

ကင်ဆာအနာအမျိုးမျိုးနှင့်လေ့လာမိသမျှမြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကုထုံးများ A

❀ ❀ ကင်ဆာအနာရောဂါမျိုးစုံတို့ဟာယဉ်ကျေးမှုအခါကမ္ဘာတဝှမ်းမှာရှိတဲ့လူသားများစွာတို့ကိုချိန်း

ချောက်လျက်ရှိနေပါတယ်။တကမ္ဘာလုံးလွှမ်းခြုံထားသောကြိမ်နှုန်းမြင့်အင်တာနက်လျှပ်စစ်သံလိုက်
လှိုင်းများ၊ဖုံးလှိုင်းများ၊ဂျီလ်တုတီဗီလှိုင်းများ၊ကြိမ်နှုန်းမြင့်စက်ရုံလုပ်ငန်းသုံးလျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း
များ၊ပလပ်စတစ်ထုပ်ပိုးအစားအစာများ၊ဓာတုဖန်တီးအစားအစာများ၊ဓာတုဆေးဝါးများ၊ဓာတုရော
စပ်အလှကုန်များ၊ဓာတုဆေးသွင်းအစာကြွေးသားငါးများ စသည်တို့ကြောင့်ကင်ဆာမျိုးစုံနဲ့အခြား
ရောဂါဆန်းများပိုမိုဖြစ်လာကြတယ်လို့ဆေးသုတေသီပညာရှင်များကပြောလာကြပါပြီ။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မှာနေကြတဲ့သက်ရှိတွေဟာသဘာဝဖြစ်စဉ်များနဲ့လိုက်ဖက်ညီစွာနေထိုင်စား
သောက်ကြမှသာအနာမဲ့လို့အသက်ရှည်နိုင်ကြမှာပါ။

♥ ♥ ရှေးကလူတွေသက်တမ်းရှည်ခဲ့ကြတယ်။သူတို့ရဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုနည်းလမ်းများကိုပြန်
ပြီးအတုယူရတော့မယ်။ယူဆိရင်တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံများစွာတို့မှာဓာတုဖန်တီးမှုကင်းတဲ့သဘာဝအသီး
အရွက်အစားအစာများကိုဘဲရွေးချယ်ပြီးစားသောက်လာကြပေမဲ့ဆင်းရဲတဲ့မြန်မာလိုနိုင်ငံမျိုးမှာ
တော့ အာမိ၊ဩဘာ၊ဝိစာရ(ဓာတုဆေးများ)တို့နဲ့မကင်းတာတွေကိုဘဲမှီဝဲနေကြရဆဲပါ။

♥ ♥ ဒါတွေကြောင့်လဲကင်ဆာမျိုးစုံဖြစ်မှုရာနှုန်းများတဲ့နိုင်ငံတွေထဲမှာမြန်မာနိုင်ငံဟာထိပ်ပိုင်းကို
ရောက်လာနေတယ်လေ။မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအလိုအရအပူလွန်မြစ်ပွားနာလိုခေါ်တဲ့ဆဲလ်ကလပ်
စည်းတွေပျက်စီးတဲ့ဒီကင်ဆာမျိုးစုံဟာဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတဲ့ခေတ်မီကုထုံးဆိုတာတွေနဲ့နိုင်ငံတ
ကာမှာကုသနေကြပေမဲ့လည်းရာနှုန်းပြည့်အားမကိုးထိုက်သေးပါဘူး။

♥ ♥ ဥပမာအားဖြင့်ရောဂါမျိုးစုံစမ်းသပ်စစ်ဆေးနေကြတဲ့CT Scan(Computed Tomography)
တွေမှာXရောင်ခြည်တွေကိုကွန်ပျူတာနဲ့ထိမ်းချုပ်ကာလူတကိုယ်လုံးအပေါ်ထိတွေ့ဖြတ်သန်းစေပြီး
အဆင့်မြင့်ပုံရိပ်များကိုဖော်ထုတ်ယူကြတယ်။ဒီလိုမျိုးCT Scanထွက်ပုံရိပ်များကိုကြည့်ပြီးမှရောဂါ
များကိုဆက်လက်ကုသမှုပြုကြတာပါ။အဲဒီလိုမျိုးCT Scanမှာခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးXရောင်ခြည်သင့်
သွားရမှုဟာအတော်ကိုများတယ်လို့အမေရိကားကိုလမ်ဘီယာတက္ကသိုလ်မှပညာရှင်များကအထူး
သတိပေးခဲ့ပါတယ်။

ဟီရိုရီးမားနဲ့နာဂါစကီမှာအသက်ရှင်ကျန်ခဲ့သူတွေရဲ့ဓာတ်ရောင်ခြည်အသင့်ခံရမှုပမာဏလောက်
ရှိနေပါတယ်။တဲ့။တဆက်ထည်းမှာဘဲCT Scanနဲ့ငွေကုန်ခံစစ်ဆေးကြသူများဟာမိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်
မှာကောင်းနေတဲ့ဆဲလ်ကလပ်စည်းများပါအတိုင်းအတာတခုအထိပျက်စီးစေနိုင်တာမို့ငွေပေးပြီးရော
ဂါဝယ်ယူကြသလိုမျိုးဖြစ်နေကြောင်း အမေရိကန်ဆရာဝန်များကRadiology ဂျာနယ်မှာလဲသတိ
ပေးဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။

♥ ♥ နောက်တခါခေတ်မီကင်ဆာကုထုံးများမှာဓာတုဆေးသွင်းခြင်း၊ဓာတုဆေးဝါးများစားရခြင်း၊
ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးကုသခြင်းများမှာလဲဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနေဆဲဖြစ်ကြောင်းကိုအခြားဆေးသု
တေသီပညာရှင်များကပြောဆိုနေကြပါတယ်။ဒီလိုမျိုးဓာတုမကင်းတဲ့၊ဓာတ်ရောင်ခြည်မကင်းတဲ့
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများပါလာတဲ့ကုထုံးတွေကိုကျေနပ်မှုမရှိတာမို့အနောက်နိုင်ငံဆေးသုတေသီများ
ဟာအခြားနည်းလမ်းတွေကိုရာဇဝေစမ်းသပ်နေကြပါပြီ။

သဘာဝနန္ဒာစိမ်းအရည်နဲ့အူမကြီးကင်ဆာကိုသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း၊စပြစ်သီးနဲ့ကင်
ဆာအပါအဝင်နုလုံးရောဂါများကိုသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း၊အခြားခရမ်းချဉ်၊အာလူး၊
ကညွတ်၊ဘလူးဘယ်ရီ၊စတော်ဘယ်ရီ၊ကန်ဇွန်းဥနီ၊ကြက်သွန်ဖြူ၊မုန်လာဥနီ၊ဂျင်း၊ချယ်ရီသီး၊နမ်းစေ့၊
စတဲ့ သဘာဝအသီးအနှံများနဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပါးစွာဖြင့်ကင်ဆာကိုသက်သာပျောက်ကင်း
နိုင်ကြောင်းဆေးသုတေသနများနဲ့ဖော်ထုတ်လာကြပါတယ်။

တချို့ပညာရှင်များကလည်းဒီလိုမျိုးသဘာဝဆေးဝါးကုထုံးများ(Alternative Treatments)ကို
လက်ခံနိုင်ဖို့ခဲယဉ်းနေကြဆဲပေါ့ဗျာ။အခုလက်ရှိအိန္ဒိယနဲ့တရုတ်နိုင်ငံတို့မှာတတိယဆေးပညာလို့
ပြောလာကြတဲ့အနောက်တိုင်းဆေးပညာနဲ့အရှေ့တိုင်း တိုင်းရင်းဆေးပညာ ၂ရပ်တို့ပေါင်းစပ်ကုထုံး
တွေအောင်မြင်နေတာကိုလေ့လာကြည့်ရင်သိနိုင်ပါတယ်။ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းနိ်ဆုံးနဲ့အ

