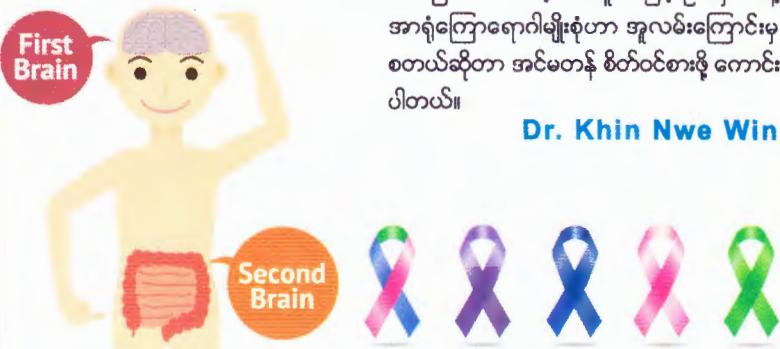


ကင်အာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အောက်ရှင်မဲ စသည် ... အသည်းအဆီဖံ့း စသည် ... ဖြည့်စွက်တများ သောက်သင့်ဆောင်ရည်နှင့်ချက်များ

- ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဒ ဝစ်စီးဟာ အုထဲမှာရှိပြီး ဒီဝိတိကြိုလို၏တဲ့ သက်တော်စောင့်လေးနဲ့အတူ ရှိပါတယ်တဲ့။
- ရှေးဆေးပညာရှင်ကိုပြစ်သည် Hippocrates ကတော့ ရောဂါတွေ အားလုံးဟာ အူက စ ပါတယ်တဲ့။ All diseases begin in the gut.
- ဆောင်စီးဆေးပညာရှင်တွေကလည်း ပြောပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ခံအားတွေ့ရဲ့ ၈၀% ဟာ အုံကလာ တာနဲ့ အဲ၊ မကျန်းမာတာဟာ ရောဂါအားလုံးရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အထူးသဖြင့် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါမျိုးစုံဟာ အုံလမ်းကြောင်းမှ စတယ်ဆိုတာ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားနဲ့ ကောင်းပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win



မမွှေ့ပျော်ဘာသာသနမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

သက္ကားဓတ် (ထမင်း၊ မူန့်ဟင်းခါးဖတ်း၊ ခေါက်ဆွဲဖတ်း Fructose သက္ကား sucrose, lactose သက္ကား၊ အာလူးစသည်) ကို ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေ က သူတို့စွမ်းအင်၊ သူတို့ကြီးထွားမှု၊ သူတို့ပြန့်မွှားမှုမှာ အမိကအသုံးချက် လောင်းစွာ ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၈)

ကင်ဆာရောဂါသည်တွေ အစာလျော့စားလေး၊ အထူးသဖိုင်း သက္ကားဓတ်ကို ရောင်လေးကောင်းလေး ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေကို ကြီးထွားသန့်စွမ်းစွာ သက္ကားတည်းဟုသော အာဟာရကို ဖြတ်ပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၆၅)

"Autism is not a brain disorder.

It is a disorder that affects the brain"

"Different patterns of biological dysfunction hitting the brain"

Quote from Broken Brains documentary series.

အောင်တစ်အင်မီဟာ ဦးနောက်ကစဉ်ကလျားရောဂါ မဟုတ်ဘဲ၊ ဓန္ဒကိုယ်ကြီး ကစဉ်ကလျား ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဦးနောက်ကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ဓန္ဒကိုယ်ကြီး နှင့်ဖြစ်စဉ် ကစဉ်ကလျား ဖြစ်ပြီး ဦးနောက်အပေါ် မလိုလားအပ်သည့် အကျိုးသက်ရောက်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၁၅၉)



ကင်သာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အော်တစ်ရင်မဲ စသည် ... အသည်းအဆီဖုံး စသည် ... ဖြည့်စွက်စာများ သောက်သင့်သောပမဏရည်ညွှန်းချက်များ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဝဝမိုးမီးဟာ အူထဲများရှိပြီး
နီးပါးမြှေ့လိုက်ခြင်း၊ သက်တော်တောင်လေးနဲ့အတူ ရှိပါတယ်တဲ့။

ရေးဆေးပညာရှင်ကြီးဖြစ်သည် Hippocrates ကတော့ ရောဂါတွေ အားလုံးဟာ
အူက စ ပါတယ်တဲ့။ All diseases begin in the gut.

ခေတ်မီဆေးပညာရှင်တွေကလည်း ပြောပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေ့ရခဲ့ရတဲ့ ဟာ အူကလာတာမို့
အူ, မကျွန်းမာတာဟာ ရောဂါအားလုံးရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အထူးသဖြင့် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြော်
ရောဂါပျိုးစုံဟာ အူလမ်းကြော်မဲ့မှ စတယ်ဆိတ်တာ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစို့ ကောင်းပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win

ပထမအကြိမ်	- ၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ မေလ
အုပ်ရေ	- ၃၀၀၀
တန်ဖိုး	- ၂၇၀၀-ကျပ်
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	- ဓမ္မပါးဟာသာသနမှာမကာအဖွဲ့
ထုတ်ဝေသူ	- ပိုင်ဆိုင်ဝင်း (ဆုစုမိတ္တပေ-၀၀၃၄၈) ၂၅၆/၂၇၆၊ မဟာပန္တလပန်းခြံလမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၁၆၀၀၀၁
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	- ပြီးပိုးအောင် (ကျျှမဝင်းပုံနှိပ်တိုက်- ၀၄ရော) ၁၂၄၊ ပဒ္ဒမှာလမ်း၊ ဒဂုံးမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၁၆၀၉၉၄
ဖြန့်သုရာဌာန	- ဓမ္မပါးဟာသာသနမှာမကာအဖွဲ့။ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မတေသာင်တန်းကျောင်း၊ ကြားတောာရလမ်း၊ ပဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၁-၃၈၀၈၈၀၊ ၀၁-၅၄၆၉၉၇

ဓမ္မပါးဟာ

ကင်ဆာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ၊ အော်တစ်ဇင်မ် စသည် ...၊ အသည်းအဆီဖုံး စသည်... ဖြည့်စွက်စာများ သောက်သင့်သောပမာဏရည်ညွှန်းချက်များ

To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ၊ ဓမ္မပါးဟာ။

၂၀၁၈

J၄၀ - စာ။ ၁၄ x ၂၁ စင်တီ

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအမှာစာ

ကျိုးမာရေးကောင်းမြှင့်းကို လာသံလာဘတစ်ပါးနှင့် နိုင်နှင့်ကြပါသည်။ နေထိုင်စားသောက်မှုအားလုံးတွင် Health conscious ဖြစ်မှသာ အဆိုပါလာ၏ ကို ပိုင်ဆိုင်ရိုင်ကြောင်း အသိလွယ်သလောက် အကျင့်ခေါ်ပါသည်။ ပိမိနိုက်ပျိုးသလောက်ကို ရိတ်သိမ်းရသည်ဟူသောဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ရှိသင့်ရှိတိက်သော ကျိုးမာရေးအသိဉာဏ်ကို လိုလိုလားလားစေဆောင်ပြီး တန်ဖိုးထားလိုက်နာနိုင်ပါက တစ်ဦးချင်း၏ကျိုးမာရေး၊ ထိုမှုသည် လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံး၏ကျိုးမာခြင်း အကြောင်းအကြောင်းအဖွဲ့အသောက်အအုံ နိုင်ဟပါဝိမ့်မည်။

ဆရာမကြီး Dr စန္ဒုယ်ဝင်း၏ To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ အမှတ် (၁) နှင့် (၂) တို့ကို ဓမ္မပါးဟာ သာသနမှာမကာအဖွဲ့။ က ၂၀၁၈ နှစ်ဦးမှ စတင် စီစဉ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါနှစ်အုပ်ကို သေချာဖတ်ရှုပြီးသုများအတွက် စာအုပ်ဖြစ်တည်လာပုန်း စာအားကြောင်းအရာစိစဉ်ထားပုံများ ကို နားလည်သိရှိပြီးဖြစ်၍ အထူးတေလည်ပြောစရာ မလိုတော့ပါ။

ယခုစာရင် (၃) တွင်မှ မျက်မောက်စောင်လုမ္မဝန်းကျင်၌ နေစဉ်ဆိုသလိုမြင်တွေ့ကြားသိနေရသော ကင်ဆာရောဂါန်းပတ်သက်သည့် ကျိုးကြောင်း ဆက်ဆေးပော်အမြှုများနှင့် ကုတ္ပါးများဆိုင်ရာပို့စ်များကို စုစည်ပြီး ရှုံးနောက်ဆီလော်အောင် စီစဉ်တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ဤအခန်းတွင်တင်ပြထားသော ကင်ဆာရောဂါန်းသိကောင်းစရာများ၊ အမှုတြီး၊ ရင်သား၊ လူဗျားအစာအိမ်စသည့် ကင်ဆာရောဂါန်းအနာဂတ်များက ဆရာမကြီးထံ မေးမြန်းချက်များ၊ ဆရာမကြီး၏အိမ်ရင်းစောနာနှင့် အကြံပြုချက်များက စာဖတ်ပရိသတ်

(၂)

အတွက် များစွာအကျိုးရှိစေမည့်မှာ သေချာပါသည်။ ရောဂါခံစားနေရသူများ အနေဖြင့် မိမိအတွက် အကျိုးရှိစေမည့်လုပ်စရာများကို စိတ်အေးအေးထားပြီ လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် မိမိ၏သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို တစ်ပါးသူမှ သတ်မှတ်သည်ကို မခံဘဲ စိတ်အားမလျှော့ဘဲ နေထိုင်ကြရန် အားပေးတိုက်တွန်းထားသည်မှာလည်း အားတက်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ရင်သားကင်ဆာ ဝေဒနာရင်တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေအချက်စိမ်းကြော်ရည်ကို ထိရောက်အောင် သောက်နည်းကိုလည်းကာယက်ရှင်၏ ခွင့်ပြချက်ယူပြီးဖော်ပြပေးထားပါသည်။ အချက်များကို ဆေးကြောရာတွင် ပန်းသီးရှာလကာရည်အစား ဆားဆော်ဒါနှင့် ပြောင်းလဲဆေးကြောရန်ကိုလည်း သတ်မှတ်ပိုကြစေလိုပါသည်။

အခန်း (၂) တွင် အစာလမ်းကြောင်းကျိုးမာရေးနှင့်ဆက်နှုန်းဖော်ဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်းကို စုစဉ်းတင်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ကလေးသူထုတ်များတွင်တွေ့ရများလာသော Autism, ADHD စသည့် ရောဂါများနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင်ခံစားကြရသော Dementia, Alzheimer's စသည့်ရောဂါများအကြောင်းကို Functional medicine ရှေ့ထောင့်မှနေဖြီးအကြံပြုဖော်ပြချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုပြင် Broken Brain ဦးနောက် ထိုယွေးပျက်ပြားခြင်း ကျိုးမာရေးသတင်းမှတ်တမ်း၏အကျဉ်းချုပ်ကို ဆရာမကြီးက မြန်မာလို ပြန်ဆိုရေးပေးထားသည်မှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အသုံးဝင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ ခံတွင်းကျိုးမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးကျိုးမာရေးဆက်စပ်နေပုံ၊ နွားနှီးသောက်ခြင်း၊ သဘာဝနည်းဖြင့်စားရသော ဖြည့်စွက်စာများ၊ ပလတ်စတစ်စသည့် အထွေထွေ အကြောင်းအရာများကို အခန်း (၃) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်အဆုံးပိုင်းတွင် ဖြည့်စွက်စာများနှင့် သောက်

(၃)

သင့်သောပမာဏရည်ညွှန်းချက်များကို အယားနှင့် ဖော်ပြပေးထားရာ အားလုံး အတွက် လက်တွေ့အသုံးဝင်မည့်မှာ သေချာပါသည်။
မိမိကိုယ်ကို ကျိုးမာအောင် တည်ဆောက်နိုင်ကြုံပေါ်။

ပြ ၁ ပြ ၂ ၈ ပြ ၅ ၈ ၉ ပြ ၁

ଭାବିତା

၁၃

၁၀၅

ପାତ୍ରକାଳୀ

အခန်း (၁)

