန်မြန် အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းနေလား hypo လက္ခဏာ ၂၃ ချက်ကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် Metabolic Advantage (or) Thyroid Glandular သောက်ပါမယ်

အစားအသောက် ဆင်ခြင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဖြည့်စွက်စာတွေ စားရင် မစားသူတွေထက် အများကြီး နုပျို သန်စွမ်းနေတာကို တွေ့ရမှာပါ

အချို့မူန့်၊ အချို့ရည်၊ သကြား၊ တာရှည်ခံအစာ၊ ရှောင်မယ်
လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်မယ်

ဒါတွေ သောက်ပါမယ်

၁။ ဗီတာမင် သတ္တုဓာတ် အများကြီးပါတဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည်၊ အရိုးပြုတ်ရည် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် သောက်မယ်

၂။ D3 5000iu+K2 100mcg

၃။ Probiotic 20 billion

၄။ Magnesium malate or citrate 400mg

၅။ Zinc 30mg

၆။ Cod Liver Oil or fish oil နဲ့ ဆန့်ခွင်း

၇။ DHEA 25mg

၈။ Coq10 100mg

၉။ Complete B Complex

၁၀။ Unique E 400mg

၁၁။ Vitamin C (non acid) 500mg

- ကျနော့်ကို ဆေး ၃ မျိုးပဲ ညွှန်းခိုင်းလျှင်

ဆရာကန်တော့ပွဲနေ့မှာ ပြောမနာ ဆိုမနာ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ ပြန်ဆုံတွေ့ကြတော့ စကားလက်ဆုံ ပြောမကုန် ဖြစ်ကြတာပေါ့

ကျန်းမာရေးအကြောင်း ရောက်လာတော့ ကိုယ်က ဆရာပေါ့ အဲဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတယောက်က ငါ ဟိုဟာ အားမရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်ကွာ ဘာသောက်ရမလဲ မေးပါလေရော

ရုတ်တရက် ဘာဖြေရမှန်း မသိ ဖြစ်သွားပေမယ့် ခပ်တည်တည်နဲ့ သူငယ်ချင်းရေ လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်တွေ ဖြည့်ပေးလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က သူ့အလိုလို ပြုပြင်ပေးသွားတယ်ကွ လို့ ပြောပြီး ကိုယ်သောက်နေကြ supplement ၁၀ မျိုးလောက် ရွတ်ပြလိုက်တယ်

အဲလောက် အများကြီး မသောက်နိုင်ဘူး အရေးကြီးဆုံး ၃ မျိုးပဲ ပြောပါ တဲ့၊

အဲဒါနဲ့

မနက်စောစော ထမင်းမစားခင် Metabolic Advantage ၂ လုံး သောက်

မနက်စာ စားပြီး D and K 5000iu တလုံးနဲ့ DHEA 25mg တလုံး သောက် လို့ ညွှန်းပြီး ဆေးပါ တခါတည်း ရောင်းပေးလိုက်တယ်

တပတ်လောက်နေတော့ ဖုံးဝင်လာတယ် သူငယ်ချင်း မင်းဆေး စွမ်းတယ်ကွ ကျေးဇူးပဲ တဲ့

- ကျနော် Medical Check up လုပ်လျှင် (၂)

ပုံမှန် စစ်နေကြတွေ အပြင်

ကိုယ့်မှာ D3 Level ဘယ်လောက်ရှိလဲ သိရအောင်

1. 25 hydroxy D (or) Vitamin D (25 O.H) စစ်ပါမယ် (၃သောင်းခန့် ကျပါမယ်)

Thyroid အခြေအနေ သိရအောင်

1. Free T3
2. Free T4
3. TSH စစ်ပါမယ် (၅သောင်းခန့်)

Autoimmune သိရအောင် Thyroid antibodies (၃ မျိုး)

1. Anti TPO
2. Anti TSHR
3. Thyroglobulin antibodies စစ်ပါမယ် (၅သောင်းခန့်)

၃. ကင်ဆာ သိုင်းရွိုက်

- ကျနော် ကင်ဆာ ဖြစ်လျှင် (၂)

D3 50000iu ကို ၃၅ ရက်ထိ စိတ်ချစွာ သောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေ ကြွက်သားတွေ အားနည်းပြီး အားပြတ်နေရင် MAP (Amino Acid) Supplement က အလွန် ကောင်းတယ်ဆိုတာ

Betaine hcl Pepsin က ပန်းသီးရှာလကာရည်ထက် ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ အခုမှ သိရလို့ အရင် post ကို နဲ့နဲ့ ဖြည့်ပြီး ရေးတာပါ

ကျနော် ကင်ဆာ ဖြစ်လျှင် (၂)

USA က စိတ်ပညာ ပါမောက္ခကြီး Ben Williams က အဆိုးဆုံး ဥနောက်ကင်ဆာ glioblastoma multiforme ဖြစ်တော့ ဆရာဝန်က ကီမိုသွင်း ဓာတ်ကင်ရင် အလွန်ဆုံး တနှစ်ပဲ နေရမယ်လို့ ပြောပါတယ်

သူက တနှစ်ပဲ နေရမယ်ဆိုတော့ မထူးတော့ဘူး ကီမိုသွင်း ဓာတ်ကင်လဲ လုပ်မယ် သဘာဝဆေး ဝီတာမင် ဖြည့်စွက်စာတွေကိုလဲ အစွမ်းကုန် သောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

သူ့ရဲ့ ကင်ဆာ ဆရာဝန် neuro oncologist က သဘောမတူတော့ သဘောတူတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြောင်းကုတယ်

ကင်ဆာဖြစ်တာ ၁၉၉၅ ခုနှစ်ကပါ လုံးဝပျောက်ပြီး အခုထိ အသက်ရှင်နေပါတယ် စိတ်ဝင်စားရင် သူရေးတဲ့ Surviving Terminal Cancer by Ben Williams စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ

ကင်ဆာ အဆင့် ၄ ဖြစ်သူကို အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် တနေ့ကို ၁၃ ခွက် တိုက်တာ ပြန်ကောင်းသွားတဲ့ research လဲ ရှိပါတယ်

အဲဒါကြောင့် ကျနော် ကင်ဆာဖြစ်လျှင်

ဖြတ်သင့်ရင် ဖြတ်မယ် ကင်သင့်ရင် ကင်မယ် ကီမို သွင်းသင့်ရင် သွင်းပါမယ်

ပြီးရင် ဒါတွေ လုပ်ပါမယ်

ရှောင်မှာက

၁။ ကဆီဓာတ် ဖြစ်တဲ့ starches, carbohydrates, (ပြောင်းဖူး အာလူး ဆန် ဂျုံ ကောက်ညှင်း)၊ သကြား အချိုမှုန့် အချိုရည်

၂။ နွားနို့ ice cream, cookies, cakes , all kinds of energy drinks

၃။ အချိုသီးများ သရက်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ဖရဲသီး (သကြားဓာတ် အလွန်များလို့)၊

၄။ တရုပ်ငံပြာရည်၊ ဗမာငံပြာရည်၊ ငါးပိ စိမ်းစား၊ oyster sauce, mushroom sauce, sauce မျိုးစုံ (သကြားဓာတ် အချိုမှုန့်ဓာတ်တွေ ပါလို့)

စားမှာက

(အဆီနဲ့ အရွက် များများ အသား နည်းနည်း စားမယ် ၎င်းခန့်)

အဆီ

သကြား မထည့်ထားတဲ့ ထောပတ် (Margarine မဟုတ်ပါ) ကြက်ဥ ထောပတ်သီး သံလွင်ဆီ၊ သံလွင်သီး၊ အုန်းဆီ၊ အုန်းသီး၊ ဝက်ဆီ ၊ ထောပတ်၊ Ghee ၊ Omega3 ဆီ၊ ငါးမြင်း၊ Salmon, ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ် (သကြားရည်၊ ထန်းလျက်ရည် မပါ)

ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ

ကညွတ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီ အထုပ် သေးသေးလေးများ (Brussels sprouts)၊ ဂေါ်ဖီထုတ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ တရုပ်နံနံ၊ သခွားသီး၊ အစိမ်းရွက်များ (ကိုက်လန်၊ မုန်ညှင်း စသည် ဖြင့်)၊ မိုက်ကဖွန်းရွက် (spinach)၊ Zucchini (ဘူးသီး အမျိုးအနွယ်)၊ squash၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုပ်ပွအချို။

အသီး

strawberries, blueberries, Almond, Brazil nuts , pecans , Macadamia nuts , Walnuts, Flax seeds.

အသား

အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ သိုးသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ

သောက်မှာက

လဘက်ရည်ကြမ်း ၊ ကော်ဖီကြမ်း ၊ club soda ၊ အုန်းစိမ်းရေ

တစ်နေ့တာအတွက်

Breakfast

ကြက်ဥ ၂လုံးကို ထောပတ်နဲ့ ကြော်စားမယ်
အပေါ်က ဟင်းရွက်ထဲက ကြိုက်ရာကို ပြုတ်စားမယ်
Bacon စားမယ် ထောပတ်သီး တစ်ခြမ်းစားမယ်

Lunch

Salad နှင့် ထောပတ်သီး၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ စားမယ်

Dinner

ငါး၊ ကြက်သား နဲ့ ဟင်းရွက် တစ်ခုခု ပြုတ် or steam ၊ ထောပတ် ၊ သံလွင်ဆီနဲ့ စားမယ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ ရွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

နေ့စဉ် သောက်မှာက

၁။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် တနေ့ကို ဆယ်ခွက်ကျော် ၄ လီတာခန့် သောက်မယ် (ဂေါ်ဖီပန်းဖြူ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖြူ ဂေါ်ဖီပန်းစိမ်း ဂေါ်ဖီထုပ်ခရမ်း ဂေါ်ဖီထုပ် အသေးလေး သဘောရွက် နံနံပင် အဓိက ထည့်ကြိတ်မယ်)

၂။ အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဇွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒီဖြည့်စွက်စာတွေ သောက်မယ်

- ၁။ Vitamin D3 50000iu+K2 200mcg တလ သောက်ပြီး 10000iu+K2 100mcg ဆက်သောက်မယ်
- ၂။ Zinc 50mg
- ၃။ Selenium 200mcg
- ၄။ Probiotics 40 billion

- ၅။ Magnesium malate or citrate 500mg
- ၆။ N Acetyl L Cysteine 500-1000 mg
- ၇။ Complete B Complex [B1 (Thiamine),B2,B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate] ၂လုံး
- ၈။ Vitamin C (non-acid) 1000mg
- ၉။ Acetyl L Carnitine 1000mg
- ၁၀။ Iodoral တရက်ခြား
- ၁၁။ R lipoid acid 100mg twice a day
- ၁၂။ CoQ10 200mg twice a day
- ၁၃။ D Ribose Powder 1 teaspoon in water three times a day
- ၁၄။ B12 2500 microgram
- ၁၅။ cod liver oil နဲ့ နနွင်း
- ၁၆။ Ox bile 500mg
- ၁၇။ Digestive enzyme
- ၁၈။ Master Amino Acid Pattern (MAP) or Perfect Amino
- ၁၉။ Milk Thistle 500-1000mg
- ၂၀။ Betaine HCL pepsin
- ၂၁။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

- ကျနော် ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုလျှင်

တချို့က ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ မရဘူးလို့ ထင်ကြပါတယ် ကိုယ့်ဆီမှာ ဘယ်အချိန်
ကင်ဆာ ဖြစ်လာမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ၆ လ တခါ တနှစ်တခါ ဆေးစစ်ကြည့်နေကြပါတယ်

ကိုယ့်မှာ ကင်ဆာ ဖြစ်နေမှန်း စောစောသိတာ ကောင်းပါတယ် ဒါပေမယ့် မဖြစ်အောင်
ကာကွယ်ထားတာက ပိုကောင်းပါတယ် ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဘယ်အချက်တွေက ကင်ဆာ
ဖြစ်စေတာလဲ သိထားရပါမယ်

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရောင်ရမ်းနေရင် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ် အချို့မူန့်၊
ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ပြုပြင်ထားတဲ့အစာ (processed food)၊ သကြား၊နွားနို့ ရှောင်ပါမယ်
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်ပါမယ်
- ၃။ D3 level နိမ့်နေရင် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်
- ၄။ ကစီဓာတ်များတဲ့ ထမင်း ကောက်ညှင်း လျော့စားပြီး အသားနည်းနည်း အရွက်များများ အဆီများများ
စားပါမယ်၊ အုန်းဆီ ထောပတ်သီး ကြက်ဥ ပိုစားမယ်
- ၅။ စိုးရိမ်စိတ် ဒေါသစိတ် မကျေနပ်စိတ်တွေက ကင်ဆာပီဇတွေကို နိုးကြားထကြွစေလို့ အရာရာကို
အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကို ချစ်သူ မုန်းသူ အားလုံးကို မေတ္တာထားပါမယ်

- ၆။ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိပ်များနဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းအောင် ဂရုစိုက်ပါမယ် ခြင်ဆေး၊ air freshener, ဓာတုဗေဒ ဂျီနျှတ်ဆေး၊ မှိုတက်နေတဲ့ ပစ္စည်း အစာ စသဖြင့်
- ၇။ အကြော် အလှော် အကင်တွေ ရှောင်ပြီး အပြုတ် အပေါင်း ပိုစားပါမယ်
- ၈။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ပန်းသီးရှာလကာရည် အရိုးပြုတ်ရည် သောက်ပါမယ်

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ (၂၃ချက်) ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်ပါမယ်

ဒါတွေ မှန်မှန် သောက်ပါမယ်

- ၁။ D3 5000iu+K2 100mcg
- ၂။ NAC (N Acetyl L Cysteine) 600mg
- ၃။ Probiotic 25 billion
- ၄။ Magnesium malate or citrate 500mg
- ၅။ Zinc 50mg
- ၆။ Cod liver oil (or) fish oil + ဆနွင်း
- ၇။ Selenium 100mg
- ၈။ Complete B Complex ၂ လုံး
- ၉။ Antioxdant Network ၁ လုံး

- ကျနော် သိုင်းရွိုက်အဖြေ ဖတ်ပုံ

ကျနော် တတ်သလောက် မှတ်သလောက်လေး ရေးပြပါမယ် လိုတာရှိ မှားတာရှိ ဖြည့်ပေး ပြင်ပေးကြပါ

- ၁။ TSH 0.25 ထက် နည်းနေရင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများနေတာ (Hyperthyroid) ဖြစ်နိုင်
- ၂။ TSH 2.5 ထက် များနေရင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းနေတာ (Hypothyroid) ဖြစ်နိုင်
- ၃။ Anti TPO, Anti TSHR, Anti Thyroglobulin တွေ များနေရင် ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားတွေက သိုင်းရွိုက်ကို ဖျက်ဆီးနေတာ (Autoimmune, Hashimoto) ဖြစ်နိုင်
- ၄။ အားလုံး ပုံမှန်ထဲ ရှိနေပေမယ့်လည်း hypothyroid ဖြစ်နိုင် (hypo လက္ခဏာ ၂၃ ချက်နဲ့ တိုက်ကြည့်ရ)

- ကျနော် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်း (hypothyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်

တော်တော်များများ ဖြစ်မှန်း မသိ ဖြစ်နေကြတဲ့ ရောဂါပါ တချို့ ဆရာဝန်တွေက Hypothyroid is just a very common and unimportant disease. (တွေနေကြ အရေးမကြီးတဲ့ ရောဂါ) လို့ ယူဆကြပါတယ်

Functional Medicine မှာတော့ အရေးအကြီးဆုံး ရောဂါပါ ပထမဆုံး စစ်ဆေးရမယ့် ရောဂါပါ
ရောဂါတွေ ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းတခုပါ

Hypothyroid ကို ကုလိုက်ရင် ရောဂါ တော်တော်များများ သက်သာသွားမှာဖြစ်ပြီး သူ့ကို မကုဘဲ
ရောဂါတွေကို လိုက်ကုနေရင် အိတ်ပေါက်နဲ့ ဖားကောက်သလို ဖြစ်နေမှာပါ

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းနေရင် တချို့ဟော်မုန်းတွေပါ လိုက်နည်းလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်၊
ထိုင်းမှိုင်းလေးလံ၊ ကျားအားနည်း၊ခလေးရရန် ခက်ခဲ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်နိုင်ခြေ များ၊ဆီးချို၊သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ
ဖြစ်နိုင်ခြေ များ၊ ဖြစ်ရင် မထိန်းနိုင်၊ဖြစ်တတ်ပါတယ်

ဒီ ၂၃ ချက်ထဲက

၁။ ခြေလက်အေးပြီး ချမ်းနေခြင်း၊အိပ်ယာထချိန် ချိုင်းကြားတွင် အပူချိန် တိုင်းပါက 97.8 f အောက်
ရောက်နေခြင်း၊ ချမ်းနေသဖြင့် ရေချိုးရမှာ ကြောက်နေခြင်း၊ ပူအိုက်နေသော နွေရာသီမှာ ခြေစွပ်
ဝတ်ထားရခြင်း၊

၂။ အသားခြောက်ခြင်း၊တင်းတိပ်စွဲခြင်း၊သမင်ဖြူ ဖြစ်ခြင်း

၃။ လက်သဲမှာ ထောင်လိုက် အစင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ လက်သဲ မကျန်းမာခြင်း

၄။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ကြမ်းလာခြင်း

၅။ မောပန်းပြီး အင်အား နည်းနေခြင်း၊ နွမ်းလျ နေ ခြင်း၊ lack of energy

၆။ မျက်နှာ ဖောသွပ်သွပ် ဖြစ်နေခြင်း ၊ ပွနေခြင်း

၇။ တစ်ချိန်လုံး အိပ်ငိုက်နေခြင်း၊ အိပ်သည့်အခါ အလွန် ဟောက်ခြင်း

၈။ သွားကြိတ်ခြင်း

၉ ။ ဝမ်း အလွန်ချုပ်ခြင်း၊

၁၀။ ခြေထောက် ယောင်ခြင်း

၁၁။ တစ်ကိုယ်လုံး အသားတွေ နာနေခြင်း၊ အဆစ်တွေ နာနေခြင်း

၁၂။ အစာမကြေခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း

၁၃။ သည်းခြေ ကျောက်တည်ခြင်း

၁၄။ အဆီကို မခြေနိုင်သဖြင့် ၊ အဆီမှာ ပျော်နိုင် သော ဗီတာမင်ဓာတ်များ နည်းပါးသွားခြင်း။ Vitamin
A,D,E,K

၁၅။ နားလေထွက် ခြင်း၊ ချာချာ လည်သလို ခံစားရခြင်း vertigo၊

၁၆။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ် ခြင်း၊ သတိ မေ့တတ်ခြင်း

၁၇။ အမျိုးသမီးများ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ ရာသီ အလွန် များခြင်း၊ သားအိမ် အဖုလုံး ဖြစ်ခြင်း၊

ရာသီလာသောအခါ အလွန် နာကျင်ခြင်း

၁၈။ ဆီချို ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ထိန်းမနိုင် ခြင်း

၁၉။ ကင်ဆာ ရောဂါသည် အတော် များများဟာ လည်း တေဇာဓာတ် ချို့ယွင်းနေတတ်ပါတယ်။

၂၀။ ဆီးခဏခဏ သွားချင်နေခြင်း

၂၁။ ပိုးကောင်များ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တက်နေသကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း

၂၂။ မျက်စိရောင်မှူးကျွတ်ပြီး တစ်ခြမ်းသာ ကျန်ခြင်း

၂၃။ Cholesterol level တက်နေခြင်း

လေးငါးချက်လောက် ဖြစ်နေရင်

hypothyroid ဖြစ်နေပါပြီ။

အဲဒါဆိုရင်တော့

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ လျှို့ဝှက်ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ် (မတည့်ရင် Natural Thyroid Glandular တလုံး)

၂။ Vitamin d3 5000 iu + k2 100mcg

၃။ cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း

၄။ Selenium 200 mcg

၅။ probiotic 30 billion

၆။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၇။ Zinc 50 mg

၈။ Coq10 100 mg

၉။ N Acetyl L Cysteine 600mg

၁၀။ b complex

၁၁။ b12 2500mcg

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ။

Hypothyroid သွေးစစ်ချင်ရင်

- 1. TSH
- 2. Free T3
- 3. Free T4
- 4. Total T3

Thyroid antibodies (၃ မျိုး)

- 1. Anti TPO
- 2. Anti TSHR
- 3. Thyroglobulin antibodies

D3 စစ်ချင်ရင်

25 hydroxy D စစ်ပါ

(နှောင်ကြိုးမဲ့ post ဖြစ်ပါတယ်)

- ကျနော် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများ (hyperthyroid) ဖြစ်ခဲ့လျှင်

Hypo ဆို သိပ် သတိမထားမိတတ်ကြပေမယ့် Hyper ဖြစ်ရင် မျက်လုံးပြူး နှလုံးခုန်မြန် လည်ပင်းကြီး ဖြစ်လာပြီး ဆရာဝန်ထံ ရောက်ကြပါတယ် တချို့က Hyper နဲ့ နှလုံးရောဂါ မှားနေလို့ မသက်သာတာတွေလဲ တွေ့ရပါတယ်

Hyper ဖြစ်လို့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း အထွက်နည်းတဲ့ဆေး သောက်ရင်းနဲ့ လိုအပ်တာထက် ပိုနည်းသွားလို့ နေလို့ မကောင်းတာ၊

Radioactive Iodine (အနမြူ မြို) (သို့) သိုင်းရွိုက် ခွဲထုတ် နည်းလမ်းနဲ့ သိုင်းရွိုက်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဆေး သောက်နေရင်း hyper ကနေ hypo ဖြစ်ပြီး နေလို့ မကောင်းတာတွေ တွေ့ရပါတယ်

Functional Medicine အရ သိုင်းရွိုက်က ဟော်မုန်းတွေ အလွန်အကျွံထုတ်နေတာဟာ အူလမ်းကြောင်း မကောင်းတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားတွေ ကမောက်ကမ ဖြစ်နေလို့ပါ။ အူလမ်းကြောင်းကောင်းအောင် အစွမ်းကုန် ပြုပြင်ပါမယ်

ကျနော် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များတဲ့ ရောဂါ (hyperthyroid) ဖြစ်လျှင်

ဒီ ၁၀ ချက်ထဲက

- ၁။ နှလုံးခုန်မြန်
- ၂။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်
- ၃။ ချွေးထွက်များ
- ၄။ အစားများပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မတက်
- ၅။ စိတ်တို စိတ်ရှုပ်နေတတ်

- ၆။ လည်ပင်းရှေ့ သိုင်းရွိုက် ကြီးလာတတ်
- ၇။ မျက်လုံးပြူးလာတတ်
- ၈။ အိပ်မပျော်ဖြစ်တတ်
- ၉။ သွေးတိုးတတ်
- ၁၀။ ရင်တုန်တတ်

လေးငါးချက် ဖြစ်နေရင် hyperthyroid ဖြစ်နေပါပြီ

အဲဒါဆိုရင်တော့

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အရက်၊ ဘီယာ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၄။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ
- ၅။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်၊ အိမ်လုပ် ဒိန်ချဉ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလှုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Vitamin d3 5000 iu + k2 100mcg
- ၂။ probiotic 30 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း
- ၅။ Digestive enzymes
- ၆။ Ox bile 500mg
- ၇။ Coq10 200 mg
- ၈။ Zinc 50 mg
- ၉။ Selenium 200 mcg

၁၀။ N Acetyl L Cysteine 600mg

၁၁။ L glutamine powder

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

(နှောင်ကြီးမဲ့ post ဖြစ်ပါတယ်)

- ကျနော် Hashimoto Thyroiditis ဖြစ်လျှင်

Thyroid Antibody (Anti TPO, Anti TSHR, Anti Thyroglobulin) တွေ များနေရင် ကိုယ့်ခုခံအားက ကိုယ့်သိုင်းရွိုက်ကို ပြန်တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးတဲ့ ရောဂါ (Hashimoto) ဖြစ်နိုင်ပါတယ် တနေ့မှာ သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင်ခြေလည်း များပါတယ်

Hashimoto ပထမအဆင့်မှာ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ သိုင်းရွိုက်က ဟော်မုန်းတွေ အများကြီး ထုတ်လို့ hyperthyroid လက္ခဏာတွေ (မျက်လုံးပြူး၊ ရင်တုန်၊ TSH နည်း) ဖြစ်ပါမယ်၊ ကျနော် Hyperthyroid ဖြစ်လျှင် ထဲကအတိုင်း လုပ်ပါမယ်

ခုခံအား မူမှန် ဖြစ်အောင် မပြုပြင်ဘဲ သိုင်းရွိုက်ကို ထုတ်လိုက်ရင် မူမှန်ဖြစ်နေတဲ့ ခုခံအားတွေက တခြား ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆက်လက် တိုက်ခိုက်နေပြီး အခြားရောဂါတွေ ဆက်ဖြစ်နေမှာပါ

Hashimoto ဒုတိယအဆင့်မှာ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ သိုင်းရွိုက်က ဟော်မုန်းတွေ မထုတ်နိုင်တော့လို့ Hypothyroid လက္ခဏာတွေ (ကိုယ်အလေးချိန်တက်၊ မောပန်း အားမရှိ၊ TSH များ) ဖြစ်ပါမယ် ကျနော် Hypothyroid ဖြစ်လျှင် ထဲကအတိုင်း လုပ်ပါမယ်

ကျနော် Hashimoto ပထမအဆင့် (Hyperthyroid) ဖြစ်လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ သကြား၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အရက်၊ ဘီယာ
အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်သေး တဇွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၄။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ
- ၅။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်၊ အိမ်လုပ် ဒိန်ချဉ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Vitamin d3 10000 iu + k2 200mcg
- ၂။ probiotic 30 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း
- ၅။ Digestive enzymes
- ၆။ Ox bile 500mg
- ၇။ Coq10 200 mg
- ၈။ Zinc 50 mg
- ၉။ Selenium 200 mcg
- ၁၀။ N Acetyl L Cysteine 600mg
- ၁၁။ L glutamine 1000mg
- ၁၂။ Betaine HCL with Pepsin
- ၁၃။ Complete B Complex
- ၁၄။ DHEA 25mg
- ၁၅။ Milk Thistle 500mg

ကျနော် Hashimoto ဒုတိယအဆင့် (Hypothyroid) ဖြစ်လျှင်

အပေါ်က ၁၅ မျိုးအပြင်

၁၆။ Metabolic Advantage (or) Thyroid Glandular ဝါ သောက်ပါမယ်

- ကျနော့်သိုင်းရွိုက် ထုတ်ထားလျှင်

သိုင်းရွိုက်ဂလန်းက သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းကို ထုတ်ပေးတယ် လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး ထုတ်ပေးနေရင် hyperthyroid ဖြစ်ပြီး လုံလောက်အောင် မထုတ်ပေးရင် hypothyroid ဝါ

သိုင်းရွိုက်ဂလန်း ထုတ်ထားရင် (သို့မဟုတ်) အနုမြူနဲ့ ဖျက်ဆီးထားရင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း

မထွက်တော့လို့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဆေး အမြဲ သောက်ပေးရပါတယ်

ဆေးသောက်နေရင်း ပိုတဲ့ လက္ခဏာကနေ လိုတဲ့ လက္ခဏာ ပြောင်းသွားတာ လိုတဲ့ လက္ခဏာကနေ ပိုတဲ့ လက္ခဏာ ပြောင်းသွားတာ သိဖို့ လိုပါတယ် ဆေးကို အတိုး အလျော့ လုပ်ပေးရပါတယ်

ပိုမှန်း လိုမှန်း မသိဘဲ ဆေး သောက်နေရင် ဘယ်တော့မှ နေလို့ ကောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး သောက်လေ ဆိုးလေပါ

ကိုယ့်မှာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မှန်း ပိုနေလား လိုနေလား သိရအောင်

ပိုတဲ့ လက္ခဏာ (၁၀ ချက်)

- ၁။ နှလုံးခုန်မြန်
- ၂။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်
- ၃။ ချွေးထွက်များ
- ၄။ အစားများပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မတက်
- ၅။ စိတ်တို စိတ်ရှုပ်နေတတ်
- ၆။ လည်ပင်းရှေ့ သိုင်းရွိုက် ကြီးလာတတ်
- ၇။ မျက်လုံးပြူးလာတတ်
- ၈။ အိပ်မပျော်ဖြစ်တတ်
- ၉။ သွေးတိုးတတ်
- ၁၀။ ရင်တုန်တတ်

လိုတဲ့ လက္ခဏာ (၂၃ ချက်)

- ၁။ ခြေလက်အေးပြီး ချမ်းနေခြင်း၊အိပ်ယာထချိန် ချိုင်းကြားတွင် အပူချိန် တိုင်းပါက 97.8 f အောက် ရောက်နေခြင်း၊ ချမ်းနေသဖြင့် ရေချိုးရမှာ ကြောက်နေခြင်း၊ ပူအိုက်နေသော နွေရာသီမှာ ခြေစွပ် ဝတ်ထားရခြင်း၊
- ၂။ အသားခြောက်ခြင်း၊တင်းတိပ်စွဲခြင်း၊သမင်ဖြူ ဖြစ်ခြင်း
- ၃။ လက်သဲမှာ ထောင်လိုက် အစင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ လက်သဲ မကျန်းမာခြင်း
- ၄။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ကြမ်းလာခြင်း
- ၅။ မောပန်းပြီး အင်အား နည်းနေခြင်း၊ နွမ်းလျ နေ ခြင်း၊ lack of energy
- ၆။ မျက်နှာ ဖောသွပ်သွပ် ဖြစ်နေခြင်း ၊ ပွနေခြင်း
- ၇။ တစ်ချိန်လုံး အိပ်ငိုက်နေခြင်း၊ အိပ်သည့်အခါ အလွန် ဟောက်ခြင်း
- ၈။ သွားကြိတ်ခြင်း
- ၉။ ။ ဝမ်း အလွန်ချုပ်ခြင်း၊
- ၁၀။ ခြေထောက် ယောင်ခြင်း
- ၁၁။ တစ်ကိုယ်လုံး အသားတွေ နာနေခြင်း၊ အဆစ်တွေ နာနေခြင်း
- ၁၂။ အစာမကြေခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း
- ၁၃။ သည်းခြေ ကျောက်တည်ခြင်း
- ၁၄။ အဆီကို မခြေနိုင်သဖြင့် ၊ အဆီမှာ ပျော်နိုင် သော ဗီတာမင်ဓာတ်များ နည်းပါးသွားခြင်း။ Vitamin A,D,E,K
- ၁၅။ နားလေထွက် ခြင်း၊ ချာချာ လည်သလို ခံစားရခြင်း vertigo၊

- ၁၆။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ သတိ မေ့တတ်ခြင်း
 - ၁၇။ အမျိုးသမီးများ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ ရာသီ အလွန် များခြင်း၊ သားအိမ် အဖုလုံး ဖြစ်ခြင်း၊ ရာသီလာသောအခါ အလွန် နာကျင်ခြင်း
 - ၁၈။ ဆီချို ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ထိန်းမနိုင်ခြင်း
 - ၁၉။ ကင်ဆာ ရောဂါသည် အတော် များများဟာ လည်း တေဇာဓာတ် ချို့ယွင်းနေတတ်ပါတယ်။
 - ၂၀။ ဆီးခဏခဏ သွားချင်နေခြင်း
 - ၂၁။ ပိုးကောင်များ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တက်နေသကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း
 - ၂၂။ မျက်ခန်းမွှေးကျွတ်ပြီး တစ်ခြမ်းသာ ကျန်ခြင်း
 - ၂၃။ Cholesterol level တက်နေခြင်း
- ကို သိထားရပါမယ်

၄. ဆီးချို သွေးတိုး နှလုံး

- ကျနော်သာ ဆီးချို ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဆီးချိုဖြစ်တာ သကြား အချိုရည် အချိုမှုန့် ချိုတဲ့အသီး စတဲ့ ချိုတဲ့ အစာတွေကြောင့်သာ မဟုတ်ဘဲ ready made အစားအစာတွေမှာ ပါတဲ့ fructose သကြားကြောင့်လဲ ဖြစ်ပါတယ် အဲဒါတွေကို အချို မပါဘူးဆိုပြီး အလွန်အကျွံ စားနေရင် ဆီးချို ဖြစ်မှာပါ

ဆီးချိုကို မထိန်းနိုင်ရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ လေဖြတ်၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီး၊ ဥနှောက် အာရုံကြော ပျက်စီး (အယ်ဒိုင်းမား)၊ သွေးတိုး၊ မျက်စိကွယ်၊ ခြေထောက်ဖြတ်ရ၊ ကင်ဆာဖြစ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ် ဓာတုဆေးတွေနဲ့ ထိန်းထားပြန်ရင်လဲ အဲဒီဆေးတွေရဲ့ side effect ကို ခံရပြန်ပါတယ် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်တွေ လျော့နည်းကုန်ပြီး နေလို့ မကောင်းတာ အမျိုးသားအားနည်းတာ စသဖြင့်ပေါ့ အဲဒါကြောင့်