ကောင်းဆိုးကျန်းမာစေမှုကိုရယူနေကြတာပါ။ မြန်မာမှာတော့တိုင်းရင်းဆေးပညာကိုမြှင့်တင် B အားပေးမှုအလွန်နည်းနေသေးတာကြောင့် ဒီလိုမျိုးတတိယဆေးပညာပေါင်းစပ်ကုထုံးတွေမလုပ်နိုင် ကြသေးတာကိုဝမ်းနည်းစွာတွေ့နေရပါတယ်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ထဲမှာကင်ဆာ၊ HIV, B, C, နဲ့အခြားရောဂါကြီးတွေကိုကုသနိုင်တဲ့ကုထုံးများစွာရေးကတည်းကရှိခဲ့ပါတယ်။ အရိုးပေါ်အရွက်က ခေတ်မီမိုကြီးဖုံးသွားသလိုမျိုးနဲ့နိုင်ငံအစိုးရကအားပေးဖော်ထုတ်မှုအားနည်းနေတာတွေကြောင့်လဲ ဒီတိုင်းရင်းဆေးကုထုံးတွေကိုပြည်သူအများကမသိကြတော့တာမျိုးတွေများနေကြပါတယ်။

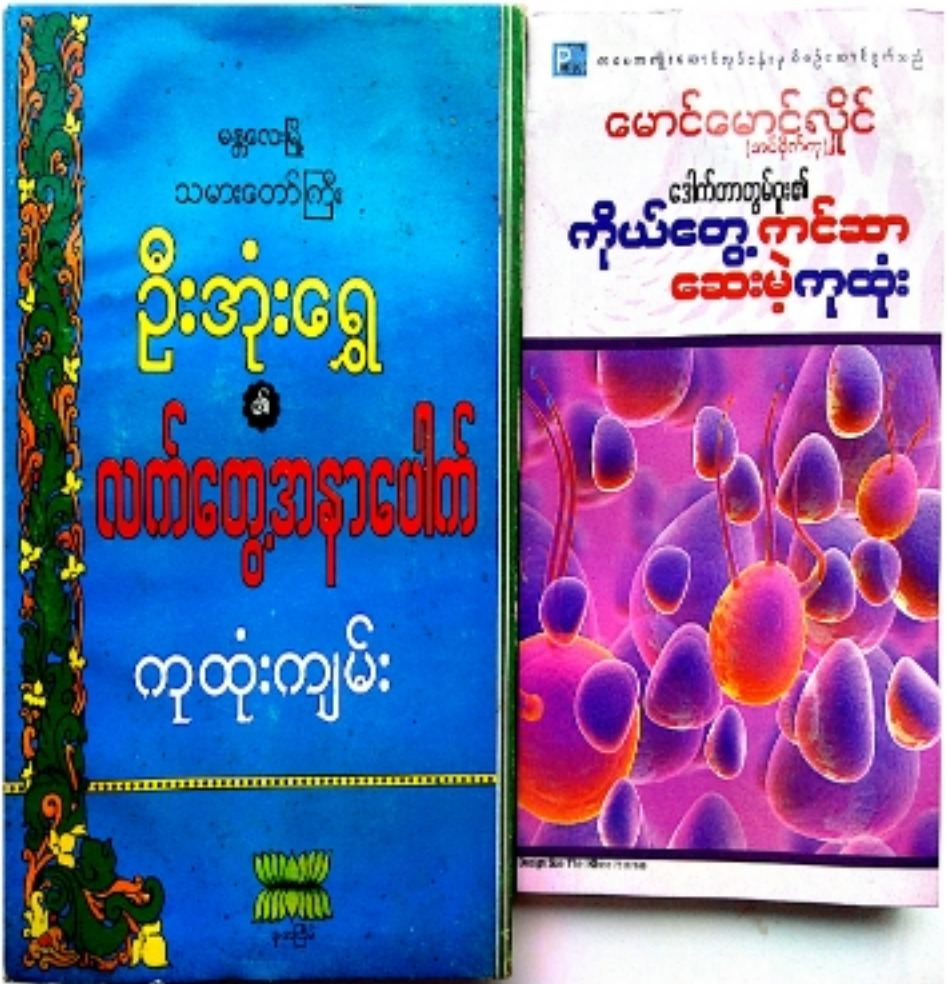
ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ချက်
ဆရာကြီးထံသို့ အနာပေါက် ကုထုံးအတတ် (အထွ သဖြင့် ကင်ဆာကုထုံးအတတ်) ကို မြန်မာနည်းပြန်မဟုတ်သဖြ သင်ကြားလေ့လာလိုရှိ လွှဲနှံခဲ့သော (၉)နှစ်ခန့်က ချဉ်းက လေ့လာခဲ့ဘူးသည်။

ဆရာကြီး၏နည်းသည် အနာတမျိုး ဆေးတဖုံဖော်စပ်ကု သောနည်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ ဆေးဖုံ အနည်းငယ်မျှဖြင့် ရောဂ တော်တော်များများကို (သို့မဟုတ်) ရောဂါအားလုံး၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာသဘာဝ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ကု သောနည်းသာဖြစ်ကြောင်း လေ့လာ မှတ်သားခဲ့ရသည်။

(၉) နှစ်တာ အတွင်း ဆရာကြီး၏ နည်းများ၊ အနောက်တိုင်းနည်းများဖြင့် တွဲဖက်ကုသခဲ့ရာ ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုကို မျှော်လင့်ထားသည်ထက်ပို၍ ရရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာကြီး၏ အနာပေါက်ကုထုံးကျမ်း၊ တိုင်းရင်းနှင့် အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်တို့ လေ့လာ ကြည့်ရှုလျက် မိမိတို့၏ ပညာစွမ်းရည်နှင့် တွဲဖက် ကုသသူ မည်သို့ပါက အောင်မြင် ထူးချွန်သော သမားကော တယောက် ဖြစ်နိုင်မည်ဟု ဆက်လက်ပြောပြသော အန ပေါက် ကုထုံး အတတ်ပညာတရပ် တိုင်းရင်းဆေးလောက ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း အလေးအနက် ယုံကြည်ပါသည်။

ဒေါက်တာ ဦးအဆိန်
တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်
B.A.B.L., M.B.B.S. (Rgn), T.D.D. (Madra
L.M. (Rotanda) D.G.O. (T.C.D.) D.P.H. (En
D.M.A (ဒ-အ-ဝ) သုံးဘာသာဂုဏ်ထူး (ဆန္ဒ) ပါမောက္ခကပါရ



ဒီအပေါ်ကအမှာစာလေးကတော့တချိန်ကမန္တလေးမှာကင်ဆာအထူးကုရယ်လို့(၁၉၇၀)ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးဦးအုံးရွှေ(တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်)ရဲ့ တပြည့်ဖြစ်သူဒေါက်တာဦးဘသိန်းရဲ့ ပေါင်းစည်းကု ထုံးထောက်ခံချက်လေးတခုပေါ့ဗျာ။ ဒီလက်တွေ့အနာပေါက်ကုထုံးကျမ်းကိုလည်းနိုင်ငံတော်ကိုလူဒါနဲ့ခွဲ တာမို့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာပြဋ္ဌာန်းအလေးထားနေရတဲ့ကျမ်းတစောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကျမ်းထဲက ဆေးနည်းများ၊ အခြားကျမ်းများမှဆေးနည်းများနဲ့သိရှိထားသမျှဆေးနည်းများကိုဆက်လက်ဖော်ပြ ပေးပါမယ်။

