

ခုခံအား ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း နာတာရှည်ရောဂါများ မိတာမင် D3 နှင့်

သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကိုပြင်

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော့
ခုခံအားစစ်တပ်ကြီး ကစဉ့်ကလျား
ဖြစ်နေတာကိုရအောင် ပြုပြင်ယူတယ်။

Dr. Khin Nwe Win



မွေ့ဖျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

■ Fasting လို့ခေါ်တဲ့ အချိန်အကန့်အသတ်အတွင်း အစာမစားဘဲ နေခြင်းဟာ ရှေးအကျဆုံးနဲ့ အလွန်ထိရောက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်စင်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ အစာချေပေးနေရတာရယ်၊ အူကနေ စုပ်ယူပေးနေရတာရယ်၊ အသည်းက အဆိပ်တွေကို ဖြေပေးနေရတာရယ်၊ စားထားတဲ့အစာကို Metabolism ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေ လုပ်ပေးနေရတာရယ်၊ အလုပ်တွေ ဟာ အလွန်ရှုပ်လှပါတယ်။ အစာမစားဘဲ နေလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး က အနားရသွားပြီး၊ အခြားအရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို စတင်လုပ်နိုင် ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၅၉)

■ ကျွန်မပြောတိုင်း အကြွင်းမဲ့ ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ အကြံကုန်လို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ အခြားနည်းနဲ့ စမ်းသပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ရအောင် ဗဟုသုတပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ မိမိကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ရောဂါဘေး များမှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပါစေ။ (နာ-၁၀၉)

■ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ ဩဇာဓာတ်ဆိုတာ သဘာဝ အနေအထား အတိုင်းဖြစ်သော အစားအစာများ Fresh whole foods ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပဒ်ပေးတတ်သည့် စက်ရုံထွက် အစားအစာတွေ Processed foods ကတော့ ကျန်းမာရေးကို ချို့တဲ့စေပါတယ်။

Food is information.
Food talks to the genes. (နာ-၄၀)



**ခုခံအား ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း
နာတာရှည်ရောဂါများ
ဗီတာမင် D3 နှင့်**

သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကိုပြင်

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော့ ခုခံအားစစ်တပ်ကြီး ကစဉ့်ကလျား
ဖြစ်နေတာကိုရအောင် ပြုပြင်ယူတယ်။

Dr. Khin Nwe Win

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
- အုပ်စု - ၃၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၂၅၀၀-ကျပ်
- စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့
- ထုတ်ဝေသူ - မိခိုင်ခိုင်ဝင်း (ဆုစုမိစာပေ-၀၀၃၄၈)
၂၅၆/၂၇၆၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း (အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉-၅၁၆၀၁၀၁
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင် (ကျွဲမငေးပုံနှိပ်တိုက်- ၀၄၈၇)
၁၂၄၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉-၅၁၆၀၉၉၄
- ဖြန့်ချိရာဌာန - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့၊
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း၊
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၃၈၀၈၈၀၊ ၀၁-၅၄၆၉၉၇

ဓမ္မဗျူဟာ
ခုခံအားကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများ၊ ဗီတာမင် D3
နှင့် သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကိုပြင်
To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ၊ ဓမ္မဗျူဟာ။
၂၀၁၈
၂၀၀ - စာ။ ၂၀ စင်တီ

(၁)

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအမှာစာ

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဟူသော ဆိုရိုးစကားကို လူတိုင်း ကြားဖူးသော်လည်း ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာနေသရွေ့တော့ လူတိုင်းက ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရန်ကိစ္စကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဘာသိဘာသာပင် နေတတ်ကြသည်။ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများ၊ အစားအစာအသစ်အဆန်းများ ပြောင်းလဲမှု မြန်ဆန်မြင့်မားလာခြင်းနှင့်အတူ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသူများ တိုးပွားလာပြီး လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးက အနိမ့်ဘက်သို့ ဆင်းလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဆရာမကြီး Dr. ခင်နွယ်ဝင်း၏ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် တွေးခေါ်ပြုကာ စေတနာမေတ္တာထား ညွှန်ကြားဖေးမပေးသော ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဝေပေးမှုကို ကြည့်ရှု နားထောင်မိ ဖတ်ရှုမိ သတိပြုမိလာကြပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံကြသူများ ကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားရသူများစွာ ရှိလာပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဓမ္မဗျူဟာလူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်းတွင် ဆရာမကြီး၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးဟောပြောပွဲ ပြုလုပ်ပြီးသည့် နောက်မှစ၍ လူအများ ပိုမိုသတိထားမိလာကြသည်။ ဆရာမကြီးအနေဖြင့်လည်း To A Better Health အမည်ဖြင့် Facebook Page တစ်ခု ဖွင့်ကာ ကျန်းမာရေးအသိပညာမျှဝေမှုကို အချိန်ရလျှင် ရသလို့ ကုသိုလ်ပြုရေးသားပေးနေရာ အားလုံးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများလှပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် To A Better Health Facebook page မှ ဆရာမကြီးရေးသားထားချက်များကို ပြန်လည်စုစည်းပြီး ဆရာမကြီး၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တူရာတူရာ

(၂)

အကြောင်းအရာများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ဖတ်ရှုလိုပါသည် ဟူသော စာဖတ်ပရိသတ်၏တောင်းဆိုချက်အရ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

To A Better Health Facebook page တွင်မူ ဆရာမကြီးအနေဖြင့် တစ်နေ့နှင့် တစ်နေ့ မတူသောအတွေ့အကြုံများ၊ သူကိုယ်တိုင် ပြင်ပစာအုပ် များမှ ဖတ်ရှုလေ့လာရသည်များကို စိတ်တွင်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း အလျဉ်း သင့်သလို စေတနာနှင့် အကြံပြုခြင်းဖြစ်သဖြင့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စာအုပ် ထုတ်မည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားခြင်းမျိုး မဟုတ်သဖြင့် ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရေးမိသော အချက်အလက်များလည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်စီစဉ်သူအဖွဲ့သည် အဆိုပါ Facebook page မှ အကြောင်း အရာတူများကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်း၊ ရှေ့နောက်ဆီလျော်အောင် ပြန်လည် စီစဉ်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆရာမကြီး၏ဆိုလိုရင်းအာဘော်ကို မပျက်စေ ရဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း အချိန်ရရှိမှု အတိုင်းအတာကြောင့် အကြောင်းအရာများ ထပ်ခါထပ်ခါ ပါသွားမိခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအတွက် နားလည်ပေးကြမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

မိမိအတွက်၊ မိသားစုအတွက်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများအတွက်၊ Facebook Page တွင် ဝင်ရောက် အချိန်ပေးရှာဖွေဖတ်ရှုရန် အခက်အခဲရှိသူ များအတွက် အစဉ်လက်ကိုင်ထားသင့်သည့် စာအုပ်ကောင်းတစ်ခုအဖြစ် စေတနာ မေတ္တာ အပြည့်ထားပြီး စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းသူခကို လူတိုင်း ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။



(၃)

**“ပုံးအပြင်ထွက် စဉ်းစား...”
Thinking out of the box**

ပြဿနာတစ်ခုကြုံတွေ့လာလျှင် လူအများစုက ဖြေရှင်းနေကျနည်း များဖြင့်သာ ဖြေရှင်းတတ်ကြသည်မှာ ထုံးစံဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားရပြီဆိုလျှင် ငွေအင်အားတတ်နိုင်လျှင် တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းနိုးနိုးတွေ့နောက် လိုက်ကြတော့သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ထိုသမားရိုးကျ တွေးတောကုသနည်းများမှ ဖောက်ထွက်စဉ်းစား ဆင်ခြင်ထားသည့် ဆရာမ ကြီး Dr. ခင်နွယ်ဝင်း၏ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အကြံပြုချက်များကို စုစည်း ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ထိုသို့ အစဉ်အလာအတိုင်းစဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမှ ဖောက်ထွက်စဉ်းစားခြင်း ကို အင်္ဂလိပ်လို Thinking outside the box (or) Thinking out of the box ဟု သုံးနှုန်းပါသည်။ “ပုံးအပြင်က စဉ်းစား...” (တစ်နည်း) “ပုံးအပြင်ထွက် စဉ်းစား...” ဟူသော ဆရာမကြီး၏အသုံးအနှုန်းကို ဤစာစုများတွင် မကြာ ခဏတွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ရာ Thinking outside the box (or) Thinking out of the box ကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



အခန်း (၂)
နာတာရှည်ရောဂါများ Chronic Diseases
(နာ ၃၉ - ၆၈)

၁။ နာတာရှည်ရောဂါများမဖြစ်ရအောင် အပိုင်း (၁)	၃၉
၂။ နာတာရှည်ရောဂါများမဖြစ်ရအောင် အပိုင်း (၂)	၄၁
၃။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ pH	၄၂
၄။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၁)	၄၄
၅။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၂)	၄၇
၆။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၃)	၄၈
၇။ Mitochondria များ မပျက်စီးအောင်	၄၉
၈။ ပျက်စီးသွားသော Mitochondria များကို သန့်စင်သုတ်သင်ခြင်း	၅၁
၉။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော Mitochondria များ တိုးပွားအောင်	၅၃
၁၀။ ဗဟုသုတအတိုအတွာ	၅၆
၁၁။ အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် အစာမစားဘဲ နေခြင်း	၅၇
၁၂။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း	၆၁
၁၃။ ပါဏာတိပါတကံကို ရှောင်ကြဉ်နည်းတစ်မျိုး	၆၂
၁၄။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်ခြင်း Oxidation	၆၄
၁၅။ Free Radical များ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း	၆၅
၁၆။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် အသုံးများသော Paracetamol	၆၇

အခန်း (၃)
ဗီတာမင် ဒီ Vitamin D
(နာ ၆၉ - ၁၃၀)

၁။ National Vitamin D Day	၆၉
၂။ Vitamin D အကြောင်း သိစရာ အဓိက ၈-ချက်	၇၀
၃။ နေပူလှမ်းခြင်းနှင့် Vitamin D	၇၃
၄။ ယခုခေတ်မှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာများ	၇၅
၅။ Vitamin D3	၇၆
၆။ Vitamin D3 သည် တောင်ပေါ်ကရေကန်ကြီးနှင့်တူပုံ	၇၇
၇။ Vitamin D3 နှင့် D2 အာနိသင်မတူပုံ	၇၉
၈။ Vitamin D3 သည် ပိုးသတ်ဆေး ကာကွယ်ဆေးတို့ထက် ကောင်းပုံ	၈၁
၉။ Vitamin D levels အကြောင်း	၈၃
၁၀။ Vitamin D3 ကို သောက်သင့်သောပမာဏ	၈၄
၁၁။ 25 hydroxy Vit D နှင့် 1,25 hydroxy Vit D သွေးဖောက်စစ်ခြင်း	၈၅
၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးငယ်များနှင့် Vitamin D3	၈၇
၁၃။ Vitamin D အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ သွေးတွင်းဥျားနေသောပမာဏ	၉၁
၁၄။ Vitamin D Overdose ဖြစ်လို့ သေသူ မရှိပါ (၁၄.၁.၂၀၁၈)	၉၃
၁၄။ IU (international unit) နှင့် Vitamin D	၉၅
၁၅။ Vitamin D နှင့် ရောဂါအထွေထွေ	၉၉
(၁) ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၉၉
(၂) ပန်းနာရင်ကျပ်	၁၀၂
(၃) ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ	၁၀၉
(၄) တုပ်ကွေး	၁၁၁

(၅) ခူးနာသက်သာသွားသောဖခင်တစ်ဦး	၁၁၃
(၆) H1N1	၁၁၄
(၇) ဖျားနာခြင်း	၁၁၆
(၈) ခေါင်းချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း	၁၁၉
(၉) အူမကြီးကင်ဆာ	၁၂၀
၁၆။ Vitamin K	၁၂၂
၁၇။ Vitamin K1 and K2	၁၂၄
၁၈။ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတစ်ဦး၏ ရေးသားချက်	၁၂၆

အခန်း (၄)

သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကို ပြင်
(နာ ၁၃၁ - ၁၈၅)

၁။ ကျန်းမာပြီး ရောဂါဘေးကနေ ကင်းဝေးချင်ကြရင်	၁၃၁
၂။ ဗီတာမင်ဆိုသည်မှာ	၁၃၂
၃။ မဖြစ်မနေ သောက်သင့်တာတွေ	၁၃၅
၄။ သောက်သင့်တာတွေနဲ့ အလှမ်းမမီသူများ	၁၃၆
၅။ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့အကျိုး	၁၃၈
၆။ လူငယ်ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ရေးသားဖော်ပြချက်	၁၄၄
၇။ Antioxidant Network ဆိုတာ	၁၄၈
၈။ အရွက်စိမ်းကြိုတ်ရည်	၁၄၉
၉။ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများအတွက် ဓာတ်စာဒိန်ချဉ်	၁၅၁
၁၀။ အရိုးပြုတ်ရည်၊ ပြုလုပ်နည်း၊ အကျိုးအာနိသင်	၁၅၄

၁၁။ အရိုးပြုတ်ရည်တွင်ပါသော Glutamine	၁၅၉
၁၂။ Apple cider vinegar ပန်းသီးရှာလကာရည်	၁၆၁
၁၃။ Probiotic ပရိုဘီယိုတစ်	၁၆၇
၁၄။ D Ribose Sugar	၁၇၃
၁၅။ Electrolyte Solution ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သတ္တုဓာတ်များ	၁၇၇
၁၆။ အနာရောဂါကို ကုစားပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သဘာဝဆား	၁၈၁

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။

အခန်း - ၁

**ခုခံအားကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း
Autoimmune diseases
(အော်တိုအင်မြူးရောဂါ)**

**အပိုင်း - ၁
Immune System ဆိုတာ**

Immune System (အင်မြူးစစ္စတမ်)ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ သဘာဝခုခံအားစစ်တပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ သဘာဝတရားကြီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုးမွှားမျိုးစုံ (bacteria, viruses, yeasts စတာ)ရဲ့ဘေးရန်မှသော်လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရန်သော်လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ဖို့ရာ မွေးရာပါ ဖွဲ့စည်းပုံတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခုခံအားစစ်တပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့ မျှတနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုခံအားကောင်းနေရင် တော်ရုံတန်ရုံရောဂါတွေလည်း မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခုခံအားစစ်တပ်ရဲ့ မျှတမှုဟန်ချက်ဟာ ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ခုခံအားတွေဟာ ကစဉ်ကလျားဖြစ်ပြီး ရန်သူသာမက မိမိခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ စတင်တိုက်ခိုက်

တာကြောင့် တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာတွေ မျိုးစုံပေါ်လာကြပါတော့တယ်။

အရေပြားဆိုရင်လည်း အရေပြားရောဂါမျိုးစုံ၊ အူလမ်းကြောင်းဆိုရင်လည်း အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာမျိုးစုံ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုရင်လည်း ပြဿနာမျိုးစုံစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြဘဲ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ခံစားရပါတော့တယ်။

များသောအားဖြင့် ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာ Conventional medicine မှာ ဒီရောဂါတွေကို ပျောက်အောင် ကုသနိုင်တဲ့ဆေး မရှိသေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ခေတ္တထိန်းထားနိုင်ရုံလောက်သာ ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာမှာ သုံးကြတဲ့ဆေးတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ဖိနှိပ်ထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခုခံအားကို ကြာမြင့်စွာဖိနှိပ်ထားခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ရေရှည်မှာ လူနာတွေအတွက် မကောင်းပါ။ အခု နောက်ဆုံးပေါ်ထွက်တဲ့ Auto-immune ရောဂါသည်တွေအတွက် ပေးတဲ့ဆေးတွေရဲ့ ကြော်ငြာကို နားထောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်။ TB ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သလို ပြန်ပေါ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် စသည်ဖြင့် ဖော်ပြနေတာကို ကြားနေရပါတယ်။ ဖတ်လည်း ဖတ်ရပါတယ်။

ဒီတော့ကာ ရောဂါကို ကုသဖို့အရေးမှာ အယူအဆကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁. ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာက ဒီလိုရောဂါမျိုးဆိုရင် ခုခံအားတွေကို လိုက်ပြီး နှိမ်နင်းနေကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ခုခံအားကို ကျဆင်းအောင် လုပ်တယ်ပေါ့။

၂. ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာကတော့ ခုခံအားစစ်တပ်ကြီး ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေတာကို ရအောင် ပြုပြင်ယူတယ်။ အဓိကကတော့ အစားအသောက်၊ လိုအပ်တဲ့ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ၊ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ဓာတ်များမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

- > ဆေးပညာတစ်ခုက သဘာဝခုခံအားကို ဖိနှိပ်ထားပေးတယ်။
- > နောက်ဆေးပညာတစ်ခုက သဘာဝခုခံအားလိုတာတွေကို လိုက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် ကစဉ့်ကလျားမဖြစ်ရတော့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

ဒီတော့ကာ ကျွန်မတို့တတွေဟာ ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အတိုက်အခံမလုပ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေး၊ မသင့်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပုံမှန် သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး သူ့လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်နိုင်ကာ ကျန်းမာလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အပိုင်း - ၂
ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခုခံအား

ကျွန်မတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပမှပိုးမွှားမျိုးစုံနဲ့ အစဉ်အမြဲ တွေ့ထိနေရပါတယ်။

- ၁. အရေပြား၊
- ၂. အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊
- ၃. အစားအစာလမ်းကြောင်း၊

အထူးသဖြင့် အစားအစာလမ်းကြောင်းဟာ တစ်ချိန်လုံး ပြင်ပမှ ဝင်လာတဲ့ အစားအသောက်မျိုးစုံ ပိုးမွှားမျိုးစုံရဲ့ ဒဏ်ကို ခံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခုခံအားစစ်တပ်ရဲ့ ၈၀% ကို သဘာဝတရားကြီးက အစာလမ်းကြောင်းထဲမှာ ထားပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာနေမှ ခုခံအားစစ်တပ်ကလည်း သူတို့အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အူနံရံမှာတန်းစီထားတဲ့ ကလာပ်စည်းနံရံ ပျက်စီးသွားမှယ် ချို့ယွင်းသွားမယ်ဆိုရင် မကြေ့တကြေ့အစာများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စုပ်ခြင်း ခံရပြီး ပြဿနာတွေရဲ့အစလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထိတွေ့နေကျမဟုတ်တဲ့ မကြေ့ညက်တဲ့အစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေကို ကစဉ့်ကလျားဖြစ်စေပြီး ရလဒ်ကတော့ Auto-immune ရောဂါမျိုးစုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးဟာ ခုခံအားတွေ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံး ကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၃
Autoimmune Diseases ရောဂါနယ်ပယ်များ

Autoimmune disease spectrum ရောဂါနယ်ပယ်တွေကတော့ - American Autoimmune Related Diseases Association aarda@aarda.org link မှာ Autoimmune disease မျိုးစုံကို စာရင်းနဲ့ တင်ပြထားပေးပါတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်နေသည့်ရောဂါ ပါမပါဆိုတာ ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာသိရင် ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့ သဲလွန်စရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သိသွားပြီဆိုရင် ကျန်တာက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လုပ်ရတော့မယ့်လုပ်ငန်း စပါပြီ။ အရင်ဆုံး သိအောင် လုပ်ပါ။ သိသွားပြီးရင် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ဝီရိယစိုက်ပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း အများကြီးရှိပါတယ်။

အပိုင်း - ၄
Autoimmune Diseases ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း

Nature Immunology 2 759- 761 (2001) မှ တင်ပြပါသည်။

- ၁. Genes ဗီဇမျိုးရိုးလိုက်ခြင်း။
ဗီဇမျိုးရိုးဆိုတာ ကမ္မဇရုပ်တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။
မျိုးရိုးဗီဇမှာ ပါလာတာတသုတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။
- ၂. Immune regulation ခုခံအားစစ်တပ်ကို စည်းကမ်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားခြင်း။

ဥပမာ - Vitamin D ဓာတ်ချို့ယွင်းခြင်း၊
အူနံရံလုံခြုံမှုပျက်ပြားခြင်း Leaky gut.

၃. **Environment** ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းများ။

- Gluten (ဂလူတင်) ပရိုတင်းဓာတ်၊
- Grains အစေ့အဆန်များ၊
- Nutritional deficiencies ဩဇာဓာတ်ချို့ခြင်း၊
- Viruses, Bacteria ပိုးမွှားများ။

ဒီအဓိကအချက်သုံးခုရှိတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးတာကတော့ ၂ နဲ့ ၃ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က မွေးရာပါပီဇီပီလာပေမယ့် ၂ နဲ့ ၃ ဖြင့် ထိန်းထားလျှင် ထိုပီဇီပီတွေထွက်မလာနိုင်ပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင်တော့ Gene Expression ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်တွေကတော့ -

- ✓ ဩဇာဓာတ် (အစားအသောက်)၊
- ✓ အူကျန်းမာအောင် နေခြင်း (အူနံရံလုံခြုံနေစေခြင်း)၊
- ✓ Vitamin D ဓာတ်လုံလုံလောက်လောက်ရှိနေစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၅

Autoimmune diseases အမျိုးအစားများ

Autoimmune Disease List (From American Autoimmune Related Diseases Association)

- Addison's disease
- Agammaglobulinemia
- Alopecia areata
- Amyloidosis
- Ankylosing spondylitis
- Anti-GBM/Anti-TBM nephritis
- Antiphospholipid syndrome
- Autoimmune angioedema
- Autoimmune dysautonomia
- Autoimmune encephalomyelitis
- Autoimmune hepatitis
- Autoimmune inner ear disease (AIED)
- Autoimmune myocarditis
- Autoimmune pancreatitis
- Autoimmune retinopathy
- Autoimmune urticaria
- Axonal & neuronal neuropathy (AMAN)
- Baló disease
- Behcet's disease
- Benign mucosal pemphigoid
- Bullous pemphigoid
- Castleman disease (CD)
- Celiac disease
- Chagas disease

Chronic inflammatory demyelinating polyneuropathy (CIDP)
 Chronic recurrent multifocal osteomyelitis (CRMO)
 Churg-Strauss
 Cicatricial pemphigoid
 Cogan's syndrome
 Cold agglutinin disease
 Congenital heart block
 Coxsackie myocarditis
 CREST syndrome
 Crohn's disease
 Dermatitis herpetiformis
 Dermatomyositis
 Devic's disease (neuromyelitis optica)
 Discoid lupus
 Dressler's syndrome
 Endometriosis
 Eosinophilic esophagitis (EoE)
 Eosinophilic fasciitis
 Erythema nodosum
 Essential mixed cryoglobulinemia
 Evans syndrome
 Fibromyalgia
 Fibrosing alveolitis
 Giant cell arteritis (temporal arteritis)

Giant cell myocarditis
 Glomerulonephritis
 Goodpasture's syndrome
 Granulomatosis with Polyangiitis
 Graves' disease
 Guillain-Barre syndrome
 Hashimoto's thyroiditis
 Hemolytic anemia
 Henoch-Schonlein purpura (HSP)
 Herpes gestationis or pemphigoid gestationis (PG)
 Hypogammaglobulinemia
 IgA Nephropathy
 IgG4-related sclerosing disease
 Immune thrombocytopenic purpura (ITP)
 Inclusion body myositis (IBM)
 Interstitial cystitis (IC)
 Juvenile arthritis
 Juvenile diabetes (Type 1 diabetes)
 Juvenile myositis (JM)
 Kawasaki disease
 Lambert-Eaton syndrome
 Leukocytoclastic vasculitis
 Lichen planus
 Lichen sclerosus

Ligneous conjunctivitis
 Linear IgA disease (LAD)
 Lupus
 Lyme disease chronic
 Meniere's disease
 Microscopic polyangiitis (MPA)
 Mixed connective tissue disease (MCTD)
 Mooren's ulcer
 Mucha-Habermann disease
 Multiple sclerosis
 Myasthenia gravis
 Myositis
 Narcolepsy
 Neuromyelitis optica
 Neutropenia
 Ocular cicatricial pemphigoid
 Optic neuritis
 Palindromic rheumatism (PR)
 PANDAS
 Paraneoplastic cerebellar degeneration (PCD)
 Paroxysmal nocturnal hemoglobinuria (PNH)
 Parry Romberg syndrome
 Pars planitis (peripheral uveitis)
 Parsonnage-Turner syndrome,

Pemphigus
 Peripheral neuropathy
 Perivenous encephalomyelitis
 Pernicious anemia (PA)
 POEMS syndrome
 Polyarteritis nodosa
 Polyglandular syndromes type I, II, III
 Polymyalgia rheumatica
 Polymyositis
 Postmyocardial infarction syndrome
 Postpericardiotomy syndrome
 Primary biliary cirrhosis
 Primary sclerosing cholangitis
 Progesterone dermatitis
 Psoriasis
 Psoriatic arthritis
 Pure red cell aplasia (PRCA)
 Pyoderma gangrenosum
 Raynaud's phenomenon
 Reactive Arthritis
 Reflex sympathetic dystrophy
 Relapsing polychondritis
 Restless legs syndrome (RLS)
 Retroperitoneal fibrosis

- Rheumatic fever
- Rheumatoid arthritis
- Sarcoidosis
- Schmidt syndrome
- Scleritis
- Scleroderma
- Sjogren's syndrome
- Sperm & testicular autoimmunity
- Stiff person syndrome (SPS)
- Subacute bacterial endocarditis (SBE)
- Susac's syndrome
- Sympathetic ophthalmia (SO)
- Takayasu's arteritis
- Temporal arteritis/Giant cell arteritis
- Thrombocytopenic purpura (TTP)
- Tolosa-Hunt syndrome (THS)
- Transverse myelitis
- Type 1 diabetes
- Ulcerative colitis (UC)
- Undifferentiated connective tissue disease (UCTD)
- Uveitis
- Vasculitis
- Vitiligo

Wegener's granulomatosis (or Granulomatosis with Polyangiitis (GPA)

ဒီရောဂါစာရင်းထဲမှာ ကိုယ့်ရောဂါ ပါမပါ အရင်ကြည့်လိုက်ပါ။

မြန်မာပြည်ကလူတွေနဲ့ အများဆုံးအကျိုးဝင်မှာတွေကတော့ -

- ၁။ ကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါများ၊
- ၂။ အဆစ်များ ရောင်ကိုင်ခြင်း၊
- ၃။ သွေးလေးဘက်နာ၊
- ၄။ အရေပြားလေးဘက်နာ၊
- ၅။ အရေပြားမှာ အကွက်တွေပေါ်ပြီး ရေကြည်ဖုတွေ ထလာခြင်းများ Bullous Pemphigoid, Dermatitis Herpetiformis.
- ၆။ ဟိုက်ပါသိုင်းရွိုက် Hyperthyroid (Graves Disease)
- ၇။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroid (Hashimoto's Disease)
- ၈။ အူမကြီးရောင်ကိုင်ခြင်း (Ulcerative Colitis)
- ၉။ အူသိမ်ရောင်ကိုင်ခြင်း (Crohn's Disease)
- ၁၀။ သွေးနီဥပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော သွေးအားနည်းရောဂါ (Hemolytic anemia)
- ၁၁။ Autoimmune inner ear disease စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါတွေဟာ ဖြစ်တဲ့နေရာကိုလိုက်ပြီး ခံစားကြရတဲ့ဝေဒနာတွေ ကွဲပြားသွားကြပေမဲ့ အဓိကအခြေခံအကြောင်းရင်းက အတူတူပဲ ဖြစ်တာမို့ ရှေ့ဆက်ဖော်ပြသွားမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်နည်းကို လိုက်နာသွားမယ်ဆိုရင် သက်သာလာနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီလိုရောဂါမျိုးဟာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ အချိန်ယူပြီး ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညတွင်းချင်း ချက်ချင်း ပျောက်ချင်လို့တော့

မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း အကြောင်းရင်းကို ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းချင်း သက်သာလာလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၆

အူထဲက ခုခံအားတပ် ကစဉ့်ကလျားမဖြစ်အောင်

အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကောင်းနေမှ အူမှာရှိနေတဲ့ ခုခံ အားတပ်ကလည်း ကစဉ့်ကလျားမဖြစ်ဘဲ ကျန်းမာရေးကောင်းနေပြီး မျှမျှတတ ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာနေတဲ့ အစာလမ်းကြောင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -

အစာစားပြီးရင် ဗိုက်နေလို့ ကောင်းနေရမယ်။ တစ်နေ့ကို တစ်ခါ မှ သုံးခါ ဝမ်းကောင်းကောင်းသွားရမယ်။ စားပြီးရင်လည်း ဗိုက်ကယ် နေခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ လေထခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း မဖြစ်ရ ပါ။ ဝမ်းသွားသည့်အခါ မကြေညက်တဲ့အစာတွေ ပါလာခြင်း မရှိရပါ။ အစာကြေဆေးများ သောက်စရာ မလိုရပါ။ အစာအချဉ်ပေါက်ခြင်း acid reflux မဖြစ်ရပါ။

မကျန်းမာသည့်အစာလမ်းကြောင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ဝက်ခြံများ ပေါက်ခြင်း၊
- ADD/ ADHD (Attention deficit disorder/ Attention deficit hyperactive disorder)
- စိုးရိမ်၊ ပူပန်၊ ကြောင့်ကြ၊ သောက များနေတတ်ခြင်း၊
- Arthritis ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း၊

- ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ၊
- Autoimmune diseases
- လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊
- ကင်ဆာ၊
- နာတာရှည်ချောင်းဆိုးနေတတ်ခြင်း၊
- နှစ်ရှည်လများ နွမ်းလျ ပင်ပန်းနေတတ်ခြင်း၊
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေတတ်ခြင်း၊
- ဝမ်းလျှောတတ်ခြင်း၊
- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊
- အသားတွေ နာကျင်နေတတ်ခြင်း၊
- မကြာခဏ ဖျားနာတတ်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်တတ်ခြင်း၊
- ရင်ပူတတ်ခြင်း၊
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- ဗိုက်နာတတ်ခြင်း၊
- အဆစ်တွေ နာတတ်ခြင်း၊
- ပျို့အန်တတ်ခြင်း၊
- အရေပြားမှာ အနီကွက်တွေ ထခြင်း၊
- နှင်းရူနာ၊ အယားဖုများ အစရှိသော အရေပြားရောဂါမျိုးစုံ၊
- Thyroid hormone မညီမမျှဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ အလေးချိန်ချရန် အလွန်ခက်ခဲခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖော်ပြပါလက္ခဏာတွေကို ကြည့်ပြီး မိမိရဲ့အစာလမ်းကြောင်း အခြေအနေကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းလို့ ရသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၇

အူနံရံလုံခြုံမှု ပျက်စီးခြင်း (leaky gut) ရှိ၊ မရှိ ဘယ်လိုသိမလဲ။

ဒီရောဂါတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အူနံရံလုံခြုံမှု ပျက်စီးခြင်း (leaky gut) ရှိမရှိ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုသိနိုင် ပါသလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အပိုင်းလိုက်ကြည့်ကြရအောင် -

- ၁. အရိုး - အရိုးထုထည် လျော့ကျလာခြင်း. (Osteopenia)
အရိုးပါးလာခြင်း. (Osteoporosis)
- ၂. ဦးနှောက် - စိတ်ပူပန်သောက (anxiety),
စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း (depression)၊
ခေါင်းမကြည်မလင်ဖြစ်နေခြင်း (brain fog)
- ၃. အစာလမ်းကြောင်း - ဗိုက်ကယ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းလျှာ၊
ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျ၊
အဆီကို အူမှစုပ်နိုင်မှုကျဆင်းခြင်း
(fat malabsorption).
- ၄. ဟော်မုန်းဓာတ်များ - ရာသီမမှန်ခြင်း၊
သွေးဆုံးကိုင်သည့်လက္ခဏာများ

၅. ရုတ်အားစစ်တပ်

- နှာစေး ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနှာ
မကြာခဏဖြစ်တတ်ခြင်း၊ တုပ်ကွေး
အဆစ်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
အသားတွေ နာကျင်နေတတ်ခြင်း၊
autoimmune ရောဂါများ၊

၆. Infections

- Small intestine bacterial
overgrowth (SIBO),
Yeast overgrowth,
Parasites.

၇. ဓာတုဖြစ်စဉ်

- ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်း၊
အလွန်အမင်းဝခြင်း၊
ဆီးချိုရောဂါ။

၈. သြဇာဓာတ်ချို့ယွင်းခြင်း

- သံဓာတ်နည်းခြင်းကြောင့်
သွေးအားနည်းနေတတ်ခြင်း၊
Omega3 fatty acid ဓာတ် နည်း
နေခြင်း၊
ဗီတာမင်ဓာတ်များ နည်းနေခြင်း

၉. အရေပြား

- ဝက်ခြံ၊ နှင်းခု စသည်ဖြင့် အရေပြား
ရောဂါချိုးစုံတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၈

အူနံရံမလုံခြုံခြင်း (leaky gut) ဖြစ်စေတတ်သည့်အကြောင်းများ

၁. အစာကြေရန် ခက်ခဲသောအစားအစာများ နှင့်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဆင်မပြေသော အစာများ

- သေရည်သေရက်
- နွားနို့နှင့် နွားနို့ဖြင့် လုပ်ထားသောအစာများ
- Gluten ပရိုတင်းဓာတ် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများ အားလုံး၊ ရွှေကြည်
- အစေ့အဆန်များ
- ပဲမျိုးစုံ
- grains ဂျုံ၊ စပါးစသည်၊
- သကြား
- GMO food မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသောအစားအစာများ။
- အချို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

• Nightshade vegetables - Tomatoes ခရမ်းချဉ်သီး၊

White potatoes အာလူး၊ Eggplant ခရမ်းသီး။

(Nightshade vegetables = အရိပ်ထဲမှာ ပေါက်တဲ့၊

ပန်းဆိုရင်လည်း ညဘက်မှာမှ ပွင့်တဲ့၊ အဆိပ်အတောက်

ရှိတဲ့ အာလူးမျိုးနွယ်ဝင် အသီးအရွက်တွေကို ခေါ်ပါတယ်)

• Okra ရုံးပတီသီး

• Peppers ငရုပ်ပွစသည်ဖြင့်

၂. Chemotherapy - အူနံရံကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေပါတယ်။

၃. အူလမ်းကြောင်းပိုးမွှားများဖြင့် ဖျက်ဆီးခံရခြင်း (အူထဲ၌ အကျိုးမဲ့ပိုး များလာခြင်း)

- Parasites,
- Small intestinal bacterial overgrowth,
- Yeast overgrowth.

၄. ဓာတုဆေးများ

- အက်စစ်မထွက်အောင် ပိတ်သောဆေးများ acid blockers,
- ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံ antibiotics,
- သန္ဓေတားဆေးများ သောက်ဆေးများ birth control pills,
- ရောင်ကိုင်ခြင်းသက်သာအောင် သောက်သောဆေးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ... အက်စပရင် aspirin, ibuprofen prednisone စသည်။

၅. အိမ်တွင်းရှိ မှိုများ Molds (မှိုအဆိပ်များ Toxic molds)။

၆. ဓာတ်ကင်ခံရခြင်း Radiation - အူနံရံကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေပါတယ်။

၇. ကိုယ်စိတ်ဖိစီးမှုများ

- ကိုယ်ဖိစီးမှု - နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှု - အိမ်တွင်းရေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ၊ အလုပ်မှ စိတ်ဖိစီးမှုများ

၈. ဇွဲစိတ်ကုသမှုခံရခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၉

Autoimmune Diseases ရောဂါသက်သာနည်းများ

ဒီရောဂါနယ်ပယ်ကြောဟာ အင်မတန်များပြားကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။ လူတစ်ဦးစီရဲ့ ဗီဇတွေကလည်း မတူကြပါ။ (ဗီဇဆိုတာ ကမ္ဘာ့ရုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်)။ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ လူတွေဟာ ကံအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ပြနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ အစားအသောက်၊ ရေ၊ လေ၊ မြေ အစရှိတဲ့ နေရာအမျိုးမျိုး အဖုံဖုံများမှ အဆိပ်ပေါင်းများစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအချက်ကတော့ ရောဂါသက်သာလာရအောင်၊ တတ်နိုင်ရင် ပျောက်ကင်းရအောင် အခုဖော်ပြမယ့်နည်းတွေကို လိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကို ပြင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(က) အစာလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့အစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ရောဂါဖြစ်နေသူများအတွက် ဆိုလိုပါတယ်။) အစာကြေရန်ခက်ခဲတဲ့အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့အဆင်မပြေတဲ့ အစာများ ..(နာ-၁၈)

(ခ) လိုအပ်သောဓာတ်များနှင့် ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း

- အစာကြေညက်ရန် အထူးလိုအပ်တာကြောင့်
- ပန်းသီးရှာလကာရည်ကို အစာမစားခင် နာရီဝက်လောက် ကြိုတင်သောက်ခြင်း (ထမင်းစားဖွန်း ၁-ဖွန်းကို ရေ ၈-အောင်စနှင့် ရောပြီး သောက်ပါ)။

- အစာကြေဆေးများ သောက်ပေးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မိမိနှစ်သက်ရာ digestive enzyme သောက်လို့ရပါတယ်။

(ဂ) အကျိုးပြုပိုးများဖြင့် ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ပါ။

- ချဉ်ဖတ်၊ ကင်ချီ၊ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ any fermented vegetables.
- Probiotics တစ်နေ့လျှင် 20 billion count . (မိမိနှစ်သက်ရာတံဆိပ် ဝယ်သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ပုလင်းကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။)

(ဃ) ပျက်စီးယိုစိမ့်နေတဲ့အူနံရံကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

- အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ L Glutamine ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- Aloe vera တစောင်းလက်ပတ်ကလည်း အရောင်ကျစေနိုင်ပါတယ်။

၂. ကျန်တဲ့အချက်တွေကတော့ မြန်မာပြည်အတွက် အတော်လေး ခက်ပါလိမ့်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေကို ရှောင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အတော်ခက်ပါတယ်။

- p. → Teflon coated အိုး (non-stick အိုး) တွေ မသုံးစေချင်ပါ။
- လေထုသန့်ရှင်းစေဖို့ကတော့ အိမ်ထဲမှာ အပင်များစိုက်ပေးပါ။ Natural air freshener ဖြစ်ပါတယ်။

- အိမ်တွေမှာလည်း ရာသီဥတုထိုင်းတာကြောင့် မှိုတွေရှိ တတ်ပါတယ်။ မကြာခဏနေပူထုတ်လှမ်းပေးစေချင်ပါတယ်။
- Heavy metal poisoning ကတော့ မြန်မာပြည်မှာ စစ်လို့ မရနိုင်ဘူး ထင်ပါတယ်။
- ချွေးထွက်တာဟာ အဆိပ်ထုတ်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် ချွေးထွက်ရအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။

၄. (က) Vitamin D level ကို သွေးဖောက်ပြီး စစ်ကြည့်ပါ။
70 ng/ml လောက်ရောက်အောင် လုပ်ပါ။
ပုံမှန်လို့ခေါ်တဲ့ normal acceptable level နဲ့
အနေအထားအကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ optimal level ကလည်း
မတူပါ။
- (ခ) Thyroid hormone နည်းနေရင်လည်း ပြန်ဖြည့်ပေးလိုက်စေ
ချင်ပါတယ်။
- (ဂ) ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ကောင်းစေမယ့် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်
တွေနဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေကို နှိပ်စေချင်ပါတယ်။
ဒီလောက်လုပ်နိုင်ရင် ကျန်းမာရေးအတော်လေး ပြန်ကောင်း
လာနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ Autoimmune diseases ရောဂါကို
အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

Primary Sjogren's Syndrome ဝေဒနာရှင်မှ ပေးစာ

မေး ။ "ဆရာမ- ကျမ အသက် ၃၆-နှစ်ပါ။ autoimmune ထဲမှ PSS (Primary Sjogren's Syndrome) ဖြစ်နေတာ အဆုတ်စခဲ နေလို့ ဆိုပြီး scan ရိုက်တာ။ အဲဒါကြောင့် ဆေး ၆-ကြိမ် သွင်းပြီးပါပြီ။ CYC ဆိုတဲ့ဆေးနဲ့ (CYC အတိုကောက်ရေးထားတာမို့ ဘာဆေးမှန်း မသိသေးပါ)၊ ခုတော့ Mofilet 500mg bid (ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျ ဆင်းစေရန် များသောအားဖြင့် transplant လူနာတွေမှာ သုံးတဲ့ဆေး ဖြစ်ပါတယ်)။ Nidefine 10mg (စာလုံးပေါင်းမှားနေတယ် ထင်ပါ တယ်၊ ရှာလို့မတွေ့သေးပါ)၊ Mexdione 2mg သောက်နေတယ်။ (ရှာ လို့ မတွေ့သေးပါ။ steroid ဖြစ်နိုင်ပါတယ်)။

လက်တံတောင်ဆစ်၊ လည်ပင်းမှာ စထူနေပြီ။ ကုမရတဲ့ရောဂါ ဆိုတော့ စစ်သိချင်းမှာ သေချင်တယ်။ ခုတော့ နေသားတကျဖြစ်နေ ပေမဲ့ ဘယ်နေ့ ခြေတို လက်တို ခရုသင်း ရှပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်မလဲ ဆိုတာတွေးရင် သေချင်တယ်ဆရာမရယ်။ သေရမှာ မကြောက်ပေမဲ့ ရှပ်ပျက်ပြီး မသေနိုင်မှာဘဲ ကြောက်တယ် ဆရာမရယ်။ ကျွန်မရောဂါ ဝိမဆိုးလာအောင် ဘယ်လို control လုပ်ရမလဲဆိုတာ အကြံပေးပါဦး ဆရာမရယ်။"