ကျနော် ဆီးချို ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ ဆနွင်း+သစ်ကြပိုးမှုန့်+cod liver oil

၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin D3 5000iu+k2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၄။ super selenium complex 200 mcg

၅။ zinc 50 mg

၆။ coq10 200mg

၇။ R Lipoic Acid 100-200mg

၈။ L Carnitine 500-1000 mg

၉။ N Acetyl L Cysteine 500-1000 mg

၁၀။ Vitamin C (non-acid) 1000 mg

၁၁။ Unique E (Vitamin E) 400iu

၁၂။ Folate 600mcg

၁၃။ Biotin 10000mcg

- ကျနော် ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက် ထုံနေလျှင်

မိတ်ဆွေတယောက် ခြေချောင်းလေးတွေ ထုံလာလို့ လေဖြတ်မှာ ကြောက်ပြီး သွေးစစ် ဓာတ်မှန်ရိုက် CT scan ပါ ရိုက်ပြီး ရောဂါရှာပါတယ်

ဘာမှ မတွေ့ပါဘူး ခြေထောက်က ထုံမြဲ ထုံဆဲပါ ဆင်ခြေရာတွေပြီး ဆင် ရှာမတွေ့တော့ ဘယ်နေ့ ဆင်နင်းခံရမလဲဆိုပြီး စိတ်ညစ်နေတာပေါ့

ဆရာမကြီးက ဆီးချိုကြောင့် ဖြစ်တတ်တယ်

R Lipoic Acid 100mg

L Carnitine 500-1000mg

သောက်ပါလို့ ညွှန်းဖူးလို့ မေးကြည့်လိုက်တော့ ဆီးချိုဆေး သောက်နေတာ ၁၀ နှစ်လောက် ရှိပြီတဲ့

ဒါဆို အဲဒီအတိုင်း သောက်ကြည့်လိုက်ပါလို့ ပြောလိုက်တာ ၂ ပတ်လောက်မှာ ထုံတာ လျော့သွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ကောင်းလာပါတယ်

ကျနော် ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက် ထုံနေလျှင် အဲဒီအတိုင်းပဲ သောက်ပါမယ်

- ကျနော် သွေးတိုး ဖြစ်လျှင်

သွေးတိုးတာကလဲ Fructose သကြားဓာတ် များနေလို့ပါပဲ။ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်လိုက်ရင် သက်သာသွားမှာပါ ဖြည့်စွက်စာတွေပါ သောက်လိုက်ရင် ပိုကောင်းသွားတာပေါ့

ဆရာမကြီး Functional Medicine ဖြစ်သွားတာ သွေးတိုးကြောင့်ပါပဲ

ဆရာမကြီး သွေးတိုးဖြစ်တော့ Conventional ဆေးတွေ ဖြစ်တဲ့ Ace inhibitor, beta blocker, diuretic ဆေးတွေသောက်၊ ဆေးတွေရဲ့ side effect ကြောင့် မောပန်း ကြွက်သားနာ အားမရှိ ဖြစ်၊ အဲဒါနဲ့ စာတွေဖတ်ပြီး လေ့လာ ကျင့်သုံးကြည့်ပြီး လက်တွေ့ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားတယ်လေ

ဆရာမကြီး သတိပေးထားတာက ဖြည့်စွက်စာတွေ ဘယ်လောက် သောက်သောက် အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို မပြုပြင်ရင် မရဘူး ဆိုတာပါပဲ

ကျနော် သွေးတိုး ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

၄။ အစား စားချိန် ချဲ့မယ် (ခနခန မစားဘူး)

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin D3 5000iu+k2 100mcg

- ၂။ probiotic 20 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ coq10 200mg
- ၅။ N Acetyl L Cysteine 500-1000 mg
- ၆။ Cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း

- ကျနော် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် (နှလုံးအားနည်း နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း by pass or stents ထည့်ထား)

နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းတာ ပိတ်တာ heart attack ရတာတွေက cholesterol ကြောင့် ဆိုပြီး cholesterol ချဖို့ပဲ ကြိုးစားနေကြသူ များပါတယ်
 cholesterol ချဆေးတွေရဲ့ side effect ကြောင့် မောပန်း နေမကောင်း အားမရှိဖြစ်တတ်ပါတယ်
 heart attack ရသူရဲ့ 50% က cholesterol မတက်ပါဘူး
 cholesterol စစ်ရင် vldl ပါ ထည့်စစ်ပြီး vldl မတက်နေရင် cholesterol တက်နေလဲ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး
 နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ယောင်ကိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်
 ယောင်ကိုင်းတာကို သိရအောင် သွေးစစ်ရင် C Reactive Protein (CRP) နဲ့ Homocysteine စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်
 ရုတ်တရက် သွေးကြောပိတ်တတ်တဲ့ သွေးကို ပျစ်စေတတ်တဲ့ Fibrinogen လဲ စစ်သင့်ပါတယ်
 Fibrinogen level တက်နေရင် သွေးလှူလိုက်ပါ
 စစ်သင့်တာတွေက

1. CRP (C reactive proetein) --- < 0.8 mg/L
2. Ferritin (Iron) women --- <80 microgram/L, Men ---- <90 microgram/L
3. Fibrinogen ---- 180 – 350 mg/dl
4. Homocysteine ---<9micromol/L
5. Lp(a) -----< 30mg/dl
6. HDL cholesterol ----- women 40 -120md/dl, men 35 – 70 mg/dl
7. LDL cholesterol -----70 -130 mg/dl
8. Oxidized LDL (VLDL) 0 –650 units
9. Triglycerides -----50 -180 mg/dl
10. Fasting blood sugar ---- < 100mg/dl
11. Fasting Insulin -----< 17microunits/L
12. Hb A1c -----<6% of total HGB

သွေးထဲမှာ calcium တွေ များနေရင်လဲ သွေးကြောပိတ်တတ် ကျောက်တည်တတ်ပါတယ် အဲဒီ calcium တွေကို အရိုးထဲ ရောက်သွားအောင် Vitamin K2 နဲ့ Magnesium သောက်ထားရင် အရိုးလဲ မပွ ကျောက်လဲ မတည် သွေးကြောလဲမပိတ်တော့ပါဘူး

ကျနော် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin D3 5000iu+k2 100mcg

၂။ D ribose powder 10 gram

၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၄။ coq10 200mg

၅။ Acetyl L Carnitine 1000 mg

၆။ Unique E (Vitamin E) 400iu

၇။ cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း

၈။ probiotic 20 billion

၉။ Complete B Complex 2 လုံး

၁၀။ super selenium complex 200 mcg

၁၁။ zinc 50 mg

၁၂။ N Acetyl L Cysteine 500-1000 mg

၁၃။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage or thyroid glandular သောက်မယ်

၅. အရိုး အကြော အရွတ်

- ကျနော် အသက်ကြီးလျှင် အရိုး မကျိုးလိုလျှင်

အသက်ကြီးလာရင် အရိုးပွ အရိုးပါး ခါးကုန်း အရပ်ပု နဲနဲထိတာနဲ့ အရိုးကျိုး ကျိုးပြီးရင် ပြန်မဆက် ဖြစ်ကြပါတယ် အမျိုးသမီးတွေ ပိုအဖြစ်များတယ်

အဲလို မဖြစ်အောင် ကယ်စီယမ်တွေ နွားနို့တွေ သောက်ကြပေမယ့် မကာကွယ်နိုင်ဘဲ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ ကယ်စီယမ်တွေ များလာပြီး ကျောက်တည်တာ သွေးကြောပိတ်တာ ကျိုးပေါင်းတက်တာတွေ ဖြစ်ကြပြန်တယ်

ကယ်စီယမ်တွေကို အရိုးထဲ ပို့ပေးဖို့ Vitamin K2 လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိရှိခဲ့ကြတာ နှစ်အနည်းငယ်သာ ရှိပါသေးတယ်

ကျနော် အသက်ကြီးလျှင် အရိုး မကျိုးလိုလျှင်

၁။ အချို့မှုန့် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ready made အစာ ရှောင်မယ်

၂။ Vitamin နဲ့ သတ္တုဓာတ် အစုံပါတဲ့ အရွက်ကြိတ်ရည်၊ ပန်းသီးရှာလကာရည် သောက်မယ်

၃။ Cod Liver Oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

၄။ D3 5000iu+K2 100mcg

၅။ Magnesium malate or citrate 500mg

- ကျနော် လေးဘက်နာ ဖြစ်လျှင်

ပိုးလေးဘက်နာက နှလုံးအဆိုရှင် ပျက်စီးတတ်တယ်

သွေးလေးဘက်နာ(RA)က အရိုးတွေ ကောက်ကွေးကုန်တတ်တယ်

အရေပြားလေးဘက်နာ(SLE)က ကျောက်ကပ် ပျက်စီးတတ်တယ်

ASO များတယ် ပိုးလေးဘက်နာ ဖြစ်နေတယ် ဆိုပြီး ပင်နယ်စလင် ၅ နှစ်ပြည့်အောင် ထိုးနေသူတွေ RA, ANA positive ဖြစ်နေတယ် သွေးလေးဘက်နာ အရေပြား လေးဘက်နာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး ခုခံအား ဖိနှိပ်တဲ့ဆေးတွေ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးတွေ နှစ်ရှည် သောက်နေသူတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်

ဆေးဒါဏ်ကြောင့် လူက နေမကောင်း အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဒါဏ်ကြောင့် အစာအိမ်နာ ထပ်ရ နဲ့ ဒုက္ခများနေသူတွေလဲ တွေ့ဖူးပါတယ်

ASO များတိုင်း ပိုးလေးဘက်နာ မဟုတ်ပါ ပိုးလေးဘက်နာတိုင်းလဲ ပင်နယ်စလင် ၅ နှစ် ထိုးစရာ

မလိုပါ ၅ နှစ်ထိုးခိုင်းရင် နောက်ဆရာဝန်နဲ့ second opinion ယူပါ

RA, ANA positive ဖြစ်တိုင်းလဲ သွေးလေးဘက်နာ အရေပြား လေးဘက်နာ မဟုတ်ပါ

ခုခံအားနိမ့်တဲ့ ဆေးအပြင်းစားတွေ မသောက်ခင် second opinion ယူသင့်ပါတယ်

ကျနော်သာ လေးဘက်နာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ပိုးတွေကို တိုက်ထုတ်နိုင်အောင် ခုခံအားတက်လာအောင် မူမမှန်ခုခံအားတွေ မူမှန်လာအောင် အူမမ်းကြောင်း ကောင်းအောင် အစားအသောက် ပြုပြင်ပါမယ် supplement တွေ သောက်ပါမယ်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲချိုးစုံ၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဇွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၄။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Vitamin D3 5000iu+K2 100mcg
- ၂။ probiotic 30 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ Digestive enzymes
- ၅။ Ox Bile 500mg
- ၆။ Coq10 200 mg
- ၇။ Zinc 50 mg
- ၈။ Selenium 200 mcg
- ၉။ Acetyl L Carnitine 500-1000mg
- ၁၀။ D ribose powder
- ၁၁။ R Lipoic Acid 100mg
- ၁၂။ Vitamin E 400iu
- ၁၃။ N Acetyl L Cysteine 600mg

- ၁၄။ Vitamin C (non acid 500mg)
- ၁၅။ Vitamin A 10000iu တပတ် တကြိမ်
- ၁၆။ cod liver oil 1 tsp+ဆနွင်း tsp တဝက်
- ၁၇။ L glutamine powder
- ၁၈။ Complete B Complex
- ၁၉။ Milk Thistle 500mg
- ၂၀။ သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

- ကျနော်သာ Gout ဖြစ်ခဲ့လျှင်

(ကျန်းမာရေးအသိက လူတွေ များများသိလေ ကောင်းလေပါ ကျနော့် post များကို electronic media မှာ ဖြစ်စေ printed media မှာ ဖြစ်စေ share, save, print out, copy လုပ်သူများကို ကျေးဇူးတင်စွာ ခွင့်ပြုပါတယ်)

ကျနော် ဂေါက် (Gout) ဖြစ်လျှင်

အိပ်ယာထ ခြေမ နာတာက စ ပြီး ခြေချောင်း လက်ချောင်းက အဆစ်တွေ နာတဲ့ ရောဂါပါ Uric Acid များလို့ ဖြစ်တာပါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အက်စစ် များနေရင် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ် ကင်ဆာ cell က အက်စစ်မှာမှ ရှင်သန် ပွားများတာပါ များနေတဲ့ အက်စစ်တွေ နည်းသွားအောင်

၁။ အယ်ကာလိင်းဖြစ်တဲ့ အရွက်ကြိတ်ရည် များများ သောက်ပါမယ်

၂။ ကိုယ်ထဲရောက်ရင် အယ်ကာလိင်း ဖြစ်တဲ့ ပန်းသီး ရှာလကာရည် tea spoon ၂ ဇွန်း တနေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ပါမယ်

၃။ ကိုယ်ထဲ ရောက်ရင် acid ဖြစ်တဲ့ အချို ဖြတ် အသား လျော့စားပါမယ်

၄။ ကိုယ်ထဲက uric acid တွေ စွန့်ထုတ်ပေးတဲ့ ကျောက်ကပ် အားကောင်းအောင် d3, k2, d ribose powder သောက်ပါမယ်

ဒါတွေပါ သောက်ပါမယ်

၁။ D3 5000iu နဲ့ k2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၄။ super selenium complex 200 mcg

၅။ zinc 50 mg

၆။ coq10 200mg

၇။ R Lipoic Acid 100mg

၈။ Acetyl L Carnitine 500mg

- ၉။ N Acetyl L Cysteine 500mg
- ၁၀။ Vitamin C (non-acid) 500mg
- ၁၁။ Unique E (Vitamin E) 400iu
- ၁၂။ B Complex [B1 (Thiamine),B2,B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate]
- ၁၃။ D ribose powder 10 gram
- ၁၄။ ဆန္ဒနဲးနဲး cod liver oil

- ကျနော်သာ ပခုံးအရွတ် စုတ်ခွဲလျှင်

ကျနော်သာ အရွတ် (ပခုံး၊ ခါး၊ ခူး) စုတ်ခွဲလျှင်

USA မှာ ဆရာမကြီးရဲ့ အမျိုးသား ပခုံးနာ လက် မမြောက်နိုင်လို့ သွားပြတော့ MRI ရိုက်ကြည့်ပြီး အဓိက အရွတ်တွေ လုံးဝ ပြတ်ထွက်သွားလို့ Laparoscopic နည်းနဲ့ ပြန်ချုပ်လို့ မရတော့ဘူး ပခုံး လဲရမယ်လို့ ပြောပါတယ် ဈေးကလဲ ကြီး ပြန်ကောင်းဖို့လဲ အာမ မခံနိုင်လို့ ဆရာမကြီးက အရုံး မရှိနိုင်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါတယ်

TSH နဲ့ Thyroid profile က ပုံမှန်ထဲ ရှိပေမယ့် hypothyroid လက္ခဏာအချို့ ရှိတယ် အပူချိန် 97.8 f အောက် ရှိတယ် d3 level က 30 ng/ml. ပဲ ရှိတယ် အဲဒါကြောင့်

1. Vitamin D3 10000iu with super k once a day
2. Nature Thyroid 1/2 grain a day (desiccated thyroid extract, T3 and T4 combination)
3. Super selenium complex 200mcg a day
4. ဆန္ဒနဲး 1/3 teaspoon in Cod liver oil
5. အခြား သောက်နေကြ Vitamin များ ဖြည့်စွက်စာများ

တိုက်လိုက်တာ တပတ်မှာ ၅၀% သက်သာပြီး တလမှာ ၈၀% သက်သာပြီး အခုဆို လုံးဝ ကောင်းသွားပါပြီ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လိုအပ်နေတဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေ ထည့်ပေးလိုက်ရင် သူ့ဘာသာ ကုစားနိုင်စွမ်း အလွန်ကြီးမားပါတယ်

သောက်နေကြ vitamin တွေက

- ၁။ Coq10 200mg
- ၂။ Magnesium malate or citrate 500mg
- ၃။ Probiotic 20 billion
- ၄။ Zinc 50mg
- ၅။ D ribose powder
- ၆။ L carnitine 500-1000mg

၇။ Complete B Complex

၈။ ပန်းသီးရှာလကာရည် အရွက်ကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

ကျနော်သာ အရွတ် ပြတ်ခဲ့လျှင်လဲ အဲဒီအတိုင်းပဲ လုပ်မှာပါ

- ကျနော် လက်ချောင်းတွေ ကွေးပြီး ပြန်ဆန့်ရ ခက်နေလျှင်

လက်ချောင်းတွေ ကွေးပြီး ပြန်ဆန့်ရ ခက်နေတာ calcium တွေ များနေလို့ magnesium သောက်လိုက်ရင် ကောင်းသွားမယ်လို့ ဆရာမကြီးရဲ့ ဟောပြောပွဲတခုမှာ နားထောင်လိုက်ရတယ်

ဒီနေ့တော့ ကိုယ်တွေ ကြုံလိုက်ရပြီ

လွန်ခဲ့တဲ့ ၄ လက ဆိုင်ကို အမျိုးသမီးတယောက် လာတယ် B ပိုးရှိတယ်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေး

သောက်နေတာ ကြာပြီ မပျောက်ဘူး လူလဲ နေလို့ မကောင်းဘူး အခု fb မှာ ဖတ်ရလို့ ဆရာမကြီး

ညွှန်းတဲ့ ဆေးတွေ သောက်ချင်လို့ပါတဲ့

fb က post တွေကို copy ကူးထားတဲ့ စာအုပ်ကို ဖွင့်ပြီး သောက်ရမယ့် ဆေးတွေ ကူးရေးပေးလိုက်တယ်

၁၄ မျိုး၊ Magnesium malate or citrate 500mg လဲ ပါတာပေါ့။

ဒီနေ့ ပြန်ရောက်လာတယ် ပိုး ပျောက် မပျောက်တော့ မစစ်ရသေးဘူး လူကတော့ တော်တော် နေလို့

ကောင်းသွားပြီတဲ့ ဇက်ကြောတက်တာ ခေါင်းမူးတာ ခြေဖဝါးနာတာ လက်ချောင်းတွေ ကွေးပြီးရင်

ပြန်ဆန့်လို့ မရတာတွေ ကောင်းသွားပြီတဲ့

Magnesium ရဲ့ အစွမ်းပေါ့

- ကျနော်သာ autoimmune (လေးဘက်နာ ကျိုးပေါင်း နှင်းခု အရေပြား) ဖြစ်ခဲ့လျှင်-

၁။ ကျိုးပေါင်း

၂။ RA (သွေးလေးဘက်နာ)

၃။ SLE (အရေပြား လေးဘက်နာ)

၄။ Sjogren's syndrome

၅။ Psoriasis (နှင်းခု)

၆။ Grave Disease (သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း)

၇။ Guillian Barre Syndrome (ကြွက်သားအင်အား ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း)

၈။ Multiple Sclerosis (နာဗ်ကြောပျက်ပြီး ကြွက်သား အားလျော့ခြင်း)

၉။ Hashimoto's Thyroiditis (သိုင်းရှိုက်ဖျက်ဆီးခံရပြီး ဟော်မုန်း နည်းခြင်း)

၁၀။ Myasthenia Gravis (မျက်စိကြွက်သား အားနည်းပြီး ဖွင့်မရခြင်း) ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အရက်၊ ဘီယာ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဇွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၄။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ
- ၅။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်၊ အိမ်လုပ် ဒိန်ချဉ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်
- ၄။ ကျီးပေါင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Vitamin D3 5000iu + k2 100mcg
- ၂။ probiotic 30 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ Digestive enzymes
- ၅။ L glutamine powder
- ၆။ Coq10 200 mg
- ၇။ zinc 50 mg
- ၈။ selenium 200 mg
- ၉။ cod liver oil + ဆန္ဒင်း
- ၁၀။ N Acetyl L Cysteine 600mg

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

- ကျနော်သာ ကျီးပေါင်းတက်ခဲ့လျှင် (လည်ပင်းနာ ဇက်ကြောတက် လက်မောင်း

ကိုက် ခါးနာ ဒူးနာ ဖနောင့်နာ ခြေဖဝါးနာ)

ဆိုင်မှာ D3 အလှူ လာထုတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတယောက် ကျီးပေါင်းကြောင့် လည်ပင်းမှာ ကော်လာ တပ်ထားရတာ တနှစ်ရှိပြီတဲ့ ဆေးလဲ စုံပြီတဲ့ D3 သောက်ရင် ပျောက်မလားလို့ သောက်ကြည့်မလို့တဲ့ တလပြည့်တော့ ပြန်ရောက်လာတယ် လည်ပင်းကော်လာ မတပ်ထားတော့ဘူး သက်သာသွားပြီတဲ့ ဆေးတွေ ထပ်ဝယ်သွားတယ်

D3 သောက်ပြီး ကျီးပေါင်းကြောင့် လက် မမြှောက်နိုင်သူ မြှောက်နိုင်သွားတာ၊ ခါးနာနေသူ သက်သာသွားတာ၊ ဇက်ကြော အမြဲ တက်နေသူ မတက်တော့တာ အများကြီး တွေဖူးပါတယ်

ကျနော် ကျီးပေါင်း တက်လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်သီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ (ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း)၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊ ငရုပ်သီးမှုန့်

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရိုးပြုတ်ရည်၊ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar

ဒါတွေ လုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေ သောက်မယ်

- ၁။ D3 20000iu နဲ့ k2 200mcg (သက်သာလျှင် D3 ၅၀၀၀iu+K2 ၁၀၀mcg ဆက်သောက်မယ်)
- ၂။ probiotic 30 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 500 mg
- ၄။ coq10 200mg

၅။ B Complex [B1 (Thiamine), B2, B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate]

၆။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ။

- ကျနော် ဇက်နာ ဒူးနာ ခါးနာလျှင်

အသက်ကြီးလာရင် လူတိုင်းလိုလို ကြုံရတတ်တာက ကျိုးပေါင်းတက်လို့ အဆစ်ကြားက ကြားခံ အရိုးနုတွေ ပါးကုန်လို့ ဇက်နာ ခါးနာ ဒူးနာ ဖြစ်တာပါ

D3 သောက်ပြီး သက်သာသွားသူတွေ

Metabolic Advantage သောက်ပြီး သက်သာသွားသူတွေ

supplement တွေ အစုံသောက်ပြီး သက်သာသွားသူတွေ အများကြီး တွေဖူးပါတယ်

အဲဒါကြောင့် ပထမဆုံး သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး ရှိလျှင် metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ

(ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း)၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊ ငရုပ်သီးမှုန့်

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရိုးပြုတ်ရည်၊ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ D3 20000iu နဲ့ k2 200mcg (သက်သာလျှင် D3 ၅၀၀၀iu+K2 ၁၀၀mcg ဆက်သောက်မယ်)

၂။ probiotic 30 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 500 mg

၄။ coq10 200mg

၅။ Complete B Complex [B1 (Thiamine), B2, B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate]

၆။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

၆. အသဲ အဆုတ်

- ကျနော်သာ B ပိုး C ပိုး ရှိခဲ့လျှင်

B, C ပိုး ရှိရင် အသဲကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်တယ်လို့ ပြောတယ် ဒါပေမယ့် ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ သတ်လိုက်ရင်ကော အသဲကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက် လျော့သွားလဲ မသိပါ။

ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ ကုလိုက်လို့ ပျောက်ပြီးမှ အသဲကင်ဆာ ဖြစ်သွားသူတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်။

ပိုးရှိသူတချို့လဲ ကိုယ်ခံအား မြင့်လာပြီး ပိုးကို တိုက်ထုတ်လိုက်လို့ ပိုးသတ်ဆေး မသောက်ဘဲ ပျောက်သွားတာလဲ တွေ့ဖူးပါတယ်

ကိုယ်ခံအား မြင့်တက်လာအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပြီး အသဲ ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ပါမယ်

မမြင်ရတဲ့ မှိုတွေက အသဲကို ဒုက္ခပေးလို့ ကိုယ် နေတဲ့ နေရာကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့အောင် ထားမယ် အိပ်ယာခင်း စောင် ခေါင်းအုံးတွေ မကြာခန နေပူလှမ်းပေးမယ်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ လုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ c ပီ၊ ငံပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

၄။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ Nuts and seeds, ကြက်သား၊ ငါး၊ Olive oil, fish oil, ထောပတ်သီး၊ အုန်းသီး၊ ထောပတ်၊ ပိုစားမယ်

ဒါတွေ လုပ်မယ်

၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလှုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွှက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ D3 5000iu နဲ့ k2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၄။ super selenium complex 200 mcg

၅။ zinc 50 mg

၆။ coq10 200mg

၇။ R Lipoic Acid 100mg

၈။ Acetyl L Carnitine 500mg

၉။ N Acetyl L Cysteine 500mg

၁၀။ Vitamin C (non-acid) 500mg

၁၁။ Unique E (Vitamin E) 400iu

၁၂။ B Complex [B1 (Thiamine),B2,B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate] ၂ လုံး

၁၃။ B12 5000mcg

၁၄။ D ribose powder 10 gram

၁၅။ milk thistle 500mg

၁၆။ Ox bile 500mg

၁၇။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်

- ကျနော်သာ အသဲအဆီဖုံး အသဲခြောက် ဖြစ်ခဲ့လျှင်

အသဲ အဆီဖုံးတာ အချို့မှန် အချို့ရည် ဂျုံ ready made အစာ တာရှည်ခံအစာ အစား များလို့ပါ အဲဒါတွေ
အကုန် ဖြတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်ရင် ကောင်းသွားမှာပါ။

ကိုယ် နေတဲ့ နေရာကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့အောင် ထားဖို့ အိပ်ယာခင်း စောင် ခေါင်းအုံးတွေ မကြာခန
နေပူလှမ်းပေးဖို့ လိုပါတယ် မမြင်ရတဲ့ မှိုတွေက အသဲကို ဒုက္ခ ပေးပါတယ်

အသဲကို အားဖြစ်စေမယ့် ဖြည့်စွက်စာတွေပါ စားပေးရင် အသဲခြောက်တာ အသဲ
အဆီဖုံးတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ Nuts and seeds, ကြက်သား၊ ငါး၊ Olive oil, fish oil, ထောပတ်သီး၊ အုန်းသီး၊
ထောပတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တွေဟာ ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ကျ စေပြီး အသည်းကို ပြန်လည် ပြု
ပြင်ပေးပါတယ်

ကျနော် အသဲအဆီဖုံး အသဲခြောက် ဖြစ်လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်သီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ (ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း)၊ နွားနို့၊ သကြား၊ လျှို့ဝှက်၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ငရုပ်သီးမှုန့်

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)
- ၂။ အရိုးပြုတ်ရည်၊ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် (အရွက်ရည်ကြိတ်ရင် ဂေါ်ဖိပန်းပြုတ် မြန်မာနံနံပင် ပိုထည့်မယ်)
- ၃။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး ၂ ဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ ရွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ D3 5000iu နဲ့ k2 100mcg
- ၂။ probiotic 20 billion
- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ super selenium complex 200 mcg
- ၅။ zinc 50 mg
- ၆။ coq10 200mg
- ၇။ R Lipoic Acid 100mg
- ၈။ Acetyl L Carnitine 500mg
- ၉။ N Acetyl L Cysteine 500mg
- ၁၀။ Vitamin C (non-acid) 500mg
- ၁၁။ Unique E (Vitamin E) 400iu
- ၁၂။ B Complex [B1 (Thiamine), B2, B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate] ၂ လုံး
- ၁၃။ B12 5000mcg
- ၁၄။ D ribose powder 10 gram
- ၁၅။ milk thistle 500mg
- ၁၆။ Ox bile 500mg
- ၁၇။ cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း
- ၁၈။ Niacin (Vitamin B3) 3000mg

၁၉။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

နောင်ကြီးမဲ့ post ဖြစ်ပါတယ်

- ကျနော်သာ TB ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ကျနော့အိမ်နဲ့ ဆိုင်မှာ ရှိသူအားလုံး ဓာတ်မှန် (Chest Xray) ရိုက်ပြီး TB ရှိ မရှိ စစ်ပြီး ရှိသူအားလုံး
တပြိုင်တည်း TB ဆေး သောက်ပါမယ်

TB ဆေး သောက်နေတုန်းမှာ ကိုယ်ခံအား မြင့်အောင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ လုံ၊
၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊
ငံပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညှိရောင်ဆား)

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ ဆနွင်း လွှက်ရည်ဖွန်း တဝက်နဲ့ cod liver oil တဖွန်း

၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

၅။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ပိုစားမယ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 10000 iu + k2 200mcg

၂။ probiotic 20 billion (ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ၄ နာရီခြား)

၃။ Beta Glucan 100mg

- ၄။ super selenium complex 200 mcg
- ၅။ zinc 50 mg
- ၆။ N Acetyl L Cysteine 1000 mg
- ၇။ R Lipoic Acid 200 mg
- ၈။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၉။ Vitamin C (non-acid) 1000 mg
- ၁၀။ Acetyl L Carnitine 1000 mg
- ၁၁။ Unique E (Vitamin E) 400iu
- ၁၂။ coq10 200mg

- ကျနော်သာ ရင်ကြပ် ပန်းနာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

၁။

D3 သောက်လို့ ရင်ကြပ် သက်သာသွားကြတဲ့အကြောင်း ဆရာမကြီးရဲ့ post တွေမှာ မကြာခန ဖတ်ရပါတယ်

၂။

တနေ့မှာတော့ ဆိုင်ကို အသက် ၈၀ ကျော် အဖိုးတယောက် ရောက်လာတယ် လက်ထဲမှာလဲ ရင်ကြပ်ရင် ရှူတဲ့ ဆေးပူးလေးနဲ့ စကားပြောရင် မောနေတယ်။ Bus ကား မစီးနိုင်လို့ ဆိုက်ကားနဲ့ လာတာတဲ့။ D3 20000iu နဲ့ K2 200mcg ၁၀ ရက်စာ လှူလိုက်တယ်

၁၀ ရက်ပြည့်တော့ ပြန်ရောက်လာတယ် Bus ကားနဲ့ လက်ထဲမှာ ရှူဆေးပူး မရှိတော့ဘူး၊ အမြဲ မရှူရတော့ဘူးတဲ့ အိတ်ထဲမှာပဲ ဆောင်ထားတယ်တဲ့။ စကားပြောရင်လဲ မမောတော့ဘူး။

၃။

ဆိုင်မှာ နှစ်စဉ် ဆောင်းတွင်းရောက်တိုင်း ရင်ကြပ်ပြီး ဆေးခန်းပြရ ခွင့်ယူရတဲ့ ဝန်ထမ်းတယောက် ရှိတယ် ဒီနှစ်တော့ ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘူး ဝန်ထမ်းတိုင်းကို နေ့တိုင်း D3 5000iu တလုံး တိုက်ထားတာရဲ့ အကျိုးပေါ့

ကျနော်သာ ရင်ကြပ် ပန်းနာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲချိုးစုံ၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ apple cider vinegar

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 20000 iu+k2 200mcg ၂ ပတ်သောက်ပြီး D3 5000iu+k2 100mcg

ဆက်သောက်မယ်

၂။ probiotic 30 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 500 mg

၄။ Digestive enzymes

၅။ L glutamine powder

၆။ cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း

၇။ Zinc 50mg

၈။ N Acetyl L Cysteine

၇. အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း

- ကျနော့်သည်းခြေမှာသာ ကျောက်တည်နေခဲ့လျှင်

သည်းခြေမှာ ကျောက်တည်နေလျှင် သည်းခြေရည် သိပ်မထွက်နိုင်လို့ အစာမကြေ ဗိုက်နာ မအီမသာ
ဖြစ်တတ်ပါတယ် သည်းခြေရည်နဲ့အတူ ကျောက်ပါ ထွက်လာပြီး သည်းခြေပြွန်မှာ ပိတ်သွားရင်
အရေးပေါ် ဆေးရုံတက်ရတတ်ပါတယ်

သည်းခြေရည် ထုတ်ပေးတဲ့ Ox bile ကို သောက်ထားလိုက်ရင် သည်းခြေက အလုပ်လုပ်ရ
သက်သာသွားလို့ အဲဒီပြဿနာ ၂ ခုလုံး ပြေလည်သွားပါတယ်

သွေးထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်တွေ များနေရင် ကျောက်တည်တတ် သွေးကြောပိတ်တတ်ပါတယ် Vitamin
K2 နဲ့ Magnesium သောက်ထားရင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်