- ♥ ♥ ကင်ဆာအနာရောဂါ၏ဖြစ်နေဆဲလက္ခဏာများ ♥ ♥
- ၁။ ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၌နေရာဌာနသတ်မှတ်ချက်မရှိပေါက်ရောက်ဖြစ်နိုင်ခြင်း
 - ၂။ အချို့မှာအမြစ်များမရှိဘဲအချို့မှာအမြစ်များတူယနေတတ်ခြင်း
 - ၃။ မူလဖြစ်စဉ်နာကျင်မှုမရှိသော်လည်းရင့်ကြက်လာသည့်အခါနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
 - ၄။ ကလာပ်စည်းများကိုဖျက်ဆီးလျက်ကြီးထွားတိုးပွားစေခြင်း
 - ၅။ ကင်ဆာဖုများကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပါက(၃)သွာတေဇာကိုဖျက်ဆီးနေသောဒါဟတေဇာ၏အရှိန် ကြောင့်)ပူနွေးနေခြင်း
 - ၆။ ဖုအရွယ်အစား ကြီး ငယ် နည်း များ ဖြစ်တတ်ခြင်း
 - ၇။ သွန်ပါတ်ဆိုက်လာသည့်အခါမကြာမကြာအဖျားဝင်တတ်ခြင်း
 - ၈။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေမမှန်ခြင်း
 - ၉။ အရေအသွေး၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုးတို့ကိုကြွေပြတ်အောင်ဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း
 - ၁၀။ ကာယကံရှင်ကမသိမူ၍(ပြတက်၊ ဒွေးဝန်းအခိုက်)နှစ်လတာရှည်စွာကြိုတင်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ခြင်း
 - ၁၁။ သွန်ပါတ်ဆိုက်ပြီးနောက်၌ကားအသက်အန္တရာယ်ကိုပြုတတ်ခြင်း
- (ဆရာကြီးဦးအုံးရွှေရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေပေါ့ဗျာ) ဒီအဆင့်တွေကတော့တိုင်းရင်းဆေးပညာကိုအတွင်း ကျကျလေ့လာချင်သူများအတွက်ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးလိုက်တာပါ။ ဆက်လက်ပြီးကင်ဆာအနာ ရောဂါဖြစ်နိုင်သူများရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုများကိုဖော်ပြပေးပါဦးမယ်

အောက်ပါအခြေအနေများနဲ့နေထိုင်စားသောက်သူများကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ် ♥ C

အပူအစပ်စာများကိုရက်ဆက်အမြဲစားသောက်တတ်သူများ။ဆီး၊ဝမ်း၊သွေး၊လေ၊မမှန်ဘဲရက်ရှည်လများနေလာသူများ၊ဆီးနှင့်ဝမ်းကိုသွားလိုပါလျက်(အဟုန်ကိုတားခြင်း)မကြာခဏချုပ်တည်းတတ်သူများ၊မကြက်တကျက်သားငါးများကိုမကြာခဏစားလေ့ရှိသူများ၊အနီရောင်ရှိသားငါးများကိုစားလေ့ရှိသူများ၊ဓာတုဆေးများနှင့်ကြိမ်နုန်းမြင့်လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများဝန်းကျင်တွင်ရက်လရှည်စွာအလုပ်လုပ်နေကြသူများ၊သဘာဝအသီးအနှံဟင်းသီးဟင်းရွက်အစားနဲ့ပြီးကျော်၊လှော်၊ဖုတ်၊ကင်၊ဆီပြန်ဟင်းများကိုသာစားလေ့ရှိသူများ၊အေး၊ချို၊ဆိမ့်၊ဖန်၊ခွဲအစားအစာများကိုစားလေ့ရှိပြီးဥရက်မှတပတ်တခါမျှသာဝမ်းသွားတတ်သူများ၊ဓာတုမကင်းသောသားငါးဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအမြဲစားလေ့ရှိသူများ၊အမျိုးသမီးများတွင်ဆီး၊ဝမ်း၊သွေးအောက်သို့စုန်ဆင်းမှုပုံမှန်မဟုတ်ဘဲမကြာခဏချုပ်ပျောက်တတ်သူများ၊ကြိမ်နုန်းမြင့်ပိုအားမြင့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်း(ပိုအားမြင့်လှိုင်းကြိုးနှင့်ထရန်စဖော်မာများ)များနှင့်နီးကပ်စွာနေထိုင်ကြသူများ(ဆဲကလာပ်စည်းများကိုခါရမ်းခံရမှုကြောင့်သွေးကင်ဆာအဖြစ်များ) ♥ ♥ အထူးကိုဘဲဆင်ခြင်သတိထားရမဲ့ကိစ္စတွေပါ ♥ ♥

❀ ❀ အပူလွန်သွေးအားနည်းကင်ဆာအတွက်သုံးနိုင်သောဆေးများ ❀ ❀

ကုန်းကန်ဖွန်းရိုးနီ၊ပန်းကညွတ်အနီ(ခေါ်)သဘောမညှိုး၊ပျဉ်းတော်သိန်၊မုရားကြီး၊မီးကွင်းဂမုန်း၊ဇော်ဂျီတောင်ဝေး၊ဆေးအိုးပုတ်၊
သဘာဝကျောက်သွေးစစ်စစ်၊သဘာဝပျားရည်စစ်စစ်၊သံပြာ၊ရွှေပြာ၊ပြဒါးပြာ၊ဆေးဒါန်းပြာ၊(ပြာသေအမှန်ဖြစ်သင့်တယ်)၊

♥ ♥ ♥ အခြားကင်ဆာများအတွက်သုံးနိုင်သောဆေးများ ♥ ♥

မြင်းစင်္ကီအမြစ်၊မရိုး(ခေါ်)နွားဖြူကြီး/နို့ခဲပင်၊မိုးနံ၊ဘောက်ခွေး(ခေါ်)စက်သွားပုံအသီးသီးတွဲဘီးပင်၊တပင်တိုင်မြန်နုအနီ၊တပင်ရွှေထီး၊စစ်တုန်အနီ(ဂမုန်းပလ္လင်ဆင့်-အနံ့မွှေး)၊ပုလွန်ခြေကြွေ(ခေါ်)ပလှိုင်းဆို့အပင်၊တောသဗျက်(စပြစ်ရိုင်း)၊နန္ဒင်းမျိုးစုံ၊ဣသရမူလီနွယ်ပင်၊ဆန္နန်စွယ်တော်အမြစ်၊



ရှားစောင်းလက်ဝါး၊ရှားစောင်းလက်ပတ်၊ရှားစောင်းလက်ဆက်၊သစ်မွှေး(နံ့သာရှပါးဝင်အကျော်) ကမ်းဇော်အဆီ၊အသီး၊ဒူးရင်းဥဇာ၊သဘောရွက်၊လဒါးပျဉ်း၊

လူဆံပင်အနက်ပြာ၊တီကောင်ပြာ၊ဒေါင်းမိုးစိမ်းကွက်ပြာ၊ဆေးဒါန်းပြာ၊စိန်နီမြင်းသွားပြာ၊ရွှေပြာ၊ပြဒါးပြာ၊ကြေးနီပြာ၊ပတ္တမြားပြာ၊စိန်ပြာ၊

စသည်များကိုကင်ဆာအနာများအတွက်သုံးစွဲနိုင်ကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။သဘာဝဆေးပင်များကိုအစိမ်းအတိုင်းသော်ငှား၊အချိုကိုပြုတ်ခြင်း၊အခြောက်ပြု၊အမှုန့်ကြိတ်၊ခြင်းများလုပ်ပြီးချိန်ဆသုံးစွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်(ယားယံတတ်သောဆေးပင်များအရသာဆိုးသောဆေးပင်များကိုသင့်သလိုပြင်ဆင်ပြီးဆေးသုံးဖို့ပါ)၊ဓာတ်ပြာများကတော့ပြာသေအဆင့်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

