

**Autoimmune Diseases**  
**အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း**  
**(ခုခံအား ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း)**

**Dr. Khin Nwe Win**

## Autoimmune diseases

### အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း

အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာပါလဲ ?

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ကုန်ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရန်သူထင်ပြီး ဖျက်ဆီးခံရသည့်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်နေရာတည်းသာ ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရတာပါလား ?

တစ်နေရာတည်း ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရတာ ရှိသလို အခြားအစိတ်အပိုင်းများစွာလည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာတည်းမှာ ဖြစ်တာ ရှားပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ အဖြစ်များတဲ့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁. ဟာရှီမိုတိုသိုင်းရွိုက် Hashimoto Thyroiditis

(သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များ / နည်း နေတတ်သည့်ရောဂါ)

၂. Grave's disease (သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများစေသည့်ရောဂါ)

အထက်ပါရောဂါတို့တွင် သွေးစစ်ကြည့်သည့်အခါ - TPO, Thyroglobulin, TSH receptor antibodies တွေ တက်နေတတ်ပါတယ်။

၃. Systemic lupus erythematosus (SLE) (အရေပြားလေးဖက်နာ)
၄. Rheumatoid arthritis (သွေးလေးဖက်နာ)
၅. Ankylosing spondylitis (ကျောရိုးတလျှောက် ရောင်ကိုင်းခြင်း)  
(ဂုတ်ကျီးပေါင်း၊ ခါးကျီးပေါင်း စသည်ဖြင့်)
၆. Myasthenia Gravis (ကြွက်သားများ အားယုတ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း ခန္ဓာဝန်ကို မထမ်းဆောင်နိုင်တော့ခြင်း)
၇. Type 1 Diabetes (ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ဖြစ်သော ဆီးချိုရောဂါ)
၈. Multiple sclerosis (ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ဖုံးထားသည့် နာပ်ကြောအဖုံးများ ပျက်စီးခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ စကားပြောရ ခက်ခဲလာခြင်း၊ ကြွက်သားတွေ တက်ညီလက်ညီ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း၊ မျက်စေ့မွန်လာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျနေခြင်း)
၉. Autoimmune nephritis (ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသောရောဂါများ)
၁၀. Autoimmune hepatitis (အသည်းရောင်ကိုင်းခြင်း)
၁၁. Autoimmune pancreatitis (မုန့်ချိုအိတ်ရောင်ကိုင်းခြင်း)
၁၂. Autoimmune polymyositis (PM), dermatomyositis (DM), and immune-mediated necrotizing myopathy (IMNM) present with the subacute onset of symmetric proximal muscle weakness, elevated muscle enzymes, myopathic findings on electromyography, and autoanti-

bodies. (ကြွက်သားများ ရောင်ကိုင်း၊ အားမရှိဘဲ ပျက်စီးကုန်) မြန်မာပြည်မှာ တွေ့ဖူးပါတယ်။

၁၃. Autoimmune pernicious anemia (vitamin B12 စုတ်ယူ နိုင်ရန် လိုအပ်သောဓာတ် ထုတ်လုပ်ပေးသည့် အစာအိမ်ကလာပ် စည်းများ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း)

၁၄. Autoimmune thrombocytopenia (သွေးဥများ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း)

၁၅. Addison's disease (adrenal gland ဖျက်ဆီးခံရသောအခါ)

၁၆. Autoimmune areata (ဆံပင်အကွက်လိုက် ကျွတ်ထွက်ခြင်း)

၁၇. Autoimmune skin disorders (ဝဲနင်းဓူ၊ သမင်ဖြူ စသည်ဖြင့်)

၁၈. Autoimmune inner ear disease (မူးနေတတ်တယ်၊ နားထဲမှာ အူနေတတ်၊ နားလေးတတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မညီတတ်ဘဲ လိမ့်ကျတတ်၊ နားထဲမှာ အသံတွေ ဆူညံနေတတ်၊ ချာချာလည်နေသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။) မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်နေကြသူများ တွေ့ဖူးပါတယ်။

၁၉. Amyloidosis (Amyloid ခေါ် ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုး ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများတွင် စုပုံခြင်း) (ရိုးတွင်းချဉ်ဆီမှ ဒီပရိုတင်းဓာတ်ကို ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။) မြန်မာပြည်မှာ တွေ့ဖူးပါတယ်။