ကင်ဆေအစကြာင်းသိမ်တ်ဖွယ်ရာများ

- | | | |
|-----|---|----|
| ၁။ | ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပေါ်နဲ့ | ၁ |
| ၂။ | ကင်ဆာအကြောင်းပဟုသာ အထိုင်း (၁) မှ (၁၄) | ၃ |
| ၃။ | ကင်ဆာကလာပ်စည်းများအကြောင်း (၁) (၂) | ၃၂ |
| ၄။ | ကင်ဆာရောဂါတော့တော်ရဲအောင် နှင့် ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း | ၃၆ |
| ၅။ | ကင်ဆာရောဂါစစ်တဲ့ ညွှန်ပြတတ်သောလက္ခဏာများ | ၄၀ |
| ၆။ | ကင်ဆာကို အမှန်တကယ် အနိုင်ရနိုင်ပါတယ် | ၄၃ |
| ၇။ | ကင်ဆာကြိုက်တဲ့ပတ်ပန်းကျင် မဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြရအောင် | ၄၄ |
| ၈။ | ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကြရအောင် | ၄၄ |
| ၉။ | သက်တမ်းကုန်ခုံးချိန် | ၄၈ |
| ၁၀။ | ကင်ဆာရောဂါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ချင်ရင် | ၅၀ |
| ၁၁။ | ဘုရားဟောတရားနှင့်အညီ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင့်ရောက်ကြရအောင် | ၅၅ |
| ၁၂။ | တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် အစာစားကြတာဟာ | ၅၇ |
| ၁၃။ | ကစိတ် (သကြားတတ်) အကြောင်း | ၅၉ |
| ၁၄။ | အစား အထူးသဖြင့် သကြားလျှော့စားလေ ကောင်းလေ | ၆၅ |
| ၁၅။ | ကင်ဆာလူနာများ ရှောင်သင့်သောအရာများနှင့် အချို့ယွန်း | ၆၆ |
| ၁၆။ | ကင်ဆာလူနာများ ဘယ်လိုစားသောက်သင့်ပါသလဲ | ၆၉ |
| ၁၇။ | pH အကြောင်း | ၇၁ |
| ၁၈။ | အရွက်ရည်၏ ကောင်းကျိုး | ၇၃ |

၁ၹ။ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်နှင့် ဆားဆော်ဒါ	၇၅
၂၀။ အချက်ရည်ကို ထိရောက်အောင် ဘယ်လိုသောက်မလဲ	၇၆
၂၁။ Prosure နဲ့ ကင်ဆာလူနာ	၈၀
၂၂။ CEA 9.1	၈၁
၂၃။ ကိုမိုဆေးပဟုသုတေ	၈၃
၂၄။ CT scan, PET CT, MRI ပဟုသုတေ	၈၅
၂၅။ အုပ္ပါးကင်ဆာ	၈၉
၂၆။ အသည်းကင်ဆာ	၉၀
၂၇။ ဂျာကင်ဆာရောဂါရိ	၉၃
၂၈။ သားဥဇ္ဈိုင်ကင်ဆာ	၉၄
၂၉။ ရှင်သားကင်ဆာ	၉၅
၂၁၀။ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် H Pylori	၁၀၀
၂၁၁။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ကင်ဆာကုတ္တားသစ်	၁၀၃
၂၁၂။ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာ အမြင်မှန်ရစပြုလာပါ၌	၁၀၄

အခန်း (၂)

ဦးနောက်အာရုံခြောက်ရောဂါသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁။ အတာလမ်းခြောင်းကျိုးမာရေးနှင့် ဦးနောက်အာရုံခြောက်ရောဂါ	၁၀၇
၂။ စိတ်ရောဂါရိမှန် အတာသစ်အိမ် အကိုစစ်ဆောင်	၁၂၀
၃။ စုံအားအစ်တပ်နှင့် စိတ်ရောဂါရိများ	၁၂၂
၄။ Dementia, Alzheimer's Disease အိမ်း (၁) မှ (၄)	၁၂၅
၅။ Alzheimer's Disease နဲ့ Vitamin D ဆက်နွယ်မှု	၁၃၃

၆။ ရင်ပူ လေနာ သက်သာဆေးများနှင့် Dementia ဆက်နွယ်နေပုံ	၁၃၄
၇။ Alzheimer လူနာတစ်ဦးမှ ပေးစာလေး	၁၃၅
၈။ Alzheimer နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် ပေးစာတစ်ဦးတောင်	၁၃၉
၉။ Parkinson's disease အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၄၁
၁၁။ ဦးနောက်လိုယွင်းပျက်ပြားခြင်း အိမ်း (၁) မှ (၈)	၁၄၄
၁၂။ သတိပြုဖွယ် အမိကအချက်ကြိုး ၅-ချက်	၁၄၁
၁၃။ စိတ်ရောဂါရိုးစုံရဲ့ ရေလျှပ်ကြောကြီး	၁၄၃
၁၄။ Autism ကလေးများအတွက် အားတက်စရာ	၁၄၈
၁၅။ Autism ကလေးများ၏ မိဘများသို့ ဖိတ်ဖွုံးပေးစာ	၁၅၀
၁၆။ ဝမ်းသာပိတိ ဖြစ်ရသောနေ့	၁၅၄
၁၇။ အော်တစ်ဇ်ရောဂါရေလျှပ်ကြောမှ သိသိသာသာ သက်သာလာသော သမီးလေးတစ်ယောက်အကြောင်း	၁၅၅
၁၈။ ကျွန်းမာရေးသတ်နှင့် ပတ်သက်လို့	၁၅၇
၁၉။ Autism ကလေးမိမ်ခင်တစ်ဦးနှင့် ပေး-ဖြော်	၁၉၁
၂၀။ မိဘများအတွက်	၁၉၃
၂၁။ မြန်မာပြည်မှ အော်တစ်ဇ်ကလေး မိဘများသို့	၁၉၅
၂၂။ အိပ်ရေးဝြစ်း	၁၉၈
၂၃။ စိတ်ကူးယုံမှတ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့အမှန်တရား	၂၀၀

အခန်း (၃)

၁။ အသည်းအသီးခြင်း	၂၀၁
(၁) အသည်းအသီးခြင်း (Dr Mark Hyman ၏ အာဘော်)	၂၀၁
(၂) အရက်သောက်ခြင်း မသောက်ခြင်းနှင့် အသည်းအသီးခြင်း	၂၀၃

(၃) မေးခြား	၂၀၆
(၄) နိုင်ငံခြားမှ အသည်းအဆီဖိုးရောဂါသုတေသနနှင့် FDA	၂၀၈
၂။ ပေါ်တို့၏သက္ကားအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၀၉
၃။ ခံတွင်းကျိုးမာရေး	၂၁၀
၄။ Coke or Pepsi စတာတွေကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ရင်	၂၁၁
၅။ အစားအသောက်တွေကို ဖြူဖွေးစေတဲ့ တိုင်တေနီယိုမိုင်အောက်ဆိုဒ်	၂၁၂
၆။ နွားနှီးနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ	၂၁၆
၇။ သဘာဝနည်းဖြင့် စားရသောဖြည့်စွက်စာများ	၂၂၀
၈။ မှန်ဟင်းခါးကြိုက်သူများအတွက် အထူး	၂၂၂
၉။ တစ်ခါတစ်ရုံ ကိုယ်က အမှန်ထင်နေတာ မှားနေတတ်ပါတယ်။	၂၂၃
၁၀။ ဖြည့်စွက်စာများနှင့် သောက်သင့်သောပမာဏရည်ညွှန်းချက်များ	၂၂၄

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပိုင်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ငင်နှုန်းဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသား ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားဖြစ်အပ်ပါသည်။

အန်း - ၁

ကင်ဆာအကြောင်း သိမှတ်ဖွှုပ်ရာများ

ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ပြန် ကင်ဆာရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ် ကို နားလည်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကင်ဆာဆိတ်တာ နေချင်းသုချင်းဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါ မဟုတ်ပါ။
- နှစ်ပေါင်းများစွာ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာပဲ နေလေ့ ရှိပါတယ်။
Carcinoma in situ.

- ကလာပ်စည်းနံရံလှ့ ခေါ်တဲ့ basement membrane ကို ဖောက်ထွက်ပြီဆိုရင် ဖြစ်နေတဲ့နေရာ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှ အပြင်ကို စတွက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ **Invasive carcinoma.**
- တစာတစနဲ့ နောက်ဆုံးမတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောက်လေ့ ရှိပါတယ်။ **Metastatic carcinoma.**

တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြန်ရင် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက အလွန် ကုရောက်ပါတယ်၊ စောဘေးသိရင် ဖြစ်တဲ့နေရာကို ခွဲထုတ်လိုက်ပါက tumor burden ကင်ဆာကလာပ်စည်းထုကြီးကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးအနည်းငယ်ကိုတော့ တဖြည့်ဖြည်းကုယ့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောကို နားလည်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့တွေအားလုံး ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကင်ဆာရှိနေပြီလို ယူဆလိုက်ပြီး (ကလာပ်စည်းအတွင်းထဲ မှာပဲ ရှိနေစဉ် carcinoma-in-situ) အတော်အသောက် အနေအထိုင် ကို ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။

အမှန်တကယ်လည်း လူတိုင်းမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အနည်းနဲ့ အများ ရှိကြတာချည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါဘေးလည်း ခုံအေးကောင်းတဲ့သူတွေမှာ ဒီကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ခုံအေးက သုတေသနလိုက်ပါတယ်၊ ခုံအေးမကောင်းတဲ့သူတွေမှာတော့ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း များလာပြီး အစုအဝေးနဲ့ carcinoma in situ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီအချင်အထိ ပြင်လို ရသေး တယ်နော်၊ ကလာပ်စည်းနဲ့ရှိ ဖောက်ပြီး အပြင်စထွက်ပြုဆိုရင် ပိုပြီး ခက်လာပါပြီ။

သို့ပါဘေးလည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့ cell biology အရ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာ နှစ်နဲ့ ခီးပြီး နေတာမို့ ပြုပြင်နဲ့ အချင်တွေ ရှိပါတယ်၊ သင့်တော်မျှတဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရကို ပြုပြင်ရုပ်ပြုတယ်၊ စိတ်ဖိုးမှုလည်း လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်း ကံတွေကိုလည်း အချင်တိုင်းမှာ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဒီ ကင်ဆာရောဂါကို အောင်မြှင့်နိုင်ပါတယ်။

ကဲ မိတ်ဆွေတို့ရေ - ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သူကြီးတွေ ဖြစ်ကြ ရအောင် လုပ်ငန်းစကြေရအောင်၊ ဖြစ်ပါမဲ ဖြစ်၊ ကိုယ့်အလုပ်က လုပ် သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟုသုတေ
အပိုင်း (၁) မှ (၁၄)

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟုသုတေ အပိုင်း (၁)

ကျွန်မ လောလောဆယ် ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်လို စာအုပ်တစ် အုပ်ဖတ်နေပါတယ်၊ ခေါင်းစဉ်လေးကတော့ Tripping Over The Truth ပါတဲ့၊ အမိမိပို့ယ်ကတော့ ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်တရား တစ်ခုပေါ်မှာ အမှတ်မထင် ခြောလဲမိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာ ရောဂါသည်တွေအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကလေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ တယ်၊ ဘယ်သူမဆို ရောဂါပောက်ကင်းချင်ကြတာ အမှန်ပါပဲ၊ အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ တစ်နောက်း အလွန်ပဲ များ ပြားလာနေပါတယ်၊ ကင်ဆာအတွက် သုတေသနတွေလည်း အများကြီး လုပ်ကြပါတယ်၊ သို့ပါဘေးလည်း သုတေသနတွေဟာ ကင်ဆာမဖြစ် လာဖို့ထက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကုစ္စ ဆေးမျိုးပုံကို ရှာဖွေနေကြတဲ့ သုတေ သနများသာ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆေးတွေ ရောင်းရ မှ အမြတ်အစွမ်းအများကြီးကျိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ကုဇ္ဇာပေါင်းများစွာ ဝင်နေတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ရပ်လို ဆိုရင်လည်း မများနိုင် ပါ၊ ရောဂါမဖြစ်ရအောင် သုတေသနမလုပ်ကြတာကလည်း ပိုက်ဆံရ တဲ့အလုပ် မဟုတ်တော့ ဘယ်သူကမှ စိတ်မဝင်စားကြပါ။

ကင်ဆာအကြောင်းကို ပဟုသုတေအနေနဲ့ နည်းနည်းခြင်း တင်ပြ သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတည်း အများကြီးရေးမယ်ဆိုရင် များသော အားဖြင့် လူအတော်များမှာ ဆောင်းပါးအရှည်ကြီးကို ဖတ်စို့ စိတ်မဝင် စားတတ်ကြပါ။ အချဖတ်ထားတဲ့စာအုပ်အရ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာ ဘုရားဟောတော်မှုနဲ့တာနဲ့လည်း ကိုက်နေတာကြောင့် ကျွန်မအနေနဲ့

ဒီသဘောကို နားလည်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့တွေအားလုံး ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကင်ဆာရှုနေပြီလို ယူဆလိုက်ပြီး (ကလာပ်စည်းအတွင်းထဲ မှာပဲ ရှုနေစဉ် carcinoma-in-situ) အတေးအသောက် အနေအထိုင် ကို ပြပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှုပါတယ်။

အမှန်တကယ်လည်း လူတိုင်းမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အနည်းနဲ့ အများ ရှုကြတာချည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ခုခံ အားကောင်းတဲ့သူတွေမှာ ဒီကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ခုခံအားက သုတေသနလိုက်ပါတယ်၊ ခုခံအားမကောင်းတဲ့သူတွေမှာတော့ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း များလာပြီး အစုအဝေးနဲ့ carcinoma in situ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီအခါနအထိ ပြင်လို ရသေး တယ်နော်၊ ကလာပ်စည်းနဲ့ရှိ ဖောက်ပြီး အပြင်စတွေက်ပြီဆိုရင် ပိုပြီး ခက်လာပါပြီ။