ဖြေ ။ မိတ်ဆွေတို့ရေ ဒီရောဂါဟာ autoimmune diseases အောက်မှာပါတာမို့ အကြမ်းအားဖြင့် ကျွန်မပြောပြီးသားတွေ ဖြစ်ပေမဲ့ ဒီရောဂါအကြောင်းကို အများဗဟုသုတရစေဖို့ရယ်၊ လူနာကို ကူညီတဲ့အနေနဲ့ရယ် ရေးပေးပါဦးမယ်။ ကျွန်မက အကြံဉာဏ်သာ ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အရူးမရှိဘူးလို့ ထင်ပါ

တယ်။ ဘာမှတော့ အာမမခံနိုင်ပါ။ အနည်းဆုံးတော့ ပိုဆိုးမသွားရ အောင်ကို ဦးတည်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူနာရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ကူညီကြမယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးပေးပါမယ်။

Sjogren's syndrome ပေးအာရှင်သို့ ပြန်လည်ဖြေကြားချက်

Autoimmune ဆိုတာကတော့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းအဖွဲ့အစည်းတွေကို ရန်သူထင်မှတ်ပြီး ဖျက်ဆီးပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့နေရာတွေ မတူကြ တာမို့ ဖြစ်တဲ့နေရာအလိုက် ရောဂါနာမည်မျိုးစုံတပ်ပြီး အထူးကုမျိုးစုံ က ဆေးမျိုးစုံနဲ့ ကုနေကြတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဖော်ပြမယ့်ရောဂါကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေဟာ moisture producing glands လို့ခေါ်တဲ့ အစိုရည်ဓာတ်ထုတ်ပေးတဲ့ အကျိတ်တွေကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အဓိကအား ဖြင့် ဒီလူနာရှင်တွေဟာ အာခြောက်မယ်။ မျက်စိခြောက်မယ်။ အခြား ဖြစ်နိုင်တာတွေကတော့ အသားလည်းခြောက်နိုင်တယ်။ ချောင်း ခြောက်ဆိုးနေတတ်တယ်။ မိန်းမကိုယ်ခြောက်မယ်။ လက်မောင်းနဲ့ ခြေသလုံး ထုံကျင်နေတတ်တယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းလျနေတတ်တယ်။ အသားနဲ့အဆစ်တွေ နာတတ်ပါတယ်။ Thyroid ပြဿနာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ဆေးပညာရှင်တွေထင်တာကတော့ ဗီဇမှာကိုက ပါလာတတ် တယ်။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တဲ့ ဗီဇအပေါ်မှာ အစားအသောက် အနေအထိုင်ပါ မသင့်တင့်မလျောက်ပတ်ဘူးဆိုရင် ဒီရောဂါ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဗီဇကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကတော့ တရားသဘောနဲ့ပြောရရင် ကံထဲ မှာ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့အတွက်ကတော့ ဒီလောက်နားလည်ရင်ပဲ အတော်လေးဟုတ်နေပါပြီ။

ကုရိုးကုစဉ်နည်း Conventional medicine (အကျိုးကို ဦးတည်ကု ခြင်း) နဲ့ ကုပုံတွေကတော့ -

- ၁. အားကောင်းနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို အားယုတ်သွားရအောင် ဖိနှိပ်တဲ့ဆေးတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - ဒီလူနာသောက် နေတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Mofilet (များသောအားဖြင့် trans-plant လူနာတွေမှာ ကျောက်ကပ် အသည်း နှလုံးအစားထိုးပြီး သုံးတဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်။)
- ၂. Medixon လို့ ခေါ်တဲ့ methylprednisolone (steroid) ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကလည်း အများကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အရောင်ကျအောင် ပေးတာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလူနာတွေဟာ ဒီဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အလွန်များတဲ့ဆေးတွေကို သောက်ပြီး ဒီလိုတရောင်ရောင်နဲ့ပဲ ဆက်ပြီး သွားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးကုတဲ့ဆရာဝန်တွေ Functional medicine က တော့ အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုကြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေက အဓိကက အစာလမ်းကြောင်း မကျန်းမာလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ အစာလမ်း

ကြောင်း အထူးသဖြင့် အတွင်းအူနံရံရောင်ကိုင်ခြင်းကြောင့် မကြေ့ တကြေ့အစာတွေကို အူကနေ စုပ်ယူသွားတဲ့အခါ (leaky gut) ခန္ဓာ ကိုယ်က ရန်သူထင်ပြီး နိမ်နင်းဖို့ အရောင်ဓာတ်တွေနဲ့ တိုက်ခိုက်တဲ့ အခါ ခုခံအားတွေ စပြီး ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီလူနာမှာကတော့ ခုခံအားတွေဟာ အစိုဓာတ်ထုတ်ပေးတဲ့ အကျိတ်တွေကို စတင်တိုက်ခိုက်တာကြောင့် အစိုဓာတ်တွေ ခြောက် ခမ်းပြီး ရောဂါများ ဝင်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် အူနံရံ ပြန်ပြီး ကျန်းမာလာရအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. မတည့်သည့်အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

(၁) Gluten - ဂျုံနှင့် ပတ်သက်သည့်အစားအစာများ၊ ဥပမာ - ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ရွှေကြည်စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်အသားတုများ လုံးဝစားလို့ မရပါ။ Gluten drinks အားလုံး - ဥပမာ - Milo, Horlicks, Ovaltine စသည်ဖြင့်။

- (၂) နွားနို့၊ ထောပတ်၊ cheese ။
- (၃) ကြက်ဥ
- (၄) ပဲမျိုးစုံ
- (၅) Nightshade vegetables ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အာလူး။

၂. ကောင်းတာ၊ သင့်တော်တာနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်စည်းပေးခြင်း

(၁) အစာကြေရအောင် အက်စစ်ဓာတ် ပြန်လည်ဖြည့်ပေးခြင်း။ Raw organic unfiltered apple cider vinegar လက်ဘက် ရည်ဖွန်း ၁-ဖွန်းကို ရေ ၈-အောင်စနဲ့ ရောပြီး ထမင်းမစားခင် သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) အစာကြေဆေး Digestive enzymes ကို အစာမစားခင် နာရီ ဝက်လောက်အလိုမှာ သောက်ပါ။ Life Extension company မှ ထုတ်တဲ့ enhanced digestive enzymes က ကောင်း တယ် လို့ ထင်ပါတယ်။ Amazon.com ကနေ မှာလို့ ရပါတယ်။ မရနိုင်ရင်လည်း မြန်မာပြည်ကထုတ်တဲ့အစာကြေဆေးကို ဝယ် သောက်သင့်ပါတယ်။

၃. အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ ပြန်ဖြည့်ပေးလိုက်ပါ။ Probiotics 30-50 billion count a day သောက်လိုက်ပါ။ ဆေးမဝယ်ခင် ဖတ် ကြည့်ပါ။ ကိုယ်က ရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုတော့ အကောင်ရေများ များ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချဉ်ဖတ် နေ့စဉ်မှန်မှန် စားပါ။ ကင်ချီ၊ ရှမ်းချဉ်စသည်ဖြင့် စားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. ပျက်နေသော အူအတွင်းနံရံကို ပြန်ပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- L Glutamine powder သောက်ပါ။ brand အမျိုးမျိုး ရှိပါ တယ်။ Amazon.com ကနေ မှာယူလို့ရပါတယ်။ လက် ဘက်ရည်ဖွန်း ၁-ဖွန်းကို ရေနဲ့ဖျော်ပြီး မှန်မှန်သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်)
- အရိုးပြုတ်ရည် သောက်ပါ။
- Carlson Cod liver oil အရည် တစ်နေ့ ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ တစ်ဖွန်း သောက်ပါ။
- နွယ်ချို / တစောင်းလက်ပတ်အထဲက gel ကို စားပါ။
- ပြုပြင်ပြီးအစာ processed food များ မစားသင့်ပါ။

- > Vitamin D3 level ဖောက်ကြည့်ပါ။ မဖောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် Vitamin D3 10,000 IU ကို super k ၁-လုံး နဲ့တွဲပြီး နေ့စဉ် သောက်သင့်ပါတယ်။
- > ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် တိုင်းကြည့်ပါ။ 97.8 အောက် လျော့နေရင် metabolic advantage မနက် ၃-လုံး၊ နေ့လယ် ၃-နာရီလောက် ၃-လုံးကို သောက်ပါ။
- > Super selenium complex 200 microgram တစ်နေ့ တစ်လုံး သောက်ပါ။

ကြိုးစားပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပြီးသားရောဂါလည်း သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီးလည်း မဆိုးသွားနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ကံကောင်းရင်လည်း ပြန်ပြီး ဖြည်းဖြည်းကောင်းလာနိုင်တယ် လို့ ထင်ပါတယ်။

ကြမ်းတော်သော အနိပိမ့်များထည့် အရေပြားရောဂါ Psoriasis

လေးစားစွာဖြင့် ဆရာမကြီးရှင့် -
 "ဆရာမကြီး၏ ကျေးဇူးတရားကြီးမားမှုကြောင့် ကျန်းမာရေး နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစစ်အမှန် ဗဟုသုတကိုသာ သိရပါသည်။ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လျှင် အကြောင်းတရားကို ရှာမှသာ ပျောက်ကင်းနိုင် မည်ဟုလည်း ဆရာမကြီး၏ စေတနာ ကရုဏာ မေတ္တာတရား ကျေးဇူးတရားများကြောင့် အသိဉာဏ်အလင်း ပွင့်ခဲ့ရပါပြီ။

သမီး ဇောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်မှာ အနည်းဆုံး ၅-နှစ် လောက် ရှိပါမည်။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်းတုန်းက သာမန်ဇောက်ဟု ထင်ပြီး ဇောက် ပျောက်ခေါင်းလျှော်ရည် သုံးခဲ့ပါသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ဇောက်ကဲ့သို့ အချပ်များ အရမ်းကြီးလာပြီး ခေါင်းလည်း နာနေပါ သည်။ ဆံပင်ကောက်ခြင်း ဆေးဆိုးခြင်း ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်းများ မလုပ် ပါ။ အရေပြားဆရာဝန်ပြုကြည့်ပါသည်။ စစ်ဆေးခိုင်းတာမှန်သမျှ စစ် စေးပြီး ကုသမှုခံယူပါသည်။ သို့သော် အထူးတလည် ပျောက်ကင်း ခြင်း မရှိပါ။ ဘာရောဂါဟုလည်း မပြောပါ။ ဆေးသာ ပြောင်း ပြောင်း သွားသည်။ အထူးတလည် သက်သာခြင်း မရှိပါ။

သို့နှင့် ၂-လ ၃-လခန့် ကုပြီး အခြားအရေပြားဆရာဝန်ထံ ပြောင်းပြုကြည့်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းတာများသည် ဆိုသောကြောင့်ပါ။ သမီးကို ဆေးထိုး ဆေးစား ဆေးလိမ်း ခိုင်းပါသည်။ ဆေးစစ်ခိုင်းပါ သည်။ သမီးရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်သလား မေးတော့ ပျောက်အောင်ကု ပေးမယ်။ ဆေးချိန်း ပုံမှန်လာဟု။ သို့နှင့် ၂-လခန့်ကြာသောအခါ မနေ နိုင်တော့သဖြင့် သမီးရောဂါက ဘာရောဂါလဲဟု မေးသောအခါမှ psoriasis ဟု ပျောက်ကင်းမယ် ဆေးချိန်းပုံမှန်လာဟု သာ။ ကြာ တော့ အထူးတလည် ပျောက်ကင်းခြင်း ထူးခြားကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိသောကြောင့် မသွားပြတော့ပါ။ ဆရာ ဘာဆေးထိုးလဲဟု မေး သောအခါ steroid ဟုသာ။ သောက်ဆေးတော်တော်များများက ဘူး သေးထဲ ပြောင်းထည့်ပေးသောကြောင့် ဘာဆေးဟု သေသေချာချာ မသိရပါ။ မေးလျှင် အရမ်းမကြိုက်ပါ။ ပုံမှန်လာဟု သာ။

ဆရာမကြီးရှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့် ခေါင်းမ လျှော်ဘူးလား၊ ဟိုလိုလုပ် သည်လိုလုပ်ပါလား ကြည့်ရတောင် အူ

ယားတယ်ဟု ပြောခံရပါသည်။ ရှက်လည်း ရှက်မိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာမကြီး ကရုဏာရှေ့ထားပြီး psoriasis ဆိုသည်မှာ ပျောက်ကင်း မည့်ရောဂါမျိုးလား။ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြ ပေးလျှင် အထူးဝမ်းမြောက်မိမှာရှင်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထို ရောဂါကို ဖြစ်ဖူးသူမှသာ နားလည်မည် ထင်ပါသည်။ အချို့လူများ လည်း ကူးစက်ရောဂါလိုလို ဘာလိုလိုထင်ပြီး ရှောင်သွားချင်ကြပါ သည်။ သမီးလည်း ဆရာဝန်ကို မေးပါသည်။ ကူးစက်တတ်သလား ဟု။ မဟုတ်ဆိုသောကြောင့် မြင်သူတိုင်း ပြောသူတိုင်းကို လိုက်ရှင်းပြ နေရပါသည်။ ရှက်လည်း အထူးရှက်မိပါသည်။ ဆရာမကြီး တစ်ခါက ရှင်းပြထားသည်ကို ဖတ်ရပါသည်။ သို့သော် ထိုရောဂါနှင့် ပတ်သက် ပြီး သနားသောအားဖြင့် ရောဂါအကြောင်းရင်းနဲ့ ကုသနည်းကို အကျယ်တဝင့် ပြောပြစေချင်မိပါသည်။ အမှားပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါ ရန် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။ လေးစားစွာဖြင့် -

ဖြေ ။ Psoriasis ဆိုတာ autoimmune disease တစ်ခု ဖြစ်ပါ တယ်။ အရေပြားမှကလာပ်စည်းတွေဟာ မြန်မြန် စုပုံတက် လာပြီး အရေဖတ်ကွာသလို ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရောင်ကိုင်တာ ပါ ဖြစ်တတ်တာမို့ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ နာကျင်နေခြင်း၊ ပူနေခြင်း၊ နီနေ ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နီနေပြီး ထူနေတဲ့ အကွက်တွေကို ဖြူနေတဲ့ အရေပြားအထူဟာ ဝန်းရံထားပါတယ်။ အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့နေရာ တွေကတော့ တတောင်ဆစ်၊ ဒူး ခေါင်း၊ ဦးရေ၊ မျက်နှာ၊ ကျောကုန်း အောက်နားတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ပါးစောင်အတွင်းမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါရှိသူတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံ ကြည်မှုလျော့ပါးလာခြင်း၊ လူတောသူတော မသွားချင်ခြင်းနဲ့ အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ပြဿနာပေါ်တတ်ပါတယ်။ ကူးစက်တတ် စသောရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အချို့လူတွေကျတော့လည်း ဗီဇကြောင့် ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ အဖေအမေမှာရှိရင် သားသမီးမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။

ဖြစ်ပုံ - ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ T cell ဟာ ရောဂါတွေ မဝင် ကောင် ကာကွယ်တဲ့ကလာပ်စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစာလမ်းကြောင်း မကျန်းမာတဲ့အခါ ဖော်ပြပါကလာပ်စည်းတွေဟာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ် ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချို့နေရာတွေမှာ ရောင်ကိုင်ခြင်းတွေဖြစ်စေပြီး အရေပြားကလာပ်စည်းတွေကိုကစဉ့်ကလျား ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ယားတာဝန်များကို စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

- ၀. တစောင်းလက်ပတ် gel ဟာ အရောင်ကျစေတယ်၊ ယားတာ သက်သာစေပါတယ်။
- ၂. Organic apple cider vinegar ကလည်း ယားတာ သက်သာစေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အကယ်၍ အရေပြားမှာ ကုတ်ထားလို့ ပွင့်နေတဲ့နေရာရှိမယ်ဆိုရင် စပ်ပါလိမ့်မယ်။ ရေနဲ့ စတုရေပြားပြီး သုံးသင့်ပါတယ်။ ခြောက်သွားပြီဆိုရင် ခေါင်းလျှော် လိုက်လို့ ရပါတယ်။
- ၃. ဇာနည်ကို အဆီထဲမှာ ဖျော်သောက်ပါ။
- ၄. Vitamin D 10,000 IU နဲ့ Super K ၁-လုံး နေ့စဉ်သောက်ပါ။

၅. ကျွန်မ အရင်ကရေးပေးထားတဲ့ အူကျန်းမာရေးအကြောင်း ဖတ်ပြီး လိုက်နာပါ။ မကြည့်နိုင်တဲ့အစာတွေကို စားမယ်ဆိုရင် အရေပြားရောဂါ မျိုးစုံ ဖြစ်တတ်တာမို့ သတိထားစေချင်ပါတယ်။ အမြန်ဆုံး ပြန်ကောင်း လာပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူတစ်ဦး၏ comment -

Psoriasis scalp ဟာ ဆရာမကြီးရေးထားတဲ့အတိုင်း နာတာရှည် autoimmune ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပျောက်ကင်းဖို့ ခက်ခဲပေမယ့် ရောဂါကို သဘောပေါက်ပြီး ပိုမိုဆိုးရွားစေတတ်တဲ့အချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ကာ သက်သာစေနိုင်၊ ဆေးဝါးလိမ်းဆေးများ မှန်မှန်သုံးစွဲပါက ရေရှည်သက်သာနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

Psoriasis မှာ အခြားတွဲရှိနေနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းနည်းလုံး သွေးတိုး၊ အသည်းအားနည်းတာ၊ အဆီ Cholesterol မများအောင် ထိန်းနိုင်တာ၊ နေပူပြင်းတာ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ ခေါင်းကို ကုတ်တာ ခြစ်တာ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ အအေးမမိတတ်အောင်နေတာ၊ မတည့်သောဆေးဥပမာ- beta blocker သွေးကျဆေး မသောက်ရတာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ ဆေးလိပ် အရက် ကွမ်း ရှောင်ကြဉ်တာ၊ မသိနားမလည်ဘဲ steroid injection စတီးရွိုက်ထိုးဆေး မှားထိုးမိတာ၊ ဒါတွေ ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး ခေါင်းသက်သက်ပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ အရေပြားဆရာဝန်ပဲ ပြုပြီးတော့ topical coal tar shampoo ခေါင်းလျှော်ရည်လို အရေပြားထူထူတက်လာတာ ထိန်းနိုင်တဲ့ခေါင်းလျှော်ရည် ပုံမှန်လေး သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ topical steroid lotion နှင့် salicylic ပါတဲ့ လိမ်းဆေးကို အရေပြားဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်းသုံးစွဲရင် မပျောက်

ရင်တောင်မှ အများကြီးသက်သာတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ ဒီရောဂါက အဖြစ်များတဲ့ရောဂါတစ်ခုပါပဲ အဆင်ပြေပါစေ။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားအကြောင်း အသေးစိတ်တင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်တော်စောင့်လို့ ခေါ်ရင်လည်း မမှားနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားတွေဟာ အစိတ်အပိုင်းများစွာ ဆက်စပ်ပါဝင်နေတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ A complex system with different players လို့ ပြောရမလို အချင်းချင်းမတူ၊ ထူးခြားတဲ့ကစားသမားမျိုးစုံ ပါဝင်နေပါတယ်။ အဓိကကစားသမားတွေကတော့ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁. **Antibodies** - ပရိုတင်းဓာတ် (immunoglobulins) ဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ပမု ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပဋိဇာတ် (ant-gen) ၊ Viruses, Bacteria တွေကို ရွေးထုတ်ခွဲခြားပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်ပစ်ရန် ကူညီသောဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂. **Lymphocytes** - ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကလာပ်စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သူတို့ကို lymphatic system လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်တွင်းထွက် အရည်ကြည်သွေးဖြူထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ Lymphocyte နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ T cell and B cells.
- B cell** - ဒီကလာပ်စည်းတွေဟာ antibodies တွေ ထုတ်ပေးရုံမက အရောင်ဓာတ်များပါ လွှတ်ပေးတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အခြား ခုခံ

အားတွေကို အရောင်ဓာတ်တွေထုတ်ပြီး ရန်သူကိုချေမှုန်းဖို့ ဓာတု နည်းနဲ့ အချက်ပြပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ရန်သူကိုချေမှုန်းဖို့ အကူ B cell, T cell တွေ ထပ်ရောက်လာပါတယ်။

Killer T cells - သူတို့ဟာ ရန်သူကို တိုက်ရိုက်တိုက်ခိုက်ကြပါတယ်။ (part of the inflammatory response. They attack invaders)

Helper T cells - သူတို့ကတော့ B cell နဲ့ Killer T cells တွေကို ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါတယ်။

Regulatory T cells - သူတို့ကျတော့ ရန်သူကိုချေမှုန်းဖို့ အရောင် ဓာတ်တွေ ဘယ်တော့ စတင်ထုတ်ရမယ်၊ ဘယ်တော့ ရပ်စဲရမယ် ဆိုတာ အချက်ပေးပါတယ်။ ဘယ်တော့ ရပ်စဲရမယ်ဆိုတဲ့အချက်က အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ မရပ်စဲဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြဲ ရောင်ကောင်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သိထားရမှာက - ခန္ဓာကိုယ်က ရန်သူကို တိုက်ခိုက် တဲ့အခါ အရောင်ဓာတ်တွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ရန်သူကို ချေမှုန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်သူသေပြီဆိုရင် ဒီအရောင်ဓာတ်တွေက ပြန်ပြီး ရပ်စဲရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဥပမာနဲ့ ပြရမယ်ဆိုရင် ဘီပိုး၊ စီပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ နာတာရှည်ရောဂါအနေနဲ့ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒီပိုးရှိနေတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြဲရောင်ကောင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘီပိုး၊ စီပိုးသမားတွေဟာ အသည်းကင်ဆာအဖြစ်များတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကင်ဆာဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကောင်းခြင်းနဲ့ စလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘီပိုး၊ စီပိုးသမားတွေ ဆေးကုသခံယူကြပြီး ပိုးအကောင်ရေ

မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပြီး ဆုံးပါးသွားကြသူတွေလည်း အတော်များပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပိုး ကောင်ရေမရှိတော့တာနဲ့ မပြီးသေးဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆက်ပြီး မရောင်ကောင်းနေရအောင် antioxidants မျိုးစုံကို ပိုမိုသင့်ပါတယ်။ ဘာအရုံးမှလည်း မရှိနိုင်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ လည်း မရှိတာမို့ ဘယ်လိုပဲတွက်ကြည့်၊ တွက်ကြည့် အမြတ်သာ ဖြစ် ပါတယ်။

ကျွန်မပြောတာ သဘောတူသူတွေ ရှိသလို သဘောမတူသူ တွေလည်း ရှိမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကတော့ လောကဓမ္မတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့လည်း သူတို့ opinion နဲ့ သူတို့ပေါ့။ လူနာအနေနဲ့က ဘယ်သူ ကိုမှ အကြွင်းမဲ့မယုံဘဲ မိမိဉာဏ်ကို သုံးပြီး မိမိနဲ့သင့်တော်မယ် ထင် တာ လုပ်ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားတတ်မယ်ဆိုရင် အဖြေပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

အစာလမ်းကြောင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ အဓိက ဝင်ပေါက်မှတ်စိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အစာလမ်းကြောင်းမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ - (၁) ပါးစပ် (၂) အစာမျိုလမ်းကြောင်း (၃) အစာသစ်အိမ် (၄) အူသိမ် (၅) အူမကြီး (၆) စအိုဝ (၇) သည်းခြေ (၈) အသည်း (၉) မုန်ချိုဖိတ် Pancreas (၁၀) နာမ်ကြောဖွဲ့စည်းပုံ (၁၁) ခုခံအားဖွဲ့စည်းပုံ (၁၂) ကုဋေပေါင်းများစွာ ရှိကြသောပိုးမွှားများ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုချို့ယွင်းသွားပြီဆိုရင် အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းပြီဖြစ်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပါပြီ။

Autoimmune ရောဂါအမျိုးမျိုးအစားစားရှိတဲ့အထဲက တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပြီဆိုကြပါစို့။ ဒီလူနာရဲ့အစာလမ်းကြောင်းဟာ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းတစ်ခုခုရဲ့အလေးအောက်မှာ ပိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁. အစားအသောက်။
- ၂. ဓာတုဆေးမျိုးစုံ။
- ၃. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ။
- ၄. ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ infections ။
- ၅. စိတ်ဖိစီးမှုများ။

ဒီနေရာမှာ ကောင်းတဲ့အချက်ကလေးကတော့ အစာလမ်းကြောင်းကို ကုသပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် (တိတိကျကျလိုက်နာမယ်ဆိုရင် ရက်-၃၀ အတွင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်) -

- > autoimmune diseases တွေ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊
- > ဖြစ်နေတဲ့ autoimmune diseases ရောဂါတွေကိုလည်း ပြန်ပြောင်းပြီး ကောင်းလာနိုင်စေခြင်း၊
- > အခြားဖြစ်နေတဲ့ရောဂါလက္ခဏာ အတော်များများကိုပါ သက်သာလာစေနိုင်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အစာလမ်းကြောင်းကောင်းလာအောင် နေထိုင်စားသောက်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးပါ ကောင်းလာတာကို မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ခံစားနေရတဲ့ အခြားရောဂါလက္ခဏာတွေပါ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဖျားကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ သင်္ကေတတွေကတော့ -

- ၁. အစာစားပြီးလျှင် နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းနေခြင်း။
 - ၂. တစ်နေ့ကို ဝမ်းတစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ သွားခြင်း။
 - ၃. လေတက်ခြင်း၊ လေခံခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်ကယ်နေခြင်း၊ စားပြီး ဗိုက်နာခြင်းတို့ မခံစားရခြင်း။
 - ၄. ဝမ်းထဲမှာ မကြေသေးတဲ့ အစားအစာတွေ မပါလာခြင်း။
 - ၅. အစာချေဆေးသောက်ရန် မလိုခြင်း။
 - ၆. လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်းတို့ မခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိတ်ဆွေများအားလုံး အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာသူများ ဖြစ်ရအောင် နေထိုင် စားသောက်သွားနိုင်ကြပါစေ။

နာတာရှည် ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါမျိုးစုံ

- ၁. အရိုးနှင့် အဆစ်ရောဂါများ (ခါးနာခြင်း၊ အသားနာခြင်း၊ အဆစ်များနာကျင်ခြင်း) ၊
- ၂. ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံ၊
- ၃. နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါမျိုးစုံ၊ (နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျစ်လစ်ခြင်းရောဂါ) ၊
- ၄. အစာလမ်းကြောင်းရောဂါမျိုးစုံ၊ (ရင်ပူလေထ၊ ဗိုက်နာ၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ကင်းခြင်း၊ အစာများနှင့် မတည့်ခြင်း။ food sensitivities and food allergies)

- ၅. စိတ်ရောဂါများ။
(စိတ်စောခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ADD/ADHD, Alzheimer's, dementia)
 - ၆. ဟော်မုန်းဓာတ် ဖောက်ပြန်ခြင်း။
(ကိုယ်အလေးချိန်အတက်လွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ)
 - ၇. အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ။
(နှာခေါင်းတွင်းရောင်ကောင်းခြင်း sinusitis၊ ပန်းနာရင်ကျပ် asthma)
 - ၈. အရေပြားရောဂါများ (ဝက်ခြံ၊ နှင်းခုနာ) စသည်ဖြင့်။
 - ၉. Autoimmune ရောဂါမျိုးစုံတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။
- * ခန္ဓာကိုယ်မရောင်ကောင်းအောင် နေဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။



Autoimmune ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သောပိုင်းများကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြပြီးနောက် ယခုဆက်လက်ပြီး နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစသည်နှင့် ကင်ဆာအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါများအကြောင်းကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

စိစဉ်ထုတ်ဝေသူ

အခန်း - ၂

**နာတာရှည်ရောဂါများ
Chronic Diseases**

နာတာရှည်ရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် (၁)

- ၀. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကောင်းပြီး ညီညီမျှမျှ ဖြစ်နေရပါမယ်။
- ၂. ကျန်းမာရေး ကောင်းနေရပါမယ်။
- ၃. ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူအအေးမျှတနေရပါမယ်။
- ၄. သြဇာဓာတ်မျိုးစုံ လုံလုံလောက်လောက် ရှိနေရပါမယ်။

၀. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကောင်းပြီး ညီညီမျှမျှ ဖြစ်နေရပါမယ်။

ခုခံအားမကောင်းရင် ပိုးမျိုးစုံအလွယ်တကူဝင်နိုင်ပြီး ခဏခဏ နေမကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Bacteria, Viruses စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာလည်း ပါပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဟာလည်း ခုခံအား စနစ်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Cancer is also a disease of the immune system ပါပဲ။

ခုခံအားကောင်းနေရင် သွေးဥဖြူတစ်မျိုးဟာ ကင်ဆာကလာပ် စည်းတွေကို လိုက်ရှာပြီး သုတ်သင်ပစ်ပါတယ်။ ခုခံအားတွေ ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်မယ်ဆိုပြန်ရင် Autoimmune disease မျိုးစုံရှိတဲ့အထဲက တစ်မျိုးမျိုး၊ သို့မဟုတ် မျိုးစုံရတတ်ပါတယ်။ Autoimmune disease နယ်ပယ်ကြောဟာလည်း အတော်လေး များလှပါတယ်။

၂. အူကျန်းမာရေး ကောင်းနေရပါမယ်။

အူကျန်းမာရေးမကောင်းရင် Autoimmune disease တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ ခုခံအားတွေလည်း ကျဆင်းပါလိမ့်မယ်။ အစာမကြေ၊ အူမှစုပ်ယူအားတွေ လျော့ပါးပြီး ဩဇာဓာတ်တွေလည်း ချို့ယွင်းလာပါလိမ့်မယ်။

၃. ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူအအေးမျှတနေရပါမယ်။

မျှတနေမှ ကလာပ်စည်းတွေဟာ စွမ်းအင်ကို ကောင်းကောင်း ထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်မှာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က ရှိသင့်တဲ့အနေအထားရှိပါမှ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေ ကောင်းကောင်းဖြစ်နိုင်မှာမို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ရှင်နေဖို့ဟာ ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်တွေက အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

၄. ဩဇာဓာတ်မျိုးစုံ လုံလုံလောက်လောက် ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေအသစ်ဖြစ်ဖို့၊ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်ဖို့၊ အကူဓာတ်များ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့ အားရှိနေစေရေး စသည်ဖြင့် အာဟာရတည်းဟူသော ဩဇာဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဩဇာဓာတ်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ဩဇာဓာတ်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံစေပြီး ရောဂါများမှလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ ဩဇာဓာတ်ဆိုတာ သဘာဝအနေအထားအတိုင်းဖြစ်သော အစားအစာများ Fresh whole foods ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပဒ်ပေးတတ်သည့် စက်ရုံထွက်အစားအစာတွေ Processed foods ကတော့ ကျန်းမာရေးကို ချို့တဲ့စေပါတယ်။

Food is information.

Food talks to the genes.

ဒီအချက်တွေအားလုံးဟာ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တာတွေနဲ့ ကိုက်ညီနေတာကြောင့် လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အကျိုးစီးပွားရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးမှာ ရုပ်နဲ့ နာမ်နှစ်မျိုးလုံး ရှိနေတာကြောင့် ရုပ်တရားအကြောင်း ဟောတော်မူခဲ့တာကိုလည်း လိုက်နာသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ရုပ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ နာမ်၏ကျန်းမာခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးရဲ့ လိုရာပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ပိုရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ရော နာမ်ပါ ကျန်းမာသူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

နာတာရှည်ရောဂါများ မဖြစ်ရအောင် (၂)

ကျွန်မတို့တတွေ နာတာရှည်ရောဂါတွေ မဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်နေရင်လည်း သက်သာလာရအောင်၊ ပျောက်ကင်းနိုင်ရအောင် ဘဝအရည်အသွေးတွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ နေသွားကြပါစို့။

- ၀. စားအသောက် အနေအထိုင် ပြုပြင်ကြပါ။
- ၂. လိုအပ်သည့် ဖြည့်စွက်စာများ သောက်ကြပါ။
- ၃. VitaminD3 level 50-70 ng/mL လောက်မှာ ရှိနေအောင် လုပ်ထားကြပါ။
- ၄. Thyroid hormone ဟန်ချက်ညီမျှအောင် ထားကြပါ။
- ၅. အူကျန်းမာရေးကောင်းအောင် လုပ်ထားကြပါ။
- ၆. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ကြပါ။
- ၇. ဖိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကြပါ။

- ၈. လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ကြပါ။
- ၉. Gluten နှင့် Dairy နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
Gluten and Dairy မှာ ပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အူနံရံကို လုံခြုံစေတဲ့ tight junctions တွေသာမက blood brain barrier လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ကို ဥပဒ်ပေးနိုင်တဲ့အရာတွေ မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ ကလာပ်စည်းနံရံတွေကိုပါ ပွင့်သွားစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလည်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖုတ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်တွေဆို အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။ ပထမထင်နေတာက Gluten နဲ့ မတည့်သူများအတွက်လို့ ထင်ခဲ့မိပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း လူအများနဲ့ အကြားဝင်နေတယ်ဆိုတာ သိသွားပြီမို့ ကျွန်မလည်း မစားတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါပြီ။

အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဦးနှောက်ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် You are living but not alive ပါပဲ။ ရှင်နေရက်နဲ့ သေနေသူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ pH

ကျွန်မပြောနေကျစကားကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သူ့ဘာသာ သူ ပြန်လည်ပြုပြင်ကုစားနိုင်စွမ်းရှိတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကုစားနိုင်ဖို့က ကုန်ကြမ်းတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကလာပ်စည်းခွဲအားကလည်း သင့်တော်တဲ့အခြေအနေမှာ ရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွဲအားကျနေသူများမှာ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံကို တွေ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ ခွဲအားကို အကြမ်းအားဖြင့် သိနိုင်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ pH ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်နိုင်ဖို့ဟာ ခွဲအား -20 to -25 mV လောက် လိုပါတယ်။ ဒီလောက်ပမာဏခွဲအားဟာ pH 7.35 to 7.45 လောက်မှာ ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ကလာပ်စည်းတွေ အသစ်ပြန်ဖြစ်ဖို့အတွက်ကတော့ ခွဲအားပိုလိုပါတယ်။ -50 mV or pH 7.88 လောက် လိုပါတယ်။

ခွဲအားတွေကို ပေးတာကတော့ negatively charged electron တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ Bio-electrical system လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ဥပမာကတော့ နှလုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ECG ဆွဲကြည့်တယ်ဆိုတာ နှလုံးမှာ သွားနေတဲ့လျှပ်စစ်လမ်းကြောင်းအခြေအနေကို ကြည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မို့အား၊ ကောင်းနေရအောင် သဘာဝအားဖြင့် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ။

- ၈. Electron တွေအများကြီးပါတဲ့ ဟင်းရွက်စိမ်းများစားခြင်း၊ ဖျော်သောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၉. Structured water လို့ခေါ်တဲ့ သိပ်သည်းဆများတဲ့ တောင်ကျရေ စမ်းရေတို့ကို သောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ရေချိုးခြင်း၊ မိုးရေချိုးခြင်းတို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။
Alkaline has negative electrical potential
- ၁၀. T3 portion of thyroid hormone က ကလာပ်စည်းနံရံမှာရှိတဲ့ မို့အားအတွက် ဖြစ်ပြီး T2 ကတော့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်

တွဲစက်ရုံ Mitochondria အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် T4 မှ T3 မပြောင်းနိုင်သူများဟာ ပြဿနာတက်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ desiccated thyroid hormone ကတော့ T4, T3, T2, T1 အကုန်လုံး ပါနေတာမို့ ပြဿနာမရှိပါ။

၄. ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဆိပ်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ထုတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း နာတာရှည်ရောဂါရှင်များဟာ အရွက်ရည်မျိုးစုံ၊ လိုအပ်ရင် လိုသလို thyroid hormone နဲ့ ဖြည့်စွက်ပေး၊ မြေဓာတ်ယူ၊ နေပူခံလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ရောဂါများမှ သက်သာလာတာကို တွေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာစကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ဝါယောဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးမျှတနေမှ ကျန်းမာရေးက ကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးမျှတနေသူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း - ၁

နာတာရှည်ရောဂါသည်တွေဟာ များသောအားဖြင့် နွမ်းလျ၊ အားမရှိ၊ မလှုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်၊ အိမ်မှုကိစ္စများကို လည်း မလုပ်နိုင်ကြပါ။ နာတာရှည်ရောဂါဆိုတဲ့ နယ်ပယ်ကလည်း

အတော်လေးများပြားလှပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အကျိုးအမျိုးမျိုး ရကြပါတယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)

များသောအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အဖြစ်များပေမယ့် ဖော်က ပြောင်းလဲလာတာနှင့်အမျှ လူရွယ်ပိုင်းတွေမှာလည်း အဖြစ်များလာတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါများမှ သက်သာစေရန် ကျွန်မတို့တတွေအားလုံး အခြေခံကို နားလည်သဘောပေါက် ဖို့အပ်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရဆိုရင် ရုပ်တရားအားလုံးဟာ ကလာပ်စည်း cells တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တည်ဆောက်ပုံ structure အနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကလာပ်စည်းအစုအဝေး groups of cells တူရာတူရာ ကလာပ်စည်းအစုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ - ဦးနှောက်ကလာပ်စည်း၊ နှလုံးကလာပ်စည်း၊ ကြွက်သား၊ ကျောက်ကပ်စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် Function အရဆိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် က အဓိကလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထမ်းဆောင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှင်နေရေးအတွက် စွမ်းအင်တွေ ထုတ်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းအင်တွေ ထိထိရောက်ရောက်ထုတ်နိုင်ရင် ကျန်းမာနေမယ်။ ရှမ်းအင်တွေ ယုတ်လျော့လာတာနဲ့အမျှ နာတာရှည်ရောဂါတွေ စပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်လုံးဝမထုတ်နိုင်သည့်အခါ သေပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ ဥသွားကိုယ်ငွေ့ပြတ်စဲသွားခြင်းဟာ သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ငွေ့ဆိုတာ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ကို ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သေခြင်းဆိုတာ ကံကြောင့်

ဖြစ်တဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ် ချုပ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ချုပ်သွားတဲ့နာမ်မှာ စိတ်က စုတိစိတ်၊ စေတသိက်က ဇီဝိတိန္ဒြေဖြစ်ပြီး ရုပ်ကတော့ ဥသွာတေဇာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

အလွန်အရေးကြီးတာမို့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေကို စပြီး လေ့လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်မီဆေးပညာနဲ့ပြောရရင် Cell and Cellular Energy ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်း Cell အတွင်းမှာ စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရုံများ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကို Mitochondria လို့ ခေါ်ပါတယ်။ The sites of Aerobic Cellular Respiration.

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်အလုပ်များ သလဲပေါ်မူတည်ပြီး ကလာပ်စည်းထဲရှိ Mitochondria အရေအတွက်ဟာ ကွာခြားသွားပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရဆုံးဖြစ်တဲ့ ကြွက်သား၊ ဦးနှောက်၊ နှလုံးတို့မှာဆိုရင် အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာဆိုရင် ကလာပ်စည်းတစ်ခုမှာ စက်ရုံပေါင်း ထောင်နဲ့ချီပြီး ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Mitochondria လို့ ခေါ်တဲ့ စက်ရုံတွေရဲ့ အခြေအနေ၊ လိုအပ်ချက် စတာတွေကို မိတ်ဆွေတွေအားလုံး သေသေချာချာ နားလည်သွားရအောင် အပိုင်းလိုက်ဆက်ပြီး တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ လိုအပ်တဲ့ ကုန်ကြမ်းများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အပူချိန်၊ ဗို့အား၊ အောက်စီဂျင်၊ သံချေးတက် မတက်စတာတွေကို ပြုပြင်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီး နာတာရှည်ရောဂါများမှ သက်သာလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ပါဦးမည်။

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း - ၂

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် ကောင်းမွန်စွာထုတ်လုပ်ရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကတော့ -

- ၀. စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံ Mitochondria တွေ ကျန်းမာနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (သံချေးတက်နေတဲ့စက်ရုံတွေ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။)
- ၂. အောက်စီဂျင်ဓာတ် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိနေရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်သည့်အခါမှာ အောက်စီဂျင်ဓာတ် လိုပါတယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့ကလာပ်စည်းမှာ Aerobic cellular respiration အောက်စီဂျင်ကို ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် စွမ်းအင် ဖြစ်တဲ့ ATP တွေ များများ ထုတ်နိုင်ပါတယ်။
- ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့သူမှာဆိုရင် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ အောက်စီဂျင်ဓာတ်မလုံလောက်တာကြောင့် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံထဲမှာ လောင်စာကို မလောင်ကျွမ်းနိုင်ဘဲ စွမ်းအင် ထုတ်လုပ်မှု အင်မတန်အားနည်းပါတယ်။ Anaerobic Glycolysis အကြောင့်လည်း ကင်ဆာလူနာတွေဟာ ဘယ်လောက်စားစား နွမ်းလျနေတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃. လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်းများလည်း ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. ကုန်ကြမ်းတွေကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့ကလည်း ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်နေရမယ်။
- ၅. ကလာပ်စည်းရဲ့ဗို့အားကလည်း ကောင်းနေရပါမယ်။ (alkaline pH), Electron donor status.