၂၀. Autoimmune retinopathy (မျက်စေ့အတွင်း ပုံရိပ်ကျသည့်နေရာ ဖျက်စီးခံရခြင်း) မြန်မာပြည်မှာ တွေ့ဖူးနေပါတယ်။

၂၁. Bullous pemphigoid (အရေကြည်ဖုများ ထွက်ပြီး ယားယံတဲ့ရောဂါ)

၂၂. Celiac disease (ဂလူတင်နဲ့ မတည့်တာကြောင့် အူသိမ်ရောင် ကိုင်းခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲများ ... ဝမ်းလျှာ၊ ဗိုက်နာ၊ ပိန်လိုလား၊ အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့လား။)



၂၃. Sjogren's syndrome (အစိုဓာတ်ထွက်သောအကြိတ်များ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း)

အသေးစိတ် တိတိကျကျ သိလိုပါက ဓမ္မဗျူဟာမှ ထုတ်တဲ့ To A Better Health Facebook Page မှ စာစု (၁) မှာ ပြန်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ပိုပြီး စုံစုံစရာစရာ သိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ American Autoimmune Related Diseases Association မှာ သွားဖတ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါဟာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါထဲမှာ ပါမပါဆိုတာ တိုက်ကြည့်ရပါမယ်။

-----

အော်တိုအင်မြူးရောဂါ သက်သာလာစေနိုင်ရန် ဘာကြောင့် ကြိုးစားသင့်တယ် ?

ဒီရောဂါတွေဟာ အချို့သောကင်ဆာများနှင့်အတူ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ၊ သိုင်းရွှိုက်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ပြန်ရည်ကြောကင်ဆာ lymphomas ၊ Multiple myeloma ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကင်ဆာတစ်မျိုးတို့နှင့် အထူးသဖြင့် ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ အခြားကင်ဆာတွေနဲ့လည်း ဆက်နွယ်နေပါတယ်။

-----

အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး ချို့တဲ့စေသောအကြောင်းများ

၁. အစာကြေရန် ခက်ခဲသောအစားအစာများ နှင့်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဆင်မပြေသော အစာများ

- သေရည်သေရက်

- နွားနို့နှင့် နွားနို့ဖြင့် လုပ်ထားသောအစာများ

- Gluten ဂလူတင်ပရိုတင်းဓာတ် - ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများအားလုံး၊ ရွှေ့ကြည်။
  - အစေ့အဆန်များ
  - ပဲမျိုးစုံ
  - grains ဂျုံ ၊ စပါး၊ ကွေကာအုပ်၊ ဘာလီ၊ rye, wheat
  - သကြား
  - GMO food မျိုးရိုးမီလပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသောအစားအစာများ။
  - အချို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
    - Nightshade vegetables - ခရမ်းချဉ်သီး၊ အာလူး၊ ခရမ်းသီး။
    - ရုံးပတီသီး
    - Peppers ငရုပ်ပွစသည်ဖြင့်
၂. ကိိုဆေးများ - အူနံရံကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
၃. အူလမ်းကြောင်းပိုးမွှားများဖြင့် ဖျက်ဆီးခံရခြင်း  
(အူထဲ၌ အကျိုးမဲ့ပိုးများ များလာခြင်း)
- Small intestinal bacterial overgrowth,
  - Parasites,
  - Yeast overgrowth.
  - Amoeba, Giardiasis
၄. ဓာတုဆေးများ
- အက်စစ်မထွက်အောင် ပိတ်သောဆေးများ acid blockers,
  - ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံ antibiotics,
  - သန္ဓေတားဆေးများ သောက်ဆေးများ birth control pills,

- ရောင်ကိုင်းခြင်းသက်သာအောင် သောက်သောဆေးများ  
prednisone,
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ... အက်စပရင် aspirin,  
ibuprofen စသည်။

၅. အိမ်တွင်းရှိ မှိုများ (မှိုအဆိပ်များ Toxic molds)

၆. ဓာတ်ကင်ခံရခြင်း Radiation

၇. ကိုယ်စိတ်ဖိစီးမှုများ

ကိုယ်ဖိစီးမှု - နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု - အိမ်တွင်းရေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ၊

အလုပ်မှ စိတ်ဖိစီးမှုများ

၈. ခွဲစိတ်ကုသမှုခံရခြင်း

၉. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ

ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာများ

**စွာဦး စစ်ဆေးသင့်သော သွေးစစ်ချက်များ**

(1) Complete blood count ခေါ် အခြေခံ သွေးအခြေအနေကို  
လေ့လာခြင်း

တွေ့နိုင်တာတွေကတော့ -

(၁) သွေးအားနည်းခြင်းသင်္ကေတတစ်ခု normochromic  
normocytic anemia.