သို့ပါသော်လည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့ cell biology အရ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာ နှစ်နဲ့ ချီပြီး နေတာမို့ ပြပြင်နဲ့ အခါနတွေ ရှုပါတယ်၊ သင့်တော်မျှတဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရကို ပြပြင်ရုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ စိတ်စိစီးမှုလည်း လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်း ကံတွေကိုလည်း အခါနတိုင်းမှာ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဒီ ကင်ဆာရောဂါတိ အောင်ပြင်နိုင်ပါတယ်။

ကဲ မိတ်ဆွေတို့ရေ - ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သူကြီးတွေ ဖြစ်ကြ ရအောင် လုပ်ငန်းစဉ်ရအောင်၊ ဖြစ်ခါမှ ဖြစ်၊ ကိုယ့်အလုပ်က လုပ် သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟုသုတေ
အဖိုင်း (၁) မှ (၁၄)

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟုသုတေ အဖိုင်း (၁)

ကျွန်မ လောလောဆယ် ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စာအုပ်တစ် အုပ်ဖတ်နေပါတယ်၊ ခေါင်းစဉ်လေးကတော့ Tripping Over The Truth ပါတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်တရား တစ်ခုပေါ်မှာ အမှတ်မထင် ရော်လုပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာ ရောဂါသည်တွေအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကလေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ တယ်၊ ဘယ်သူမဆို ရောဂါပျောက်ကင်းချင်ကြတာ အမှန်ပါပဲ၊ အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ တစ်နောက်ခြား အလွန်ပဲ များ ပြားလာနေပါတယ်၊ ကင်ဆာအတွက် သုတေသနတွေလည်း အများကြီး လုပ်ကြပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း သုတေသနတွေဟာ ကင်ဆာမဖြစ် လာဖို့ထက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကုစ္စ ဆေးမျိုးဖုန့်ကို ရှာဖွေနေကြတဲ့ သုတေ သနများသာ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆေးတွေ ရောင်းရ မှ အမြတ်အစွမ်းအများကြီးကျိုးမှုမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်နှစ်ကို ခေါ်လာ ကုဇ္ဇာပေါင်းများစွာ ဝင်နေတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ရပ်လို့ဆိုရင်လည်း မမှားနိုင် ပါ၊ ရောဂါမဖြစ်ရအောင် သုတေသနမလုပ်ကြတာကလည်း ပိုက်ဆံရ တဲ့အလုပ် မဟုတ်တော့ ဘယ်သူကမှ စိတ်မဝင်စားကြပါ။

ကင်ဆာအကြောင်းကို ပဟုသုတေအနေနဲ့ နည်းနည်းခြင်း တင်ပြ သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတည်း အများကြီးရေးမယ်ဆိုရင် များသော အားဖြင့် လူအတော်များမှာ ဆောင်းပါးအရှည်ကြိုးကို ဖတ်ဖို့ စိတ်မဝင် စားတတ်ကြပါ။ အချုပ်တော်တဲ့စားတဲ့အုပ်အရ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာ ဘုရားဟောတော်မှုခဲ့တာနဲ့လည်း ကိုက်နေတာကြောင့် ကျွန်မအနေနဲ့

ကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ကို ကျွန်မကတော့ ဘုရားဟောနဲ့ အမြဲတိက်ကြည့်ပြီး စဉ်းစားလေ့ရှုပါတယ်၊ သို့ပါဘေး လည်း ကျွန်မပြောတိုင်း အကုန်ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ၊ ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေဘက်က စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဘာမှ အချို့မရှိနိုင်ပါ၊ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘာမှ အာမခံနေတာလည်း မဟုတ်ပါ၊ ပဟုသုတေသနနဲ့ ဘာတော့ တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ လိုက်နာမယ် မလိုက်နာဘား ဆိုတာကတော့ ပိမိဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟုသုတေသန အပိုင်း (၂)

အရင်ဦးဆုံး တရားသဘောနဲ့ ကင်ဆာကို ကြည့်ကြရအောင်။ ကင်ဆာဟာ ဆုံးသွမ်းသောင်းကျွန်းပြီး ကလာပ်စည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မလိုက်နာတဲ့ ရုပ်တရားများ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ အင်လိပ်လိုပြောရရင် rogue cells (cells that do not conform to a desired standard)၊ နောက်တစ်နည်းနဲ့ ပြောပြုရမယ်ဆိုရင် စည်းကမ်းသောင်ထဲမှာ မနေတော့ဘဲ စည်းကမ်းမဲ့ ဖြစ်နေကြတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မတိုက်နော်ရှုံးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက ကလာပ်စည်းစည်းမျဉ်းတွေ ချပြောပါတယ်၊ စည်းမျဉ်းချတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်အင်မတန်ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စည်းမျဉ်းအပြင်ထွက်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ မနေရင် ခုက္ခရာက်တတ်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းတွေကတော့ -

- ကလာပ်စည်းတွေဟာ ဖြစ်ခိုန်တန်ရင် အတူတူ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ရမယ်။
- သေချိန်တန်ရင် အတူတူ တစ်ပြိုင်နက်တည်း သေကြရမယ်။

c. တူသောမှုရာ ရိုရမယ်၊ ဥပါဒါရပ်တွေက မဟာဘုတ် င့်ပါးကို မို့ကြပါတယ်၊ မဟာဘုတ် င့်ပါးဟာလည်း အချင်းချင်း ပြန်မြို့နေကြပါတယ်။

d. ဤအငါသုံးချက်နဲ့ ညီစွာ အတူတာကွဖြစ်ခြင်း။

အသိဓမ္မသင်ခါစကတော့ အလွတ်ကျက်တာပေါ့၊ သေသေချာ ချာလည်း မစဉ်းစားမိပါ၊ နောက်မှ ပြန်လည်သုံးသပ်တဲ့ အခါ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိလှပြီး၊ ရောက်တွေဖြစ်ကြရာမှာ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ တွေဖြစ်ကြတဲ့ အခါ လက်တွေကျကျ စဉ်းစားလို့လည်း ရဲ၊ အသုံးချလို့ လည်း ရတာမို့ အုံသွေ့လို့ မဆုံးပါ၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဟောလိုက်ရင် အဓိပ္ပာယ်က အပြည့်ပါပဲ။

ကိုယ်ကသာ ဘယ်လိုနားလည်နိုင်သလဲဆိုတာ ဉာဏ်သွားရင် သွားသလောက် စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ကြီးမဟောခဲ့ပေမဲ့ လိုက်ချုပြီး စဉ်းစားရတာ အလွန်ကောင်းလုပ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါတွေကို အတော်လေးနားလည်းလာနိုင်ပါတယ်၊ စည်းမျဉ်းအတိုင်းသာ ရုပ်တရားအားလုံးက လိုက်နာမယ်ဆိုရင် စည်းမျဉ်းဆွဲခဲ့စရာတောင် အကြောင်းမရှိဘူးလို့ ကျွန်မအနေနဲ့ မြင်ပါတယ်၊ စည်းမျဉ်းဆွဲပေးတယ်ဆိုကတည်းက စည်းမျဉ်းသောင်ကနေ လွတ်ထွက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကို သိတော်မူလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ရောက်မဖြစ်စိုး ရောက်သက်သာမို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာတွေကို အခြေခံပြီး၊ နေထိုင်စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင် အများကြီးအကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဓိက ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းကတော့ ကံ၊ စိတ်၊ ဉာဏ်၊ အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဘောင်ထဲမှာနေပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင် သက်သာရာရကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာဓရာဂါဒအကြောင်း ဗဟိသာ အတိုင်း (၃)

ကင်ဆာဖြစ်လာကြတဲ့အခါ လူတိုင်းလိုလိုပဲ နည်းမျိုးစုံနဲ့ အကုသခဲ့ကြရပါတယ်၊ များသောအားဖြင့် လူနာအတော်များများကလည်း ကြောက်လန်းပြီး အတော်အသောက် အနေအထိုင်ကို ပိုပြီး ဂရိုက်လာကြတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်၊ လူတွေက ဖြစ်လာတော့မှ ကြောက်ကြတာလေး၊ မဖြစ်ခင်ကတော့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော သိပ်ပြီး နားမဝင် အလေးမထားလေ့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်းဆုံးရင် ရှင်တရားတွေ့ရဲ့ဖြစ်ကြောင်းလေးမျိုးမှာ အာဟာရကလည်း ပါနေတာကို တွေ့ရပါတယ်၊ သဘာကဖြစ်တဲ့အာဟာရ (ကျိုးမာရေးအတွက် အကျိုးပြုမယ့်အာဟာရ)တွေ စားရင် ကျိုးမာတဲ့ကလာပ်စည်းအသစ် တွေ ဖြစ်မှာပါပဲ၊ ထိုအတူ ဝိသဘာက (ကျိုးမာရေးအတွက် အကျိုးယူတော်မယ့်အာဟာရ)တွေ စားမယ်ဆုံးရင် မကျိုးမာတဲ့ကလာပ်စည်း တွေ ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မကျိုးမာတဲ့ကလာပ်စည်းတွေတဲ့မှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေလည်း ပါတယ်လို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘာတွေ စားသင့်ပြီး ဘာတွေ ရှေ့င်သင့်သလဲဆိုတဲ့မေးခွန်း ပေါ်လာပါတယ်၊ မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့မေးခွန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ လူတွေမေးကြတာကိုလည်း သတိပြုမိပါတယ်၊ ဒီလိုအရေးကြိုးတဲ့မေးခွန်းတွေ မေးလာတဲ့အခါ များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်တွေ ဖြေလေ့ရှိတာကတော့ ကြိုက်တာ စား၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ရင် ပြီးရော၊ ရောခဲ့မှန်း၊ ကွတ်ကိုး၊ ကိုတ်တွေလည်း ရတယ်၊ အထူးသဖြင့် Ensure သသည်ဖြင့် အားနှိမ်အောင် သောက် ဆိုတာအမြဲကြားနေရပါတယ်၊ တကယ်လည်း တိုက်တာကို မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်၊ အချို့ဆုံးရင် မသောက်နိုင်လို့ နာခေါင်းထဲ ပိုက်ထည့်ပြီး

Ensure တွေကို ပိုက်ကနေ အတင်းသွင်းတာကိုလည်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာဆရာဝန်ပြောတဲ့အတိုင်း တသွေ့မတိမ်းလိုက်နာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုမှ နားလည်အောင်လည်း ရှင်းပြလို့ မရတော့ပါ။

ကျွန်းမကလည်း ကင်ဆာအထူးကုမဟ္မတတော့ ကျွန်းမစကားဟာ ဘယ်နားက ဝင်ပြီး ဉာဏ်းက ပြန်ထွက်သွားတာပေါ့၊ မမေးဘူးတော့ မဟုတ်ပါ၊ မေးတော့ မေးပါတယ်၊ သို့ပါဘော်လည်း ပြောပြရတာ မောပြီး အချိန်ကုန်တာသာ အဖတ်တင်သွားပါတယ်၊ တကယ်တမ်းလက်တွေ့မှာတော့ နားမထောင်ပါဘူး၊ ကျွန်းမလည်း နားလည်ပေးပါတယ်၊ နောက်ဆုံးမတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်ကြတာပါပဲ၊ ကင်ဆာဆရာဝန်တွေ့ဆုံးကြေားတဲ့အတိုင်း တသွေ့မတိမ်းလိုက်နာကြတာပါပဲ။

ကျွန်းမပြောပြုမှာကို သေသေချာချာ နားလည်အောင် ထပ်ပြီး ပြောပြီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရတာ မရတာကတော့ ကိုယ့်ကံအကြောင်းတရားပါပဲ၊ ယုံတာ မယုံတာကလည်း ကိုယ့်ကံပါပဲ၊ ကျွန်းမက ဘာကိုအခြေခံပြီး ပြောရတာလဲဆုံးရင် ရာမန်သိပ္ပာယာရှင် Otto Warburg 1924 က ပြောခဲ့တာရယ်, Boston University Professor Thomas Seyfried ပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်ဖတ်ပြီး သုံးသပ်တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီပညာရှင်နှစ်ဦးမြောက်တွေ အချိန်ပြီး အရေးထားလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အခြေခံကတော့ ကင်ဆာရောဂါဟာ metabolic disease ပါတဲ့ နိုင်ဖြစ်စဉ် Metabolism ဆိုတာကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ တတ်ဖြစ်စဉ်အစုစု the sum of all the chemical reactions တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ လူတွေ နားလည်ရအောင် ရှင်းရှင်းလေးပြောပါမယ်၊ သက္ကားတတ် (ထမင်း၊ မှန်ဟင်းခါးတ်၊ ခေါက်ဆွဲတ်၊ Fructose သက္ကား၊

sucrose, lactose သက္ကား၊ အာလူးစသည်)ကို ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက သူတို့စွမ်းအင်၊ သူတို့ကြီးထွားဖို့၊ သူတို့ပြန်ဖွားဖို့မှာ အမိကအသုံးချတဲ့လောင်စာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီသက္ကားမာတ်ကို စားလိုက်ရင် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက လူဆိုးတွေ (tongue cells)မို့ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေက မရဘဲ သူတို့က အကုန်လုံးယူပြီး အသုံးချပစ်ကြပါတယ်၊ သူတို့ဆက်လက် ရှင်သန်ပြီး ကြီးထွားဖို့ သုံးပေမဲ့လို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့အခါမှာ အရာမရောက်ပါ၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ အောက်စိရိုင်ကို မသုံးဘဲ fermentation process နဲ့ သွားတာ ကြောင့် ရလဒ်ကတော့ lactic acid တွေ ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က acidic ဖြစ်သထက်ဖြစ်လာပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အကြိုက်ပါပဲ၊ ဒီလိုပို့ အခြေအနေမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ပိုအားရှုလာပြီး ပွားသထက် ပွားလာကြပြီးပေါ့၊ ဒါကြောင့်လည်း ကင်ဆာလူနာကို ကျွေးပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းအားယုတ်ပြီး ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ မထုတ်နိုင်ကတော့ လူနာတွေ သေကြာတာဖြစ်ပါတယ်၊ ဥက္ကတော်မောတ် (ညသွားကိုယ်ရွှေ၊ တော်) ပြတ်သွားတာဟာ သေခြင်းအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ ကျွေးဇူးတော်ရှင် ပြတ်စွာသုရားက ပောတော်မှုခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ ကင်ဆာရောဂါသည်များ ဘာကို အမိကစားသင့် သလဲဆိုတဲ့မေးခွန်း မေးစရာဖြစ်လာပြီးပေါ့။