မည်သည့်ရောဂါဖြစ်စေဆီး၊ဝမ်း၊သွေး၊လေမှန်စေဖို့နဲ့အစာအိမ်ဝမ်းမီးမှန်ကန်စေရန်အခြားအကူဆေးများဖြင့်တွဲဖက်ကုသပေးရင်ပိုပြီးအပျောက်မြန်ပါလိမ့်မယ်။



♥ ♥ ကင်ဆာအနာများတွင်သုံးစွဲနိုင်သောဆေးနည်းများ ♥ ♥

❖ ❖ အနုမြူဖန်စိမ်ဆေး ❖ ❖

၁။ဇီးဖြူသီးခြောက် ၁၅ကျပ်။ ၂။ဖန်ခါးသီးခြောက် ၁၅ကျပ်။၃။ကြာဇာသီး(ဖန်ခါးငယ်)၁၅ကျပ်။
၄။မှတ်ခါး(မှန်ရောင်)၃ကျပ်။၅။လေးညှင်း ၃ကျပ်။၆။ကျောက်ချဉ် ၄ကျပ်။၇။ဒုတ္တာ ၄ကျပ်။
ဖော်စပ်နည်း။ ။ ၁။၃အစေ့မပါစေရ၊ ၂အနုခြောက်မဖြစ်စေရ၊အနာစားစေလိုသော်ဒုတ္တာကဲပါ။
(အနည်းငယ်ပိုထည့်ဖို့ပါ)၊မန်းရေများထွက်စေလိုသော်လေးညှင်းကဲပါ။အသားနုတက်စေလိုသော်
ကျောက်ချဉ်ကဲပါ။သွေးထွက်များနေပါကကျောက်ချဉ်ဖန်ဖြင့်မကြာခဏဆေးပေးပါ။

♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ အနာဖြစ်နေပါကဖန်ရေကြို၍ဆေးပေးရမည်၊ခံတွင်း၌ပေါက်သော

အနာ(ခံတွင်းကင်ဆာ၊သွားဖုံးကင်ဆာ၊လျာကင်ဆာ)တို့၌၎င်း၍ထွေးစေရမည်၊နာခေါင်း၌ပေါက်သော
အနာ(နာခေါင်းကင်ဆာ၊ဖွတ်သိုနာ)တို့၌၎င်း၍စေရမည်၊သားအိမ်ပျက်သည့်(သားအိမ်ကင်ဆာ)၌သား
အိမ်ကိုဆေးပေးရမည်၊လိပ်ခေါင်းဂရင်ဂျီရောဂါရှိသူများ၌စိမ်ပေးရမည်၊ယောနိကင်ဆာ၊လိင်ကင်ဆာ
တို့၌ဆေးပေးရမည်၊

❖ ❖အနုမြူမန်းဆေး❖ ❖ ငြုပ်ကောင်းနက်၊ပိတ်ချင်းသီး၊လျင်းခြောက်၊ကပ်ဖိုခေါက်၊ဆောင်
မေးခါး၊လင်းနေ၊ပန္န၊ရိန်းခို၊ဇော်ဂျီ၊ထုတ်၊အားလုံး၎င်းမျိုးဆတူယူပြီးအမှုန့်ပြုထား၊

♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင်အဖုအကြိတ်နာများ၊အနာဝပေါ်နေသော

အနာများ၌အကြိတ်အခဲကြေစေရန်အနာဝကိုချန်လုပ်၍ရေအေးဖြင့်ကျဲကျဲဖျော်ပြီးပတ်ဝန်းကျင်လိမ်း
ပေးပါ၊အနာပေါက်စေလိုသော်အနာလိမ်းဖရောင်းချက်နှင့်နယ်၍အနာဝမှာကပ်ပေးပါ၊အနာကျက်စေ
လိုသော်အုန်းဆီနှင့်ဖျော်၍အနာဝလိမ်းပေးပါ၊ဝါဂွမ်းနှင့်ဆွတ်ပြီးအနာပေါ်မှာကပ်ပေးပါ၊မန်းဝင်မန်း
ငုတ်ဖြစ်ခဲ့သော်မကျိုးစေ့ခန့်ရေနွေးဖြင့်တိုက်ပါ၊ညော်နံလျင်ရပါ။

❖ ❖အကြိတ်ကြေဆေး❖ ❖ ၁။ကွက္ကရာ စပဲ။၂။ကြာဇာ စပဲ။၃။ပန်းနု စပဲ။၄။ဇီယာ

စပဲ။၅။ဇာသီး စပဲ။၆။လက်ချား စပဲ။၇။ဂုံခါး စပဲ။၈။ကကြာသင်္ချေ စပဲ။၉။ကရဝေးရွက် စပဲ။
၁၀။ငဖုံးဆေး စပဲ။၁၁။သစ်ကြံပိုး စပဲ။၁၂။လျင်းခြောက် စပဲ။၁၃။စမုံနက် စပဲ။၁၄။စူလာနဖာ စပဲ။
၁၅။ပရပ် ၂ကျပ်။၁၆။ဖာလာ ၃ကျပ်စပဲ။၁၇။သက်ရင်းကြီး ၆ကျပ်။၁၈။ပိတ်ချင်းသီး ၂၀ကျပ်။
၁၉။ငြုပ်ကောင်း ၂၀ကျပ်။၂၀။ပျားရည် သမရုံ။

♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ ဆေးအားလုံးကိုအမှုန့်ပြုပြီးပျားရည်စစ်စစ်ဖြင့်သမရုံတေပြီးဇီးစေ့ခန့်

လုံးထားပါ၊အကြိတ်ကင်ဆာ၊ကြပ်ပတီး၊ကြပ်ရိုးရိုး၊လည်ပင်းကြီး၊သားမြက်ကြိတ်ရောဂါရှိသူများအား
ညစဉ်တလုံးကျရေအေးဖြင့်တိုက်ပါ။