(၂) သွေးဥများ နည်းခြင်း/ များခြင်း

(၃) သွေးဥဖြူ နည်းခြင်း/ များခြင်း

(2) Comprehensive metabolic panel

အသည်းအင်ဇိုင်းများ တက်နေခြင်း။

Bilirubin တက်နေခြင်း စသည်ဖြင့်။

Calcium တက်နေခြင်း (sarcoidosis)။

သွေးခဲ၊ သွေးကြီမှု အတိုင်းအတာများ လွန်နေတတ်ခြင်း

aPTT and or PT (antiphospholipid syndrome)။

ကြွက်သားဆိုင်ရာအင်ဇိုင်းများ တက်နေတတ်ခြင်း

Creatinine kinase, alanine transaminase (ALT)

Aspartate aminotransferase (AST)

Serum Proteins for abnormal elevations of  
immunoglobulins

(3) Urinalysis ခေါ် ဆီးစစ်ခြင်း

ဆီးထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ပါနေလား (proteinuria)

သွေးပါနေသလား (hematuria)

အခြားမပါသင့်တာတွေ ပါနေသလား ( white cell cast, red  
cell cast)

(4) Inflammatory markers ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်ခြင်းသင်္ကေတများ

ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်သည့်အခါ ထွက်လာသောပရိုတင်းဓာတ်များ

C Reactive protein

Homocysteine

Fibrinogen

Serum ferritin



(5) ESR

(6) Antibodies

ANA

RA factors

TPO antibody

Thyroglobulin antibody

TSH receptor antibody

အခြားရောဂါများနှင့်ဆိုင်သော antibody များကို သွေးဖောက် စစ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး အော်တိုအင်မြူး ရောဂါတွေကို စစ်ကြည့်လို့ ရနေပါပြီ။

---

အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ဖြစ်ကြတဲ့အခါ -

၁. ခန္ဓာကိုယ်နေရာမျိုးစုံမှာ ရောင်ကိုင်းနေတာကြောင့် အရိုး၊ အဆစ်၊ အသား၊ နာမ်ကြောတွေ နာနေတတ်တယ်။
၂. နှုတ်လျှံ၊ အားလျှော့၊ ဦးနှောက် မကြည်၊ မအိမသာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။
၃. ရောဂါကို ကုတဲ့ဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တွေ တိုး၊ ခြေထောက်တွေ ရောင်၊ မျက်နှာတွေ အမ်း၊ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်နေကြပါတယ်။

ဒီရောဂါကို ကုသတဲ့နေရာမှာ အဓိကကျတဲ့အချက်တွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁. အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်ရပါမယ်။

- (က) ရှောင်သင့်တာ ရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာ ဆောင်  
 (ခ) အချိန်အကန့်အသတ် အပိုင်းအခြားဖြင့် အစာစားခြင်း  
 Intermittent fasting

၂. ဒီရောဂါကို ဖြစ်လာစေဖို့ အားပေးတဲ့ အခြားအကြောင်းအရာများ  
 ကို တတ်နိုင်သလောက် ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ ဝိုးမွှားများ၊ ပတ်ဝန်း  
 ကျင်အဆိပ်များ၊ အိမ်တွင်းပိုးများ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။  
 ၃. ဗီဇပါလာတဲ့သူတွေမှာတော့ အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းတွေနဲ့  
 တိုက်ဆိုင်လာမယ်ဆိုရင် အဖြစ်များတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အစားအစာနဲ့ စပ်လျဉ်း၍ ဆောင်သင့်၊ ရှောင်သင့်သည့်အရာများ

စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများ -

၁. ကလီစာဟင်း။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး တစ်ပတ် နှစ်ခါလောက် စားစေချင်  
 ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစွာ ရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်မျိုးစုံ၊ (B1 B2 B6 Folate B12) Vitamins A D E K  
 သတ္တုဓာတ်များ၊ (phosphorus, iron, copper, magnesium,  
 iodine, calcium, potassium, sodium, selenium, zinc and  
 manganese )

အဆီဓာတ်၊ Essential Fatty Acids, Omega 3 fats, EPA and DHA  
 ပရိုတင်းဓာတ်မျိုးစုံ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. အသား - အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဝက်သား