၆. ကူဖော်လောင်ဖက်တွေဖြစ်ကြတဲ့ enzymes တို့ co-factors တို့ နဲ့လည်း ပြည့်စုံနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေအားလုံးနဲ့ ပြည့်စုံနေမယ်ဆိုရင် စွမ်းအင်တွေ ကောင်းစွာ ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာမှာ သေချာသလောက်ပါပဲ။ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေလည်း ပြန်လည်သန်စွမ်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်စသည်ဖြင့် ကောင်းကောင်းပြန်အလုပ်လုပ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို မကျန်းမာတဲ့အခြေအနေမျိုး ရောက်လာရတဲ့ အခြေအနေတွေကိုတော့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရမှာပါ။ ဥပမာ- ဆီးချို၊ သွေးတိုးစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဆိုင်ပြီး လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်းတွေနဲ့ ဖြည့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြန်ပြီး မကျန်းမာလာစရာအကြောင်း မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လိုအပ်နေတဲ့ကုန်ကြမ်းများအကြောင်း ဆက်ပါဦးမယ်။

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း - ၃

နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်မလာရအောင်

- (က) ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရုံများ Mitochondria များ မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ရပါမယ်။
- (ခ) ပျက်စီးသွားတဲ့ Mitochondria များကို သန့်စင်သုတ်သင်ပစ်ရပါမယ်။

(ဂ) ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ Mitochondria တွေ ပိုများလာစေဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

(Mitochondria = ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ စွမ်းအင် ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ)

(က) Mitochondria တွေ မပျက်စီးသွားအောင် ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ကြမလဲ။

အဓိကအကျဆုံးကတော့ ကလာပ်စည်းတွေကို ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖရီးရယ်ဒီကယ် Free radicals တွေ နဲ့ ထိတွေ့ခြင်း နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ရှောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံး နေ့စဉ်ရှူနေကြရတဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့လေ၊ မီးခိုး၊ မြူ smog၊ ဓာတုအခိုးအငွေ့၊ ကားမှထွက်တဲ့အခိုးအငွေ့များ အထူးသဖြင့် leaded gas သုံးသောကားများ၊ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်များ Processed foods၊ အိမ်တွင်းရှိမှုများ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ရေမွှေး၊ air freshners ၊ ဝီရို အခန်း စတာတွေထဲမှာ အနံ့မွှေးအောင်ထည့်တဲ့ pot-pourri ထုပ်၊ ခြင်ဆေးခွေများ၊ ခြင်ဆေး ဖြန်းဆေးများ။

ရှောင်လို့ မရတာတွေ ရှိသလို အထိုက်အလျောက်ရှောင်လို့ ရတာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အိမ်ထဲမှာ အောက်စီဂျင်ဓာတ် သန့်သန့်လေးလိုချင်ရင် ပန်းအိုးနဲ့ အပင်စိုက်ထားလိုက်ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေအများကြီး မလောင်းစေချင်ပါ။ များများလောင်းရင် အမြစ်ပုပ်သွားစေတဲ့အပြင် မှိုတက်တတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်စိုက်ခြင်းအားဖြင့် ညစ်ညမ်းတဲ့ လေထုပမာဏကျသွားပြီး အပင်က အောက်စီဂျင်တွေ ပြန်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

လက်လှမ်းမီမယ်ဆိုရင်တော့ HEPA air filter သုံးတဲ့စက် (လေ သန့်စက်) နဲ့ ဥပဒ်ပေးနိုင်တဲ့ chemicals တွေကို စစ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အပင်စိုက်လိုက်ပါ။ အခြားလည်း ကိုယ်တတ် နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရှောင်ပါ။ (ကွမ်းစား ခြင်းပါ အပါအဝင်ပေါ့)၊ ပြုပြင်ပြီး အစာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ Heavy metals like Mercury, Aluminium, Plastics စသည်ဖြင့်၊ အထူးသဖြင့် ကိုလက်စထရောကျစေတဲ့ဆေးတွေ (CoQ10 level ကျ စေတတ်ပါတယ်)။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာလည်း သင့်တော်ရုံပဲ လုပ်ပါ။ Over exercising မလုပ်သင့်ပါ။

အစားအစာ တစ်ချိန်လုံးစားနေခြင်း (Overeating) ကို သတိ ထားစေချင်ပါတယ်။

ပိုးမွှားများ bacterial and viral infections ဟာလည်း စွမ်း အင်ထုတ်သည့်စက်ရုံများကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေမ ကောင်းတဲ့အခါ အင်အားတွေ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

No energy = No muscle function

စွမ်းအင်မရှိရင် = ကြွက်သားများ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။

ဒီအခြေခံသဘောတရားကို နားလည်သွားပြီဆိုရင် မလှုပ်မရှား နိုင်ဖြစ်နေကြတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေကို အတော်အသင့် ရင်ဆိုင် သွားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) ပျက်စီးသွားတဲ့ Mitochondria တွေကို သန့်စင်သုတ်သင်ပစ်ရ ပါမယ်။

ကျွန်မတို့တတွေ ဘယ်လိုပဲကြိုးစားပြီးရှောင်ပေးမယ့် အနည်းနဲ့ အများကတော့ ဒီ free radicals တွေဟာ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ် လုပ်တဲ့စက်ရုံ Mitochondria တွေကို ပျက်စီးစေတာ အမှန်ပါပဲ။ အခု လို ပျက်စီးသွားတဲ့စက်ရုံတွေကို ဘယ်လို သန့်စင်သုတ်သင်ပစ်နိုင် သလဲဆိုတော့ -

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း Exercise ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး အောက်စီဂျင် တွေ ကောင်းမွန်စွာဝင်စေခြင်း၊ ပျက်နေတဲ့အပိုင်းအစတွေကို ပြန်လည် ကောင်း မွန်လာစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ပျက်စီးနေတဲ့အပိုင်းတွေကို ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်တဲ့အပြင် ကြွက်သား တွေလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာတာကြောင့် စက်ရုံအသစ်တွေပါ တိုးလာကြပါ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်တွေထုတ်ပေးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ် နေပြီပေါ့။

အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ Interval training လို့ ခေါ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းညင်ညင်သာသာ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အင်အားစိုက်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အမျိုးမျိုးလှည့် လုပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Medium to high intensity alternating with low intensity movements. တစ်ခါကို မိနစ် ၂၀ - ၃၀ လောက် သာ လုပ်ဖို့ လိုပြီး တစ်ပတ်မှာ ၃-ခါ လောက်လုပ်ရင် ရပါပြီ။ ဒါက Mitochondria တွေကို ပြုပြင်ဖို့ဘက်က ပြောနေတာနော်။

လမ်းလျှောက်၊ ခဏပြေး၊ လမ်းပြန်လျှောက်စသည်ဖြင့်၊ Weight နဲ့ ဆိုရင်လည်း light, medium and heavy alternating၊ ရေကူးခြင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်နှစ်သက်ရာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် အောက်စီဂျင် တွေက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ကောင်းကောင်းရောက်တာ ကြောင့် ဩဇာဓာတ်တွေ၊ antioxidants တွေ လိုအပ်တဲ့နေရာကို ကောင်းမွန်စွာလည်း ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ ကိုယ်နှစ်သက်ရာတစ်ခုခုကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

၂) အစားအစာလျှော့စားခြင်း၊ အစားအသောက်စားချိန်ကို ခြားပစ် လိုက်ခြင်း၊ အချို့နေ့တွေမှာ နေနိုင်တယ်ဆိုရင် အစာမစားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် carbohydrates ခေါ် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို လျှော့ချလိုက် ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစာလျှော့စားခြင်းအားဖြင့် ပျက်စီးနေတဲ့ စွမ်းအင် စက်ရုံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရုံမက စက်ရုံအသစ်တွေကိုပါ ထုတ်လုပ် နိုင်ပါတယ်။ စက်ရုံတွေအားရှိလာတာနဲ့အမျှ နာတာရှည်ရောဂါတွေက နေ သက်သာလာမယ့်အပြင် အိုခြင်းတည်းဟူသောရောဂါကိုလည်း နှေး သွားစေနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးအတွက်လည်း အလွန်ကောင်းတဲ့အပြင် အသက်လည်း ရှည်နိုင်စေပါသတဲ့။

အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ပျက်စီးနေတဲ့စွမ်းအင်ထုတ် စက်ရုံတွေကို သန့်စင်သုတ်သင်ပစ်စေဖို့၊ စက်ရုံသစ်တွေ ပိုမိုတိုးလာ စေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်လျှော့စားခြင်း၊ အချို့ နေ့တွေမှာ မစားဘဲ နေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ပါ ရသွားအောင် ဥပုသ်ပါ စောင့်လိုက်ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်တော့ မခက်ဘူးလို့ ထင်ပါ တယ်။

(ဂ) ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ Mitochondria များ အရေအတွက်ပိုများ လာစေရန် ကြိုးစားရပါမယ်။ ဒီအတွက်ကတော့ အာဟာရဩဇာဓာတ်များ ရအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်ခြင်း။ (နာ-၄၀)

၂) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ကင်းစေပြီး စွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုံများကို ပျက်စီးစေတတ်သည့် အစားအစာကို ရှောင်ခြင်း။

- အရက်သောက်ခြင်း
- GMO အစာများ
- အစ်နေသောအဆီများ၊ အထပ်ထပ်သုံးထားပြီး ဆီများ
- ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ
- ပြုပြင်ပြီး အစာများ
- မှိုတက်နေသောအစာများ
- သကြားတုများ
- Margarine (Trans Fats/ Partially dehydrogenated fats) စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) စွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုံတွေ အကြိုက် သဘာဝအရောင်မျိုးစုံ organic အစာကို စားခြင်း။ (နာ-၄၀)

(၄) လိုအပ်သည့် ဖြည့်စွက်စာများ သောက်ပေးခြင်း

- ၁. အခြေခံအားဖြင့် multivitamin လောက်တော့ သောက်သင့် ပါတယ်။

၂. **Glutathione**

Antioxidant တွေရဲ့အထွတ်အထိပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒ်ပေး တတ်တဲ့ free radicals တွေကို သုတ်သင်ပစ်ခြင်း၊ အဆိပ် ဖယ်ပေးခြင်း၊ ပိုးမွှားအချို့ကို သုတ်သင်ပစ်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း ပြဿနာက အူမှစုပ်ဖို့ဟာ မလွယ်လှ ပါ။ သုံးမယ်ဆိုရင် လျှာအောက်မှာထားပြီး ပျော်သွားတာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ တစ်နေ့လျှင် Sublingual 300 mg လျှာအောက်တွင် ငုံရန်။

၃. **L Carnitine**

အဆီကို စွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုံထဲ ပို့ပေးပြီး စွမ်းအင်တွေ အများကြီးထုတ်နိုင်သည့် လောင်စာအနေနဲ့ သုံးစေပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို ကလာပ်စည်းအပြင်ဘက်ကို ပြန် လည်ထုတ်သွားပေးပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် 500mg.

၄. **Co Q10**

စွမ်းအင်တွေထုတ်သည့်နေရာမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ Electron transport chain in Krebs Citric Cycle တစ်နေ့လျှင် 200mg - 400 mg.

Mito Q (ဈေးကြီးပါတယ်။ နယူးဇီလန်က ထုတ်တာပါ)။

သူက CoQ10 ပေါ်မှာ positive charge ထည့်ပေးထား တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Mitochondria က negative charge ဆိုတော့ ကလာပ်စည်းထဲကို ဝင်နိုင်အား သိပ်ကောင်းတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတော့ မလိုအပ်သေးတာကြောင့်

ကိုယ်တွေ့ မဟုတ်ပါ။ စာတွေ့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါလူနာရှင်တွေအတွက် အလွန်ကောင်း တယ်လို့တော့ ဆိုထားပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် 10 - 20 mg.

၅. **Omega 3 Fatty acids**

Cod liver oil, DHA, Phosphatidylcholine တစ်နေ့လျှင် 1000 mg.

၆. **Magnesium Malate or Citrate** တစ်နေ့လျှင် 400-600 mg.

၇. **Alpha Lipoic acid** 100 mg တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် အစာဖြင့် သောက်ရန်။

၈. **Vitamin D3** dosage depends on blood level. သောက်ရန် ပမာဏက သွေးစစ်မှုပေါ် မူတည်ပါသည်။

၉. **Vitamin C** 500mg တစ်နေ့သုံးကြိမ်။

၁၀. **NAC N Acetyl Cysteine**

Glutathione antioxidant ထုတ်လုပ်ရာတွင် မရှိမဖြစ် သောဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် 600 mg.

၁၁. **Melatonin** 5 mg အိပ်ရာမဝင်မီ။

၁၂. **D Ribose powder**

1 teaspoon in water or any beverage twice a day. လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေ သို့မဟုတ် ဖျော်သောက် စရာ အရည်တစ်မျိုးမျိုးမှာထည့်ပြီး တစ်နေ့၂ ကြိမ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာတွေကတော့ အားမရှိဘဲ အိပ်ရာထဲ လဲနေသူများအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိလက်လှမ်းမီသလောက်

သာ မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ ဆေးတွေကဝယ်ရတာလည်း ခက်ခဲ၊ ဈေးတွေကလည်း ကြီးတာမို့ မဝယ်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း နားလည်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေအားလုံး နာတာရှည်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးကြပါစေ။

ဗဟုသုတအတိုအထွာ

အထူးသဖြင့် အလေးပြားတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်နေရင် ဘာကြောင့် နပျိုသွားကြတာလဲ။ ဘာကြောင့် ပိုပြီး နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းလာကြတာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အားတွေ ပိုပြီး ရှိလာကြတာပါသလဲ။ ကြွက်သားတွေ တက်လာပြီး အဆီတွေ လျော့သွားရပါသလဲ။ ဆီးချိုတွေ ထိန်းနိုင်၊ သွေးတိုးတွေ ပိုပြီး ထိန်းနိုင်သွားတာပါလဲ။

အဓိကကတော့ ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားသန်စွမ်းလာတာနဲ့ အမျှ၊ ကြွက်သားကလာပ်စည်းတွေ များလာတာနဲ့အမျှ၊ ကလာပ်စည်းထဲက စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံတွေကလည်း အရေအတွက်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အရွယ်အစားပမာဏအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း များလာ၊ ကြီးထွားလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းအင်ထုတ်သည့်စက်ရုံတွေ ကြီးထွားလာတဲ့အပြင် အရေအတွက်အားဖြင့်လည်း များပြားလာတာကြောင့် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုအလွန်ကောင်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နပျိုလန်းဆန်းပြီး အင်အားသစ်တွေ အပြည့်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

လောင်စာတွေကို ထိထိရောက်ရောက် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တာမို့ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေဟာလည်း သက်သာလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ငယ်လေးတွေမှာက ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်တဲ့ စက်ရုံတွေ အများကြီးရှိတာမို့ ယေဘုယျအားဖြင့် တော်ရုံရောဂါလည်း မရကြပါ။ ကလာပ်စည်းအားကောင်းနေတာကြောင့် နပျိုနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကလာပ်စည်းစက်ရုံတွေ နည်းပါးလာပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်တော့တာကြောင့် အိုလာကြတဲ့အပြင် နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံ ဝင်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေပြန်တော့လည်း အဆီတွေ လျော့သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြေပြစ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကဲ မိတ်ဆွေတို့ရေ လေ့ကျင့်ခန်းစပြီး လုပ်ကြရအောင်ပါ။ ကျွန်မလည်း အလေးတွေနဲ့ မလုပ်တာ ကြာသွားပြီ။ ပြန်စမှ ဖြစ်မယ် ထင်ပါရဲ့။

အသက်ဆိုတာ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုသာလို့ပဲ မှတ်ထားလိုက်ပါ။ ရုပ်အဆင်းနဲ့ စိတ်ခံစားပုံက အဲဒီကိန်းဂဏန်းထက် ပိုအရေးပါပါတယ်။

Remember - age is just a number.

How you look and feel is more important than the number!

Fasting အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် အစာမစားဘဲနေခြင်း အကြောင်း အနည်းငယ်ပြောပြချင်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါများကို ပြန်လည်တွန်းလှန်ဖို့ လက်နက်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်နေလို့ပါ။ အဆိုးဆုံးဖြစ်သည့် ရသတဏှာကိုလည်း အထိုက်အလျောက်ထိန်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့နေထိုင်နေကြသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် အဘက်ဘက်က ညစ်ညမ်းနေပါတယ်။ လေထုကိုကြည့်မယ် ဆိုရင် ကောင်းကင်ဟာ ကြည်လင်နေခြင်းရှိတဲ့အချိန် ရှားပါးလှပါတယ်။ မြူခိုးတွေ ဆိုင်းပြီး မှုန်နေတတ်ပါတယ်။ ရေထုဟာလည်း မြို့နဲ့ နီးလေ ဆိုးလေပါပဲ။ အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက်ရှိသမျှ ရေထဲကို ရောက်တာပါပဲ။ မြေထုဟာလည်း ပိုးသတ်ဆေး ပေါင်းသတ်ဆေးစတဲ့ ဓာတုဆေးအမျိုးမျိုးနဲ့ ထုံမွှမ်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက သဘာဝအားဖြင့်ရနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအားဖြင့် ရနိုင်တဲ့အဆိပ်တွေသာမက လူတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အဆိပ်တွေထပ်တိုးပြီး ထည့်ကြပါသေးတယ်။

- ၁. ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက် (Processed foods)
- ၂. မိတ်ကပ်ရေမွှေးစသည်ဖြင့် personal care products
- ၃. Electromagnetic pollution (လျှပ်စစ်နှင့်သံလိုက်ဓာတ် တွဲပါတဲ့) ဥပမာ-cell phones ၊ အခုနောက်ပိုင်း ဦးနှောက်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း အတော်လေး များလာနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။
- ၄. ဓာတုဆေးဝါးများ
- ၅. Radiation X-ray မျိုးစုံ၊

ဒါတွေကတော့ ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ အတူခံစားကြရတဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်အလိုက်ဖြစ်လာတာကြောင့် လူအတော်များများဟာလည်း နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံကို ကြုံတွေ့နေရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသန့်ရှင်းရေးကို လုပ်သင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

> လတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များ စားခြင်း Fresh whole foods.

- > ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်အနည်းငယ်နှင့် အဆီဓာတ် စားသုံးခြင်း၊
- > ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသန့်ရှင်းရေးနဲ့ အဆိပ်ထုတ်ခြင်းအတွက် လတ်ဆတ်တဲ့ Organic ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်း။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေ သိပ်များနေသူများအတွက်က ဒီလောက်နဲ့ လုံလောက်ချင်မှ လုံလောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မကြာခဏဆိုသလို သန့်ရှင်းသုတ်သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Fasting လို့ ခေါ်တဲ့ အချိန်အကန့်အသတ်အတွင်း အစာမစားဘဲ နေခြင်းဟာ ရှေးအကျဆုံးနဲ့ အလွန်ထိရောက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်စင်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ အစာချေပေးနေရတာရယ်၊ အူကနေ စုပ်ယူပေးနေရတာရယ်၊ အသည်းက အဆိပ်တွေကို ဖြေပေးနေရတာရယ်၊ စားထားတဲ့အစာကို Metabolism ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေလုပ်ပေးနေရတာရယ်၊ အလုပ်တွေဟာ အလွန်ရှုပ်လှပါတယ်။ အစာမစားဘဲ နေလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အနားရသွားပြီး အခြားအရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကို စတင်လုပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိပ်တွေထုတ်ပစ်ခြင်းနည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြန်လည် ကုစားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် မစားဘဲ နေခြင်းဟာ နာတာရှည်ရောဂါတွေကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေခြင်းရဲ့အကြောင်း တစ်ပါးမှာ ပါဝင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါ မရှိသေးတဲ့လူတွေအတွက်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သန့်စင်နေပြီး နုပျိုသစ်လွင်လာစေရုံမက ရောဂါတွေဖြစ်ခြင်း မှလည်း အထိုက်အလျောက်အကာအကွယ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပုသ်

စောင့်ကြည့်ရင် သိပါလိမ့်မယ်။ နေလို့ ထိုင်လို့ အင်မတန်ကောင်းပြီး မျက်နှာကအစ ကြည်လင်နေပါတယ်။

ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များကို အကြောင်း အမျိုး မျိုးကြောင့် ဝယ်လို့မရနိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဝယ်ရန် အလှမ်းမမီ ရင်သော်လည်းကောင်း သဘာဝနည်းမျိုးစုံဖြင့် ကျန်းမာအောင် နေ နည်းတွေကို တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝနေနည်းထိုင်နည်းကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမှမမှားနိုင်တာမို့ သဘာဝနည်းတွေနဲ့ ပြန် ပြီး ကျန်းမာလာအောင်လုပ်ကြရအောင် မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၊ ကျန်းမာ ရေးဗဟုသုတရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံး လက်နက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာကို အရင်တုန်းက စိတ်ကောင်း စိတ် မြတ်၊ ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေနဲ့ နေခြင်း၊ စိတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း အလုပ်လို့ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။ အခု ပိုပြီး သိသွားတာကတော့ စိတ် လျှော်ဖွတ်ခြင်းသာမက ရုပ်လျှော်ဖွတ်ခြင်းကိစ္စပါ ပြီးစီးသွားတယ် ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါ မွန်းလွဲသွားရင် အစာမစားတော့တဲ့ ဝိကာလဘောဇနာသီလလည်း ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာမစားခြင်း ဆိုတဲ့ Fasting ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအလုပ်လုပ်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာချေပေးရခြင်း၊ အူမှစုပ်ယူရခြင်း၊ အစာနဲ့အတူပါလာတဲ့ အဆိပ်မျိုးစုံကို သုတ်သင်ရခြင်းစတဲ့အလုပ်တွေ လျော့သွားပါတယ်။ လတ်တလောလုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေ ပေါ့ပါးလာတာနဲ့အမျှ အခြားအရေး ကြီးတဲ့အလုပ်တွေ ပိုလုပ်နိုင်လာပါတယ်။ အစာမစားလို့ သကြားဓာတ် ကို မရနိုင်တဲ့ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မလိုအပ်တဲ့ အဆီဓာတ်ကို လည်း လောင်စာအနေနဲ့ စပြီးသုံးလာပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း Fasting လုပ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်တရားကြီးကို အကျိုး ပြုစေပြီး ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ စွမ်းအင်ထွက်စက်ရုံတွေ၊ ပျက်နေတဲ့ အပိုင်းအစတွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ပြီး အသစ်တွေ ပွားလာစေ တဲ့အပြင် ကြီးထွားလာစေနိုင်ပါတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့လူတွေမျက်နှာ ကြည့်လိုက်ရင် ကြည်လင်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဘာမဆို ဉာဏ်ချဲ့ပြီး စဉ်းစားလို့ ရတယ် ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ စိတ်လျှော်ဖွတ် ခြင်းသာမက ရုပ်လျှော်ဖွတ်ခြင်းကိုပါ လုပ်ကြပါစို့။

ပါဏာတိပါတကံကို ရှောင်ကြဉ်နည်းတစ်မျိုး

ကျွန်မတို့တွေအားလုံးဟာ ပိုးမွှားမျိုးစုံနဲ့ ခြံရံပြီး နေနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Bacteria, Viruses မျိုးစုံစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမင် မှာလည်း ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော် ရှိသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးမျိုးစုံကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ရောဂါမျိုးစုံဟာ အသက်အန္တရာယ်ပေးတတ်တာမို့ ခေတ်နဲ့အမီ ပိုးသတ် ဆေးမျိုးစုံပေါ်လာပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ အရေးပေါ်အချိန်မှာ

အသက်ကယ်ဆေးတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မလိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာပါ သုံးလာကြတဲ့အခါ ဆေးမတိုးတော့တဲ့အခြေအနေတွေ Drug resistance ပေါ်လာပါတယ်။

ဆေးတွေသောက်တဲ့အခါကျပြန်ရင်လည်း အကျိုးပြုပိုးတွေပါ သုတ်သင်ခြင်း ခံရတာမို့ အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရပြန်ပါတယ်။ အူနံရံတွေကိုလည်း ပျက်စီးစေတာမို့ leaky gut လို့ခေါ်တဲ့ အူနံရံလုံခြုံမှုပျက်စီးခြင်းများနဲ့ သူ့ရဲ့နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများပါ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အဆင်မသင့်ပြန်ရင်လည်း pseudomembranous enterocolitis လို့ ခေါ်တဲ့ အူအလွန်အမင်းရောင်ကင်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အတော်လေး နေမကောင်းဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အထက်ပါအချက်တွေကတော့ ဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာရေးရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပြန်ရင်လည်း ပြဿနာတစ်ခုက ရှိပြန်ပါတယ်။ လူအတော်များများ မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းကတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေသောက်ခြင်းဖြင့် ပါဏာတိပါတကံကျူးလွန်ပါသလား ဆိုတာပါပဲ။ ဆရာတော်တစ်ပါးဖြေပြထားတာ အတော်လေးကောင်းပါတယ်။ ဒီဆေးတွေ သောက်တဲ့အခါ စိတ်ထားပုံနဲ့ ဒီပိုးရဲ့ ဖြစ်စဉ်ပေါ်တည်ပြီး အပြစ်မဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်လက်နက်တစ်ခု ကျွန်မစဉ်းစားမိတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ သဘာဝခုခံအားတွေ ကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့မိတ်ဆွေကြီး Vitamin D ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Vitamin D ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သဘာဝခုခံအားဖြစ်တဲ့ innate immunity ကို

အားရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည့်ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ antimicrobial peptide gene expression ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ The antibiotic effect of Vitamin D ရှိတယ်ဆိုတာ သုတေသီတွေက သိလာကြပြီး စိတ်ဝင်စားလာကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဖျားချင်ချင် ဖြစ်ပြီဆိုရင် (ဖျားသောအားဖြင့် virus ပိုးကြောင့်ဖြစ်တာ များပါတယ်) Vitamin D ကို ရက်တိုတိုအတွင်းမှာ (၃-ရက်မှ ၅-ရက်) သောက်တယ်ဆိုရင် နေလို့ ကောင်းကုန်ကြတဲ့ အဖြေကို သိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လိုက်ပြီး 1 Kg ကို 1,000 IU နှုန်းနဲ့ တွက်ချက်ပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ (1,000 IU per Kilogram body weight per day.)

ကိုယ်တွေ့လည်း ဖြစ်သလို မိတ်ဆွေအတော်များများလည်း အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ ကောင်းကုန်ကြတာ သိရပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ ကျွန်မတို့ဗုဒ္ဓဘာသာတွေအတွက် အလွန်အဖိုးတန်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံတက်ရလောက်မယ့် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ရောဂါ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် Vitamin D ကို ရက်တိုအတွင်းမှာ ပြောထားတဲ့ပမာဏအတိုင်း သောက်မယ်ဆိုရင် ပါဏာတိပါတကံအတွက် စိတ်မပူရတော့ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ အတော်လေးအကျိုးရှိမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သတိပေးလိုက်လို့ ထပ်ပြီး ဖြည့်စွက်လိုက်ပါဦးမယ်။ Probiotics သောက်ရင်လည်း အကျိုးပြုပိုးတွေကို များလာစေခြင်းဖြင့် ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့ပိုးတွေကို ထိန်းပေးထားရာရောက်ပါတယ်။ သူ့နေရာ

နဲ့သူ အသုံးဝင်တာမို့ နှစ်မျိုးလုံးကို သုံးမယ်ဆိုရင် အတော်လေး ထိ ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်သူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

**ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်ခြင်း
Oxidation (အောက်ဆီဒေးရှင်း)**

မေး ။ ။ ဆရာမရှင် - ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်ခြင်းဆိုတာ ရှင်းပြ ပေးပါ။ နားမလည်လို့ပါ။

ဖြေ ။ ။ နားလည်ဖို့ဟာ အထက်တန်းကျောင်း၊ ကောလိပ်မှာဓာတု ပေဒါ ရူပပေဒါမသင်ခဲ့ဖူးဘူးဆိုရင် နားလည်ဖို့ခက်ခဲပါလိမ့် မယ်။ ကြိုးစားပြီး နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်ခြင်းဟာ ကင်ဆာအပါအဝင် နာတာရှည် ရောဂါမျိုးစုံရဲ့အခြေခံဖြစ်တာကြောင့် နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ Oxidation ဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာကြုံတွေ့နေရတဲ့ သဘာဝ တရားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အစာစားနေကြတယ်။ ဒီစား တဲ့အစာတွေကနေ ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်တယ်။ စွမ်းအင် တွေထွက်လာဖို့ ဇီဝဓာတုပေဒါဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ကို အင်္ဂလိပ်လို Metabolism လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးချဖို့ စွမ်းအင်တွေထွက်လာပါတယ်။ စွမ်းအင်တွေထွက်ဖို့အရေးမှာ အချို့ electron တွေဟာ သီးခြားလွတ်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။

သဘာဝအားဖြင့် electron ဆိုတာ စုံတွဲအနေနဲ့ နေလေ့ရှိပါ တယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်ရာမှ ပဲ့စင်ထွက်သွားတဲ့ electron ဟာ အဖော်မဲ့ သွားတာကြောင့် သူနဲ့တွဲရမယ့် electron အဖော်ကို မရမက လိုက်ရှာ ပါတော့တယ်။

ဒီအဖော်မဲ့နေတဲ့ electron တွေဟာ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့electron တွေကို မရမက စွဲယူတတ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းထဲမှာရှိနေတဲ့ဗီဇတွေ၊ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ပရိုတင်း၊ ကလာပ်စည်းနံရံမှာရှိတဲ့အဆီဓာတ် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် ပျက်စီးသွားတဲ့ကလာပ်စည်းရဲ့အပိုင်းတွေဟာ သူတို့ လုပ်နေကျအလုပ်ကို ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်ကြတော့ပါ။

Free radicals တွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲ။

၁. အစာစားခြင်းမှ ထွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အစာ များများစားတဲ့သူဟာ ရေရှည်မှာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းရဲ့ အ ကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာပဲ အစာနည်းနည်းစား တဲ့သူတွေဟာ ပိုကျန်းမာကြပြီး အသက်လည်း ပိုရှည်တတ်ကြ ပါတယ်။

၂. လေ့ကျင့်ခန်း အပြင်းအထန်လုပ်သူများမှာလည်း စွမ်းအင်တွေ ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးထုတ်ရတာမို့ ဒီ unpaired electron လို့ ခေါ်တဲ့ free radicals တွေ ပိုပြီးထွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်း လေ့ကျင့်ခန်းအပြင်းအထန်လုပ်သူ အားကစားသမားတွေ မှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ တော်တော် များတတ်ပါတယ်။

၃. ဇီဝဓာတုဗေဒဖြစ်စဉ် Metabolism ကို မြန်မြန်ဖြစ်စေတဲ့ နောက်အကြောင်းတစ်ခုကတော့ Hyperthyroidism ဖြစ်ပါတယ်။ Thyroid hormone များနေတဲ့အခါ ဇီဝဓာတုဗေဒဖြစ်စဉ်တွေဟာ အလွန်မြန်ဆန်တာမို့ free radicals တွေလည်း အလွန်များတတ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီရောဂါရှိသူတွေဟာ antioxidant network ကို သောက်သင့်ပါတယ်။

ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် antioxidants တွေ မှီဝဲဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ Antioxidants တွေဟာ Free radicals တွေ လိုက်ရှာနေတဲ့အဖော်ဖြစ်တဲ့ electron ကို ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. Traumatic injuries, burns, infections တွေဟာလည်း ဇီဝဓာတုဗေဒဖြစ်စဉ်ကို မြန်ဆန်စေပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာ ဥပဒ်ဖြစ်စေမယ့် Free radicals တွေ အများကြီး ထွက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မီးလောင်ခံရသူတွေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေမှာ antioxidants တွေမပေးရင် သေကြေစေနိုင်တဲ့နှုန်းတက်သွားရတဲ့အကြောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ကြာရှည်စွာ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကောင်းခြင်း၊ ပိုးမွှားများဖြင့် ရောဂါရနေသူများမှာလည်း free radicals တွေ အများကြီး ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ဘီပိုး၊ စီပိုးရှိသူများ၊ တီဘီရောဂါရှင်များ၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရောဂါရှင်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလူနာတွေကို antioxidant network သေသေချာချာ တိုက်ပေးမယ်ဆိုရင် သိသိသာသာသက်သာလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အတိုချုံးပြီး ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် -

နာတာရှည်ရောဂါတွေရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ free radicals (unpaired electrons) တွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတွေကတော့ -

- ၁. ဇီဝဓာတုဗေဒဖြစ်စဉ် မြန်ဆန်စေခြင်း - အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ hyperthyroid state.
- ၂. ရောင်ကောင်းခြင်း inflammation
- ၃. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ (Mercury ပြဒါးစသည်ဖြင့်)
- ၄. UV radiation
- ၅. X ray radiation
- ၆. Magnesium ဓာတ် နည်းနေခြင်း။
- ၇. အချို့မျှန်စားသုံးခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါနှင့် အသုံးများတဲ့ Paracetamol အကြောင်း

Paracetamol ကို နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက်ဆေးအဖြစ် အလွန်အသုံးများကြပါတယ်။ သူဟာ အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေတတ်တာမို့ တော်ရုံနာတာလောက်တော့ မသောက်စေချင်ပါ။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတရံနာလွန်းလို့ မသောက်မဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ အသည်းကို မထိခိုက်အောင် အကြံပြုချင်ပါတယ်။

Paracetamol သောက်တဲ့အခါ N Acetyl Cysteine နဲ့တွဲပြီး သောက်ပါ။ N Acetyl Cysteine ဟာ ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာ supplement တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို အဓိကသုံးတာကတော့ acetaminophen ခေါ် paracetamol overdose မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ FDA က

၁၉၈၅ ခုနှစ်မှာ Approved လုပ်ထားတဲ့ စံတင်ထားတဲ့ကုသမှု for paracetamol toxicity ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးကိုသုံးခြင်းအားဖြင့် para cetamol overdose (ပါရာစီတမောဆေးပမာဏလွန်ခြင်း) ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သေဆုံးခြင်းကို ပပျောက်စေပြီး ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်းတို့မှ သက်သာစေပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကို သုတေသနလုပ်ထားတာ ကတော့ Rocky Mountain Poison and Drug Center ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ supplement ဟာ အသည်းပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပေမဲ့ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်းနဲ့ အရေပြားပြဿနာတွေကိုတော့ မကာကွယ် နိုင်ပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ မသောက်တာပါပဲ။ မသောက်မဖြစ် သောက်ရမယ်ဆိုရင်တော့လည်း N Acetyl Cysteine 600 mg ကို ရေများများနဲ့ နေ့စဉ်သောက်ရပါမယ်။ အခုလိုရေးရခြင်းအကြောင်း ကတော့ မြန်မာပြည်မှာ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ပျက်တဲ့ လူတွေ အတော်များလို့ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း - ၃

ဗီတာမင်ဒီ Vitamin D

မိတ်ဆွေများရှင် -

နိုဝင်ဘာလ ၂-ရက်နေ့ဟာဖြင့် National Vitamin D Day ဖြစ် ပါတယ်။ ၂၀၀၉-ခုနှစ်မှာ ကနေဒါက စတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် တစ် ကမ္ဘာလုံးမှာရှိကြတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေက ဝိုင်းဝန်းပါဝင်ကြပြီး အားပေး ကြပါတယ်။

Michael Holick, MD, PhD

Professor of Medicine, Physiology and Biophysics at Boston University, School of Medicine

Quote – "Improvement in the world's vitamin D status could significantly reduce risk of many chronic illnesses including cardiovascular diseases, type 2 diabetes and many deadly cancers as well as infectious diseases including upper respiratory tract infections, influenza and tuberculosis "

"Vitamin D လျော့ပါးနေခြင်းဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဖြစ်နေ ကြပြီး ကလေးလူကြီးပါမကျန် စိုးရိမ်ရတဲ့ ကျန်းမာရေးနောက်ဆက် တွဲများ ပါလာနိုင်နေပါတယ်။ Vitamin D ဓာတ် ပိုပြီး ကောင်းလာနိုင် မယ်ဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါတွေ အများကြီး သိသိသာသာ လျော့ကျ လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ (type 2 diabetes) ၊

အသက်သေစေလောက်တဲ့ ကင်ဆာများ၊ ကူးစက်ရောဂါများ- နှာစေး၊
ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ တုပ်ကွေး၊ တီဘီစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။"

Vitamin D expert and authority တစ်ဦးဖြစ်သည့် Dr
Michael Holick MD, PhD ၏ထွက်ဆိုချက်ကို ဘာသာပြန်ပေးလိုက်
ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D deficiency is a world problem
Vitamin D ရှို့တဲ့နေခြင်းဟာ ကမ္ဘာ့ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D အကြောင်း သိစရာ အဓိက ၈-ချက်

- ၁. Vitamin D ဟာ နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းအားဖြင့် ရတာ
ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်မှ မဟုတ်ပါ။ အရေပြားကို နေပူ
ခံသောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ Vitamin D တွေ အများကြီးထုတ်
လုပ်ပါတယ်။ အစားအသောက်မှ ရနိုင်တဲ့ပမာဏဟာ နည်းလှ
ပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာကတော့ Vitamin D လုံလုံလောက်
လောက်ရနိုင်ဖို့ဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ ခဏခဏထိရမှာ ဖြစ်ပြီး
အစားအသောက်မှ လုံလုံလောက်လောက် မရနိုင်ပါ။
- ၂. သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ ဆရာဝန်များ သဘောတူတဲ့အချက်ကတော့
ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူအားလုံးရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ Vitamin D ဓာတ်ချို့တဲ့
နေကြပါတယ်။ အချို့သိပ္ပံပညာရှင်များကဆိုရင် ဒီထက်တောင်
ပိုပြီး များတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခု
ခေတ်မှာ လူတွေဟာ အိမ်ထဲ ရုံးခန်းထဲမှာသာ နေလေ့ရှိကြသည့်

လူ့အဖွဲ့အစည်းမျိုး ဖြစ်နေကြလို့ပါပဲ။ လူတွေရဲ့သမိုင်းမှာ အိမ်
ထဲနေကြတာ ဒီခေတ်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

- ၃. မကြာခဏ ထိထိရောက်ရောက် နေထိပေးခြင်း မရှိသည်ဖြစ်စေ၊
Vitamin D မသောက်သည်ဖြစ်စေ၊ သင့်မှာ Vitamin D ဓာတ်
နည်းနေဖို့ များပါတယ်။ အချို့လူများ မိမိရဲ့ဆရာဝန်က သွေး
ဖောက်စစ်ကြည့်အခါ Vitamin D နည်းနေတာကို အံ့ဩစွာ တွေ့
ရပါလိမ့်မယ်။ အဆီများတဲ့ငါး၊ Vitamin D ဖြည့်စွက်ထားတဲ့နို့ကို
သောက်ခြင်းဖြင့် Vitamin D level လုံလုံလောက်လောက် မရှိနိုင်
ပါ။
- ၄. နေ့လယ်မွန်းတည့်ချိန်မှာ အသင့်အတင့်နေပူခံခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့
နေရောင်ခြည်ဟာ Vitamin D ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် အကောင်း
ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ နေထဲမှာရပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့အရိပ်ဟာ ကိုယ့်
အရပ်ထက် ပိုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မွန်းတည့်အချိန်ဟာ အကောင်း
ဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၅. Vitamin D ရဖို့ အရေး နေမလောင်စေရပါ။
- ၆. ဆောင်းတွင်းရောက်တဲ့အခါ နောက်တစ်ခုလုပ်နိုင်တာကတော့
Vitamin D supplement သောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
- ၇. Vitamin D ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါ အရာရောက်လှ
ပါတယ်။ အရိုး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက် စသည်တို့အပြင်
ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းလည်း ပါပါတယ်။ သုတေသန
ပညာရှင်တွေအရ ဆိုလျှင် Autoimmune diseases တွေ၊ Type 1
diabetes, ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း အထူးသဖြင့်

ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးကြွက် သားများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းအားဖြင့် နှလုံးဟာ ကျန်းမာလာနိုင်ပါတယ်။

- ၈. Vitamin D ဓာတ် ဘယ်လောက်အနေအထားမှာ ရှိနေသလဲ ဆိုတာ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပမာဏ လိုသလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်တွေက သဘောမတူကြသေးပေမဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ Vitamin D ထိပ်သီးသူတေသီ ၄၂ ယောက်ကတော့ 40-60 ng/mL ရှိသင့်တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒီလောက်အနေအထားရှိနေသူ အလွန်နည်းနေပါသေးတယ်။