❀❀ဆီးဝမ်းအပုတ်ချဆေး❀ ❀❀လိပ်ကျောက်ဆူး ၁ကျပ်။ ၂။စမုံနက် ၁ကျပ်။
 ၃။နွယ်ချို ၂ကျပ်။ ၄။ကျွေငယ် ၂ကျပ်။ ၅။ကျွေကြီး ၂ကျပ်။ ၆။ကြက်သွန်ဖြူ ၂ကျပ်။
 ၇။ဆားလော် ၂ကျပ်။ ၈။ဆားပုပ် ၅ကျပ်။ ၉။ကြာဇု(ဖန်ခါးငယ်) ၅ကျပ်။ ၁၀။ဇဝက်သာ ၅ကျပ်။
 ၁၁။သိန္ဓော ၅ကျပ်။ ၁၂။ပွေးကိုင်း ၂၀ကျပ်။
 ♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ (၁၊၄၊၅)တို့ကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ထဲထည့်ပြာချပြီးထည့်ပါ။ ၆ကိုအခြောက်ပြု
 ပြီးလော်ထည့်၊ (၂၊၉၊၁၂)လော်ထည့်ပါ။ ကုထုံးပိုင်း၌အပုတ်ချဆေးချက်အဖြစ်သုံးရန်ဖြစ်သည်။
 ယောက်ျားများအတွက်ဖြစ်သော်လည်းဆီးနှင့်ယဉ်လာပါကမိန်းမများလည်းသုံးနိုင်သည်။ ညအိပ်ရာ
 ဝင်တွင်တခွက်စာလွှက်စားစွန်းတစွန်းသာ။ အပူအပုတ်ကိုပိုဆင်းစေလိုပါကဆေးအနည်းငယ်လျော့
 ပြီးမကျိုးမည့်ရည်၊ ရောက်မကျိုးရည်တခုခုဖြင့်တွဲစပ်သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဤဆေးကိုမကျိုးမည့်ရည်
 ဖြင့်တွဲပြီး ၂ရက်ခြားကာ ၂ပတ်မျှသောက်ခြင်းဖြင့်ကိုယ်နံ့ချွေးနံ့မကောင်းသူများကိုလက်တွေ့သုံးဖူးပါ
 တယ်။
 ❀ ❀သကြားကဲအစာကြေဆေး❀ ❀❀ကရဝေးရွက် ၂ပဲ။ ၂။ပန်းရင်း ၄ပဲ။ ၃။သစ်ဂျုံပိုး ၄ပဲ။
 ၄။ဖာလာစိမ်း ၄ပဲ။ ၅။ဂန့်ဂေါ်ဝွံ ၄ပဲ။ ၆။ပိတ်ချင်းမြစ် ၆ပဲ။ ၇။စရို ၈ပဲ။ ၈။ပန်းညို ၈ပဲ။
 ၉။ငရုပ်ကောင်း ၈ပဲ။ ၁၀။ကြာဇု(ဖန်ခါးငယ်) ၂ကျပ်၈ပဲ။ ၁၁။ပိတ်ချင်း ၂ကျပ်၈ပဲ။
 ၁၂။သကြားညိုမှုန့် ၅ဆမစဆအထိရောစပ်သုံးပါ(၆ဆခွဲခန့်သာသင့်ပါတယ်)
 ♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်အကြောင်းခံအသည်းကင်ဆာရင်များ
 အားအစာမစားမီနှင့်စားပြီးဆေးကော်ဖီစွန်းတစွန်းကိုရေနှေးဖြင့်တိုက်ပါ။ ဝမ်းမီးကိုပြုပြင်ရန်အ
 ကောင်းဆုံးဆေးပင်ဖြစ်၏။ မည်သည့်ရောဂါအတွက်မဆိုပါစကဝမ်းမီးကျေညက်မှုရှိစေရန်ဤဆေး
 ကိုတွဲဖက်သုံးသင့်ပါတယ်။ မိမိအိမ်တွင်အမြဲဖော်စပ်ပြီးသုံးနေတဲ့ဆေးကောင်းတခုပါ။
 ❀ ❀အနာခွဲဆေး❀ ❀❀ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပြာ။ ၂။ဒူးရင်းခွံပြာ။ ၃။မဖောက်ထုံး။
 ၄။ဆန်းလိုက်ဆပ်ပြာ(မရလျှင်အလားတူ)
 ♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ ဆေးငှမိုးကိုအမျှစု၊ သမအောင်တေ၊ အလယ်၌ကောက်ညှင်းဆန်
 ထည့်ပြီးအလုံးပြု၊ အချိန်အနည်းငယ်ကောက်ညှင်းဆန်ပွရုံလောက်ထား၊ ပြီးလျှင်ကောက်ညှင်းဆံကို
 ထုတ်ယူ၊ ပြည့်ပေါက်စေလိုသောအနာပေါ်တင်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းပေါက်ပါလိမ့်မည်။
 ဆေးလုံးကိုကွမ်းသီးခန့်လုံး၊ ကောက်ညှင်းဆန်၅ဆံထည့်ပါ။
 ❀ ❀အနာကျက်ဆေးရည်❀ ❀❀စိန် ၄ပဲ။ ၂။ဆေးဒါန်း ၄ပဲ။ ၃။ကန့် ၄ပဲ။ ၄။ဇဝက်သာ ၄ပဲ။
 ၅။ဒုဠာ ၄ပဲ။ ၆။ဟင်းရိုင်း ၄ပဲ။ ၇။လက်ခြား ၄ပဲ။ ၈။အရက်ပြန် တပုလင်း။
 ♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ အထက်ပါဓာတ်ဂုဗါးကိုအမှုန့်ပြု၊ အရက်ပြန်ငှက်ပြောဖူးတပုလင်းနှင့်
 စိမ်း၊ နေမှာလှမ်း၊ အနာကျက်စေလိုသောဆေးရည်တစွန်းနမ်းဆီတစွန်းနှဲ့ဖျော်ပြီးမကြာမကြာလိမ်းပေး
 ပါ။ အကြိတ်အခဲကြေစေလိုသောဆေးရည်အတိုင်းအနာပေါ်မှာလိမ်းပါ။ ရုတ်တရက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ
 ခဲ့သော်သွေးများစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီးဆေးရည်ကိုလိမ်းပါ။

❖ ❖အနာလိမ်းဖရောင်းချက်❖ ❖ ၁။အင်တွဲ ၁၀ကျပ်။၂။ဒုဋ္ဌာ ၁ကျပ်။
၃။ငရုတ်ကောင်း ၁ကျပ်။၄။ပိတ်ချင်းသီး ၂ကျပ်။၅။ကြက်သွန်နီ ၃ကျပ်။၆။ကြက်သွန်ဖြူ ၃ကျပ်။

♥ ♥သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ အားလုံးညက်စွာကြိတ်၊အခြောက်လှမ်း၊အမှုန့်ပြု၊ဆီ(သို့မဟုတ်)ရေ
နံကြီးတဆလျှင်ဆေးမှုန့်၄ဆရောစပ်ပြီးမီးပေါ်မှာတင်၍ချက်၊အစေးပေါက်လျှင်ချပါ။အနာအိုအနာ
ဆွေးများနှင့်ကျက်ခဲသောအနာများအတွက်မိုင်းခံစက္ကူပေါ်မှာတင်၍အနာပေါ်၌ကပ်ပေးပါ။ထိခိုက်
ဒဏ်ရာရခဲ့သော်လည်းကောင်း၊ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီးဆေးမှုန့်ဖြူး၍အပေါ်ဆီထည့်၊ပတ်တီးစည်း၊၃ရက်ရ
လျှင်ဖြေပေးပါ။

❖ ❖အနာလိမ်းဖရောင်းချက်(၂) ❖ ❖ ၁။အင်တွဲ ၅ကျပ်။၂။ပျားဖရောင်း ၅ကျပ်။
၃။ထောပတ် ၁၀ကျပ်။၄။အနုမြူမန်းဆေး ၈ပဲ။

♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ အထက်ပါဆေးကိုဖရောင်းသားကျအောင်ချက်၊မိုင်းခံစက္ကူမှာ
ကပ်ပြီးကြက်စေလိုသောအနာများပေါ်သို့တင်ပေးပါ။

❖ ❖ မိယုလောဟိတဆီချက် ❖ ❖ ၁။ဖန်ခါးသီးခြောက် ၁၀ကျပ်။၂။ကြုဒသီးခြောက်(ဖန်
ခါးငယ်)၁၀ကျပ်။၃။ရစ်သုးသီးခြောက်(ဇီးဖြူသီးခြောက်) ၂၀ကျပ်။၄။သိန္ဓော ၂ကျပ်။