၃. ငါး

၄. ပုစွန်

၅. ဟင်းရွက်မျိုးစုံ များများစားပါ။

ဟင်းရွက်တွေကို ရေတစ်လီတာမှာ ဆားခဲဆော်ဒါ ထမင်းစားဖွန်း  
တစ်ဖွန်းရောပြီး ၁၅-မိနစ်မျှ စိမ်ထားပြီး ရေဆေးချပါ။

ဟင်းရွက်စိမ်းအားလုံး စားပါ။

အရောင်မျိုးစုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

Broccoli, ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းပွင့်၊ brussels sprouts, ကဖွန်းရွက်၊

ကိုက်လန်၊ ပို၊

၆. ကျန်းမာတဲ့အဆီများ

ငါးအဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ထောပတ်သီးဆီ၊ အုန်းဆီ၊ ဝက်ဆီ။

၇. အသီးအနှံကို အနည်းငယ်သာ စားပါ။ Fructose ဖရုံတိုက်  
သကြား လျော့နိုင်သမျှ လျော့ပါ။

၈. သဘာဝအကျိုးပြုပိုးများ ဖိုဝဲပါ။ (ချဉ်ဖတ်)

ရှမ်းချဉ်များ၊ Natto, Miso

Probiotics သောက်လည်း ရပါတယ်။ 60 billion a day

၉. အရိုးပြုတ်ရည်

၁၀. တစောင်းလက်ပတ် Aloe vera

ရှောင်သင့်သည့်အစားအစာများ -

၁. All kinds of grains အစေ့မျိုးစုံ (ပေါ့၊ ငုံ့ စသည်ဖြင့် အလားတူ  
မြက်မျိုး)

Grain လို့ ခေါ်တဲ့ အစေ့များဟာ ကဆီဓာတ်ဖြစ်ပါသော်လည်း  
ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဂလူတင် ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒီပရိုတင်းဓာတ်

ဟာ အစာကြေဖို့ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ GMO ပြဿနာကလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။

ဆန်မှာကလည်း Oryzenin လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် ဂလူတင် ပါနေတာရယ်၊ ဗီဇပြောင်းထားတဲ့ဆန်တွေရယ် GMO rice ၊ ဆန်ထဲမှာ arsenic သတ္တုဓာတ်များနေတာရယ်၊ ဆန်ကို သိုလှောင်တဲ့အခါမှာ မှိုတက်တတ်တာရယ်။

Grain တွင် ပါဝင်နေသည့် အမျိုးအစားများမှာ -

Barley ဘာလီစေ့

Corn ပြောင်းဖူး (Zein ဆိုတဲ့ဂလူတင်ပါဝင်နေပါတယ်။)

Semolina ရွှေကြည်

Wheat ဂုံမျိုးစုံ၊ ဂုံမျှန်

Oats အုတ်စပါး အစေ့ဆံ့. Avenin

Rice ဆန်ဖြူ၊ ဆန်လုံးညို၊ ဆန်နီ၊ ဆန်မည်း (အရင်က gluten free လို့ ထင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်)

Millet လူးစပါး

Rye ရိုင်းစပါး

Pseudo grains. အတုအယောင်အစေ့အဆန်များ

Buckwheat, Quinoa, Amaranth

## ၂. ပဲမျိုးစုံ

ပဲမှာ ဂလူတင်ရဲ့အမျိုးအနွယ်ဖြစ်တဲ့ လက်တင် lectin ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့သတ္တိ ကုန်သွားရအောင် ပဲတွေကို တစ်ည



ရေစိမ်ပြီး pressure cooker နဲ့ အပူပြင်းပြင်းချက်ရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

## ၃. နွားနို့ (all dairy products)

casein ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အစာကြေဖို့ ခက်ပါတယ်။

Lactose သကြားကလည်း လူအတော်များများမှာ အစာမချေနိုင်ပါ။ ရောဂါကုစားနေရုံနဲ့မှ ဒိန်ချဉ်ကအစ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

Ice cream နဲ့ Gelato လည်း ပါနေတယ်နော်။ Margarine ကိုတော့ လုံးဝရှောင်သင့်ပါတယ်။ Whey or Casein protein powders

## ၄. ပဲနို့ (all soy products)

Soy flour, Soy milk, soy creamers, soy protein powders

Bean Curd ပဲပြား၊ ပဲလိပ်

Edamame ပဲ

ကော်ဖီထဲမှာ ထည့်သောက်တာ

GMO ပဲတွေ ဈေးကွက်မှာ အတော်များနေပါတယ်။

## ၅. သကြားမျိုးစုံ - ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းစေပါတယ်။

## ၆. သကြားအတုမျိုးစုံ

## ၇. Omega 6 oils

ပဲဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ canola oil၊ ပြောင်းဖူးဆီ