ပန်းသီးရှာလကာရည် မှန်မှန်သောက်လို့ သည်းခြေကျောက် သေးသွားသူ ပျောက်သွားသူတွေလဲ ရှိပါတယ်

ကျနော့်သည်းခြေမှာ ကျောက်တည်နေလျှင်

၁။ ထမင်းမစားခင် ox bile 500mg တနေ့ ၂ ကြိမ် သောက်မယ်

၂။ ပန်းသီးရှာလကာရည် tea spoon ၂ ဖွန်း ရေတဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော်ပြီး ထမင်းမစားခင် တနေ့ ၂ ကြိမ် သောက်မယ်

၃။ Magnesium malate or citrate 500mg သောက်မယ် (မနက် ၂၅၀mg ညနေ ၂၅၀ mg)

၄။ D3 5000iu + K2 200mcg သောက်မယ်

၅။ hypo 23 ချက် ကြည့်ပြီး ရှိရင် metabolic advantage သောက်မယ်

အဲလို လုပ်လို့ မသက်သာရင် ခွဲထုတ်မယ်

- ကျနော့် သည်းခြေ ထုတ်ထားလျှင်

သည်းခြေက ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်ပေးတဲ့ အစာချေရည်တွေကို သိုလှောင်ထားပေးပြီး လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ထုတ်ပေးပါတယ်

သည်းခြေမရှိတော့ရင် (သို့မဟုတ်) သည်းခြေက ကျောက်တွေရှိနေလို့ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်ရင် အစာချေရည် အလုံအလောက် မရတော့လို့ ထမင်းစားပြီးရင် ဗိုက်နာတာ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်

အဲဒါကြောင့် သည်းခြေက ထုတ်ပေးတဲ့ အစာချေရည်ကို ရအောင် Ox Bile 500mg ကို ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်မှာ သောက်ပါမယ်

- ကျနော်သာ အစာအိမ် ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဗိုက်နာတယ် လေထိုးတယ် လေအောင့်တယ် အက်စစ်ပြန်တယ် ရင်ပြည့်တယ်

မှန်ပြောင်းလဲ ကြည့်ပြီးပြီ ပိုးသတ်ဆေးတွေလဲ စုံပြီ acid blocker တွေလဲ စုံပြီ မပျောက်ဘူး

ဒါပေမယ့် Probiotic, Ox bile, Digestive enzyme, L glutamine, acv, ဆန္ဒွင်း

မှန်မှန်သောက်လိုက်လို့ ပျောက်သွားတယ် ဆိုသူတွေ အများကြီး တွေဖူးပါတယ်

အဲဒါကြောင့် ကျနော် အစာအိမ် ဖြစ်လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊

အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အရက်၊ ဘီယာ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ
- ၄။ အိမ်လုပ် ချဉ်ဖတ်၊ ဒိန်ချဉ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)


သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Ox bile 500mg ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ် တနေ့ ၂ ကြိမ်
- ၂။ Digestive enzymes ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ် တနေ့ ၂ ကြိမ်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၄။ L glutamine powder
- ၅။ probiotic 30 billion
- ၆။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၇။ cod liver oil နဲ့ ဆနွင်း
- ၈။ Vitamin d3 D3 5000iu + k2 100mcg
- ၉။ Coq10 200 mg
- ၁၀။ Zinc 50 mg
- ၁၁။ Selenium 200 mg
- ၁၂။ N Acetyl L Cysteine 500 mg

4G 43% 5:26 pm

← Comments

 **Swe Lwin**
 ဟုတ်ပါတယ်အစ်ကို ကျွန်တော်ဇနီး အဲ့အတိုင်းသောက်လို့ ခု လုံးလုံးပျောက်နေပါပြီ

စင်း ဆေးရုံမှာ လည်ပင်းထိ မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီးပြီ
 acid blocker တွေသောက်ပြီးပြီ
 ဆေးတစ်မျိုးသောက် လေမှတ်ပြီး အစာအိမ်ထဲက
 ပိုးတွေစစ်ပြီး Antibiotic တွေသောက်ပြီးပြီ
 သောက်နေတုန်းပဲ သက်သာသလိုရှိတယ်
 ဆေးတွေရပ်လိုက်တာနဲ့ ရင်ပူပြီး ဖြစ်မြဲပါပဲ
 အဲ့ဒါကြောင့် အစာအိမ်ထဲထိ
 မှန်ပြောင်းထည့်ကြည့်ဖို့
 ရက်ချိန်းယူစိတ်ညစ်နေကြတုန်း
 မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဆရာမကြီး
 အကြောင်းပြောပြ YouTube က link ပေးပြီး
 နားထောင်ခိုင်းလို့ နားထောင်ပြီး သဘောတွေ့တာနဲ့
 အရွက်ရည် စသောက် ပြီး Apple cider သောက်နဲ့
 ခုတော့ ဖြည့်စွက်စာ ၂၅ မျိုး
 အထက်သောက်နေပါတယ်
 ဆားခါးရေနွေးလည်းစိမ်ပါတယ်

ခု အပေါ်မှာအစ်ကိုပြောထားတဲ့ဆေးတွေ

17 minutes ago · Edited · Like · Reply · 1

Write a reply...

ခု အပေါ်မှာအစ်ကိုပြောထားတဲ့ဆေးတွေ
 အကုန်ပါပါတယ် သောက်နေတာ ၅ လနီးပါးရှိပါပြီ
 လုံးဝ ပြန်မဖြစ်တော့ပါ
 တကယ်လက်တွေ့အကိုရကြောင်း
 အပြည့်အဝထောက်ခံပါရစေ

မှန်ပြောင်းဆက်ကြည့်ဖို့ရက်ချိန်းပါဖျက်လိုက်ပါပြီ

ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ဖြင့်ပြည့်ဝကြပါစေ

- ကျနော် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းချင်လျှင်

ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်း မခဲတဲ့၊ အူလမ်းကြောင်း မကောင်းရင် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာပါတယ်
 အူလမ်းကြောင်း ကောင်းအောင် အစားအသောက် ပြုပြင်ပြီး လိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ စားလိုက်ရင်

- ၁။ ကျီးပေါင်း
- ၂။ RA (သွေးလေးဘက်နာ)
- ၃။ SLE (အရေပြား လေးဘက်နာ)
- ၄။ Sjogren's syndrome
- ၅။ Psoriasis (နှင်းခူ)
- ၆။ Grave Disease (သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း)
- ၇။ Guillian Barre Syndrome (ကြွက်သားအင်အား ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း)
- ၈။ Multiple Sclerosis (နာဗ်ကြောပျက်ပြီး ကြွက်သား အားလျော့ခြင်း)
- ၉။ Hashimoto's Thyroiditis (သိုင်းရွိုက်ဖျက်ဆီးခံရပြီး ဟော်မုန်း နည်းခြင်း)
- ၁၀။ Myasthenia Gravis (မျက်စိကြွက်သား အားနည်းပြီး ဖွင့်မရခြင်း)
- ၁၁။ ခေါင်းကိုက်၊

၁၂။ Autism

၁၃။ အစာအိမ်ရောဂါ

စတဲ့ ရောဂါ တော်တော်များများ ပျောက်ပါတယ်

အူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးတာတွေကို ရှောင်မယ်

၁။ Glutin ပါတဲ့ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့ မုန့်မျိုးစုံ၊ ဟောလစ်၊ မိုင်လို၊ အိုဗာတင်း

၂။ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ cheese, ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ

၃။ Night shade vegetable (ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အာလူး)

၄။ processed food (အသင့်စား စားစရာတွေ)

၅။ အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား

အူလမ်းကြောင်း ကောင်းဖို့ လိုအပ်တာတွေ စားပေးမယ်

၁။ ပန်းသီးရှာလကာရည် teaspoon 1 or 2 ကို ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် တနေ့ ၂ ကြိမ် သောက်မယ်

၂။ ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်မှာ digestive enzyme သောက်မယ်

၃။ Probiotic 30-50 billion သောက်မယ်၊

၄။ သန့်ရှင်းတဲ့ အိမ်လုပ် ချဉ်ဖတ်၊ ကင်ချို၊ ရှမ်းချဉ်စားမယ်

၅။ အရိုးပြတ်ရည် (or) L glutamine powder နဲ့ အရွက်ကြိတ်ရည် သောက်မယ်

၆။ Cod Liver Oil teaspoon တဖန်နဲ့ ဆွန်း ဖျော်သောက်မယ်

၇။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ စားမယ်

၈။ D3 5000iu+K2 100mcg သောက်မယ်

၉။ Selenium 200mcg သောက်မယ်

၁၀။ Hypothyroid လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး ရှိရင် Metabolic Advantage or Thyroid glandular သောက်မယ်

၈. ဆီး ကျောက်ကပ်

- ကျနော်သာ ကျောက်ကပ် အားနည်း ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြတ်ရည်

၃။ ဆန္ဒနွေး လွှတ်ရည်ဖွန်း တဝက်နဲ့ cod liver oil တဖွန်း

၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 5000 iu + k2 100mcg

၂။ D ribose powder တဖွန်း ၂ ကြိမ်

၃။ R lipoic acid 100mg

၄။ L Carnitine 500mg ၂ ကြိမ်

၅။ Coq10 200 mg ၂ ကြိမ်

၆။ N Acetyl L Cysteine 600mg

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

- ကျနော် ဆီးကြိတ် ရောဂါ မဖြစ်ချင်လျှင်

အမျိုးသားတွေ အသက် ၅၀ ကျော်လာရင် ဆီးကြိတ် ကြီးတာ ရောင်တာ ကင်ဆာဖြစ်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်

ဆီး မကြာခန သွားချင်တာ

ညအိပ်ရင် ဆီး မကြာခန ထ သွားရတာ

ဆီး ကျန်တာ

ဆီးသွားရ ခက်တာ

ဆီး မသွားနိုင်တာ

ဆီး ပန်းမထွက်နိုင်တာ

ဆီး တစက်တစက်ထွက်တာ

ဆီး သွားပြီး တစက်တစက် ကျနေတာ

ဆီး မထိန်းနိုင်တာ

ဆီးထဲမှာ သွေး ပါတာ

သုတ်ရည်ထဲ သွေး ပါတာ

လိင်မှုကိစ္စ မစွမ်းဆောင်နိုင်တာ

ဆီးကြိတ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် သောက်တာ Antioxidant တွေ သောက်တာ D3 level မြင့်ထားတာ တွေ လုပ်ထားရင် ဆီးကြိတ်ကင်ဆာကိုလဲ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်မှာပါ

ဆီးကြိတ် ကျန်းမာဖို့အတွက် Lycopene ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ ဆေးထန်းပင် (Saw Palmetto)၊ပဲပိစပ်၊ ဗိုက်တာမင်အီးနဲ့ ဆီလီနီယမ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေ ငါး(အဆီ)၊ အခွံမာသီး၊ အဆန်များ၊ နေကြာစေ့၊ မြေပဲ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ထောပတ်သီး၊ မလိုင်၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥ စတာတွေ စားပေးရပါမယ်

ဆီးကြိတ်အတွက် သီးသန့် ဖြည့်စွက်စာတွေ သောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးထန်းပင်သီး၊ ရွှေဖရုံစေ့၊ ခရမ်းချဉ်သီး စတာတွေရဲ့ အဆီအနှစ်တွေ ပါတဲ့ Life Extension က ထုတ်တဲ့ Ultra Natural Prostate နဲ့ ဆေးထန်းပင်သီးရဲ့ အဆီအနှစ်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ Fame က ထုတ်တဲ့ SawPalmetto သောက်နိုင်ပါတယ်



- ကျနော် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်လျှင်

- ဆီးသွားရတာ ပူလောင်၊ နာကျင်နေမယ်
- ဆီးခုံ အောင့်မယ်
- တခါတရံ ကိုယ်ပူမယ်
- ဆီးခကာခကာ သွားချင်နေမယ်၊
- သွားချင်လာရင်လဲ အိမ်သာ တန်းပြေးမှ မဟုတ်ရင် တစက်တစက် လမ်းမှာထွက်မယ်
- ကြာတော့ ဆီးသွားချင်နေပြီး ဆီးကထွက်စရာ မရှိတော့ဘူး
- ဆီးထဲမှာ အနယ်ပါမယ်

အနံ့ဆိုးမယ်

တခါတလေ ဆီးထဲမှာသွေးပါမယ်

အဲဒါဆို ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ဆီးစစ်ကြည့်ပြီး ပိုးတွေတိုင်း ဆီးပိုးဝင်တယ် ပြောလို့ မရပါဘူး ဆီးယူတဲ့အချိန်မှာ မသန့်ရှင်းလို့လဲ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

အမျိုးသမီးများ ဆီးနမူနာ ယူရင် စထွက်ထွက်ချင်း ဆီးကို မယူရပါဘူး မိန်းမကိုယ်မှာ သဘာဝအတိုင်း
ရှိနေတဲ့ ပိုးတွေ ပါလာပြီး အဖြေမှားတတ်ပါတယ်

ဆီးစစ်ရင် ပိုးကောင်ရေ 100,000 မကျော်ရင် ရောဂါ လက္ခဏာတွေလဲ မတွေ့ရင် ပိုးရှိတယ်လို့
မယူရပါဘူး

များသောအားဖြင့် မစင်ကပိုး ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ဝင်ပြီး ရောဂါရတာပါ

ယောက်ကျားလေးတွေရဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းက စအိုနဲ့ ဝေးလို့ အဖြစ်နည်းပြီး မိန်းကလေးတွေက နီးလို့
အဖြစ် များပါတယ်

ရေများများသောက် Cranberry သောက်ရင် ပျောက်တတ်ပါတယ် မပျောက်ရင် ပိုးသတ်ဆေး
သောက်ရပါတယ် ပိုးသတ်ဆေး သောက်ရင် probiotic 30 billion ကို ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ၄ နာရီ ခြားပြီး
ပြန်သောက်ရပါတယ်

ပျောက်သွားရင်လဲ မကြာခန ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ် ပြန်မဖြစ်အောင် ဒါတွေ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်

ရေများများသောက်ပါ

မိန်းကလေးများ အိမ်သာတက်ပြီး ရေဆေးတဲ့အခါ ရေကို ရှေ့ကနေ နောက်ကို ပက်ပါ

လက်ကိုလဲ ရှေ့ကနေ နောက်ကို ဆွဲပါ

တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ (မိန်းမကိုယ်ရှိ အမွှေးအမျှင်များ ရိတ်ထားပါက ပိုကောင်းသည်)

မိန်းမကိုယ် ဆေးသည့် ဆေးရည်များ မသုံးရပါ

နိုင်လွန်အတွင်းခံဘောင်းဘီများ မဝတ်ရပါ ချည်သား ဘောင်းဘီ ဝတ်ပါ

လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် မိန်းမကိုယ်မှ ပိုးများ အမျိုးသမီးရဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ဝင်သွားပြီး ဆီးပူ ဆီးအောင့်
ဖြစ်တတ်ပါတယ် ဟန်းနီးမွန်းထွက်ချိန် အဖြစ်များလို့ Honeymoon Cystitis လို့ ခေါ်ပါတယ် အဲဒါကို
ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လိင်ဆက်ဆံပြီးတာနဲ့ ဆီးသွားရပါမယ်

ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ မဝင်နိုင်အောင် ခုခံအား အထွဋ်အထိပ် ရောက်နေအောင် ဒါတွေ
လုပ်ထားပါမယ်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

သကြား အချိုမှုန့်၊ အချိုရည် အချိုသီး ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ဂျုံ ကောက်ညှင်း
ဖြူဖွေးနေတဲ့ ဆား၊ ဆီကြော် အစားအစာ

ဒါတွေစားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် ဆနွင်း

၃။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် သောက်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ Vitamin D ရအောင် မနက်စောစော ၁၅ မိနစ် နေပူစာ လှုံ့ မြေဓာတ်ရအောင် ဖိနပ်မစီးပဲ စိုနေတဲ့

မြေကြီး (သို့) မြက်ခင်းပေါ် လမ်းလျှောက်

၂။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်

၃။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု မထားနဲ့

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 5000 iu+k2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ Omega 3 fish oil (or) cod liver oil

၄။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၅။ super selenium complex 200 mcg

၆။ zinc 50 mg

၇။ N Acetyl L Cysteine 500-1000 mg

၈။ Coq10 100mg

၉။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ (၂၃ချက်) ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆

လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

၉. အာရုံကြော

- ကျနော် လေမဖြတ်ချင်လျှင်

ကျနော် လေမဖြတ်ချင်လျှင်

ကျနော် ပါကင်ဆန် မဖြစ်ချင်လျှင်

ကျနော် အယ်ဒိုင်းမား မဖြစ်ချင်လျှင်

ကျနော် ဒီမန်းရှား မဖြစ်ချင်လျှင်

လေဖြတ်ပြီး အိပ်ယာထဲ ၁၀ နှစ် အနှစ် ၂၀ လဲနေသူတွေ

ပါကင်ဆန် ဖြစ်ပြီး ခြေတုန် လက်တုန် ဘာမှ လုပ်မရသူတွေ

အယ်ဒိုင်းမား၊ ဒီမန်းရှား ဖြစ်ပြီး စိတ်စွမ်းအင်တွေ ကျဆင်းပြီး နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ မလုပ်နိုင်သူတွေ

ဘာကိုမှ မမှတ်မိတော့သူတွေ

တွေ့ဖူးပါတယ် အသက်ရှင်နေလျက် ဘဝသေနေသူတွေပေါ့၊ အဲလိုမျိုး ဘယ်သူမှ မဖြစ်ချင်ကြပါဘူး

သွေးကြောပိတ်တာကြောင့်

ဆီးချိုရောဂါကြောင့်

ဓာတုဆေးတွေရဲ့ side effect ကြောင့်

အရက်သောက်များတာကြောင့်

အချို့မှန် အချို့ရည် တာရှည်ခံအစာ တွေမှာပါတဲ့ ဓာတုဆေးတွေကြောင့်

Thyroid Hormone အားနည်းတာကြောင့်

ဦးနှောက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပိုက်တာမင်တွေ သတ္တုဓာတ်တွေ အားနည်းနေတာကြောင့်

ဦးနှောက်ရဲ့ တချို့ အစိတ်အပိုင်းတွေ အားနည်းသွားပြီး အလုပ် မလုပ်တော့လို့ အဲဒီ ဦးနှောက် အာရုံကြော ရောဂါတွေ ဖြစ်တာပါ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်မယ်

၂။ အချို့မှန် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ရှောင်မယ်

၃။ အရွက် အသားတွေကို ပိုးသတ်ဆေး စင်အောင် ရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ရေနဲ့ နာရီဝက် စိမ်ပြီးမှ ရေဆေးပြီး ချက်မယ်

၄။ ဦးနှောက်အတွက် အဓိက အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့ အဆီ (အုန်းဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်) ပိုစားမယ်

၅။ ပန်းသီးရှာလကာရည် အရွက်ကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် ဆနွင်း သောက်မယ်

ဒါတွေလဲ သောက်မယ်

၁။ D3 5000iu+K2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ Magnesium 400mg

၄။ Zinc 50mmg

၅။ Selenium 200mcg

၆။ Coq10 200mg

၇။ Cod Liver Oil

၈။ Acetyl L Carnitine 500mg

၉။ Complete B Complex

၁၀။ D Ribose Powder

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် Metabolic Advantage or Thyroid Glandular သောက်ပါမယ်

- ကျနော်တို့ အာရုံကြော ဖြစ်ခဲ့လျှင်

- ၁။ Alzheimer
- ၂။ Dementia
- ၃။ Parkinson's Disease
- ၄။ Stroke (လေဖြတ်)
- ၅။ အာရုံကြော အားနည်း

ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချို့မူးနဲ့၊ အချို့ရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချို့သီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ ဆန္ဒင်း လွှက်ရည်ဖွန်း တဝက်နဲ့ cod liver oil တဖွန်း
- ၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်
- ၅။ အုန်းဆီ tea spoon ၃ ဖွန်း
- ၆။ ကြက်ဥ ၂ လုံး (အနှစ်ပါ)
- ၇။ အသား၊ ငါး၊ ကလီစာဟင်း ပိုစားမယ်
- ၈။ ဟင်းချက်ရင် အုန်းဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ် သုံးမယ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု၊ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

- ၁။ Vitamin d3 10000 iu + super k တလုံး D3 level 70 ng/ml ရောက်တဲ့အထိ သောက်မယ်
ရောက်ရင် D3 5000iu နေ့စဉ်နဲ့ super k တရက်ခြား ဆက်သောက်မယ်
- ၂။ probiotic 20 billion

- ၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg
- ၄။ Zinc 50 mg
- ၅။ Selenium 200 mg
- ၆။ B6 (P5P) 100 mg
- ၇။ B12 5000mcg
- ၈။ Folate 600 mg
- ၉။ D Ribose powder
- ၁၀။ Acetyl L Carnitine 1000mg
- ၁၁။ Coq10 200 mg twice a day
- ၁၂။ DHEA 25 mg
- ၁၃။ Melatonin 5 mg
- ၁၄။ Vitamin C (alkaline) 1000mg
- ၁၅။ R Lipoic Acid 150 mg
- ၁၆။ Phosphitidylcholine 2 capsules of 750mg twice a day.
- ၁၇။ Lecithin powder (Life Extension product)

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

- ကျနော်သာ လေဖြတ်ခဲ့လျှင်

လေဖြတ်တာ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တချို့ ပုံမှန် အလုပ် မလုပ်တော့လို့ပါ ဦးနှောက်ကို ဒုက္ခပေးမှာတွေ ဖြတ်ပြီး လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ပေးလိုက်ရင် ပြန်ကောင်းလာမှာပါ

နေပူစာလုံ မြေဓာတ်ယူ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါမယ်

ဦးနှောက်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အချို့နှင့် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ Omega 6 (soy bean oil, cornoil, canola oil) ရှောင်မယ်

ဦးနှောက်ရဲ့ ဓာတ်စာက အဆီပါ

အဆီတွေ ပိုစားပါမယ် အရွက်ကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် သောက်ပါမယ်

ကယ်စီယမ်တွေကြောင့် သွေးကြော မပိတ်အောင် k2 နဲ့ magnesium သောက်ပါမယ်

ဦးနှောက်အတွက် အာရုံကြောအတွက် လိုအပ်တာတွေ သောက်ပါမယ်

ဒါတွေ သောက်ပါမယ်

၁။ D3 5000iu+K2 100mcg

၂။ ကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထော များအောင် cod liver oil နဲ့ ဆနွင်းနဲ့ သောက်ပါမယ်

- ၃။ CoQ10 200mg twice a day
- ၄။ D Ribose Powder 1 teaspoon twice a day.
- ၅။ Magnesium malate or citrate 400mg a day
- ၆။ R Lipoic Acid 150mg daily.
- ၇။ Complete B Complex [B1 (Thiamine),B2,B3 (Niacin), B6 (P5P), Folate] twice a day
- ၈။ N Acetyl L Cysteine 600mg twice a day
- ၉။ Acetyl L Carnitine 500mg twice a day
- ၁၀။ Phosphatidylcholine 2 capsules of 750mg twice a day.
- ၁၁။ Lecithin powder (Life Extension product) 1 table spoon per day
- ၁၂။ Probiotics 20 billion count every day.
- ၁၃။ VitaminC (alkaline form) 1000mg twice a day
- ၁၄။ Unique E 400mg a day

သိုင်းရွိုက်လက္ခဏာ ၂၃ ချက်ကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် metabolic advantage သောက်ပါမယ်

- ကျနော်သာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကော်ဖီ၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း (အညိုရောင်ဆား)
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ ဆန္ဒင်း လွှတ်ရည်ဖွန်း တဝက်နဲ့ cod liver oil တဖွန်း
- ၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ ချွေးထွက်အောင် နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် (သို့) လမ်းသွက်သွက်လျှောက်မယ်
- ၂။ နေပူစာလှုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 10000 iu + k2 200mcg တလုံး D3 level 70 ng/ml ရောက်တဲ့အထိ သောက်မယ်
ရောက်ရင် D3 5000iu နေ့စဉ်နဲ့ k2 200mcg တရက်ခြား ဆက်သောက်မယ်

၂။ probiotic 20 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 500 mg

၄။ Zinc 50 mg

၅။ Selenium 200 mg

၆။ B Complex

၇။ B12 5000mcg

၈။ Acetyl L Carnitine 1000mg

၉။ Coq10 200 mg

၁၀။ Melatonin 5 mg

ကိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ

၁။ Migraine (ခေါင်းတခြမ်းကိုက်တာ) ဆိုရင် ခေါင်းကို ရေခဲ ၁၅ မိနစ် အုံမယ်

၂။ Tension (တခေါင်းလုံးကိုက်တာ) ဆိုရင် ရေခွေးအိတ်ကို ခေါင်းအနောက်ဘက်မှာ ကပ်ပေးမယ်

၃။ ရေခွေးပူခွက်ထဲကို ပန်းသီးရှာလကာရည် တဖွန်းထည့်ပြီး အငွေ့ရှူမယ်

၄။ ပန်းသီးအစိမ်းကို ဆားနဲ့ တို့စားမယ်

၅။ သံပုရာရည် သောက်မယ်

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ

၁၀. မျက်စိ နား

- ကျနော်သာ နားလေးခွဲလျှင်

ညီငယ်တယောက် အသက် ၃၀ လောက်က စပြီး တဖြည်းဖြည်း နားလေးလာတာ အခု ၄၀ လောက်ရောက်တော့ တဘက်ကို ၁၀ သိန်းလောက်တန်တဲ့ နားကြားကိရိယာ ၂ ဘက်လုံး တပ်ထားတာတောင် သိပ်မကြားရဘူး

ဆရာဝန်က အာရုံကြောတွေ အားနည်းကုန်တာ ကုလို့ မရဘူး နားကြားကိရိယာတပ်လို့ အဆင်မပြေရင် နားထဲ ခွဲပြီး ထည့်ထားပေးမယ် တဘက်ကို သိန်း ၂၀၀ ကျမယ်တဲ့

အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမကြီးက နားလေးသူတွေအတွက် ရေးထားတဲ့ post တခု ဖတ်လိုက်ရတယ်
အဲဒီထဲက ဆေးတွေ အကုန် သောက်ခိုင်းလိုက်တယ်

အခုဆို ၂ လလောက်ရှိပြီ တော်တော်လေး တိုးတက်လာပြီ မကြာခင် နားကြားကိရိယာ မလိုတော့တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာမှာပါ

သူ သောက်တာတွေက

၁။ Vitamin d3 5000 iu + K2 100mcg

၂။ probiotic 20 billion

၃။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၄။ N Acetyl L Cysteine 600mg

၅။ Lipoic Acid 100mg

၆။ Vitamin C (non-acid) 1000mg

၇။ Unique E 400iu

၈။ Acetyl L Carnitine 500mg

၉။ D Ribose Powder

၁၀။ Coq10 200 mg

၁၁။ Zinc 50 mg

၁၂။ Selenium 200 mcg

၁၃။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

၁၄။ apple cider vinegar ဖွန်းသေး တဖွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ကျနော်သာ နားလေးခွဲရင် အဲဒီအတိုင်းပဲ လုပ်မှာပါ

- ကျနော်သာ မျက်စိကွယ် (Macular Degeneration) ဖြစ်ခဲ့လျှင်

လွိုင်ကော်မြို့ ဒီမောဆိုးမြို့နယ်က ဆရာတော်တပါး မျက်စိ တဖြည်းဖြည်း မှုန်လာပြီး ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်လာပါတယ် ဆရာဝန်တွေက Macular Degeneration ဖြစ်တာ ကုလို့မရပါ ဆေးလဲမရှိပါ လို့ ပြောပါတယ်

ဒကာမတဦးက ဆရာမကြီးဆီ အကြံဉာဏ်တောင်းပြီး ဒီဆေးတွေ တိုက်ပါတယ်

၁။DHA 500 ပါတဲ့ Cod Liver Oil or Fish Oil နဲ့ ဆန္ဒင်း 1/3 teaspoon

၂။ D3 10000iu+Super k တလုံး ၃ လ တိုက်ပြီး D3 5000iu ပြန်လျော့

၃။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည်

၄။ Probiotic 20 billion

၅။ အူကျန်းမာအောင် အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား ဆားဖြူ ရုံ၊ နွားနို့ တာရှည်ခံအစာ ရှောင်တယ်

၆။ Yellow Pigments တွေ အားကောင်းလာအောင် Lutein and Zeaxanthin များများပါတဲ့ ကြက်ဥ

အရွက်စိမ်းစိမ်း များများစားတယ်၊

Life Extension Brand Macuguard တနေ့ တလုံး သောက်တယ်

၇။ Unique E 400mg

၈။ Vitamin C (non acid) 1000mg

၉။ Vitamin A 10000 units

၁၀။ Zinc 50mg

၁၁။ Acetyl L Carnitine 500mg

၁၂။ Coq10 200mg

၁၃။ B12 5000mcg

၁၄။ Optimize folate 1000mcg

၁၅။ Magnesium 400mg

၁၆။ Supper selenium complex 200mmg

၁၇။ နေကာမျက်မှန် တပ်

၁၈။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်တွေ ထုတ်ပြစ် (ချွေးထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဝမ်း မှန်မှန်သွားအောင် အရွက်ကြိတ်ရည် များများသောက်)

အဲဒီဘုန်းဘုန်း အခု မျက်စိပြန်ကောင်းလာပြီး ပုံမှန်အတိုင်း သွားလာနိုင်နေပါပြီ

ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း အဲဒီအတိုင်း လုပ်မှာပါ

- ကျနော်သာ မျက်စိမှန်ခဲ့လျှင်

ကိုယ်တိုင် လုပ်နေပြီး လက်တွေ့ ပါဝါ ကျသွားပါတယ် ဆလင်ဒါလဲ မရှိတော့ပါ

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ အိပ်ယာထ အိပ်ယာဝင် ခူးအထက်က ရေ ဆယ်ခွက် လောင်းမယ်

၂။ ဇလုံထဲ ဆားကြမ်းထည့်ပြီး အိပ်ယာဝင်ကာနီး ၁၀ မိနစ် ခြေဖဝါးနဲ့ ပွတ်မယ်

၃။ နေပူထဲသွားရင် နေကာမျက်မှန် တပ်မယ်

ဒါ ခပ်မယ်

၁။ Brite Eyes 3 မျက်စဉ်း တစက် တနေ့ တကြိမ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ D3 5000iu+K2 100mcg

၂။ Cod Liver Oil

၃။ Vitamin A 10000iu တပတ် တလုံး

၄။ Zinc 50mg

၅။ B Complex (b1,b2,b3,b6,folate)

၆။ B12 2500mcg

၇။ Macuguard

၁၁. အော်တစ်ဇင်

- ကျနော်သာ autism ဖြစ်ခဲ့လျှင်

"Autism is a Systemic Body Disorder that affects the Brain and the Body"

"Autism is not a brain disorder. It is a disorder that affects the brain"

"Different patterns of biological dysfunction hitting the brain"

အော်တစ်ဇင်ဆိုတာ ဦးနှောက် ပျက်စီးနေတာ မဟုတ်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မှုမမှန်လို့ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် မှုမမှန်တာပါ

အဲဒါကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းအောင် ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ လုံးဝ ရှောင်လိုက်ပြီး လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်တွေ ဖြည့်ပေးလိုက်ရင် ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပြန်မှန်လာပြီး အော်တစ်ဇင်လဲ ပြန်ကောင်းလာမှာပါ

ဒါတွေ ရှောင်မယ်

အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့သကြား၊ ဂျုံ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ အရက်၊ ဘီယာ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး (Nightshade Vegetable)

ဒါတွေ စားမယ်

၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း

၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ နွယ်ချို၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီ

၄။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်၊ အိမ်လုပ် ဒိန်ချဉ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

၁။ ချွေးထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်

၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်

၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန့်နဲ့ နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 5000 iu+k2 100mcg

၂။ probiotic 30 billion

၃။ cod liver oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

- ၄။ apple cider vinegar
- ၅။ B12 2500mcg
- ၆။ L Carnitine 500mg
- ၇။ Vitamin A 10000iu တပတ် တလုံး
- ၈။ Digestive enzymes
- ၉။ Ox bile 500mg
- ၁၀။ L glutamine 500mg
- ၁၁။ Coq10 200 mg
- ၁၂။ N Acetyl L Cysteine 600mg
- ၁၃။ magnesium malate (or) citrate 500 mg
- ၁၄။ B Complex (B1,B2,B3,B6,Folate)

ဒါက ဆရာမကြီး ကိုယ်တွေ့ပါ

ဝမ်းသာ ပီတိ ဖြစ်ရသော နေ့ ———

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်လခန့်က အမေရိကန် နိုင်ငံမှ မြန်မာပြည်ရှိ အမျိုးတွေဆီ အလည် ရောက်နေသော အမျိုးသမီး တဦးနဲ့ တွေ့ဆုံမိပါတယ်။