၁. အရေးအကြီးဆုံးက ကစီမာတ်ဖြစ်တဲ့ starches, ကာဘိုဟိုက အရိတ်၊ သို့သိုးအပါအဝ် အစားအစာတွေမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်နေတဲ့ ဖော်တို့သက္ကားမာတ်နဲ့ နဲ့ (sugar in any shape or form including fruits (fructose sugar) and milk (lactose sugar) တွေ ဖြစ်ပစ်သင့်ပါတယ်၊ ရေခဲမှန်းကွတ်ကိုး၊ ကိတ်မှန်တွေနဲ့ အရှေ့ရည်များ all kinds of energy drinks တွေလည်း ပါပါတယ်။

သက္ကားစားရင် အင်ဆူလင်တွေ ထွက်မယ်၊ အင်ဆူလင်ဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ကြီးထွားပေါ်တယ်၊ ဖော်တို့သက္ကား က ပိုတောင် ဆုံးပါသေးတယ်၊ လူနာတွေသောက်နေကြတဲ့ အားဆေးရည်မှာ ဖော်တို့သက္ကားတွေ အများကြီးပါပါတယ်၊ သိပေမဲ့လို့ ဒါကိုပဲ သောက်ချင်တယ်ဆိုလည်း ကိုယ့်သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ နာခေါင်းထဲကနေ ပိုက်နဲ့ အတင်းထည့်ပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ကြီးထွားသနစွမ်းစေချင်တယ်ဆိုလည်း သဘောပါပဲ၊ ဆေးကုမ္ပဏီတွေက ကြော်ကြောင်းကြောင်း ဆရာဝန်တွေကိုလည်း ကိုယ်စားလှယ်တွေက ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာ ပြော၊ ဆရာဝန်တွေကလည်း အလွန် မအားကြတာကြောင့် သူတို့ကိုယ်တိုင်လေ့လာဖို့ အချိန်မပေးနိုင်၊ နောက်ဆုံးမတော့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ၊ ဒီအားဆေးရည်တွေကလည်း ဆေးကုမ္ပဏီတွေက ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမအနေနဲ့ကတော့ ဗဟိုသုတေသနအနဲ့ တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သောက်ရမယ် မသောက်ရဘူးဆိုတာ ပြောပိုင်ခွင့် မရရှိပါ။

J. ဒါဆိုရင် ကင်ဆာသမားတွေ ဘာစားသင့်ပါသလဲ?

အမိကကတော့ အသီဖြစ်ပါတယ်၊ အသားလည်း အနည်းငယ်စားလို့ ရပါတယ်၊ အသီဆိုတာကတော့ ထောပတ် (သက္ကားမထည့်ထားတဲ့ထောပတ်)၊ Margarine မဟုတ်ပါ၊ ကြက်ဥာ၊ ထောပတ်သီးသံလွင်သီး သံလွင်သီး အုန်းသီး အုန်းသီး (medium chain fatty acids)၊ အသီနဲ့အသားက အချိုးအဆအားဖြင့် ၄:၁ ဖြစ်ပါတယ်၊ အသားမျိုးစုံ အနည်းငယ်စားလို့ ရပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အသီကို စားနိုင်းရတာလဲ? အသီဟာ စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့အခါမှာ သက္ကားမာတ်ထက် အများကြီးပြီး ထုတ်ပေးပါတယ်၊ သူ

တို့ရဲ့ ဓာတ်ပြောကွဲပြီး နောက်ဆုံးထုတ်လုပ်ပေးတာက break down product က ketone bodies တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Ketone bodies တွေဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေအတွက် ကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင် မဟုတ်ပါ၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ketone bodies တွေ ကို လုံးဝအသုံးမချိန်တာကြောင့် သူတို့ကြီးတွေးရှင်သနရေးမှာ ရှုံး ဆက်ပြီး မတက်နိုင်ကြပါ၊ ကင်ဆာတွေဟားရအောင် သွေးကြောအသစ် တွေကိုလည်း မထုတ်လုပ်နိုင်တော့ပါ၊ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေကတော့ အဆိုပေါ်၊ ပရိတ်ငါးမာတ်၊ ketone bodies တွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ကောင်းကောင်းအသုံးချိန်ကြပါတယ်။ ကုစ္စတတ် သကြားမာတ်တွေ ဖြတ်ပြီး အဆို အသား အရွက် (အသီးမပါ)တွေကို စားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ ဆက်လက်ရှင်သနမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကျွန်ုံမဆိုလိုချင်တာက ဆေးကုတာလည်း ကုပ္ပါး၊ လူနာအနေနဲ့ ဆေးကုရာမှာ အောင်မြင်စုံ စိုင်းကူလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ဆွေးနွေးပြနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုတစ်ပြုသွားတာဟာလည်း စဉ်းစားကြည့်ရင် လူနာဖက်က သကြားဖြတ်ရတာက လွှဲလို့ ဘယ်လိုမှ အရုံးမရှိနိုင်လို့ တင်ပြနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ မိမိရောဂါကို ကုတွဲအပါ မိမိသဘောအတိုင်းသာ ကုကြပါ၊ ကျွန်ုံမအနေနဲ့ကတော့ ပဟုသုတေသနအနေနဲ့ တင်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာဓရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသုတေသနအပိုင်း (၄)

စိတ်ဝင်စားသူများအတွက်သာ ရည်ညွှန်းပါတယ်၊ နိုင်ငံခြားမှာ နေသူများအတွက် သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားအဆက်အသွယ်ရှိသူများ သေ သေချာချာ ကျကျနှင့် လိုက်နာပြီး လုပ်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် Precision

Xtra Blood Glucose and Ketone Monitoring System \$ 31.17 ကို ဝယ်ပြီး တိတိကျကျလုပ်လို့ ရပါတယ်၊ online ဝယ်လို့ ရပါတယ်၊ သူက သွေးထဲမှာရှိတဲ့သကြားမာတ်နဲ့ ketone bodies တွေ ကို တိုင်းတဲ့ဟာ ဖြစ်ပါတယ်။

နံပါတ်တစ်အရေးအကြီးဆုံးက starches ကုစ္စတတ်ကို လျှော့ရှု မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုံမတို့မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက်တော့ ထမင်း၊ မုန်းဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲ အသုပ်စုံ စားနေကျလှုတွေဆိုတော့ ခက်ပါလိမ့်မယ်၊ သို့ပါသော်လည်း နောက်ဆုံးမတော့ ကုစ္စတတ်ကို ကောင်းတယ်လို့ မှတ်ထားတဲ့ သညာစောင့်သိက်ကို ပြန်လည်ပြပြင်ပေးလိုက်ရင် ရပါတယ်၊ အစဉ်းမှာတော့ ခက်မှာ အမှန်ပါပဲ၊ ကုစ္စတတ်ကို ဖြတ်နိုင်းတာဟာလည်း ကင်ဆာကုန်ဆောင်ရွက်၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အစုလိုက်အပြုံလိုက်ရှိနေတဲ့ကာလကို ရည်ညွှန်းပါတယ်၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ဆောင်ပြိုပြီး သက်သာရာရလာ remission ရတဲ့ အခါ အနည်းငယ်ပြန်စားလို့ ရပါတယ်။

အုံသွေ့ကောင်းတာက သညာစောင့်သိက်ကို ပြပြင်လို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ၊ ဓနာကိုယ်ကြီးကို ကိုယ်ဖြစ်စေခြင်းတဲ့အနေအထား အတိုင်း ပြပြင်လို့ ရပါတယ်။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သကြားမာတ်ကို 70-80 mg/dl, Ketones ကို 2-4 millimolar လောက် ရောက်အောင် စံချိန်ထားသင့်ပါတယ်၊ (အထက်ဖော်ပြပါစက်နဲ့ တိုင်းကြည့်လို့ ရပါတယ်) ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုံမအနေတဲ့လူတစ်ယောက်မှာ blood glucose 100 mg/dl အောက်မှာ ရှိပါတယ်။ ketone bodies တွေ မရှိပါ။

အခုရည်ရွယ်ချက်တော့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေအတွက် မနေနိုင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် (hostile environment) ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေအတွက်ကတော့ အေးဆေးပါပဲ၊ ဆိုလိုချင်တာ

က blood glucose 70mg/dl , ketone bodies 2-4 millimolar ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ပါတယ်၊ သွေးကို မနက်အတောက်းဘာမှ မတားခင် တစ်ခါးဖောက်၊ နေ့လယ်တာတေးဦးဌီး ၂-နာရီကြားမှာ တစ်ခါးဖောက်စစ်လို့ ရပါတယ်၊ အရေးအခါးဆုံးကတော့ ကယ်လိုရိုက်နှင့် သတ်တားမြစ်လိုက်တာ caloric restriction ဖြစ်ပါတယ်၊ ယောက်ယူယူအားဖြင့် အများထင်နေကြတာ ကင်ဆာလူနာဆိုရင် စားနိုင်သလောက်ကျေး၊ ရှိသူမျှ အကုန်ကျေးဆိုတာပါပဲ။

ကင်ဆာလူနာတိုင်းလိုလို သကြားတွေ အလွန်များတဲ့ အာဟာရ အရည်တွေလည်း သောက်ကြပါတယ်၊ တစ်ဖက်က ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို chemotherapy အဆိပ်တွေနဲ့ သတ်၊ နောက်တစ်ဖက်ကလည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ကြိုးထွားရှင်သန်စေမယ့် သကြား စာတ်မျိုးစုံကိုလည်း ကျေးဆိုတော့ ဒီလိုမျိုးအယူအဆနဲ့ ဆေးကုန်ည်းဟာ စဉ်းစားစရာပါပဲ၊ ဒါနဲ့ပဲ ကင်ဆာလူနာအများစုဟာ တဖြည့်ဖြည့်လုံးပါးပါးပြီး သေကုန်ကြတာပါပဲ၊ မသေတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ နောက်မကုန်မချင်း မသေပါ၊ chemotherapy ကြောင့် မသေတာလို ထင်ရင် များပါလိမ့်မယ်။

ကင်ဆာအမျိုးအတားလည်း တူ့ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် staging လည်း တူ့ ကိုပို့ chemotherapy ပေးတာလည်း တူ့ အချို့က အတောက်း သေပြီး၊ အရှို့က မသေပါ၊ ဒါကို ထောက်ဆခြင်းဖြင့် ကိုပို့ chemotherapy ကြောင့် မဟုတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ရှင်းနေပါတယ်၊ ပဋိသန္ဓာန်တိုက ပစ်ချလိုက်တဲ့ နောက်အရှိန်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကံတွေက မတူကြပါ၊ ဒါကြောင့်လည်း ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားက ရပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပါတဲ့ ကျွန်းမ အခုပြောနေတာက အာဟာရ

ကို မိမိတတ်နိုင်တဲ့ ဖောက်ကနေ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ မပွားလာကြရအောင် သေကုန်ကြရအောင် ကူညီတဲ့ နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန အစိုင်း (၅)

စားသင့်သောအတားအသောက် အကြမ်းအားဖြင့် guideline မျိုးကြားချက်များ -

✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

၁. ကျွော်တို့၊ ၂. ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းး၊
၃. ဂေါ်ဖီထုပ် သေးသေးလေးများ Brussels sprout.
၄. ဂေါ်ဖီထုပ်း ၅. ဂေါ်ဖီပန်းး ၆. တရုတ်နံနံး၊ ၇. သခ္ဓားသီးး၊
၈. အစိမ်းရွက်များ (ကိုက်လန်း၊ မုန်ညှင်း၊ စသည်ဖြင့်)၊
၉. မို့၊ ၁၀. ကန်စွဲန်းရွက်၊ ဟင်းနန္တယ် spinach
၁၁. Zucchini (သခ္ဓားသီးး၊ ဖရံသီးး၊ ဘူးသီးအမျိုးအနွယ်) squash ।

(ကြက်သွန်နဲ့၊ ကြက်သွန်ဖြူး၊ ငရ်ပွဲအချို့၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေက တော့ သကြားမာတ် နည်းနည်းများပါတယ်၊ နောက်မှ ဖြည့်ဖြည့်းချင်း ထည့်ပြီး စားပါ။)

✓ အသီးတွေဆိုရင်ကော်?