Vitamin D အကြောင်းသိကောင်းစရာ

Vitamin D လို့ ခေါ်တဲ့အတွက် ဗီတာမင်အမျိုးအစားလို့ လူ အတော်များများက ထင်နေကြပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း သူဟာ ဗီတာမင် မဟုတ်ပါ။ Vitamin D system ဟာ steroid hormone system ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁. Vitamin D ဟာ အရေပြားမှ cholesterol ကို အသုံးပြုကာ ထုတ် လုပ်ပေးသောဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ Vitamin D steroid ဖြစ်ပေါ်လာရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့တည်ဆောက်ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ သူ့ကို Cholecalciferol လို့ ခေါ်ပါတယ်။

- ၂. 25 hydroxy vitamin D ကတော့ အသည်းမှ ထုတ်လုပ်သော ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းထဲကနေတစ်ဆင့် သွေးထဲရောက်ပါတယ်။ Most active vitamin D hormone ရဲ့ တည်ဆောက် ပစ္စည်းတစ်ခု Building block လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့သိပ္ပံ ပညာရှင်များက Calcidiol လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူဟာ အားပျော့တဲ့ steroid hormone ဖြစ်ပါတယ်။ (Weak steroid hormone)
- ၃. Activated Vitamin D ကတော့ most active Vitamin D steroid hormone ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဟာ ဗီဇတွေကို ပေါ် ထွက် လာအောင်၊ ငြိမ်နေအောင် လုပ်ပေးတဲ့ အရေးကြီးတဲ့သော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်မှာ ဖြစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် တွေက Calcitriol လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

သူက steroid hormone အာနိသင် ရှိတာကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါသည်များ အကျိုးခံစားရတာလည်း မဆန်းတော့ပါ။ သို့ပါ သော်လည်း ဥပဒ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အခြား steroid hormone တွေ လို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိတာကြောင့် အင်မတန်အကျိုးများပါပေတယ်။

နေပူလှမ်းခြင်းနှင့် Vitamin D

Vitamin D နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆွေတစ်ဦးရေးလိုက်တဲ့ comment ပေါ်မှာတည်ပြီး ဗဟုသုတလေး မျှဝေချင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေက ပြောပါတယ်။ “နေပူလှမ်းရင် သဘာဝအားဖြင့် Vitamin D ရနိုင်ရဲ့သား

နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဈေးကြီးပေးပြီး ဝယ်သောက်ကြရမှာလဲ” ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်က ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မ Vitamin D အကြောင်းကို နည်းနည်းထပ်ပြီး ရှင်းပြလိုပါတယ်။ သေသေချာချာ နားလည်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ်အဆင်ပြေရာ ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့် စိတ်ကြိုက် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကလည်း မတူကြတာမို့ ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်အနေအထားကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တာ လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အရေပြားမှာ ရှိတဲ့ cholesterol ကို နေရဲ့စွမ်းအင်က နေပြီး Vitamin D 3 ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီဗီတာမင်ကို အသည်းဆီ ကို ပို့ပေးရပါတယ်။ အသည်းကနေတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်ဆီ ပို့ရပြန် ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ထဲမှာ ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပြီးမှ (active Vitamin D3) ကလာပ်စည်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ Vitamin D3 ဖြစ်သွားပါတယ်။ အသည်းထဲမှာ Vitamin D ကို အပို အောက်စီဂျင်နဲ့ hydrogen molecules ထည့်ပေးလိုက်တာကြောင့် 25 hydroxy Vitamin D ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မတို့တတွေ ဓာတ်ခွဲခန်းတွေမှာ သွေးသွားဖောက်တဲ့အခါ တိုင်းတဲ့ 25 hydroxy Vitamin D ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ 25 hydroxy Vitamin D3 ဟာ အလုပ်လုပ်လို့ မရသေးပါ။ အသည်းကနေတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်ကို ပို့ရပြန်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ် ရောက်တဲ့အခါမှာ နောက်ထပ် oxygen နဲ့ hydrogen molecules တွေ ထပ်ထည့်ခံရပြီး 1,25 dihydroxy Vitamin D ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ ရဲ့နောက်နာမည်တစ်မျိုးကတော့ calcitriol ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုခေတ်မှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေကတော့ -

- ၁. ခေတ်ကြီးက ပြောင်းလာတာနဲ့အမျှ လယ်ယာလုပ်ငန်းတွေက နေ ရုံးခန်းအလုပ်တွေ ပိုများလာကြပါတယ်။ ရုံးခန်းအလုပ်တွေကျ တော့ နေမထိတော့ပါ။ တစ်နေ့ကုန် အရိပ်ထဲမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ Vitamin D တွေ မရနိုင်ကြတော့ပါ။
- ၂. အသားညိုသူများမှာ melanin pigment တွေ အရေပြားမှာ များ နေတာကြောင့် Vitamin D ထုတ်လုပ်ရေးဟာ သိသိသာသာ ကျ ဆင်းသွားပါတယ်။ အသားညိုလေ ကျဆင်းလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃. အူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်နေသူများမှာလည်း အစားအစာထဲမှ သော်လည်းကောင်း၊ သောက်သည့်ဗီတာမင်ကိုလည်းကောင်း၊ စုပ်ယူမှုအား နည်းသွားတတ်ပါသေးတယ်။
- ၄. အဆီကို အစာမချေနိုင်သူများ (ဥပမာ - သည်းခြေရောဂါရှိသူများ စသည်ဖြင့်) ဟာလည်း ပြဿနာရှိနိုင်ပါတယ်။ Vitamin D ဟာ အဆီမှာသာ ပျော်နိုင်သောဗီတာမင် ဖြစ်နေလို့ပါ။
- ၅. အသည်းရောဂါရှိသူများ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများမှာလည်း သဘာဝ Vitamin D ဓာတ် နည်းနေတတ်ပါတယ်။
- ၆. အချို့ဆေးများကလည်း Vitamin D ဓာတ်လျော့ပါးစေပါတယ်။
- ၇. အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ Vitamin D ဓာတ် နည်းနေ တတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အာဟာရတွေ ချို့တဲ့ လာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အိမ်ပြင်မထွက်တော့တာကြောင့် လည်းကောင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၈. နေပူခံတယ်ဆိုတာကလည်း အဝတ်တွေဝတ်ပြီး လှမ်းနေရင်လည်း အပြည့်အဝမရနိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေဟာ လုံချည်

ဝတ်၊ အပေါ်ကလည်း လက်ရှည်လက်စကနဲ့ဆိုတော့ ထိရောက်မှု သိပ်ရှိမယ်ထင်ပါ။ ဒီအချက်တွေ နားလည်ထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့သင့်တော်သလို ကြိုက်ရာနည်းနဲ့ အလွန် အရေးကြီးလှတဲ့ ဝိတာမင်ကို ရအောင် ယူကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများ အားလုံး ဗဟုသုတတွေကြွယ်ဝကြပါစေ။

Vitamin D3

Vitamin D3 ဟာ နာတာရှည်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ Vitamin D3 ဟာ ပျက်စီးနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေကို ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလို့ပါ။ တကယ်တော့ Vitamin D3 ဟာ Vitamin အုပ်စုဝင်ဆိုတာထက် Secosteroid လို့ ပြောရင် ပိုမှန်ပါတယ်။

Biochemistry နည်းအရပြောရရင် Steroid ကဲ့သို့ ရောဂါမျိုးစုံကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့အာနိသင် ရှိပြီး Steroid လို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိတဲ့ Vitamin လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ Steroid Hormone ကို SLE (အရေပြားလေးဘက်နာ)ရောဂါ၊ Gout (အဆစ်ရောင်) ရောဂါနဲ့ Autoimmune Diseases တွေကို ကုသရာမှာ သုံးစွဲနေကြပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ Vitamin D ဆိုတာ နေရောင်ခြည်ခံယူရုံနဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ Vitamin D3 ဖြစ်ဖို့ကတော့ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်မှာရှိတဲ့ Enzyme တွေရဲ့အကူအညီကို ယူပြီး ပြောင်းလဲရပါတယ်။ မြန်မာပြည်က လူတော်တော်များများက အာဟာရရှိတဲ့ အစားအ

သောက်တွေကို ရွေးချယ်မစားသုံးတတ်ကြလို့ enzyme ဓာတ်တွေ ချို့တဲ့ပြီး D3 ပြောင်းလဲမှုကို ကောင်းကောင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါဘူး။

Vitamin A, D, E, K တို့ဟာ အဆီမှာ ပျော်ဝင်နေတဲ့ ဓာတ်တွေ ဖြစ်တာကြောင့် အဆီကိုခြေပြီး စုပ်ပေးနိုင်မယ့် သည်းခြေရည်နဲ့လည်း ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ သည်းခြေရည်ထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ သည်းခြေကောင်းမှ ဖြစ်နိုင်ပါမယ်။ သည်းခြေကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ဆိုရင် Thyroid Hormone အားကောင်းမှ ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီဟော်မုန်း အားနည်းလို့ သည်းခြေပျက်စီးသွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ကျောက်ရှိရှိ မရှိရှိ အစာမကြေတာတွေ ဗိုက်ကယ်တာတွေ လေပွတာတွေနဲ့ ရင်ထဲမှာဆို နေသလို ခံစားရစေပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုမယ့်အဆီတွေကို မစုပ်ယူပေးနိုင်တာကြောင့် အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့မှုနဲ့အတူ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာတော့တာပါပဲ။

သည်းခြေပျက်စီးနေကြောင်း သိသာစေမယ့်တစ်ချက်ကတော့ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ တစ်ခါတရံမှာ အဆီဝေနေတတ်ပါတယ်။ Gall bladder ultrasound ကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်ကြဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

Vitamin D level ဟာ တောင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ရှိနေသည့်ရေတွေနဲ့ တူပါတယ်။

တောင်ပေါ်ရေကန်ကြီးက ရေတွေနဲ့ပြည့်နေမှ တောင်အောက်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ်တွေဆီ ရေတွေ စီးဆင်းပြီး ရေကန်ငယ်များကိုပါ ပြည့်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်အောက်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ်တွေက

လည်း အတော်လေးများပါတယ်။

ရေကန်ကြီးမှာ ရေတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်နေတာ Vitamin D blood level ကောင်းမွန်နေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အနည်းဆုံး 50 ng/ml ကို ဆိုလိုပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါသည်များဆိုရင် 70 ng/ml ၊ ကင်ဆာသမားတွေဆိုရင် 100 ng/ml.

တောင်ပေါ်ကန်မှာ ရေပြည့်နေဖို့က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D ရဲ့အဓိကလုပ်ငန်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ calcium ကို မျှတနေရအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးသည့်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်က Vitamin D ကို အသုံးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပိုလျှံလျှံရှိမှသာ တောင်အောက်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ်တွေဆီ ကို စီးဆင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်အောက်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ် တွေဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တောင်အောက်မှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ်တွေကို ပြည့်စေတဲ့သဘော ကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် -

- ၁. အရိုးတွေ သန်မာနေရအောင်၊
- ၂. သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းထားပေးရအောင်၊
- ၃. နှလုံးကျန်းမာရေး၊
- ၄. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကောင်းမွန်မှုတရား၊
- ၅. ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရေး၊
- ၆. စိတ်နေစိတ်ထားဟန်ချက်ညီနေဖို့အရေး၊
- ၇. အားကစားသမားတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတိုးတက်လာရေး

စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ Vitamin D level လိုအပ်သလောက် မရှိနိုင်ဘူး ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့လိုအပ်သည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လစ်ဟင်း နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင် မိမိတို့ရဲ့သွေးထဲမှာ ဘယ်လောက် ရှိ နေတယ်ဆိုတာ သိသင့်ပါတယ်။

Vitamin D 3 5000 IU - 10,000 IU သောက်တိုင်း Vitamin K2 (MK4 and MK7) နဲ့ တွဲသောက်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ထွက် လာတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေအရ K1 ကလည်း အာနိသင်တွေ အပြည့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ လိုအပ်သလို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာ ရေးကောင်းလာနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D3 နှင့် D2 အာနိသင်ချင်း မတူပါ။

Vitamin D2 က ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (plant origin)

Vitamin D3 က အသားမှထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (animal origin)

D2 နဲ့ D3 ဟာ ဩဇာဓာတ်သတ္တိချင်း မတူကြပါ။

သုတေသနပညာရှင်တွေက Vitamin D guidelines တွေ ချ မှတ်တဲ့အစိုးရအဖွဲ့တွေကို သူတို့ချမှတ်ထားတဲ့ guidelines တွေကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ သုတေသနပညာရှင်တွေက ဘာတွေ့သလဲဆိုတော့ Vitamin D3 ဟာ D2 ထက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Vitamin D ပမာဏကို နှစ်ဆတက်စေပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူ

အများက D3 နဲ့ D2 ဟာ အာနိသင်တူတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သွေးဖောက်စစ်လိုက်လို့ Vitamin D နည်းနေတယ် ဆိုရင် ဆရာဝန်အတော်များဟာ Vitamin D2 ကို အပတ်စဉ် သောက်ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ Dosage ပမာဏများတာကြောင့် ဆရာဝန် ဆေးလက်မှတ်ကလည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ တစ်ပတ်မှ တစ်ခါပဲ သောက်ရပါတယ်။

အခုသိလာရတာက ကျွန်မတို့တတွေ သောက်နေကြတဲ့ Vit D 3 က အာနိသင်ပိုရှိပါတယ်တဲ့။ ကျွန်မတို့တွေ လျှောက်နေတဲ့လမ်း ဟာ မှန်နေတယ်ဆိုတာ ထပ်ပြီး သိသွားရပြန်ပါပြီ။ ကိုယ်လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေကိုပဲ ဆက်ပြီး လုပ်သွားကြရအောင်ပါ မိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့။ Guidelines ညွှန်ကြားချက်တွေ ပြောင်းသည်ဖြစ်စေ မပြောင်းသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်သောက်နေကျ Vitamin D3 ကို သောက် ပြီး နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံမှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ရအောင် ကြိုးစား ကြပါစို့လား။

မေး။။ ဆရာမရှင့် - D3 နှင့် D2 ဘယ်လိုကွာပါသလဲရှင့်။
ဘန်ကောက်ကဆရာဝန်တွေ ဘာကြောင့် D2 ပဲ သုံးနေကြ တာပါလဲ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။

ဖြေ။။ ဖော်ပြပါ သုတေသနအရဆိုရင် VitaminD3 ဟာ သွေးထဲ မှာရှိတဲ့ 25 hydroxy ကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့နေရာမှာ D2 ထက် အာနိသင်ထက်မြက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သွေး

ထဲမှာရှိတဲ့ 25 hydroxh vitaminD level ကို မြှင့်တင်ပေးလိုတဲ့အခါ D3 ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

D3 is cholecalciferol

D2 is ergocalciferol

D3 cholecalciferol ကို နေရောင်ခြည်အကူအညီဖြင့် အရေပြားမှာ ရှိတဲ့ cholesterol ကနေ ထုတ်ယူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

D2 Ergocalciferol ကျတော့ yeast မှာ ရှိနေတဲ့ ergosterol ကို ultraviolet irradiation ပြုပြီး ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

D2 ဟာ D3 အာနိသင်ထက် နိမ့်ကျပြီး အာနိသင်သက်တမ်းအားဖြင့် လည်း ပိုပြီး တိုတောင်းလှပါတယ်။

“Vitamin D3: Better Than Vaccines, Antibiotics”
By Russell Blaylock M.D (Sept 14, 2016 *Newsmax* magazine)
ဘာသာပြန်ပေးရရင် Vitamin D3 ဟာ ကာကွယ်ဆေးတို့ ဝိုးသတ်ဆေးတို့ထက် ပိုကောင်းပါတယ်တဲ့။

နာတာရှည်ရောဂါသည်များ Vitamin D3 ပမာဏများများ သောက်သင့်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တစ်ချိန်လုံး ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်တတ်သူများ၊ ဒူးနာ၊ အဆစ်ကိုက်စသည်ဖြင့် (ကျိုး ပေါင်းသမားတွေ) ကို ဆိုလိုပါတယ်။ နှလုံးရောဂါသည်များအတွက် လည်း အင်မတန်သင့်တော်ပါတယ်တဲ့။ နှလုံးရောင်ကိုင်းခြင်းမှ ကာ ကွယ်လို့ပါပဲ။

အခုခေတ်ဆေးကုသရာမှာ ထစ်ခနဲရှိ ခွဲမယ်ဆိုတဲ့အယူသန် လာကြတာကိုသတိထားမိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် procedure oriented ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လိုရင်တော့လည်း တစ်မျိုးပေါ့။ မခွဲခင် လိုအပ်တာလေးကို အရင်မှီဝဲကြည့်သင့်ပါတယ်။

10,000 – 20,000 IU အထိ ဘေးဥပဒ်မရှိဘဲ သောက်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပြုစေချင်တာကတော့ Vitamin K2 နဲ့ တွဲ သောက်ဖို့ပါပဲ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများကျတော့ နေပူလှမ်းတာတောင် အရေပြားမှာ Vitamin D ကို D3 ပြောင်းဖို့ enzyme (အကူဓာတ်တစ်မျိုး) အလွန်နည်းနေတာမို့ Vitamin D3 ကို သောက်သင့်ပါတယ်။

ဒါက Conventional ဆရာဝန်တွေကြားရင် မေ့တောင် မေ့သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုပဲ (D3 အများကြီး သောက်ရင် ဥပဒ်ရှိတယ်ဆိုတာ) ဆေးကျောင်းက သင်လိုက်တာ ဖြစ်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် ဟုတ်ရဲ့လားဆိုပြီး medical literature ကို Vit D safety နဲ့ ပတ်သက်လို့ သေသေချာချာ မလေ့လာလို့ပါတဲ့။ ဆေးကျောင်းတွေနဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေ ဆက်စပ်မှုရှိနေတယ်ဆိုတာ သိရင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။



Holick MF. Calcium and Vitamin D. Diagnostics and Therapeutics. *Clin Lab Med.* 2000 Sep; 20 (3) :569-90

Vitamin D levels အကြောင်း

- > less than 50 ng/ml. - နည်းနေခြင်း Deficient
- > 50 - 70 ng/ml. - အသင့်မြတ်ဆုံး Optimal
- > 70 - 100 ng/ml. - (ကင်ဆာနဲ့ နှလုံးရောဂါရှိသူများ) Cancer and heart disease
- > more than 100 ng/ml. - သာလွန်များနေခြင်း Excess

ဓာတ်ခွဲခန်းအများစုဟာ reference range အဟောင်းကို သုံးနေကြတတ်ပါတယ်။ အထက်ပါဖော်ပြထားသော reference values တွေဟာ လတ်တလော value range ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုပေါ်မှာ ပြုလုပ်ထားတဲ့သူတေသနအကြီးစားပေါ် တည်ပြီး ထွက်လာတဲ့ reference range တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(D3 level ကို ဓာတ်ခွဲခန်းပေါ် မူတည်ပြီး အဖြေပေးတဲ့အခါ ng/ml နဲ့ ပေးတတ်သလို nmol/l နဲ့ အဖြေပေးတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ nmol/l ကနေ ng/ml ပြောင်းတတ်ဖို့ လိုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ nmol/l value ကို 0.4 နဲ့ မြှောက်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ng/ml အဖြေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ng/ml value ကို 2.5 နဲ့ မြှောက်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် nmol/l အဖြေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။)

$$\text{nmol/l} \times 0.4 = \text{ng/ml}$$

$$\text{ng/ml} \times 2.5 = \text{nmol/l}$$

နောက်အရေးကြီးတဲ့တစ်ချက်ကတော့ - Sarcoidosis, TB, Lymphoma ရှိသူတွေ Vitamin D သွေးဖောက်စစ်သည့်အခါ 1, 25 (OH) D test က ပိုပြီး သင့်တော်ပါတယ်။ ဒီရောဂါများမရှိသူတွေကတော့ 25 hydroxy VitaminD test က ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။

Vitamin D 5000 IU ကို ဘယ်လောက် ကြာကြာ သောက်သင့်ပါသလဲ။ အမြဲသောက်သွားသင့်တဲ့ maintenance dose အတွက် အကြံပေးထောက်ခံချက်က ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။

Vitamin D Expert တွေ ဖြေပုံအရဆိုရင် -

Vitamin D 5000 IU ကို နေ့စဉ် ရှစ်ပတ်တိတိ သောက်မယ်ဆိုရင် သွေးတွင်းရှိ 25 hydroxy vitamin D ဟာ 50 ng/ml လောက် အထိ တက်လာနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို 50 ng/ml ရောက် လာသည့်အခါမှာလည်း 5000 IU နဲ့ပဲ ဆက်ပြီး ထိန်းထားသင့်ပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း ရောဂါခံစားမှုတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူတတ်ကြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် - အဆစ်တွေ နာနေတတ်တာ၊ ခါးအရမ်းနာနေတာ၊ အလွန်နွမ်းလျနေတတ်တာ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D Level နည်းနေတဲ့အပြင် ရောဂါခံစားမှုတွေပါ ရှိနေပါက 8000 - 10,000 IU daily ကို နေ့စဉ် ရှစ်ပတ်လောက် သောက်ကြည့်ပါ။ သွေးပြန်ဖောက်ကြည့်လို့ လိုအပ်သလိုတက်လာပြီဆိုလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါခံစားမှုများမှ သက်သာလာလျှင်သော်

လည်းကောင်း၊ 5000 IU သို့ ပြန်ချလိုက်ပြီး maintenance dose အနေနဲ့ ဆက်သောက်သင့်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုတွေ သက်သာလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက် မိတ်ဆွေအပေါင်းကို သိစေချင်တာကတော့ - Normal တည်းဟူသော ပုံမှန်အနေအထားနဲ့ Optimal တည်း ဟူသော အကောင်းဆုံး အသင့်မြတ်ဆုံးအနေအထား level ကလည်း ကွာပါသေးတယ်။

အဆိပ်ပေါင်းမျိုးစုံနဲ့ ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့လောကကြီးမှာ နာတာရှည်ရောဂါများရဲ့ဘေးရန် (ကင်ဆာအပါအဝင်) ကလည်း အလွန်များတာကြောင့် ကျွန်မသာဆိုရင် အသင့်မြတ်ဆုံး optimal level ကို ရွေးချယ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး level ရှိတဲ့သူတွေဟာ လူနည်းစုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်မပြောတာကို အကြွင်းမဲ့ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ဗဟုသုတရှိအောင် စာဖတ်ပြီး ချင့်ချိန်စဉ်းစားကာ မိမိသဘောကျလုပ်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ လူအများကို အတင်းလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းရင် သူတစ်ပါးရဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်စဉ်းစားတတ်ခြင်းကို ဖော်ကားရာ ရောက်တတ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဆရာမရှင့် 25 hydroxy vitamin D နှင့် 1,25 hydroxy Vit D သွေးဖောက်စစ်တာ ဘယ်လိုကွာခြားပါသလဲရှင့်။

ဖြေ ။ ။ အလွန်ကောင်းတဲ့မေးခွန်း၊ အများအတွက် အကျိုးရှိစေတဲ့ မေးခွန်းဖြစ်တာမို့ တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

25 hydroxy vitamin D ကို အရင်ဦးဆုံး ကြည့်ကြရအောင်။

နေရောင်ခြည်အကူဖြင့် အရေပြားမှာရှိနေသည့် cholesterol ကို Vitamin D အဖြစ် ပြောင်းပြီး အသည်းထဲကို ရှေးဦးစွာသွားပါတယ်။ အသည်းထဲမှာ 25 hydroxy vitamin D အသွင်သို့ hydroxylation နဲ့ ပြောင်းပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီ 25 hydroxy vitamin D ဟာ သွေးထဲမှာ လည်ပတ်နေပါတယ်။ ဒီဓာတ်ကို ကျောက်ကပ်က နေပြီးတော့ hydroxylation တစ်ခါထပ်လုပ်ပစ်ပြီး 1,25 vitamin D ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ (active form)

ဓာတုဗေဒမသင်ယူခဲ့ဘူးသူများအတွက်တော့ hydroxylation ကို ဓာတုဖြစ်စဉ်တစ်ခုလို့ပဲ မှတ်သားထားစေချင်ပါတယ်။ ရှုတ်တရက် ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ 1,25 hydroxy vitamin D ကို စစ်ကြည့်တာက ပိုပြီး သဘာဝကျတယ်လို့ ထင်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။

Vitamin D ရဲ့ biology ကို သိဖို့ လိုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ Active form of vitamin D (1,25 hydroxy vitamin D) ရဲ့ half life က ၂-နာရီ နဲ့ ၄-နာရီကြားလောက်ပဲ ခံပါတယ်။ 25 hydroxy Vit D half life ကတော့ 2-3 weeks ဖြစ်ပါတယ်။ half life ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အာနိသင်တစ်ဝက် ကုန်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

D level သွေးထဲမှာ နည်းနေတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်က သိပါတယ်။ သိတဲ့အလျောက် parathyroid hormone တွေကို ပိုပြီး ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါမှ ကျောက်ကပ်ကနေပြီး သွေးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ 25 hydroxy vitamin D ကို 1,25 hydroxy vitamin D အဖြစ် ပြောင်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အမှန်တကယ် Vitamin D ဓာတ်နည်းနေသူများမှာ 1,25 hydroxy vitamin D ကို ဖောက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ပြနေ

တတ်ရုံမက ပိုတောင် ပိုနေတတ်ပါသေးတယ်။ စဉ်းစားစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ Vitamin D expert ပြောပုံ အရကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Vitamin D level အမှန်ကို လိုချင်ရင် 25 hydroxy vitamin D ကို တိုင်းကြည့်တာ အမှန်ဆုံးလို့ ဆိုထားပါတယ်။

Vitamin D နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့ရည်တိုက်ကျွေးနေသူ မိခင်များ၊ ကလေးငယ်များအတွက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေသောမိခင်များ ဟာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံတဲ့အစားအသောက်ကို မှီဝဲဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိအတွက်သာမက ရင်သွေးငယ်အတွက်ပါ ကြီးထွားသန်စွမ်းမှုဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အခါမှာ Vitamin D ဓာတ် နည်းနေမယ်ဆိုရင် ကလေးအရိုးတွေဟာ ပျော့နေတတ်ပါတယ်။ မိခင်မှာ Vitamin D ဓာတ် လုံလုံလောက်လောက်ရှိမယ်ဆိုရင် ကလေးမှာလည်း လုံလောက်မှာ ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာလည်း ပြဿနာတွေ နည်းပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ မေးလာစရာမေးခွန်း ပေါ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာ Vitamin D ဘယ်လောက်လိုပါသလဲ။

ကိုယ်အလေးချိန်များနေသူများ၊ အိမ်ပြင်ထွက်လေ့သိပ်မရှိသူများ၊ ထွက်ပါသော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးကို အဝတ်နဲ့ ဖုံးထားသူများ၊ အသားမည်းသူများဟာ ပိုပြီး လိုအပ်နေတတ်ပါတယ်။

ပမာဏအားဖြင့် ဘယ်လောက်လိုအပ်သလဲဆိုရာမှာ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ယူဆချက်တွေက မတူညီကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်မှာကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် -

Vitamin D Council - တစ်နေ့လျှင် 4000 IU – 6000 IU
(upper limit 10,000IU daily)

Endocrine Society - တစ်နေ့လျှင် 1500 – 2000 IU
(upper limit 10,000 IU daily)

Food and Nutrition Board - တစ်နေ့လျှင် 600 IU
(upper limit 4000 IU daily)

University of South Carolina မှ သုတေသနအရဆိုရင် မိခင်က 4000 IU သောက်မှ မွေးလာသည့်ကလေးအတွက် လုံလောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီပမာဏကို မှန်မှန် သောက်သွားရင် ကိုယ်ဝန်ဟာ ပြဿနာရှိဖို့ ခဲယဉ်းသွားပါတယ်။ ဒီပမာဏထက် လျော့မယ်ဆိုရင် လမစေ့မီ စောစောမွေးတတ်တဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချို၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တတ်ခြင်း စတာတွေ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် Vitamin D Council က 4000 IU – 6000 IU သောက်ဖို့ ထောက်ခံချက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးလာတဲ့အခါ ကလေးအတွက်က ဘယ်လောက်လိုနိုင်ပါသလဲ။

မိခင်၏ VitaminD level ကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။ အကယ်၍ ကလေးကို တိုက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်တိုက်ရင် သင့်တော်မယ် ထင်ပါသလဲ။ လောလောဆယ် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ရှိသော အဖွဲ့အစည်းများရဲ့ ထောက်ခံချက်များကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် -

Vitamin D Council - တစ်နေ့လျှင် 1000 IU
(upper limit 2000 IU daily)

Endocrine Society - တစ်နေ့လျှင် 400 – 1000 IU
(upper limit 2000 IU daily)

Food and Nutrition Board - တစ်နေ့လျှင် 400 IU
(upper limit 1500 IU daily)

ကလေးကို ဘယ်လိုတိုက်တာ ကောင်းမလဲ။

Liquid vitamin D drops.

မိခင်က Vitamin D level ကောင်းနေမယ်ဆိုရင် ကလေးကို သပ်သပ်တိုက်စရာ မလိုပါ။ မိခင်၏နို့ရည်မှာ Vitamin D လုံလုံလောက်လောက် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ။ University of South Carolina သုတေသနပညာရှင်များ အရဆိုရင် မိခင်က Vitamin D 6,000 IU နေ့စဉ်သောက်နေမယ်ဆိုရင် မိခင်နို့ရည် တစ်လီတာထဲမှာ Vitamin D 800 IU လောက်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးအတွက် လုံလောက်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ Vitamin D Council က ဘယ်လိုညွှန်းသလဲဆိုတော့ -

- ၁. မိခင်က 6000 IU လောက် နေ့စဉ်ရနေမယ်ဆိုရင် ကလေးကို သပ်သပ်တိုက်စရာ မလိုပါ။
- ၂. နေပူလည်း ကောင်းကောင်းမရသည့်အပြင် မိခင်က VitaminD 5,000 IU ထက်နည်းတဲ့ပမာဏကို သောက်တယ်ဆိုရင် ကလေးကို ဖြည့်ပေးသင့်ပါတယ်တဲ့။

ကလေးတွေကို ဘယ်အရွယ်ကစပြီး Vitamin D တိုက်သင့်ပါသလဲ။

တစ်နှစ်ကျော်သွားရင် စပြီး တိုက်သင့်ပါပြီ။ 1000 IU တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒီပမာဏဟာ ဥပဒေမရှိနိုင်တဲ့အပြင် အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ၂-လမှ ၁ နှစ်အထိ နေ့စဉ် 400 IU ။ ၁-မီလီလီတာတွင် Vitamin D 400 IU ပါဝင်သော Poly ViSol liquid vitamin supplement.

အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာကလေးတွေ သွေးလွန်တုပ်ကွေးတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ သေတဲ့ကလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ခုခံအားကောင်းနေမယ်ဆိုရင် ရောဂါဖြစ်ချင်မှလည်း ဖြစ်မယ်။ ဖြစ်ရင်တောင်မှ သိပ်ခံရမယ် မထင်ပါ။ ခဏခဏဖျားတတ်တဲ့ကလေးတွေ အတွက်လည်း အင်မတန်သင့်တော်မယ် ထင်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို အရည်တိုက်ရင် ကောင်းပါတယ်။

VitaminD level ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ထားသင့်ပါသည်။

July 24, 2017 က Protect our Children NOW project မှ ထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ သုတေသနစာတမ်းကို PLOS One မှာ ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတေသနက Medical University of South Carolina က ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၁,၀၀၀-ကျော်ကို ပြု လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတိုချုံးပြီး ပြောပြရမယ်ဆိုရင် -

- ၁. VitaminD level အနည်းဆုံး 40 ng/ml (100 nmol/l) ရှိမယ်ဆိုရင် ကလေးလမစေ့ခင်မွေးတဲ့နှုန်း ၆၀% ကျဆင်းသွားပါတယ်တဲ့။

- ၂. မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သကြားဓာတ်များနေခြင်း၊ ရောဂါပိုးများဝင်ခြင်းကိုလည်း ၅၀%မျှ ချပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
- ၃. VitaminD နည်းနေတဲ့မိခင်ကနေ မွေးဖွားလာကြသောကလေးများဟာ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ allergies ၊ နှာစေးချောင်းဆိုး ခဏခဏ ဖြစ်တတ်ပါသတဲ့။ သွားပိုးစားတာတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါအဖြစ် များပြီး အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောရောဂါများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မတို့မြန်မာပြည်မှာ ကလေးငယ်များ ရဲ့ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းမွန်လာကြရအောင် မိဘများ ကြိုးစားကြရအောင်ပါ။

Vitamin D Toxicity (Vitamin D အဆိပ်သင့်ခြင်း) နှင့် Hypervitaminosis (သွေးထဲမှာ များနေခြင်း) ကို ခွဲခြားပြီး တင်ပြလိုပါတယ်။

(က) Hypervitaminosis D (သွေးထဲမှာ Vitamin D များနေခြင်း)

Vitamin D သွေးဖောက်စစ်ကြည့်လိုက်လို့ 100 ng/mL အထက်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင် များနေပါတယ်။ ဒါကိုပဲ အဆိပ်သင့်တယ် toxicity လို့ ထင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ဆိုရင် အဆိပ်သင့်တာ မဟုတ်သေးပါ။ သွေးထဲမှာ Vitamin D ဓာတ် များနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ Vitamin D level မြင့်နေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) Subclinical Vitamin D toxicity (ရောဂါလက္ခဏာမပြသေး တဲ့ အဆိပ်သင့်ခြင်းဆိုတာကတော့ -

- ၁. Vitamin D level များနေခြင်း
- ၂. သွေးထဲမှာ calcium level များနေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သွေးထဲမှာ VitaminD နဲ့ calcium တို့ များနေပေမယ့် လူက ဘယ်လိုမှ မနေသေးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြသေးတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကို Subclinical toxicity လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဂ) Clinical toxicity (ရောဂါလက္ခဏာပြတဲ့ အဆိပ်သင့်ခြင်း) ဆိုတာကတော့ -

- ၁. Vitamin D level များနေပါတယ်။ များသောအားဖြင့် above 200 ng/mL
- ၂. သွေးထဲမှာလည်း calcium ထုံးဓာတ်တွေ များနေပြီး
- ၃. ရောဂါလက္ခဏာများပါ ပြလာပါတော့တယ်။
အစာမစားချင်ခြင်း၊ ဝိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ သို့ပါသော်လည်း ဒီလိုအဖြစ်မျိုးဟာ အတော်လေးရှားလှပါတယ်။

(က) Hypervitaminosis D (Vitamin D level များနေခြင်း)၊

- (ခ) Subclinical toxicity (လူက ဘယ်လိုမှမနေဘဲ Vitamin D နဲ့ Calcium level များနေခြင်း)၊
- (ဂ) Clinical toxicity (အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အတူ VitaminD level 200 ng/mL ကျော်နေခြင်း၊ သွေးထဲမှာ

ထုံးဓာတ်တွေ များနေခြင်း)တို့ကို ခွဲခြားသိသာနိုင်ရန် တင်ပြပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တတွေအားလုံး ကျန်းမာနေကြရအောင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါစို့။

Vitamin D overdose ဖြစ်လို့ သေသူမရှိပါ (၁၄.၁.၂၀၁၈)

မကြာသေးခင်က အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ အထည်ဆိုင်တစ်ခုမှာ အမှတ်မထင်ဆုံတွေ့မိပါတယ်။ သူမက ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ စောင်ကြီးချုံပြီး ဆိုင်မှာရှိတဲ့အလုပ်သမားတွေကို ညွှန်ကြားချက်များပေးနေတာကို တွေ့လိုက်မိပါတယ်။ နေမကောင်းတဲ့အသွင် ပေါ်နေတာမို့ အနည်းငယ်မေးကြည့်လိုက်မိပါတယ်။ လမ်းကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်ပါ။ ခြေထောက်က ဆွဲနေပါတယ်။ မောလည်း မောနေပါတယ်တဲ့။ သူမက ဆက်ပြောပါတယ်။ Vitamin D level က 9 ပဲ ရှိတာမို့ သူမရဲ့ဆရာဝန်က Vitamin D3 1000 IU သောက်ခိုင်းနေပါတယ်တဲ့။

ကျွန်မက ဘာမှတော့ မပြောလိုက်ပါ။ ကျွန်မကို မေးနေတာလည်း မဟုတ်။ သူ့ဆရာဝန်နဲ့သူဆိုတော့လည်း ပြီးတာပါပဲ။ သို့ပါသော်လည်း Vitamin D 3 နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတလေး ပေးချင်တာကြောင့် ဒီဆောင်းပါးကလေးရဲ့အနှစ်ချုပ်ကို ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရေးသူကလည်း Vitamin D သုတေသနတွေမှာ နာမည်ကြီးဆရာဝန်ကြီးဖြစ်တဲ့အပြင် သူ့အသင်းဟာလည်း အကျိုးအမြတ် မယူတဲ့အသင်း ဖြစ်နေတာမို့ ယုံကြည်ထိုက်သူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Quote from their website

"Vitamin D Council is a nonprofit organization in California USA, to educate patients, families, doctors and health professionals on vitaminD and safe, sensibless unexposure to improve the quality and longevity of lives"

ဒီဆောင်းပါးရဲ့အနှစ်ချုပ်ကလေးကို ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်။

Vitamin D overdose ဖြစ်သွားလို့ နှစ်စဉ် ဘယ်နှစ်ယောက် သေဆုံးပါသလဲ?

၂၀၀၁-ခုနှစ်မှ ၂၀၁၄-ခုနှစ်အထိ အမေရိကန်လူမျိုး ၁၅,၀၀၀ overdosed (အဓိပ္ပာယ်က သွေးထဲမှာ D level 200 ng/mL ကျော် သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်) ဖြစ်တဲ့အထဲမှ တစ်ယောက်မှ မသေပါ။

၁၅,၀၀၀ ထဲမှ ၅-ယောက်ဟာ Vitamin D အဆိပ်သင့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြပါတယ်။ (hypercalcemia). ဒီ ၅-ယောက်အထဲမှ ၂-ယောက်ဟာ ကလေးငယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲကို ထည့်ပေးရမယ့်အစား နှာခေါင်းထဲကို ထည့်မိလို့ပါတဲ့။

ဒါကို ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီ ၁၄-နှစ်အတွင်းမှာ Tylenol လို့ခေါ်တဲ့ paracetamol ကြောင့် သေတာ လူ ၂၀၀၀ ကျော် ရှိပါတယ်။ ဒီသေတဲ့လူ ၂၀၀၀ ကျော်ထဲမှာ ကလေးတွေလည်း ပါပါတယ်။

Tylenol or Paracetamol ဟာ -

- ၁. Poison control center သို့ အရေးတကြီး ဖုံးဆက်ကြရတဲ့ အကြောင်းထဲမှာ အများဆုံးအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၂. 56,000 yearly emergency room visits (အရေးပေါ်ဌာနကို သွားရတာ နှစ်စဉ် ၅၆,၀၀၀)။
- ၃. 26,000 yearly hospitalizations (ဆေးရုံတင်ရတာ ၂၆,၀၀၀)
- ၄. 458 deaths per year due to acute liver failure, many of them toddlers (ရုတ်ချည်း အသည်းအလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သေနှုန်းတစ်နှစ်လျှင် ၄၅၈-ယောက်၊ အများစုမှာ လမ်းလျှောက် တတ်ခါစအရွယ် ကလေးငယ်များ ဖြစ်ပါတယ်)။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် - ဒီ ၁၄-နှစ်အတွင်းမှာ paracetamol ကြောင့် သေတာ လူထောင်ပေါင်းများစွာရှိပြီး Vitamin D သောက်ပြီး တစ်ယောက်မှ မသေပါ။

ဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြမယ်ဆိုရင် လူနာများချမ်းသာရာ ရ ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပါသော်လည်း မသိနားမလည်ဘဲ 50,000 IU Pharmacological dose ကိုတော့ မဆင်ခြင်ဘဲ မသုံးသင့်ပါ။ ဥပဒ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ တတ်သိသူကို မေးပြီးမှ သုံးသင့်ပါတယ်။

Paracetamol ကိုတော့ ပဲလော်လို သုံးနေပြီး Vitamin D ကိုတော့ ကြောက်ကြတယ်ဆိုတော့လဲ ...