သူမမှာ သားလေးတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ အခုဆိုရင် အသက် ၂၂ နှစ် ရှိသွား ပြီ ပေါ့။ အသက် ၅ နှစ် အရွယ်ထဲက Autism အဖြစ်နဲ့ သတ်မှတ် ခံခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မကလဲ မိခင်ရော ကလေးကိုပါ ကရုဏာ သက်မိတာကြောင့် ၊ Dr Natasha Campbell McBride

ရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အစားအစာများ အရိုးပြုတ်ရည် အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေး

VitaminD3 အလွန် နည်းနေတာကြောင့် ပြန်လည် ဖြည့်စီးပေးခြင်း
Cod liver oil
Probiotics

Apple cider vinegar စသည်တို့ကို အကြံ ပြုမိပါတယ်။

တစ်လ ကြာသည့် အခါ ၊ ကလေးပါ ခေါ်လာပြီး အကြောင်းအကျိုး စကား ပြန်ပါတယ်။ တစ်လ လုံးလုံး gluten free diet ကို စားသုံးစေပါတယ်။

တစ်လ အတွင်းမှာ အလွန် ထူးခြားလာပါတယ်တဲ့

အခုဆိုရင် စကားကို အသံထွက်အောင် ပြောလာနိုင်ပါပြီ။ အရင်က လုံးဝ အသံ မထွက်ပါ။

သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလဲ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှု ပြလာပါတယ်။ အရင်ကဆိုရင် စိတ်ဝင်စားမှု ဘာမှ မရှိပါ။

အခြား ကလေးတွေကိုတောင် သွားပြီး စလားပြုလား လုပ်လာနိုင်ပါပြီ။

ခါတိုင်းလို ထိုင်းမှိုင်း မနေတော့ပဲ ၊ ပိုပြီး နိုးကြား တက်ကြွ လာတာကို သတိ ထားမိပါတယ်တဲ့။

အခုဆို ကောင်းကောင်းစားတယ်။

ကောင်းကောင်းအိပ်တယ်။ ဝမ်းလဲ မှန်တယ်။

သူ့ ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာ ပိုပြီး သိလာတယ်။ စိတ်လဲ ဝင်စားလာတယ် တဲ့။

တစ်လအတွင်း သိသာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဆိုတော့ ကျွန်မမှာ အတိုင်းထက်အလွန် ဝမ်းသာ ပီတိ ဖြစ်မိပါတယ်။

လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရင် လက်တွေ့ အကျိုး ဖြစ်တာကို မျက်ဝါး ထင်ထင် တွေ့မြင်လိုက်ရတာကြောင့် Autistic ကလေးများ အတွက် မြော်လင့် ချက် ကြီး မား စွာ ဖြစ် မိ ပါ တယ်။

Gut and Psychology Syndrome by Dr Natasha Campbell-McBride M.D

MMedSci (neurology)

MMedSci (nutrition)

ရဲ့ စာအုပ်ကို Autism ကလေးရှိတဲ့ မိဘတိုင်း ဝယ်ယူပြီး လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

ဘာတွေ စား ရမယ်၊ ဘာတွေ ရှောင်ရမယ် ဆိုတာ သေသေချာချာ ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Autistic ကလေးများ နဲ့ မိဘများ အကောင်းဆုံး အခြေအနေကို ပြန်ရောက်လာအောင် ကြိုးစား အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။

Credit-to a better health

- ကျနော် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ။

အရင်က ကလေး ၁၀၀၀၀ မွေးရင် အော်တစ်ဇင် တယောက်ပါတယ် အခု ကလေး ၆၅ ယောက် မွေးရင် အော်တစ်ဇင် တယောက်ပါတယ်

အော်တစ်ဇင် ကလေး မဖြစ်အောင် မိခင်လောင်းရဲ့ D3 level ကို 70 ng/ml ထိ တင်ထားမယ် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းနေရင် ဖြည့်ထားမယ် Magnesium, fish oil, probiotic, folate သောက်ထားမယ်

အော်တစ်ဇင်ကလေးကို အချို့သကြား နွားနို့ ဂျုံ၊ Glutin ဖြတ်မယ် D3, fish oil, probiotic, Betaine HCl Pepsin, ပန်းသီးရှာလကာရည် တိုက်မယ် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းအောင် လုပ်မယ်

သူတို့ကို ပြုစု ပျိုးထောင်တဲ့အခါ ဘာတွေ ကျွေးရမလဲ သိရမယ့် အပြင် သူတို့ရဲ့ အကျင့် စရိုက် စိတ်နေသဘောထားကိုပါ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ် နားမလည်ရင် ဒေါသထွက်လိုက် ကြိမ်းမောင်း ရိုက်နှက်လိုက်နဲ့ ကြာလေ ဆိုးလေ ဖြစ်လာမှာပါ

အော်တစ်ဇင်တွေက တခုခုကို လွန်စွာ စွဲလမ်း တပ်မက်တတ်သလို တဘက်ဘက်မှာလည်း လွန်စွာ ထူးချွန်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတတ်တယ် (အိုင်းစတိုင်းက အော်တစ်ဇင်တယောက် ဖြစ်တယ်)

အပြောင်းအလဲကို မကြိုက်ဘူး လုပ်နေကြ မြင်နေကြ သွားနေကြ စားနေကြ ကိုပဲ သဘောကျတယ် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း နည်းတယ် စိတ်ဆိုးရင် လုပ်သင့် မသင့် မခွဲခြားနိုင်ပဲ ပေါက်ကွဲတတ်တယ် မိဘကိုလဲ ပြန်ရိုက်တတ်တယ်

တယောက်တည်း နေရတာ သဘောကျတယ် လူတွေနဲ့ စကားပြောရမှာ ကြောက်တတ်တယ်

တဘက်သား စိတ်ဆိုးနေလား ပျော်နေလား နောက်နေတာလား အတည်ပြောနေတာလား မခွဲခြားတတ်ဘူး

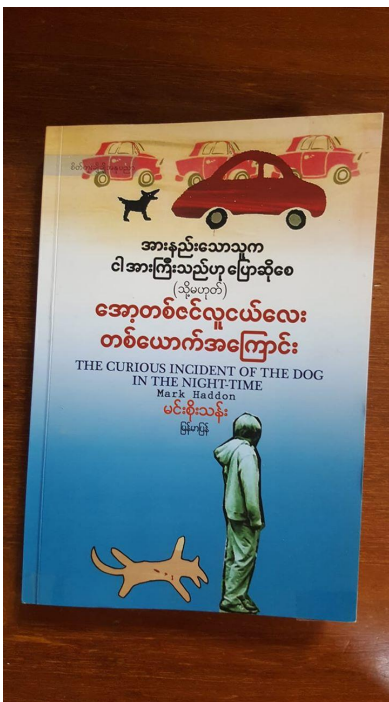
အင်္ဂလန်က ၁၅ နှစ်အရွယ် အော်တစ်ဇင် ကလေးတယောက်အကြောင်း ပြောပြမယ်

သိပ္ပံနဲ့ သင်္ချာကို အထူး ဝါသနာပါတယ် စုံထောက်ကြီး ရှားလော့ဟုမ်းကို အားကျတယ် အိမ်နီးချင်း ခွေးတကောင် အသတ်ခံရလို့ တရားခံကို စုံစမ်းရှာဖွေရင်း ဝတ္တုရေးဖို့ အားထုတ်ခဲ့တယ် ကမ္ဘာပေါ်က မြို့တော်တွေအားလုံး အလွတ် ပြောနိုင်တယ်

သုခွက်နီးတွေကို ၇၀၅၇ ထိ ဆက်တိုက် ပြောနိုင်တယ်

နေစကြာဝဠာစနစ် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ မဟူရာတွင်းနက်ကြီး အကြောင်းတွေကို သိတယ် စိတ်ညစ်ညူးရင် အော်ဟစ်နေတတ်တယ် အဝါရောင်နဲ့ အညိုရောင်ကို မုန်းတယ် တောမြို့လေးကနေ လန်ဒန်ကို တယောက်တည်း ရောက်အောင် သွားခဲ့တယ်

မိတ်ဆွေတို့ သိတဲ့ အော်တစ်ဇင်တွေ အကြောင်းလဲ ဗဟုသုတရအောင် ရေးပြကြပါလား



- အော်တစ်ဇင် (၃)

ဆရာမကြီး ဟောတဲ့ အော်တစ်ဇင် အခွေ လာယူရင်းနဲ့ ဘာတွေ ဆောင်ရ ရှောင်ရ တိုက်ရမလဲလို့ မေးကြပါတယ်

ကျနော် တတ်သမျှ မှတ်သမျှနဲ့ အကြံပေးလိုက်တာက

၁။ အိမ်မှာ ဟင်းချက်ရင် အချိုမှုန့် အသားမှုန့် ငါးမှုန့် လုံးဝ မသုံးပါနဲ့၊ ဆားဖြူအစား ဆားကြမ်း (သို့) ပန်းရောင်ဆား သုံးပါ

၂။ ကလေးကို နွားနို့၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ သကြားလုံး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ တာရှည်ခံအစာ လုံးဝ မကျွေးပါနဲ့

၃။ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီး၊ အရွက်၊ အသား၊ အဆီ၊ အစေ့အဆန်၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥ အနှစ် (အကာ မကျွေးရပါ)၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကျွေးပါ

၄။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂၅ ပေါင်လျှင် D3 3000iu နှုန်း တိုက်ပါ (ပုံမှန်က 1000iu နှုန်းပါ) Probiotic, fish oil, betaine hcl pepsin, apple cider vinegar တိုက်ပါ

၅။ အိမ်ရောက်ရင် အခွေကို အထပ်ထပ် ကြည့်ပါ။

အဲဒီအတိုင်း လိုက်လုပ်ပြီး ကောင်းလာသူတွေ အများကြီး ရှိနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်

လိုအပ်တာ ရှိရင် မိတ်ဆွေတို့ ဖြည့်ပေးကြပါအုံး

၁၂. ဉာဏ်ကောင်းဖို့

- ကလေး ကျန်းမာ ဉာဏ်ကောင်းစေလိုလျှင်

ကလေးတွေကို အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ready made အစာ၊ နွားနို့ မကျွေးပါနဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီး အရွက် အသား အဆီ ကြက်ဥ အစေ့အဆန် အရိုးပြုတ်ရည် တိုက်ပါ

အားဆေး တိုက်မည်ဆိုလျှင်

ကိုယ်အလေးချိန် ၂၅ ပေါင်ဆို

D3 1000iu,
probiotic 5 billion,
fish oil 400mg

ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ ပေါင်ဆို

D3 2000iu,

probiotic 10 billion,

fish oil 800mg

ကိုယ်အလေးချိန် ၇၅ ပေါင်ဆို

D3 3000iu,

probiotic 15 billion,

fish oil 1200mg

ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀၀ ပေါင်ဆို

D3 4000iu,

probiotic 20 billion,

fish oil 1600mg

ကိုယ်အလေးချိန် ၁၂၅ ပေါင်ဆို

D3 5000iu,

probiotic 25 billion,

fish oil 2000mg

- ကျနော့်ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေချင်လျှင်

ကျနော့်ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေချင်လျှင်

မိဘတိုင်းရဲ့ အဖြစ်ချင်ဆုံး ဆန္ဒက ကိုယ့်ကလေးကို ဉာဏ်ကောင်းစေချင်တယ် ကျန်းမာစေချင်တယ် လိမ္မာစေချင်တယ် တော်စေချင်တယ် အောင်မြင်စေချင်တယ်

ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်စေချင်ပါစေ နည်းလမ်း မသိရင် မဖြစ်လာပါဘူး နည်းလမ်း မှားနေရင် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်

မှန်ကန်တဲ့ အာဟာရတွေ supplement တွေ ကျွေးမယ် မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ် အကျင့်စရိုက်တွေ သွင်းပေးမယ် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်က စပြီး လုပ်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေမယ့် ဘယ်အချိန်မှာပဲ စလုပ်လုပ် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမှာပါ

ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် (or) ကလေး နို့တိုက်နေလျှင် မိခင်က

၁။ Hypo လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် Metabolic Advantage သောက်မယ် (Hypo ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ဝန် ပျက်လွယ်)

၂။ Magnesium malate or citrate 500mg သောက်မယ် (ကလေး ဉာဏ်ကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ် မတက်)

၃။ D3 6000iu+k2 100mcg သောက်မယ် (အော်တစ်ဇင် မဖြစ်အောင် ကာကွယ်)

၄။ Probiotic 20 billion သောက်မယ် (ခုခံအားတက်)

၅။ Folate 800mg သောက်မယ်

၆။ Cod Liver Oil (ငါးကြီးဆီ)

၇။ Apple Cider Vinegar, အရိုးပြုတ်ရည် သောက်မယ်

ကလေး တနှစ်ကျော်လျှင်

၁။ D3, Probiotic, Fish Oil အသက်အလိုက် တိုက်မယ် အရိုးပြုတ်ရည် တိုက်မယ်

၂။ အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ နွားနို့ မကျွေးဘူး

ကလေး ဉာဏ်ကောင်းဖို့ အာဟာရ တခုထဲနဲ့ မရပါဘူး ကလေးရဲ့ သိချင် တတ်ချင် စူးစမ်းချင်စိတ်တွေကို ပျိုးထောင်ပေးရပါမယ် မေးသမျှ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဖြေမယ် အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ မဆူဘူး မရိုက်ဘူး နားလည်အောင် ရှင်းပြမယ်

အမြဲတမ်း ဆူပူ အပြစ်တင် ခံနေရတဲ့ကလေးက ဉာဏ်ကောင်းသူတယောက် ဖြစ်လာဖို့ အလွန် ခဲယဉ်းပါတယ်

- ကျနော် ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင်

ငါးကြီးဆီ (or) fish oil (or) Omega 3 က

၁။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို နှေးကွေးစေနိုင်တယ်

၂။ မျက်စိ မက်ကူလာ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း (agerelated macular degeneration) ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၂၅% ထိ လျော့ချပေးနိုင်တယ်

၃။ Omega 3 ရယ်၊ Antioxidants အားဖြည့်ဆေးရယ် ပေါင်းစပ် စားသုံးရင် မျက်စိကို မပျက်စီးစေဘဲ မျက်စိအနီးအဝေး မမှုန်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်

၄။ သတိမေ့တတ်သူတွေကို မှတ်ဉာဏ်အား ပြန်ကောင်းလာစေနိုင်ပါတယ်

၅။ သွေးထဲရှိ မကောင်းတဲ့ အဆီ (LDL) ကို လျော့ချနိုင်တယ် ကောင်းတဲ့အဆီ (HDL) ကို များစေတယ်

၆။ ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်လို့မရတဲ့ (ADHD)ရောဂါကို သက်သာစေတယ်

အဲဒါကြောင့် ကျနော် ဉာဏ်ကောင်းချင်ရင်

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေကို ထိခိုက်စေတဲ့ အချိုမှုန့် အချိုရည် တာရှည်ခံအစာတွေ ရှောင်မယ်

ငါးကြီးဆီ များများပါတဲ့ အဆီများတဲ့ တူနာငါး၊ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်ကြားသီးတွေ အခွံမာသီးတွေ ပိုစားမယ်

ဒါတွေ သောက်မယ်

၁။ ငါးကြီးဆီ (or) fish oil (or) Omega 3

၂။ Antioxidant Network

၃။ D and K

၄။ Probiotic 25 billion

- ကျနော့်ကလေး ၁၀ တန်း ဖြေရမည် ဆိုလျှင်

ဆယ်တန်း စာမေးပွဲက ဘဝမှာ အရေးကြီးပါတယ် ဒါပေမယ့် မိဘတွေက ကလေးတွေကို ဖိအားတွေ အများကြီး မပေးဖို့နဲ့ အားပေးစကား ပြောပေးဖို့ လိုပါတယ်

ကလေးတွေကလည်း အစွမ်းကုန် ကြိုးစားရမှာက ကိုယ့်တာဝန် ကျန်တာကတော့ ကံတရားပေါ့လို့ ခံယူထားရပါမယ်

ကျနော့်ကလေး ဆယ်တန်းတုန်းက ပြောနေကြ ဆုံးမစကားလေးက "အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပေးပါ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုရလဒ်ပဲ ထွက်လာပါစေ ဖေဖေ မဆူပါဘူး အပြစ်မတင်ပါဘူး" လို့ အမြဲ ပြောပေးခဲ့ပါတယ် ကလေး ၂ ယောက်လုံး အမှတ် ကောင်းကြပါတယ်

သူတို့တုန်းက ဘာဆေးမှ မတိုက်ခဲ့ရပါဘူး အခုသာဆိုလျှင်တော့ နေ့တိုင်း ကြက်ဥ ကျွေးမယ် ဒါတွေ တိုက်ပါမယ်

၁။ D3 5000iu+K2 100mcg

၂။ Probiotic 25 billion

၃။ Magnesium 400mcg

၄။ Coq10 200mg

၅။ Complete B Complex ၂ လုံး

၆။ Fish Oil 1000mg

၇။ D Ribose Powder

၈။ Electrolyte Supreme ဓာတ်ဆား

၁၃. စိတ်ရောဂါ

- ကျနော် စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်ခဲ့လျှင်

မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု (Negative Emotion) တွေက ဒေါသစိတ်၊ကြောက်စိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ အားငယ်စိတ်တွေပါ

ကျေနပ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု (Positive Emotion) တွေက ဝမ်းသာစိတ် ပျော်ရွှင်စိတ် ကျေနပ်စိတ် မုဒိတာစိတ်တွေပါ

Negative Emotion အမြဲလိုလို ဖြစ်နေသူတွေက စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်နေသူတွေပါ

Oxford University, Psychiatry Department, Centre for Mindfulness က အဲလိုဖြစ်နေသူတွေကို ကျောက်စရစ်ခဲပေါ် ဖိနပ်ချွတ် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီး ထိတယ် သိတယ် မှတ်ခိုင်းပြီး ခံစားချက်ကို ပြန်ဆွေးနွေးခိုင်းတယ် ၂ လ ကြာတဲ့အခါ ၅၀%က anti-depressant ဆေး သောက်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး ၄၇%က ဆေး လျော့သောက်ရပါတယ်

ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ကိုယ်က ပြန်ပြီး သတိလေးနဲ့ သိနေတာ သတိပဋ္ဌာန် (Mindfulness) ပါပဲ။ အဲလို သတိမထားရင် Auto Mind က Negative emotion ဘက်ကို ဆွဲခေါ်သွားပါမယ် လူ့စိတ်က အဆိုးဘက်ကို ဘက်လိုက်တတ်ပါတယ် (Human beings are negative biases.)

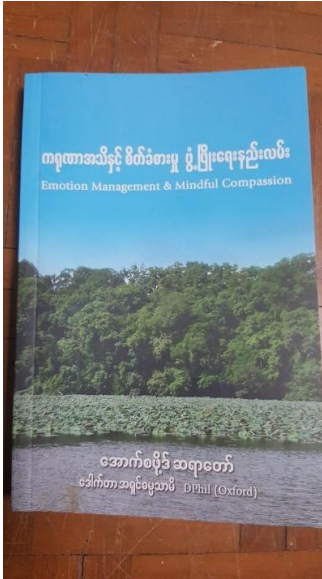
Positive Emotion ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူရပါတယ် ပျော်စရာ အဖြစ်အပျက်တွေ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ မုဒိတာစိတ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေ အောင်မြင်မှု ရခဲ့တာတွေ အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့တာတွေကို အချိန်ရတိုင်း ပြန်တွေးပေးရပါမယ်

တခြားသူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အောင်မြင်မှုတွေကို မျှဝေ ခံစားတတ်သူက ဘယ်တော့မှ depression မဖြစ်ပါဘူး အချိန်ရတိုင်းကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းကွက်တွေ အောင်မြင်မှုတွေကို နှစ်သက် (appreciate), ချီးကျူး (congratulate) လုပ်ရမှာ ဖြစ်သလို တခြားသူတွေ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေရဲ့ ကောင်းကွက်တွေ အောင်မြင်မှုတွေကိုလည်း appreciate, congratulate လုပ်ရပါမယ် မုဒိတာ ပွားပေးရပါမယ်

ဒေါသဖြစ်နေသူ တွေရင် ဂရုဏာ ပွားပေးရပါမယ် ကိုယ်တိုင် ဒေါသဖြစ်ရင်လဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုဏာ ပွားပေးပါ အဲဒါ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပါ။ (အကုသလော ဓမ္မော ကုသလသ ဓမ္မသ ဥပနိသယပစ္စယေန ပစ္စယော)

၂၀၀၉ မှာ ဆေးပညာ နိဘယ်ဆုရတဲ့ ဒေါက်တာ အဲလီဇဘက် ဘလက်တန်ရဲ့ တွေ့ရှိချက်က Positive Emotion Ability တွေက စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု စိတ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအား (Emotional immunity) ကိုသာမက ရုပ်ရဲ့ ကိုယ်ခံအား (physical immunity) ကိုပါ ကောင်းစေပါတယ် တဲ့။

အသေးစိတ် သိချင်တဲ့ မိတ်ဆွေများ အားလုံး Oxford ဆရာတော် ရေးတဲ့ ဂရုဏာအသိနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးရေး နည်းလမ်း (Emotion Management and Mindful Compassion) စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်



- ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်

ပုထုဇနော ဥမ္မတကော ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ အရူးတွေပါတဲ့ သောတာပန် ဖြစ်မှ အရူးဘဝက လွတ်မှာပါ ဗုဒ္ဓဘာသာမှန်ရင် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ ရက်ကျော်လောက်က အမျိုးသမီးတယောက် သူ့အမေအတွက် D3 နဲ့ K2 တလစာ လာဝယ်ရင်း သူ့ညီမ 1988 ခုနှစ်က ကောလိပ်တက်နေတုန်း အရေးအခင်းမှာ သွေးလန့်စရာတွေ တွေ့ပြီး စိတ်ဖောက်သွားတာ အခုထိပဲတဲ့ စကားလဲ မပြောဘူး ထမင်းလဲ အများကြီးစားတယ် အရမ်းကို ဝနေတယ် ဘာဆေးတိုက်ရမလဲတဲ့ အများကြီးလဲ မတတ်နိုင်ဘူး ၂ မျိုးလောက်ပဲ တွက်ပေးပါတဲ့

D3 10000iu နဲ့ Thyroid Glandular တလစာ တွက်ပေးလိုက်တယ် တသောင်းကျော် ကျတယ်၊ ပိုက်ဆံ စုလိုက်အုံးမယ် ပြည့်မှ လာဝယ်မယ်တဲ့ သူက ရန်ကုန်မှာ ဈေးရောင်းတာ သူ့အမေနဲ့ ညီမက ဟင်္သာတမှာ နေတာတဲ့၊

လူပေးလိုက်ပါတယ်၊ D3 level မြန်မြန်တက်အောင် ပထမ ၅ ရက်အတွက် 50000iu ၅ လုံး ထည့်ပေးလိုက်တယ်၊ 10000iu ၂၅ လုံး Thyroid Glandular ၃၀ လုံးပေါ့

ဒီနေ့ ဖုံးဆက်လာတယ် ဆေးသောက်တာ ၁၀ ရက်ရှိပြီ တိုးတက်လာတယ် စကားပြန်ပြောလာပြီတဲ့ ဝမ်းသာရပါတယ်

- ကျနော်နှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင် (၂)

၁၉၈၈ ခုနှစ် အရေးအခင်းမှာ ထိတ်လန့်စရာတွေ ကြုံပြီး စိတ်ဖောက်သွားတဲ့ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူတယောက် အနှစ် ၃၀ လောက် စိတ်ဝေဒနာဆေးတွေ သောက် စိတ်ဝေဒနာရှင်တယောက်လို

ပြုမူနေထိုင်နေသူက အခု အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာတယ်ဆိုတော့ ဘာတွေ သောက်လို့လဲ လို့ မေးကြပါတယ်

ဒါတွေပါ

D3

K2

Magnesium

Zinc

Selenium

Coq10

Fish Oil

Thyroid Natural Glandular

DHEA

B Complex

Acetyl L Carnitine

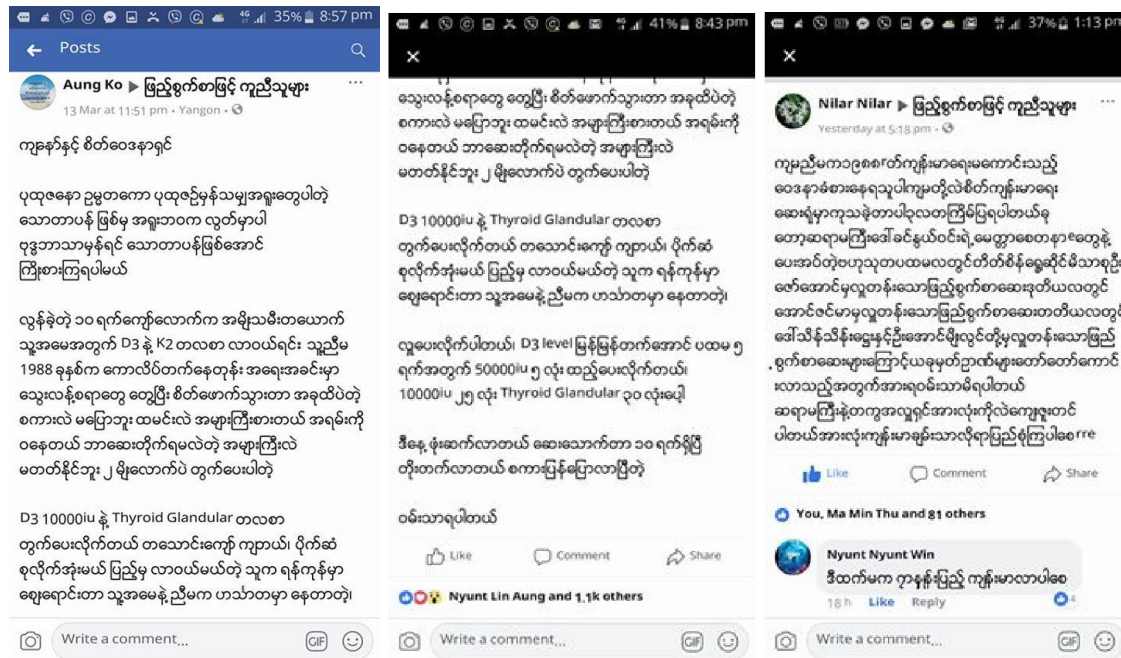
R Lipoic Acid

Probiotic

ဒီတခေါက် လာရင်တော့ Niacin (B3) ပါ ထည့်ပေးမယ်လို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘာများ ထပ်ဖြည့်ပေးစေချင်ပါသလဲ

ကျနော်တို့ ဖြည့်စွက်စာဖြင့် ကူညီသူများအဖွဲ့က ပင်လယ်ထဲ ပြန်ပစ်ချဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ကြယ်ငါးလေး တကောင်ပေါ့



၁၄. အမျိုးသမီး

- သားအိမ် သားဥအိမ် ရင်သားမှာ အသားလုံး၊ အရည်အိတ် ဖြစ်လျှင်

သားအိမ် အသားလုံး (fibroid or myoma), ရင်သား အကြိတ် ရေအိတ် (fibroid, cyst) အမျိုးသမီး အတော်များများမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ၉၉% က ကင်ဆာ မဟုတ်ပါ အလွန် နာကျင်ခြင်း အလျင်အမြန် ကြီးလာခြင်း မရှိလျှင် ခွဲရန် မလိုပါ
သားအိမ် ခွဲလျှင်လည်း အသက် ၄၀ အောက်ဆို သားဥအိမ် မထုတ်သင့်ပါ ထုတ်ပါက မိန်းမဟော်မုန်း နည်းသွားပြီး အရိုးပါးခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်
thyroid hormone နည်းနေတာကို ပြုပြင်လိုက်ရင် Iodoral သောက်လိုက်ရင် ပြန်ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်

သားဥအိမ် (ovary) ရေအိတ် (follicle cyst or corpus luteum cyst) အမျိုးသမီး အတော်များများ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ၃ လလောက်ကြာရင် အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ် Iodoral သောက်လိုက်လို့ ပျောက်သွားတာလဲ တွေ့ဖူးပါတယ်၊ ဆွန်းနဲ့ သံလွင်ဆီ သောက်လိုက်လို့ ပျောက်သွားတာလဲ ကြားဖူးပါတယ်
ဒါပေမယ့် ultrasound ရိုက်ကြည့်လို့ complex cyst ဖြစ်နေရင် ovarian tumor marker ဖြစ်တဲ့ ca125 စစ်သင့်ပါတယ် ၃ လအထိ မပျောက်ရင် ဂရုစိုက် ရှာဖွေ ကုသရပါမယ်

သားအိမ် သားဥအိမ် ရင်သားမှာ အသားလုံး၊ အရည်အိတ် ဖြစ်လျှင်

ဒါတွေ ရှောင်မယ်
အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုသီး (သရက်၊ ဖရဲ၊ နာနတ်)၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ မိုင်လို၊ ဟောလစ်၊ အိုဗာတင်း၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ ကောက်ညှင်း၊ ဆီကြော် အစားအစာ၊ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ငပိ၊ ငံပြာရည်

ဒါတွေ စားမယ်

- ၁။ rock salt (or) sea salt (or) ဆားကြမ်း
- ၂။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည်
- ၃။ apple cider vinegar ဇွန်းသေး 1 or 2 ဇွန်း ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် ၂ ကြိမ်

ဒါတွေလုပ်မယ်

- ၁။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
- ၂။ နေပူစာလုံမယ်၊ မြေဓာတ်ယူမယ်
- ၃။ အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်မယ် စိတ်ဖိဆီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေမယ်

သိုင်းရွိုက်စစ်မယ် (၂၃ ချက်)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန်
သောက်မယ်

ဒါတွေသောက်မယ်

၁။ Vitamin d3 D3 5000iu + k2 100mcg

၂။ Iodoral တလုံး

၃။ cod liver oil or fish oil နဲ့ ဆနွင်း

၄။ magnesium malate (or) citrate 400 mg

၅။ Zinc 50mg

၆။ Selenium 200 mcg

၇။ Coq10 200 mg

၈။ probiotic 20 billion

၉။ N Acetyl L Cysteine

မဖြစ်ခင် ရသလောက် လိုက်နာထားရင် ဖြစ်ဖို့လမ်း အလွန် နည်းသွားမှာပါ။

- အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးလျှင်

အမျိုးသမီးတွေ အရွယ်ရောက်ချိန်က စပြီး တဖြည်းဖြည်း များလာတဲ့ ဒီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းတွေက
အသက် ၃၅ ကျော်ရင် တဖြည်းဖြည်း နည်းလာပြီး အသက် ၅၀ ဝန်းကျင်မှာ သွေးဆုံးလေ့ ရှိကြပေမယ့်
၄၀ စွန်းစွန်းမှာ ဆုံးသူ ၆၀ နားကပ်မှ ဆုံးသူတွေလဲ ရှိကြပါတယ်

ဆုံးကာနီးရင် ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် နည်းလိုက် များလိုက် ရက်ရှည်လာလိုက် ၁ ရက် ၂ ရက်နဲ့
ရပ်သွားလိုက် ၁၅ ရက်နဲ့ ပြန်လာလိုက် ၂ လ ၃ လ ကျော်မှ ပြန်ပေါ်လိုက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်
သွေးကစားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ် သားအိမ်ကင်ဆာကြောင့်လဲ အဲလိုမျိုး ဖြစ်တတ်လို့ သတိထားရပါမယ်
တနှစ်အထိ ပျောက်သွားရင် သွေးဆုံးပြီလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ် တနှစ်ကျော်မှ ပြန်ပေါ်ရင်
သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်

ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား မခံစားလိုက်ရသူတွေ ရှိသလို အပြင်းအထန် ခံစားရသူတွေလဲ ရှိပါတယ်
သွေးဆုံးကိုင်တယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်

၁။ အိပ်မပျော်

၂။ စိတ်ဓာတ်ကျ

၃။ ရုတ်တရက် ချွေးစေးပြန်

၄။ ရုတ်တရက် ချမ်းတုန်

၅။ စိတ် ဂယောက်ဂယက် ဖြစ် (ဒေါသဖြစ်လွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်၊ ဘာလုပ်လုပ် စိတ်မပါ လက်မပါဖြစ်)

၆။ ခေါင်းကိုက်

၇။ ဇက်ကြောတက်

စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်

သွေးဆုံးကိုင်ကာလ ကျော်လွန်သွားရင် ပျောက်သွားပေမယ့် နောက်ထပ် ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတွေ ရှိပါသေးတယ်