အသီးတွေဟာ ဖရံပို့စွဲသကြားတွေ အလွန်များပါတယ်၊ fruit sugar တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ သရက်သီးးနာနတ်သီးး ဖရံသီးးတွေမှာ သကြား စာတ် အလွန်များပါတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါရိသူတွေအတွက် ပြဿနာ တစ်ခြားပါတယ်၊ ကင်ဆာကုန်နှင့်များ မတားသဲ နေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ၊ စားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အချို့အပေါ်ဆုံးအသီးများက ပို့ပြီး သင့်တော်ပါတယ်၊ ဥပမာ - စတော်သယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ သို့ပါသော

လည်း ဒီအသီးတွေဟာ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ မလွတ်ကင်းနိုင်တာ ကြောင့် မစားတာက ပိုကောင်းမယ် ထင်ပါတယ်။

✓ ပရိုတင်းဓာတ် (အသားဓာတ်)

Organic အသားတွေ ဝယ်လို့ ရုယ်ရုံးရုံးရင်တော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ သိုးသား၊ ဝက်သား၊ ကြိုက်သား၊ ပြုတို့ နားနဲ့ ထောပတ်၊ မိန့်ခဲ့၊ နားနဲ့ထဲမှာ lactose သက္ကား ဓာတ် ပါနေပါတယ်၊ မသောက်ဘဲ နေနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

✓ ထောပတ်၊ Ghee, မိန့်ချဉ်ကို သက္ကားရည် ထန်းလျက်ရည် မပါဘဲ စားလို့ ရပါတယ်။

✓ အစွေအဆန်နှင့် အဆိုဓာတ် Nuts and oils = Almond Brazil nuts, အုန်းသီးအသား, pecans, မတ္တဒေးမီးယားစွေ Macadamia nuts, သစ်က္ကားသီးစွေ Walnuts, နှမ်းကြတ်စွေ Flax seeds.

✓ ထောပတ်သီးနှင့် သံလွင်သီး စားသင့်ပါတယ်၊ အဆိုဓာတ် ဖြစ် ပါတယ်။

✓ အဆီ နှင့် ဆီများ... ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်၊ Ghee, အုန်းဆီ၊ Omega3 ဆီ၊ ပါးမြင်း၊ Salmon, သံလွင်ဆီ။

✓ သောက်ရန်အရည်များ = ရိုးရိုးရောကတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါ တယ်။ လာသာက်ရည်ကြမ်း၊ ကော်ဖိကြမ်း၊ club soda, အုန်းမိမ်းရည်။

► တစ်နှေ့တာစားရန် ဥပမာဏဗျား -

Breakfast မနက်စာ

ကြိုက်ဉာဏ် ၂-လုံးကို ထောပတ်နဲ့ ကြိုက်သလို ကြော်စား၊ အထက်ဖော်ပြုပါဟင်းရွက်ထဲက ကြိုက်ရာကို ပြုတ်စား၊ Bacon စားလို့ ရပါတယ်။ ထောပတ်သီးတစ်ခြမ်းစား၊

အဆီတွေ စားတာကြောင့် ပိုက်ကလည်း အတော်ပြည့်သွားပြီး တော်တော်နဲ့ မဆာတော့ပါ။

Lunch နှေ့လယ်စာ - Salad နှင့် ထောပတ်သီး၊ ကြိုက်သား၊ ပါး၊

Dinner ညာ - ပါး၊ ကြိုက်သားစသည်ဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ၊ ဟင်းရွက်တစ်ခုစွဲ ကြိုက်ရာ ပြုတ် သို့မဟုတ် ပေါင်း steam ။ ထောပတ်၊ သံလွင်သီး။

အချေဖော်ပြတာက အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကြိုက်ရာ တိတွင်ပြီး အကျင့်လုပ်ပြီး စားလို့ ရပါတယ်။

သတိ - တတ်နိုင်ရင် တရုတ်ငံပြာရည်၊ မြန်မာင်ပြာရည်၊ ပါးပိုစိမ်းစား၊ ခရာဆီ oyster sauce, မို့ဆီ mushroom sauce, နဲ့ အခြားဆော်စီရင်ရေးရည်၊ မသုံးရင် ကောင်းပါတယ်၊ ဥပဒေပေးတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့ထဲမှာ fructose သက္ကား၊ အချို့မျှန်စံသည့် ဥပဒေပေးနိုင်သည့် ဖြည့်စွက်ပစ္စည်း additives များ ပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက် ကို သူ့သဘာဝအတိုင်းလေးသာ စားကြည့်ပါ၊ အလွန်အရသာရှိပြီး ကြိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဥပုံသဏ္ဌာန် အပိုင်း (၆)

ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မှုခဲ့ပါတယ်။

၁. အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် အကျိုးတွေအများကြီး မဖြစ်။

၂. အကြောင်းတွေ အများကြီးကြောင့် အကျိုးတစ်ခုတည်း မဖြစ်။

၃. အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် အကျိုးတစ်ခုတည်း မဖြစ်။

၄. အကြောင်းတွေ အများကြီးကြောင့် အကျိုးတွေ အများကြီးဖြစ်ပါ တယ်။

ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ စည်းကမ်းမဲ့၊ ကလာပ်စည်း

စည်းမျဉ်းတွေကို မလိုက်နာတဲ့ ဆိုးသွေ့မီးသောင်းကျိန်းနေသောကလာပ် စည်းများ ဖြစ်ကြပါ တယ်၊ ပွားချင်သလို ပွား၊ သေချိန်တန် မသေကြဘဲ နောက်ဆုံးမတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ရှိသမျှအာဟာရတွေကို ယူပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် ထိရောက်စွာ စွမ်းအင်မထုတ်ပေးနိုင်တာကြောင့် လူ လည်း ဥက္ကတော်ကောတ် ပျက်ပြားပြီး သေခြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မိခေါ်ပေါ်သွားရင်သိတဲ့ အချက်တွေကတော့ -

၁. မီဇအပြောင်းအလွှာ genetic mutation ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်း။
၂. စိတ် Stress ဒေါ် စိတ်ဖိစ်မှုများတာကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်း။
၃. အာဟာရနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်း ကို သိကြပါတယ်။

ကျွန်ုမတို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားကတော့ ရပ်တရား တွေ့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းက ကုံး၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပါတဲ့။

ကံဆိုတာက ပဝါး ကုသိုလ်အကုသိုလ်အကိုးကြောင့် ကမ္မဒ ရပ်ဖြစ်တဲ့ ကာယပသာဒရပ်မှုရှိတဲ့ စိတ်တွေ အပြောင်းအလွှာ ဖြစ်ခြင်း genetic mutation. စိတ်ကိုလည်း အမိကအကြောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောခဲ့ပါတယ်၊ ဥတုကို အမိကအကြောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောထားတာကို တွေ့ရပါတယ်၊ ခေတ်မိပေါ်သွားရင်တွေ ဒီအချက်ကို အလေးထား ပြီး ဖြောသံ မကြားသေးပါ။

ဥတုဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သိတဲ့ ဒေါ်တဲ့ အအေး ဓာတ်နဲ့ ဥက္ကလို့ ဒေါ်တဲ့ အပူဓာတ်မှုတော်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အမိက အပူဓာတ်ကတော့ မိရောကတော်ကောတ် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓမဂ်အရ မိရောကတော်ကောတ် ချို့ယွင်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကျွန်ုးရင် ရောက်ချိုးစုံဝင်မယ်၊

ဆိုလိုချင်တာကတော့ ခုခံအားကျွန်ုးရင် ရောက်ချိုးစုံဝင်မယ်၊

အခုခေတ်မှာ အစုလိုက် အပြိုလိုက် ဖြစ်နေကြတဲ့ B ပိုး၊ C ပိုး၊ TBI ကင်ဆာလည်း ပါသပဲ့၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကင်ဆာဆိုတာ ခုခံ အားကစွဲကလျား ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ disease of the immune system ဖြစ်ပါတယ်၊ ခုခံအားကျွန်ုးတာနဲ့ အမျှ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က မသုတ်သင့်နိုင်တော့ဘဲ ပွားချင်တိုင်း ပွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိရောကတော်ကောတ်ဆိုတာကလည်း သိုင်းရှိုက်ဟောမျိုးဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း ကင်ဆာလျာနာတွေအတော်များများဟာ တော်ကောတ် ချို့တဲ့ နောက်ကို တွေ့ရပါတယ်၊ မျက်စိအောက်မှာ ဖြစ်နေပေမဲ့လို့ မြင်တတ် ကြည့်တတ်မှ ဖြင့်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်တော့မှ မများပါ၊ အခု ခေတ်မှာ ခေတ်ကြီးဟာ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့ အလိုက် လူအတော်များ များဟာလည်း ဒီတော်ကောတ် ချို့ယွင်းလာကြပါတယ်၊ သို့ပါသော လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိရောက်တဲ့ ကုသိုလ်မှုကို မရကြပါဘူး၊ ကင်ဆာရောဂါတွေ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် များ လာတာ အုံသြေစရာ မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး အာဟာရကတော့ အားလုံးသိပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ မသင့်တော်တဲ့ အာဟာရဟာ မကျွန်ုးမှာတဲ့ ကလာပ်စည်းကိုပဲ ဖြစ်ဖော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုလိုရေးပေးတာ ကျွန်ုမဒါသုံးသုပ်ချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အကြောင်းမဲ့ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ၊ ဤကိုမိသလောက် တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ယုံတာ မယုံတာကတော့ မိမိသဘောဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကလေးတစ်ခု တင်ပြပါရရော၊ အစားအစာနည်းနည်းစားသူဟာ ပိုကျိန်းမာတယ်၊ များများစားသူဟာ ရောက်ချိုးစုံ ဝင်တတ်ပါတယ်၊ အထူးသုပ်ငဲ့ ဆိုင်တွေမှာ တစ်ချို့လုံး ဝယ်စားနေသူများပေါ့၊ မီးဖို့ချောင်တဲ့မှာ သူတို့ ဘာတွေသုံးတယ်ဆိုတာ လုံးဝ

မသိနိုင်ပါ၊ ကင်ဆာရောဂါသည်မို့ ရှိသမျှ ဖိကျွေးဆိုတာ မဟုတ်ပါ၊ သကြားတွေ ဖိကျွေးရင် ခုက္ခာဖြစ်ပါပြီ၊ ဘာတွေ ကျွေးသလဲဆိုတာ အများကြီး စကားပြောပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန အစိုင်း (၇)

ကင်ဆာရောဂါကို အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတာ အမေရိကန်သမ္မတ President Nixon ဆောင်က ကြံးဝါးထားတာ နစ်ပေါင်းများစွာ ကြော့ပါပြီ၊ သို့ပါဘေးလည်း မွေးရာပါ သွေးကင်ဆာရောဂါ childhood leukemia များမှ လွှာပြီး လုံးဝမအောင်ပြင်ခဲ့ပါ၊ တစ်နေ့တာပြား ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ များသထက် များလာပြီး အချို့အလွန်ကံကောင်းသူ တွေမှ လွှာလို့ သေလိုက်ကြတာ အတုံးအရုံးပါပဲ၊ ဆရာဝန်ကြီးတွေ လည်း ပါသပေါ့၊ သူတို့သုတေသနလုပ်တယ်ဆိုတာကလည်း ဖြစ်လာရင် ကုနိုင် ဆေးအသစ်တွေကိုသာ တိုထွင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ စကားထဲတောင် ထည့်မပြောကြပါ၊ နောက်ပိုင်းထွက်တဲ့ ကင်ဆာဆေးတွေက ရေးမတရားကြီးပြီး ကင်ဆာလည်း မပေါ်ရင်၊ မသကာ ကံကောင်းရင် လေးလလောက် ပိုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုဆိုရင် ကင်ဆာကုနိုင် အနည်းဆုံးတစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာနစ်သိန်းလောက် ကုန်ကျိုပါတယ်။

ဆိုလိုချင်တာကတော့ - Surgery ခွဲစိတ်တာရယ်၊ Chemotherapy ကိုပို့ဆေး သွင်း၊ သောက်တာရယ်၊ Radiation ဆတ်ကင်တာရယ်၊ ဒီလိုပေါ်ကျေနေကြတာ အတုံးအရုံးသောနေကြပြီး ကင်ဆာဖြစ်နှစ်းကလည်း တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့များ လာတယ်ဆိုတဲ့က ဒီနည်းဟာ တစ်နေရာရာတော့ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ကျွန်မကတော့ ကျွေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့ ကဲ့ စိတ်၊

ဥတု၊ အာဟာရပေါ်မှာပဲ အခြေခံပြီး နေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တာ လုံးဝမများနိုင်ပါ။