IU (international unit) နှင့် Vitamin D

ဗီတာမင်တွေ၊ ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာတွေကို သောက်တော့မယ်လို့ ဖတ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးလိုလိုဟာ ပမာဏ Dosage ကို mg (milligram) နဲ့ ဖြစ်စေ၊ mcg (microgram) ဖြစ်စေ ရေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Vitamin D ကျတော့ ထူးထူး ဆန်းဆန်း IU (inter-

national unit) နဲ့ ပြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်စရာ ဖြစ်လာ တာပေါ့နော်။ ကျွန်မသတိထားမိတာတော့ ကြာပါပြီ။ သို့ပါသော်လည်း သေသေချာချာမသိခဲ့တာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်တောင် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေ၊ အထောက်အကူပြုစေသည့် Vitamin D အကြောင်းကို ပိုပြီးသိချင်တာနဲ့ နှံ့နှံ့စပ်စပ် ဖတ်ကြည့်မိပါတယ်။

လောကမှာ ကိုယ်မသိသေးတာတွေက အများကြီးမို့ စာများများ ဖတ်ခြင်းဟာ ပိုပြီး စဉ်းစားချင့်ချိန်တတ်စေသည့်ဉာဏ်ရင့်သန်လာခြင်း အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖတ်လေ သဘောပေါက်လေမို့ အချို့ အချက်အလက်တွေကို မိတ်ဆွေတို့ပါ နားလည်စေဖို့ ပြန်လည်ဝေငှ ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအတော်များများကလည်း မေးလေ့ရှိ ကြပါတယ်။

- လူကြီးတွေဆို ဘယ်လောက်ပမာဏ သောက်သင့်သလဲ။
- ကလေးတွေ ဆိုရင်ကော။
- Milligram, Microgram နဲ့ International Unit (IU) က ဘယ်လိုဆက်စပ်မှု ရှိတာပါလဲ။

International Unit (IU) ဆိုတာ ရှေးကျတဲ့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ Number of international units ကို သုံးလိုက်ခြင်း ဖြင့် ခေါင်းနောက်ပြီး ရှုပ်ထွေးသွားစေတတ်ပါတယ်။ ဘာကို ဆိုလိုနေ တယ်ဆိုတာ သိသူ ရှားလှပါတယ်။

ဥပမာ - 40,000 IU သောက်လို့ ပြောလိုက်ရင် ထိတ်လန့်ကုန် တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က မသိတော့ များလှချေလားပေါ့။ အမှန်မှာက -

40,000 IU က 1 milligram (mg) သို့မဟုတ် 1000 micrograms (mcg) နဲ့ ညီမျှပါတယ်။

ဥပမာ - 5000 IU သောက်နေသူဟာ အများကြီးသောက်နေ တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ အမှန်တကယ် 125 microgram (mcg) ပဲ သောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်သောက်သင့်သလဲဆိုတာကတော့ ထောက်ခံချက် တွေဟာ မတူတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Institute of Medicine (RDA ပြဌာန်းသူများ) ကတော့ Daily allowance က 600 - 800 IU ပါတဲ့။

ဒီပမာဏကို လိုက်နာရင်းနဲ့ လူတွေဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ Vitamin D deficient ဖြစ်လာကုန်ကြတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ တိုး တက်လာတဲ့ခေတ်မှာ နေပုံထိုင်ပုံတွေကလည်း ပြောင်းလဲကုန်ကြပါ တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေဆိုရင်လည်း တစ်နေကုန် ရုံးခန်းထဲမှာ နေ။ ကလေးတွေဆိုရင်လည်း အပြင်က နေပူထဲမှာ ကစားလေ့မရှိကြ တော့ပါ။ computer game တွေနဲ့ အိမ်ထဲမှာ။ အမျိုးသမီးတွေက လည်း နေပူမှာ ကြောက်ကြတော့ တစ်ကိုယ်လုံး နေသိပ်မထိလှပါ။ ဒီ ဓာတ်နည်းလာတာနဲ့အမျှ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံရဲ့အောက်မှာ အလူး အလိမ့်ပါပဲ။

Non-Profit Organization ဖြစ်တဲ့ Vitamin D Council ရဲ့ အကြံပေး ချက်အရဆိုရင် -

- ကျန်းမာနေတဲ့ လူကြီးအတွက်က 5000 IU daily.
- ကလေးတွေအတွက်က 1000 IU per 25 lbs ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ 25 hydroxy vitaminD level ဖောက်ကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို သောက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကျန်းမာနေတဲ့လူ (ခုခေတ်မှာ အတော်ရှားသွားပါပြီ)ဆိုရင် ရှိသင့်သည့်ပမာဏက 50 ng/mL.
- နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူဆိုရင် 70-80 ng/ml.
- လိုရင် လိုသလို ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး 100 ng/ml အထိ သွားလို့ ရပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။

Vitamin D နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအိန

လူအတော်များများကတော့ ထင်ကြမှာပဲ။ ဆရာမကြီးကို မေးလိုက်ရင် ရောဂါတော်တော်များများအတွက် Vitamin D3 ကို အမြဲသောက်ခိုင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်ပေါ့။ အံ့သြဖို့ ကောင်းတာက တကယ်လည်း လက်တွေ့သက်သာကုန်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မေးစရာမေးခွန်းပေါ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ စူးစမ်းလိုသူ သိလိုသူတွေအတွက် ကျွန်မဗဟုသုတအနေနဲ့ ထပ်ပြီး ပြောပါဦးမယ်။

လူအတော်များများ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ Steroid hormone (Prednisone, Prednisolone) စသည်ဖြင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာရောဂါမဆို သုံးကြတဲ့ ဓာတုဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ကျီးပေါင်း၊ အရိုးအဆစ်ကိုက်သူများ၊ autoimmune diseases များ (အူရောင်ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး)၊ SLE (အရေပြားလေးဘက်နာ)။

Biochemistry (ဇီဝဓာတုဗေဒ) အရဆိုရင် VitaminD ဟာလည်း secosteroid ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရောဂါမျိုးစုံပျောက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Steroid နဲ့ ကွာခြားချက်ကလေးကတော့ ဒီဓာတ်တွေရဲ့တည်ဆောက်မှုတစ်နေရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း Vitamin D ဟာ steroid ရဲ့ အာနိသင်တွေရှိပေမဲ့ steroid လို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မရှိပါ။ ဘယ်လောက်ကောင်းထားသလဲလို့။ မိတ်ဆွေများ ဗဟုသုတတိုးပွားကြပြီး မိမိကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်တတ်ကြပါစေ။ မှန်ကန်သောအသိဉာဏ်များ ဖြစ်ထွန်းကြပါစေ။

Vitamin D နှင့် ရောဂါအထွေထွေ

ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်း

ဒီကနေ့မနက် Face Book မှာ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ခေါင်းကိုက်နေလို့ ကိုက်နေတဲ့နေရာကို ဖြတ်ပစ်ချင်နေတယ်လို့ တင်ထားတာ ဖတ်မိပါတယ်။ CT scan တောင် ရိုက်ပြီးသွားပါပြီတဲ့။ ဘာမှ မတွေ့ပါလို့ ရေးထားတာကိုလည်း ဖတ်မိပါတယ်။ CT scan တောင် ရိုက်ပြီးပြီဆိုတော့ ဆေးတွေလည်း သောက်နေမှာလို့ ယူဆပါတယ်။ မသက်သာလို့ ထင်ပါရဲ့။ ကိုက်နေတဲ့နေရာကို ဖြတ်ပစ်ချင်တယ်လို့ Face Book ပေါ် တက်ရေးရတဲ့အထိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ခေါင်းကိုက်ရတဲ့အကြောင်းကြောင်းတွေကို ကြည့်ကြရအောင် -

၁. Vitamin D3 နည်းနေလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

Finland က study တစ်ခုမှာ ယောက်ျားပေါင်း ၂၆၀၀၊ အသက်အားဖြင့် ၄၂ - ၆၀ ကို ၁၉၈၄ မှ ၁၉၈၉-ခုနှစ်အထိ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ Live Science study မှာလည်း ထိုနည်းတူပါ။ ၆၉% ဟာ vitamin D3 level နည်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ 20 ng/ml ထက် နည်းနေပါတယ်။

၂. အခြားဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းများကတော့ -

အနံ့မျိုးစုံ၊ မောပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ စူးစူးတောက်ပသောမီးရောင်၊ caffeine withdrawal, ကျယ်သောအသံများ၊ ရေဓာတ်နည်းနေခြင်း၊ အစားအသောက် (အထူးသဖြင့် အချိုမှုန့်၊ အခုခေတ်မှာ အာလူးကြော်ကအစ အချိုမှုန့်တွေ ပါပါတယ်။) အရက် အထူးသဖြင့် ပိုင်နီနဲ့ အချိုသောက် ဆေးများ ဖြစ်ပါတယ်။ Nitrites တွေ ပါတဲ့ ဝက်အူချောင်း၊ lunch meats၊ Sodas တွေမှာ ပါလေ့ရှိတဲ့ Aspartame (nutra-sweet), Sucralose (splenda), Saccharine.

ခေါင်းကိုက်သက်သာအောင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်ပါသလဲ။

၁. Vitamin D3 level နည်းနေတယ်ဆိုရင် နေရောင်ခြည်မှ ဖြစ်စေ၊ D3 သောက်သုံးခြင်းမှဖြစ်စေ သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။ Level ပေါ်မူတည်ပြီး 5,000 IU - 10,000 IU ကို SuperK တစ်နေ့ တစ်လုံးနဲ့ တွဲသောက်ပါ။

၂. Migraine headache ဆိုရင် ရေခဲတင်ပေးပါ။ ၁၅-မိနစ်လောက် တင်ပြီး ၁၅-မိနစ်လောက် နားပါ။

Tension headache ဆိုရင်တော့ ရေခဲအိတ်ကို ခေါင်းအနောက်နဲ့ ဂုတ်ပေါ် တင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. ရေများများသောက်ပါ။

Caffeine ပါတဲ့ဖျော်ရည်များကို ရှောင်ရမှာ ဖြစ်သလို အရက်ကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။

၄. Lemon ရည် သောက်ပါ။

၅. ပန်းသီးစိမ်းကို ဆားအနည်းငယ်နဲ့ စားပါ။

၆. ပန်းသီးရှာလကာရည် ထမင်းစားစွန်း ၄-စွန်းလောက်ကို ဇလုံတစ်ခုထဲမှာ ရေပူနဲ့ရောပြီး အငွေ့ကို ရှူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေနဲ့လည်း ရောပြီး သောက်ပါ။ ရေ ၈-အောင်စနဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည် လက်ဘက်ရည်စွန်း ၂-စွန်း။

၇. CoQ 10 100 mg - 200 mg သောက်ပါ။

၈. Magnesium malate သို့မဟုတ် citrate 400 - 600 mg ကို ၂ - ၃ ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။

၉. Vitamin B complex သောက်ပါ။

၁၀. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။

၁၁. စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ပစ်ပါ။

အဓိက အထက်ဖော်ပြပါ အစားအသောက် ရှောင်ပါ။
Vitamin D3 level ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။
Magnesium သောက်ပါ။

Co Q10 သောက်ပါ။
သက်သာလာမည်ဟု ထင်ပါသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး ပန်းနာရင်ကျပ် မသက်သာလို့ စင်ကာပူ ဆေးရုံတက်ရသည့်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလည်း ဆေးတွေသောက် ရှုလုပ်နေရပါတယ်။ မိတ်ဆွေ ရဲ့နောက်ဆက်တွဲသတင်းလေးကို ဆက်ပြီး တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

"မင်္ဂလာပါဆရာမကြီးရှင့်၊ ဆရာမကြီးအကြံပေးတဲ့အတိုင်း အထူးကုကို vitamin level တိုင်းချင်ကြောင်းပြောလို့ ခု result ကို အထူးကုကိုယ်တိုင်ပဲ ဖုံးဆက်ပြောပါတယ်။ Vitamin D level က 14 ng/ml မို့ insufficient level ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး သူနဲ့ ပြန်ပြန်မှီ appointment date က တော်တော်ဝေးနေလို့ pharmacy တစ်ခုမှာ ဝယ်သောက်ဖို့ ပြောပြီး ဝယ်ရင် မိမိမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားကြောင်း ပြောဖို့လည်း မှာပါတယ်။

ခုညနေပဲ စင်ကာပူက pharmacy မှာ သွားဝယ်တာ အောက် ပုံက vitamin D ပေးပါတယ်ရှင့်။ တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်ဖို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာမကြီး post တွေမှာ ရေးလေ့ရှိတဲ့ 5,000 IU, 10,000 IU တွေ ဖော်ပြထားတာ မတွေ့ရဘဲ 1000 IU သာ တွေ့ပါတယ်ရှင့်။ ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိပြီး မှားမှာလည်း စိုးနေလို့ ခုပြထားတာပဲ သောက်သင့် မသောက်သင့် ကျေးဇူးပြုပြီး အကြံပေးပေးပါလားရှင့်။

ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ရှင်။ ဆရာမကြီး တရားထူးတရားမြတ် လျင်မြန်စွာရရှိပါစေ။

ဖြေ - ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ကလည်း မသက်သာ ဆိုတော့ တော်တော်လေးအနေရခက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက Vitamin D3 level က 14 ပါတဲ့။ အင်မတန်ကို နည်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ဆိုရင် Vitamin D3 သောက်ဖို့ဟာ ဆရာဝန်ကို နောက်ထပ်သွားတွေ့စရာအကြောင်း မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီလူနာ ဟာ တစ်နေ့ 10,000 IU နဲ့ K2 တွဲသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ပြီး ၂-လ ၃-လ လောက်ကြာရင် သွေးပြန်ဖောက်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 40 ng/ml အထက် ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ 5000 IU ပြန်လျှော့ချ လို့ ရပါတယ်။ 1000 IU သောက်နေရင် တော်ရုံနဲ့ ပြန်ပြည့်လာမယ် မထင်ပါ။ D3 level ကောင်းလာတာနဲ့ အမျှ ရင်ကျပ်တာ သက်သာ လာတာကို သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ D3 ဟာ secosteroid ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုကလည်း D3 အလွန်နည်း နေရင် သန္ဓေသားအတွက်လည်း မကောင်းပါ။ မွေးလာရင် ကလေး လည်း D3 level နည်းပြီး ချူချာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်ဖို့ လမ်းပိုများသွားနိုင်ပါတယ်။ Autism risk လည်း တက်သွားနိုင် ပါတယ်တဲ့။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ထားပြီး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်သွားကြရုံပဲ ဖြစ် ပါတယ်။

ဝမ်းသာစရာသတင်းလေးတစ်ခုကို ပြန်လည်ဝေငှလိုက်ပါတယ်။

တလောက နိုင်ငံခြားမှာနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး ပန်းနာရင်ကျပ်တာ ခေတ်မီဆေးမျိုးစုံနဲ့ မသက်သာလို့ ဆေးရုံတက် ခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ကလည်း ရှိ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ကြောင့် အသက်ရှူ လို့ကလည်း မဝဆိုတော့ အတော်လေးနေရခက်နေရာပါတယ်။ D3 level ဖောက်ကြည့်ခိုင်းလိုက်တာ အတော့်ကို နည်းနေတာမို့ ထုံးစံ အတိုင်း ဆရာဝန်ရက်ချိန်းကို စောင့်မနေဘဲ D3 ဝယ်သောက်ခိုင်း လိုက်ပါတယ်။ D3 ဆေးစာရေးပေးဖို့ အတော်ကြာကြာစောင့်ရမှာ ဆိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဝယ်သောက်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေ ရေးပေးလေ့ရှိတဲ့ Vitamin D ဟာ D2 ဖြစ်ပါ တယ်။ သူက 50,000 IU နဲ့ လာပြီး တစ်ပတ်တစ်ခါ ပေးလေ့ ရှိပါ တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် D3 ဝယ်သောက်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန် ရက်ချိန်းလည်း မစောင့်ရတော့ပါ။ နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ရင် D3 level ပြန်ကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု နေ့စဉ်မှန်မှန် မှီဝဲလိုက်တာ ရင်မကျပ်တော့ပါလို့ ပြောပါ တယ်။ အရင်ကဆို ကိုယ်ဝန်နဲ့ အသက်ရှူရတာမဝလို့ သေတော့ မလောက် ခံစားရပါတယ်တဲ့။ အခုတော့ အသက်ရှူရတာ ကောင်း သွားလို့ ဝမ်းသာနေရာတယ်။ ဆေးရုံလည်း တက်စရာ မလိုတော့ပါ။

Vitamin D3 ဟာ secosteroid ဖြစ်တာမို့ ပန်းနာရင်ကြပ်သူ တွေအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ Steroid တွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးတွေလည်း မရှိတာကြောင့် အလွန်ပင်သင့်တော်လှပါတယ်။



ပန်းနာရင်ကျပ်သမားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

(၁) "ဆရာမကြီးရှင့် - ၄-နှစ်သမီးကတည်းက ရင်ကျပ်ရောဂါ စဖြစ်နေတာ ယခုနှစ်-၅၀ နီးထိပါပဲ။ 2005 မှ 2010 ထိ ပနက်စလုံးကို လေးကြိမ်မှ တစ်ကြိမ် ဆက်တိုက်တောက်လျှောက် သောက်ခဲ့ရပါ တယ်။ ဆေးထိုးခြင်းမရှိဘဲ ပနက်စလုံးတစ်ကြိမ်စာကုန်လိုက် ပြန်ကျပ် လိုက် လေးကြိမ်မှစ၍ ပြန်တိုက်လိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၀-နောက်ပိုင်းကိုလည်း သုံးနှစ်နီးပါးလောက် ပနက်စလုံးအမျိုး အစားအပျော့စားလို့ ပြောတဲ့ဆေးကို ဆက်သောက်နေရပါတယ်။ ယခုတော့ Montair 10 နှင့် Amino Deriphylin တို့ကို နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် မပြတ်သောက်နေရပါတယ်ရှင့်။ သိပ်ကျပ်လာရင်တော့ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် နှင့် လိုအပ်လျှင် ဆေးထိုးပေးပါတယ်။ ventolin inhaler ရှူပါတယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းကလည်း သွေးပေါင်ခဏခဏကျတတ်ပါ တယ်။ အခုကတော့ 110/70 ပုံမှန်နီးပါး ရှိပါတယ်။ လှေခါးထစ် အဆင်းမှာ ၁-လက်မအထူရှိတဲ့ ဖိနပ်နောက်ပိုင်းကို နင်းမိရာက ခြေ သန်းရိုးအက်သွားတဲ့အတွက် အရိုးပွနေပြီလို့ ပြောပါတယ်။ အခု ၄, ၅ လအတွင်း အလာရှိလည်း ခဏခဏထွက်ပါတယ်။ ၅, ၆ ကြိမ် လောက် ရှိပါပြီ။

ဒါ့ကြောင့် ဆရာမကြီးညွှန်ကြားထားတဲ့သဘာဝဆေးများထဲမှ မည်သည့်ဆေးကို အဓိကထားသောက်သုံးရမလဲဆိုတာ ညွှန်ကြား ပေးစေလိုပါတယ်ဆရာမကြီးရှင့်၊ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး ပြည်သူအများ ကို ကျန်းမာရေးကို ဓမ္မအရေးနဲ့ တွဲပြီး နားလည်အောင် ညွှန်ကြားပေး ပါသောဆရာမကြီးကို ဂါရဝပြုပါတယ်ရှင့်။"

(၂) မင်္ဂလာပါဆရာကြီးရှင့် - အသက်ရှူကျပ်လို့ စင်ကာပူမှာ ဆေးရုံတက်ပြီး အထူးကုနဲ့ follow up လုပ်တာ ကြာပါပြီ။ မသက်သာ ပါဘူး။ ခုကိုယ်ဝန်နဲ့ပို ပိုဆိုးလာပါတယ်။ မနက် ည stmbicort ၄-ခါစီ ရှူရပြီး အရမ်းကျပ်လာခဲ့ရင် ရှူဖို့ salbutamol ပေးထားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၁၂-ပတ်ကျော်ကစပြီး Montelukast ကို ညဘက်တစ်လုံး ထပ်တိုက်ပါတယ်။ အရင်ကတည်းက အနံ့တွေ ကြောက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်၊ ရေမွှေး၊ အမွှေးတိုင်၊ အညော်စတဲ့ အနံ့တွေ ရတာနဲ့ ချက်ချင်းပိုကျပ်ပါတယ်။

စင်ကာပူကအထူးကုက အဆုတ်ကလည်း အမြဲ clear ဖြစ် တယ် ပြောပါတယ်။ သွေးထဲမှာ allergy စစ်တော့လည်း မရှိပါဘူး အဆုတ်ဓာတ်မှန်တွေလည်း ကောင်းပါတယ်။ thyroid လည်း မရှိပါ ဘူး။ သူတို့လည်း အကြောင်းရှာမတွေ့ပါဘူး။

ခု ကိုယ်ဝန် ၁၅-ပတ်ပါ။ ရင်ကျပ်သမားတွေလို ပို ပို အသံတွေ လည်း မရှိပါဘူးရှင့်။ အရမ်းပျောက်ချင်ပါတယ်ဆရာမကြီးရှင့်။ ကျေးဇူး ပြုပြီး အကြံပြုပေးပါရှင့်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာမကြီး သက်ရှည် ကျန်းမာပါစေ။

ဖြေ ။ ။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဆိုတာ အကြောင်းမျိုးစုံ ထွေလာရောနှောနေ တဲ့။ နာတာရှည် အသက်ရှူလေလမ်းကြောင်းရောင်ကိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို အစပျိုးပေးတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ မိမိနဲ့ မတည့်တဲ့ ဓာတ်တစ်ခုခုနဲ့ ထိတွေ့မိခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားသောနည်းများ autoimmune / autoreactive ဖြစ်ပါတယ်။

Autoimmune ကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကလည်း immuno-suppressive drugs (ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေကို နှိပ်ကွပ်တဲ့ဆေးတွေ) နဲ့ ခေတ္တသက်သာရာရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - corticosteroids, prednisone စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Asthma and autoimmunity: a complex but intriguing relation.- NCBI <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20477126>

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့မတည့်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က မိမိကိုယ်ကို ပြန်ဖျက်ဆီး တာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေ စည်းကမ်းပျက်ပြားသွားခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းမှုပျက်စီးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်လာရင် အကောင်းဆုံးနည်းတွေ ကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

၁. အရေးပေါ်ရင်ကျပ်ပြီး အသက်ရှူကျပ်လာရင်တော့ ခေတ်မီဆေး တွေနဲ့သာ လတ်တလော သက်သာအောင် ကုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ရေရှည်သုံးဆောင်မှီဝဲဖို့ကတော့ ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးတွေများတဲ့အတွက် စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါတယ်။ အကျိုးကို သာ ထိုင်ပြီး ကုနေမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါနဲ့ပဲ သံသရာလည်နေတော့ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. နာတာရှည်ပန်းနာရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် အကြောင်းကို ဦးတည် ပြီး ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရေးထားတဲ့ autoimmune diseases အကြောင်းတွေ ပြန်ဖတ်ကြည့်စေလိုပါတယ်။

အဓိကက အူကျန်းမာအောင် နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အူကျန်းမာရေးအကြောင်းရေးထားတာ ပြန်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် ရှောင်သင့်တဲ့အစားအစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအားဖြင့် နေ့စဉ်မှီဝဲသင့်တာကတော့ ကျွန်မတို့အားလုံး သိကြတဲ့ Vitamin D3 မိတ်ဆွေကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D3 ဟာ ဗီတာမင်ဆိုပြီး နာမည်တပ်ထားပေမယ့် cholesterol မှ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ secosteroid ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဒီ အကြောင်းကိုလည်း ရေးထားပေးပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ 25 hydroxy vitamin D ကို တိုင်းကြည့်ပါ။ ရတဲ့အဖြေအလိုက် Vitamin D3 5,000 - 10,000 IU နေ့စဉ် သောက်သင့်ပါတယ်။ (လူကြီးတွေ အတွက် ပြောတာပါ)။

များသောအားဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်သမားတွေဟာ Prednisone ကို ရေရှည်သောက်ရတာကြောင့် အရိုးတွေလည်း ပါးနေတတ်ပါတယ်။ ရေရှည်မှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ဆိုရင် ကြီးထွားသန်စွမ်းလာမှုရဲ့အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကူးစက်တတ်တဲ့ပိုးမွှားများနဲ့ Infections လည်း ပိုပြီး ရတတ်ပါတယ်။ မျက်စိတိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့မိတ်ဆွေကြီးဖြစ်တဲ့ Vitamin K2 ကိုပါ တွဲပြီး သောက်ရင် အရိုးတွေအတွက်ရော၊ သွေးကြောတွေ၊ နှလုံးအတွက်ပါ ကောင်းပြီ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

Omega3 fish oil or Cod liver oil ကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

လေကောင်းလေသန့် ရနိုင်မယ့်နေရာမှာ နေပူခံတာလည်း ကောင်းပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (လမ်းလျှောက်ခြင်း) မှန်မှန်လုပ်သင့်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိတဲ့မိတ်ဆွေတွေကို ကျွန်မ အကြံပေးထားတာ အတော်လေး အဆင်ပြေနေကြပါတယ်။

ကျွန်မပြောနေကျစကားလေးနဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်ပါမယ်။

ကျွန်မပြောတိုင်း အကြွင်းမဲ့ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ အကြံကုန် လို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ အခြားနည်းနဲ့ စမ်းသပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ရအောင် ဗဟုသုတပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ မိမိ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ရောဂါဘေးများမှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပါစေ။

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ

Vitamin D ဓာတ်နည်းနေသူများဟာ ဦးနှောက်အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေ ပြန်ကောင်းလာ မယ့် အကျိုးရလဒ်ဟာ မကောင်းလှပါ။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်းတွေဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- ၁. ခေါင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မတော်တဆတိုက်မိခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းထဲ သွေးထွက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို ရောင်ကိုင်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထိုအခါ ဦးခေါင်းထဲမှာ ဖိအားများလာတတ်ပါတယ်။ (Pressure build up)

- ၂. ထိုးဖောက်တတ်သောဒဏ်ရာ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ (Penetrating injuries). ထိုအခါမှာ ဦးနှောက်ရဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။
- ၃. ဦးနှောက်သို့သွားနေတဲ့အောက်စီဂျင် ရုတ်တရက်ပြတ်သွားတဲ့အခါ မှာလည်း ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းတွေဟာ သေသွားနိုင်ပါတယ်။
- ၄. ပတ်ဝန်းကျင်ဓာတုအဆိပ်များကလည်း ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းတွေကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
- ၅. ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများဟာ အခြားအကြောင်းတွေကြောင့်လည်း ပျက်စီးနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ- လေဖြတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ ပိုးမွှားများ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ Vitamin D ဟာ ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းတွေမှာ Vitamin D receptors တွေ ရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသုတေသနမှာ လူနာပေါင်း ၄၉၇-ယောက် ရှိပါတယ်။ အားလုံးဟာ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအထူးကြပ်မတ်ခန်းထဲကို အထက်ပါ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရောက်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလူနာတွေအားလုံးရဲ့ Vitamin D level ကို ဖောက်ပါတယ်။ ဆေးရုံကဆင်းပြီး ၃-လအကြာမှာ ပြန်ပြီး ဦးနှောက်အာရုံကြော ဘယ်လောက် ပြန်ကောင်းလာသလဲဆိုတာ စမ်းကြည့်ပါတယ်။

သုတေသနပညာရှင်များတွေ့ရှိချက်တွေကို ပြန်ချပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် -

Vitamin D level နည်းနေသူများဟာ ၃-လ ကြာတဲ့အခါ ဦးနှောက်အာရုံကြော ပြန်လည်တိုးတက်လာမှုဟာ မကောင်းပါ။

ဒီလိုမျိုး မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေဟာ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်သလို ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောရောဂါတွေကလည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ မိမိရဲ့ Vitamin D level က ကောင်းနေမယ်ဆိုရင် ရေရှည်အတွက် ခံသာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုချင်တာက Vitamin D level ကို အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်အောင် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုဖြစ်တောင်မှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးအခြေအနေအထိ ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘယ်လိုမှ အရုံးမရှိနိုင်တာကြောင့် Vitamin D level ကို အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ ရှိသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

Source - Guan, G. et al. Vitamin D status and 3-month Glasgow Outcome Scale scores in patients in neurocritical care: prospective analysis of 497 patients. *Journal of Neurosurgery*, 2017.

Vitamin D နှင့် တုပ်ကွေးရာသီ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သဘာဝခုခံအားလို့ ခေါ်သည့် **Innate immunity** ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သဘာဝပိုးသတ်ဆေးလို့ ခေါ်လောက်တဲ့ antimicrobial peptides ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီ antimicrobial peptides level ဟာ Vitamin D level အတက်အကျအလိုက် သူလည်းပဲ အတက်အကျရှိပါတယ်။ **Infection** ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်ဆေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်းရလာတဲ့ခုခံအားနှင့် မတူပါ။ ဒါကိုတော့ အင်္ဂလိပ်လို **Acquired immunity** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးကွေးတတ်တဲ့ရာသီမှာ ကိုယ်က Vit D level ကို ကောင်းမွန်စွာ မြှင့်တင်ထားမယ်ဆိုရင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် 5,000 IU ကို မှန်မှန်သောက်နေသူဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝခုခံအားဟာ ကောင်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးဖြစ်ချင်မှလည်းဖြစ်မယ်၊ ဖြစ်ရင်လည်း အနည်းအကျဉ်း နဲ့ ပြီးသွားနိုင်တယ်။ တုပ်ကွေးကြောင့် သေဖို့ဆိုတာလည်း ခဲယဉ်းသွား ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု သိသွားကြတာကတော့ -

- ၁. ခန္ဓာကိုယ်သဘာဝခုခံအားရယ်၊ Innate immunity
- ၂. ရောဂါရလို့သော်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့သော်လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရလာတဲ့ခုခံအား Acquired immunity ရယ်လို့ ရှိကြပါတယ်။

တုပ်ကွေးကို ကြည့်ပြန်ရင်လည်း များသောအားဖြင့် ရာသီ အလိုက် အဖြစ်များပါတယ်။ အေးတဲ့ဆောင်းရာသီမှာ အဖြစ်များပြီး နွေရာသီမှာဖြစ်တာ ရှားပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ Vitamin D level ကို အကောင်းဆုံး အနေအထားမှာ ရှိနေအောင် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် တုပ်ကွေးရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝခုခံအားတည်းဟူသော innate immunity ကလည်း ကောင်းနေပြီး သက်သာရာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါတော်တော်များများကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အဓိကကတော့ ခုခံအားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒူးနာသက်သာသွားသောဖခင်တစ်ဦး

မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ -

“Happy Thanksgiving ပါ ဆရာမကြီး။

နေ့စဉ် နေလို့ ပိုကောင်းလာတာ၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ ဖတ်ရတာ၊ အသိပညာတွေပေးတဲ့ ဆရာမကြီးကို အင်မတန် ကျေးဇူး တင်မိပါတယ်။ ကျမတို့နဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ဆေးပညာကို အနည်းဆုံး Vitamin D3 လေး၊ Super K လေး သောက်တတ်အောင် ပြောပြ ပေးတာကိုပဲ အင်မတန်ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလောက်ကောင်းမှန်း၊ အရေးကြီးမှန်း ဆရာမကြီး မပြောခင်ထိ မသိ ခဲ့ရလို့ပါ။

ဒူးနာလို့ ခြေကြီးစင်းပြီး ရှိခိုးရတဲ့ဖေဖေခမာ ဆေးကို မျိုးစုံနေ ပြီ။ အထိုင်အထမှာ တကျွတ်ကျွတ်နဲ့ အရွက်မျိုးစုံလည်း စည်းပတ်ဖူး ပြီ။ နိုင်ငံခြားဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးလည်း စုံခဲ့ပြီ။ နာမည်ကြီးနေတဲ့ ဗိုက်တာမင်ဒီသရီးသုံးပူး ဝယ်ပို့ခဲ့တာ ကုန်လုလုမှာတော့ ငါ့သမီးလေး ဖေဖေဒူးနာတာ တော်တော်သက်သာသွားပြီ။ ဆေးလေးထပ်ဝယ်ပေး ဦးနော်တဲ့။ ခုနစ်လုံးပဲ ကျန်တော့တယ်။ ဈေးကြီးလားလို့ ဖေဖေက မပြောတာတဲ့။ ဝယ်ပေးမှာပေါ့ဖေဖေဆိုတော့ သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုတဲ့။ ဘဝခရီးရဲ့ အထောက်အပံ့ကောင်းတွေ ဖြစ်စေတဲ့ အမိအဘများကို ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိမိဘများအားလုံး ဆင်းရဲငြိမ်းကြပါစေ။

ဒါလေးတွေမြင်ရရင် ဆရာမကြီးဝမ်းသာမှာပါ။ လူတော်တော် များများ D3 သောက်ရကောင်းမှန်း ပိုသိလာကြပါပြီ။ သိပ်ကို ကျေးဇူး တင်တာပါပဲ ဆရာမကြီးရယ်”

မေး ။ ။ ဆရာမကြီးရှင့် ယနေ့ပြောနေကြသော H1N1 နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်ပါသလဲရှင့်။

ဖြေ ။ ။ Swine Flu ဆိုတာ H1N1 viral infection ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ -

- အဖျား ၁၀၀ အထက်
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- အဆစ်ကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အထက်လှန်၊ အောက်လျော့ခြင်း
- အစာမစားချင်ခြင်း
- မအီမသာဖြစ်နေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Swine Flu မဖြစ်အောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ။

၁. Vitamin D3 level ကို ကောင်းနေစေသင့်ပါတယ်။

Vitamin D ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ကောင်းစေပါတယ်။

Antiviral လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

70 ng/ml လောက်ရှိအောင် ထားစေချင်ပါတယ်။

၂. Vitamin D3 level အလွန်နည်းနေသူများ၊ မသောက်ထားသူများ က ရောဂါလက္ခဏာတွေ လာပြီဆိုရင် Vit D3 50,000 IU နေ့စဉ် ၃-ရက် ဆက်သောက်ရပါမယ်။ 50,000 IU ကိုခွဲပြီး သောက်စရာ မလိုပါ။ တစ်ခါတည်း သောက်လို့ ရပါတယ်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၃. သကြားရှောင်ရပါမယ်။ သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

၄. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

၆. Omega 3 fats သောက်ပြီး Omega 6 oils ရှောင်ပါ။

၇. ရိုးရိုးဆပ်ပြာနဲ့ပဲ လက်ဆေးပါ။

၈. ကြက်သွန်ဖြူစားပါ။

မြန်မာပြည်မှာကလေးလူကြီးအားလုံး Vitamin D3 level ကောင်းအောင်လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် H1N1 virus (swine Flu) ပြဿနာနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးပြဿနာများပါ ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်ရော၊ မိသားစုတွေရော၊ ဆွေမျိုးတွေရော၊ ရပ်ကွက်ဆွေမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိတ်ဆွေများအားလုံးကို ကူညီရိုင်းပင်းနိုင်ကြပါစေ။

နိုင်ငံခြားမှ ဆေးတင်သွင်းသူများ ကလေးတွေအတွက် Vitamin D3 liquid ကို တင်သွင်းစေချင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်လည်း ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်တိုင်းပြည်မှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးလျော့သွားမယ်ဆိုရင်၊ ကလေးတွေ အသေအပျောက်နည်းသွားမယ်ဆိုရင် နည်းတဲ့ ကုသိုလ် မဟုတ်ပါ။

ချမ်းသာတဲ့လူတွေကလည်း သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်တတ်တဲ့ အချိန်မှာ ကလေးတွေအတွက် liquid vitamin D3 ကို လှူကြမယ်ဆိုရင် အတိုင်းထက်အလွန် ဖြစ်ပါတယ်။ အလှူဆိုတာကလည်း လှူတတ်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ထိရောက်ပါတယ်။

Vitamin D3 လှူတာဟာ ပိုက်ဆံလည်း အများကြီးမကုန်ဘဲ အလွန်ထိရောက်တဲ့အလှူဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်တိုင်းပြည်ကလေးတွေ အတွက်ပါပဲ။ အခုလိုခေတ်မျိုးမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာဖြင့် စောင့်ရှောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖျားနာခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့

လူအတော်များများဟာ မကြာခဏဆိုသလို ဖျားနာတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲချိန်တွေမှာ ဖျားတတ်ကြပါတယ်။ လည်ချောင်းခြောက်တာက စပြီး လည်ချောင်းနာမယ်၊ ချောင်းဆိုးမယ်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမယ်၊ နှာစေးမယ်၊ ကိုယ်ပူမယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူအတော်များများဟာ နီးရာဆေးခန်းကို ပြေးလေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဆေးတစ်လုံးထိုးပေးပြီး (ဘာဆေးထိုးတယ်တော့ အတိအကျ မသိပါ) Paracetamol ရယ်၊ ပိုးသတ်ဆေး antibiotics တစ်ခုခုရယ် ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာဆိုရင် antibiotics ခေါ် ပိုးသတ်ဆေးပေးတာ ကြမ်းလာတာကို တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။

ဖျားနာခြင်းရဲ့အကြောင်းကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် -

- ၁. အများအားဖြင့် Viruses တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို antibiotics ခေါ် ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုလို့ မရပါ။ တကယ့် bacterial infection က ရှိတော့ ရှိတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ရှားပါတယ်။

၂. ပိုးမျိုးစုံက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြဲလိုလိုရှိနေပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျသွားတဲ့အခါ သူတို့တွေက ပွားလာပြီး ဖျားတတ်ပါတယ်။

ပိုးသတ်ဆေးတွေ မလိုဘဲနဲ့ သောက်မယ့်အစား ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားကောင်းရအောင် လုပ်ရင် ပိုပြီး ထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ အူထဲမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုပိုးတွေကို သေစေပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ အခန်းမသင့်ရင် ဝမ်းလျော့ပြီး အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေမှာဆိုရင် သေတောင် သေနိုင်ပါတယ်။ antibiotic associated colitis, c difficile colitis ဖြစ်ရင် မချောင်တော့ပါ။

ခုခံအားကျစေတဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ တစ်ချက်ကတော့ -

Vitamin D3 ဓာတ် အလွန်နည်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်

လူအတော်များများမှာ တိုင်းကြည့်ရင် ၁၅-၂၀ လောက်သာ ရှိတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့လူတွေဆိုရင် ပိုဆိုးတာပေါ့။ အိမ်ပြင်မှ မထွက်တော့တာ။ နေလည်း မထိ၊ ဘာမှလည်း မသောက်ဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ အချို့တွေက မြန်မာပြည်မှာ အလွန်ပေါ်ပြူလာဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်အားဆေးကို မှီဝဲကြပါတယ်။ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ Vitamin D3 က 200 IU ပဲ ပါပါတယ်။ သိပ်ကို နည်းလွန်းအားကြီးပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကလူတွေမှာ ဒီဓာတ်က အလွန်အားနည်းတာကြောင့် အနည်းဆုံး 5000 IU သောက်သင့်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ level စစ်ကြည့်လို့လည်း ရပါတယ်။

လူကြီးတွေ အရမ်းလိုတဲ့ B12 ဆိုရင် နာမည်ကြီးဗီတာမင်ထဲမှာ 1 mcg ပဲ ပါတာတွေ့ရလို့ ကျွန်မအလွန်အံ့ဩသွားမိပါတယ်။

အခြားအရေးကြီးတဲ့ Zinc ဆိုရင် 5 mg သိပ်ကို နည်းအားကြီးပါတယ်။ လူတွေကတော့ ဒါကိုပဲ ကောင်းလှပါတယ်ဆိုပြီး ဝယ်သောက်နေကြပါတယ်။ ကြော်ငြာကောင်းတာ ဖြစ်မှာပါ။

မဖျားမနာရအောင် အကြံဉာဏ်ပေးချင်ပါတယ်။ အကြံပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်သွေမတိမ်း လိုက်နာရမယ် မဆိုလိုပါ။ ကိုယ်ကြိုက်ရာ၊ အားသန်ရာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဖျားချင်လာပြီဆိုရင် များသောအားဖြင့် ကြိုတင်သိနိုင်ပါတယ်။

- ၁. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- ၂. ရေများများ သောက်ပါ။
- ၃. Vitamin D3 30,000 IU (5,000 IU ၆-လုံး) လောက်ကို တစ်ခါတည်း သောက်ပါ။ တတ်နိုင်ရင် super K နှစ်လုံးနဲ့ တွဲသောက်ပါ။ ဒီပမာဏကို ၅-ရက်လောက်အထိ သောက်လိုက်ပါ။ ၂-၃ ရက်လောက်အတွင်းမှာ သက်သာလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သက်သာလာရင် လျော့လို့ ရပါပြီ။ နေ့စဉ်သောက်သင့်တဲ့ပမာဏကတော့ 5,000 IU ဖြစ်ပါတယ်။ Super K တစ်လုံးနဲ့ တွဲသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. Vitamin C alkaline form (calcium ascorbate or magnesium ascorbate) ကို 2,000 – 3,000 mg သောက်ပါ။
- ၅. Probiotics နေ့စဉ်သောက်ပါ။
- ၆. Zinc 50 mg တစ်နေ့ တစ်လုံး။
- ၇. သကြား လျော့ပါ။
- ၈. စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ချနိုင်သမျှ ချပါ။
- ၉. ကိုယ်အနည်းငယ်ပူတိုင်း Paracetamol မသောက်သင့်ပါ။

ကိုယ်ပူတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ပိုးမွှားတွေကို သတ်တဲ့အခါ ကိုယ်အပူချိန်တက်နေရင် ပိုထိရောက်လို့ပါပဲ။ သန္တပူနုတေဇာဓာတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

၁၀၄ - ၁၀၅ သိပ်များနေရင်တော့ မနေသာ မထိုင်သာ ဖြစ်ရင် သောက်ပါ။ ဗိုက်ထဲမှာ အစာရှိရင် Ibuprofen (Advil, or Aleve) က ပိုပြီး ကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါ ရှိသူတွေတော့ မသောက်သင့်ပါ။

၁၀. လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ မကြာခဏဆေးပေးပါ။

သိသိသာသာကြီး သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။ ဆေးခန်းသွားပြတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ အခုပြောသလို လုပ်ကြည့်လို့မှ မရရင်တော့ ဆေးခန်းသွားပြတာပေါ့။

အခုဖော်ပြပါနည်းဟာ ကျွန်မကိုယ်တွေ့လည်း ဖြစ်ရုံမက လူအတော်များများမှာလည်း စမ်းသပ်ကြည့်တာ အတော်အောင်မြင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်မက အကြံပေးရုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိသဘောအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပြီး မိမိနဲ့ သင့်တော်မယ် ထင်တာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းရွေးအလွန်ထွက်တတ်သူများ

မေး ။ ။ ဆရာမကြီးရှင့် ကျွန်မမှာ သမီး ၂-ယောက် ရှိပါတယ်။ ၁-နှစ် ၂-လကျော်နဲ့ ၆-နှစ်ကျော်ပါ။ ၂-ယောက်လုံး ခေါင်းရွေးအရမ်းပြန်ပါတယ်ရှင့်။ နှာတစ်ခါစေးရင်လည်း ၂-ပတ် ၃-ပတ် ကြာပါ

တယ်ရှင့်။ ကလေးတွေကို အခု vitamin D3 1000 အား ၁-နေ့ ၁-လုံးနှင့် Probiotic 10 ကို ၁-ရက်ခြား ၁-လုံးတိုက်နေပါတယ်ရှင့်။ နောက်ထပ် ဘယ်ဆေးတွေ တိုက်ရမလဲဆိုတာကို လမ်းညွှန်ပေးစေချင်ပါတယ်ရှင့်။ ဆရာမကြီး ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဖြေ ။ ခေါင်းချွေးအလွန်ထွက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ခုက Vitamin D3 deficiency ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏဖျားနာခြင်းလည်း ပါပါတယ်။ ကလေးတွေကို D3 မှန်မှန် တိုက်စေချင်ပါတယ်။ ၁-နှစ် ၂-လကျော်ကို 1,000 IU ဆက်တိုက်ပါ။ ၆-နှစ်သမီးကို 2,000 IU တိုက်နိုင်ပါတယ်။ အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်တွေ ဖြစ်လာကြမယ့်ကလေးတွေကို ကျန်းမာလာကြရအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

Vitamin D နှင့် အူမကြီးကင်ဆာ

အူမကြီးကင်ဆာဟာ တစ်နေ့တခြား အလွန်များပြားလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်ရွယ်သူများမှာ အတော်လည်း အဖြစ်များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မမိတ်ဆွေတွေရဲ့သမီး ဆရာဝန်မလေးသုံးယောက် ရှိပါပြီ။ အသက်က ၂၀-ကျော်၊ အူမကြီးကင်ဆာအဆင့် (၄)။ နှစ်ယောက်ကတော့ ဆုံးပါးသွားရှာပါပြီ။ တစ်ယောက်ကတော့ စင်ကာပူမှာ ခွဲစိတ်ပြီး ကိမိုယူဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၇-ခုနှစ်ထုတ် *European Journal of Epidemiology* မှ ထွက်လာတဲ့သုတေသနအရ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေသူတွေရဲ့ Vit D

level နည်းနေမယ်ဆိုရင် အလွန်ဆိုးတဲ့အကျိုးရလဒ်အပြင် သေနန်းကလည်း ပိုများပါသတဲ့။

ဂျာမနီမှ သုတေသနပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိချက်ကတော့ -

- အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေသူများရဲ့ Vitamin D level ဟာ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် 12.12 ng/ml ဖြစ်ပါတယ်။ 30.3 nmol/L
- ကင်ဆာလူနာ ၅၉ % ဟာ Vitamin D level 12ng/ ml (30 nmol/L) ထက် နည်းပါတယ်။
- ကင်ဆာလူနာ ၂၅ %ဟာ Vitamin D level 12-20 ng/ml (30-50 nmol/L) ရှိပါတယ်။
- ၁၆ %ကျတော့ VitaminD level 20 ng/ml (50 nmol/L) အထက်မှာ ရှိနေပါတယ်။

သုတေသနပညာရှင်တွေဝေဖန်တာကတော့ -

VitaminD3 level နဲ့ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါအလားအလာ prognosis ဟာ inverse relationship ပါတဲ့။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ D3 level နည်းလေ၊ ရောဂါရဲ့အခြေအနေအလားအလာက ဆိုးလေ ပါတဲ့။ အထူးသဖြင့် 12 ng/ml သို့မဟုတ် 30 nmol/L ထက် နည်းနေရင်ပါ။ ဒီ VitaminD3 level ဟာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တဲ့လူနာအများစုမှာ တွေ့ရတဲ့ level လည်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

Maalmi, H. et al. Relationship of very low serum 25-hydroxyvitamin D3 levels with long-term survival in a large cohort of colorectal cancer patients from Germany. *European Journal of Epidemiology*, 2017.