၁။ အရိုး ပါးလာပါတယ် (D3 နဲ့ K2 မှန်မှန် သောက်ထားသူတွေ အရွက်စိမ်း ကြိတ်ရည် မှန်မှန် သောက်ထားသူတွေကတော့ အရိုးပါးမှာ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး)

၂။ သားအိမ်လမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့လာပါတယ် အမျိုးသားနဲ့ အတူနေတဲ့အခါ နာကျင်တတ်ပါတယ် (ဆက်ဆံတဲ့အခါ Lubricant တွေ အသုံးပြုရပါတယ်)

၃။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်တက်လာပါတယ် (Magnesium, Coq10, Fish Oil မှန်မှန်သောက်ထားရင် ကာကွယ်နိုင်မယ် ထင်ပါတယ်)

သွေးဆုံးကိုင်ကာလ ဝေဒနာ သွေးဆုံးပြီးကာလ ပြဿနာတွေကို ကာကွယ်ဖို့

၁။ HRT (Hormone Replacement Therapy) ဟော်မုန်း ပြန်ဖြည့်ပေးတဲ့ ကုထုံးကို အသုံးပြုကြပါတယ် အဲဒီကုထုံးကလည်း နှစ်စဉ် တွေ့ရှိချက် အသစ်တွေ တွေ့ရှိနေပြီး အကျိုးနဲ့ အပြစ် ဘယ်ဟာက သာသလဲ ငြင်းခုန်နေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်

၂။ ဂျပန်လူမျိုးတွေက ပဲပိစပ် အစားများတဲ့အတွက် အဲဒီဝေဒနာ ခံစားရတာ အနည်းဆုံးလို့ သုတေသန တခုက ဆိုပါတယ် ပဲပိစပ် များများစားကြပါ Fame က ထုတ်တဲ့ Rejuvir ဆေးနဲ့ Life extension က ထုတ်တဲ့ Natural Estrogen က ပဲပိစပ်နဲ့ ဒေါင်းကွေးမြစ်က ထုတ်တဲ့ သဘာဝဟော်မုန်းဆိုတော့ စားကြည့်တာ မမှားဘူး ထင်ပါတယ်

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်သူတွေမှာ သက်သာတာ တွေ့ရပါတယ်

၄။ ခုခံအား အထွဋ်အထိပ် ဖြစ်နေအောင် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပြီး လိုအပ်တဲ့ supplement တွေ ဖြည့်ထားတာ မမှားဘူး ထင်ပါတယ်

အချို့မူနဲ့၊ အချို့ရည်၊ သကြား၊ တာရှည်ခံအစာ၊ ရှောင်မယ်

ဒါတွေ သောက်ပါမယ်

၁။ ဗီတာမင် သတ္တုဓာတ် အများကြီးပါတဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည်၊ အရိုးပြုတ်ရည် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် သောက်မယ်

၂။ D3 5000iu+K2 100mcg

၃။ Probiotic 20 billion

၄။ Magnesium malate (or) citrate 400mg

၅။ Zinc 30mg

၆။ Cod Liver Oil (or) fish oil နဲ့ ဆန္ဒင်

၇။ DHEA 25mg

၈။ Coq10 100mg

၉။ Complete B Complex

၁၀။ Unique E 400mg

၁၁။ Vitamin C (non acid) 500mg

၁၂။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်



- ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲ၊ ရလျှင် မမြဲ ဖြစ်နေလျှင်

အမျိုးသား (or) အမျိုးသမီးမှာ hypothyroid ဖြစ်နေလျှင် ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲ၊ ရလျှင် မမြဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်

Type 2 hypothyroid ဖြစ်နေသူက သွေးစစ်ရင် normal ပြတဲ့အတွက် ဖြစ်နေမှန်း မသိကြပါဘူး hypo လက္ခဏာ ၂ခု ချက်နဲ့ စစ်ကြည့် မနက် အိပ်ယာထ ချိုင်းမှာ အပူချိန်တိုင်းကြည့်ပြီး စစ်ကြည့်ပါမယ်

အသိတယောက် Metabolic advantage သောက်နေရင်း ကိုယ်ဝန် ရလာတယ် ဆရာဝန်သွားပြတော့ ဆေး ဖြတ်ခိုင်းတယ် ဖြတ်ပြီး မကြာခင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွားတယ် တိုက်ဆိုင်တာလား ဆေးဖြတ်လိုက်လို့လား

ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲ၊ ရလျှင် မမြဲ ဖြစ်နေလျှင်

၁။ hypothyroid စစ်ပြီး လိုအပ်လျှင် metabolic advantage (or) thyroid glandular သောက်ပါမယ်
၂။ D3 5000iu+K2 100mcg သောက်မယ် (D3 level ကို 70 ng/ml နဲ့ 100 ng/ml ကြား ထားမယ်)

၃။ Probiotic 25 billion

၄။ Magnesium malate or citrate 500mg

၅။ cod liver oil (or) fish oil နဲ့ ဆွစ်ဇင်း

၆။ apple cider vinegar

၇။ folate 800mcg

သောက်ပါမယ်

- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်

၁။ Hypo လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် Metabolic Advantage သောက်မယ် (Hypo ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ဝန် ပျက်လွယ်)

၂။ Magnesium malate or citrate 500mg (ကလေး ဉာဏ်ကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ် မတက်)

၃။ D3 6000iu+k2 100mcg (အော်တစ်ဇင် မဖြစ်အောင် ကာကွယ်)

၄။ Probiotic 20 billion (ခုခံအားတက်)

၅။ Folate 800mcg

၆။ Cod Liver Oil (ငါးကြီးဆီ)

၁၅. အထွေထွေ ရောဂါ

- ကျနော် သွေးအားနည်း ဖြစ်လျှင်

သွေးနီဥ ထုတ်တာ နည်းလို့ သွေးအားနည်းတာဆိုရင် သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ အစားအစာတွေ စားပေးရပါမယ်

သွေးနီဥ ထုတ်တာ မနည်းဘဲ ထွက်လာတဲ့ သွေးနီဥတွေက အချိန်မတိုင်ခင် ပျက်စီးလို့ သွေးအားနည်းတာဆိုရင် သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ အစားအစာတွေ ရှောင်ရပါမယ်

ဘာကြောင့်ပဲ သွေးအား နည်းနည်း လုပ်မှာတွေကတော့

သိုင်းရွိုက်အားနည်းတဲ့လက္ခဏာ ၂၃ ချက် ကြည့်ပြီး နည်းနေရင် Metabolic Advantage or Thyroid Glandular သောက်မယ်

အူလမ်းကြောင်း ကောင်းအောင် အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား ဂျုံ နွားနို့ ပဲနို့ ရှောင်မယ်

ဆားဖြူအစား pink salt (or) ဆားကြမ်း သုံးမယ်
ပန်းသီးရှာလကာရည် အရွက်ကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် သောက်မယ်

D Ribose Powder နဲ့ Electrolyte Supreme ဖျော်သောက်မယ်

ဒါတွေ သောက်ပါမယ်

၁။ D3 5000iu+k2 100mcg

၂။ Probiotic 30 billion

၃။ Cod Liver Oil နဲ့ ဆန္ဒင်း

၄။ Magnesium malate or citrate 400mg

၅။ Zinc 50mg

၆။ Selenium 200mcg

၇။ Coq10 200mg

၈။ L Glutamine 500mg

၉။ N Acetyl L Cysteine 600mg

၁၀။ Digestive Enzyme

- ကျနော် အဝ လွန်နေလျှင်

ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာတယ် ဝလာတယ် ဆိုတာက စားတဲ့ထဲ ပါတဲ့ ကယ်လိုရီထက် ခန္ဓာကိုယ်က လောင်ကျွမ်း အသုံးပြုလိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီက နည်းနေလို့ပါ

နည်းနည်းလေး စားပြီး ဝလာတယ် အသက်ကြီးလို့ ဝလာတယ် ဆိုတာကလဲ ခန္ဓာကိုယ်က တေဇာဓာတ် (thyroid hormone) လျော့သွားလို့ ဇီဝဖြစ်စဉ် (Metabolism) နှေးသွားပြီး ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းနိုင်စွမ်း နည်းသွားလို့ပါ

ပိန်ချင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်တဲ့ ကယ်လိုရီ နည်းသွားအောင် ခန္ဓာကိုယ်က လောင်ကျွမ်းတဲ့ ကယ်လိုရီ များအောင် လုပ်ရပါတယ်

ဒါတွေ လုပ်ပါမယ်

၁။ အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ကယ်လိုရီများတဲ့ အစာ ရှောင်မယ်

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်မယ်

၃။ အရွက်ကြိတ်ရည် အရိုးပြုတ်ရည် ပန်းသီးရှာလကာရည် ဆန္ဒင်း သောက်မယ်

၄။ Metabolic Advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံး

၅။ D3 5000iu+K2 100mcg

၆။ Probiotic 25 billion

၇။ Acetyl L Carnitine 500-1000mg

- ၈။ Cod Liver Oil or Fish Oil 1000mg
- ၉။ Magnesium malate or Citrate 500mg
- ၁၀။ Coq10 200mcg
- ၁၁။ Vitamin C (non acid) 500mg

- ကျနော့်မှာ အဆီ များနေလျှင်

- 1. Cholesterol များနေရင် စိတ်မပူပါဘူး
- 2. Triglyceride များနေရင် လျော့ပါမယ်
- 3. LDL များနေရင် VLDL များနေလား ထပ်စစ်ပါမယ် VLDL များနေရင် လျော့ပါမယ်
- 4. HDL နည်းနေရင် Fish Oil သောက်ပါမယ်

ဘယ်လို လျော့မလဲ ဆိုတော့

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်မယ်

၂။ ဒါတွေကို ရှောင်မယ် လျော့စားမယ်

- 1. Corn oil, Canola oil, Vegetable oil, Soy bean oil, Margarine
- 2. ပြုပြင်ပြီး အစားများ ဖြစ်တဲ့ အလူးကြော် crackers, cookies
- 3. အချိုရည်မျိုးစုံ၊ စက်ရုံထုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်
- 4. သကြား ပါနေတဲ့ မုန့်မျိုးစုံ
- 5. ပြုပြင်ပြီး အသားတွေ ဖြစ်တဲ့ Luncheon meats, bacon etc.
- 6. အရက်
- 7. Refined carbohydrates တွေ ဖြစ်တဲ့ white bread, bagels

၃။ ဒါတွေ သောက်မယ်

ဆန့်င်း၊ သစ်ကြာပိုးမှုန့်၊ အရွက်ကြိတ်ရည်၊ အရိုးပြုတ်ရည်၊ ပန်းသီးရှာလကာရည်၊

၄။ ဒီ supplement တွေ သောက်မယ်

- 1. Vitamin B3 (Niacin) 1000mg ကို တနေ့ ၃ ကြိမ် သောက်မယ်၊ သောက်ကာစမှာ မျက်နှာ ထူပူသလို အမ်းသလို ဖြစ်တတ်ပေမယ့် အန္တရာယ် မရှိဘူး အကျင့်ရရင် မဖြစ်တော့ဘူး
- 2. D3 5000iu + K2 100mcg
- 3. Probiotic 30 billion
- 4. Magnesium malate or citrate 400mg
- 6. Zinc 50mg
- 7. Selenium 200mcg
- 8. Coq10 200mg

- 9. Cod Liver Oil or Fish Oil 1200mg
- 10. L Carnitine 500mg
- 11. R Lipoic acid 100mg
- 12. N Acetyl L Cysteine 600mg
- 13. Complete B Complex 2 လုံး
- 14. သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါက metabolic advantage ၂ လုံးမှ ၆ လုံးအထိ ချင့်ချိန် သောက်မယ်

- ကျနော့်ကိုယ်ထဲက အဆိပ်တွေ ထုတ်ချင်လျှင်

ကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေ ရှိနေရင် သေသွားမှာပေါ့လို့ တွေးမိမှာပါ အခုပြောမှာက ချက်ချင်း သေစေတဲ့ အဆိပ် မဟုတ်ပါဘူး တဖြည်းဖြည်းချင်း ဒုက္ခပေးမယ့် အဆိပ်ပါ

ကင်ဆာ နှလုံး သွေးတိုး ဆီးချို လေဖြတ် အယ်ဒိုင်းမား ပါကင်ဆန် သိုင်းရွိုက် အသဲ ကျောက်ကပ် အစာအိမ် ရောဂါတွေ ဖြစ်လာစေမယ့် အဆိပ်ပါ

အဲဒီအဆိပ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေက အချို့မှုန့် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစားအစာ နွားနို့ ဟောလစ် အိုဗာတင်း ensure ဂျုံ။

တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်မယ် မရှောင်နိုင်လို့ ဝင်လာတဲ့ အဆိပ်တွေ ပြန်ထုတ်မယ် မရှောင်ဘူး မထုတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ အနေးနဲ့ အမြန် အဆိပ်သင့်မှာ သေချာပါတယ်

အဆိပ်တွေ ထွက်သွားအောင်

- ၁။ မနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ သံလွင်ဆီ (သို့မဟုတ်) အုန်းဆီ တဖွန်းနဲ့ ၅ မိနစ် ပလုပ်ကျင်းမယ်
- ၂။ ရေနွေးထဲ သံပုရာသီး (သို့မဟုတ်) သံပုယိုသီး ညှစ်ပြီး pink salt နဲ့ သောက်မယ်
- ၃။ ဆီးများများသွားအောင် ရေ များများသောက်မယ်
- ၄။ ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် အရွက်ကြိတ်ရည်နဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည် မှန်မှန်သောက်မယ်
- ၅။ ချွေးထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်
- ၆။ ကိုယ်ထဲက အဆိပ်ထုတ်ပေးတဲ့ အသဲ ကျောက်ကပ် အားပြည့်ပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်အောင် antioxidant network, vitamins, mineral တွေ သောက်မယ်

- ကျနော့်ကိုယ်ထဲ ရောင်ရမ်းမှု မရှိချင်လျှင်

နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းတာ cholesterol ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ၂၀၀၀ ခုနှစ်ကတည်းက Harvard University က ဆရာဝန်တွေက သုတေသနပြု တွေ့ရှိခဲ့ပြီးပါပြီ

ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်တွေက အခုအချိန်ထိ ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုကို ဂရုမစိုက်ပဲ cholesterol ချဆေးတွေပဲ ညွှန်းနေကြတာက ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေရဲ့ အရည်အချင်းပဲပေါ့

ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုကို သိချင်ရင် C Reactive Protein ကို စစ်ရပါတယ် သွေးကြောတွေ ရောင်ရမ်းမှုကို သိချင်ရင် Homocysteine စစ်ရပါတယ်

ကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှု မဖြစ်အောင်

အချို့မှုန့် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ရှောင်ပြီး

၁။ ဆန္ဒင်း: teaspoon တဝက် cod liver oil တဖွန်း

၂။ Vitamin B1 ကနေ B12, Folate, Biotin ပါတဲ့ Complete B Complex တနေ့ ၂ လုံး

၃။ Magnesium malate or citrate 400-600mg

၄။ Coq10 200mg

၅။ Acetyl L Carnitine 500mg

၆။ N Acetyl L Cysteine 600mg သောက်ပါမယ်

ဆေးသောက်ရင် ရေထဲမှာ pink salt နဲ့နဲ့ ထည့်သောက်မယ်

- ကျနော် ဆံပင်တွေ ပါးလာလျှင်

တရက် ဆံပင်သွားညှပ်တော့ ဆံသဆရာက အကိုဆံပင်တွေ တော်တော် ပါးနေပြီတဲ့၊ရင်ထဲ ထိတ်ကနဲ ဖြစ်သွားတယ်၊ မှန်ထဲ ကြည့်လိုက်တော့ ဟုတ်တယ်၊ပါးတာ မသိသာအောင် ထိန်းညှပ်ပေးပါလို့ ပြောပြီး ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ စဉ်းစားရင်း အိမ်ပြန်လာတယ်

နောက်တနေ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့တော့ သူငယ်ချင်း မင်းဆံပင်တွေ တော်တော်ပါးနေပြီနော် မကြာခင် ထိပ်ပြောင်တော့မယ် တဲ့၊ အေးပေါ့ကွာ အသက်တွေလဲ ၅၀ နား နီးနေပြီပဲ လို့ ရယ်ရယ်မောမော ပြန်ပြောလိုက်ပေမယ့် စိတ်ထဲကတော့ ထိပ်ပြောင်အောင် နည်းလမ်းရှာနေတာပေါ့

ထိပ်ပြောင်ခြင်း ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း နဲ့ ပါတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေ ရှာဖတ်တယ် google မှာလဲ ရှာဖတ်တယ် တွေ့သမျှလူတွေကိုလဲ မေးမြန်း စုံစမ်းတယ် ထိပ်ပြောင်နေတဲ့သူတွေကိုတော့ မမေးပါဘူး သူကိုယ်တိုင် ပြောင်နေမှတော့ သူ့နည်းလမ်းက ဘယ်လိုလုပ် အောင်မြင်ပါ့မလဲ

သိရသမျှတွေ အနှစ်ချုပ် ပြောရရင်

၁။ သံလွင်ဆီ လိမ်းပါ

၂။ ထောလဘတ်ရွက် ကြိတ် အရည်ညှစ်ပြီး ခေါင်းမလျှော်ခင် ဆွတ်ပေးပါ

၃။ ည အိပ်ကာနီး ခြေဖဝါး ဆား ၁၅ မိနစ် ပွတ်ပါ

၄။ Zinc 50mg သောက်ပါ

၅။ DHEA 25mg သောက်ပါ

၆။ Metabolic Advantage ၂ လုံး သောက်ပါ

၆ ချက်လုံး လိုက်လုပ်ပါတယ် တဖြည်းဖြည်း ဆံပင် ပြန်ထူလာပါတယ်

- ကျနော်သာ အအေးမိ နှာစေး ချောင်းဆိုး အာသီးရောင် တုပ်ကွေး ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ကျနော် အအေးမိ နှာစေး ချောင်းဆိုး အာသီးရောင် တုပ်ကွေး ဖြစ်လျှင်

- 1. D3 50000iu+K2 400mcg
- 2. Zinc 100mg
- 3. Probiotic 30 billion

၅ ရက် သောက်ပါမယ်

သို့သော် တခါမှ ၅ ရက်ပြည့်အောင် မသောက်ရပါ

၁ ရက် ၂ ရက် နှင့် ပျောက်သည့်အခါ များပါသည်

အလွန်ဆုံး ၃ ရက်သာ သောက်ဖူးပါသေးသည်

- ကျနော် ဝမ်းလျောလျှင် (Diarrhea)

ဝမ်းလျောတယ်ဆိုတာ အူလမ်းကြောင်းမှာ ဥပါဒ်ပေးတတ်တဲ့ ပိုးမွှားတွေ ရှိနေလို့ ထုတ်ပစ်ရန် ရေများများဖြင့် ဆေးချ နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်

အဲဒါကြောင့် ဝမ်းပိတ်ဆေးများ မသောက်ပါ။ ဝမ်းပိတ်ဆေးတွေက ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

အန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာမှ မစားသေးပါ။

မအန်တော့ရင်

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေနဲ့ ဓာတ်ဆားတွေ ထွက်သွားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် Jigsaw electrolyte solution (or) ဓာတ်ဆားရည် သောက်ပါမယ်

၂။ အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ အုန်းရည်

၄။ Probiotics 30 billion count နှစ်လုံး၊ ၆ နာရီကြာထိ မရပ်သေးရင် နောက်ထပ် ၂ လုံး သောက်ပါမယ်

၅။ ဆွင်း tea spoon တဖွန်းကို ရေပူ (သို့မဟုတ်) ရေခဲနွေးနွေး သောက်ပါမယ်

၆။ Zinc 50mg သောက်ပါမယ် ။ ၃ရက်အထိ မသက်သာရင် ဆရာဝန် ပြပါမယ်

- ကျနော်သာ ဝက်ခြံ၊ ဘောက်၊ နှင်းရူ (Psoriasis) ဖြစ်လျှင်

အူလမ်းကြောင်း မကျန်းမာလို့ ဖြစ်တဲ့ autoimmune ရောဂါတွေပါ။ အူလမ်းကြောင်းကို ကျန်းမာအောင် အစားအသောက် ဆင်ခြင်တာ လိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ စားတာ မလုပ်ပဲ လိမ်းဆေး ပိုးသတ်ဆေး စတီရွိုက်ဆေးတွေနဲ့ပဲ ကုနေရင် ပျောက်ဖို့ မလွယ်သလို ပျောက်ပြီးရင်လဲ ပြန်ဖြစ်ပြီး ဂျာအေး သူ့အမေရိုက် ဖြစ်နေမှာပါ

ထိုင်းက အမျိုးသမီးတဦး ဆရာမကြီးဆီ ရေးတဲ့စာပါ

" ကျွန်မနံမည်က -----လို့ခေါ်ပါတယ် အသက်က ၄၃နှစ်ပါ ထိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေတာ ၁၉ နှစ်ရှိပါပြီ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၉ နှစ်က သားအိမ်မှာ အသားလုံးဖြစ်လို့ သားအိမ်ထုတ်ထားရပါတယ်။ မျိုးဥခိုင်တော့ ကျန်ပါသေးတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေမှာတော့ အသားရေတွေ ချောက်သွေ့၊ ဝမ်းတွေလဲတအားကိုချုပ်၊ ဆံပင်တွေလဲခြောက်သွေ့ပြီးဆံလုံးတွေလဲသေးလာတာသတိ ထားမိပါတယ်။

2016 9 လပိုင်းလောက်မှာ ဆံပင်တွေ အကွက်လိုက် ကျွတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ဖြစ်ချင်း အရေပြားဆရာဝန်သွားပြပါတယ်။ ခေါင်းမှာဆေးထိုးပေးပါတယ်။ တခေါင်းလုံး သွေးတွေထွက်ပြီး နာလိုက်တာဆရာမ ရယ် သောက်ဆေးတွေလဲပေးပါတယ်

၂ပတ်တခါလောက် အဲဒီလိုဘဲကုသပါတယ်။ ဆံပင်ကကျွတ်မြဲကျွတ်တာပါဘဲ ဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလဲ ခံရတာ မပြောပါနဲ့တော့ ဆရာမရယ် တကိုယ်လုံးယောင်ကိုင်းပြီး နာကျင်နေပါတယ်။

ဒါနဲ့ ဆံပင်အတွက် သီးသန့်ကုတဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောင်းပြပါတယ်။

ပိုက်ဆံကလဲကုန်လိုက်တာ၊ ၂ ပတ် တခါသွားရင် မြန်မာငွေနဲ့ဆို ၁ သိန်းကျော်လောက်ကို ကုန်ပါတယ် နောက်ဆရာဝန်က ခေါင်းကို ဆေးမထိုးဘူး စတီရွိုက် သောက်ဆေးဘဲ ပေးပါတယ်

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ အတော်ကို ပြင်းထန်ပါတယ်။ ဝမ်းလဲချုပ် ကိုယ်ခန္ဓာတွေလဲ ယောင်ကိုင်းပါတယ်

၂ပတ်လောက်သောက်ပြီး ဆံပင်တွေကလဲ ကျွတ်မြဲကျွတ်နေပြီး တခေါင်းလုံးကို ပြောင်လာပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဆံပင်နဲ့ပတ်သက်ရင် နာမည်ကြီးတဲ့ဆရာဝန်ပါ။

ဘွတ်ကင် လုပ်ထားတောင်မှ ညနေ ၄ နာရီလောက် သွားရင် ည ၁၂ နာရီလောက်မှ အိမ်ပြန်ရောက်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆရာမပြောတဲ့ အကြောင်းတရားကို မရှာဘဲ ကုနေတဲ့အတွက် ကျမ အတွက်ကတော့ အကျိုးမဖြစ်ဘဲ လည်နေတာပေါ့ ဆရာမရယ်။

2013 ခုနှစ်လောက်မှာ ဆရာမရဲ့ ဗီဒီယိုဖိုင်ကို နားထောင်ပြီး အရွက်ရည်နဲ့ ဆွန်းကို သံလွင်ဆီနဲ့ သောက်လာတာ အခုချိန်ထိပါ

မသက်သာပဲ ဆေးရဲ့

ဘေးထွက်ဆိုးတွေကို မခံစား

နိုင်တော့လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်

ဆံပင်ကျွတ်လဲကျွတ် ကတုံး ဖြစ်လဲ ဖြစ်ပါစေတော့ ဆိုပြီး ဆေးတွေကို မသောက်တော့ပါဘူး

ကျွန်မကံကောင်းချင်တော့ ဆရာမရဲ့ ဗီဒီယိုကို သတိရသွားပြီး အားလုံးကိုပြန်ကြည့် နားထောင် Fbမှာ ဆရာမရဲ့ page ကို ရှာပြီး အစကနေ အဆုံးထိ ဖတ်ပါတော့တယ်။

11 လပိုင်း 2016 က စပြီး ဆရာမ ညွှန်တဲ့ ဓာတ်စာများကို စသောက်ပါတော့တယ်၊

ဓာတ်စာတွေကို ဝယ်ရတာ ခက်ခဲပါတယ် ထိုင်းနိုင်ငံမှာတောင် ရှာဝယ်လို့ အဆင်မပြေပါ။

မြန်မာပြည်ကတဆင့် ထိုင်းကိုရောက်အောင် အဆင့်ဆင့် ဝယ်သောက်ပါတယ်။

ဓာတ်စာတွေကို သောက်လိုက်တာ အခု ဆရာမကို စာရေးနေတဲ့အချိန်မှာတော့ ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ဆံပင်တွေ ပြန်ပြီး ပေါက်နေပါပြီ။

တခုပြောချင်တာကတော့ ဓာတ်စာဆေးတွေကို စသောက်တဲ့အချိန်က စပြီး စားသောက်တဲ့ အဟာရကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပြီး စားသောက်ပါတယ်

အချို့ မျှန်းနို့၊ ဂျုံနှင့်လုပ်သောအစားအစာ အချို့ ပါသောအစားအစာ သစ်သီး ငပိ ငံပြာရည်မှ အစ တရုပ်ပဲငံပြာအဆုံး ဘာမှမစားတော့ဘဲ ရှောင် လိုက်ပါတယ်။

ရောဂါကုသတဲ့နေရာမှာ ဆေးတမျိုးထဲကိုဘဲ အားကိုးလို့ မရပါဘူး။

အစားအသောက်ကိုလည်း ဂရုစိုက်ပြီး ပြောင်းလဲရမယ်လို့ ဆရာမ အမြဲပြောနေတာကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့လို့ အကြောင်းတရားကို ကုသနိုင်ပြီး ကောင်းကျိုးကို လက်တွေ့ခံစားရပါတယ် ဆရာမ

ကျွန်မသောက်သုံးတဲ့ဓာတ်စာများကတော့

1. D3 5000iu စသောက်တာတနေ့ ၂လုံး
2. K2 တနေ့ ၁လုံး
3. Probiotic 20 Billion
4. Vit C 1000mg
5. Zinc 50 mg

6. Selenium 200mcg
7. Iodoral 12.5mg တပတ် ၃လုံး
8. Magnesium 400mg
9. Metabolic မနက်အိပ်ရာထ ၂လုံး ညနေ၃နာရီမှာ ၂လုံး
10. Fish oil ၁လုံး
11. Vit B12 5000 mcg
12. Rck Salt နှင့်
13. ဓာတ်ဆား
14. Dribose ညအိပ်ယာဝင် ဖျော်သောက်ပါတယ်။
15. အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဆရာမပြောတဲ့ ပန်းသီးရှာလာကာရည်လဲ သောက်ပါတယ်

နေ့စဉ် ဖုံးကိုင်လိုက်တာနဲ့ ဒီနေ့ဆရာမ ဘာဗဟုသုတတွေ ရေးမလဲဆိုတာကိုဘဲ စောင့်ကြည့်နေသူ တယောက်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာမကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဖော်ပြလို့မရအောင် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်သောသူ မဖြစ်သောသူများကိုလဲ သဘာဝဆေးတွေရဲ့ အကျိုးများပုံကို သိစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်မဓာတ်ပုံနှင့် တကွ ပို့လိုက်ပါတယ်။

လူအများ အကျိုးဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကျမ ပို့လိုက်တဲ့ ပုံတွေကိုလဲ အသုံးပြုခွင့်ပေးပါတယ်။

ဆရာမကြီးကိုလဲ ရင်ထဲကနေပြီး လှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။

ဆရာမကြီးတို့မိသားစု စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်၏ကျမ်းမာခြင်း နှင့် ပြည့်စုံပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

ဒါက ဆံပင်ဆရာဝန်ပေးတဲ့ဆေးတွေပါ။

ဒါကတော့ သိုင်းရွှိက်စစ်ထားတဲ့ အဖြေပါ။

ဆရာမပြောသလိုပါပဲ စာရွက်ပေါ်က အဖြေက ကောင်းပြီး လူကတော့ နေလို့မကောင်း နောက်ဆုံး ကတုံး ဖြစ်သွားတော့လဲ အဖြေက ပုံမှန်ပါတဲ့ ဆရာမပြောတာတွေမှန်လိုက်တာ။

ဒါကတော့ D3 စစ်တဲ့ အဖြေပါ။

စစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ D3 ကို

5000iu တနေ့တလုံး k2 တလုံးသောက်ပါတယ်"

တော်တော် ပြည့်စုံအောင် ရေးထားတဲ့ စာပါ။ သူ့လိုသာ ကြိုးစား လုပ်ကြရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းကြမှာပါ

- ကျနော်သာဆိုလျှင်
 - 16. Coq10 100mg
 - 17. N Acetyl L Cysteine 600mg
 - 18. L Glutamine 500mg
 - 19. Complete b complex ၂ လုံး
 - 20. Digestive enzyme
 - 21. တအောင်းလက်ပတ် ဂျယ်
- ပါ သောက်မှာပါ

- ကျနော့်ကလေး အိပ်ယာထ သေးမပေါက်စေချင်လျှင်

တချို့ကလေးတွေ တော်တော်ကြီးတဲ့အထိ အိပ်ယာထ သေးပေါက်ချကြပါတယ် တချို့မိဘတွေက အပြစ်ပေးကြပါတယ် ဒါပေမယ့် မရပါဘူး ပေါက်ချကြတာပါပဲ

ဟိုတလောက မိတ်ဆွေတယောက်ရဲ့သား ၈ နှစ်ရှိပြီ အိပ်ယာထ သေးပေါက်တုန်း ဆိုလို့ D3 2000iu တိုက်ကြည့်ပါလားလို့ အကြံပေးလိုက်တယ်

ဒီနေ့ ပြန်တွေ့တော့ သူ့သား သေးမပေါက်ချတော့ဘူးလို့ ပြန်ပြောပြတယ်

မိတ်ဆွေတို့မှာ အိပ်ယာထ သေးပေါက်ချတတ်တဲ့ သားသမီးများ ရှိရင် စမ်းသပ်ကြည့်ကြဖို့ပါ

- ကျနော့် ကိုယ်တွေ D3

စာတွေကို နှံ့စပ်အောင် မဖတ်၊ ဟောပြောပွဲခွေတွေ သေချာ မကြည့်သူတွေက K2 မရှိရင် D3 မသောက်ရဘူး၊ D3 level မစစ်ရသေးရင် D3 မသောက်ရဘူးလို့ အထင်မှားတတ်ကြပါတယ်

K2 မပါဘဲ D3 10,000iu ကို နှစ်နဲ့ချီ သောက်တာတောင် side effect မရှိတာ တွေရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း

D3 2,000,000iu ၇ ရက်

D3 200,000iu ၁၈ ရက်

D3 150,000iu ၁၄ ရက်

D3 50,000iu ၃၅ ရက်

D3 14,000iu ၁ နှစ် စိတ်ချလက်ချ သောက်နိုင်ကြောင်း

ပြောထားတာတွေကို တွေ့ရင် K2 နဲ့ တွဲသောက်ရင် D3 level စစ်ပြီးသောက်ရင် ပိုကောင်းတယ်ဆို

ပေမယ့် K2 မရှိရင်လဲ D3 Level မစစ်ရသေးရင်လဲ D3 ကို သောက်သင့်ကြောင်း သိမှာပါ

ကိုယ်တွေ့ ၁

ဆိုင်မှာ D3 5,000iu တဘူး ဖောက်ထားပေးပြီး ဝန်ထမ်းတွေကို တနေ့ တလုံး မှန်မှန် သောက်ခိုင်းလိုက်တာ အားလုံး ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာကြတယ် နှစ်စဉ် ဆောင်းတွင်းရောက်တိုင်း ရင်ကြပ်ဖြစ်ပြီး ဆေးခန်းသွားဖို့ ခွင့်ယူရတဲ့သူလဲ ဒီနှစ် ရင်ကြပ် မဖြစ်ဘူးနော်လို့ တအံ့တဩ ပြောပါတယ်