အတုံးသဖြင့် ဥတုနဲ့ အာဟာရပေါ့၊ သဘာဂဖြစ်တဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရကို ကြိုးထားပြီး မဖြစ်မနေ လုပ်ယူမှာပေါ့၊ မဖြစ်ခင်က ကာကွယ်တာ ကောင်းပါလိမ့်မယ်၊ ဖြစ်လာပြီးမှ အတုံးသဖြင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ထိန်းမိန်းသိမ်းမရ တစ်ကိုယ်လုံးပျော်တဲ့အခါ မလွယ်တော့ပါ။

ဖြစ်လာပြီးရှင်တော့ ကိုယ်လည်းပဲ Surgery, Chemotherapy, Radiation ထဲ ပါသွားဖို့ များပါတယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ ကုပော့မဲ့လို့ သေလိုက်ကြတာ အတုံးအရုံးပါပဲ၊ မနေ့ကတောင် TV personality တစ်ယောက်ကင်ဆာနဲ့ အသက် ဤ-နှစ်မှာ ဆုံးသွားရာတယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က ရင်သားကင်ဆာကို အဆိုပ်တွေနဲ့ ကုနော် ဖြစ်ပါတယ်၊ သေသေချာချာစဉ်းထားကြည့်ရင် အတော်တရားကျစရာပါပဲ၊ ကင်ဆာ industry ဟာ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ကုနော်ပေါင်းများစွာ ဝင်တယ်ဆိုတော့လည်း ပီးမွားရေးအရ သူတို့ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ကုနောတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ဗဟိုသုတေသနရှင် နည်းနည်းခံသာပါလိမ့်မယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန အစိုင်း (၈)

ဒီနေ့ပဲ ပန်ကရီယ (မုန်ရီအိတ်) ကင်ဆာ Pancreas cancer ဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာပြည်မှာမျိုးသမီးနဲ့ ထပ်ပြီး ဆက်သွယ်စိပါတယ်၊ သူက လောလောဆယ် USA မှာ ရောက်နေပါတယ်၊ ကျွန်မလည်း လောကကြီးကို ပိုပြီး ပြီးငွေ့လာပါတယ်၊ လောဘ ဒေါသာ မောဟတွေလေ၊ ဒါ တွေကပဲ လွှမ်းမိုးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မကို အကုအညီတောင်းပြီး သဘာဝကုတ္တာရာဝန်တွေကို စုစုမံ့နိုင်းတာ အဆမတန်ရေးကြီးတာ ကြောင့် မတတ်နိုင်ပါတဲ့၊ ဒီသဘာဝဆရာဝန်တွေနဲ့စပ်း စကားပြောစိုး

ဟာ ဆရာဝန်နာမည်ကြီးတဲ့ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဒေါ်လာ-၂၀၀၀ ကနေ ၃၀၀၀ ကြားမှာ ရှိပါတယ်၊ လူနာနဲ့ ဆရာဝန် ကန်းး တိုင်ပင်အကြံ့ဟုက် ရယ်ခြင်း Initial consultation လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါနဲ့လည်း မဖြောသေး ပါ၊ နောက်ဆက်တွဲတွေက အများကြီးလားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့က များသောအားဖြင့် ကျိုးမာရေးအာမခံထားခြင်း health insurance ကို လက်မခံကြပါ၊ အားလုံးအိတ်စိက်ကြီးပဲဆိုတော့ တော်ရုံ လူနာက လည်း များသောအားဖြင့် မတတ်နိုင်ပါ၊ တော်ရုံပိုက်ဆံနဲ့ မရပါ၊ ငွေကို အထုတ်လိုက်ရှိမှာ၊ အတော်ချမ်းသာကြွယ်ဝမှ တတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့တွေထုတ်တဲ့ ဓာတ်စာတွေကလည်း အလွန်ရေးကြီးပါတယ်၊ နောက်ဆုံးမတော့ အားလုံးက ပိုက်ဆံပါပဲ။

ဒါနဲ့ပဲ သူက နာမည်ကြီးကင်ဆာဆေးရုံမှာ သွားပြပါသတဲ့၊ ကိုမို chemotherapy စပြီး ပေးပါတယ်၊ ပထမနှစ်ခါပေးစဉ်တုန်းက လူက အတော်နဲ့တာမို့ အတော်လေးခံရပါတယ်တဲ့၊ သူက ပေးပါတယ်၊ အန်တိအောက်ဆီးအနဲ့ antioxidents တွေ သောက်စရာလိုပါသလား လို့ ကင်ဆာအထူးကုက မလိုပါဘူးလို့ ပြောပါသတဲ့၊ သောက်ချင်သပ ဆိုရင် ရှိုးနှိုးပိတ္တာမင်လောက်နဲ့ ရတယ်တဲ့။

အန်တိအောက်ဆီးအနဲ့ Antioxidants သောက်ထားတဲ့လူဟာ chemotherapy ရတဲ့အခါမှာ ပုံမှန်ကလောပ်စည်းတွေက ပိုပြီး ခံနိုင်ပါတယ်၊ လူလည်း ဒီလောက်နဲ့မကျသွားဘူးပေါ့၊ ကိုမို Chemotherapy က ကင်ဆာကလောပ်စည်းတွေရော၊ ပုံမှန်ကလောပ်စည်းတွေပါ အကုန် လုံးကို သိမ်းကြီးပြီး သတ်တော့မှာလေ၊ အထူးသဖြင့် ရှိုးတွင်းချုပ်ဆီ၊ အူထဲမှာရှိတဲ့ကလောပ် စည်းတွေစသည်ဖြင့်ပေါ့၊ အန်တိအောက်ဆီးအပျက်အစီး Turnover မြန်တဲ့ကလောပ်စည်းတွေ အထိအနာဆုံး ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုတည်းက နှင့် နောက်ယုံစုံအားမကောင်းလို့ ဖြစ်

တာလေ၊ ပိုဆိုးတာက Vitamin D3 level လုံးဝမတိုင်းပါ၊ အလွန် အရေးကြီးတဲ့ thyroid profile တေဇောတ်လည်း မစစ်ပါ၊ ကောင်းတဲ့ပိုးတွေလည်း ပါကုန်မှာဆိုတော့ Probiotics နဲ့ ပြန်ဖြည့်ရမှာပါပဲ။

ခက်တာက ကင်ဆာအထူးကုတွေဟာ သူတို့ကို အထက်က ချမှတ်ထားတဲ့အတိုင်းသာ ကုခွင့် ရှိပါတယ်၊ ညွှန်ကြားချက်တို့ Guidelines, လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကျင့်ဝတ်တို့ Protocols တို့ပေါ့၊ ဒီကနောက် အပြင် ထွက်ခွင့် မရှိပါ၊ ဒီနောရာမှာတည်းက ရေးကွက်ကို ယူထားလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်ဆုံးမတော့ ဒီတွေရဲ့အရင်းခံဟာလည်း ကင်ဆာဆေးတွေထုတ်တဲ့ကမှာကိုကိုယ်စား ပါမောက္ဂကြီးတွေဆီက လာတာ ဖြစ်ဖို့ များပါတယ်၊ သူတို့တွေပဲ ဒီ guidelines တွေ ကို ရေးကြတာလေ၊ ဆေးတွေ သုံးပြန်ရင်လည်း ဒီဆေးတွေပေါ်မှာ ဆေးရုံဖြစ်စေ၊ ဆေးခန်းဖြစ်စေ၊ ကော်မရှင်ကလည်း ထပ်ရတယ်လို့ ကြားပါတယ်၊ ဖြစ်ဖို့လည်း အတော်များပါတယ်၊ ကိုမို chemotherapy ကို ဘယ်လို ပြေးလို့ လွှတ်တော့မှာလဲလို့။

အကောင်းဆုံးကတော့ မဖြစ်အောင် ကြီးစားပြီး နေ၊ ဖြစ်လာရင် တော့ မလွယ်ပါ၊ လူတွေက မဖြစ်သေးသမျှ လုံးဝမကြားချက်ပါ၊ ဖြစ်လာပြီဆိုမှ သေအောင် ကြောက်ကြတာလေ၊ ကျွန်းမက ဗဟိုသုတ တွေကို မှန်မှန်တင်ပေးနေပါတယ်၊ ဒီတွေကို ကြားချင်လို့ သာဘဝ ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေရင် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အလကားရနေတဲ့နေရာကို သိရဲ့သားနဲ့ ဖတ်ရမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တယ်၊ စိတ်မဝင်စားသူးဆိုရင်လည်း ကံအကြောင်းတရားပါပဲ၊ ကင်ဆာလုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ရွှေ့မှန်မှန့်သေးနေတဲ့ဘဲငန်းကြီးကို ဘယ်လိုမှသေအောင် သတ်လိမ့်မယ် မထင်ပါ။ ကျွန်းမကပြောတာ အကြောင်းမဲ့ယုံရမယ်လည်း မဆိုလိုပါ၊ ကျွန်းမအနေနဲ့ ဗဟိုသုတအဖြစ် တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမကတော့ ကျွန်းဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မှဲတဲ့ တရား

တွေရယ်, သဘာဝနည်းတွေရယ် ပေါင်းစပ်ပြီး တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟ္မသုတ အပိုင်း (၉)

ကင်ဆာရောဂါသည်များအတွက် နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်က ခွဲ့ကိုယ်မှုအဆိပ်များကို ကြိုးစားပြီး ထုတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အင်လိပ်လို detoxification ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာနေကြတဲ့ လူနာတွေအတွက် သင့်တော်မယ့် လုပ်နိုင်ကြမယ့်နည်းတွေကိုပဲ ဖော်ပြည့်ကြပါတယ်။

၁. ဝမ်းမှန်မှန်သွားခြင်း

အရေးကြီးဆုံးကတော့ ဟင်းရွက်မျိုးပဲ့ အရည်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စားခြင်း၊ ဟင်းရွက်မျိုးစုံဟာ အမျှင်းတတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားတာ high fiber content ကြောင့် အုပ်ကြီးထဲမှာ အညစ်အကြေးများနဲ့ ပေါင်းပြီး ဝမ်းအနေနဲ့ ထုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်၊ ကျိုကြီးဆိုတာက ခွဲ့ကိုယ်အဆိပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဝမ်းချုပ်ရင် နောက်ခေါင်းပါ၊ အဆိပ်တွေ ကို မထုတ်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဝမ်းမှန်မှန်သွားခြင်းဟာ အဆိပ်တွေ ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (တော်းစားပဲ့ပုံးနေရင်လည်း အလှန်ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်)။

J. ချွေးထွက်စေခြင်း

ချွေးထွက်ခြင်းအားဖြင့် ခွဲ့ကိုယ်မှ အဆိပ်များထွက်ပါတယ်၊ သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့မြန်မာလူမျိုးတွေ ချွေးသိပ်မထွက်တတ်ကြပါ၊ နောက်လောက်ပူးပူး အကျိုးလက်ရည်ဝတ်ထားပေမဲ့ ချွေးထွက်တာကို မတွေ့တတ်ပါ၊ ဒါကို ထောက်ဆခြင်းအားဖြင့် တော်းစားပဲ့ပုံးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်တဲ့သူတွေဆိုရင်

SAUNA သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ရှိပါတယ်၊ ကျွန်မတို့မြန်မာတွေ သုံးလေ့မရှိတာကို သတိထားမိပါတယ်၊ အကောင်းဆုံးအဆိပ်ထုတ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၃. လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းခပ်သုတ်သုတ်လျှောက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လာတဲ့အထိ လျှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
၄. နံနံပင်ဟာလည်း အဆိပ်တွေ ထုတ်ပေးပါသတဲ့။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ပဟ္မသုတ အပိုင်း (၁၀)

အနောက်နိုင်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာတဲ့အခါ သမားရှိုးကျော်တဲ့ ကင်ဆာအထူးကု (အများစု) Conventional Oncologist အပြင် Integrative Oncologist လိုပေါ်တဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံ (chemotherapy, nutrition, antioxidants / vitamins) ကို ညီပြီး အဆင်ပြေသွားအောင် ကုသုများ (လူနည်းစု)လည်း နှိုက်ပါတယ်။

လူနာအများစုဟာတော့ ကုရိုးကုစဉ် Conventional Oncologist တွေ ဘက်ထဲပဲ ရောက်သွားကြတာ များပါတယ်။

စာဖတ်သူ၊ မေးခွန်းမေးတတ်တဲ့သူ၊ အသစ်အဆန်းတွေ ဝမ်းကြည့်ရမှာ မကြောက်သွားကတော့ ဘက်ပေါင်းစုံကို ညီပြီး ကုတဲ့ ဆရာဝန်တွေသိ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်၊ ကျွန်မဖတ်နေတဲ့စာအပ် ကင်ဆာအထူး - ၄ ကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးရေးထားတဲ့ စာအုပ်ထဲက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောက်နှုတ်ချက်ကလေးကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

သူမကို ၄-လသာ နေရတော့မယ်ဆိုတော့ ကင်ဆာအထူးကု တွေရဲ့ ကုရိုးကုစဉ် ကိုမို chemotherapy ကို ငြင်းပေါ်လိုက်ပြီး အင်တာနှုတ်မှာ သုတေသနလုပ်ပြီး ရှာဖွေလိုက်တာ Integrative