မေး ။ ။ ဆရာမကြီးခင်ဗျာ - ၅ နှစ်သားကလေး ရင်ခဏခဏကျပ်
 ချောင်းခဏခဏဆိုးတာ D3-2000 iu တိုက်နေပါတယ်။
 super k ရော တိုက်ဖို့ လိုပါသလား။

ဖြေ ။ ။ မလိုပါ။ နွားနို့ရှောင်ပါ။ ဂျုံမျိုးစုံ ရှောင်ပါ။

မေး ။ ။ ကျောက်ကပ်ဆေးနေသူများ D3 သောက်သင့်ပါလား။

ဖြေ ။ ။ D3 သောက်သင့်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ဆေးသူများ အထူး
 လိုအပ်တာကတော့ VitaminK ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ် အလွန်
 နည်းနေတာကြောင့် များသောအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ဆေးသူတွေဟာ
 နှလုံးရောဂါဖြစ်လေ့ရှိကြပြီး ဒီရောဂါနဲ့ပဲ ဒုက္ခဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

Vitamin K

မေး ။ ။ ဆရာမကြီးရှင် ကျေးဇူးပြု၍ အချိန် ၁၀-မိနစ်ခန့်ပေးပါနော်
 ဆရာမကြီးထံ မမေးခင် internet မှနေ၍ D3 နဲ့ k dose ကို
 ဖတ်သော်လည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနဲ့ဝေးနေသူမို့ သိပ်နားမလည်
 ပါရှင်။ ဆရာမကြီးရဲ့လမ်းညွှန်မှုကြောင့် ကလေးနှစ်ယောက် D 25 OH
 စစ်ထားပါတယ်။ ၁၇-နှစ်သမီး အူအတက်ခွဲထားသူ 19.11 ng/ml ၊
 ၁၃-နှစ်သား D3 3000iu နှစ်လသောက်ထားသူက 34.60 ng/ml ရှိ
 ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး ကလေးတွေကို D3 နဲ့ k2 ဘယ်လိုတွဲသောက်
 သင့်လဲဆိုတာ လမ်းညွှန်ပေးစေလိုပါတယ်ရှင်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ

ကလေးများလည်း သောက်လိုပါ၍ D3 2000- 3000- 4000 IU များကို
 Super K နဲ့ ဘယ်လိုတွဲရမလဲ ဆိုတာပါ ညွှန်ကြားပေးပါရှင်။

ကျမကိုယ်တိုင်လည်း လည်ပင်းကျီးပေါင်းကို ဆရာမကြီးနည်း
 များအတိုင်း နေရောင်ခံ၊ အရွက်ရည်၊ ဆနွင်း၊ D3 5000- K တို့သောက်
 ပြီး နှစ်လအကြာမှာ ကျီးပေါင်းရောဂါ ပျောက်သလောက်ဖြစ်သွားလို့
 ရောဂါဖြစ်နေသူများကို ဆက်လက်မျှဝေပေးနေပါတယ်ရှင်။
 ရိုသေစွာကန်တော့လျက် - ပျဉ်းမနားမြို့။

ဖြေ ။ ။ ဒီမေးခွန်းဟာ မကြာခဏမေးလေ့ရှိတာမို့ အားလုံးအတွက်
 လမ်းညွှန်အနေနဲ့ NIH (National Institute of Health)
 website မှ ရှာဖွေပြီး တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ လုံလောက်သောပမာဏ
 ကို ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Adequate Intakes for Vitamin K

AGE	MALE	FEMALE.	PREGNANCY	LACTATION
Birth - 6months	2.0 mcg	2.0 mcg		
7-12months	2.5 mcg.	2.5 mcg		
1-3years	30 mcg	30 mcg		
4-8 years	55 mcg	55 mcg		
9-13years	60 mcg	60 mcg		
14-18 years	75 mcg	75 mcg	75 mcg	75 mcg
19 plus years	120 mcg	90 mcg	90 mcg	90 mcg

mcg = microgram

Source - Vitamin K fact sheet for Professionals, National Institute of Health Office of Dietary Supplements 2016

မိတ်ဆွေများအားလုံး ဗဟုသုတတိုးပွားကြပါစေ။

Vitamins K1 and K2 - လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ပေါ်ထွက်ကျော်ကြားလာသော ဗီတာမင်အုပ်စု

ရှေးဦးစွာပြောချင်တာကတော့ ဒီသုတေသနစာတမ်းထုတ်တဲ့ ပညာရှင်ရေးထားတာကတော့ ဒီစာတမ်းထုတ်ရာမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ မှ ကိုယ်ကျိုးမပါ စီးပွားရေးမဖက်ဆိုသည့်အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ အရည်ကိုတော့ ဘာသာပြန်ပါတော့ပါ။ လိုရင်း အရေးကြီးတဲ့ မိတ်ဆွေများအားလုံး ခဏခဏမေးတဲ့မေးခွန်းတွေကို ဦးတည်ပြီး ဘာသာပြန်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပညာရှင်တွေ အတွက်ကတော့ အစအဆုံးဖတ်ကြည့်နိုင်ရအောင် ဆက်သွယ်မှုကို ပေးထားပါတယ်။ မကြာခင်ဆိုသလို ဒီဗီတာမင်အကြောင်း ရေးပေးနေတာမို့ ထပ်တလဲလဲ မပြောလိုတော့ပါ။

ကျွန်မ ဘာသာပြန်ပေးမယ့်အချက်ကတော့ - **Warfarin နဲ့ Vitamin K Interaction** ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Warfarin ကြာကြာသောက်မယ်ဆိုရင် အရိုးပါးလာတတ်ပါတယ်။ Vitamin K1 150 microgram နေ့စဉ်သောက်နေရင် anti coagulation better control ရပါသတဲ့။ သွေးကျဲဆေးတွေ သောက်နေတဲ့အခါမှာ သောက်ရမယ့် Vitamin K ဟာ အမျိုးအစားနဲ့ ပမာဏပေါ်မူတည်နေပါတယ်တဲ့။

Vitamin K2 50 microgram အထက်လောက် သောက်မယ်ဆိုရင် INR monitoring လိုပါတယ်။ (International normalized ratio) Prothrombin time ကို စစ်ဆေးကြည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက်နည်းအောင် သောက်မယ်။ ဥပမာ - low dose K2 45 mcg သောက်မယ်ဆိုရင် စစ်စရာ မလိုပါ။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ အခုဆိုရင် အကျိုးများလှတာကြောင့် Vitamin K2 in the form of MK 7 ဟာ အလွန်ပေါ်ပြူလာဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့အချက်ကတော့ K2 ကို 50 mcg အထက်မှာ သောက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်သောက်နေတဲ့ သွေးကျဲဆေးအာနိသင်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Low dose K2 (under 50 microgram) သုံးခြင်းအားဖြင့် prothrombin time ကလည်း ပိုပြီး အတည်တကျ ရှိနိုင်ပါတယ်။

K2 ကို သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း အရိုးပါးခြင်း၊ ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း၊ သွေးကြောနဲ့ကလာပ်စည်းအစုအဖွဲ့မှာ ထုံးဓာတ်တွေစုပုံနေခြင်း မှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်အသစ်ပေါ်တဲ့ သွေးကျဲဆေးတွေဖြစ်ကြတဲ့ dabigatran (Pradaxa), rivaroxaban (Xarelto), apixaban (Eliquis) တို့ကတော့ Vitamin K အထောက်အပံ့ မလိုကြပါ။

ဒီလိုသွေးကျဲဆေးတွေ သုံးနေကြသူများအတွက်ကတော့ Vit K higher dose ကို သုံးနိုင်တာကြောင့် သူတို့ကျတော့ Vitamin K ရဲ့ အကျိုးတွေ ပိုပြီးခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ Vitamin D နဲ့ K ကို တွဲပြီး

သုံးခြင်းဖြင့် လူတွေဟာ နာနေခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှုန်းတွေ ကျဆင်း သွား နိုင်ပါတယ်။

အခုလိုမျိုးသုတေသနကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေတို့ ကျွန်မကို မကြာခဏမေးလေ့ရှိတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေပြီးသားလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပညာဆိုတာ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် သုတေသနတွေကို အခြေခံသွား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သင့်ရင်လည်း ပြင်ကြရမယ်။ ပြောင်းသင့်ရင် လည်း ပြောင်းပစ်ရပါမယ်။ သုတေသနဖတ်ရင် အရေးကြီးတဲ့အချက် ကတော့ သုတေသနပြုသူမှာ သမာသမတ်ကျမှု conflict of interest ရှိမရှိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အမှန်တရားကို သိနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

အောက်ပါပိုဒ်သည် To A Better Health FB page ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖတ် ရှုလိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားရသူက ၎င်း၏ FB တွင် ရေး သားဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။ အလားတူပေဒနာရှင်များ အကျိုးသက်သက်အလို့ ဌာ ကာယကံရှင်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
(စီစဉ်သူ)

ကမ္ဘာကျော်မင်းသမီး D3 ကို အော်စကာဆုပေးအပ်ခြင်း
အခု ဖြည့်စွက်စာတွေ အစုံသောက်ကြည့်၊ ဟိုလိုစမ်း ဒီလိုစမ်း နဲ့ တော်တော်လေးသိလာတာကတော့ D3 ရဲ့ကောင်းကျိုးပါပဲ။ တလော က တရုတ်ပြည်ဘက်သွားလည်တော့ (အနတ် ၄-ဒီဂရီနဲ့တွေ့လို့) နာ စေးခဲ့ပါတယ်။ ကျန်ခရီးတွေ မဆက်တော့ဘဲ ပြန်ပြေးလာပါတယ်။ နာ

တော်တော်စေးခဲ့ပါတယ်။ ကယုကယာနဲ့ပစ္စည်းထည့်တော့ (ဖိတ်ကြိုက် probiotic) မေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလာလာဒေါင်းတဲ့ probiotic မပါလာ တော့ အတော်အားငယ်သွားပါတယ်။

ကဲ- ရှိတာနဲ့ပဲ အကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ်ဆိုပြီး D3 ကို dose တင် သောက်ပါတယ်။ D3 30,000 IU နဲ့ Super K တစ်လုံး သောက် ပါတယ်။ ညကျတော့ အသက်ရှူကျပ် အတော်နေရခက်တော့ ထိုင်မိ ပါတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်ထပ် D3 30,000 IU နဲ့ Super K ထပ်သောက်ပါ တယ်။ မနက်ကျတော့ နှာရည်ယိုတာမရပ်ပေမဲ့ လူက အတော်နေသာ လာပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ D3 တစ်ရက် 60,000 IU မနက် ည ခွဲပြီး ၅-ရက် သောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ supplements တွေက ပါလာတော့ သောက်နေကျအတိုင်း ပုံမှန်သောက်ပါတယ်။

ထူးခြားတာကတော့ နှာရည်အယိုမပျက်ပေမဲ့ လူမနုံးပါ။ တ အား အိပ်ချင်ပါတယ်။ ကားစီးရတော့ တောက်လျှောက်အိပ်ပါတယ်။ ကားပေါ် မအိပ်တတ်သူက အိပ်ကောင်းနေပါတယ်။ (ဆရာမပြောတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြင်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။) အံ့ဩစရာ - အိပ်ပျော်တော့ လန်းဆန်းနေပါတယ်။ အရင်က နှာစေးရင် လူတအားနုံးချို နေခက်လှပါ တယ်။ ၅-ရက်ဆိုတော့ အရင် က D3 level 80 ng/ ml ရောက်ထား သူမို့ နည်းနည်းကြောက်လာတာနဲ့ 10,000 IU လျှော့ကြည့်ပါတယ်။ နေမကောင်းပါ။ 30,000 IU သောက်လိုက်မှ ok ပါတယ်။

ဒါနဲ့ 30,000 IU ကို ၈ ရက်လောက် ထပ်သောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ရလို့ သွားစစ်တော့ 100 ng/ml ရောက်သွားပါတယ်။ (ကျွန်မက D3 level တက်ဖို့ ခဲယဉ်းသူထဲ ပါပါတယ်)။ လူက 100 ng/ml ရောက် တာနဲ့ သိသိသာသာလန်းဆန်းပြီး စွမ်းဆောင်ရည် တက်လာပါတယ်။

ခရီးများ ၂-ပတ်ခန့် ဆက်နေပေမဲ့ သွားလာနေနိုင်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ အံ့ဩမိပါတယ်။ ထူးခြားတာက တရုတ်ပြည်မသွားခင် အတော်နာနေ တဲ့ဌေး (ပတ်တီးစည်းပြီးမြောက်ရင် အတော်နာထော့နဲ့ဖြစ်နေတဲ့ ဌေးနာ) ဘယ်အချိန်က ပျောက်သွားမှန်း မသိပါ။ တစ်ခါမှ မလျှောက်ဘူးတဲ့ ခြေလှမ်းသုံးသောင်းကျော် လျှောက်နိုင်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ ဌေးနာနေတဲ့အမေကို D3 50,000 IU ကို Super K ၂-လုံးနဲ့ သုံးရက်တိုက်လိုက်တာ ကောင်းလွန်းလို့ ရန်ကုန် သွားလည်နေပါပြီ။ ဌေးနာတယ်ပြောတာ မကြားတော့ပါ။ (သူ့ကို စစ် ကြည့်တော့ သူလည်း D3 level 100 ng/ml ရောက်သွားပါတယ်) ။

အမျိုးသားကလည်း အစားမှားပြီး ဝမ်းပျက်ပါတယ်။ probiotic ပါမလာတော့ D3 50,000 IU နဲ့ super k အရေးပေါ်သောက်ပါတယ်။ ကောင်းသွားပါတယ်။ အမျိုးသားက သူလည်း D3 dose တင်မယ် ဆိုပြီး လိုက်သောက်တာ D3 70 ng / ml ရောက်လာတော့ ည ခဏ ခဏဆီးသွားတာ ကောင်းသွားပါတယ်။ သဘောကျလို့ D3 level 100 ng/ml တက်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

အိမ်က ကူညီပေးနေတဲ့အကူများကို D3 တွေတိုက်တဲ့အခါ ပို လန်းဆန်းပျော်ရွှင်လာပြီး စွမ်းဆောင်ရည်တက် ပိုလုပ်နိုင်လာတာ တွေ့ ပါတယ်။

တစ်ဦးက ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိသူ (စစ်ဆေးကြည့်တော့လည်း အကုန်ကောင်း၊ ရောဂါရှာမတွေ့ပါ) ကလည်း ခေါင်းကိုက်ပျောက်သွား ပါတယ်။ **နောက်တစ်ဦး အကြောအမြဲတက်သူကလည်း** ကောင်းသွား ပါတယ်။ ကောင်းလေစွ!

အခုလည်း messenger ကနေ ညီမလေးတစ်ဦးက D3 ကောင်းကျိုးရေးလာပါတယ်။ ကလေးနာစေးချောင်းဆိုးတာ ပိုးသတ် ဆေးမတိုက်ဘဲ D3 4,000 IU သုံးရက်တိုက်လို့ ကောင်းသွားတယ် ပြောပါတယ်။

နောက်တစ်ဦးက ခြေဖနောင့်နာတာ ပျောက်ပါတယ်လို့ ပြော လာပါတယ်။ ဆရာမကိုလည်း D3 သောက်လို့ ခါးနာပျောက်သွား ကြောင်း ပြောပြသူရှိတယ်လို့ ဆရာမက ပြောပြပါတယ်။

ဆရာမနဲ့တွေ့တော့ သူငယ်ချင်းက ဆီးချိုဖြစ်နေပြီး protein 1,000 ကျော်နေတယ်ဆိုတော့ D3 level 100 ng/ ml တင်ရင် ကျောက် ကပ်ထပ်မပျက်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ ဆရာမက သူငယ်ချင်းကို ပြောပါတယ်။

ကင်ဆာသမားတွေကလည်း D3 level 100 ng/ml တင်ထား ရင် နောက်တစ်ခါ ကင်ဆာထပ်မလာပါ။ ရောဂါကျွမ်းနေသူတောင်မှ တော်တော်နဲ့မသေနိုင်ပါလို့ ဆရာမကြီး Dr ဒေါ်ခင်နွယ်ဝင်းက ပြောပြ ခဲ့ပါတယ်ရှင်။

အခု ကျွန်မ D3 level ကောင်းလာတော့ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ခုခု ဖြစ်ပေမဲ့ (တော်ရုံလည်း မဖြစ်တော့ပါ) ပျောက်တာမြန်၊ တော်ရုံ မခံ စားရ၊ ပျောက်ကင်းတာ (recover ရတာ) မြန်ပါတယ်။ ဥပမာ - လမ်း လျှောက်လို့ မောလာရင်လည်း ခဏနားလိုက်တာနဲ့ အားအင်ပြည့် ဖြိုးပြီး နောက်ထပ်သွားရန် အသင့်ဖြစ်နေပါတယ်။ အရင်က ဒီလို တစ်ခါမှ မဖြစ်ခဲ့ဘူးပါ။

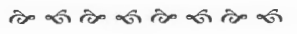
D3 ကောင်းကျိုး မ, လို့သာ ကျန်နေတဲ့ ဘဝရဲ့နေ့ရက်တွေဟာ နေသာထိုင်သာရှိပြီး ဘဝအရသာပြည့်စုံတဲ့နေ့ရက်တွေ ဖြစ်လာပါပြီ။

လူရော စိတ်ရော လန်းလာတဲ့အတွက် ဘဝမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ တွေးလာပါပြီ။ (အရင်က သေဖို့ပဲ တွေးနေခဲ့တာပါ)။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါပြီ။ D3 ကို ဒါကြောင့် အော်စကာဆုပေးလို့ ရရင် ပေးချင်ပါရဲ့ရှင်။

နောက်တစ်ခု သူ့ကို သဘောကျခြင်းက ဈေးပေါ့လို့ပါ။ ၁-လုံးမှ မြန်မာငွေ ၁၀၀-ကျပ်တောင် မကျပါ။ ဒါကလည်း အင်မတန် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သူ့အလှပဲ။ ကျွန်မပြောတာ သဘောတူကြရင် အောက်က comment မှာ ကိုယ်တွေ့ကြုံတဲ့ D3 ကောင်းကျိုးလေးများ ရေးပေးပြီး အပြန်အလှန် ဖလှယ်ကြရအောင်။

D3 ကို အလွန်စွမ်းကြောင်း စသိခဲ့တာကတော့ ကျွန်မခွဲစိတ်ထားတဲ့ဒဏ်ရာက တစ်ပတ်ကို ၆၀-စီစီ သွေးတွေ စုပ်ရပါတယ်။ တစ်ပတ်ကြာရင် ပြန်ဖောင်း ပြန်စုပ်နဲ့ ကြာလာတော့ လမ်းတောင် မလျှောက်နိုင်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမရဲ့ ဖျားနာရင် D3 dose တင်သောက်တဲ့စာဖတ်ပြီး D3 20,000 IU နဲ့ super k တစ်လုံး မနက်သောက်လိုက်တာ ညနေလမ်းလျှောက်နိုင်ပြီး သုံးရက်သောက်ပြီးတဲ့အခါ ကားမောင်းပြီး လျှောက်သွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက D3 က အခြေသတင်းမကြီးတဲ့ ရွှေမင်းသမီးပါဆိုပြီး ကျွန်မရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အခုချိန်ကတော့ ဆရာမကြီးကျေးဇူးကြောင့် ကမ္ဘာကျော်မင်းသမီးဖြစ်နေပါပြီရှင်။ ဆရာကြီး Dr ဦးမင်းသိန်းသောင်းနဲ့ ဆရာမကြီး Dr ဒေါ်ခင်နွယ်ဝင်းတို့ အမြဲ ကျန်းမာ ချမ်းသာဖို့ ဆုတောင်းပါတယ်ရှင်။ ချစ်လှစွာသော ကျန်းမာရေး မိတ်ဆွေများလည်း အမြဲကျန်းမာချမ်းသာဖို့ ဆုတောင်းပါတယ်ရှင်။



အခန်း - ၄

**သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင်
စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကို ပြင်**

ကျန်းမာပြီး ရောဂါဘေးကနေ ကင်းဝေးချင်ကြရင်

- ၁. အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်ကြပါ။
- ၂. အစာလမ်းကြောင်းကို အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ ဖြည့်ထားပါ။
- ၃. ခုခံအားကောင်းရအောင် အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ Vitamin D3 level ကို optimal ဖြစ်နေအောင်သော်လည်းကောင်း၊ Zinc စတာတွေနဲ့ အထောက်အကူပေး၍သော်လည်းကောင်း ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. Thyroid hormone နည်းနေရင် ဖြည့်စွက်ပေးလိုက်ပါ။ ဇီရကတေဇာဓာတ်နည်းနေရင် ခုခံအားကျဆင်းတယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဟောတော်မူထားပါတယ်။ ခေတ်မီဆေးပညာအရလည်း ဒီဟော်မုန်းနည်းနေရင် ခုခံအားလည်း ကျဆင်းပါတယ်။
- ၅. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- ၆. စိတ်ဖိစီးမှုတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါစေ။
- ၇. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။
- ၈. ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ များများလုပ်ပါ။ ပဝတ္တိကျိုးကုသိုလ်တွေနဲ့ ခြံရံနေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့ဇရပ်ဖြစ်တဲ့ ကာယပသာဒရုပ်တွေမှာ ရှိတဲ့

ဗီဇတွေ ပြောင်းလဲခြင်း genetic mutation ဖြစ်တာ လျော့သွား နိုင်ပါတယ်။

၉. လေဝေရှူပါ။

အထက်ပါ အချက်အလက်များကို လိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာလာမှာ သေချာသလောက်ပါပဲ။

ဗီတာမင်ဆိုသည်မှာ -

ဩဂဲနစ်ဒြပ်ပေါင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကာဘွန်၊ ဟိုက်ဒြိုဂျင်၊ အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ် နိုက်တြိုဂျင်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ဓာတ် အစု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့နဲ့ ဩဇာဓာတ်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလိုအပ်တဲ့ micronutrients တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကနေ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။

Supplements ဆိုတာကတော့ -

သူ့ကို ထည့်ပေးလိုက်ရင် လိုအပ်တဲ့ကိစ္စ ပြီးစီးပြည့်စုံသွားစေ တဲ့ဓာတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

Minerals တွေ ဆိုတာကတော့ -

သတ္တုဓာတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လူတစ်ဦးအသက်ရှင်နေဖို့၊ ကျန်းမာရေးကောင်းနေဖို့ရာ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေဟာ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်အပေါင်းဟာပဲ ဘဝရှင်သန်ရေး အတွက် ဖြစ်နေကြတာကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်များက ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်

အပေါင်းအစုကိုပဲ အသက်လို ခေါ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းအရ ပြောတာနော်။

ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်ဖို့ ဘယ်လောက်အချိန်ယူရမယ် ဆိုတာက တော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ပေါ်မှာ သွားတည်ပြန်ပါတယ်။ အပူချိန်တက် လာရင် ဝါယောဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ လှုပ်ရှားနေကြတဲ့ atoms တွေ mole- cules တွေမှာ မြန်မြန်လှုပ်ရှားကြပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အပူချိန် (ယေဘု ယျအားဖြင့် ၃၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်/ ၉၈.၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) မှာ အကောင်းဆုံး အလုပ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

(အဲဒီအလုပ်တွေကတော့ -

- > ကလာပ်စည်းအသစ်တွေ ဖြစ်ခြင်း၊
- > ဗီဇတွေ ပြန်လည်ပြုပြင်ရေး၊
- > ပရိုတင်းဓာတ်တွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး၊
- > စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေး၊
- > အဆိပ်များကို ပြန်လည်သယ်ထုတ်သွားရေး၊
- > ဟော်မုန်းဓာတ်များ ထုတ်လုပ်ရေးစသည်ဖြင့် အမျိုးစုံဖြစ်ပါတယ်။)

ကျွန်မတို့ တဖြည်းဖြည်း အသက်ရလာကြတဲ့အခါ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဒီဩဇာဓာတ်မျိုးစုံ၊ သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံ၊ ဖြည့်စွက်စာ ဓာတ်မျိုးစုံဟာ လျော့ပါးလာကြပါတယ်။ အချို့လူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်တွေပါ လျော့ပါးလာကြပါတယ်။ (hypothyroid patients)

ဒီလိုမျိုးဖြစ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ကောင်းမွန်စွာ မလုပ်နိုင်တော့တာကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုး ပြ

လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗီတာမင်ဓာတ်၊ ဖြည့်စွက်စာဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေကို ကူဖော် လောင်ဖက်အနေနဲ့ ကူညီရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်စက္ကန့်မှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ချိပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတုဖြစ်စဉ် တွေမှာ အကူအညီပေးဖို့ တစ်နေ့ကို လိုအပ်တာတွေ အနည်းငယ်စီ သောက်ပေးတာ သဘာဝကျတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တွေသောက်တာ အလွန်ဆုံး ၁၀-မျိုး ၁၂-မျိုးပဲ ထားပါ ဦးစို့။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေက တစ်စက္ကန့်မှာ ကုဋေချိပြီး ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပြန်စဉ်းစား ကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်တော်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ပြောနေကျစကားကို ထပ်ပြီးပြောလိုက်ပါဦးမယ်။ ကိုယ်သောက် ချင်မှ သောက်ပါ။ အယုံအကြည်မရှိလည်း မသောက်ရုံဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်မှန်သောက်နေသူနဲ့ လုံးဝမသောက်တဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် အသက်ကြီးလာလေ ကျန်းမာရေးအခြေအနေက ကွာခြားလာ လေဆိုတာကိုတော့ အမြဲသတိပြုမိပါတယ်။

စဉ်းစားမိသည်မှာ -

မိတ်ဆွေတို့ကတော့ ထင်မှာပဲ။ ဆရာမကြီး သောက်ခိုင်းတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ ဖြည့်စွက်ဓာတ်တွေဟာ များလိုက်တာ၊ ဝယ်ရတာ ဈေးက လည်း သေးတာ မဟုတ်ဘူးလို့။ လူအတော်များများကလည်း လက်

လှမ်းမမီနိုင်ကြပါ။ ကျွန်မလည်း စဉ်းစားကြည့်နေမိပါတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရင် ပိုပြီး သင့်တော်မလဲလို့။

မြန်မာပြည်မှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကလည်း အလွန် များလွန်းလှပါတယ်။ TB, Hepatitis B, C စသည် ဖြင့်ပေါ့။ ဒီအထဲမှာ ကင်ဆာကလည်း အဆစ်ပါလိုက်သေးတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ဆိုရင် ၂-နှစ်တောင်မပြည့်သေးဘူး၊ TB ဆေးတွေသောက်ပြီး ချိသလို ဖြစ်နေတယ်။ နေးလည်း နေးသွားတယ်။

အစားအသောက် အနေအထိုင်ကတော့ ကျွန်မ မကြာခဏ ဆို သလို ပြောပြနေပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ ဖြည့်စွက်ဓာတ်တွေကို အဓိက အကျဆုံးကို ရွေးပြီး ချုံ့ပေးရမယ်ဆိုရင် သို့မဟုတ် နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် မဖြစ်မနေသောက်သင့်တာတွေကတော့ -

- ၁. Vitamin D3 5,000 – 10,000 IU (USA မှာ 5000 IU အလုံး ၄၀၀ မှ ဒေါ်လာတစ်ဆယ်လောက်ပဲ ကျပါတယ်။ တစ်နှစ်စာ ဖြစ်ပါတယ်) ။ တစ်နှစ်ကို တစ်သောင်းဆိုတော့ တစ်လကို ကျပ် ၁,၀၀၀ လောက်ပဲ ကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ရန်ကုန်မှာ ဘယ်လောက် ရောင်းသလဲ ကျွန်မမသိပါ)။ ဝယ်သောက်ဖို့ အင်အားမရှိဘူးဆို ရင် နေပူခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ D3 သောက်ရင် Super K တစ်လုံးနဲ့ တွဲသောက်ပါ။
- ၂. Probiotics 20 billion count (သူကတော့ ဈေးနည်းနည်း ကြီးပါတယ်။) လက်လှမ်းမမီသူတွေက ချဉ်ဖတ်စားပါ။
- ၃. Zinc 50 mg ဈေးအလွန်ချိုပါတယ်။ အပေါဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. Magnesium Citrate. Costco brand Member's Mark ဝယ်ရင် ဈေးမကြီးပါ။ 400-600mg သောက်ပါ။

- ဒီလောက်သောက်မယ်ဆိုရင်ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်နှုန်း အတော်ကျသွားမယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။
- ၅. ဒီထက်နည်းနည်း ပိုတတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ငါးကြီးဆီ Cod liver oil သောက်ပါ။
- ၆. အသက် ၆၀-ကျော်ရင်တော့ Vitamin B12 သောက်သင့်ပါတယ်။ 5,000 microgram ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို ၃-ခါ လောက် သောက်ပါ။ ဈေးလည်း ချို့ပါတယ်။
အခြေခံအားဖြင့် ဒီလောက်ဆိုရင် အတော်လေးကောင်းနေပါပြီ။ ကျွန်မလည်း တတ်နိုင်တဲ့ဘက်ကနေ စဉ်းစားပြီး အကြံပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

**ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သင့်တာတွေ
အလှမ်းမမှီနိုင်သူများ အတွက်**

- ၁. Vitamin D အတွက် နေပူထဲမှာ နာရီဝက်လောက်နေပါ။ အိမ်အပြင်ထွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကာထားတဲ့ အခန်းထဲမှာနေပြီး လှမ်းမရပါ။ နာရီဝက်လောက် နေပူလှမ်းလိုက်ရင် သဘာဝအားဖြင့် 20,000 IU လောက် ရနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝ Vitamin D ဟာ သိပ်များသွားရင်လည်း ဥပဒ်လုံးဝမရှိပါ။ အိမ်ပြင်မှာ ultra-violet B ray ရနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Vitamin D လုပ်ဖို့ B ray လိုပါတယ်။ အိမ်ထဲမှာ ပြတင်းပေါက်ကနေတစ်ဆင့်ရတဲ့ နေပူရောင်မှာ A ray သာ ဖြစ်ပါတယ်။ B rayက ပြူတင်းပေါက်ကို မဖောက်နိုင်ပါ။ A ray က Vitamin D မလုပ်နိုင်ပါ။

- ၂. အပြင်ထွက်ရင်းနဲ့ တလက်စတည်း မြေကြီးဓာတ်ကိုပါ ယူလိုက် ပါ။ မြေကြီးမှာ electron ဓာတ်တွေ အများကြီးရှိတာက တစ်ကြောင်း၊ သူတို့တွေက ဝါယောဓာတ်တွေဖြစ်တာမို့ ရွေ့လျားနိုင်တယ်လေ။ များတဲ့နေရာက နည်းတဲ့နေရာကို ရွေ့လျားတတ်တာကြောင့် မြေကြီးကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်နိုင်ပါတယ်။ စိုနေတဲ့ မြက်ခင်းဆိုရင် အင်မတန်သင့်တော်ပါတယ်။ အစိုဓာတ်ရှိရင် စီးဝင်ခြင်းဟာ ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။ ဖိနပ် မစီးရပါ။ ဒီ electron ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝ antioxidants တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက သွေးကိုလည်းကျဲစေတတ်တာကြောင့် လေဖြတ်ထားသူများ၊ နှလုံးသွေးကြော ပိတ်သူများအတွက် အလွန်သင့်တော်ပါတယ်။
- ၃. D3 နဲ့ အတူ သောက်ခိုင်းတဲ့ Vitamin K2 ကို သဘာဝနည်းနဲ့ အရယူကြရအောင်...
 - ရှမ်းတို့ဖူး (Natto) (plant based MK7)၊
 - ကလီစာဟင်း (animal based MK4)၊
 - ကြက်ဥအနှစ် (animal based MK4)
- ၄. Probiotics အလှမ်းမမှီနိုင်ရင် -
 - သဘာဝနည်းနဲ့ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ချဉ်ဖတ်စားပါ။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်စားပါ။ (သကြား၊ ရှာလကာရည်တို့နဲ့ လုပ်တဲ့ ချဉ်ဖတ်မဖြစ်စေရပါ။ မြန်မာအချဉ်ရော၊ ရှမ်းချဉ်ရော အလွန်ကောင်းပါတယ်။)
 - ဒိန်ချဉ်စားပါ။
- ၅. ဆန္ဒကို အိမ်မှရှိတဲ့ဆီနဲ့ ဖျော်သောက်ပါ။

- ၆. အရွက်များများ စားပါ။
- ၇. အရိုးပြုတ်ရည် သောက်ပါ။
- ၈. တစောင်းလက်ပတ်စားပါ။ အူလမ်းကြောင်းပြုပြင်ရေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။
- ၉. အုန်းရည်သောက်ပါ။ သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၁၀. နွယ်ချိုက အူကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။
- ၁၁. ဆားခါးရေ စိမ်ပါ။ (Magnesium အလှမ်းမမီသူများအတွက်)
- ၁၂. သစ်ကြားသီး စားပါ။ (plant based omega 3)
- ၁၃. တတ်နိုင်ရင် တစ်ခါတရံ အဆီများသောငါး စားပါ။ (animal based omega 3)

"သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကို ပြင်" ဟူသော Dr. ဒေါ်ခင်နွယ်ဝင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း To A Better Health Page ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး ယုံကြည်လေးစားစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသူ တစ်ဦးက FB စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသော ကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားရမှုများကို ကာယကံရှင်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(စီစဉ်သူ)

ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ မနန်းတွေ့ရဲ့ပို့စ်လေးကို အကျိုးရှိလို့ ပြန်မျှဝေပါတယ်။

FB ပေါ်မှာ ဘာမှ သိပ်မရေးဖြစ် မတင်ဖြစ်တာလည်း ကြာနေတာရော မနေ့ကတင်တဲ့ပုံမှာ အရင်ကထက် ပိန်သွားတယ်ဆိုတာ ရော ပေါင်းစပ်ပြီး ကျမ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူပြီး comments မှာ

ဝင်မေးတဲ့သူ၊ messenger ကနေ စိတ်ပူပြီး လှမ်းမေးတဲ့သူတွေရော နည်းနည်းများလာတော့ ကျမလည်း တစ်ယောက်ချင်းစီကို ပြောပြနေတာထက် ဒီမှာပဲ ဒီစာရေးတင်လိုက်တာပါနော်။ မေတ္တာနဲ့ စိတ်ပူပေးတဲ့သူတွေကို ကျေးဇူးလည်းတင်ပါတယ်နော်။

ပျောက်နေတယ်ဆိုတာက လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို အချိန်ပိုပေးလိုက်လို့ ဒီ FB ကို ဝင်တဲ့အချိန် နည်းသွားတာပါ။ ပိန်သွားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ငါးလလောက်အတွင်းမှာ ပေါင်ချိန်က 7kg (၁၅ ပေါင်ကျော်) လောက်ကျသွားတယ်။ အဓိက ပထမနှစ်လက ကျတာ သိပ်မြန်ပါတယ်။ 5 kg လောက်ပေါ့ 2 kgကတော့ ဒီသုံးလအတွင်း ကျသွားတာပါ။ ခါးဆိုက်ဒ်က ၃ လက်မလောက် ပြုတ်ကျသွားပါတယ်။ ဘာကြောင့်ကျလဲဆိုတာ ခုပြောပြမယ်နော်။

ကျမက To a Better Health ဆိုတဲ့ FB page က အန်တီဆရာဝန်မကြီးစာတွေကို စဖတ်ပြီး သူပြောတဲ့ နေပုံ စားပုံ (ဓာတ်ကြီးလေးပါး မျှအောင်နေနည်း) တွေကို စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ တရားသဘောအရရော ပြောရရင် မြတ်စွာဘုရားလမ်းညွှန်ခဲ့တဲ့ ဘယ်တော့မှ မမှားတဲ့ သဘာဝနည်းနာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် နေထိုင်နည်းတွေပေါ့။ ဆရာဝန်မကြီးက သူဖတ်ရှုလေ့လာသင်ယူထားတာနဲ့ သူကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံနေထိုင်ပြီး ရလာတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေထားတော့ ကျမက လက်တွေ့ကျတာကြိုက်လို့ ကျမနဲ့ သင့်တော်မယ်ထင်တာတွေ လိုက်လုပ်ပါတယ်။

စားပုံနေပုံ ပြောင်းပါတယ်။ လုပ်ပြီး နှစ်ပတ်လောက်မှာ ပြောင်းလဲမှုကို စခံစားရတော့ လူကလည်း စိတ်အားပိုတက်လာပြီး လိုတိုးပိုလျော့ ဆက်လုပ်ရင်းနဲ့ ခုဆို ငါးလကျော်သွားပါပြီ။ ဘယ်လိုလုပ်လဲ၊ စားလဲဆိုတာ သိချင်သူရှိခဲ့ရင် ဖတ်ရအောင်လို့ ဆက်ရေးပြပါမယ်။