ကိုယ်တွေ့ ၂

ဆိုင်ကို ရင်ကြပ်လို့ ရှူဆေးဘူးလေးနဲ့ မောမောပန်းပန်း ရောက်လာတဲ့ အဘတယောက် D3 20,000iu ဆယ်ရက်စာ လူလိုက်တာ ဆယ်ရက်ပြည့်တော့ လက်ထဲမှာ ရှူဆေးဘူး မပါတော့ဘဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပြန်ရောက်လာပါတယ်

ကိုယ်တွေ့ ၃

ဆိုင်မှာ D3 5,000iu အလုံး ၃၀ အလှူခံတာ ရလို့ လာထုတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတယောက် ကျီးပေါင်းကြောင့် လည်ပင်းမှာ ကော်လာ တပ်ထားရတယ် တလပြည့်တော့ ပြန်ရောက်လာတယ် လည်ပင်းမှာ ကော်လာမရှိတော့ဘူး သက်သာသွားပြီတဲ့

ကိုယ်တွေ့ ၄

နှစ်ပေါင်းများစွာ ချောင်းလေး တဟန့်ဟန့် ဖြစ်နေသူ ဆရာဝန်ပြတော့လဲ ဘာရောဂါမှ ရှာမတွေ့သူတယောက်လဲ D3 5,000iu တနေ့တလုံး သောက်ပြီး ကောင်းသွားပါတယ်

ကိုယ်တွေ့ ၅

အာသီးရောင်လို့ ဖြတ်ထုတ်ဖို့ ရက်ချိန်းယူထားသူတယောက် D3 50,000iu နဲ့ super K တလုံး ၅ ရက် သောက်လိုက်တာ ကောင်းသွားပြီး မဖြတ်ရတော့ပါဘူး

ကိုယ်တွေ့ ၆

ကိုယ်တိုင် အအေးမိ ချောင်းဆိုး ဖြစ်တာ D3 50,000iu နဲ့ Super k တလုံး သောက်တာ ၃ ရက်နဲ့ ကောင်းသွားပါတယ်

ကိုယ်တွေ့ ၇

အိမ်က အယ်ဇေးရှင်းကြီး နေမကောင်းလို့ ဆရာဝန်သွားပြတော့ သွေးစစ် ဓာတ်မှန်တွေ အယ်ထွာဆောင်းတွေ ရိုက်ပြီး အသဲကော အဆုတ်ကော မကောင်းတော့ဘူး မရတော့ဘူး ပြောလို့ D3 40,000iu နဲ့ D ribose powder ဖျော်တိုက်တာ ပြန်ကောင်းသွားပြီး အခုထိ ရှိတုန်းပါ

မိတ်ဆွေတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ D3 လေးတွေလဲ ရေးပြပေးကြပါအုံး

၁၆. အထွေထွေ ဗဟုသုတ

- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ သောက်သင့်သလား

အားလုံး တညီတညွတ်တည်း ပြောကြတာက လိုအပ်ရင် သောက်ရမယ်တဲ့

အဓိက ပြဿနာက လိုအပ်လား မလိုအပ်ဘူးလား ငြင်းခုန်နေကြတာပါပဲ

တချို့က နေ့စဉ် စားတဲ့ အစာထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တာတွေ အကုန် ပါတယ်လို့ ယူဆကြတယ်

တချို့က နေ့စဉ် စားတဲ့ အစာထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တာတွေ အကုန် မပါနိုင်ဘူးလို့ ယူဆကြတယ်

တချို့က ဖြည့်စွက်စာတွေ သောက်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပိုလျှံသွားမှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်

တချို့က ဖြည့်စွက်စာတွေ မသောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုနေမှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်

တချို့က ရောဂါ တခုခု ဖြစ်လာမှ လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်

တချို့က လိုအပ်နေတာ ကြာလို့ ရောဂါ တခုခု ဖြစ်လာတာလို့ ယူဆကြတယ်

ကျနော်ကတော့ ရောဂါ တခုခု ဖြစ်လာတဲ့အထိ ထိုင်စောင့်မနေချင်ပါဘူး

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘယ်လို ယူဆကြပါသလဲ

- ကျနော်မှတ်မိသမျှ 28.3.18 ဟောပြောပွဲ

၁။ သိုင်းရွိုက် စစ်ရင် free t3, free t4, tsh နဲ့ antibody ခု ခု anti tpo, anti tshr, anti thyroglobulin စစ်ပါ

၂။ antibody တွေ များနေရင် hashimoto thyroiditis ဖြစ်နေတာ

၃။ Hashimoto ပထမအဆင့်မှာ ခုခံအားတွေက သိုင်းရွိုက်ကို ဖျက်ဆီးလို့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ များနေတယ် ရင်တုန်မယ် မျက်လုံးပြူးမယ်

အဲဒီအချိန်မှာ metabolic advantage , thyroid glandular တွေ မသောက်ရပါ

betaine pepsin, acv, digestive enzyme, ox bile, probiotic, l glutamine, zinc, selenium, nac, d3, k2, magnesium, coq10, b1(thiamine, megabentiamine), dhea, milk thistle တွေ သောက်ရပါမယ်

၄။ Hashimoto ဒုတိယအဆင့်မှာ သိုင်းရွိုက်ဂလန်း ပျက်စီးသွားလို့ ဟော်မုန်း မထုတ်နိုင်တော့ပဲ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းသွားပါပြီ ဝိတ်တက်မယ် ချမ်းမယ် နုံးမယ် အဲဒါဆို ပထမအဆင့်က သောက်တဲ့ ဆေးတွေအပြင် metabolic advantage (or) thyroid glandular ပါ သောက်ရပါမယ်

- ၅။ Iodoral များရင် hashimoto ဖြစ်နိုင် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းနေရင်တော့ မဖြစ်ပါ
- ၆။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ခြေ လက် ကျင်ရင် b1(thiamine) 600mg သောက်
- ၇။ အမျိုးသားများ အသက်ကြီးရင် ဆီးကြိုတ်ကြီးလာတာကို ကာကွယ်ဖို့ ultra natural prostate (L.E) သောက်ထားပါ
- ၈။ probiotic ကို ထမင်းစားပြီးမှ သောက်၊ ရောဂါပြင်းရင် 60 billion ထိ သောက်
- ၉။ အူလမ်းကြောင်း ကောင်းချင်ရင် နွားနို့ မသောက်ပါနဲ့ (မြက်စားတဲ့ နွားရဲ့ နို့လဲ မသောက်ပါနဲ့)
- ၁၀။ tb ပိုးနဲ့ အနာကြီးပိုးဟာ d3 နည်းတဲ့သူကိုပဲ ကူးတာပါ d3 level မြှင့်ထားကြပါ



SawPalmetto

ဆီးကျိတ်ရောဂါဆေး

- ဆေးထန်းပင်အသီးအဆီအနှစ်ပါဝင်ပြီး အမျိုးသားများ အသက်ကြီးလာသောအခါ ဖြစ်တတ်သည့် ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းများကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ် ကုသနိုင်သည်။
- ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ညအိပ်ရာတွင် ဆီးသွားခြင်းနှင့် ကာမဆန္ဒအားနည်းခြင်းတို့ကို ကုသရာ၌လည်း အလွန်အစွမ်းထက်သည်။

ISO 9001 : 2015 ISO 14001 : 2015 OHSAS 18001 : 2007 GMP Certified Organic Certified

- My Dream

- ၁။ ပရဟိတအဖွဲ့ကြီးတစ်ခုက ဦးဆောင်တဲ့ Functional Medicine ကို လက်ခံတဲ့ ဆရာဝန်တွေ စုပေါင်း ဖွင့်ထားတဲ့ ပရဟိတ ဆေးခန်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာတယ်
- ၂။ ပရဟိတအဖွဲ့ကြီးတစ်ခုက မတတ်နိုင်တဲ့ လူနာတွေကို လစဉ် လိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ ကူညီပေးနေတယ်

၃။ ပရဟိတ အဖွဲ့ကြီးထဲက လွတ်တော်အမတ်တွေက ဖြည့်စွက်စာတွေကို FDA က ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဥပဒေကို ပြင်ဖို့ အဆိုတင်သွင်းတာ အနိုင်ရရှိသွားပါတယ်

ညက မက်တဲ့ အိပ်မက်ပါ

When will my dream come true?

- ကျနော် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ

ကျနော် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ

ကျနော် ဆရာမကြီး ရေးတာတွေ ဖတ်ပါတယ်

အခြား ဆရာဝန်တွေ ရေးတာတွေလဲ ဖတ်ပါတယ်

ဖတ်ပြီး သိလာတဲ့ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေကို ပြန်လည် ဖြန့်ဝေပါတယ်

ကျနော် ဘာတွေ သောက်နေသလဲ ဆိုတာကိုလဲ ပြောပြပါတယ်

ကျနော့ကို မေးမြန်းလာလျင်လဲ သိသမျှ ပြောပြပါတယ်

ကျနော့ဆီက အကြံဉာဏ် တောင်းလာလျင် ကျနော်သာ ဖြစ်ခဲ့လျင် ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ တတ်သလောက် မှတ်သလောက် အကြံဉာဏ် ပေးပါတယ်

ကျနော် ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ

- ကျနော် ပုထုဇဉ်ပါ

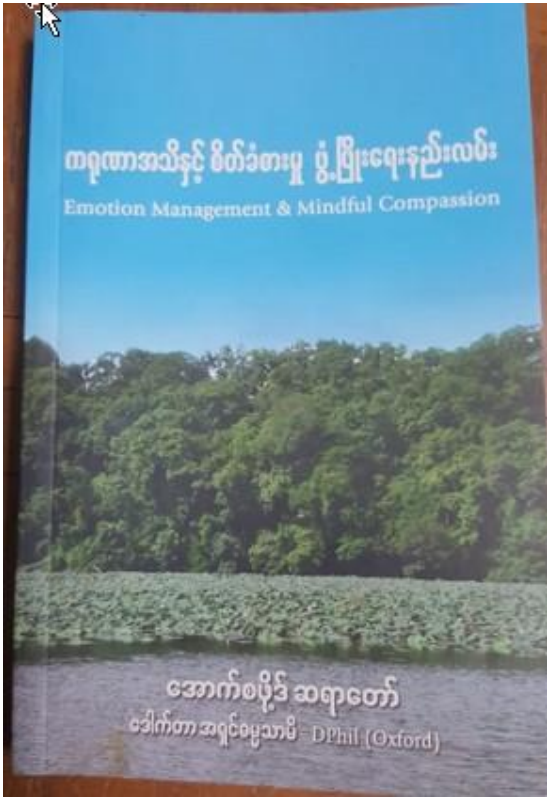
တချို့သူတွေက မလုပ်သင့်တာ တခုခု လုပ်မိရင် ကျနော် ကျမက ပုထုဇဉ်လေ ဆိုပြီး ဆင်ခြေ (excuse) ပေးတတ်ကြပါတယ်

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ မလုပ်သင့်တာ လုပ်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ် ဗုဒ္ဓဘာသာ နာမည်ပျက်ပါတယ်

ပုထုဇဉ်ပေမယ့် မနာလိုစိတ်တွေ ဒေါသစိတ်တွေ လောဘစိတ်တွေ မာနစိတ်တွေကို ထိန်းနိုင်ရပါမယ်

မထိန်းနိုင်သူတွေကလဲ ကျနော် ကျမက ပုထုဇဉ်လေ လို့ ဆင်ခြေ ပေးမနေဘဲ ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ယူရပါမယ်

မိတ်ဆွေများ အားလုံး Oxford ဆရာတော် ရေးတဲ့ ဂရုဏာအသိနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးရေး နည်းလမ်း (Emotion Management and Mindful Compassion) စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်



- ကျနော် သိသော ပြင်ဆင်ချက်များ

- ၁။ Coq10 မှာ Ubiquinol နဲ့ Ubiquinone အာနိသင် တူတူပါပဲ
 - ၂။ အရွက်တွေကို မပြုတ်ဘဲ အစိမ်းတိုင်း ကြိတ်ပါ
 - ၃။ အရွက်တွေကို ပန်းသီးရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ ရေ အစား စားဆိုဒါ (Baking Soda) ရောထားတဲ့ ရေနဲ့ ဆေးပါ
 - ၄။ B12 5000mcg အစား B12 2500mcg သောက်ပါ
 - ၅။ မည်သည့် သွေးကြဲဆေးမဆို သောက်နေရင် Super k အစား K2 သောက်ပါ
 - ၆။ အူလမ်းကြောင်း မကောင်းရင် ကြက်ဥ အနှစ်ပဲ စားပါ အကာ မစားရပါ
- ကျနော် ကျန်ခဲ့တာ ရှိရင်လဲ မိတ်ဆွေတို့က ထောက်ပြပေးကြပါ

- ကျနော်နဲ့ အဘိဓမ္မာ

- ကျနော်သိတာက နည်းနည်းလေးပါ ကျနော်သိသလောက်တော့ လူတိုင်း သိမှာပါ သိသလောက်လေးကို အသုံးပြုကြည့်ရအောင်
- ကုသိုလ်စိတ် ၄ ပါး
- ၁။ မေတ္တာ

- ၂။ ဂရုဏာ
- ၃။ မုဒိတာ
- ၄။ ဥပက္ခာ

အကုသိုလ်စိတ် ၅ ပါး

၁။ လောဘ

၂။ ဒေါသ

၃။ မာန

၄။ ဣသာ (မနာလိုစိတ်)

၅။ မုစ္ဆရိယ (ဝန်တိုစိတ်)

ကျနော်တို့ ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေသမျှတွေ ရေးသမျှ စာတွေ အဲဒီစိတ် ၉ ခုနဲ့ မလွတ်ပါဘူး ကြိယာစိတ်နဲ့ လုပ်တာက ရဟန္တာတွေပါ

စာတပိုဒ် ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ရေးသူက ဘယ်စိတ်နဲ့ ရေးထားလဲ သိနိုင်ပါတယ်

စာတပိုဒ် ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်မှာ ဘယ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာသလဲ သိနိုင်ပါတယ်

ဒီနေ့က စပြီး post တွေ comment တွေ ဖတ်ပြီးတိုင်း ဘယ်စိတ်နဲ့ ရေးထားလဲ လေ့လာကြည့်ပါ ဖတ်ပြီးရင် ကိုယ့်မှာ ဘယ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာလဲ လေ့လာကြည့်ပါ

ကျနော် ဒီ post ကို မည်သည့်စိတ်ဖြင့် ရေးပါသလဲ

ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်မှာ မည်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါသလဲ

ကျေးဇူးပြု၍ ဖြေကြည့်ပေးပါ

- ကျနော်ဆံပင်ဖြူတွေ ပြန်မဲလာတယ်

ဆံပင်ရှည်နေတဲ့အချိန်မှာ ဆံပင်ဖြူတွေ များနေတာ သိပ်မသိသာပေမယ့် ဆံပင်ညှပ်ပြီးကာစဆို ဆံပင်တိုသွားတော့ နားထင် ၂ ဘက်မှာ ဆံပင်ဖြူတွေ ဖွေးနေတာ သိသိသာသာ တွေ့ရတယ် မနေ့က ဆံပင်ညှပ်ပြီး အိမ်ရောက်တော့ မှန်ထဲကြည့်လိုက်တာ ဆံပင်ဖြူတွေ တော်တော်နည်းသွားတာ တွေ့လိုက်ရတယ်

water kefir ကို ရေမချိုးခင် တခေါင်းလုံး ရွဲနေအောင် ဆွတ်ပေးတာ ၁၅ ရက်လောက်ပဲ ရှိသေးတယ် အဲဒါကြောင့်ပဲ ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်

မိတ်ဆွေတို့လဲ ဆံပင်ဖြူနေရင် စမ်းကြည့်ကြပါလား

(Water Kefir ပြုလုပ်ရန် wkg ကို water kefir / milk kefir grains sharing group မှာ အခမဲ့ ရနိုင်ပါတယ်)

- ကျနော်တို့ ကြယ်ငါးတွေ ဝိုင်းကောက်ကြရအောင်

မုန်တိုင်းမိပြီး ကမ်းခြေတလျှောက်လုံးမှာ သောင်တင်နေတဲ့ မရေတွက်နိုင်တဲ့ ကြယ်ငါးတွေကို လူငယ်တယောက်က ကောက်ပြီး ပင်လယ်ထဲ ပြန်ပစ်ပေးနေပါတယ်

အဲဒါကို တွေ့သူတယောက်က ဒီလောက်များတဲ့ ကြယ်ငါးတွေထဲက တကောင် နှစ်ကောင် အသက်ရှင်လို့ ဘာထူးမှာလဲ လုပ်မနေပါနဲ့ လို့ ပြောသတဲ့

လူငယ်က ကြယ်ငါးတကောင်ကို ကောက်ပြီး ပင်လယ်ဘက်ကို လှမ်းပစ်ရင်း ဒီတကောင်အတွက်တော့ ထူးသွားပြီပေါ့ လို့ ပြောရင်း ဆက်ပြီး လုပ်နေပါတယ်

ကျနော်တို့ ကြယ်ငါးတွေ ဝိုင်းကောက်ကြရအောင်

- ကျနော် အရက်သောက်လျှင်

တခါတရံ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ အရက်သောက်ဖြစ်ပါတယ်

တခါတရံမှ သောက်တော့ အရက်နဲ့ ယဉ်ပါးမှု မရှိဘဲ မနက်ကျရင် ခေါင်းအုံတတ်ပါတယ်

မနေ့က Dinner သွားတော့ အိမ်က မထွက်ခင် D Ribose Powder 1 tsp နဲ့ Electrolyte Supreme တထုပ် ဖျော်သောက်လိုက်တယ် ခန္ဓာကိုယ် ကလပ်စည်းတွေကို အယ်ကိုဟော မကျွေးခင် အာဟာရတွေ အရင် ကျွေးလိုက်တာပေါ့

ဒီနေ့မနက် အိပ်ယာထတော့ အရင်လို ခေါင်းမအုံတော့ပဲ လန်းဆန်းနေပါတယ်

မိတ်ဆွေတို့လဲ အရက်မသောက်ခင် D ribose powder နဲ့ Electrolyte supreme သောက်ထားကြပါ လို့

- ကျနော် ရင်ဘတ် အောင့်လျှင်

လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ တုန်းက ကျနော့်အဖေ ရင်ဘတ်အောင့်တော့ ၁၅ လမ်းထိပ်က တော်ဝင်ဆေးခန်းမှာ နှလုံးအထူးကု ဦးမျိုးဝင်းနဲ့ သွားပြပါတယ်

ဆရာကြီးက ECG ဆွဲကြည့်ပြီး အခုချက်ချင်း ဆေးရုံကြီးသွားပါလို့ ပြောပါတယ် ဆေးရုံမှာ ဆေးတွေသွင်း pressure တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ အသက်လုခွဲရပါတယ် ဆေးရုံကို ချက်ချင်းမသွားရင် အချိန်မမှီနိုင်တော့ပါဘူး

ဆေးရုံမှာ တလလောက်နေပြီးမှ ဆေးတွေ တပြုံကြီးနဲ့ ပြန်ဆင်းလာရပါတယ် ဆေးတွေသောက်နေရင်းနဲ့ တနှစ်လောက်အကြာမှာ သွေးကြောထပ်ပိတ်လို့ stent ၅ ချောင်း ထည့်ရပါတယ် ဆေးတွေသောက်ရင်း နောက်ထပ် ၉ နှစ်အကြာမှာ အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ ကွယ်လွန်သွားပါတယ်

အခုဆိုရင်တော့ ရင်ဘတ်အောင့်လို့ ဆေးခန်းသွားရင် D ribose powder 1 tsp ဖျော်သောက်သွားမှာပါ။

နည်းသွေးကြောကျဉ်းရင်

1. Fish oil 1000mg
2. D ribose powder 10g
3. Coq10 200mg
4. L carnitine 500-1000mg
5. Magnesium malate or citrate 400mg
6. D3 5000iu+K2 100mcg
7. Probiotic 25 billion သောက်ထားမှာပါ

အဲဒါဆို stent ထည့်ရတဲ့ အခြေအနေ ထပ်ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး Stent ထည့်ရရင်လဲ အဲဒီအတိုင်း သောက်ရင် အများကြီး ပို ကျန်းမာမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်

- ကျနော် ပုံးထဲက ထွက်ကြည့်ခြင်း

ကျနော်တို့ရဲ့ ဖြည့်စွက်စာ ဂရုတွေမှာ လူတသိန်းကျော် ရှိတော့ များလှပြီ ထင်နေတာ ပုံးထဲက ထွက်ကြည့်လိုက်တော့ အပြင်မှာ ၄၉၉ သိန်းတောင် ရှိနေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်

သူတို့တွေ ဂရုထဲ ဝင်လာတဲ့အခါ မေးကြ မြန်းကြပါလိမ့်မယ် အဲဒီအခါ လူဟောင်းတွေက ဒါလေးတောင် မသိဘူးလား စာမဖတ်ကြဘူးလားလို့ ပြစ်တင်မနေဘဲ တတ်နိုင်သလောက် ဝိုင်းဝန်း ဖြေပေးကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်

ဘာမှ ဝင်မဖြေဘဲ ဘေးထိုင် ဘုပြောနေတဲ့ စုန်းပြူးတချို့ ရှိတတ်ပေမယ့် ကျန်းမာရေးအသိတွေ ပြန့်ပွားဖို့ ကြိုးစား ဖြေပေးကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်

- ကျနော်သိသော နွားနို့ အကြောင်း

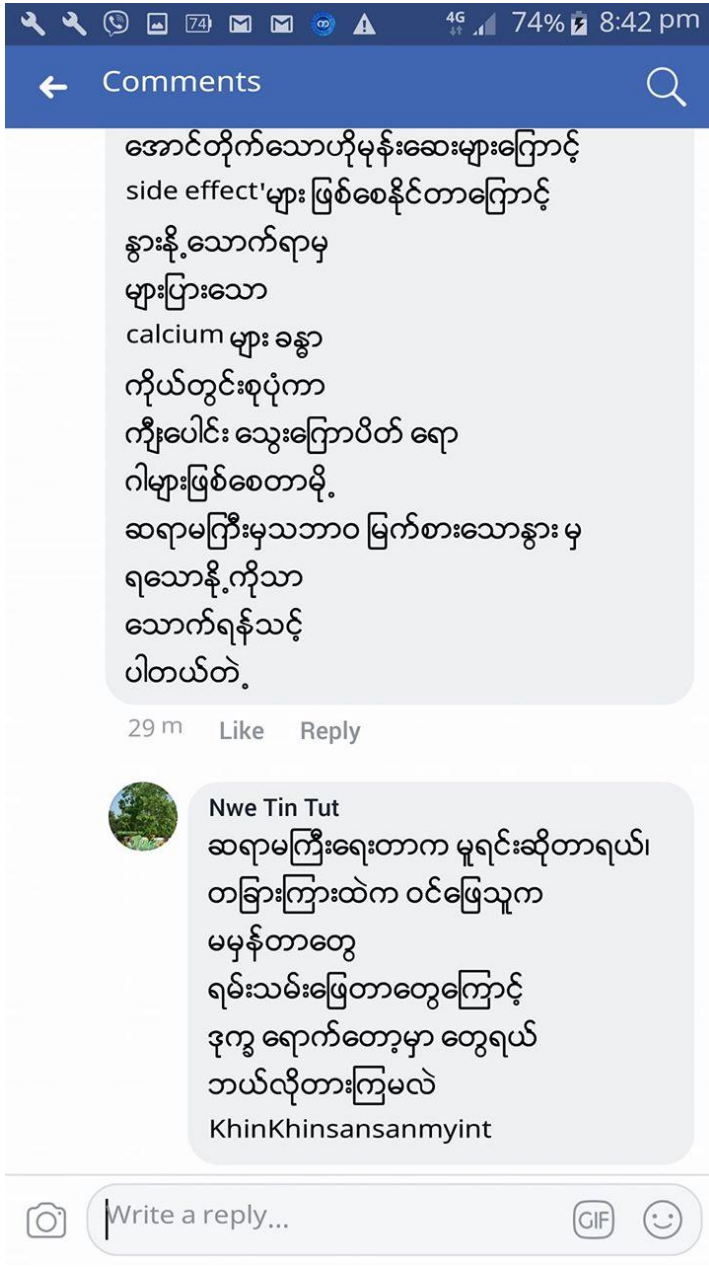
နွားနို့မှာ ပါတဲ့ ပရိုတိန်း တမျိုးက လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သိပ်အဆင်မပြေလို့ autoimmune ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်လို့ မသောက်သင့်ဘူးလို့ ယူဆပါတယ်

ဒိန်ချဉ်ဖြစ်သွားရင် အဲဒီဓာတ် မရှိတော့လို့ သောက်သင့်ပါပြီ

အရိုးပွရောဂါ ကာကွယ်ချင်ရင် နွားနို့သောက်မယ့်အစား အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် သောက်တာက အများကြီး ပို အကျိုးရှိတယ်လို့လဲ သိရပါတယ်

ဒါပေမယ့် ဒေါ် Khinkhin Sansan Myint နဲ့ ဒေါ် Nwe Tin Tut တို့က မြက်စားတဲ့ နွားရဲ့ နွားနို့ကို သောက်သင့်တယ်လို့ ပြောပါတယ် (မြက်စားတဲ့ နွားရဲ့ နွားနို့မှာ အဲဒီ ပရိုတိန်း မရှိတော့လို့များလား?)

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘယ်လိုများ ယူဆကြပါသလဲ
လွတ်လပ်စွာ သဘောထား ကွဲလွဲနိုင်ပါတယ်



- ကျနော် ဘယ်သူပြောတာ ယုံမလဲ

Supplement တွေ သောက်သင့်တယ် မသင့်ဘူး

fish oil သောက်သင့်တယ် မသင့်ဘူး

သွေးတိုး ဆီးချို ရှိရင် ACV သောက်သင့်တယ် မသင့်ဘူး

ကာလာမသုတ်မှာတော့ ဘယ်သူပြောတာမှ မယုံနဲ့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပြီး အကျိုးရှိတာကို ယုံ တဲ့၊ နှစ်တွေ ကြာမှ အကျိုး ပေါ်မယ့်ဟာတွေကျတော့ ခက်ပြန်ရော

ကိုယ်ကလဲ အကုန်လုံးကို လိုက်လေ့လာ လိုက် စမ်းသပ်နေဖို့ဆိုတာကလဲ မဖြစ်နိုင်၊

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ထက် အဆပေါင်းများစွာ လေ့လာထားတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ့်နိုင်ငံအပေါ် မေတ္တာ စေတနာ ကြီးမားတဲ့သူ ပြောတာကိုပဲ ယုံလိုက်တော့မယ်

သူ ဘယ်သူလဲ

- ကျနော့်သူငယ်ချင်း ဆေးလိပ်ချစ်သူ

ကျနော့်သူငယ်ချင်းက ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပေမယ့် ဆေးလိပ်တော့ မဖြတ်နိုင်သေးပါဘူး

ပြောလိုက်ရင် ဆေးပေါ့လိပ်ပဲ သောက်တာပါ တနေ့မှ တလိပ် နှစ်လိပ်ပါ မရိုက်ပါဘူး အာသာပြေရုံ ဖွာတာပါ ဆင်ခြေဆင်လက် ပေါင်းစုံ ပြောတတ်တယ်

ဆေးလိပ်သမားဆိုတော့ အမောမခံနိုင်ဘူး ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေး ကားမောင်းရင် လမ်းမှာ ၁၀ ခါလောက် နားရတယ် ဟိုရောက်ရင်လဲ ပင်ပန်းပြီး တရက်လောက် နားရတယ်

D and K 5000iu မှန်မှန် သောက်လိုက်တော့ အေးဆေး ဖြစ်သွားပြီတဲ့ မပင်ပန်းတော့ဘူးတဲ့ နောက်ပြီး ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ချွဲထတာပါ ပျောက်သွားပြီ တဲ့

ဆေးလိပ် ဖြတ်ကြပါ မဖြတ်နိုင်သေးရင်လဲ D and K လေးတော့ သောက်ထားကြပါ လို့

- ကျနော့်ရဲ့ ကံ အမြင်

ကျန်းမာရေးတွေ လုပ်မနေပါနဲ့ကွာ သေနေ့ စေ့ရင် သေမှာပဲ သေနေ့ မစေ့သေးရင် မသေပါဘူး ကျန်းမာရေး လိုက်စားပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေသွားသူတွေ သောက်စား မူးယစ် ပျော်ပါးနေပြီး အသက်ရှည်ရှည် နေသွားသူတွေ ရှိနေတာပဲ တဲ့

အဲလိုဆို ဆရာဝန်တွေ ဆေးရုံတွေ ဆေးခန်းတွေ မလိုအပ်တော့ဘူးပေါ့နော် သေနေ့ မစေ့ရင် မသေဘူး ဆိုတော့ကာ

အရာအားလုံးကို အတိတ်ဘဝကံပေါ် ပုံချလိုက်တဲ့ ပုဗ္ဗကတ ဟေတုကမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမျိုးပေါ်
အတိတ်ဘဝကံဆိုတာ ခလုပ်တွေပါ။ ကောင်းတဲ့ ခလုပ်တွေ ပွင့်လာအောင် မကောင်းတဲ့ ခလုပ်တွေ
မပွင့်လာအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြရမှာပါ။
ကံ ကံရဲ့ အကျိုးကို အဓိပ္ပါယ် အကောက်မှားပြီး ဘာမှ မကြိုးစားတော့သူတွေ victim blaming
လုပ်သူတွေ တွေနေရလို့ပါ

- ကျနော် ဝေဖန် ခံရလျှင်

တချိန်က ကာကွယ်ဆေးကိစ္စနဲ့ ပါတ်သက်ပြီး ဆရာမကြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခံရတာ မှတ်မိကြမယ်
ထင်ပါတယ်

ဆရာမကြီးက ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်လည် ပြစ်တင် ဝေဖန် ငြင်းခုန်တာတွေ မလုပ်ခဲ့ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္တီပါရမီ
မေတ္တာပါရမီ ဥပက္ခာပါရမီတွေကို ဖြည့်ကျင့်ခွင့် ရလိုက်တဲ့အတွက် ကျေးဇူး အများကြီး တင်ပါတယ်လို့
ပြောပြီး အများအကျိုးကိုပဲ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားခဲ့ပါတယ်

ကျနော်လဲ ဆရာမကြီးလိုပဲ ယောနိသော မနသိကာရစိတ် ထားပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်ဆိုးခြင်း
ငြင်းခုန်ခြင်း မနာလိုခြင်း ဝန်တိုခြင်း မဖြစ်ဘဲ အများအကျိုးကိုပဲ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားမှာ
ဖြစ်ပါတယ်



To A Better Health added 2 new photos.