## ၈. ကြက်ဥ (ရောဂါဖြစ်နေသူများအတွက် ရည်ညွှန်းပါတယ်)

## ၉. Nuts

## ၁၀. အာလူး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ ငရုပ်သီးပွ၊

## ၁၁. သေရောင်သေရက်

## ၁၂. gluten and GMO

သက်သတ်လွတ်စားသူများ အသားတုများကို ရှောင်ပါ။  
 အသားတုများဟာ ဂလူတင်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ (ကော်ရည်ကလည်း ပြောင်းဖူးမှုန့်နဲ့ လုပ်ထား  
 ပြီး၊ ဂျုံနဲ့လည်း မတည့်ပါ။)

၁၃. ပြုပြင်ပြီးအစားအစာများ Processed food မစားသင့်ပါ။

---

### Intermittent fasting (အချိန်ခြားပြီး စားသောက်ခြင်း)

အနည်းဆုံး ၁၂-နာရီ ခြားပြီး စားပါ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ၁၆-နာရီ။  
 တစ်နေ့ကို နှစ်နပ်ပဲ စားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အစားအသောက်  
 ပမာဏ နည်းလေ၊ လျော့စားလေ၊ သက်ရှည် ကျန်းမာလေပါပဲ။

အိပ်ရာမဝင်ခင် အနည်းဆုံး ၃-နာရီလောက် ကြိုပြီး ညစာစား  
 ပါ။ ညနေစာမစားဘဲ နေနိုင်ရင် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဥပုသ်စောင့်  
 လိုက်ရင် ကုသိုလ်လည်း ရပါသေးတယ်။ ဥပုသ်စောင့်ရင် စိတ်လျှော်ဖွတ်  
 တဲ့အလုပ်သာမက ရုပ်လျှော်ဖွတ်တဲ့အလုပ်ပါ ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။

---

အစားထိုးပြီး စားနိုင်သောအစာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နွားနို့သုံးမည့်အစား အုန်းနို့ ၊ Almond milk

ကွေကာအုပ်အစား organic flax seed with coconut milk

ထမင်းအစား Wild rice (မြန်မာပြည်မှာ ရှိမယ်တော့ မထင်ပါ)

ပေါင်မုန့်၊ အာလူးကြော်အစား ဖရုံစေ့၊ နေကြာစေ့၊ walnuts

Pasta အစား zucchini spiral cut တွေ စားပါ။

---

**ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်တွေထဲမှာ ဂလူတင် ပါပေါ့ ဘယ်လိုသိနိုင်ကြမှာပါလဲ ?**

Labelling လို့ ခေါ်တဲ့ ရေးထားတာကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဖော်ပြပါအရာတွေ ပါနေပါက တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

Natural flavors

Malto dextrin

Color and flavoring

MSG

Modified food starch

Natural colors

Seasonings

Vegetable protein

Starch

Hydrolyzed plant protein

Artificial flavors စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**ဂလူတင်ပါဝင်နေတဲ့ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်များ**

- သေရည်သေရက် (beer and ale, whiskey, bourbon, some vodka)
- Baking powder
- Bouillon cubes (ဟင်းချိုအတွက် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းချိုစပ်အတုံးများ)
- ပြုပြင်ပြီးသား သံဗူးနဲ့လာတဲ့ soup များ
- Processed cheeses

- Some French Fries
  - Gravy
  - Ice cream and frozen yogurt
  - Margarine
  - Non dairy creamer (Coffee mixes)
  - ပဲခံပြာရည် (များသောအားဖြင့် wheat ပါနေတတ်ပါတယ်။)
- 

### နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ဖြည့်စွက်စာများ

သဘာဝအစားအသောက်မှာ ပါနေတဲ့ သဘာဝဗီတာမင်ဓာတ်တွေကို ထပ်လောင်းပြီး အကောင်းဆုံးအနေအထားရောက်အောင် ဖြည့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နေရတဲ့အချိန်လေးမှာ ဘဝအရည်အသွေး မြင့်မားလာနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါသည်တွေမှာ အများဆုံးခံစားနေရတဲ့ရောဂါ လက္ခဏာ အဓိကကတော့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ နာကျင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်တွေ ချို့တဲ့နေမယ်ဆိုရင် ကုစားလို့ ပျောက်ဖို့ ဟာ ကြာနေပါလိမ့်မယ်။ အဓိကက ပြုပြင်ရမှာက အစားအသောက်၊ ဒီအစားအသောက်ကို ဗီတာမင်၊ ဖြည့်စွက်စာတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဖြည့်ဆည်း လိုက်မယ်ဆိုရင် အတော်လေးထိရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စားနေတဲ့အစာတွေဟာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာတွေ ဖြစ်ရမယ်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာတွေကို စားနေပေမဲ့ အူသိမ်ကနေ စုပ်ယူတာ အားနည်းနေရင်လည်း စားသလောက် အာဟာရမဖြစ်နိုင်ပါ။

နာတာရှည်ရောဂါကို ကုသရေးမှာ ဓာတုဆေးမျိုးစုံကို သောက်နေတာကြောင့်လည်း အာဟာရတွေ ချို့တဲ့တတ်ပါသေးတယ်။



ဥပမာ - NSAIDS and steroids တွေဟာ အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများကို ရှိစေသည့်အပြင် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်တွေကိုလည်း လျော့ပါးစေတတ်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်တွေ ဖြည့်တင်းပေးရန် ရောင်ကိုင်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်းမှ သက်သာလာစေရန် ဗီတာမင်နှင့် ဖြည့်စွက်စာများဟာ သောက်သုံးရန် သင့်တော်လှပါပေတယ်။

**ဖြည့်စွက်စာတွေ ဝယ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုဟာမျိုးကို ရွေးချယ်ကြမလဲ ?**  
မဝယ်ခင် သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ပါ။

- ✓ NON GMO ဖြစ်ရပါမယ်။
- ✓ Grain လို့ ခေါ်တဲ့ အစေ့အဆန်များ လုံးဝမပါစေရပါ။  
(filler လို့ ခေါ်သည့် ဆေးကို ငုံထားသည့်ဆေးသားထဲမှာ corn or grain based fillers တွေ ကင်းရပါမည်။)
- ✓ Yeast
- ✓ သကြားမျိုးစုံ မပါစေရပါ။
- ✓ သံဓာတ် မပါစေရပါ။
- ✓ အရောင်တင်ဆေးများ မပါရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်နေသူများ သောက်သုံးသင့်သော ဖြည့်စွက်စာများ**

၁. Vitamin C (Ascorbate or liposomal vitamins )

1 gram to 6 gram or 8 grams

၂. Vitamin D3

5000 IU to 10,000 IU

အကောင်းဆုံးက သွေးစစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အခြေအနေကို သိနိုင်သည့် အပြင် ပမာဏ ဘယ်လောက် စသောက်ရမယ်ဆိုတာပါ ပိုပြီး မှန်း လို့ လွယ်သွားပါတယ်။

၃. Zinc picolinate or citrate 50mg

၄. Vitamin B12. Methylcobalamin 2500 - 5000mcg

၅. Vitamin B1 (Benfotiamine) 100 -300mg

၆. CoQ10 100 - 300mg

၇. Magnesium (Malate, glycerinate, citrate threonate)  
400 - 600mg daily.

၈. MSM (methylsulfonylmethane) 1000 - 3000mg

၉. Glucosamine sulfate 500 - 2000mg daily.

၁၀. Omega 3 fatty acids (EPA and DHA)

EPA 400mg a day + DHA 500mg a day

Omega 3 ဝယ်တဲ့အခါ ဖတ်ကြည့်ပြီး EPA and DHA ပါတဲ့ ပမာဏကို ကြည့်ပြီး ဝယ်ပါ။

သဘာဝအနာပျောက်ဆေးများ

၁. နန္ဒင်းကို ဆီနဲ့ ဖျော်သောက်ပါ (လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ကို ဆီနဲ့ ဖျော်ပါ။)

၂. ဂျင်း

၃. ကြက်သွန်ဖြူ

၄. Proteolytic enzymes (အစာချေဆေး)

၅. Probiotics- 20 -60 billion count

---

အူလမ်းကြောင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေးအတွက်

၁. အရိုးပြုတ်ရည်သောက်ပါ။

၂. L glutamine powder

လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်းကို ရေနဲ့ ဖျော်ပြီး မှန်မှန်သောက်ပါ။