၁။ ထမင်းစားတဲ့အချိုးကို သိသိသာသာပြောင်းလိုက်ပါတယ်။

မနက်စာမှာပဲ ထမင်းတစ်ပန်းကန်လုံးလောက် စားပါတယ်။ နေ့လယ်နဲ့ ညစာကတော့ ထမင်းကို တစ်ကြိမ်ပဲ စားပါတယ်။ နေ့လယ်စာကို ထမင်းစားရင် ညစာကို ထမင်းထည့်မစားတော့ပါဘူး။ ညစာစားမယ်ဆိုရင် နေ့လယ်စာကို ထမင်းထည့်မစားပါဘူး။

၂။ organic အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် မနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပါတယ်။

မနက်သောက်တဲ့အချိုးကတော့ ပိုများပါတယ် (၅၀၀ ml) လောက်ပေါ့။ ညနေကတော့ (၃၀၀ ml) လောက်ပါပဲ။ ဒီလိုသောက်လာတာ ငါးလကျော်ပါပြီ။ မြန်မာပြည်ပြန်တုန်း သုံးလေးရက်လောက်ပဲ ပျက်ဖူးပါတယ်။

၃။ လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်စာတွေကို ပြန်ဖြည့်တာပါ။

လိုအပ်တဲ့ဖြည့်စွက်စာကို multivitamins ပုံစံနဲ့ တစ်လုံးတည်း နေ့စဉ်သောက်ရာကနေ အဲလိုမသောက်တော့ဘဲ ကျမအတွက် ပိုလိုမယ်ထင်တဲ့ဓာတ်ကို တစ်ခုချင်းစီ ဝယ်ပြီး သောက်ပါတယ်။ ဆေးလုံးရေကတော့ များသွားတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ တချို့ ဓာတ်တွေက တော်တော်နည်းလာတော့ ဆေးစစ်ရင် မယ်မယ်ရရ ရောဂါကြီးမရှိပေမဲ့ လူက နေရတာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် မတူတော့တာ။ နေရတာ ခံစားရတာတွေက ပြောင်းလဲတာ သိနေတော့ ဆရာမကြီးပြောပြတဲ့ထဲက ကိုယ်က ဘာဓာတ်နည်းနေပြီလို့ ခန္ဓာက ပြနေတယ်ထင်ရင် အဲဒီလိုတဲ့ဓာတ်ကို တစ်ခုချင်းစီ ပြန်ဖြည့်တဲ့သဘောပါ။

ခုတော့ ငါးလရှိလာတော့ တချို့ဖြည့်စွက်စာတွေကတော့ ရပ်လိုက်ပါပြီ။ သောက်ရတဲ့ဆေးလုံးက အရင်က (၁၀) လုံးကျော်ဆို ခုက

တစ်ဝက်လောက်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒါကတော့ လိုတဲ့ဓာတ်တွေကို ပြန်ဖြည့်တာပါ။

၄။ အူလမ်းကြောင်းကောင်းအောင်

နေ့စဉ် အကျိုးပြုပိုး Probiotics သောက်တယ်။ ကိုယ်တိုင်လုပ် မှန်လာပြီဖြစ်ပြန်ဖတ်။ နီကိုဥ (beetroot) ချဉ်ဖတ်လုပ်ထားပြီး ထမင်းစားတိုင်း ချဉ်ဖတ် အဖတ်စား၊ အရည်သောက်တယ်။ တစောင်းလက်ပတ်နဲ့ ဆိတ်နို့ဒိန်ချဉ် မနက်စောစောစားတယ်။ တစ်ခါတလေ သဘာဝပျားရည်စစ်နည်းနည်းထည့်တယ်။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း organic ဆွင်းမှုန့်နဲ့ သံလွင်ဆီ/ ငါးကြီးဆီ တစ်ခုခုနဲ့ ရောသောက်တယ်။

အရင်က ပန်းသီးရှာလကာရည် မနက်ထတိုင်း သောက်တယ်။ ခုတော့ တစ်ခါတလေမှ သောက်တယ်။ ကျမကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာခံစားနေရတဲ့ပေါ်မှာ လိုတိုးပိုလျော့ လုပ်သွားတာပါပဲ။ အချို့ပါတဲ့အရာ မှန်သမျှကို တတ်နိုင်သလောက် လျော့စားပါတယ်။

၅။ Gym မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်

တော့ဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြေး/လျှောက်တယ်။ အလေးမတုံ့ဟာကို ပိုလုပ်တယ်။ Gym မသွားရင် ယောဂလုပ်တယ်။ ဟိုအရင်တုန်းက လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ် ငါးရက်လုပ်ရာကနေ တစ်ပတ်မှာ သုံး-လေးရက်လောက်ပဲ လုပ်တော့တယ်။

သဘောကတော့ အရင်က ကျမတို့ခန္ဓာအလုပ်လုပ်ပုံကို နားမလည်တုန်းက များများလုပ်လေ ကောင်းလေ ထင်ထားရာကနေ များများလုပ်တာထက် နည်းနည်းနဲ့ ထိရောက်တဲ့နည်းစနစ်ကို ပြောင်းလုပ်တယ်။

အရင်က လေ့ကျင့်ခန်းပိုလုပ်တာတောင် ခါးဆိုက်က အသက်နဲ့ အတူ တဖြည်းဖြည်းတက်လာတာ မထိန်းနိုင်ဘူး။ ခုတော့ သုံးလက်မ လောက် ပြုတ်သွားတယ်။ ဗိုက်/ လက်မောင်းအဆီ ကျသွားတယ်။ ကြွက်သားတွေ ပိုရှိလာတယ်။

၆။ စိတ်ကို ပြင်ဖို့ တရားကို ပိုပြီး ကျင့်တယ်။

သတိနဲ့ ပိုနေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တယ်။ ခြေဗလာနဲ့ မြက်ခင်း ပေါ်မှာ ခြေလှမ်းတိုင်းကို အသေးစိတ်သတိနဲ့ မှတ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၅-မိနစ်လျှောက်တယ်။ (ဒီဟာကတော့ ရာသီဥတုအဆင်မပြေရင်၊ အလုပ်ကိစ္စ သိပ်များရင်တော့ ပျက်ပါတယ်) ဒီလိုပြောလို့ ဘာအဆင့် ညာအဆင့် ကျမရောက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကို ပြင်ရင်းနဲ့ စိတ်ကိုပါ တပိုင်တနိုင် ပြုပြင်ပေးနေတဲ့ သဘောပါ။

ကျမ ဒီ ၆-ချက်အတိုင်း နေ့စဉ်နီးပါးနေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ တော့ ၆-ချက်လုံးလုံး အပြည့်အဝ မလုပ်ဖြစ်တဲ့နေ့လည်း ရှိပါတယ်။ ရှားပါတယ်။ ဒီလို နေ စားနေလို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အစာ မစားဘူးလားဆိုတော့ စားပါတယ်။ ကြာကြာနေမှ တစ်ခါစားပါတယ်။ ကျမသမီးပြောသလိုပေါ့။ ဒီနေ့တော့ unhealthy food တွေ စားတဲ့နေ့ ပဲဆိုရင် ပျော်ပျော်ကြီးပဲ စားလိုက်ပါတယ်။ စားပြီးရင်လည်း နောင်တ တွေ ရမနေပါဘူး။ လုပ်နေတဲ့အဓိက ၆-ချက်ကိုလည်း နေ့စဉ်နီးပါး လုပ်နေရတာ အစက နည်းနည်းစိတ်ရှည်ရပေမဲ့ စိတ်မညစ်ဖူးပါဘူး။ ဘဝမှာ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ကျေကျေနပ်နပ်ကို လုပ် ပါတယ်။

အဲလိုလုပ်နိုင်ဖို့ကို စိတ်ကိုလိုက်ပြုပြင်ပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်က ၅-ချက်ကို နေ့စဉ်နီးပါးလုပ်နိုင်ဖို့က နံပါတ် (၆) အချက် စိတ် ကို ပြုပြင်ပေးတာက အဓိကကျပါတယ်။

ဒီလိုနေထိုင်ခြင်းက ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရလာလဲဆိုရင်တော့ အရင်က အားနည်းတဲ့ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာတွေ လုံးဝ မခံစားရတော့ဘူး။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတတ်တာတွေ တော်တော် လျော့သွားတယ်။ ခဏခဏ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်တတ်တာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုကောင်းလာတယ်။ စိတ်တွေ ပို ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ အသားအရည်ပိုကြည်လာတယ်။ ဒါကလက်တွေ့ ခန္ဓာက သိသာတဲ့ခံစားမှုပေါ့။

ဒီလိုနေလို့ ဒီတစ်သက်ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာသဘာဝအရ ဖြစ်လာနိုင်တာပါပဲ။ သဘာဝအရ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိတော့ သက်သာတာပေါ့လေ။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းတွေနဲ့နေလို့ မအိုမနာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အို ခြင်းနာခြင်း ဆိုတဲ့သဘာဝတရားကြီးကို သဘာဝနည်းနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင် သွားဖို့ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီလိုရေးပြလို့ လူတကာလိုက်လုပ်ဖို့ ဆရာကြီးလုပ် ပြီး ပြောနေတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ ပျောက်နေတယ်၊ ပိန်သွားတယ် နေကောင်းရဲ့လားဆိုပြီး စိတ်ပူပေးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ပိန်သွားရခြင်း ရဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြတာပါနော်။ တကယ်လို့ ကျမ follow လုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆရာမကြီး FB page linkနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးတဲ့ လူငယ်ဆရာဝန်လေးရဲ့ page link လေးတွေ ဝင်ဖတ်ကြည့်ချင်ရင် ဖတ်လို့ ရအောင် ထည့်ပေးလိုက်

ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေရင် လုပ်ချင် လုပ်ကြပါ။ မပြေရင်လည်း လိုက်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သက်သက်မျှဝေတဲ့သဘောပါပဲနော်။

<https://www.facebook.com/knwcontribution/>
<https://www.facebook.com/kophyomaungum2/>

အောက်ပါပိုဒ်သည် To A better health page ၏ ပရိသတ် လူငယ် ဆရာဝန်လေးတစ်ဦး သူ့ FB တွင် ရေးသားဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးဝင် လိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသောကြောင့် ကာယကံရှင်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ကောက်နုတ် ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (စီစဉ်သူ)

*** ဆေးဘယ်လိုသောက်မလဲ။**

အခုရေးထားတဲ့အချက်အလက်တွေ၊ အကြံပြုချက်တွေဟာ လူ အများစုအတွက်ရေးပေးထားတာဖြစ်လို့ တချို့လူတွေအတွက် မှန် ချင်မှ မှန်ပါလိမ့်မယ်။

*** ဘယ်လောက် သောက်ရမလဲ။**

ဒီမေးခွန်းကို မဖြေပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်အောင် သောက်ပါ။ တစ်ယောက်က metabolic G-လုံးသောက်နေရင် အဆင် ပြေပေမဲ့ တစ်ယောက်က တစ်လုံးထက်ပိုရင် အဆင်မပြေပါ။ သတ် မှတ်ချက်ကို ကိုယ်တိုင်သာ သိပါတယ်။

*** ဒီဆေးလေးကောင်းတယ်၊ သောက်ရင် ဘာဖြစ်လို့ မတည့်တာ လဲ။** ဆေးအများစုမတည့်တာ ဆေးကြောင့်ထက် ဆေးကိုလုပ်တဲ့

filler ကြောင့်ပါ။ တံဆိပ်ပြောင်းသောက်ကြည့်ပါ။ နောက်တံဆိပ်ပါ မတည့်ရင်တော့ သေချာပါပြီ။ ဒီဆေးနဲ့ မတည့်တာပါ။

*** ဆေးအမျိုးအစားတွေ အများကြီးကို အကုန်သောက်ရမှာလား။**

တချို့တွေပြောတာက ဆေးက ဘာမှမဖြစ်တောင် မွဲသေလိမ့် မယ်တဲ့။ မှန်တာပေါ့။ ပြောလည်း ပြောချင်စရာပါ။

ပြောချင်တာက စာဖတ်ပါ။ ဆရာမကြီးဟောပြောတာ နား ထောင်ပါ။ ပြီးမှ ဘာသောက်ရမလဲ စဉ်းစားပါ။ ဆရာမကြီးအမြဲပြော တယ် ကိုယ်ဟာကိုယ် ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆရာမကြီးဟာ လူအများနဲ့ ပြောနေရလို့ ကောင်းသမျှကို ညွှန်း ရမှာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တာဆို နတ်ဩဇာတောင် မစားပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့ တည့်တာဆို ကိုယ်အတွက်ကောင်းတာဆို ဆရာဝန်မပြောနဲ့ သိကြား မင်းဆင်းတားတာတောင် မဖြတ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပါ။ ကိုယ့် ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူရမှာပါ။

*** ဘယ်အချိန် သောက်မလဲ။ ဘာနဲ့ သောက်မလဲ။**

၁။ Protein တွေဖြစ်တဲ့

- 1. N acetyl L cystiene
- 2. Carnitine
- 3. L glutamine

မနက်စောစော မနက်စာမစားခင် နာရီဝက်ခွာသောက်ပါ။ ရေရှည်သောက်မှာဆို မနက်စာကို အသားဓာတ်များပါစေ။

၂။ Vitamin အများစုက အစာအိမ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးလို့ အစာ စားပြီးမှ သောက်ပါ။ ဘယ်တွေပါမလဲ။

D3, Super K, Magnesium ascorbate, B complex, Folate, P5P, B12, Vitamin A, Vitamin E, Biotin.

၃။ Mineral အများစုကို အစားစားပြီး သောက်ပါ။

Selenium, Zinc, iron, Magnesium citrate

အထူးအတွဲတွေက ...

- ✓ Magnesium နဲ့ D3 တွဲရင် D3 side effect လျော့ပါတယ်။ D3 ဟာ magnesium active form ပြောင်းဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်ရလို့ပါ။
- ✓ Magnesium, D3, K2 ပေါင်းသောက်ရင် အရိုးအတွက် အတော်လေး ကောင်းပါတယ်။
- ✓ Folate, P5P, B12 အတွဲက အာရုံကြောအတွက် ကောင်းပါတယ်။

၄။ Probiotics အများစုက အစားမစားခင် ၁၅-မိနစ်အလိုနဲ့ ထမင်းစားပြီးသောက်ပါ။ ဒါက အကောင်းဆုံးပါ။ မတည့်မှ ညအိပ်ခါနီး သောက်ပါ။

၅။ Ox bile, Enzyme, ACV

ထမင်းမစားခင် ၃၀-မိနစ်ကြိုသောက်ပါ။ ဗိုက်အောင့်တတ်ရင် မစားခင် ၁၀-မိနစ်မှ သောက်လည်း ရပါတယ်။ ပေါင်းသောက်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ ကျွန်တော်တော့ ပေါင်းသောက်တယ်။ Ox bile ကို ထမင်းမစားခင် သောက်၊ ထမင်းစားပြီး Vitamin A, Unique E, D3, K2 သောက်ရင် အကျိုးပိုရပါတယ်။

၆။ Cinsulin ထမင်းစားပြီး သောက်ပါ။ ဆီးချိုကျလို့ပါ။

၇။ အရွက်ရည် ထမင်းနဲ့ အတူတူသောက်ပါ။

၈။ Antioxidant Network ရဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့

R lipolic acid, Vitamin C, NAC, Vit E, selenium, zinc, carotenoid ကို ပေါင်းသောက်မယ် (သို့မဟုတ်) Antioxidant network ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် နို့တိုက်မိခင် လုံးဝ မသောက်ရပါ။ သွေးကျတတ်လို့ သွေးကျဆေးသောက်နေရင် သတိထားပါ။ သွေးကျဆေးနဲ့ ဝေးဝေးသောက်ပါ။ Selenium ပါလို့ အရေပြားကင်ဆာရှိရင် မသုံးရပါ။

၉။ D ribose ကို သကြားအစားထိုးလို့ ရတယ်။ ဆီးချိုမတက်ပါ။

၁၀။ ACV ကို pink salt နဲ့ ဖျော်၊ သံပုရာသီးညှစ်ပြီး သောက်ရင် detox ဖြစ်သလို အဆီကျပါတယ်။ D ribose ပါ ရောဖျော်ပြီး gym မှာ ကျွန်တော်သောက်ပါတယ်။ ၂-လအတွင်း ပေါင် ၃၀-ကျပါတယ်။ ချိုချဉ်အရသာလေးပါ။ အဆင်ပြေသလိုဖျော်ပါ။ မပြည့်စုံသေးတာ ထပ်ဖြည့်ပါမယ်။ လိုတာ ပြောပေးပါ။

Antioxidant network ဆိုတာ

Antioxidant မျိုးစုံကို တစ်စုတည်းပေါင်းပြီး သောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စုပေါင်းအားဟာ ကြီးမားပြီး ပိုထိရောက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို synergistic action လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပမာ - Vitamin E ဟာ CoQ10 အာနိသင်ကို ပိုထက်စေတယ်။ Vitamin C and E ဟာလည်း ထိုနည်းတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စုပေါင်းအားဟာ တစ်ခုစီရဲ့အားထက် ပိုမိုကြီးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Antioxidant network သောက်ပါလို့ ပြောလိုက်တာက အမျိုးစုံကို သောက်ခိုင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - Glutathione (NAC), Alpha lipoic acid, CoQ10 , Magnesium, Unique E စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့က အမျိုးစုံကို ရောထားတာဖြစ်စေ၊ တစ်ခုချင်း ဖြစ်စေ သောက်ရင် ရပါတယ်။ သို့သော်လည်း ရောထားပြီးသားက အာနိသင် ကျတာ အချို့ဟာတွေက လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခုချင်းသောက်ရင် အလုပ်ရှုပ်ပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ပမာဏကို ရနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေသလိုသာ လုပ်ကြပါ။ ကြိုက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ မသောက်ချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ မေးနေကြလို့ ရှင်းပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ရန် တိုက်တွန်းနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည်

- (၁) Antioxidant (အန်တီအောက်ဆီဒန့်) အစုံရအောင် ဟင်းရွက် မျိုးစုံ စိမ်းစိမ်းကြမ်းကြမ်းတွေကို အရည်ကြိတ်၍ သောက်ရန်။
- (၂) အော်ဂဲနစ်ဟင်းရွက်တွေက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
မရနိုင်ပါက - ဓာတုဆေးအမျိုးမျိုး (မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ တာရှည်ခံဆေး၊ မှည့်အောင်၊ အရသာကောင်းအောင် ဆေးစိမ် ဆေးထိုး စသည်) ဖြင့် ပြုပြင်ထားတဲ့ အရွက်အသီးတွေကို မသုံးဘဲ၊
- ဒေသထွက်၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကိုယ်တိုင်စားဖို့ သဘာဝနည်းများအတိုင်း စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ဟင်းရွက်တွေကိုပဲ သုံးစေချင်ပါတယ်။
- (၃) အရွက်များအကုန်ကြော်ရန် အားကောင်းတဲ့ Blender သုံးပါ။
- (၄) တတ်နိုင်လျှင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သောက်ပါ။ ကြိတ်ပြီး အရည်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ၂၄-နာရီထက် ပိုမထားသင့်ပါ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပိုးသတ်ဆေးများ ပိုးမွှားများ ကုန်စင်အောင် ရေဆေးပြီးလျှင်၊ ရေ ၁-ဂါလံတွင် (၃.၇လီတာခန့်) (ရေသန့်ဘူး ၄-ဘူးနီးပါးခန့်) ရှာလကာရည်ထမင်းစားဖွန်း၂ဖွန်း ရော၍ အနည်းဆုံး ၁-နာရီ စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေပြန်ဆေးပါ။
- (၂) အားကောင်းသော Blender နှင့် ကြိတ်ချေပါ။ ရေကို လိုအပ်သလို ရောပါ။

သောက်နည်း

- (၁) အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် ၂၅၀-စီစီ ၂-ခွက် သောက်ပါ။
- (၂) အစာစားပြီးမှ သောက်ပါ။ (သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ကျစေနိုင် သောကြောင့်။)

ထည့်နိုင်သောအရွက်များမှာ (နမူနာ)

- ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မုန်လာဥနီ၊ သဘောရွက်၊ ကန်ဖွန်းရွက်၊ မုန်ညင်း၊ မြင်းခွဲရွက်၊
- တရုတ်နံနံ၊ ပူစီနံ၊ ပင်စိမ်း၊ မြန်မာနံနံ။
- ပန်းဂေါ်ဖီဖြူ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်(ခရမ်းရောင်)၊ ဂေါ်ဖီထုပ် အသေး။

(တစ်ခါကြိတ်လျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ၁၀-မျိုးခန့် ပါနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။ အမယ်စုံလေ Antioxidant စုံလေ ဖြစ်သည်။)

> မိမိနေထိုင်ရာအရပ်မှာ ရနိုင်သော သဘာဝအရွက်များကိုသာ ဉာဏ်ဖြင့် ချင့်ချိန်သုံးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်သူများအနေ ဖြင့် တိုင်းတပါးမှလာသောအရွက်အသီးများသည် အနည်းဆုံး အားဖြင့် တာရှည်ခံအောင် ဆေးများဖြင့် ပြုပြင်ထားနိုင်သည်ဆို သောအချက်ကို အစဉ်သတိထားရပါမည်။

တစ်ပတ်တစ်ခါ အချိန်ပေးပါ။

နေ့စဉ် အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည်ပြုလုပ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူများ အတွက် အထက်တွင် ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး အသီးအရွက်များကို တစ်ခါသောက်စာစီ Zip Lock အိတ်လေးတွေနဲ့

ခွဲထည့်ပြီး Freezer ထဲတွင် သိမ်းထားပါ။ အရွက်ကြိတ်ရည်ပြုလုပ်ခါနီး မှ ထုတ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းနေသူများအတွက်
ဓာတ်စာ ဒိန်ချဉ်**

ဥပမာ - ကင်ဆာရောဂါရှိသူများ၊ ကင်ဆာရောဂါကုနေဆဲ၊ ကု ပြီးသူများ၊ Hepatitis B, C ပိုးသမားများ၊ မကြာခဏ ဖျားတတ်သူများ။

လုပ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မြန်မာပြည်မှာလည်း လုပ်ယူလို့ ရ၊ ဘာမှလည်း ဥပဒေမရှိတာကြောင့် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ် ချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝခုခံအားတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Macro- phage(သွေးဥဖြူတစ်မျိုး)ကို အားရှိလာအောင် ပြုပြင်ပေးပြီး ကင်ဆာ ကလာပ်စည်း၊ ရောဂါပိုးများကို သဘာဝနည်းအားဖြင့် သုတ်သင်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

နွားနို့ - (ဆိုင်မှာရောင်းတဲ့နွားနို့ မဟုတ်ပါ) (Commercially pre- pared milk သုံးလို့ မရပါ။) ကျန်းမာတဲ့နွားကနေ ညှစ်ထား တဲ့နွားနို့စစ်စစ်ကို သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးဖိုပေါ်မှာ အပူမပေး ရပါ။ ဖန်ပုလင်းကို သုံးရပါမယ်။ နွားနို့ကို ပုလင်းအပြည့် မဖြည့် ရပါ။ အချဉ်ပေါက်လာတဲ့အခါ gas ထွက်လာဖို့ နေရာချန်ပေး ထားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

probiotics - ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် the garden of life 4000 billion count) အမျိုးအစားသုံးပါ။ မြန်မာပြည်မှာ မရနိုင်ရင် ရိုးရိုး probiotics ပဲ သုံးပါ။ များများဖောက်ထည့်လိုက်ပါ။

အချိုးအစား - နွားနို့ 1 quart/probiotics လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၂-ဖွန်း
1 quart = 4-cups
1-cup = 236 ml (ရေတစ်ဖန်ခွက်စာခန့်)

ပြုလုပ်နည်း -

- (၁) နွားနို့အနည်းငယ်ကို အိုးသေးသေးတစ်ခုထဲမှာ ထည့်ပြီး Colostrum (နွားနို့ဦးရည်) လက်ဘက်ရည်တစ်ဖွန်းကို ထည့်ပြီး နွေးနွေးလေးဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး ပျော်သွားအောင် မွှေပါ။ (နွားနို့ဦးရည်ကို ဝယ်လို့ မရနိုင်ရင် ဒီအဆင့်ကို လုပ်စရာမလိုပါ။)
- (၂) ပြီးရင် probiotics 2 teaspoon ထည့်ပြီးမွှေ၊ ပုလင်းထဲရှိ နွားနို့နဲ့ ရောပြီး မွှေပါ။ စလုပ်ခါစမို့ Yogurt culture တစ်ထုပ် ရှိပါက ထည့်နိုင်ပါသည်။ မရှိလည်း ရပါသည်။ အဖုံးဖုံးပါ။ ညလုပ်ရင် မနက်ကျရင် ဒိန်ချဉ်ဖြစ်ပါပြီ။ ချဉ်လာပြီဆိုရင် ပုလင်းကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စားနည်း -

ဒိန်ချဉ်ဖြစ်ရင် ကိုယ်လိုသလောက်ယူပြီး Vitamin D3 5,000 IU & K နဲ့ အတူတွဲပြီး စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာသမားတွေ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်စားရင် အလွန်သင့်တော်ပါတယ်။

နွားနို့ကို သဘာဝအချဉ်ဖောက်လိုက်တဲ့အခါ -

နွားနို့ထဲမှာရှိတဲ့ သကြား lactose ကို ပိုးတွေက အချဉ် ဖောက် ferment လုပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ probiotics ရဲ့အားတွေရယ်၊ Vit D3 (K) ရဲ့အားတွေ ပေါင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မလိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ဖယ်ထုတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ Probiotics တွေ အများကြီးရှိတဲ့ ဒိန်ချဉ်ကို အာနိသင်ကြီးတဲ့ Vitamin D3 ပေါင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ အဆင်ပြေသလို လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်အကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ

နွားနို့ထဲမှာ Lactoferrin လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ သူ့အာနိသင်တွေကတော့ bacteria, viruses, parasite တွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်ရုံမက ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကိုပါ သုတ်သင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် colostrum လို့ခေါ်တဲ့ ထွက်စ ဦး ရည်ထဲမှာ အများကြီးပါပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မိခင်နို့သောက်ရတဲ့ကလေးတွေက များသောအားဖြင့် ကျန်းမာကြပါတယ်။

USA မှာနေသူတွေကတော့ Colostrum ဝယ်လို့ ရပါတယ်။ Douglas Lab က ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်လုပ်တဲ့အခါ နွားနို့ထဲမှာ ထည့်လိုက်တော့ အာနိသင်ကပိုပြီး အစွမ်းထက်သွားပါတယ်။ Probiotics ကလည်း my garden life brand 400 billion units on line မှာ ဝယ်လို့ ရပါတယ်။ Starter yogurt culture ကလည်း လွန်စွာ လွယ်ကူစွာရနိုင်ပါတယ်။ နည်းနည်းတော့ ဈေးကြီးပေမဲ့ သုံးနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ကောင်းပါတယ်။ ဒီဒိန်ချဉ်ထဲမှာပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်က

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ထက်မြက်တဲ့ ခုခံအားဖြစ်ဖို့ဟာ Vitamin D3 က ကွင်းဆက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို Vitamin D binding protein လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဘာမှ အရုံးမရှိပါ။ ဥပဒ်ဖြစ်တာလည်း ဘာမှ မပါပါ။

အရိုးပြုတ်ရည်

အရိုးပြုတ်ရည်ဆိုတာ

အစာလမ်းကြောင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာကြပါပြီ။

ရောဂါအတော်များများ ဖြစ်ကြတာကလည်း အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေတဲ့ပိုးတွေ မမျှတမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားတွေ အများကြီးစားကြပြီး အကျိုးပြုပိုးတွေ နည်းနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာတွေ၊ အဆစ်တွေနာနေသူတွေ (ကျီးပေါင်းတက်နေသူတွေ) အတွက် အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ အင်မတန် သင့်တော်ပါတယ်။ ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ ရောဂါတွေ သက်သာလာစေဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါအတော်များများဟာ အူလမ်းကြောင်းမလုံခြင်း Leaky gut ကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် allergies, autoimmune diseases တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးပြုတ်ရည်မှာပါနေတဲ့ collagen ခေါ် ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုးဟာ အူနံရံကို ပြန်ပြီးပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးပြုတ်ရည်မှာပါတဲ့ အာဟာရတွေဟာ

ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ရောဂါများ သက်သာစေနိုင်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အရိုးပြုတ်ရည်မှာ ပါနေတဲ့အဓိကအာဟာရများကတော့ -

- ၁. Calcium, Phosphorus နှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များ
- ၂. Glucosamine နဲ့ chondroitin sulfate အရိုးအဆစ်တွေအတွက် အဓိကသဘာဝဓာတ်များ (Move Freeမှာပါနေတဲ့ သဘာဝ ဓာတ်များ)
- ၃. အရိုးတွင် ပါဝင်နေတဲ့ ပရိုတင်း collagen
- ၄. ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ
- ၅. ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်တဲ့ aminoacids များဖြစ်ကြတဲ့ Glutamine (အူလမ်းကြောင်းပြန်ပြင်ရာမှာအဓိကလိုအပ်တဲ့ဓာတ်)၊ Proline နဲ့ Glycine တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အရိုးပြုတ်ရည်၏အကျိုးအာနိသင်များ

- ၁. အရိုးအဆစ်ရောင်ကိုင်းခြင်းမှ သက်သာစေခြင်း။
- ၂. နှာစေး ချောင်းဆိုးကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ virus ပိုးများကို တားမြစ်နိုင်စေခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကောင်းစေပါတယ်။
- ၃. ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းခြင်းမှ သက်သာစေပါတယ်။
- ၄. အရိုးတွေကို ခိုင်ခံ့ကျန်းမာစေပါတယ်။
- ၅. ဆံပင်နဲ့လက်သည်း ခြေသည်း ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။
- ၆. ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ Autism ကလေးတွေကိုလည်း တိုက်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

အခုဆိုရင် အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်အဖြစ် အလွန်ပေါ့ပြုလာဖြစ်နေပါပြီ။ အချို့မူနဲ့ သကြားတို့ မထည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အိမ်မှာ ပြုတ်စားစေချင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး အရိုးပြုတ်ရည်တွေ သောက်ပြီး ကျန်းမာလာကြပါစေ။

အရိုးပြုတ်ရည်လုပ်နည်း

- ၁. အမဲရိုး ၃ - ၄ ပေါင် အဆစ်ရိုး ၊ ချဉ်ဆီရိုး (ကြက်ရိုး၊ ဆိတ်ရိုးနှင့် အစားထိုးနိုင်ပါသည်)
- ၂. ရင်ရိုးများ short ribs
- ၃. ပန်းသီးရှာလကာရေ apple cider vinegar 1/2 cup ထည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရိုးမှာရှိတဲ့အာနိသင်ဓာတ်တွေကို ဟင်းချိုထဲရောက်အောင် လုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. ရေ 4 quarts (1 quart = 4 cups)
- ၅. တရုတ်နံနံ ၃-ချောင်း celery halved.
- ၆. ဥနီ ၃-ချောင်း carrot halved
- ၇. ကြက်သွန်နီ ၃-ဥ လေးစိတ်စိတ်
- ၈. Sea salt or Rock salt
- ၉. Fresh parsley (နံနံပင်နဲ့ အစားထိုးနိုင်ပါသည်)။

ပြုတ်နည်း - ရှေးဦးစွာ အရိုးတွေကို သန့်စင်သွားစေရန် ရေထဲမှာ ရှာလကာရေထည့်ပြီး ဆေးပစ်ပါ။ ပြီးရင် ရေနဲ့ တစ်ခါထပ်ဆေးပါ။ အရိုးတွေကို အိုးထဲထည့်ပါ။ Apple cider vinegar ပန်းသီးရှာလကာရည်နဲ့ ရေထည့်ပါ။ တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားရင် အရိုးထဲမှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့

အကျိုးပြုမယ့်ဓာတ်တွေအားလုံး စိမ့်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အရိုးမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ဖို့လိုရင် ထပ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ အပေါ်ကိုဝေတက်လာတဲ့ အမြှုပ်မဲမဲတွေကို ဖွန်းနဲ့ဖယ်ပစ်ပါ။ ဒါတွေဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့အရာများ (impurities) ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူလာတဲ့အခါ မီးကိုလျှော့ချလိုက်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ တည်ထားလိုက်ပါ။ ကြာလေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးထဲက ဓာတ်မျိုးစုံဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့စိမ့်ထွက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် ၂၄-နာရီလောက်တောင် မီးဖြည်းဖြည်းလေးနဲ့ ပစ်ထားလိုက်ကြပါတယ်။ ချခါနီး ၁၀-မိနစ်လောက်အလိုမှာ parsley သို့မဟုတ် နံနံပင် ထည့်လို့ ရပါပြီ။ မွှေးပြီး အရသာလည်းရှိ အာနိသင်တွေလည်း အပြည့်ဖြစ်ပါတယ်။

အအေးခံထားပါ။ အရိုးတွေနဲ့ ဟင်းရွက်တွေကို ဇကာနဲ့ စစ်ချလိုက်ပါ။ ထွက်လာတဲ့ချဉ်ဆီတွေကို အရိုးပြုတ်ရည်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးပါ။ Sea salt or Rock salt ကို မိမိနှစ်သက်သလောက် မြည်းကြည့်ပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။ အရိုးပြုတ်ရည်သောက်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ slow cooker ရှိသူများအတွက် အလွန်သင့်တော်ပါသည်။ ပစ်ထားလိုက်လို့ ရလို့ပါ။ ပိုနေတာကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားရင် ၅-၇ ရက် ခံပါတယ်။ Freezer ဆိုရင် ၆-လ ခံပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး အရိုးပြုတ်ရည်များ သောက်ကြပြီး ကျန်းမာလာကြပါစေ။ (အရိုးပြုတ်ရည်ဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့သူများအတွက် အလွန်သင့်တော်ပါတယ်။) အဖေ၊ အမေ၊ အဖိုး၊ အဖွား၊ အကုန်လုံးကို တိုက်ပါ။ ဗီတာမင်တွေ ဝယ်သောက်ရန်

မတတ်နိုင်သူများ အရိုးပြုတ်ရည်ကို သောက်ကြပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ကြက်ပေါင်းရည်နဲ့ ကြက်ပြုတ်ရည် ဘယ်ဟာက အာနိသင်ပိုရှိပါသလဲ။

ကျွန်မစဉ်းစားကြည့်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ပေါင်းရည်မှာကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြက်ရဲ့အရိုးတွေက ရေနဲ့ မထိပါ။ အကောင်လိုက် ပေါင်းကြတာများတယ်လေ။ ကြက်ရဲ့အသားတွေက အရိုးတွေကို ကာရံထားတာမို့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ရနိုင်ပေမဲ့ အရိုးကထွက်မယ့်ဓာတ်တွေကို ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းမယ်ဆိုရင် အလွန်အဖိုးတန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အကျိုးသက် ရောက်စေမယ့်၊ အရိုးမှထွက်မယ့်ဓာတ်တွေ မပါနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

ကြက်ပြုတ်ရည်ကျတော့ အသားက ပရိုတင်းဓာတ်တွေကော၊ အရိုးက ထွက်တဲ့ဓာတ်မျိုးစုံကော ရပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ကတော့ ကြက်ပေါင်းရည်ထက် ကြက်ပြုတ်ရည်ကို သဘောပိုကျပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း မိမိနှစ်သက်ရာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှုပ်မဲ့အတူတူ အကျိုးပိုရှိမှာကို ရွေးမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး သင့်တော်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အရိုးပြုတ်ရည် နောက်ဆက်တွဲ

အရိုးပြုတ်ရည်စမ်းလုပ်ကြည့်တာ အောင်မြင်ပါတယ်။ အတော်လေးကို ကောင်းပါတယ်။ အညှို့နဲ့လည်း မရှိပါ။ အခုဆိုရင် နေ့လယ်စာမစားခင် ၈-အောင်စ ဖန်ခွက်တစ်ခွက် သောက်ပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်တွေမို့ အလွန်ကောင်းပြီး ပိုက်လည်း သိပ်မဆာတော့ပါ။ နေ့လယ်စာမစားခင် organic raw unfiltered ပန်းသီးရှာလကာရည် ၁-

ဖွန်းကို ရေ ၈-အောင်စနဲ့ ရောပြီး ထပ်သောက်ပါတယ်။ အစာကြေလွယ်တာကို သတိပြုမိပါတယ်။ နေ့လို့လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ထမင်းစားရင်းနဲ့ ထုံးစံအတိုင်း အရွက်ရည်တစ်ခွက်ပေါ့။ Apple cider vinegar သောက်ရတာ ကောင်းလို့ ညနေတစ်ခါထပ်ပြီး သောက်ပါတယ်။ ကဲ မိတ်ဆွေတို့ရေ ကျွန်မတော့ ကိုယ်ပိုချတဲ့အတိုင်း စလုပ်နေပါပြီ။ မိတ်ဆွေတို့ကော ဘယ်လိုလဲ။

အရိုးပြုတ်ရည်တွင် ပါဝင်သော Glutamine

Glutamine (ဂလူတမင်း) ဓာတ်ဆိုတာ အသားဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အစာချေပြီးထွက်လာတဲ့ Amino acid ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အစာမှစွမ်းအင်သို့ ကူးပြောင်းပြီး ကြီးထွားအောင်ပြုတဲ့ ဓာတ်ဖြစ်စဉ်တိုင်းလိုလိုမှာ ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေး၊ ဦးနှောက်၊ ကလီစာ (organs) နဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ အတော်များများ ပါဝင်နေပါတယ်။

သဘာဝအားဖြင့် Glutamine ဓာတ် ပါဝင်သော အစားအစာများ

- ၁. Sea food ရေသတ္တဝါများ။
- ၂. ကလီစာများ (ကြက်ကလီစာ၊ ဆိတ်ကလီစာ၊နွားကလီစာစသည်)
- ၃. ကြက်ဥ
- ၄. ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နီမှာ အထူးသဖြင့် ပိုများပါတယ်။
- ၅. Nuts အစေ့ ၊ အဆံ မျိုးစုံ

၆. ပဲမျိုးစုံ

၇. Beets, Spinach (ဟင်းနုနွယ်မျိုး) ၊ နံနံပင်၊

၈. အရိုးမျိုးစုံ။

Glutamine အကျိုးသက်ရောက်ပုံများ -

- ၁. အူနံရံကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အူနံရံမပေါက်ပျက်ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂. ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။
- ၃. ကြွက်သားတည်ဆောက်ရာမှာ အဓိကပါဝင်တာမို့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကြွက်သားတွေလျော့ပါးလာတတ်တာကြောင့် ကြွက်သားထူပြန်အားကောင်းလာရအောင် အထောက်အကူပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ယောက်ျား မိန်းမတိုင်း လိုလိုဟာ အရိုးပါးလာတတ်ကြပါတယ်။ အရိုးကို ထောက်ကူပေးနေတာ ကြွက်သားစုများဖြစ်တာကြောင့် ကြွက်သားအားကောင်းလာရင် အရိုးလွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျိုးခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသင့်တော်တာကတော့ အရိုးပါးနေသူများအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄. အရိုးအဆစ်များ ချို့ယွင်းနေသူများအတွက်လည်း အလွန်သင့်တော်ပါတယ်။ အရိုး အရိုးနုတွေကို ပြန်လည်ပြင်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။
- ၅. ကင်ဆာဖြစ်သည့်အခါ ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ chemotherapy ဆေးပေးခြင်းကြောင့် အူနံရံကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးသွားတာကိုလည်း ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဒီ Glutamine ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံးရနိုင်တဲ့နည်းကတော့ သဘာဝအစားအသောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာသမားတွေကျတော့ အူနံရံတွေ ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ ပြုပြင်ဖို့ကတော့ Glutamine powder ဝယ်သောက်ရင် ရပါတယ်။ Short term ကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာတွေ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာ ဖြစ်တဲ့အခါ သဘာဝနည်းနဲ့ ပြန်ပြုပြင်နိုင်ဖို့နည်းလမ်းတွေ ပြောပြတဲ့သူ အင်မတန်ရှားလှပါတယ်။ ကင်ဆာဆရာဝန်တွေလည်း သဘာဝပြုပြင်နည်းတွေကို စိတ်မဝင်စားကြပါ။ ကောင်းသွားတဲ့အခါမှာတော့ သဘာဝနည်းတွေကိုပဲ ပြန်သွားစေချင်ပါတယ်။ Glutamine ဝယ်တဲ့အခါ Powder or tablet နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ Powder က ပိုပြီး သင့်တော်တယ် ထင်ပါတယ်။

Apple cider vinegar ပန်းသီးရှာလကာရည်

ပန်းသီးရှာလကာရည်ဟာ ဘာကြောင့်ထူးခြားမှု ရှိတာပါလဲ။

- ၁. ဝိတာမင်ဓာတ်တွေ ပါရှိခြင်း Vitamin A, C, E, B1, B2, B6.
- ၂. သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံ ပါဝင်ခြင်း Calcium, Chromium, Copper, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Selenium, Sodium, Zinc.
- ၃. အမျှင်ဓာတ် Fiber.
- ၄. The Mother ဆိုတာ pure unfiltered apple cider vinegar မှာ ပါပါတယ်။ နည်းနည်းနောက်နေတဲ့ပုံ၊ အမှုန်တွေပါသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီ Mother ထဲမှာ ပါတာတွေကတော့ amino

acids တွေ၊ digestive enzymes (အစာချေခေး)နှင့် အာဟာရ
ဓာတ်များ ပါပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ bacteria, fungus ပိုးမွှား
တွေကို သုတ်သင်ပေးနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကင်းခြင်းကိုလည်း
သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုမျိုး ပန်းသီးရှာလကာရည်ကို ဝယ်သင့်ပါသလဲ။

တတ်နိုင်ရင်တော့ Organic unfiltered with the Mother က
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ USA မှာကတော့ 32 oz ဖန်ပုလင်းကို ၆
ဒေါ်လာနီးပါးပဲ ပေးရပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာကတော့ ဈေးအတော်ကြီး
တယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မဆိုလိုချင်တာကတော့ အလှမ်းမှီမှဝယ်ပါ။
ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းတယ်ဆိုစေကာမူ ကိုယ်နဲ့ မတည့်ဘူး ထင်
ရင်တော့ မသောက်ကြပါနဲ့။ ကျွန်မအတွက်ကတော့ အလွန်ပင် ကောင်း
ပါတယ်။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြတာမို့ မိမိနဲ့
သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာ သောက်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါ
တယ်။

ပြောလက်စနဲ့ သူအကျိုးပြုနိုင်ပုံလေးတွေကို ဗဟုသုတအဖြစ် ဆက်
ကြရအောင် -

၁. အစာကြေစေခြင်း။

အစာမစားခင် ၁၅-မိနစ်လောက်အလိုမှာ သောက်ရင် သင့်
တော်ပါတယ်။ လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁-၂ ကို ရေ ၈-အောင်စ
(တစ်ဖန်ခွက်စာခန့်) နဲ့ ရောပြီး သောက်ပါ။

၂. အရိုးအဆစ်တွေ ကိုက်ခြင်း၊ အသားတွေ နာခြင်းကိုလည်း
သက်သာစေပါတယ်။

ကိုယ်ချိုးမယ့်ရေထဲမှာ ရှာလကာရည် 1 cup ကို bath tub
ထဲမှာ ထည့်ပြီး နာရီဝက် - ၄၅-မိနစ်လောက် စိမ်နိုင်မယ်ဆိုရင်
ရောင်ကင်းခြင်းတွေမှ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၃. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကိုလည်း အားရှိစေပါတယ်။

နေမကောင်းတဲ့အခါ တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်လောက် သောက်
ပေးနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတော့ မစမ်းသပ်ကြည့်ဘူးသေး
ပါ။ သောက်တဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းသောက်ပါ။

၄. လည်ပင်းအကျိတ်တွေရောင်တတ်သူများအတွက်လည်း

ကောင်းတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ swollen lymph nodes.