20 Aug 2017 at 6:46am • 🌐

ခန္တီ ပါရမီ၊ မေတ္တာ ပါရမီ၊ ဥပေက္ခာ ပါရမီ တွေ ဖြည့် ကျင့် ခွင့်
ရ လိုက်
တာကြောင့် ၊ အား လုံး ကို ကျေးဇူး အများ ကြီး တင် ပါ တယ်
ရှင်။

ဆန့်ကျင်ဘက် တွေ ကို လဲ ကရုဏာ သက် မိ ပါ တယ်။

ကျန်းမာလာ ကြ တဲ့ မိတ်ဆွေ အပေါင်း ပေါ် မှာ လည်း မုဒိတာ
ပွား မိ ပါ တယ်။

ဗြဟ္မစိုရ် တရား လေးပါး လုံး ကို လက်တွေ့ ကျကျကျင့် ဖြစ်
သွား ပါ တယ်။

- ကျနော့် အိမ်မွေးမွေး နေမကောင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ကျနော့်အိမ်က အယ်ဇေးရှင်းကြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့ ဆရာဝန် သွားပြပါတယ် ဆေးပေးပါတယ် မသက်သာတော့ ဓာတ်မှန်ရိုက် ultrasound ရိုက် သွေးစစ် ခိုင်းပါတယ်

အဖြေတွေ ရတဲ့အခါ အသဲရော အဆုတ်ရော ပျက်စီးနေပြီ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောပြီး prednisolone တွေ ပေးလိုက်ပါတယ်

၂ ရက် တိုက်ပြီးတဲ့အခါ ခွေးက မထနိုင်တော့ပါဘူး အစားလဲ မစားတော့ပါဘူး၊ သေမယ့်အတူတူ မထူးတော့ဘူးဆိုပြီး အဲဒီဆေးကို ဖြတ် D3 40000iu တိုက်ပါတယ် D Ribose Powder ဖျော်ပြီး ပိုက်နဲ့ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပေးပါတယ်

တဖြည်းဖြည်း ပြန်ကောင်းလာပါတယ် အခုဆို ၃ လ ရှိပါပြီ အကောင်းအတိုင်းနီးပါး ပြန်ဖြစ်နေပါပြီ D3 10000iu ဆက်တိုက်နေပါတယ်

အိမ်မှာ မွေးမွေးထားသူများအတွက် ပြောပြတာပါ



- ကျနော် လူနာသွားကြည့်လျှင်

ဆရာမကြီးရဲ့ ဟောပြောပွဲတခုမှာ ဒေါ်ခင်လှတင်က လူနာသွားကြည့်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ ဟောလစ်တွေ အိုဗာတင်းတွေ အစား ဂေါ်ဖီထုပ် လက်ဆောင်ပေးလို့ အရွမ်းဖောက်သွားဖူးပါတယ်

ကျနော် လူနာသွားကြည့်တာ ဖြည့်စွက်စာဖြင့် ကုသခြင်းကို ယုံကြည်သူများ စာအုပ်ရယ် ဂျပန်ကလာတဲ့ အရွက်စိမ်း ဖျော်ရည်အမှုန့်ရယ် လက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်

ဆရာဝန်ကြီး round လှည့်ရင်တော့ စာအုပ်ကို ဖွတ်ထားဖို့ မှာခဲ့ပါတယ် 😊:-) 😊:-) 😊:-)

၁၇. ဖြည့်စွက်စာ ရွေးချယ် သောက်သုံးနည်း

- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာဝယ်ဖို့ အဆင်မပြေလျှင် (သို့မဟုတ်) မသောက်ချင်လျှင်

တချို့က ဆေးတွေ အများကြီး မဝယ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ညည်းကြတယ် တချို့က ဆေးတွေ အများကြီး မသောက်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ညည်းကြတယ်

ရှောင်သင့်တာ ရှောင်၊ စားသင့်တာ စား၊ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်ရင်လဲ မသင့်တာတွေ စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တဲ့ သူတွေထက် အများကြီး ကျန်းမာမှာပါ

ဆီးချို သွေးချို သွေးတိုး အသဲအဆီဖုံး ဖြစ်စေတဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေတဲ့ သကြား အချို့မှုန့်၊ အချိုရည် အချိုသီး ခေါက်ဆွဲခြောက် တာရှည်ခံ အစားအစာ၊ ဂျုံ ကောက်ညှင်း ဖြူဖွေးနေတဲ့ ဆား၊ ဆီကြော် အစားအစာတွေ ပြင်ပအစာတွေ ရှောင်လိုက်ရင် ငွေကုန်သက်သာပြီး ကျန်းမာရေးလဲ ကောင်းလာမယ်

ဒါတွေလဲ လုပ်မယ်

၁။ ဟင်းချက်ရင် သတ္တုဓာတ် အစုံပါတဲ့ pink salt or ဆားကြမ်း သုံးမယ်

၂။ Mineral သတ္တုဓာတ်တွေ Vitamin တွေ၊ Fiber အမျှင်ဓာတ်တွေ အစုံပါတဲ့ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် သောက်မယ်

၃။ L glutamine ဓာတ် ရအောင် အရိုးပြုတ်ရည် သောက်မယ်

၄။ Vitamin A,C,E,B1,B2,B6 နဲ့ သတ္တုဓာတ် မျိုးစုံ (Calcium,Chromium, Copper, Iron, Magnese, Phosphorous, Potassium, Selenium, Sodium, Zin) နဲ့ Fiber အမျှင်ဓာတ်၊ Amino acids, Digestive enzymes တွေ ပါတဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည် သောက်မယ်

၅။ Vitamin D ရအောင် မနက်စောစော ၁၅-၃၀ မိနစ် နေပူစာ လှုံ့မယ်

၆။ Vitamin K ရအောင် Natto, အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ပဲပိစပ်၊ ကလီစာဟင်း၊ ကြက်ဥအနှစ် စားမယ်

၇။ Selenium မြေဓာတ်ရအောင် ဖိနပ်မစီးပဲ စိုနေတဲ့ မြေကြီး (သို့) မြက်ခင်းပေါ် လမ်းလျှောက်မယ်

၈။ Probiotic ရအောင် ဒိန်ချဉ်၊အိမ်လုပ် ချဉ်ဖတ် စားမယ် water kefir သောက်မယ်

- ၉။ Magnesium ဓာတ် ရအောင် ဗန်ဒါစေ့၊ နေကြာစေ့၊ ကွာစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့ စတဲ့ အခွံမာသီးတွေ စားမယ်
 - ၁၀။ ခုခံအားကောင်းအောင် အူလမ်းကြောင်းကောင်းအောင် ယောင်ရမ်းတာ ကောင်းအောင် ဆနွင်းနဲ့ သံလွင်ဆီ ဖျော်သောက်မယ်
 - ၁၁။ ငါးကြီးဆီဓာတ် ရအောင် အဆီများတဲ့ ငါး စားမယ်
 - ၁၂။ အသည်း အားကောင်းအောင် မနက်စောစော ရေနွေးထဲ သံပုရာသီးညှစ်ပြီး pink salt နဲ့ သောက်မယ်
 - ၁၃။ ဆီးချို မဖြစ်အောင် သစ်ကြဲပိုးမှုန့် သောက်မယ်
 - ၁၄။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်မယ်
 - ၁၅။ အကောင်းမြင်စိတ် ထားမယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု မထားဘူး
 - ၁၆။ အသဲကို ဒုက္ခပေးတဲ့ မှိုတွေနဲ့ မထိတွေ့အောင် အိပ်ယာ စောင် ခေါင်းအုံးတွေ မကြာခန နေပူလှန်းမယ် အခန်းကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့အောင် ထားမယ်
 - ၁၇။ Iodoral ဆေးအစား ကျောက်ပွင့် စားမယ်
- ခန္ဓာကိုယ်က အဆိပ်တွေ ထွက်အောင်
- ၁။ ချွေးထွက်အောင် မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်
 - ၂။ အိပ်ယာထ အုန်းဆီ (သို့) သံလွင်ဆီနဲ့ ၅ မိနစ် ပလုပ်ကျင်းမယ်
 - ၃။ ဝမ်းမှန်မှန် သွားမယ်
 - ၄။ ဆီး များများသွားအောင် ရေ များများ သောက်မယ်
- အဲဒါတွေ လိုက်နာရင် ဘာဆေးမှ မသောက်ပဲ ငွေလဲ သိပ်မကုန်ဘဲ ကျန်းမာရေး တော်တော် ကောင်းလာမှာပါ

- ကျနော် ဆေးဘူးကို ဖတ်ပုံ

ဆေးမသောက်ခင် ဆေးဘူးကျောဘက်က supplement facts ကို သေချာ ဖတ်သင့်ပါတယ် ဆေးလုံး အပြည် ဝယ်သူကလည်း ဆေးဘူးရဲ့ supplement facts ကို ဓာတ်ပုံ ရိုက်ယူထားသင့်ပါတယ်

Source Naturals Magnesium Malate 1250mg ရဲ့ Supplement facts ကို ဖတ်ပြပါမယ်

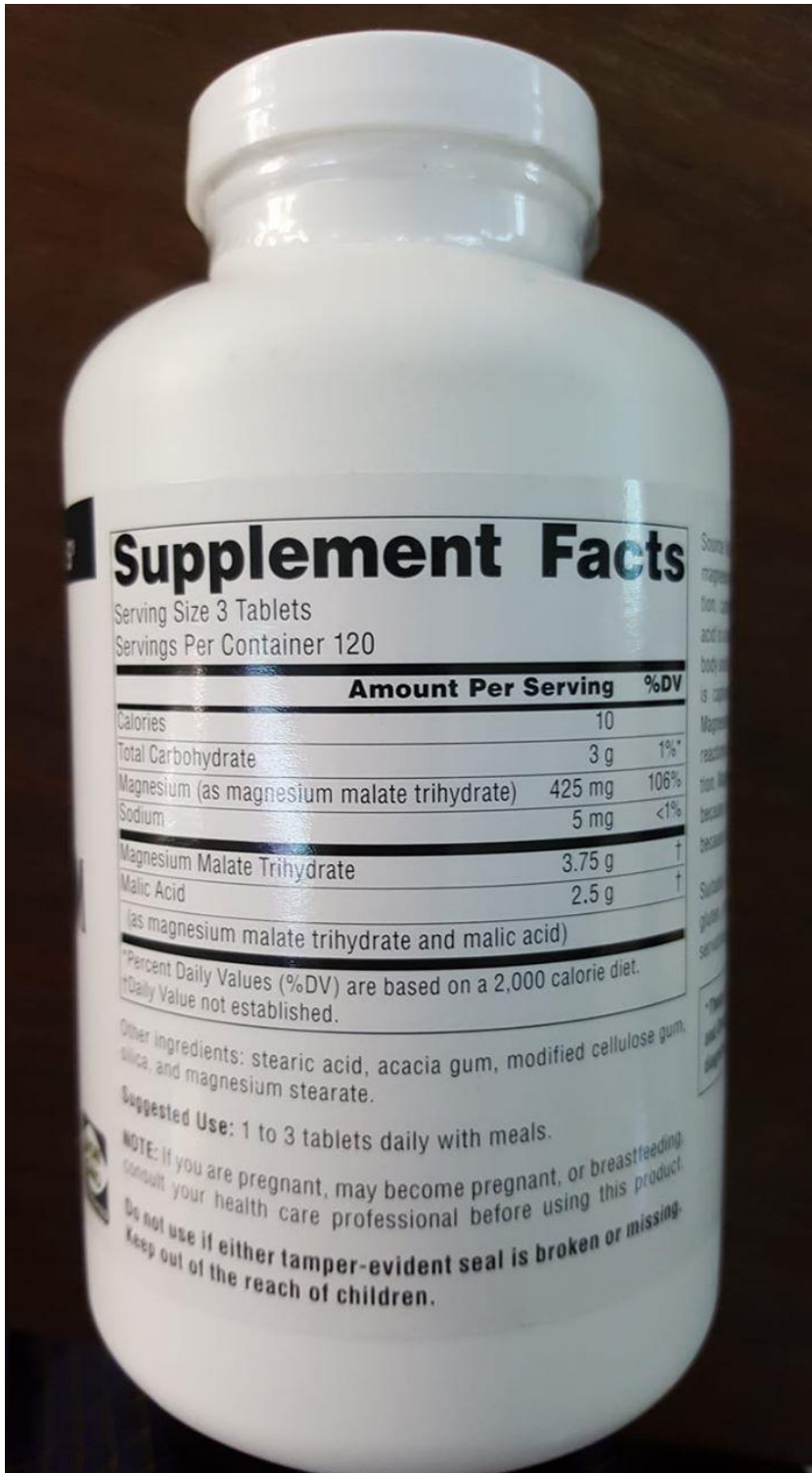
Serving Size 3 tablets ဆိုတာက 3 လုံးကို တစု ဖွဲ့ထားတယ်

Serving Per Container 120 ဆိုတာက ဆေးဘူးထဲမှာ ၁၂၀ စု (၃၆၀ လုံး) ပါတယ်

Amount Per Serving ဆိုတာက တစုမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆေးရဲ့ ပမာဏတွေပါ

Suggested Use : 1 to 3 tablet daily with meals. ဆိုတာက တနေ့ကို တလုံးမှ ၃ လုံးအထိ ထမင်းစားပြီး သောက်သင့်တယ် တဲ့

ဆေးသောက်မယ့်သူက တနေ့ကို ပမာဏဘယ်လောက် သောက်မှာလဲ ဆေးတလုံးမှာ ပမာဏဘယ်လောက် ပါလဲ သိအောင် အရင် လုပ်သင့်ပါတယ်



- ကျနော် ဆေးသောက်လျှင်

ဆေး ဘယ်အချိန် သောက်ရမလဲ သိချင်ရင် ဘူးမှာ ဖတ်ကြည့်ပါတယ်

ဆေး ဘယ်နှစ်လုံး သောက်ရမလဲ သိချင်ရင် တလုံးမှာ ဘယ်လောက်ပါလဲ တွက်ပြီး ကိုယ်သောက်ရမယ့် ပမာဏ ရအောင် သောက်ပါတယ်

တလုံးမှာ ဘယ်လောက်ပါလဲ သိရအောင် ဆေးဘူးကျောက် Supplement facts က amount per serving ကို serving size နဲ့ စားကြည့်ပါတယ်

ဆေးဘူးမှာ

1. after meal
2. with meal
3. preferably with a meal
4. with food
5. with or after a meal
6. with or without food လို့ ရေးထားတာတွေကို ထမင်းစားပြီး သောက်ပါတယ်
7. between meals or on an empty stomach
8. on an empty stomach ဆိုရင် ထမင်းမစားခင် တနာရီမှာ သောက်ပါတယ်
9. before bed time မအိပ်ခင် သောက်ပါတယ်
10. dissolve under tongue for 30 seconds then swallow လျှာအောက်မှာ ၃၀ စက္ကန့် ငုံ့ပြီးမှ မြိုချပါတယ်

သတိပြုရန်

Apple cider vinegar (မဖျော်ခင် ပုလင်းကို လှုပ်ပါ)

ထမင်းမစားခင် tea spoon တဖွန်း or နှစ်ဖွန်း ရေတဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော်သောက်ပါ

Metabolic Advantage

၂ လုံးသောက်ရင် မနက်စောစော အစာမစားခင် တနာရီအလို သောက်ပါ

၄လုံး သောက်ရင် နေ့လည် ၃ နာရီ ၂ လုံး ထပ်သောက်ပါ

၆ လုံးသောက်ရင် မနက်စောစော ၃ လုံး နေ့လည် ၃ နာရီ ၃ လုံး သောက်ပါ

Probiotic

ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ၄ နာရီ ခွာသောက်ပါ

(Nature bounty, Puritan က တလုံးမှာ 10 billion ပါပြီး Now က တလုံးမှာ 25 billion, Healthy Origin က တလုံးမှာ 30 billion ပါလေ့ရှိပါတယ်)

Magnesium citrate က တလုံးမှာ 160 mg ပါတာ များပါတယ် malate က ၃ (or) ၆ လုံးကို 425 mg,

၄ လုံးကို 500mg ရှိတာ များပါတယ်

D ribose powder

tea spoon တဖွန်းကို ရေတဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော်သောက်ပါ တနေ့ ၂ ကြိမ်

ဆနွင်း

လွှက်ရည်ဖွန်း တဝက်ကို cod liver oil (သို့) သံလွင်ဆီ တဖွန်းနဲ့ ထမင်းစားပြီး ဖျော်သောက်ပါ တနေ့ တကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်

Ox bile 500 mg, Digestive Enzyme

ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ် တလုံး သောက်ပါ တနေ့ ၃ ကြိမ်ထိ သောက်နိုင်တယ်။

နောင်ကြိုးမဲ့ post ဖြစ်ပါတယ်

- ကျနော် ဆေး သောက်လျှင် (၂)

ရန်ကုန်က တချို့ ဆရာဝန်တွေက ကိုယ် ခံစားနေရတာတွေ ပြောပြလို့ မပြီးသေးဘူး သောက်ရမယ့်ဆေးတွေ စစ်ရမယ့်သွေးတွေ ရေးပြီးသွားပြီ

ဆေးကောင်တာမှာ တန်းစီ တိုးဝေ့ ဝယ်ယူပြီး ဆေးရောင်းသူက ဘယ်ဆေး ဘယ်လိုသောက် ရေးပေးလိုက်တယ်

ဆေးတွေ တပွေတပိုက်ကြီးနဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်လာတယ် ကိုယ့်မှာ ဘာရောဂါ ဖြစ်မှန်းမသိ ဘယ်ဆေးက ဘယ်အတွက် ဆိုတာ မသိ ဖြစ်နေသူတွေ တွေဖူးပါတယ်

ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာ ဘာရောဂါလဲ (ဆရာဝန်ကို မေးပါမယ်)၊ ဘယ်ဆေးက ဘာအတွက်လဲ (ဆေးကောင်တာမှာ မေးပါမယ်)

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဆို မကိုက်မခဲတော့ရင် ရပ်

ကိုယ်ပူ ကျဆေးဆို ကိုယ်မပူတော့ရင် ရပ်

သိုင်းရွိုက်ဟော်မှန်း ကျတဲ့ဆေးဆို

သိုင်းရွိုက်ဟော်မှန်း နည်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာရင် ရပ်

သိုင်းရွိုက်ဟော်မှန်း တက်တဲ့ဆေးဆို

သိုင်းရွိုက်ဟော်မှန်း များတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာရင် ရပ်

သွေးကြောဆေးဆို

ခွဲစိတ်စရာရှိရင် တပတ် ကြို ရပ်

ကိုလက်စထော ကျဆေးဆို

အခုချက်ချင်း ရပ်ပါမယ်

- ကျနော် ဆေးသောက်လျှင် (၃)

ဆေး ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ မေးတတ်ကြပါတယ်

ကျနော်သာဆိုလျှင်

Antioxidant Network (CanPrev)

အစားအသုံးပြုပြီး 1 လုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Asahi (အရွက်ကြိတ်ရည်)

အစားအသုံးပြုပြီး တခွက် တနေ့ ၂ ကြိမ်

(တထုပ်ကို ရေ တဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော်)

Apple Cider Vinegar ဆေးလုံး

အစားအသုံးပြုပြီး 2 လုံး တနေ့ 1 to 2 ကြိမ်

Apple Cider Vinegar အရည်

အစားအသုံးပြုပြီး 1 or 2 လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

(ပုလင်းကို လှုပ်ပြီး 1 or 2 teaspoon (5ml or 10ml) ကို ရေ ဖန်ခွက်ကြီး (300ml) မှာ pink salt နဲ့ ပျားရည် 1 teaspoon နဲ့ ဖျော် ပိုက်နဲ့ စုပ်သောက်)

Acetyl L Carnitine 500mg

အစားအသုံးပြုပြီး 1 လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

B3 (Niacin or Niacinamide) 500mg

အစားအသုံးပြုပြီး 1 or 2 လုံး တနေ့ 1 or 2 or 3 ကြိမ်

B12 2500mcg or 5000mcg

အိပ်ကန်း တလုံး ငုံ

Betaine HCL Pepsin 650mg

အစားအသုံးပြုပြီး 1 လုံး တနေ့ 2 ကြိမ်

Cinsulin (truenature), Cinnamon (Nature Bounty)

အစားအသုံးပြုပြီး ၂ လုံး တနေ့ ၁ ကြိမ်

Cinnamon (သစ်ကြွပ် အမှုန့်)

အစားအသုံးပြုပြီး teaspoon တဝက် တနေ့ ၁ ကြိမ်

Cod Liver Oil (Carlson)

အစားအသုံးပြုပြီး teaspoon တဝက် တနေ့ ၁ ကြိမ်

Complete B Complex (Life Extension) အစားအသုံးပြုပြီး တလုံး တနေ့ ၂ ကြိမ်

COQ10 100mg

အစားအသုံးပြု: 1 or 2 လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

COQ10 200mg

အစားအသုံးပြု: 1 လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

DHEA 25mg

မနက်စာ စားပြီး တလုံး

D Ribose Powder

1 teaspoon ရေ or သံပုရာရည် တခွက်နဲ့ ဖျော် တနေ့ ၂ or ၃ ကြိမ်

Digestive Enzyme

အစားအသုံးပြု: ၁၅ မိနစ် တလုံး တနေ့ ၂ ကြိမ်

Electrolyte Supreme (Jigsaw)

တနေ့ တကြိမ် (5.5 gram (1 teaspoon or 1 packet) ကို ရေ တခွက် (300ml) နှင့် ဖျော်)

Fish Oil (Nature Made 1200mg, 360mg Omega 3)

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 2 ကြိမ်

L Carnitine 500mg (Jarrow)

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

L Carnitine 855mg (Doctor Best)

အစားအသုံးပြု: or စားပြီး တလုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

L Glutamine 500mg

အစားအသုံးပြု: ဝေးဝေး တလုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

Macuguard

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Magnesium Citrate 160mg

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 2 or 3 ကြိမ်

Magnesium Citrate 200mg

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 2 ကြိမ်

Magnesium Cap 500mg

အစားအသုံးပြု: တလုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

MagSRT (Jigsaw)

အစားပြား 2 လုံး တနေ့ 2 ကြိမ်

Magnesium Malate 1250mg

အစားပြား တလုံး တနေ့ 3 ကြိမ်

Magnesium Malate 625mg

အစားပြား 2 လုံး တနေ့ 3 ကြိမ်

MAP

အစားပြား 5 လုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Metabolic Advantage

အစားပြား 2 or 3 လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

(မနက်စောစော တကြိမ် နေ့လည် ၃ နာရီ တကြိမ်)

Melatonin 5mg (Natrol)

အိပ်ကန်း 1 or 2 လုံး လျှော့အောက်မှာ ငုံ

Milk Thistle (Puriton Pride)

အစားပြား ၁ လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

N Acetyl L Cysteine 600mg

အစားပြား or မစားမီ ၁ လုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

(ရေ ၈ ခွက် သောက်ပါ)

Natural Estrogen (Life Extension)

အစားပြား or မစားမီ ၁ လုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Natural Thyroid Glandular

အစားပြား or မစားမီ တလုံး တနေ့ ၁ ကြိမ်

Ox Bile 500mg

အစားပြား ၁၅ မိနစ် တလုံး တနေ့ ၂ ကြိမ်

Pink Salt

အိမ်သုံးဆား အစားထိုး သုံး

Probiotic Now တံဆိပ် 25 billion

အစားပြား ၀ေးဝေး တလုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Probiotic Healthy Origin 30 billion

အစားပြား တလုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Probiotic Nature bounty 20 billion

အစားပြား 2 လုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

Probiotic Puriton Pride 20 billion

အစားပြား 2 လုံး တနေ့ 1 ကြိမ်

R Lipoic Acid 100mg (Dr. Best)

အစားပြား or မစားမီ တလုံး တနေ့ တကြိမ်

R Lipoic Acid 240mg

အစားပြား တလုံး တရက်ခြား

Selenium 200mcg

အစားပြား တလုံး တနေ့ တကြိမ်

Super K

အစားပြား တလုံး တနေ့ တကြိမ်

Ultra Prostate Formula (Life Extension)

အစားပြား တလုံး တနေ့ 1 or 2 ကြိမ်

Unique E or Vitamin E 400iu

အစားပြား တလုံး တနေ့ တကြိမ်

Vitamin A 10000iu

အစားပြား တလုံး တပတ် တကြိမ်

Vitamin C (Ester C 500mg)

အစားပြား 1 or 2 လုံး တနေ့ တကြိမ်

Vitamin D3

အစားပြား လိုအပ်သလောက် တကြိမ်တည်း သောက်

Vitamin K2 100mcg (Healthy Origin)

အစားပြား တလုံး တနေ့ တကြိမ် (သွေးကြီးဆေး သောက်နေသူအတွက်)

Vitamin K2 45mcg (Life Extension)

အစားပြား တလုံး တနေ့ တကြိမ် (သွေးကြီးဆေး Warfarin သောက်နေသူအတွက်)

Zinc 50mg

အစာစားပြီး တလုံး တနေ့ တကြိမ်

ဆနွင်းမှုန့်

အစာစားပြီး teaspoon တဝက် တနေ့ တကြိမ် (သံလွင်ဆီ or နှမ်းဆီ or အုန်းဆီ or ပဲဆီ teaspoon တစွန်းနဲ့ ဖျော်)

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘယ်လို သောက်ကြပါသလဲ

- ကျနော် ဆေးဝယ်လျှင်

ဆေးတွေက နိုင်ငံပေါင်းစုံ ကုမ္ပဏီပေါင်းစုံက ထုတ်ကြပါတယ် ဈေးတွေကလဲ မျိုးစုံပါပဲ ဘယ်ဆေးကို ဝယ်ရမှာလဲလို့ မေးကြပါတယ်

တချို့ကလဲ အခွေကြည့်တုန်းက မြင်ဖူးလိုက်တဲ့ ဆေးကိုပဲ အသေ မှတ်ထားကြပါတယ် အဲဒီဆေးမှ အဲဒီဆေးပါပဲ

တချို့ကလဲ ဈေးကြီးလေ ကောင်းလေ ထင်ပြီး ဈေးအကြီးဆုံးကို ရွေးဝယ်ကြပါတယ် အဲဒီသဘောကို သိတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေက သူတို့ပစ္စည်းကို ဈေး မတန်တဆ တင်ထားကြပါတယ်

တချို့က အမျိုးအစား တူရင် တူတူပါပဲ ဆိုပြီး ဈေးသက်သာတာကို ရွေးဝယ်ကြပါတယ် ဒါပေမယ့် အလုံးရေ နည်းနေတာ တလုံးမှာ ပါဝင်အား နည်းနေတာတွေ ပြန်တွက်လိုက်ရင် ဈေးကြီးနေတတ်ပါတယ်

ဈေးသက်သာပေမယ့် quality control မကောင်းတဲ့ နိုင်ငံက ထုတ်တာဆိုရင် အာနိသင် အပြည့် မပါမှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်

တွေ့ရှိချက် အသစ်တွေအရ ပြောင်းလဲလာတာတွေကိုလဲ သိဖို့ လိုပါတယ်
အရင်က အရွက်တွေကို ရေနွေးဖျော့ဖို့ လိုပေမယ့် အခု မလိုတော့ပါဘူး
အရင်က အရွက်တွေကို ရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ရေနဲ့ ဆေးရပေမယ့် အခု စားဆိုဒါ (baking soda) နဲ့ ဆေးရမယ်

အရင်က တနေ့ကို B12 5000mcg သောက်ရပေမယ့် အခု 2500mcg ပဲ သောက်ရမယ်
အရင်က Coq10 ရေမှာပျော်တာက အာနိသင် ပိုရတယ်ဆိုပေမယ့် အခု တူတူပါပဲ စသဖြင့်ပေါ့

အဲဒါတွေ အားလုံးကို လေ့လာပြီး ကိုယ့်လိုအပ်ချက် ကိုယ်သုံးမယ့်ငွေနဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး ဝယ်ပါတယ်

- ကျနော် မှတ်မိသမျှ Niacin နဲ့ Niacinamide

Niacin (Vitamin B3)

1. သွေးတွင်း အဆီများနေလို့ ချချင်ရင် တနေ့ 1000mg ဥ ကြိမ်သောက်
2. စိတ်ရောဂါရှင်တွေ တနေ့ 1000mg ဥ ကြိမ်သောက်
3. ဘာမှ မဖြစ်သူတွေ တနေ့ 100mg သောက်
4. သောက်ကာစမှာ မျက်နှာ ထူပူသလို အမ်းသလို ဖြစ်တတ်ပေမယ့် အန္တရာယ် မရှိဘူး အကျင့်ရရင် မဖြစ်တော့ဘူး

Niacinamide (Vitamin B3)

1. အဆီ ချပေးနိုင်စွမ်း မရှိပေမယ့် စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ကောင်း
2. အိုမင်းရင့်ရော်မှု (Antiaging) ကို ကာကွယ်နိုင်
3. Coq10 လိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်တွေ ထုတ်လုပ်ရာမှာ အဓိက လိုအပ်
4. မျက်နှာ ထူပူတာ အမ်းတာ မဖြစ်တတ်ပေမယ့် သောက်တာ များရင် ပျို့တာ အန်တာ ဖြစ်တတ် ကျန်တာရှိရင် မိတ်ဆွေများ ဖြည့်ပေးကြပါ

- ကျနော် D3 မစစ်ချင်လျှင်

D3 သောက်နေပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မစစ်ဖြစ်သူတွေက ဘယ်လို သောက်ရမလဲ လို့ မေးတတ်ကြပါတယ်

ကျနော်သာ ဆိုလျှင်

- တရက်ကို 5000iu သောက်နေရင် တနှစ်ပြည့်ရင် ၂ ပတ်နားပြီးမှ ဆက်သောက်ပါမယ်
 - တရက်ကို 10000iu သောက်နေရင် ၆ လပြည့်ရင် ၂ ပတ်နားပြီးမှ ဆက်သောက်ပါမယ်
 - တရက်ကို 20000iu သောက်နေရင် ၃လပြည့်ရင် ၂ ပတ်နားပြီးမှ ဆက်သောက်ပါမယ်
 - တရက်ကို 50000iu သောက်နေရင် တလပြည့်ရင် ၂ ပတ်နားပြီးမှ ဆက်သောက်ပါမယ်
- မိတ်ဆွေတို့ ဆိုရင်ကော ဘယ်လို သောက်ကြမလဲ

- ကျနော်တို့မှာ D3 ပဲ ရှိခဲ့လျှင်

D3 သောက်ရင် Super K or K2 တွဲသောက်ရမယ်လို့ ပုံသေ မှတ်ထားပြီး ကလေးတွေကိုပါ K တိုက်နေတဲ့သူနဲ့ K မရှိလို့ ဆိုပြီး D မသောက်တဲ့သူနဲ့ အမျိုးစုံ တွေနေရပါတယ်

D3 သောက်ရင် ခုခံအားတက်တယ် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့တယ် ရင်ကြပ်ပန်းနာ ပျောက်တယ် အရိုးကျိုးပေါင်း ခူးနာ ခါးနာ ကောင်းတယ် သွေးတိုးကျတယ် ဒါပေမယ့် ကိုယ်ထဲမှာ ကယ်စီယမ် များလာမယ် ကျောက်တည်တတ်တယ် Vitamin k က ကယ်စီယမ်ကို အရိုးဆီ ပို့ပေးပြီး အရိုးကို သန်မာစေတယ်

D3 သောက်ရင် ရတဲ့ အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ

သုတေသနတစ်ခုမှာ D3 10000iu ကို K မပါဘဲ နှစ်အကြာကြီး သောက်တာ ဘာ side effect မှ မတွေ့ရပါဘူး

ကျနော်တို့တွေ K မရှိရင် K များများပါတဲ့ Natto, အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ပဲပိစပ်၊ ကလီစာဟင်း၊ ကြက်ဥအနှစ် ပိုစားပြီး D3 တနေ့ 5000iu သောက်ပါမယ်

- ကျနော့် D3 level ဘယ်လောက် ထားမလဲ ဆုံးဖြတ်လျှင်

ဂျာမနီက သုတေသန တွေရှိချက်က

ကင်ဆာ ဖြစ်နေသူ ၁၀၀ မှာ

12 ng/ml (30 nmol/l) ထက် နည်းသူက ၅၉ ယောက်

12 နဲ့ 20 ng/ml (30 နဲ့ 50 nmol/l) ကြား ရှိသူက ၂၅ ယောက်

20 ng/ml (50 nmol/l) အထက် ရှိသူက ၁၆ ယောက်

D3 level မြင့်လာလေ ကင်ဆာ ဖြစ်သူ နဲ့လာလေ ဆိုတော့ အကောင်းဆုံး d3 level က 70 နဲ့ 100ng/ml ကြား ဆိုတော့

ကျနော့်ရဲ့ d3 level 100ng/ml (250nmol/l) ပါ

- ကျနော် သိတာ မကြာသေးသော ဖြည့်စွက်စာများ

၁။ ကင်ဆာရောဂါသည်တွေ အားမရှိရင် သောက်ရတဲ့ Master Amino Acid Pattern (MAP) or Perfect Amino

၂။ အမျိုးသားတွေ အသက်ကြီးရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးကြိတ်ရောဂါ ကာကွယ်ချင်ရင် သောက်ရတဲ့ Ultra

Prostate Formula

- ၃။ အမျိုးသမီးတွေ အသက်ကြီးလို့ မ ဟော်မုန်းတွေ လျော့သွားရင် သောက်ရတဲ့ Natural Estrogen
 - ၄။ ဆေးလုံး များများ မသောက်ချင်ရင် သောက်ရတဲ့ D3, K2 Magnesium, Zinc, Boron ရောထားတဲ့ D3Plus (Biotech)
 - ၅။ အူလမ်းကြောင်း ကောင်းစေဖို့ သောက်ရတဲ့ Betaine HCL with Pepsin (Autism, Hashimoto, Hyperthyroid, Autoimmune တွေအတွက် ပိုအရေးကြီး)
 - ၆။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ရောဂါအတွက် သောက်ရတဲ့ Phosphatidylcholine, Lecithin powder
 - ၇။ ခုခံအားကို မြှင့်ချင်ရင် သောက်ရတဲ့ Spirulina Powder, Chlorella powder
- မိတ်ဆွေတို့ ဖြည့်ချင်တာ ရှိရင် မန့်ပေးကြပါ

- ကျနော် Antioxidant Network သောက်လျှင်

ခုခံအား တက်အောင် ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကျောက်ကပ် နှလုံး အဆုတ် အားကောင်းအောင် Antioxidant Network သောက်ပါ ဆိုတဲ့စကား မကြာခန ကြားဖူးမှာပါ။

ဆိုလိုတာက Antioxidant တွေ အစုံ သောက်ပါလို့ ပြောတာပါ

Antioxidant ထဲမှာ ပါတာတွေက Vitamin A, C, E, Glutathione (NAC), Alpha Lipoic Acid, Coq10, Magnesium, Zinc စတာတွေပေါ့