၃. အစာမစားမီ နာရီဝက်အလို ပန်းသီး ရှာလကာရည်သောက်ပါ။

လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁ - ၂ ဇွန်းကို ရေ စ-အောင်စနဲ့ ဖျော်သောက်ပါ။

၄. လက်လှမ်းမီနိုင်မယ်ဆိုရင် BetaineHCL with Pepsin ကို ၂-လုံး  
မှ ၃-လုံး ထမင်းစားတဲ့အချိန်မှာ သောက်ပါ။

၅. Proteolytic enzymes or digestive enzymes (အစာချေဆေး)  
အစာစားတဲ့အချိန်မှာ သောက်ပါ။

၆. Ox bile 500mg အစာမစားခင် သောက်ပါ။

၇. Probiotics ကို အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သောက်ပါ။

၈. Cod liver oil ကို ထမင်းစားဇွန်းနဲ့ တစ်ဇွန်းသောက်ပါ။

၉. တစောင်းလက်ပတ် gel စားပါ။

ရွှေကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းအတွက်

✓ NAC 600mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ပါ။

✓ R Lipoic acid 100mg a day

✓ CoQ10 100mg twice a day

✓ Magnesium အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သောက်ပါ။

- ✓ Vitamin C
- ✓ Unique E တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖော်ပြပါအစားအသောက်တွေကို ဆောင်သင့်တာ ဆောင်၊ ရှောင်သင့်တာ ရှောင်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရောဂါများမှ သက်သာလာတာကို သတိထားမိလာနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက် ရှောင်ရုံတင်မက အစားအသောက်ကို အချိန်ခြားပြီး စားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ထိရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ Intermittent fasting လို့ ခေါ်ပါတယ်။

#### နောက်ဆက်တွဲ ရှောင်ရန်စရာများ

ကိုယ်က အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး အစားသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်တာ လပိုင်းလောက်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုကြပါစို့။ သို့သော်လည်း ကိုယ့်ရောဂါအခြေအနေက ထူးခြားမှုသိပ်မရှိလှဆိုရင်တော့ အခြား အကြောင်းများကို စဉ်းစားကြရပါလိမ့်မယ်။

- ပလတ်စတစ်တွေကြောင့်လား
- ပိုးသတ်ဆေးတွေပဲလား
- အခြားပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေကြောင့်လား (Arsenic, Mercury, Aluminium, Lead )
- အိမ်တွင်းရှိ မှိုတွေကြောင့်လား
- ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောအခြားအရာများ (ခြင်ဆေး၊ air fresheners စသည်ဖြင့်)



အော်တိုအင်မြူရောဂါနှင့် အချို့ရိုးနှာများဟာ ဆက်နွယ်နေပါတယ်။

၁. Borrelia - spirochete bacteria transmitted by lice and ticks သမင်၊ ခွေး၊ ကျွဲ၊ နွားတို့၏ အရေပြားမှာ နေတတ်သော အင်းဆက်ပိုးကောင်တစ်မျိုး၊ သန်း၊ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ Lyme disease အဖြစ်များတဲ့နေရာတွေ ရှိပါတယ်။

၂. Chlamydomphila pneumonia

Walking pneumonia ဖြစ်စေတတ်သည့်ပိုး

၃. Enterovirus

နာစေး၊ ရှောင်င်းဆိုး၊ foot and mouth disease စသည်ဖြင့်

၄. Giardia lamblia

၅. H Pylori

၆. Herpes Virus

Virus အတော်များများ ပါဝင်နေပါတယ်။

Epstein Bar Virus

Human herpes virus 6

Noro virus. ဝမ်းလျော

Parvo virus B 19

၇. Streptococcus

၈. Toxoplasma

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆက်လက်ရှင်သန်နေတတ်တဲ့ပိုးတွေကတော့

H Pylori, Toxoplasmosis စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

-----

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ နည်းအောင် လျှော့ချနည်း

၁. သောက်ရေသန့်သောက်ပါ။ Reverse osmosis (ရေသန့်ဘူးရေကို မဆိုလိုပါ။)
၂. HEPA system air filter
၃. အိမ်သုံးဓာတုဆေးများ chemical cleaning materials (ရှာလကာရည်နှင့် ရေသုံးရင် ဘေးကင်းပါတယ်။)

နေမှု ထိုင်မှု

၁. အိပ်ချိန် လုံလုံလောက်လောက် ရှိခြင်း ( 8-10 hours )
၂. စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချခြင်း
၃. လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်း။ လမ်းလျှောက်ပါ။  
အလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာလည်း အလွန်ထိရောက်ပါတယ်။
၄. ရေများများ သောက်ပါ။
၅. နေ့စဉ် နာရီဝက်လောက် နေပူခံပေးစေချင်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ မျိုးစုံ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