♥ ♥ ဆီချက်နည်း ♥ ♥ (၁/၂/၃)အသီးခြောက်များကိုရေတပိဿာ၅၀ကျပ်နှင့်၅၀ကျပ်သားကျန်
ကျိုစစ်၍ယူထားပါ။ဤနည်းအတိုင်း၃ကြိမ်ပြုလုပ်ပါကပြုတ်ရည်၁ပိဿာ၅၀ကျပ်ရ၏။၎င်းပြုတ်ရည်
၁ပိဿာ၅၀ကျပ်ကို၅၀ကျပ်သားကျန်အောင်ပြန်၍ကျို။နမ်းဆီကဲ့သို့အဆီကိုရ၏။၎င်းအဆီတဆလျှင်နမ်း
ဆီ၅ဆထည့်ပြီးမီးကျိုး(သို့မဟုတ်)သဲပူမှာတင်ပြီးကျိုပါ။ရေခန်း၍ဆီကျန်လောက်လျှင်သိန္ဓောဆား
သင့်ရုံထည့်ပြီးအအေးခံ၊အေးလျှင်ဆီကိုစစ်၍ယူပါ။

♥ ♥ သုံးစွဲနည်းအညွှန်း ♥ ♥ သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်သူများအားသားအိမ်တွင်းသို့ပိုက်ဖြင့်သွင်းပေး

ပါ။ယောနိကင်ဆာဖြစ်နေသူများအားဝါဂွမ်းဖြင့်ဆွတ်၍မကြာမကြာလိမ်းပေးပါ။မြင်းသရိုက်(လိပ်
ခေါင်း)ရောဂါရှိသူများအား၎င်းဆီနှင့်လိပ်တွင်းသို့ထည့်၊လိပ်ပြင်ကိုလိမ်းပေးပါ။

♥ ♥ မြစ်ပွားနာနှင့်အနာများအားလုံးအတွက်သင့်သောသောက်ဆေး ♥ ♥

၁။နွယ်ချို ၁၀ကျပ်။၂။ဘင်္ဂလီဆားခါး ၂၅ကျပ်။၃။မြန်မာဆားခါး ၁၀ကျပ်။၄။စူလာနုဖာ ၁၀ကျပ်။
၅။မြွေစွယ်ရွက်(ဂန့်ဂလာအချိုဟူ၍လည်းခေါ်သည်)၅ကျပ်။၆။သက်ကယ်မြစ် ၅ကျပ်။
ရေ၄ပိဿာတွင်ဆေးအမယ်အားလုံးထည့်၍၊ ပိဿာကျန်သည်အထိကျိုပါ။နံနက်တကြိမ်၊ညတ
ကြိမ်၊တခါတိုက်လျှင်ဆေးရည်ကြွေစွန်းကြီး၊ ၂၅နန်းတိုက်ကျွေးရမည်။

♥ ♥ အကြိတ်အဖုအနာအတွင်းဆေး ♥ ♥ မြင်း၊မ၊မိုး၊ဘောက် သွေး၍သောက်၊မြင်း၊မ၊ကိုပင်

သွေး၍တင် ဟုရေးလင်္ကာနှင့်ဆရာကြီးများကညွှန်ခဲ့ပါတယ်။မြင်းစင်္ဂနီမြစ်၊မုရိုးမြစ်၊မိုးနံမြစ်၊ဘောက်
ခွေးမြစ်၄မျိုးကိုဆတူယူအမှုန့်ပြုပြီးအဖုအကြိတ်နာများဖြစ်လာသည့်အခါငန်းမန်းကိုနိုင်စေရန်တ
ကြိမ်လျှင်၅ရွေးခန့်ကိုတနေ့သုံးကြိမ်အထိရေနှေးဖြင့်သောက်စေရမည်။

မြင်း၊မ၊ကိုပင်သွေး၍တင် ဤ၂မျိုးကိုသွေး၍ရိုန်းခိုနှင့်ရောစပ်ကာအဖုအကြိတ်ပေါ်တွင်လိမ်းပေးရ
မည်၊၎င်းဆေး၃မျိုးကိုအမှုန့်ပြုထားပြီးရေအေးဖြင့်ရောစပ်ကာတရက်၃ကြိမ်ထက်မနည်းလိမ်းပေးပါ။

♥ ♥ အနာများအတွက်ဖန်ရည်ပြုတ်ဆေး ♥ ♥ ဩဇာရွက် လက်တွင်းတဆုပ်၊မာလကာရွက်
လက်တွင်းတဆုပ်၊လဘက်ခြောက် ကွမ်းသီးလုံးခန့်၊ဆီးဖြူသီးမှုန့် ၄ပဲသား၊ကျောက်ချဉ် ၂ပဲသား၊
၎င်း၅မျိုးကိုရော၍ကျကျပြုတ်ပြီးကြက်သီးနှေးခန့်ပူသည့်အခါအနာပေါ်၌ဆေးကြောပေးရပါမယ်။

♥ ♥ ♥ ချင်းလူမျိုးတို့ရဲ့ ရှေးရိုးရာပြာဟင်းကုထုံး ♥ ♥ ♥

သေကောင်ပေါင်းလဲရောဂါများဖြစ်တဲ့အခါကုသတဲ့နည်းလေးပါ။ရနိုင်သရွေ့အပင်များစွာရဲ့အရွက်အ
ခေါက်အမြစ်မျိုးစုံကိုရယူစုဆောင်းပြီးအခြောက်ပြုကာမီးရှို့ပြာချကာ၎င်းပြာမျိုးစုံကိုစုဆောင်းထားပါ
တယ်။လူနာကိုထမင်းမစားစေဘဲ၎င်းပြာစုံနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရောပြုတ်ချက်ထားတဲ့ပြာဟင်းကို
သာစားစေပါတယ်။၆လလအကြာမှာလူကောင်းပကတိပြန်ကျန်းမာလာတဲ့နည်းတဲ့ဗျ။

ငုတ်လာတာတွေကြောလာတော့ရောဂါမျိုးစုံဝင်လာတော့တာဘဲ၊နစ်ရှည်လများအစားမှား၊အနေမှား
လာခဲ့တာတွေကိုသိလို့ပြင်ဆင်ရင်တော့ကျန်းမာမှုကိုခံစားရနိုင်မှာဘဲ၊ပြီးတော့လဲအာရုံမာဆန်နဲ့ဂုံ
ကိုတွဲစားကြတဲ့တခြားလူမျိုးတွေဟာအရပ်အမောင်းထွားကြိုင်းသန်မာကြတာမို့မြန်မာတွေလဲဆန်နဲ့
ဂုံအစားအစာတွေကိုတွဲစပ်စားသင့်နေပြီ၊

အလွန်ကိုမှတ်သားလိုက်နာသင့်တဲ့သဘာဝကျတဲ့ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်တဲ့အပြင်အ
ပေါ်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ချင်းရိုးရာရောဂါကုထုံးနဲ့ဒေါက်တာတွမ်ဂူးရဲ့သဘာဝဆေးကုထုံးများနဲ့ပါသဏ္ဌာန်တူ
ညီနေတာမို့အထူးဖော်ပြပေးလိုက်တာပါခင်ဗျား၊

♥ ♥ ထပ်မံလေ့လာလိုသူများအင်တာနက်တွင်ရှာဖွေနိုင်ရန် ♥ ♥

Search Engineလို့တင်စားကြတဲ့UC,CM,Dolphin,Maxthon Browser Apkတခုရဲ့ထိပ်ကရာဇ္ဇေ
တဲ့ကွက်လပ်မှာအောက်ပါတစ်ခုများနဲ့ထည့်သွင်းရှာကြည့်ကြပါ။

နိုင်ငံတကာမှာသဘာဝဆေးဝါးများနဲ့ကင်ဆာမျိုးစုံကိုကုသသုတေသနပြုနေကြတာတွေကိုPDFဖိုင်
အနေနဲ့ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်၊