Oncologist ကို တွေ့ပြီး သဘောကျတာနဲ့ အကုခံဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်၊ ကုထုံးအမျိုးမျိုးထဲက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အပိုင်း ကို ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံးသိကြတာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ သူတို့ကြီးတွေးရှင်သနဖို့ သကြားကို အလွန်နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ အချက် ပါပဲ။ ရေးဦးစွာ လူနာကို အစာမကျွေးဘဲ ထားလိုက်ပါတယ်၊ ဆေးမသွင်းခင်တစ်နေ့ပေါ့ မနက်ကျတော့ လူနာရဲ့ သွေးထဲမှာ သကြားဘတ် အတော်လျော့နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ သူတို့အတော်မရတာကြောင့် ဆာနေကြပါပြီ လုပ်လုပ်ရွှေ့လည်း ဖြစ်လာကြပါပြီ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေက သကြားမရှိလည်း ဖြစ်တဲ့ မို့အေးအေးအေးပါပဲ၊ စွမ်းအင်တွေကို ဦးနောက် နှလုံး စသည် အတွက် ချိန်ထားဖို့ ပြီမြိုမြိုလေး နေနေကြပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ လူနာကို အင်ဆူလင်အနည်းငယ် ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်၊ နာရီဝက်အတွင်း လူနာရဲ့ သကြားဘတ်ဟာ ထပ်ကျေလာပါတယ်၊ အင်ဆူလင်ဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ပိုပြီး ဆာလာစေပါတယ်၊ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေက ထိုက်မြော်းလာပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ chemotherapy ကိမ့်ဆေးကို ခါတိုင်း သုံးနေကျပ်မာကာရဲ့ ၁၀-ပုံးတစ်ပုံကို ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်၊ ကိမ့်ဆေးထိုးပေးပြီးတာနဲ့ တပြီးနောက် ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အန်တိအောက်ဆိုဒ်နှင့် antoxidants, အန်တိဘက်တိုးရှုံးရယ် antibacterial, အန်တိဂိုင်ရယ် antiviral, အန်တိဖန်းဂိုင် anti-fungus အကြောဆေးကို ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာတော့ သကြားတွေ ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ သကြားတွေကို အင်မတန်တောင့်တနောက်တဲ့အချိန် မို့ သကြားလည်း လာရော၊ သကြားနဲ့အတူ ကိမ့်ဆေးတွေကို သိမ်း

ကြံးယူပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ကြပါတယ်၊ ဒီလိုပေးခြင်းဖြင့် လူနာက ခံနိုင်တယ်၊ နေမကောင်း မဖြစ်၊ မအန်ချင်၊ ဆံပင်လည်း မကျတ်ပါ။

အခုလို ကုနည်းကို IPTLD (Insulin potentiation targeted low dose) လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ၁၉၄၆-ခုတဲ့ တီထွင်ထားတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအမျိုးသမီးဟာ အခြားသဘာဝနည်းတွေနဲ့လည်း အကုခံပါတယ်၊ အဆင့်-၄ ကာနေ ကောင်းသွားတာမို့ သူမက ဆေးကုမ္ပဏီတွေသို့ ပုံးဆက်ပြီး ဒီနည်းကို သုတေသနလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့အခါဘာပြောလဲဆိုတော့ ဘယ်တော့မှုမလုပ်ဘူးလို့ ဖြေပါသတဲ့၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အောင်မြင်သွားရင် chemotherapy ဆေးတွေ ၁၀-ပုံးတစ်ပုံပဲ ရောင်းရတော့မှာဆိုတော့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေက လုံးဝစိတ်မဝင်စားပါလို့ ဖြေပါတယ်တဲ့။ ကျွန်မပြောနေကျစကား ရွှေ့သွေးနေတဲ့ဘူးငါးကိုးကို မသတ်ပစ်နိုင်ပါ။

ကင်ဆာဓရရောဂါအကြောင်း ဗဟိသုတေသန အပိုင်း (၁၁)

မြန်မာပြည်မှအမျိုးသမီးတစ်ဦးက အဆင့်-၄ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေတာမို့ ဘတ်ကင်တာ ၂၈-ကြံးရှိပြီလို့ ဆိုပါတယ်၊ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက အကြံးပေးတာနဲ့ VitaminD3 level ဖောက်ကြည့်လိုက်တာ 7ng/ml ပဲ ရှိပါတယ်၊ ရှိသင့်တာက 70-100 or အန်ည်းဆုံး 40 အထက် Thyroid profile တော်ကော်တို့ ဖောက်ကြည့်ပြန်တယ်၊ သူမရဲ့ thyroid antibodies တွေက တက်နေပြီး တော်ကော်လည်း ရှိ၍ ယွင်းနေတာကို သိရပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ရပ်တာရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းမှာ ဥတုနဲ့ အာဟာရက ရှိ၍ ယွင်းနေပြီး စာတ်ကင်ခံရတာ

လည်း ၂၈-ခါ ရှိပြီးမှ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဘယ်နေပါမလဲ၊ စိတ်ဓာတ်အနေ နဲ့လည်း ရှို့ယွင်းပြုဖြစ်ပါတယ်။

ကံကို ကြည့်ပြန်ရင်လည်း များသောအားဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ လူနာတွေမှာ ပို့ဖောက်ပြန်ခြင်းတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်၊ genetic mutation ဖြစ်ပါတယ်၊ ကံအကြောင်းတရားလည်း ပါပြီပေါ့။

အမိကအကြောင်းတွေကို မပြင်သမျှ ကင်ဆာတည်းဟူသော အကျိုးတရားကိုကုတ္တာ မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်နေတာပါ၊ ကင်ဆာဆရာဝန် တွေကလည်း ခွဲစိတ်တာရယ်၊ chemo, radiation အမိကထားပြီး ကုန်တော့လည်း ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါ၊ ကျွန်မကတော့ ဘုရားစကား အကြောင်းမဲ့ယူမို့ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲ ပြောနေပြောနေ သူတို့ပြောနေ ကျေစကားကို သုံးရမယ်ဆိုရင် evidence based medicine ကိုလည်း မယုံတော့ပါ၊ Evidence based medicine ဟာ ကိုယ့်ကို ပေးသိစေ ခင်တဲ့အချက်တွေကိုပဲ ပေးသိပြီး မသိစေခဲင်တာတွေကို ထိန်ချုံထားလို့ ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသာ အပိုင်း (၁၂)

ကင်ဆာရောဂါကုကြတဲ့အခါမှာ Intermittent Fasting လို ခေါ်တဲ့ အစာမားဘဲ မကြေခာနေပေးခြင်းဟာ အလွန်အထောက် အကူရတယ်ဆိုတာ မကြေခာဆိုသလို ဖတ်နေရပါတယ်၊ Nobel ဆု ရသွားတဲ့ German သီ္ပ္ပါယာရှင် Otto Warburg ရဲ့ ထွက်ဆိုချက် ဟာ တစ်နေ့တေား မှန်နေကြောင်း သိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့ရှင်သန်ရေးဟာ အမိက သကြား တတ်ဖြစ်တာမို့ သကြားတတ်ကို ဖြတ်ပစ်ပြီး အသီးနှင့်အေ တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အသီးကို လောင်စာအဖြစ် ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေက

ကောင်းစွာအသုံးချိန်ပေါ်လည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက အသီ ကို အသုံးမချိန်ပေါ်တာကြောင့် အသီကို အမိကလောင်စာအဖြစ် အသုံး ပြုခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ် Metabolic theory ဟာ အခု အတော်လေး လုတွေ သဘောပေါက်လာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့သိတာက အရှင်တုန်းကဆို ကင်ဆာလူနာကို အားရှိ အောင်ဆိုပြီး အကုန်ကျွေးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုထကွေးတုန်းပါပဲ၊ ကျွေးလေ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက ပျော်ကြလေပါပဲ၊ လူနာချာ စားသာ စားတယ်၊ တစ်နေ့တေား အားတွေ ယုတ်လာပြီး နောက်ဆုံးမ တော့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကပဲ ဖုံးလွှမ်းသွားတာကို မြင်နေကျ လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင်းလည်း ကင်ဆာလူနာကို ကုတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဘေးက စောင့်ရောက်တဲ့လူရဲ့ကျွန်းမာရေးပဟုသုတာအရေးကြီးပုံကို တဖြည့်း ဖြည့်းနဲ့ နားလည်လာပါတယ်၊ ကင်ဆာပျိုးစော့ရှိပေမဲ့လို့ ဒီမျိုးစော့ မရှင် သန် မပွားရအောင် မသင့်တော်တဲ့မြေကို လုပ်ပေးဖို့ဟာ လူနာရဲ့ တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာမှအရှုံးမရှိတဲ့ အစားအသောက်ကို ပြပြင် လိုက်ရှုံးနဲ့ လူနာဘာက်ကနေပြီး ကင်ဆာကုသရေးမှာ ဂိုင်းဝန်းကူညီလို့ ရတယ်ဆိုတာ ထောက်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး ပုံး အပြင်ကို ကျဉ်ပြီး ကြည့်နိုင်ကြပါစေ၊ ပဟုသာတွေ ပြည့်ဝကြပါစေ။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသာ အပိုင်း (၁၃)

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ကင်ဆာရောဂါပေါ်တာ တစ်နေ့တေား များပြားလာနေပါတယ်၊ ဒီအချက်ကိုတော့ မည်သူမှ ပြင်းလို့ မရပါ၊ ရောဂါဖြစ်လာပြန်ရင်လည်း အမိကအားဖြင့် ကုတုံးမှာ -
၁. ခွဲစိတ်ခြင်း (Surgery)

- J. Chemotherapy အဆိပ်များဖြင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းများကို လိုက်သတ်ခြင်း၊
၃. Radiation လို ၏၏တဲ့ ဓာတ်ကင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းသုံးမျိုးနဲ့ အမိကအားဖြင့် ကုလာကြတာ နစ်ပေါင်းများစွာ ကြော့ခြုံ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကံကောင်းသည့်လူနာအချို့မှာတော့ remission လို ၏၏တဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းများ ထော်ပြုမိသက်နေခြင်းများဖြင့် အသက်ရည်နေကြပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ကင်ဆာလူနာအများစုံ မှာကတော့ ကင်ဆာရောဂါဖိစီးခြင်း၊ Chemotherapy သေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် ဝေအနာမျိုးစုံစားရခြင်း၊ Radiation ဓာတ်ကင် ခြင်းကြောင့် သေးထွက်ဆိုးကျိုးဝေအနာများစုံစားရခြင်း၊ ငွေအကုန်အကျ အလွန်များခြင်း၊ မိမိ၏ပိသားစုံခြေကုန်လက်ပန်းကျေခြင်း၊ အိမ်ထောင် ဦးစီးဖြစ်ပါက အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ခြင်းစသည်ဖြင့် စိတ်ညွစ်စရာမျိုးစုံ နဲ့ ကြော့တွေ၊ ရာတ်ကြပါတယ်၊ ဖော်ပြုပါအချက်အလက်များကို ထောက ဆောင်းအားဖြင့် လက်ရှိကုနည်းမှာ မဟုတ်သေးဘူးဆိုတာကို ချိန်ဆ ပြီး ကြည့်လို ရပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း လူအတော်များများဟာ ပြောသမျှကိုပဲ လက်ခံ လေ့ရှိပြီး ပြောသည့်အတိုင်း တသေးမတိမ်းလုပ်ကြပါတယ်၊ ကိုယ့်အနေ နဲ့ ဘာတွေလုပ်လို ရသလဲဆိုတာ ပြောရင်လည်း သိပ်လက်မခံလိုကြပါ။

ဥပမာ - အာဟာရအနေနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တာ ကိုယ့်လက် ထဲမှာပဲ ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စည်းတားကြည့်ရင် ဘာအရှုံးမှုလည်း မရှိ ဒါကိုပဲ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတော့လည်း ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်ပါ။

၁. အမိကအားအသောက်ကို ပြင်၊ အချို့တွေ မစားနဲ့ အဆိုကို စားပေး၊ ပရိုတင်းဓာတ်အနည်းငယ်နဲ့ စား၊ အချက်များများ စား၊ ချို့သောအသီးများ ရှောင်ပါ။

- J. အရောကြီးတဲ့ ခွဲ့ကိုယ် ခုခံအားကောင်းစေမယ့် VitaminD3 သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D3 လို ပြောလိုက်ရင် ဆရာဝန်တွေကအစ လူနာ တွေ အဆုံး သိပ်ကြောက်ကြတာပဲ များသွားရင် ဘာဖြစ်နိုင်လဲဆိုတာ စပြီး မေးကြပါတယ်၊ Chemotherapy ကိုတော့ ကြောက်ဟန်မထူပါ၊ Vitamin D3 ကို ဘယ်သူက စပြီး လုန်ထားတယ် မသိပါ၊ တစ်ယောက် စကား တစ်ယောက်ဖြန့်ပြီး ဆရာဝန်တွေကအစ လန့်နေကြပါတယ်၊ ကျွန်းမလည်း စာတွေပြန်ဖတ်ကြည့်တာ Vitamin D3 အသောက လွန်ပြီး သေတာတစ်ခါမှ မဖတ်ဘူးပါ၊ များစွဲ နေနေသာသာ အထူး သဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ ၁၀-ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိကြပါတယ်၊ Vit K2 နဲ့ တွဲပြီး သောက်ရင် ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ပါ။