Epidemic ဆိုတာ နေရာဒေသအနှံ့အပြားမှာ ပြိုင်တူဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါ Epidemic ဖြစ်နေပြီလို့ ပြောလို့ ရမယ်လို့ ကျွန်မယူဆပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်နေကြသူအပေါင်းနဲ့ ပြည်သူလူထုရဲ့ ဒီရောဂါအကြောင်း နားလည်သိရှိမှုဟာ ချောက်ကမ်းပါးကြီး အတော်လေးခြားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုခြားနေရတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ -

၁. ဒီရောဂါတွေကို ကုဖို့ ထိရောက်သည့်ဓာတုဆေးရယ်လို့ မရှိသေးပါ။

၂. ပြည်သူလူထုကို အသိတရားရှိအောင် ဖြန့်ဝေပေးတဲ့ အဓိကလာ တဲ့နေရာကတော့ ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေက သဘာဝကုထုံးတွေကို လုံးဝစိတ်မဝင်စားကြပါ။
၃. ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိကြတဲ့အစိုးရတွေက ဖြန့်ဝေပေးဖို့ ဆိုတာကလည်း သဘာဝကုထုံးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ခေတ်မီအာဟာရဆေးပညာ၊ ဇီဝကမ္မ၊ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေမှာ အလွန် ခေတ်နောက်ကျနေလေ့ ရှိပါတယ်။
၄. နောက်တစ်ချက်ကတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုတာ အခြားရောဂါတွေလို ထင်ထင်ရှားရှား မရှိတာ၊ မသိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ကင်ဆာ၊ နှလုံး၊ အဆုတ်ရောဂါ စသည်ဖြင့်၊ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် ဖြစ်နေပါသော်လည်း ရောဂါမျိုးစုံ အောက်မှာ ပါဝင်သွားတာကြောင့်လည်း ပိုပြီး ခက်နေပါတယ်။  
ဒီအချက်တွေကြောင့် ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးဟာ အသိရှိဖို့ အလွန်လိုအပ်နေကြပါပြီ။

အဓိက အစားသောက်အနေအထိုင်ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ရောဂါတွေဖို့ အစားအသောက်အနေအထိုင်နဲ့ပဲ ပြန်လည်ကုစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ✓ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကို လျော့ချကြမယ်။
- ✓ ခုခံအားစစ်တပ်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်သွားရအောင် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ခြင်းမှ ရပ်ဆိုသွားရအောင် ထောက်ပံ့ပေးကြမယ်။
- ✓ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာလာရအောင် ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်ကြမယ်။  
ခေတ်မီဓာတုဆေးတွေ အသုံးမပြုဘဲ ကိုယ့်ရောဂါပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါကို ရပ်တန့်စေနိုင်မယ်၊ ခံစားနေရတဲ့ရောဂါလက္ခဏာ

တွေကို လျော့ပါးလာစေနိုင်မယ်၊ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားနိုင်တဲ့အခြေ  
အနေရောက်သည့်အထိ ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။

### အစားအသောက်အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်လိုက်ခြင်းဟာ

ရောဂါဖြစ်ခါစ လူတွေအတွက် အကျိုးရှိသလို ရောဂါမဖြစ်သေး  
ဘဲ ဗီဇပါလာသူတွေအတွက် လွန်စွာအကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်ချင်သူများ  
အတွက်ပါ ပါနေတာမို့ နောက်တစ်မျိုး ပြောပြရမယ်ဆိုရင် အားလုံး  
အတွက် အကျိုးရှိစေမယ့်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စားသင့်တဲ့အစားအသောက်တွေ၊ အာဟာရဓာတ်တွေ ပြည့်ကျပ်နေ  
ပြီး ရောင်ကိုင်းခြင်းကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ဒီလိုစားနည်းဟာ အော်တို  
အင်မြူးရောဂါတွေသာမက အခြားရောဂါတွေပါ သက်သာလာစေမှာ ဖြစ်  
ပါတယ်။ ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာ၊ အလာဂျီ allergies  
စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။



“အော်တိုအင်မြူရေဂါသည်များအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်”

ကို

နှောင်ကြီးမဲ့ ပရဟိတအဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၅.၁၂.၂၀၁၈