ဆေးတမျိုးရဲ့ နာမည်ကလဲ Antioxidant Network ဆိုတော့ အဲဒါကို သောက်ခိုင်းတာလို့ ထင်နေသူတွေ ရှိနေပါတယ် အဲဒါကို သောက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီထဲမှာ မပါတာတွေ ပါသော်လည်း ပမာဏ နည်းနေတာတွေကို ဖြည့်သောက်ဖို့ လိုပါမယ်

အဲဒီဆေးရဲ့ ဆေး တလုံးမှာ ပါတာတွေက

1. N Acetyl L Cysteine (NAC) 200mg
2. Mixed tocopherals (Vitamin E) 150mg
3. COQ10 100mg
4. DL Alpha Lipoic Acid (R Lipoic Acid) 100mg
5. Green tea extract 60mg
6. Zinc 5.5mg
7. Selenium 100mcg

- ကျနော် ငါးကြီးဆီ ဆက်သောက်မလား ဆိုလျှင်

စပိန်သုတေသနအဖွဲ့က ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ပြီး နေကြာဆီနဲ့ ငါးကြီးဆီက အသဲကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ် ပြောပါတယ်

နေကြာဆီ၊စားအုန်းဆီ၊ vegetable oil တွေက ပူရင် oxidise ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တွေ ထွက်လာလို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး သံလွင်ဆီ၊ အုန်းဆီ၊ ဝက်ဆီ တွေက ပူရင်လဲ oxidise မဖြစ်လို့ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ အားလုံး သိပြီးသားဖြစ်လို့ မထူးဆန်းပေမယ့်

ငါးကြီးဆီက အသဲကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ အားလုံး လန့်ကုန်ကြပါတယ် အရင်က သိထားတာက ငါးကြီးဆီက ဉာဏ်ကောင်းတယ် မျက်စိကောင်းတယ် နှလုံးရောဂါ ကောင်းတယ် ဆိုတော့ကာ ဆက်သောက်ရမလား ရပ်ရမလား ဝေခွဲမရ ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်

သောက်ချင်သူတွေ ဆက်သောက်ကြပါ

ရပ်ချင်သူတွေ ရပ်ကြပါ

ကျနော်ကတော့ ဆက်လက် သောက်သုံးနေပါတယ်

- ကျနော် ဆေးလုံး အနဲဆုံး ရွေးသောက်လျှင်

ဘာရောဂါမှ တွေ့ထွေးထူး မရှိဘူး ကင်ဆာ သွေးတိုး နှလုံး ဆီးချို လေဖြတ် ပါကင်ဆန် အယ်ဇိုင်းမား မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ချင်တယ် ဆေးတွေလဲ အများကြီး မသောက်ချင်ဘူး ဆိုရင်တော့

- ၁။ အချိုမှုန့် အချိုရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ ရှောင်မယ်
- ၂။ ပန်းသီးရှာလကာရည်၊ အရွက်ကြိတ်ရည်၊ အရိုးပြုတ်ရည် သောက်မယ်
- ၃။ Cod Liver Oil နဲ့ ဆနွင်း သောက်မယ်

ဆေးက

- ၁။ D and K 5000iu တလုံး
 - ၂။ Antioxidant Network တလုံး
 - ၃။ Probiotic 25 billion တလုံး
 - ၄။ Magnesium 400mg တလုံး
- တနေ့ ၄ လုံးတော့ သောက်ပါမယ်

ထပ်သောက်ချင်သေးရင်တော့

- ၁။ Complete B complex 2 လုံး
- ၂။ DHEA 25mg တလုံး သောက်ပါမယ်

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘာတွေ သောက်ကြမလဲ

- ကျနော် ဖြည့်စွက်စာ ရွေးတဲ့အခါ

ဖြည့်စွက်စာတွေက နာမည်တူပေမယ့် ပါဝင်တဲ့ ဓာတ် မတူတာတွေ ရှိပါတယ်

ဥပမာ

Vitamin C လို့ ရေးထားရင်

1. Ascorbic Acid
2. Magnesium Ascorbate
3. Calcium Ascorbate ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

Functional Medicine အယူက acid က ကင်ဆာကို အားပေးလို့ ရှောင်ရပြီး alkaline ကို ဦးစားပေး သောက်ရပါတယ်

Magnesium လို့ ရေးထားရင်

1. Magnesium Malate
2. Magnesium Oxide
3. Magnesium Citrate ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ဝမ်းအလွန်ချုပ်သူများက Oxide သောက်ရင် အဆင်ပြေပြီး ပုံမှန်ဆိုရင် Malate or Citrate က အဆင်ပြေပါတယ်

ဘာဓာတ်လဲဆိုတာ ဘူးရဲ့ ကျောဘက်က Supplement facts မှာ ရေးထားပါတယ်

ကျနော် ရွေးချယ်သောက်သုံးတာတွေက

1. Vitamin B1 (Thiamine or megabefotiamine)
2. Vitamin B2 (Riboflavin)
3. Vitamin B3 (Niacin)
4. Vitamin B6 (P5P)
5. Vitamin B12 (Methylcobalmin)
6. Vitamin C (Magnesium Ascorbate or Calcium Ascorbate)
7. Magnesium (Malate or Citrate)
8. Fish Oil or Cod Liver Oil (DHA 500, EPA 400)
9. Folic Acid အစား Folate ကို ရွေးပါတယ်

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘာတွေ ရွေးချယ် သောက်သုံးကြပါသလဲ

ရောင်းချသူတွေလဲ မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ် ရောင်းချနိုင်ကြပါစေ

- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် သောက်လျှင်

- ၁။ ရေ ၈ အောင်စ (၂၅၀ ml) မှာ apple cider vinegar လဖက်ရည်ဇွန်း ၁ or ၂ ထည့်မယ်
 - ၂။ Straw (ပိုက်) နဲ့ စုပ်သောက်မယ် (သွားနဲ့ acv ရည်နဲ့ မထိအောင်)
- အက်စစ်ဓာတ်ကြောင့် သွားရဲ့ အပေါ်ယံ ကြွေ မပျက်စီးတော့သလို သွားလဲ မကျင်တော့ပါ

- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် (ACV) ဆက်သောက်မလား ဆိုလျှင်

ACV သောက်ရင် ဆိုးကျိုးရတယ်လို့ တချို့က ပြောကြတယ်

မှန်ပါတယ်

- ၁။ အမျိုးအစား ညံ့တဲ့ Organic, unfiltered, with the mother မဟုတ်တဲ့ အမျိုးအစား သောက်ရင်
- ၂။ ရေ မရောပဲ သောက်ရင်
- ၃။ တနေ့ကို ၂၅၀ml လောက် သောက်ရင် သူပြောတာ မှန်ပါတယ်

ACV သောက်ရင်ကောင်းကျိုး ရတယ်လို့ တချို့က ပြောကြတယ်

မှန်ပါတယ်

- ၁။ အမျိုးအစား ကောင်းတဲ့ Organic, unfiltered, with the mother ဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစားကို သောက်ရင်
- ၂။ ACV teaspoon 2 ဇွန်း (10ml) ကို ရေ တဖန်ခွက် (250ml) နဲ့ ရောသောက်ရင်
- ၃။ တနေ့ကို ACV 60ml ထက် ပိုမသောက်ရင် သူပြောတာ မှန်ပါတယ်

ကျနော်ကတော့ မနက်တိုင်း ACV 1 tsp, သံပုရာသီး တလုံးညှစ်၊ ပျားရည် 1 tsp, Pink salt နဲ့ထည့်ပြီး ရေတခွက် (300ml) နဲ့ ဖျော်ပြီး ပိုက်နဲ့ စုပ်သောက်ပါတယ်

ဆက်လက်သောက်သွားမှာပါ

- ကျနော် ဟင်းချက်လျှင်

ဟင်းချက်တတ်ရင် မီးဖိုချောင်က အာဟာရတွေ ရသလို မချက်တတ်ရင် အဆိပ်တွေ ရပါတယ်

တမိသားစုလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ မီးဖိုချောင်မှာ ဟင်းချက်နေတဲ့ အိမ်ရှင်မရဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိပါတယ်

တနိုင်ငံလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာလဲ မီးဖိုချောင်မှာ ဟင်းချက်နေတဲ့ အိမ်ရှင်မရဲ့ လက်ထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဒီလို ချက်မယ်

- ၁။ ဒန်အိုးတွေ အိုးမကပ်အိုး (Non stick) အိုးတွေက ပူလာရင် ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တွေ ထွက်လာလို့ စတီးအိုးကိုပဲ သုံးပါမယ်

- ၂။ အာရုံကြောရောဂါ ဆီးချို သွေးတိုး ရောဂါတွေ ဖြစ်စေတဲ့ အချို့မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဖြူအောင်ချွတ်ထားတဲ့ ဆား မသုံးဘဲ pink salt (or) ဆားကြမ်း သုံးပါမယ်
 - ၃။ ပဲဆီ နှမ်းဆီ နေကြာဆီ စတဲ့ vegetable oil တွေက အရမ်း ပူရင် ဓာတ်ပြုပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ဓာတ် ထွက်လာတတ်လို့ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ မချက်ပါဘူး ဓာတ်ပြုနေတဲ့ သံလွင်ဆီနဲ့ အုန်းဆီ ဝက်ဆီကို ဦးစားပေး သုံးပါမယ်
 - ၄။ ကြော်တဲ့အခါ oxidize မဖြစ်တဲ့ ပြည့်ဝဆီ အုန်းဆီ ဝက်ဆီကို သုံးပါမယ်
 - ၅။ အရွက်တွေ အသားတွေကို ပိုးသတ်ဆေးတွေ စင်အောင် ရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ ရေနဲ့ ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ်ပြီးမှ ဆေးပြီး ချက်ပါမယ်
 - ၆။ အူကျန်းမာရေးကောင်းစေတဲ့ ချဉ်ဖတ်ကို အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင် လုပ်စားမယ်
 - ၇။ နေ့စဉ် အရွက်များများ အဆီများများ အသား နည်းနည်း ချက်မယ်
 - ၈။ ကလီစာ၊ ကြက်ဥ၊ အရိုးပြုတ်ဟင်းရည်၊ ထောပတ်သီးသုတ်၊ ထောပတ်သီး ဖျော်ရည်၊ Natto အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ပဲပိစပ် ပဲပုပ် စားမယ်
- နောက်ထပ် ဖြည့်ချင်တာလေးတွေ ပြောပြကြပါအုံး

- ကျနော် ထမင်းစားလျှင်

ထမင်း တလုပ်ကို ၃၅ ခါ ဝါးပြီးမှ မြိုချပါ

ဝါးနေတဲ့အချိန်မှာ အစာခြေ အင်ဇိုင်းတွေ ထွက်လာလို့ အစာကို ပိုမို ကြေညက်စေပြီး အစာအိမ် အလုပ်လုပ်ရ သက်သာပါတယ် (Ox bile ဖိုး၊ Digestive Enzyme ဖိုး သက်သာနိုင်ပါတယ်)

အစာအိမ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူများ ဆေးစုံ ဆရာစုံပြီး မပျောက်သူများ စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်

- ဆေး ဘယ်နှစ်လုံး သောက်ရမလဲ

ဆေးပါဝင်အားကို
 မီလီဂရမ် (mg)
 မိုက်ခရိုဂရမ် (mcg)
 အင်တာနေရှင်နယ် ယူနစ် (iu)
 အရေအတွက် (Billions) နဲ့ ဖော်ပြပါတယ်

ဘယ်လောက်အား သောက်ရမလဲဆိုတာကို သိရပါမယ်

၂၀၀၀၀ အား သောက်ရမယ်ဆိုရင်
 ကိုယ်ဝယ်တဲ့ ဆေးက

၅၀၀၀ အားဆို ၄ လုံး

၁၀၀၀၀ အားဆို ၂ လုံး သောက်ရမှာပါ

ဆေးတွေကို ပါဝင်အား အမျိုးမျိုးနဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့အတွက် ဆေးဘူးကို မတွေ့ရပဲ ဆေး ဘယ်နှစ်လုံး ဘယ်နှစ်ကြိမ် သောက်ရမလဲ ပြောလို့ မရပါဘူး

ဆေး တလုံးမှာ ဘယ်လောက်အား ပါလဲ သိရအောင် ဆေးဘူးကျောက Supplement facts က amount per serving ကို serving size နဲ့ စားကြည့်ရပါတယ်

- ကျနော်သာ ဆေး တမျိုးတည်း သောက်မည် ဆိုလျှင်

ငွေကြေး အခြေအနေအရ (သို့မဟုတ်) ဆေးသောက်ရမှာ ကြောက်လို့ ဆေး များများ မသောက်ချင်သူတွေက

၁ မျိုးတည်း သောက်မယ်ဆို ဘာသောက်ရမလဲ

၂ မျိုးသောက်မယ်ဆို ဘာသောက်ရမလဲ

စသဖြင့် မေးတတ်ကြပါတယ်

ရောဂါပေါ် မူတည်ပြီး ဦးစားပေးရမှာတွေ ကွာမှာပါ

ကျနော်သာဆိုလျှင် ၁ က စ ဦးစားပေး သောက်ပါမယ်

၁။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ၂ ခွက်

၂။ ဆနွင်း teaspoon တဝက်

၃။ သစ်ကြဲပိုးမှုန့် tsp တဝက်

၄။ Metabolic Advantage ၄ လုံး (hypothyroid ရှိလို့)

၅။ D3 5000iu တလုံး

၆။ K2 200mcg တရက်ခြား

၇။ ပန်းသီးရှာလကာရည် 1tsp

၈။ Probiotic 25 billion တလုံး

၉။ DHEA 25mg တလုံး

၁၀။ Magnesium citrate 160mg ၂လုံး

၁၁။ Selenium 200mcg ၁ လုံး

၁၂။ Coq10 100mg တလုံး

၁၃။ Zinc 50mg တလုံး

၁၄။ Complete B Complex ၁လုံး

၁၅။ Acetyl L Carnitine 500mg တလုံး

- ၁၆။ Cod Liver Oil 1tsp (or) Fish Oil 1200mg ၂လုံး
- ၁၇။ L Glutamine 500mg တလုံး
- ၁၈။ Iodoral တရက်ခြား တလုံး
- ၁၉။ R lipoic acid 100mg တလုံး
- ၂၀။ B12 2500mcg တလုံး

မိတ်ဆွေတို့ကော ဘာတွေကို ဦးစားပေး သောက်ကြပါသလဲ

- ကျနော် ရှိသမျှဆေး အကုန် သောက်မည်ဆိုလျှင်

ဘာဆေးမှ မသောက်ချင်သူတွေအတွက် 'ကျနော် ဆေးသောက်ဖို့ အဆင်မပြေလျှင်' ဆိုတဲ့ post ရေးပြီးပါပြီ

အခု post က ရှိသမျှဆေး အကုန် သောက်မယ် ဆိုသူအတွက်ပါ

ရှောင်မှာက

အချို့မှုန့် အချို့ရည် သကြား တာရှည်ခံအစာ နွားနို့

သောက်မှာက

၁။ အရွက်ကြိတ်ရည်၊

၂။ အရိုးပြုတ်ရည်

၃။ ဆနွင်း

၄။ ပန်းသီးရှာလကာရည်

၅။ သစ်ကြဲပိုးမှုန့်

၆။ Spirulina Powder

၇။ Chlorella

၈။ D3 5000iu

၉။ K2 100mcg (or) super k

၁၀။ Probiotic 20 billion

၁၁။ Magnesium malate (or) citrate 400mg

၁၂။ Zinc 30mg

၁၃။ Selenium 200mcg

၁၄။ Coq10 100mg

၁၅။ Acetyl l carnitine (or) L carnitine 500mg

၁၆။ R lipoic acid 100mg

၁၇။ Ox bile 500mg

- ၁၈။ Digestive Enzyme
- ၁၉။ L Glutamine 500mg
- ၂၀။ Milk Thistle 1000mg
- ၂၁။ DHEA 25mg (40 ကျော်လျှင်)
- ၂၂။ Adrenal Natural Glandular 100mg
- ၂၃။ Natural Thyroid Glandular (or) Metabolic Advantage (hypo လက္ခဏာ ရှိလျှင်)
- ၂၄။ Vitamin A 10000iu တပတ် တလုံး
- ၂၅။ Complete B Complex ၂ လုံး (B1 to B6, folate, Biotin)
- ၂၆။ B12 2500mcg
- ၂၇။ Vit C (non-acid) 500mg
- ၂၈။ Vit E 400mg
- ၂၉။ Iodoral 12.5mg တရက်ခြား
- ၃၀။ Ultra Natural Prostate (ကျား ၄၀ ကျော်)
- ၃၁။ Natural Estrogen (မ ၄၀ ကျော်)
- ၃၂။ D Ribose Powder
- ၃၃။ Electrolyte Supreme
- ၃၄။ Cod Liver Oil (or) Fish Oil
- ၃၅။ Macuguard တလုံး
- ၃၆။ Brite Eye 3 မျက်စဉ်း
- ၃၇။ N Acetyl L Cysteine 600mg
- ၃၈။ Melatonin 5mg (အိပ်မပျော်လျှင်)
- ၃၉။ Betaine HCL pepsin 650mg

ကျန်ခဲ့တာ ရှိရင် မိတ်ဆွေများက ဖြည့်ပေးကြပါ

- ကျနော် စားမိနေသော အဆိပ်များ

စားမိရင် တုံးကနဲ သေတဲ့ အဆိပ်က ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး သိနေတော့ မစားကြဘူးလေ

ချက်ချင်း ဘာမှ မဖြစ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သွေးတိုး နှလုံး ဆီးချို ကင်ဆာ ပါကင်ဆန် အယ်ဒိုင်းမား
Autoimmune Disease တွေ ဖြစ်လာမယ့် အဆိပ်တွေက ကြောက်ဖို့ ကောင်းတာပါ

ကျနော် စားမိနေတဲ့ အဆိပ်တွေက

၁။ အချို့မူန့် အသားမူန့် ငါးမူန့် နဲ့ ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ ဆား တခါတရံ (အိမ်မှာ မသုံးပေမယ့် အပြင်မှာ
စားတဲ့အခါ ပါမှာပါ)

- ၂။ တာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတဲ့ အသားချောင်း ဝက်အူချောင်း အသားတုတွေ တခါတရံ
 - ၃။ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တွေ အာလူးကြော်တွေ snack တွေ အဆာပြေ တခါတရံ
 - ၄။ သကြား နို့ဆီတွေနဲ့ ဖျော်ထားတဲ့ လွှက်ရည် နေ့စဉ် (အားဖြည့်အချိန်ဟာ ဟောလစ် အိုဗာတင်း နွားနို့ကတော့ မသောက်မိသလောက်ပါပဲ)
 - ၅။ ရေခဲမုန့်တွေ ကိတ်မုန့်တွေ တခါတရံ
 - ၆။ ပိုးသတ်ဆေး ဖြန်းထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေ တခါတရံ (အိမ်မှာတော့ သေချာ စင်အောင် ပြန်ဆေးပေးမယ့် အပြင်မှာ စားမိတဲ့အခါတွေမှာ)
- လုံးဝ ရှောင်နိုင်သူတွေ ရှိသလို တခါတရံ စားမိသူတွေ လုံးဝ မရှောင်နိုင်သူတွေ ရှိမှာပါ
- များများရှောင်နိုင်လေ များများ ကျန်းမာလေပေါ့
- မိတ်ဆွေတို့ကော ဘယ်အဆိပ်တွေ စားမိနေပါသလဲ

၁၈. ပြုလုပ်နည်းများ

- ကျနော် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင်

- ကျနော် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင် (၂)
- အရွက်စိမ်း ကြိတ်ရည်မှာ ဗီတာမင် သတ္တုဓာတ် မျိုးစုံ ပါတယ် ကင်ဆာ ကာကွယ်တယ် အရိုးပါး ကာကွယ်တယ် ဆီးချိုကျတယ် ဝမ်းမှန်တယ် အဆိပ်ပမာဏ လျော့ကျတယ် အယ်ကာလိုင်း ဖြစ်စေတယ် ဆရာတော် တပါး သွေးဝမ်းတွေ သွားနေလို့ ဘန်ကောက် သွားကုတာ မပျောက်ဘဲ ဆရာမကြီး အခွေ နားထောင်မိပြီး အရွက်စိမ်းရည် တနေ့ ၄ ခွက် ဆန္ဒကို သံလွင်ဆီနဲ့ ဖျော်ပြီး တနေ့ ၂ ကြိမ် ထမင်းစားပြီး သောက်တာ ပျောက်သွားပါတယ်
- ပြင်သစ်မှာ ဆရာဝန်တယောက်က ကင်ဆာ အဆင့် ၄ ဖြစ်နေသူကို ဘာမှ မကျွေးဘဲ အရွက်စိမ်းရည် တနေ့ကို ၁၃ ခွက် တိုက်တာ ပြန်ကောင်းသွားတဲ့ research ရှိပါတယ်
- ဒီအရွက်တွေထဲက ရသလောက် ဝယ်မယ်
- ၁။ ဂေါ်ဖီပန်းဖြူ (ကင်ဆာ ကာကွယ်)
 - ၂။ ဂေါ်ဖီပန်းစိမ်း(ကင်ဆာ ကာကွယ်)
 - ၃။ ဂေါ်ဖီထုပ်(ကင်ဆာ ကာကွယ်)
 - ၄။ ခရမ်းရောင် ဂေါ်ဖီထုပ်(ကင်ဆာ ကာကွယ်)
 - ၅။ ဂေါ်ဖီထုပ် အသေး(ကင်ဆာ ကာကွယ်)
 - ၆။ ရဲယိုရွက် (သွေးပေါင်ကျသူ သွေးထွက်အနာ ရှိသူ မသောက်ရပါ)
 - ၇။ ဘောဘီ မုံညှင်း

၈။ ရေမုံညှင်း

၉။ ခရမ်းချဉ်သီး (အစေ့ထုတ်ပါ)

၁၀။ မုံလာဥနီ

၁၁။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်

၁၂။ ကိုက်လံ

၁၃။ တရုပ်နံနံ (သွေးတိုးကောင်း၊ သွေးပေါင်ကျသူ သွေးထွက်အနာ ရှိသူ မသောက်ရပါ)

၁၄။ ပူစီနီ

၁၅။ မြင်းခွာရွက်

၁၆။ ဟင်းနုနွယ်

၁၇။ သဘောရွက်

၁။ ရေများများနဲ့ ဆေးမယ်

၂။ ရေ တဂါလံကို ရှာလကာရည် (သို့) စားဆိုဒါ တဖွန်းနှုန်း ရောထားတဲ့ ရေနဲ့ ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ထားမယ် (ပိုးသတ်ဆေးများ စင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်)

၃။ ရေများများနဲ့ ထပ်ဆေးမယ်

၄။ သေးသေးလှီး ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး အားကောင်းတဲ့ ကြိတ်စက် (blender)နဲ့ ကြိတ်မယ်၊ (ပြုတ်လိုက်ရင် အာဟာရတွေ အများကြီး ဆုံးရှုံးသွားလို့ အစိမ်းတိုင်း ကြိတ်ပါမယ်၊ ကြိတ်ပြီးရင် အဖတ်တွေပါ သောက်ရပါမယ်)

တနေ့ ၂ ကြိမ် ထမင်းစားပြီး သောက်မယ်

- ကျနော် အရိုးပြုတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင်

အရိုးပြုတ်ရည်မှာ ပါတဲ့ အဓိက အာဟာရတွေက

1. Calcium, Phosphorus and other minerals သတ္တုဓာတ်များ
2. Glucosamine and chondroitin sulfate အရိုးအဆစ်တွေ အတွက် အဓိက သဘာဝဓာတ် များ (Move Free မှာ ပါတဲ့ သဘာဝဓာတ်)
3. အရိုးမှာ ပါတဲ့ ပရိုတင်း collagen
4. ရိုးတွင်း ချဉ်ဆီ
5. ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ aminoacids များ ဖြစ်သည့် glutamine (အူလမ်းကြောင်း ပြန်ပြင်ရာမှာ အဓိက လိုအပ်သော ဓာတ်) Proline and Glycine တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါ အတော်များများဟာ Leaky gut ခေါ် အူလမ်းကြောင်း မလုံခြုံကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ် အထူးသဖြင့် allergies, autoimmune diseases တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အရိုးပြုတ်ရည်မှာ ပါတဲ့ collagen ခေါ် ပရိုတင်းဓာတ် တမျိုးဟာ အူရဲ့ lining ကို ပြန်ပြီး ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ

နာစေး ချောင်းဆိုး ဖြစ်တတ်တဲ့ virus ပိုးတွေကို တားမြစ်နိုင်တယ်

ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအား ကောင်းစေတယ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ယောင်ကိုင်ခြင်းမှ သက်သာစေတယ်

အရိုးတွေကို ခိုင်ခံ့ ကျန်းမာစေတယ်

ဆံပင် လက်သဲ ခြေသဲတွေ ကောင်းစေတယ်

ဥဏှာကန်နဲ့ အာရုံကြောကို အားဖြစ်စေတယ်

Autism ဖြစ်နေတဲ့ ကလေးတွေကို သက်သာစေတယ်

အစာလမ်းကြောင်း ပြဿနာ ဖြစ်နေသူ အဆစ်တွေ နာနေသူ ကျီးပေါင်းတက်နေသူတွေကို သက်သာစေတယ်

ကျနော် အရိုးပြုတ်ရေ ပြုလုပ်လျှင်

၁။ အမဲရိုး (or) ကြက်ရိုး (or) ဆိတ်ရိုး (or) ဝက်ရိုးကို ရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ရေနဲ့ ဆေးပြီး ရေနဲ့ ထပ်ဆေးပါမယ်

၂။ ပန်းသီးရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ ရေနဲ့ အိုးထဲ တနာရီ စိမ်ထားမယ် (အရိုးထဲက အကျိုးပြု ဓာတ်တွေ ထွက်လာအောင်)

၃။ တရပ်နံနံ၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုံလာဥနီ pink salt ထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်မယ်

၄။ အပေါ်ကို ဝှေ့တက်လာတဲ့ အမြှုပ်မဲမဲတွေကို ဖယ်လိုက်မယ်

၅။ ဆူရင် မီးကို လျော့ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ဆက်တည်မယ် ကြာလေ ကောင်းလေပါ (slow cooker နဲ့ဆို ပိုကောင်းတယ်)

၆။ ချကာနီး ၁၀ မိနစ်အလိုမှာ နံနံပင် ထည့်မယ်

၇။ အအေးခံပြီး အရိုးနဲ့ အရွက်တွေ ဖယ်လိုက်မယ်

၈။ သောက်ပြီး ပိုရင် ရေခဲသေတ္တာထဲ တပတ်လောက် ထားလို့ ရပါတယ်

- ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် ပြုလုပ်လျှင်

ပန်းသီးရှာလကာရည်မှာ

1. Vitamin A, C, E, B1, B2, B6
2. Calcium, Chromium, Copper, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Selenium, Sodium, Zinc

- 3. အမြင်ဓာတ် Fiber
- 4. amino acids, digestive enzymes တို့ ပါဝင်ပါတယ်

ပန်းသီးရှာလကာရည်က

- 1. အစာကြေစေတယ်။
- 2. bacteria, fungus တွေကို သေစေတယ်
- 3. ခန္ဓာကိုယ် ယောင်ကိုင်းခြင်းကို သက်သာစေတယ်
- 4. အရိုးအဆစ်တွေ ကိုက်တာ၊ အသားတွေ နာတာကိုလည်း သက်သာစေတယ်။
- 5. bath tub ထဲမှာ ရှာလကာရည်ကို 1 cup ထည့်ပြီး နာရီဝက် - ၄၅ မိနစ်လောက် စိမ်ရင် ယောင်ကိုင်းခြင်းတွေ သက်သာစေတယ်
- 6. ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအား တက်စေတယ်။
- 7. လည်းပင်းအကြိတ်ယောင် (swollen lymph nodes) ကောင်းစေတယ်။
- 8. သည်းချေ ကျောက် ကျောက်ကပ်ကျောက် ကြေစေတယ်
- 9. ထိတ်ခပ်နာ (Sinus infections) ရှိသူများ ရေခဲခဲထဲ ထည့်ရှူရင် သက်သာစေတယ်
- 10. ကြို့ (Hiccups) ဆက်တိုက် ထိုးနေတာကိုလဲ ပျောက်စေတယ်
- 11. ပွေးပေါက်ရင် လိမ်းပါ ပျောက်ကင်းစေတယ်
- 12. အသည်းက အဆိပ်တွေ ထုတ်ရာမှာလည်း ကောင်းစေတယ်

ကျနော် ပန်းသီးရှာလကာရည် ပြုလုပ်လျှင်

- (၁) ပန်းသီးကို ပန်းသီးရှာလကာရည် ရောထားတဲ့ရေနဲ့ ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ပြီးမှ ရေနှင့် ပြန်ဆေးပြီး အနေတော် အတုံးလေးများတုံးပြီး ဖန်ပုလင်းထဲ ထည့်မယ်
- (၂) ရေကျက်အေး တစ်လီတာကို သကြားညို စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်းနဲ့ ဖျော်ထားတဲ့ ရေနဲ့ ပန်းသီးတွေ ဖုံးတဲ့အထိ ထည့်ပြီး ပိတ်စနဲ့ အုပ်ပြီး သားရေပင်နဲ့ စည်းပြီး အခန်းအပူချိန်မှာ ထားမယ် (ပန်းသီးတွေ ရေ မြုပ်နေဖို့ တခုခုနဲ့ ဖိထားမယ်)
- (၃) ၁၅ ရက်ပြည့်ရင် ပန်းသီးဖတ်တွေ ဖယ်ပြီး ပိတ်စနဲ့ ပြန်ဖုံးထားမယ် (အဖြူရောင် အမြှုပ်တွေထွက်လာတာ သဘာဝ ဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်၊ အပြာရောင်၊ အညိုရောင်၊ အမဲရောင် အမြှုပ်တွေ ထွက်လာရင် စွန့်ပစ်လိုက်ပါ)
- (၄) သစ်သား (သို့) ကြော့ဖွန်းနဲ့ တနေ့ တခါ မွှေပေးမယ် ၁၅ ရက်ပြည့်ရင် စတင် သောက်မယ် အဝတ်ကို ဖယ်ပြီး လေလုံတဲ့ အဖုံး ဖုံးမယ်

- ကျနော် ချဉ်ဖတ် လုပ်မည်ဆိုလျှင်

ဆရာမကြီးက ချဉ်ဖတ်မှာ Probiotics (ကောင်းတဲ့ပိုး) အများကြီး ပါတယ် အူလမ်းကြောင်း ကောင်းစေတယ် ခုခံအား တက်စေတယ် စားကြပါ ပြောတော့ ဈေးထဲက ယင်တလောင်းလောင်း ဖုန်တထောင်းထောင်း ချဉ်ဖတ်တွေကို မြင်ယောင်ပြီး ဝမ်းပျက်မှာပေါ့လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဆရာမကြီး ပြောတာက ကိုယ်တိုင်လုပ် သန့်ရှင်းတဲ့ ချဉ်ဖတ်ပါ

၁။ ချဉ်ဖတ်တည်လိုသည့် အရွက်၊ အသီး၊ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ကြက်သွန်နီ များကို ပိုးသတ်ဆေး ကင်းစင်ရန် ရှာလကာရည် ရောထားသော ရေနှင့် ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ပြီး ရေဖြင့် ပြန်ဆေးပါမယ်

၂။ အနေတော် လှီးပြီး ရေကျက်အေး တစ်လီတာကို ပန်းရောင်ဆား (သို့) ဆားကြမ်း လဘက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း၊ probiotic တထောင့် ဖောက်ထည့်ပြီး ဖျော်ထားတဲ့ရေနဲ့ သမအောင် နယ်ပေးပြီး ဖန်ပုလင်းထဲ သိပ်ထည့်ပြီး ဆားရည်ကို အသီးအရွက်တွေ ဖုံးအောင် ထည့်ပါမယ်

၃။ ပုလင်းဖုံးကို လေမဝင်နိုင်ရန် ကြပ်ကြပ် ပိတ်ပြီးအခန်းအပူချိန်မှာ ထားမယ် တစ်ရက် နှစ်ရက် နေလျှင် ပုလင်းထဲမှ အမြှုပ် ပလုံစီလေးများထွက်လာပြီး စားလို့ရပါပြီ အရည်ပါ စားပါမယ်

၄။ ပိုလျှင် ရေခဲသေတ္တာတွင်သိမ်းပြီး နောက်ထပ် တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက် စားပါမယ် အချဉ် လွန်သွားလျှင် ပစ်လိုက်ရပါမယ်