♥ ♥ free pdf:alternative treatment for cancer သဘာဝဆေးများနဲ့ကင်ဆာကုထုံးများ

free pdf:natural treatment for cancer

free pdf:herbal treatment for cancer

free pdf:herbal search for cancer

free pdf:alternative treatment for breast cancer ရင်သားကင်ဆာအတွက်သဘာဝကုထုံး

free pdf:natural treatment lung cancer အဆုတ်ကင်ဆာအတွက်သဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:natural treatment skin cancer အရေပြားကင်ဆာအတွက်သဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:herbal treatment for cancer in dogs ခွေးမှာဖြစ်တဲ့ကင်ဆာသဘာဝကုထုံး

free pdf:natural treatment for cancer in catsကြောင်မှာဖြစ်တဲ့ကင်ဆာသဘာဝကုထုံး

free pdf:prostate cancer natural treatment ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာအတွက်သဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:breast cancer herbal treatment ရင်သားကင်ဆာအတွက်သဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:alternative treatment for blood cancer သွေးအားနည်းကင်ဆာသဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:herbal treatment for throat cancer လည်ချောင်းကင်ဆာသဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:natural cures for vaginal cancer သားအိမ်ကင်ဆာသဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:alternative treatment for liver cancer အသဲကင်ဆာသဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:herbal treatment for liver cancer stage4အသဲကင်ဆာအဆင့်၄သဘာဝဆေးကုထုံး

free pdf:natural treatment for vaginal cancer state4သားအိမ်ကင်ဆာအဆင့်၄ -----

♥ ♥ ရလာတဲ့PDFဖိုင်များကိုAdobe,Foxit,E Book Reader Apkတခုနဲ့ပြန်ပြီးဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်
ကြပါလိမ့်မယ်၊free ထည့်ပြီးမရှာခဲ့ရင်ငွေနဲ့ရောင်းနေတဲ့ကုထုံးpdfဖိုင်တွေကိုပါရောပြီးပြသ
လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

♥ ♥ ဒီလိုမျိုးသဘာဝဆေးကုထုံးဗီဒီယိုဖိုင်များစွာကိုလည်းYoutubeမှာထပ်မံရှာဖွေပြီးဒေါင်းယူ
လေ့လာနိုင်ကြပါတယ်၊ရာဖို့အတွက်free pdf:ကိုဖြုတ်ပြီးရှာလိုက်ပါ၊Youtube Video downloader
Apkတခုခုကိုသုံးပြီးရှာရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ဖိုင်ဆိုဒ်အကြီးအသေးမိနစ်အနဲအများကိုရွေးချယ်ပြီးဒေါင်း
ယူပါ၊မိနစ်များရင်ဖိုင်ဆိုဒ်ကြီးပါလိမ့်မယ်။

♥ ♥ အထူးဘဲအကြံပြုလိုက်ပါတယ်၊တတ်စွမ်းသူများဘာသာပြန်ဆိုပြီးပို့စ်ပြန်တင်ပေးကြပါ ♥ ♥

♥ ♥ အနစ်ချုပ်အနေနဲ့ကျန်းမာသက်ရှည်ပြီးအနာကင်းလိုသူတိုင်းအသီးအနှံဟင်းသီးဟင်းရွက်
များစားကြပါ(ဓာတုဆေးဝါးလွှတ်တာတွေကိုရနိုင်သရွေ့ပေါ့ဗျာ၊ပိုးထိုးတာလေးတွေ)၊အသားငါး
လျော့စားသင့်ပါတယ်၊ အရသာ(၆)ပါးဖြစ်တဲ့ စပ်၊ချဉ်၊ခါး၊ငန့်၊ချိုဆိမ့်၊ဖန် များကိုလဲမျှတအောင်နေ
စဉ်စားသင့်ပါတယ်၊ကြိုက်လို့လဲပိုစားသင့်သလို၊မကြိုက်လို့လဲပစ်ထားသင့်ဘူးဗျ၊ခန္ဓာကိုယ်က
အရသာ ၆မျိုးလုံးအညီအမျှလိုအပ်တာမို့ဒါကိုအထူးနားလည်ရမှာပါ။

ရောဂါအားလုံးနီးပါးရဲ့ မူလအကြောင်းရင်းကနေစဉ်အစားအစာများကိုမမျှမတစားသုံးလာခဲ့ကြခြင်း ကလည်းအများကြီးသက်ဆိုင်နေပါတယ်။ နေ့စဉ်မှာနွေးထွေးစွာနေဖို့နဲ့လှုပ်ရှားသွားလာသွေးလည် ပတ်မှုတွေလည်းရှိသင့်တယ်။ နေ့စဉ် မှာဆီးဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ မျှတညီညွတ်စွာခန္ဓာကိုယ်မှန်မှန် သက်ဆင်းနေဖို့လဲလိုပါတယ်။ ချုပ်တာတွေအလွန်များလာပြီးအစာမကြေဘဲချွေးပါဝတ်လာပြီဆို ရင်တော့မကြာမီရောဂါတွေဝင်လာတော့မယ်ဆိုတာ ကိုလဲအထူးသတိပေးလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျား။ Facebookကဆရာဝန်ကြီးတဦးရဲ့ ပုံစံတခုမှာတွေ့လိုက်ရတယ်။ အသဲကင်ဆာဖြစ်ကြတဲ့လူတိုင်းနီး ပါးမှာဝမ်းအလွန်ချုပ်ကြတာကိုတွေ့ရတယ် တဲ့ဗျ။ ကျွန်တော်တွေဘူးတဲ့ကင်ဆာရောဂါရင်အားလုံး နီးပါးကလဲအဲသလိုမျိုးဆီးဝမ်းတွေချုပ်တဲ့အကျင့်ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

♥ ♥ ♥ မိုငြမ်းကျမ်းကိုး ♥ ♥ ♥
လက်တွေ့အနာပေါက်ကုထုံးကျမ်း(မုန့်လေးမြို့၊ မုသမားတော်ကြီးဦးအုန်းရွှေ)
ကိုယ်တွေ့အနာပေါက်ကုထုံးကျမ်း(သုခိတာရာမဆရာတော် အရှင်ဉာဏရံသီ)
သိမ်ဖြူဆရာတော်ပြုစုခဲ့သောဆေးအဘိဓာန်များ
ဒေါက်တာတင်ဝင်းဝင်းကိုယ်တွေ့ကင်ဆာဆေးမဲ့ကုထုံး(မောင်မောင်လှိုင် အပ်စိုက်ကု၊ ဘာသာပြန်)
ကင်ဆာရောဂါအဖြေရှာ(ပါမောက္ခ မင်းဓာတု)
ရင်သားကင်ဆာသိကောင်းစရာများ(ပါမောက္ခ မင်းဓာတု)
ကျောက်ကပ်နှင့်ဆီးရောဂါမျိုးစုံ(ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို)
အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးရောဂါအကြောင်း(ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း)
ပါမောက္ခဦးခင်မောင်ဝင်းနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း(ကျော်ဇေယျာ ပုသိမ်)
မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း (ပတွဲ/ဒ တွဲ)(ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း/တိုင်းရင်းဆေးကျောင်း၊
ဆေးရုံအုပ်ကြီး)
ဝိဇ္ဇာရေနယဆေးပညာဆွေးနွေးပွဲ(၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ရုပ်ပျံပုံပိုး)
ဓာတ်သမုဒ္ဒရာကျမ်းကြီး(သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ)
RASA JALA NIDHI (Ocean of Indian Chemistry & Alchemy)