၅. သည်းချေကျောက်တည်သူများ၊ ကျောက်ကြောင့် ဗိုက်နာနေသူ
များအတွက် ကောင်းတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

1 tablespoon of cider vinegar into a glass of apple
juice ရောမွှေပြီး သောက်ကြည့်ပါတဲ့။ သည်းချေကျောက်ကြောစေ
ချင်ရင် ရှာလကာရည်လက်ဘက်ရည် ၂-ဖွန်းနဲ့ သံပုယိုရည် လက်
ဘက်ရည် ၁-ဖွန်းကို ရေတစ်ခွက်တွင် ထည့်ပါ။ မနက်အိမ်ရာက
နီးနီးချင်း အစာမစားမီ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို
သုံးကြိမ်သောက်နိုင်ပါတယ်။ သည်းချေကျောက်ကြောနိုင်တယ်လို့
ဆိုထားပါတယ်။

၆. ထိပ်ကပ်နာရီသူများ Sinus infections.

ရှာလကာရည် ၁/၂ cup ကို ရေ ၁/၂ cup နဲ့ ရောပါ။ မီးဖိုပေါ်မှာ ဆူလာတဲ့အထိ တည်ပါ။ ဒီဆူနေတဲ့ရေကို အဝကျယ်ဖန်ဘူးတစ်ခုထဲမှာထည့်ပြီး ဖန်အိုးဝမှာမျက်နှာထားပါ။ ခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပုဝါနဲ့ ပတ်ထားပါ။ အငွေ့တွေကို ရှူလိုက်ပါ။ သိပ်ပူနေရင် ခဏစောင့်ပါ။

၇. ကြို့ဆက်တိုက်ထိုးနေတာကိုလည်း ပျောက်စေပါတယ်တဲ့။

၈. ပွေးပေါက်နေတဲ့နေရာကို တို့ရင်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသတဲ့။

၉. ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်နေတာကို ကျေစေနိုင်တယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

၁၀. အသည်းမှအဆိပ်တွေ ထုတ်ရာမှာလည်း ကောင်းပါသတဲ့။ အခြားသောအကျိုးတွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။

Apple cider vinegar ကို သောက်ပြီး သွားကျင်သူများ -

၁. ရေနံ နှင့် ရောသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. Straw နဲ့ စုပ်သောက်ပါ။

သွား၏ကြွေများကို အက်စစ်ဓာတ် ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ပန်းသီးရှာလကာရည်နှင့် အရေပြားအလှအပ

နပျိုချောမွေ့ပြီး မျက်နှာကို ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အသွင် ဆောင်စေပါတယ်။ ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အသားရောင်ဟာ အသက်ငယ်စဉ်ကလို တောက်တောက်ပပ မရှိကြတော့ပါ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ မျက်နှာအရေပြားမှာရှိတဲ့ dead

skin cells ခေါ် အိုမင်းပြီးသေနေတဲ့ကလာပ်စည်းတွေဟာ သူ့အလိုအလျောက်ကွာကျဖို့ ပိုပြီး ကြာလာတတ်ပါတယ်။ ဒီကလာပ်စည်းတွေနဲ့ ဖုံးနေတဲ့မျက်နှာဟာ ငယ်စဉ်အခါကလို တောက်ပခြင်းမရှိတော့တာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာဆို ဓာတုဆေးမျိုးစုံနဲ့ ဆေးခန်းတွေမှာ၊ အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာ မျက်နှာပေါ်ရှိ သေနေတဲ့ ကလာပ်စည်းကို ခွာပေးလေ့ရှိပါတယ်။ Facial ကို အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာ လုပ်မယ်ဆိုရင် ဈေးကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အိမ်မှာပဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ကြရအောင်။

၁. မျက်နှာကို ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ သစ်ပါ။ ဆပ်ပြာမတိုက်ရပါ။

၂. ရေပူပူမှာ wash cloth လို့ ခေါ်တဲ့ လက်သုတ်ပုဝါသေးသေးကို စိမ်ပြီး ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် မျက်နှာပေါ်မှာ ၃-မိနစ်လောက် ကပ်ထားလိုက်ပါ။

၃. ပန်းသီးရှာလကာရည် ထမင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေတစ်ခွက်နဲ့ ရောလိုက်ပါ။ ပိတ်ပါးတစ်ခုကို စွတ်စိုစေပြီး မျက်နှာကို ခပ်ရွရွပွတ်ပေးလိုက်ပါ။

၄. ပိတ်ပါးကို ပန်းသီးရှာလကာရေဖျော်ရည်ထဲမှာ ပြန်စိမ်ပြီး မျက်နှာပေါ် တင်လိုက်ပါ။ သူ့အပေါ်မှာ ရေပူပူနဲ့စွတ်ထားပြီး ညှစ်ထားတဲ့မျက်နှာသုတ်ပုဝါအသေးကို ထပ်တင်လိုက်ပါ။

၅. လှဲအိပ်လိုက်ပြီး ၁၀-မိနစ်ခန့် ထားလိုက်ပါ။

၆. ပိတ်ပါးနဲ့ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတို့ကို ဖယ်လိုက်ပါ။

၇. မျက်နှာသုတ်ပုဝါကြမ်းကြမ်း သို့မဟုတ် loofah or သပွတ်သီးနုနုလေးနဲ့ မျက်နှာကို ဖြည်းဖြည်း အောက်ကနေ အထက်သို့ ပွတ်ပေးပါ။ မျက်နှာပေါ်က မလိုအပ်တဲ့ သေနေတဲ့ ကလာပ်စည်းအဟောင်း

တွေ ကွာကျသွားပြီး အောက်မှ ကလာပ်စည်းအနုတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာအရေပြားဟာ ရောမတ်ပြီး နုနေပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာလည်း အရောင်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးသားတွေလည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ခါဖြစ်စေ ကိုယ်အလိုရှိသလို လုပ်လို့ ရပါတယ်။

Bragg Brand Apple Cider Vinegar with the mother ကတော့ ဈေးအားဖြင့် နည်းနည်းပိုကြီးပါတယ်။ Costco မှာ ရောင်းတဲ့ organic apple cider vinegar with the mother က ဈေးပိုချို့ပါတယ်။ ပမာဏအားဖြင့် ၂-ဆ ပိုပြီး ရပါတယ်။ Facial wash အတွက် သုံးရန် ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ရှာလကာရည်နဲ့စိနီကာရည်နဲ့ကအတူတူပဲလား။

ယေဘုယျအားဖြင့် စိနီကာရည်ကို ရှာလကာရည်ခေါ်ပေမဲ့ ပန်းသီးရှာလကာရည်နဲ့ ပြောင်းဖူးကထုတ်တဲ့ရှာလကာရည် အသုံးပြုပုံ အာနိသင် မတူကြပါ။



Probiotic ပရိုဘီယိုတစ်

အဓိပ္ပာယ်ကလေးရှင်းပြပါရစေ။

Antibiotics = Anti + Biotics
= against + life
= ဆန့်ကျင်ဘက် + ဇီဝတည်းဟူသောအသက်

Antibiotics = ဇီဝတည်းဟူသောအသက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဥပဒ်ပေးတတ်သောပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရန်မူလာတဲ့အခါ မှာသုံးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဇီဝတည်းဟူသော အသက်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တာကြောင့် ဥပဒ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ပိုးမွှားတွေကို သေစေသလို အကျိုးပြုပေးတတ်သည့် ပိုးမွှားကိုလည်း သေစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မဖြစ်မနေ antibiotics သောက်ကြရတဲ့အခါ မှာ အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Probiotics = Pro + Biotics
= in favor of + life
= အထောက်အကူပြုခြင်း + ဇီဝတည်းဟူသောအသက်

Probiotics = ဇီဝတည်းဟူသောအသက်ကို ထောက်ထားပေးခြင်း၊ အထောက်အကူပြုခြင်း

Probiotics ဆိုတာ အကျိုးပြုပိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တတွေဟာ ပိုးမျိုးစုံနဲ့ နေထိုင်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ် တစ်နေ့လုံးလိုလို အစားအသောက်တွေကို စားနေကြတာကြောင့်

ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့အကောင်ရေတွေဟာ များသောအားဖြင့် ပိုများနေ တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခဏခဏဝမ်းပျက်ကြ၊ ဝမ်းလျော့ကြ၊ ဗိုက်နာကြ၊ ဗိုက်မကောင်းကြတာတွေ ဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စီမံပြီး Probiotics နဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဥပဒ်ပေးတတ် တဲ့ပိုးတွေကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းထားသင့်ပါတယ်။

Probiotics (ပရိုဘိုင်းအိုတစ်) နဲ့ Antibiotics (အန်တီဘိုင်းအိုတစ်) အကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။

အရင်ဦးဆုံး Gut Microbiome ဆိုတာကို နားလည်ရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

Gut Microbiome = Gut + Microbiome
= အစာလမ်း + အကျကြည့်ကိရိယာဖြင့်သာ လမ်းကြောင်း မြင်နိုင်သောပိုးမွှားများ

Gut Microbiome = အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေကြတဲ့ အကျဇဝ်ပိုး မွှားများ

Antibiotics = အကျဇဝ်ပိုးမွှားများကို ဖျက်စီးစေတတ်၊ ဖွားလာ ခြင်းကို တားမြစ်တတ်သောဓာတ်ဆေးဝါးများ။

Probiotics = အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေတဲ့ အကျိုးပြု အကျဇဝ် ပိုးမွှားများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း။

Antibiotics သောက်တဲ့အခါ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ပိုးတွေကော၊ အကျိုးပြုပိုးတွေကိုပါ သုတ်သင်ပစ်ပါတယ်။

Probiotics သောက်တဲ့အခါ အကျိုးပြုပေးတွေကို ပြန်လည်ဖြည့် ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

Antibiotics ကို သုံးနေကြတာ အမှန်တကယ်လိုတဲ့အခါ ရှိ သလို မလိုအပ်ဘဲ ပဲလှော်လို သုံးနေကြတာလည်း ရှိနေပါတယ်။ Antibiotics သောက်တဲ့အခါ အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ပိုးတွေရဲ့ အနေအထားပျက်ပြားသွားတာကြောင့် နောက်ပိုင်း အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်းတက်လာပါတယ်တဲ့။ အမှန်တကယ်လိုလို့ သောက်ရမယ် ဆိုရင် Probiotics နဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ပေးရမယ်ဆိုတာကို နားလည် ထားစေချင်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း antibiotics တွေ အလွန်အသုံးကြမ်း လာတာကို တွေ့နေရလို့ စိုးရိမ်လို့ တင်ပြချင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Probiotics တည်းဟူသော အသက်ကယ်ဆေး

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ အချို့အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံး ကို ဥပဒ်ပေးတတ်သောပိုးများ၊ ၎င်းတို့၏အဆိပ်များ ကျူးကျော် ဝင် ရောက်ခြင်းကို အင်္ဂလိပ်လို Sepsis ဟု ခေါ်ပါသည်။ လူကြီး၊ မွေး ကင်းစကလေးပါမကျန် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ India ကျေးလက်တောရွာ တွေမှာ sepsis အလွန်ဖြစ်များပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အထူး သဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ကလေးပေါင်း ၆-သိန်းခန့် sepsis ဖြင့် ဆုံးပါးကြပါတယ်။

India ကျေးလက်တောရွာများရှိကလေးများကို သုတေသန တစ်ခုလုပ်ကြည့်ပါတယ်။

သုတေသနလုပ်ကြည့်တဲ့ပိုးကတော့ Lactobacillus plan- tarum ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးအများဆုံးပါတဲ့ အစားအသောက်တွေက

တော့ ကင်ချီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ချဉ်ဖတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်လုပ်ချဉ်ဖတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနပညာရှင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့တွေ့ရှိချက်ပေါ်မှာ အံ့ဩသွားကြပါတယ်။

ကလေးမွေးကင်းစတွေမှာ probiotic and prebiotic (prebiotic ဆိုတာ ပိုးတွေ ရှင်သန်စေဖို့ အစာသကြားတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်) ကို တစ်ပတ်ကျေးလိုက်ရင် ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့ပိုးတွေကြောင့် သေနှုန်းဟာ ၄၀% ကနေ ၅.၄% ကျဆင်းသွားပါသတဲ့။ ကျေးလက်တောရွာ စုစုပေါင်း ၁၄၉-ရွာမှာ သုတေသနလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာတွေက ကလေးများ အသေအပျောက်အများဆုံး နေရာတွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ပထမကတော့ ကလေးပေါင်း ၈၀၀၀-ကို သုတေသနလုပ်ဖို့ ဟာ အဖြေက သိပ်ကိုရှင်းနေတာမို့ ပထမ ကလေးပေါင်း- ၄၅၅၇ ကို လေ့လာပြီးသွားတဲ့အခါ သုတေသနကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါတယ်။ အဖြေက ရှင်းရှင်းကြီးထွက်နေပြီမို့ သုတေသနဆက်လုပ်ရန် မလိုတော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးပြုပိုးတွေဟာ - ဥပဒ်ပေးတဲ့ပိုးတွေကို ထိန်းထားပေး နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ထို့အပြင် အူနံရံကိုလည်း သန်စွမ်းပြီး စိမ့်ယိုခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထားတာကြောင့်၊ ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့ပိုးတွေဟာ သွေးထဲကို တော်ရုံမရောက်နိုင်တော့ပါ။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားစစ်တပ်ကိုလည်း ရင့်ကျက်သန်မာလာစေပါတယ်။ Probiotic ရဲ့ကောင်းကျိုးများကို မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ သိပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ ဒီတစ်ခါ တော့ ကလေးများအတွက် တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဆရာမကြီးရှင် ကိုယ်ဝန် ၇-လကို probiotic သောက်လို့ ရ ပါသလားရှင်။

ဖြေ ။ ။ သောက်သင့်ပါတယ်။

မိခင်ရဲ့အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေတဲ့အကျိုးပြုပိုးတွေ အစုအဝေး က ကောင်းနေရပါမယ်။ အခုခေတ်မှာ အပြင်စာတွေစားတာက တစ် ကြောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်လေ့သောက်ထ များလာတာက တစ်ကြောင်း၊ GMO အစားအသောက်တွေကြောင့်က တစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် အူကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူတွေ အတော်များလာကြပါတယ်။ မကြာခဏ ဝမ်းလျောသူတွေ၊ အော့အန်သူတွေ၊ အစာမကြေ၊ လေပွ၊ လေတက်၊ ဝမ်းချုပ်သူများလည်း အများအပြားရှိကြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ၈၀% သော ခုခံအားဟာ အူကလာတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ အူကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းဟာ ခုခံအားကျဆင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့အူထဲရှိ ပိုးအစုအဝေး ကောင်း မကောင်း၊ အား ရှိမရှိ ဆိုတာ မိခင်ရဲ့အူထဲရှိ ပိုးအစုအဝေးနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအားလုံး မိမိတို့ရဲ့အူလမ်းကြောင်းကို အ ကျန်းမာဆုံး အနေအထားဖြစ်နေအောင် ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အူ ကျန်းမာမှ ကလေးဟာ မွေးလာပြီးရင် ချူချာနေခြင်းမှ သက်သာမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးရတဲ့အခါမှာလည်း အူ ကျန်းမာဖို့ အလွန်လိုပါတယ်။

Probiotic ဘယ်လောက်သောက်ရမလဲဆိုသည့် မေးခွန်း

- လူကြီးများအတွက် - 15-20 billion of bacterial cells per day.
- ၁၂-လ အရွယ်အထိ - 1-2 billion
- 1-2 years of age - 2-4 billion
- 2-4 years of age - 4-8 billion
- 4-10 years - 8-12 billion
- 12-16 years - 12-15 billion

ရောဂါမသက်သာသေးရင် ၆-လဆက်တိုက်သောက်လို့ ရပါတယ်။ အကျိုးပြုပိုးတွေမှ ဥပဒ်ပေးတတ်တဲ့ပိုးတွေကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းတာ ၆-လလောက်အထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တွေ့ရာစားမယ်ဆိုရင်တော့ ထိန်းနိုင်ရန် မလွယ်ကူလှပါ။

စိတ်ရောဂါရှင် လူကြီးနဲ့ကလေးများအတွက်ကတော့ ရေရှည်သောက်ဖို့ သင့်ပါတယ်လို့ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်မကြီးက အကြံပြုထားပါတယ်။

Probiotic ကို ဝယ်တဲ့အခါမှာ ပိုးအမျိုးပေါင်းများများပါတဲ့ တံဆိပ်ကို ဝယ်ယူဖို့ သင့်တော်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဒီ Probiotic ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အဖိုးတန်မှန်းသိလာတော့ ကုမ္ပဏီမျိုးစုံက ထုတ်နေကြပါတယ်။ သေချာဖတ်ကြည့်ပြီး ကိုယ်လက်လှမ်းမီရာ ဝယ်ယူသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အများအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် ဈေးလည်း သိပ်မကြီး၊ သုံးလို့လည်း မဆိုးတဲ့ တံဆိပ်တွေကို ညွှန်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သုတေသနလုပ်ပြီး လက်လှမ်းမီနိုင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဝယ်သောက်နိုင်ကြပါတယ်။



D Ribose Sugar ဆိုတာ

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်စက်ရုံမှ ထုတ်သော စွမ်းအင် ATP

ဘဝရှင်သန်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါကင်းရှင်းရေး၊ နုပျိုနေရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက် ATP လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရှည်ကတော့ Adenosine Tri Phosphate ဖြစ်ပါတယ်။ ကားတစ်စီးရဲ့ ဥပမာအနေနဲ့လည်း စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ Adenine ဆိုတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်က ကားရဲ့စတီယာရင် steering, Ribose sugar (ကျွန်မအမြဲပြောနေတဲ့ D Ribose Sugar) က ကားရဲ့ကိုယ်ထည် main frame၊ Tri Phosphate ဆိုတဲ့ Phosphate သုံးလုံးကတော့ လောင်စာအနေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ gasoline tank ထဲရှိ ဓာတ်ဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ D Ribose Sugar ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ D Ribose Sugar မရှိရင် ATP လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ ATP မရှိရင် ဘဝမှာ ဆက်ပြီး မရှင်သန်နိုင်ပါ။

D - Ribose ဆိုတာ ဘာကြီးလဲလို့ မေးနေသူများအတွက် ဗဟုသုတ လက်ဆောင်။

၁. ကလာပ်စည်းတွေရဲ့စွမ်းအင်အတွက်

ကလာပ်စည်းများအတွင်း ထုတ်လုပ်တဲ့စွမ်းအင် ATP ဟာ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်သန်နေဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ စွမ်းအင် မထုတ်လုပ်နိုင်တော့တဲ့နေ့ဟာ သေတဲ့နေ့ပါပဲ။ ဒီတော့ ATP ရဲ့ structure ဖွဲ့စည်းပုံကို ကြည့်ကြရအောင်။

စွမ်းအင်ဟာ D Ribose ရယ်၊ Phosphate ၃-လုံးရယ်၊ Adenine လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုးရယ်နဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ Ribose Sugar က ကားတစ်စီးရဲ့ main frame လို့ ATP ရဲ့ main frame ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရှိရင် စွမ်းအင်လို့ခေါ်တဲ့ ATP လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။

Ribose တည်းဟူသော main frame ကို စွမ်းအင်တွေ ပေးမယ့် Phosphates bond ၃-ခုက လာပြီး တွယ်ရပါတယ်။ Three high energy phosphates are attached to the main frame and serve as a gas tank of the car. ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ Adenine (ဩဇာဓာတ်) က ဒီ main frame ရဲ့ ကားစတီရာရင် Steering wheel ဖြစ်ပါတယ်။

၂. ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ထဲမှာရှိတဲ့ ဗီဇလို့ ခေါ်တဲ့ DNA, RNA တွေမှာ ပါနေတဲ့အဓိကဓာတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Deoxyribonucleic acid, Ribonucleic acid ကျွန်မတို့ဗီဇတွေရဲ့အဓိက main frame လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပေါ်မှာမှလာပြီး protein sequences တွေက လာဆက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ D ribose ကို ထုတ်လုပ်နိုင်ပေမဲ့လို့ သူ့ရဲ့ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့နှုန်းဟာ နှေးကွေးတာမို့ အရေးပေါ်လိုလာတဲ့အခါ ထုတ်လုပ်ရေးဟာ လိုအပ်ချက်ကို အမီမလိုက်နိုင်ပါ။

ဒါကြောင့်လည်း နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီး heart attack ရတဲ့အခါ အောက်စီဂျင်ဓာတ်နည်းနေပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးကြွက်သားများ ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် စွမ်းအင်အရေးတကြီးလိုတဲ့အခါ D ribose အိမ်မှာ ရှိထားခြင်းအားဖြင့် အရေးပေါ်အနေနဲ့ ဖျော်သောက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးကြွက်သားများ ပျက်စီးခြင်းမှ အတော်လေး

ကာကွယ်ရေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Damage to the heart muscle will be limited ပျက်စီးမှုနည်းရင် recovery လည်း ပိုကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Stent ထည့်ထားသူတွေ၊ နှလုံးရောဂါသမားတွေ အမြဲမှီဝဲသို့မဟုတ် ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။

ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရောဂါသမားတွေအတွက်ကတော့ ရှယ်ပါပဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နဲ့ ကြွက်သားများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်ရဆုံးဆိုတော့ စွမ်းအင်အလိုဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာပါပဲ အားကစားသမားတွေဟာ ကြွက်သားတွေကို အလွန်အသုံးပြုကြရတာမို့ သူတို့အတွက်ဆိုရင်လည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးသူများမှာလည်း များသောအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့လာတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ D Ribose ထုတ်နှုန်းက ကျဆင်းသွားတာကြောင့် အားမရှိဖြစ်လာတယ်။ ချိုနဲ့ လာကြတယ်။ ဥပဒ်ဖြစ်မယ့်သကြားဖျော်ရည်များ (Fructose၊ Sucrose စသည်ဖြင့်) တိုက်မယ့်အစား D ribose ဖျော်တိုက်မယ်ဆိုရင် အင်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မရှိဘူးဆိုရင် အသက်ရှည်ဆေးလို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သူက ကာဗွန် ၅-လုံးပါတဲ့သကြားမို့ ကာဗွန် ၆-လုံးပါတဲ့သကြားတွေနဲ့ လုံးဝမတူပါ။

သက်ရှည်ကျန်းမာစွာနဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ။ ဗဟုသုတဉာဏ်မျက်စိတွေလည်း ပွင့်ကြပါစေ။

ဒီစာလေးကို သဘောကျလို့ ပြန်တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

“အမေက ကျောက်ကပ်ပျက်၊ စဆေးကတည်းက အတော် အားနည်းသွားပါတယ်။ Nephrologist ကလည်း အရမ်းအစားရှောင် ခိုင်းတော့ ပိုဆိုးပြီး ခွေကျယိုင်နေပါရော။ ဆရာမကြီးခွေ နားထောင်ပြီး D Ribose ကို ကျောက်ကပ်ဆရာဝန်ကြီးခွင့်မပြုချင်ပေမဲ့ ကျမ ဂရုမစိုက်ဘဲ တစ်နေ့တစ်ဖွန်း မနက်ကွေကာအုပ်ထဲထည့်တိုက်တာ အခုအတော် ထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်လာတော့ ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ ဆရာမကြီးရယ်။ အခုမှ ကျောက်ကပ်ဆရာဝန်ကြီးက ကျောက်ကပ်ဆေးတဲ့ဌာနမှာ တခြားလူနာတွေကို D Ribose တိုက်ဖို့ ညွှန်ကြားတာ ကြားနေရပါတယ် ”

မှတ်ချက် ။ ။ D ribose ဆိုတာ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်လို့ ခေါ်တဲ့ ATP ရဲ့ အဓိကကိုယ်ထည် ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရှိရင် စွမ်းအင်မဖြစ်နိုင်ပါ။ စွမ်းအင်အထူးလိုအပ်တဲ့ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကြွက်သား၊ ကျောက်ကပ်တို့အတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ D-Ribose က powder နဲ့ tablet နှစ်မျိုးရှိပေမယ့် powder က ပိုကောင်းပါတယ်။

Electrolyte Solution ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သတ္တုဓာတ်များ

အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းမို့ ကျန်းမာရေးပဟုသုတဒါနပြုလိုက်ပါဦးမယ်။ ရေးရတဲ့အကြောင်းကလည်း မိတ်ဆွေတစ်ဦး မေးလာတဲ့ မေးခွန်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ **အရိုးမပါးရအောင် ဘာတွေ လုပ်ရပါမလဲ တဲ့။**

လူအများထင်နေတာကတော့ အရိုးမပါးရအောင် Calcium သောက်၊ နွားနို့သောက်ရမယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုထင်ရအောင် ကလည်း ဆရာဝန်တွေတော်တော်များ (အရင်က ကျွန်မအပါအဝင်) များကလည်း ဒီလိုပဲ အကြံပေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရိုးကို တည်ဆောက်ထားတာ Calcium တစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးတဲ့သတ္တုဓာတ် အနည်းဆုံး ၁၂-မျိုးလောက်နဲ့ ဆောက်တည်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Calcium က အရိုးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုပြီး သောက်နေကြတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သွေးထဲမှာ Calcium တွေ များလာပြီဆိုရင် ပြဿနာစပြီးတက်ပါပြီ။ စဉ်းစားကြည့်ကြပါ။ Calcium ဟာ ကွန်ကရစ် (concrete) ကိုတောင် မာစေတယ် မဟုတ်ပါလား။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ဘာတွေကို ကျောက်ဖြစ်စေနိုင်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါတော့။

Calcium များလာပြီဆိုရင် -

- ၁. ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂. သွေးကြောအတွင်းမှာ ကျောက်တည်ပြီး သွေးကြောပိတ်စပြုပါပြီ။

- ၃. အရိုးအတက်ကလေးတွေ ထွက်ရင်လည်း အလွန်ပင် နာကျင် တတ်ပါတယ်။
- ၄. Calcium ကျောက်ကလေးတွေဟာ အခြားနေရာတွေမှာလည်း သွားပြီး စုပုံတတ်ပါတယ်။
- ၅. ဦးနှောက်မှာဖြစ်ရင် ဦးနှောက်ရုံ့သွားခြင်း၊ Dementiaလို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ရောဂါဖြစ်ပါပြီ။ ကိုယ်နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့ အလုပ်တွေကိုလည်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။
- ၆. သွေးကြောအပြင်မှာ စုပုံမယ်ဆိုရင် သွေးကြောကျစ်လစ်ခြင်း (atherosclerosis)ဖြစ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ကြောင်းရဲ့အကြောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
- ၇. နှလုံးထဲရှိအဆို့တွေမှာ သွားပုံမယ်ဆိုရင်လည်း အဆို့ပေါက်တွေ ကျဉ်းကုန်ပြီး နှလုံးက ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ အချို့သူ များ ခွဲစိတ်ရတဲ့အထိ ဖြစ်ကြပါတယ်။ Valvular heart disease especially aortic stenosis.

အရိုးမပါးလိုသူများလိုက်နာသင့်တဲ့အချက်များကတော့ -

- ၁. ခန္ဓာကိုယ်ကို acidic မဖြစ်စေဘဲ alkaline ဖြစ်အောင် နေရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်မျိုးပြောရရင် အသားလျော့စားပါ။ အသား အစားများရင် အသားက amino acid ဖြစ်လို့ပါ။ အက်စစ်များ လာရင် ဒီအက်စစ်ကို ဖြေပေးဖို့ calcium ဓာတ်ကို အရိုးကနေ စွဲယူရပါတယ်။ ကြာလာတော့ အရိုးပါးလာနိုင်တာပေါ့။ အသား စားတဲ့အခါမှာ အရွက်တွေ အများကြီးနဲ့ စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်တွေက alkaline ဖြစ်ပါတယ်။

- ၂. လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်တာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင် weight တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- ၃. အရွက်ရည်တွေကြိတ်သောက်တဲ့အခါ Calcium တွေ အများကြီး ပါတာမို့ ဖြည့်စွက်သောက်စရာ မလိုပါ။
- ၄. အကယ်၍ Vitamin D3 သောက်နေပါက သူက calcium တွေ ကို အူမှ စုပ်ယူအားများစေတာမို့ သွေးထဲမှာ စုမပုံနေစေရန် Vitamin K2 နဲ့ တွဲသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Life extension super K က ကောင်းပါတယ်။

ဒါဆိုရင် calcium တွေက သူရှိသင့်တဲ့အရိုးထဲ ပြန်ရောက် သွားမှာ ဖြစ်ပြီး၊ မလိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာလည်း မပုံတော့ဘူးပေါ့။ နှလုံးသွေးကြောတွေမှာလည်း calcium တွေကြောင့် မပိတ်ကုန်တော့ ဘူး ဖြစ်ပါတယ်။ Coronary calcification is a much better predictor than cholesterol for coronary heart disease.

Vitamin K ဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းထားသလဲ၊ အရိုးပါးခြင်း မှလည်း ကာကွယ်၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်၊ သွေးကြော ကျစ်လစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့သွေးတိုးခြင်းမှလည်း ကာကွယ်၊ ကျောက် ကပ်ကျောက်တည်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်၊ ဦးနှောက်မှာ ထုံးဓာတ် တွေ စုပုံခြင်း မရှိတော့တာကြောင့် calcium စုပုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ dementia လည်း ဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။

အချို့သူတွေကလည်း ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေ သောက် စရာမလိုပါလို့၊ မသောက်ချင်လည်း ရပါတယ်။ မိမိရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်မျှ

သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်အတိုင်း ကိုယ်လုပ်ရုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောပြရမယ်ဆိုရင် အရိုးပါးလာတာကို ကိုယ်က မသိနိုင်တာမို့ ကျိုးတော့မှပဲ သိတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြော ပိတ်တာကလည်း များသောအားဖြင့် heart attack ရမှ သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. ဓာတ်ဆားရည်

များသောအားဖြင့် ကျွန်မတို့တတွေအားလုံး ဓာတ်ဆားရေကို ဝမ်းလျော့မှပဲ သောက်ကြပါတယ်။ အရိုးဟာ ဓာတ်ဆားမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ထားတာဖြစ်လို့ ဓာတ်ဆားရည်လေးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လောက် မှန်မှန်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အရိုးတွေအတွက်ကတော့ ရှယ်ပါပဲ။ အရိုးသာမက ကလာပ်စည်း အတွင်းနဲ့ အပြင်မှာရှိတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပြန်လည်ညီမျှသွားမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဓာတ်ဆားရည်ကို D ribose နဲ့ ဖျော်သောက်လိုက်လို့ကတော့ အတိုင်းထက် အလွန်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောသမားတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

အလုပ်ကပင်ပန်းပြီး ပြန်လာရင် စမ်းကြည့်ပါ။ ရေရယ် D Ribose တစ်ဖွန်းရယ်၊ Electrolyte solution ဓာတ်ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း မပြည့်တပြည့်ရယ်၊ သံပုရာသီးနည်းနည်းညှစ်ပြီး သောက်ကြည့်ပါ။ နေရတာ ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး အလွန်နေလို့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မလုပ်ချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံပါပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ညစ်ရမယ်၊ ကောင်းလာချင်မှလည်း ကောင်းလာမယ်၊ ပိုက်ဆံလည်း ပိုကုန်မယ်၊ စဉ်းစားကြည့်ကြပြီး ကြိုက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါကို ကုစားပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သဘာဝဆား

အခုခေတ်မှာ ဆားဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆိုလိုချင်တဲ့ဆားက ဆိုင်မှာရောင်းတဲ့ ဓာတုဆေးများနဲ့ ဖြူအောင်၊ ရောင်းပန်းလုပ်နေအောင်၊ ပြုပြင်ထားတဲ့ဆားကို မဆိုလိုပါ။ သဘာဝအားဖြင့် အာနိသင်ပြည့်ဝသောဆားကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်မတို့အားလုံး ဆားလျှော့စားရမယ်ဆိုပြီး ခေါင်းထဲကို ရိုက်သွင်းထားတာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု နောက်ပိုင်းတွေ့ရှိချက်အရ expert လို့ ခေါ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ ထောက်ခံချက်ဟာ မှားနေတယ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း သိလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း expert တွေ ပြောတိုင်း မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံလို့မရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ သူတို့တွေပြောတဲ့ အဆီကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်တာ ဆိုပြီး အဆီလျှော့စားရမယ်ဆိုတာလည်း မမှန်တာကို သိလာရတယ်။ cholesterol များလို့ နှလုံးရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်ပါ။ အဆီလျှော့ပြီး ကစီဓာတ်ကို ပိုစားရမယ်ဆိုတာလည်း မှားနေတယ်ဆိုတာ သိရပြန်တယ်။ သူတို့ပြောတာကို လိုက်နာပြီး လူအတော်များများ ဆီးချိုတွေဖြစ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တွေတက်၊ ရောဂါမျိုးစုံဝင်နဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ကြတာ မျက်မှောက်ထင်ထင်တွေ့မြင်နေကြတာပဲ။ နေပူမခံရဘူးဆိုတော့လည်း Vitamin D3 level လျော့ပါးလာကြပြီး ရောဂါမျိုးစုံဝင်ကြတာကိုလည်း သတိပြုမိပါတယ်။

ဒါတွေကြောင့် တတ်နိုင်ရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ဗဟုသုတရှိနေရအောင် ကြိုးစားသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝဓာတ်ဆားရဲ့အာနိသင်တွေကတော့ -

သွေး၊ သုက်(lymphatics)၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ရေဓာတ်တွေရဲ့ အရေးကြီးပါဝင်နေသောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို မျှတနေအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေထဲကို အာဟာရဓာတ်များ ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းလည်း လုပ်ပေးပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အက်စစ်နဲ့ alkaline ဓာတ်မျှတနေရန်လည်း အရေးကြီးတဲ့အခန်းကနေ ပါဝင်ပါတယ်။ maintain acid base balance.

ဦးနှောက်နဲ့ ကြွက်သားဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းမှာလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတစ်မျိုး glial cells အရေအတွက်ကို ပွားစေတာကြောင့် တီထွင်မှုဉာဏ်အား creative thinking တွေလည်း ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။

ဦးနှောက်က ပို့ပေးလိုက်တဲ့အချက်ပြတွေကို နာမ်ကြောတွေဆီ ရောက်အောင်လည်း လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း sodium ဓာတ် အလွန်နည်းသွားတဲ့သူတွေမှာ သတိမရှိတော့တာ ဖြစ်စေ၊ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်တာဖြစ်စေ၊ ကပေါက်ကချာဖြစ်တာဖြစ်စေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှ လူအတော်များများမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Hyponatremia is a serious matter.

Adrenal gland ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့လည်း ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရောဂါရှိသူတွေအတွက် အထူးအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆိုလိုချင်တာကတော့ ကောင်းတယ်ဆိုတိုင်း အလွန်အကျွံစားခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ အစွန်းမရောက်သင့်ပါ။ Low salt diet ဆိုပြီး ဆားကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့စားစရာမလိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုဆားကို စားသင့်ပါသလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းထွက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ သဘာဝဆားဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဝယ်လို့ ရတဲ့ Himalayan salt ဖြစ်ပါတယ်။ Costco မှာလည်း ရောင်းပါတယ်။ ပန်းရောင်နုနုလေးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတော့ ဒီဆားပဲ သုံးပါတယ်။ ဆိုင်မှာရောင်းတဲ့ ဓာတုဆေးတွေနဲ့ ပြင်ထားတဲ့ ဆားတွေနဲ့ တခြားစီပါပဲ။ အရသာလုံးဝမတူပါ။ အရသာရှိတဲ့အပြင် အာနိသင်ကလည်း အပြည့်ရှိပါတယ်။

ဒီဆားကို ဆေးအနေနဲ့လည်း သုံးလို့ ရပါတယ်။ ခေါင်းအုံးချုပ်ပြီး ရောင်းတာရှိသလို မျက်စိနားရောဂါသည်တွေအတွက်လည်း သင့်သလို ချုပ်ရောင်းတာတွေ ရှိပါတယ်။ Amazon.com မှာ ဝယ်ယူလို့ ရပါတယ်။

သုံးကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် နည်းနည်းနည်းနည်းအောင် ထားရပါတယ်။ နေပူထဲမှာ ခဏထားလိုက်ပါ။ ပိုပြီး အာနိသင်ထက်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ sodium, potassium, magnesium နဲ့ အခြားသတ္တုဓာတ်တွေဟာ ဝါယောဓာတ်တွေဖြစ်ကြတာမို့ အပူပေးလိုက်တဲ့အခါ

တေဇာဓာတ်အစွမ်းနဲ့ လျင်မြန်စွာလှုပ်ရှားနိုင်ပြီး ရွေ့လျားမှုတွေကို လည်း အစွမ်းထက်စေပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တွေ့ကတော့ ဓာတ်ဆားတစ်မျိုး(နိုင်ငံခြားမှာ ဝယ် လို့ ရပါတယ်) ကို ညမအိပ်ခင် ဖျော်သောက်ကြည့်တာ မနက် အိပ်ရာ က ထလာရင် စိတ်ရောရုပ်ပါကြည်လင်နေပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို ပိုပြီး ထိထိမိမိဆောင်ရွက်နိုင်တာကို သတိထားမိပါတယ်။ (Jigsaw electrolyte supreme)

ဓာတ်ဆားတွေဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေ အလုပ် ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့ လိုတဲ့ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဝေဒနာရှင်များ ရေထဲမှာ D ribose powder တစ်ဖွန်းရယ်၊ ဒီ electrolyte powder တစ်ဖွန်းရယ် ရောပြီး သောက် ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဥပဒ်မရှိဘဲ ဦးနှောက်ခွန်အား အလွန်ကောင်းလာ တာကို သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဗဟုသုတအနေနဲ့ ကိုယ်တွေ့ကို ပြန် လည်ဖြန့်ဝေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ကန်သင့်တော်သောဆားများသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာလာကြ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝဆားတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလိုအပ်တဲ့သတ္တု ဓာတ်တွေပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - Iodine, Zinc, Selenium, Iron စသည်ဖြင့်။ သူတို့တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ chemical reactions ဖြစ် ဖို့ enyzmes အကူတွေ ဖြစ်ကြလို့ပါပဲ။

တတ်နိုင်ရင် Rock salt ၊ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် sea salt ၊ မရနိုင် ဘူးဆိုရင် ဆားကြမ်းကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဆိုင်မှာရောင်းတဲ့ ဖြူဖွေး နေသော အိမ်သုံးဆားတွေဟာ Sodium chloride နဲ့ ဓာတုဆေး

များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ဆားကို သုံးစွဲလျှင် ကျန်းမာရေးကို အတော်လေး အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