♥ ♥ ♥ နောက်ဆက်တွဲ ♥ ♥ ♥
၂၀၀၉ဝန်းကျင်ကကင်ဆာဝေဒနာရှင်နှစ်ဦးကိုကုသပေးခဲ့ဘူးပါတယ်။ တဦးကဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ၊ အ သက်က၇၀၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဥပတ်နဲ့ ၂ပတ် ၂ကြိမ်ကင်ထားပြီးတလခန့်သာခံမည့်လူနာပါ။
သကြားကဲအစာအိမ်ဆေးနဲ့ဆေးဒါန်းပြာသေတလစာရှေးကိုရောပြီးပျားရည်နဲ့တရက်၃ကြိမ်တိုက် ပေးပါတယ်။ တဖက်ကလဲနနွင်းခါးအစိမ်းကိုထုခြေပြီးဆီးကြိုတ်ပေါ်ကိုကပ်ထားပေးသေးတယ်။ ဆီးအ တွက်ယမ်းတေဇာငြိမ်းနဲ့ကန်ဖုန်းရိုးနီပြုတ်ရည်ပါတဲ့ပြီးဆေးချက်ချပေးခဲ့ရာလူနာမှာသက်သာလာ တယ်ဗျ။ အသက်ကြီးရင့်လာတာနဲ့ဓာတ်ကင်ချက်များထားတာများကြောင့်ဆေးကိုဥလအထိပေးခဲ့ ပေမဲ့လဲဘဲခံပြီးဆုံးသွားတယ်ဗျာ။
ဆရာဝန်များကတလသာခံမယ်ဆိုပေမဲ့ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆေးကြောင့်လဲတော့ရည်သွားတာလေးသိ စေချင်လို့အခုလိုတင်ပြလိုက်တာပါ။
နောက်လူနာကအသက်၄၅၊ ပါးစောင်အကြိုတ်ကင်ဆာ၊ ၂ပတ် ၂ကြိမ်ဓာတ်ကင်ထားပါတယ်။ ဓာတုဆေးတွေလဲစားနေခဲ့ရပြီးတနစ်အကြာမှာမသက်သာလို့ပြန်ပြီးဓာတ်ကင်ဖို့ချိန်းဆိုခံခဲ့ရချိန်မှာ ကျွန်တော်ဆေးပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ သကြားကဲအစာအိမ်ဆေးနဲ့ဆေးဒါန်းပြာသေကိုတလလျှင် ၈ ရွေးနှုန်းရောပြီး ဥလဆက်တိုက်(တရက်မှာ၃ကြိမ်)တိုက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အကူဆေးအဖြစ်အကင်း ၁၀ပါးလိမ်းပေးတယ်။ ဝမ်းမှန်အောင်အသီးအနှံလဲများများစားခိုင်းတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်မှာရက်ခြား ဆိုသလိုစကျါလဝမ်းပုပ်ချဆေးကိုမကျည်းမညှပ်အရည်နဲ့တွဲပေးခဲ့ရာ အခုချိန်ထိသက်သာပျောက် ကင်းနေတာဖြစ်ပြည့်ခါနီးပြီပေါ့ဗျာ။ ပေးခဲ့တဲ့ဆေးဒါန်းပြာသေလည်းကုန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် လဲစမ်းသပ်နေဆဲမို့ပါ။ ထပ်ပြီးလုပ်ရဦးမယ်ဗျ။ ဓာတ်ပြာသေများနဲ့ကုသတာကပိုမြန်သလိုဖော်ရတာ

လဲမလွယ်ကူပါဘူး၊အဆင့်မြင့်မြန်မာ့ဝိဇ္ဇာရေဆေးများဟာသစ်ဥရွက်သီးဆေးများထက်ပိုမို
ထက်မျက်ပေမဲ့လုပ်ကိုင်ချက်ဖတ်ရတာအလွန်လဲအန္တရာယ်များသလိုတိကျမှုလည်းရှိပါတယ်၊
စမ်းသပ်နေဆဲမို့လိုတဲ့အကူဆေးတွေကိုထပ်ရှာပြီးဒီဓာတ်ပြာများကိုပြန်လုပ်ဖို့လဲကြိုးစားရပါ
ဦးမယ်၊

ရောဂါမဖြစ်ခင်ကကြိုတင်ပြင်ဆင်စားသောက်နေထိုင်တာက ရောဂါဖြစ်ပြီးဆေးကုရတာထက်ပို
ကောင်းပါတယ်၊တနေ့မှာ လူတိုင်းဆီး၊ဝမ်း၊သွေး၊လေ၊ မုန်ကန်နေဖို့(တရက်မှာဝမ်း ၂ကြိမ်အထိ)
သွားသင့်တယ်၊ဆီး၊ဝမ်း သွားလိုစိတ်ကိုမချုပ်တည်းပါနဲ့၊နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသွေးလေလှည့်
ပတ်မှုရှိပါစေ(တရက် ၂မိုင်ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုး)နွေးထွေးသောနေရာမျိုးမှာရွေးပြီးနေသင့်တယ်
(ဒါမှလဲချွေးနို့အပူအပတ်အခိုးတွေအပြင်ကိုထွက်နိုင်မယ်)Aircon အခန်းများဟာလူကိုချွေးငုတ်စေ
ပြီးသွေးလှည့်ပတ်မှုနေးကာသွေးကြောတွေကိုလည်းကျဉ်းလာစေနိုင်ပါတယ်၊အသား၊ငါးများကို
လျော့စားပြီးအသီး၊အနှံအရွက်အစိမ်းများစားပေးသင့်တယ်၊ဆီပြန်ကျော်လော်ဖတ်ကင်တွေနဲ့
ဝမ်းမီးကိုပျက်စေမဲ့ကျော့သက်ခဲတဲ့အစာများကိုလဲလျော့စားသင့်တယ်ဗျ။

♥ ♥ မိမိမိသားစုကျန်းမာရေးကိုအထူးဂရုပြုကြပါ။ ♥ ♥

မကျန်းမာလို့ဆေးရုံဆေးခန်းများကိုသွားကြရတဲ့အခါပြောသမျှတွေလိုက်လုပ်ရပြီးပါရဂူများနဲ့အတ္တ
ကြီးတဲ့ဆေးခန်းပိုင်ရှင်များရဲ့တာဝန်ခံမှုမရှိတဲ့လောဘများနဲ့ရိတ်လီးခွာယူလိုက်လို့မိသားစုမဲ့တေ
ဘဝပျက်သွားကြတာများနေကြပါပြီ၊
ကျန်းမာရေးအသိများများရှိအောင်မိသားစုများလေ့လာကြပါလို့လဲတိုက်တွန်းပါတယ်၊

♥ ♥ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ဆေးများကိုအောက်ပါဆိုင်ကြီးများမှာဝယ်ယူနိုင်ပါတယ် ♥ ♥

- ♥ စန္ဒီဘယဆေးအမူန့်/ကုန်ကြမ်းအရောင်းဆိုင်(ကုန်ဈေးတန်း/အလယ်/ရန်ကုန်မြို့)
- ♥ စိန်ကုလားဆေးတိုက်(ကုန်ဈေးတန်း/အလယ်၊ရန်ကုန်မြို့)
- ♥ လှသုခဆေးဆိုင်(ကုန်ဈေးတန်းဈေး/ရန်ကုန်မြို့)

♥ ♥ ပြုစုတင်ပြသူရဲ့အထူးမေတ္တာရပ်ခံချက် ♥ ♥

တိုင်းရင်းသားပြည်သူများရဲ့ကျန်းမာစေမှုအတွက်ဆေးပညာအသိအလှူတခုအဖြစ်ရည်ရွယ်လို့
မိမိသိသရွေ့လေးကိုစုဆောင်းတင်ပြပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ဒါကြောင့်မို့အများသိနိုင်ရန်များ
များပြန့်ပြီးရှယ်ပေးကြပါ။

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ မောင်မောင်စိန် ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

အသက်ပြင်းပြင်းနဲ့နေနေကြရတဲ့မြန်မာပြည်

စေတနာများစွာဖြင့်ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေခင်ဗျား။ ♥ ♥ 1:20PM/10.2.2015