Vitamin K2 လို ပြောလိုက်ရင်လည်း ဆရာဝန်တွေကအစ သိပ်ကြောက်ကြပါတယ်၊ သောက်နေတဲ့လူတွေကိုတောင် အတင်းရပ် နိုင်းလေ့ ရှိကြပါတယ်၊ Vitamin D3 level 40ng/ml အထက်မှာ ရှိ သူတွေဟာ invasive cancer ဖြစ်နှုန်း 67% ကျသွားပါသတဲ့။

Probiotics ကလည်း ခွဲ့ကိုယ်ခုခံအား humoral antibodies 80% ပေးတယ်ဆိုတော့ သောက်သင့်တာပေါ့၊ Zinc, Selenium (ကင်ဆာရောဂါသည်တွေအတွက် အလွန်အရော်ပြု့သောသွေ့မာတ်)၊ Omega3, cod liver oil, နှစ်င်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် နေ၊ Iodine and Iodide တစ်ပတ်မှာ သုံးခါလောက် သောက်၊ Vitamin C မှန်မှန်သောက်၊ Thyroid hormone လျော့နေတယ်ဆိုရင် ဖြည့်ပေးလိုက်ပါ။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုဖြည့်စွဲကိုချင်တာကတော့ ပဲပိုစ်စားမယ် ဆိုရင် အချဉ်းမဖောက်ထားတဲ့ပဲပိုစ်စားသုံးရန် မသင့်တော်ပါ၊ သူဟာ

thyroid hormone ထုတ်လုပ်ရေးမှာ ပိတ်ပင်တတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Thyroid hormone ချို့ယွင်းရင် တစ်ကိုယ်လုံးထိနိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဘားအသောက်အနေအထိုင်ကို ပြပြင်ခြင်းဖြင့် ဘယ်လုံမှုလည်း ဥပမာဏပေးနိုင်ပါ၊ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးတွေကိုသာ ပေးနိုင်မယ့် ဥပမာဏလည်းမရှိတဲ့ အဘားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ကို ပြင်လိုက်မယ် ဆိုရင် အများကြီးအကျိုးရှုပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး ဗဟိုသုတေသနပြုပါ၍ အမျိန်တရားကို စဉ်းစားတတ်သူများ ဖြစ်ကြပြီး ကင်ဆာရောဂါဘေးမှ ကင်းလွှတ်ကြပါစော့ အခုလို ရေးပေးနေတာဟာ ကျွန်းများအယူအဆများ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်ပိုင်ဥက္ကာင်းလုံးပြီး ချင့်ချိန်နိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန အဆိုင်း (၁၄)

မိတ်ဆွေများအားလုံးသိကြသည့်အတိုင်း ကင်ဆာရောဂါကုရိုး ကုစိုးဖြင့် ကုသည့်နည်းဟာ ကံကောင်းသည့်လူနည်းစုမှ လွှဲပြီး မအောင်မြင်ပါ။ မအောင်မြင်တာကိုပဲ အတင်းဆက်ပြီး လုပ်နေကြတာ လည်း မအုံသွေးတော့ပါ။ အမိကကတော့ စီးပွားရေးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် - Tarceva ဆိုတဲ့ ကင်ဆာဆေးတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင် ဒီဆေးကို သုံးဖို့ FDA က အခွင့်ပေးလိုက်တာ ၁၀-နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း အတော်များပါတယ်။ ရေးလည်း ကြီးပါတယ်။ မြန်မာဇွန်ဆိုရင် တစ်နေ့ကို တစ်သိန်း ၃-သောင်းလောက် ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာဆရာဝန်တွေက လူနာတွေကို သေသာချာချာမရှင်းပြုတဲ့အချက်ကတော့ ဒီဆေးသောက်ခြင်းအားဖြင့် Pancreatic cancer လူနာတွေမှာ ပျမ်းမှုခြင်းအားဖြင့် ၁၀-ရက်ပဲ ပို့နေရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ကင်ဆာဖြစ်ပြီဆိုရင် လူနာတွေက အလွန်

ကြောက်ကြတာဆို ဘာမှုလည်း မကြားနိုင်တော့တာလည်း ပါပါတယ်။ ၁၀-ရက်လောက်ပဲ ပိုနေရမဲ့ဆေးကို ဒီလောက်ရေးကြီးပေးပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း မိမိတို့သဘောပါပဲ။

ဒီနေ့မန်က ကျွန်းမာရေးသတင်းတစ်ခု ဖတ်လိုက်မိပါတယ်။ Turkey နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ကင်ဆာအထူးကုဆရာဝန်တွေဟာ ကုနည်းတစ်မျိုးကို စမ်းကြည့်တာ အဆင့်-၃ အဆင့်-၄ ကင်ဆာသမားတွေမှာ တောင် အလွန်အောင်မြင်တာတွေ၊ ရပါတယ်လို့ ပြောတယ်။

သူတို့စပြီး ကြီးတားကြည့်တဲ့နည်းကတော့ -

a. Chemotherapy ကို အများကြီးမပေးဘဲ နည်းနည်းသာ ပေးခြင်း။

လူနာကို ၂၄-နာရီ အတောက်ချွေးသဲ ထားပြီး သကြားဓာတ်ကို ချထား ခြင်း၊ Insulin အနည်းငယ်ထိုးပြီး သကြားဓာတ်ကို တစ်ဖန်ပြန်ချခြင်း၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အတာဝတ်နေခိုင် မှာ chemo ဆေးအနည်းငယ်ဖြင့် ပေးခြင်း။

b. Hyperbaric Oxygen therapy

ကင်ဆာဟာ အောက်စိရိုင်နည်းလေ ကြိုက်လေ ပွားလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်စိရိုင်တွေအားကြီးပေးပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

c. Hyperthermia ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူခိုန်ကို မြင့်ပေးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အပူခိုန်အမြှေလျှော့နေတဲ့ hypothyroid မှာကင်ဆာတွေ အလွန်ဖြစ်တာ မဆန်းတော့ပါ။

d. အသည်းမှ သကြားဓာတ်မထုတ်နိုင်အောင် ထိန်းပေးထားခြင်း

e. Ketogenic diet လို့ ခေါ်တဲ့ သကြားလုံးဝဖြတ်ပြီး၊ အဆီအမိကထားပြီး စားသုံးခြင်း၊ လိုအပ်တဲ့ antioxidants မှား မိုးဝခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေကို ကာကွယ်ထားခြင်း။

ဖော်ပြပါနည်းနဲ့ကုတာ အလွန်အောင်မြင်တယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ အချို့ အဆင့်-၃ ကင်ဆာတွေ လုံးဝကောင်းသွားသူတွေလည်း ရှုပါတယ် လို့ ပြောပါတယ်။ အဆင့်-၄ ၃-လလောက် နေရမည့်သူများ ငါ့-လအထိ နေသွားရတယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ဒါကို ဖတ်ပြီး ကျွန်မပြောချင်တာကတော့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာပြီးဆိုရင် လူနာဖက်ကလည်း ဝိရိယစိုက်ပြီး အတေးအသောက်ကို ပြုပြင်လိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကဗျာတဲ့နေရာမှာ အများကြီးအထောက်အကူ ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေ့ တစ်သက်လုံးကြိုက်လာကဗျာတဲ့ အချို့တွေကို ကြိုးစားပြီး ဖတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့တွေကို စွဲနေတဲ့ သညာစေတာသိက်ကို ရအောင် ပြင်လိုက်ကြပါ။

ဒီဆရာဝန်တွေကုသရာမှာလည်း သူတို့မြင်တာက စကားနားထောင်ပြီး အချို့တွေကို ဖြတ်ပစ်တဲ့လူတွေမှာ ကုသမှု ပိုပြီး အောင်မြင်တာတွေကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့မိတ်ဆွေများ၊ ကုသမှုခံယောကြတဲ့မိတ်ဆွေများ၊ သေသေချာချာစဉ်းစားပြီး မိမိရောဂါကို တစ်ဖက်တလမ်းမှ ပျောက်ကင်းအောင် ကူညီနိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါ၏။

ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းများအကြောင်း - ၁

ပုံမှန်ကလာပ်စဉ်းတွေနဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေရဲ့ အမိကြားနားချက်ကတော့ - ကင်ဆာဆိုတာ -

၁. အသိဓမ္မာပါတဲ့ ကလာပ်စဉ်းစဉ်းများအတိုင်း မလိုက်နာကြတဲ့ သို့မဟုတ် ကလာပ်စဉ်းစဉ်းများဘောင်ထဲက ထွက်သွားတဲ့ ဆိုးသွမ်းသောင်းကျိုးနေကြသော ကလာပ်စဉ်းအစုများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘူးက ကလာပ်စဉ်းတွေ လိုက်နာရမည့်စဉ်းများတွေကို ချပြောပါတယ်။ လူဆိုးတွေရှိတဲ့နေရာမှာ ဥပဒေ

တွေ ချထားရသလို ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေတွေချထားရတယ်ဆိုတာ ဒါ ဥပဒေဘောင်ထဲကနေ ကျူးလွန်မည့်သူတွေ ရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (ကျွန်မ၏ အယူအဆနဲ့ တွေးတော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်)။ ဒီနေရာမှာ အဘိဓမ္မာတ်ကျမ်းသူတွေနဲ့ အယူအဆကဲ့လွှဲနိုင်ပါတယ်။

J. ဓာတ်မီဒေးပညာအရ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေဆိုတာ -

- (က) အတူတက္က ညီညီသာညာ ဖြစ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ တကွဲတပြား ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေကြသောကလာပ်စဉ်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။
- (ခ) သူ့အလိုလို သေချိန်တန်သော်လည်း မသေကြတဲ့ကလာပ်စဉ်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အားလုံးလို immortal cells တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဆိပ်တွေ (chemotherapy and or radiation) နဲ့ တမင်တကာလိုက်သတ်ရင်တောင် ခေါ်ခေါ် သေသွားကြသော်လည်း ပြန်ပြန်ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ပုံမှန်ကလာပ်စဉ်းတစ်ခုဟာအခါ ၅၀-၆၀ လောက် ကလာပ်စဉ်းအသစ်တွေ ဖြစ်ပြီးရင် သေသွားရပါတယ်။ အားလုံးလို Hay flick limit လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေကျတော့ ပုံမှန်ကလာပ်စဉ်းတွေလို့ သေချိန်တန်ပေမဲ့ မသေကြတော့ဘဲ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ပွားနေကြတဲ့ ဆိုးသွမ်းသောင်းကျိုးနေကြသော ကလာပ်စဉ်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ကာ ပုံမှန်ကလာပ်စဉ်းနဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စဉ်း ဘာကြောင့် မတူကြတာလဲ?

ကလာပ်စဉ်းတွေရဲ့ အဖြစ်တွေ့ရှိနေတဲ့ DNA strands (ကမ္မဇရပ်တွေ)၏ အဆုံးမှာ Telomere လို့ ခေါ်တဲ့ ကြိုးတွေ ဖွားထွက်ရအောင်

အပိတ်အနေနဲ့သုံးတဲ့ ပလတ်စတစ်အပိတ်ကလေးတွေလိမ့်း ရှိပါတယ် ဥပမာ - ဖိနပ်ကြီးစွာမထွက်ရအောင် ထိန်းထားပေးသော ပလတ်စတစ်အပိတ်ကလေးလိပ့်ပဲ။

ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေဟာ ကလာပ်စည်းအသစ်တွေ ထပ်ဖြစ်တိုင်း ဒီအပိတ်ကလေးဟာ တိုတိသွားပြီး အခါ ၅၀-၆၀ လောက် ပြီး တဲ့အခါ ဘာမှမကျိန်တော့ဘဲ ဒီကလာပ်စည်းဟာလည်း ထပ်ပြီး အသစ်ကလာပ်စည်းတွေ မွေးမထုတ်နိုင်တော့ဘဲ သေသွားပါတယ်၊ သို့ပါ သော်လည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကျတော့ ဒီအပိတ်ကလေးပျက်စီးသွားတာကို ပြန်ပြုင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ telomerase enzyme တွေ ရှိပါတယ်၊ သူက ပြန်ပြုပေးနေတဲ့အတွက် ဒီအဆိုအပိတ်ကလေးဟာ ပျက်စီးခြင်းမရှိဘဲ ဆက်ခါဆက်ခါ ပွားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(မှတ်ချက်) Green tea မှာ ပါတဲ့ သဘာဝဓာတ်ဖြစ်တဲ့ epigallocatechin gallate ဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေမှာ ရှိတဲ့ telomerase enzyme ကို ဖိန်ပိုင်ထားနိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကင်ဆာကလာပ်စည်းများအကြောင်း - J

ကလာပ်စည်းတွေ အချင်းချင်းဆက်သွယ်ရေးပြတ်သွားကြတဲ့ အခါ Interruption of cell communication ...

ပုံမှန်အားဖြင့် ကလာပ်စည်းတွေဟာ အချင်းချင်းအချက်ပေးပြီး ဆက်သွယ်နေကြပါတယ် ဥပမာ - အတူတူဖြစ်ကြမယ်၊ အတူတူချုပ်ကြမယ်ပဲ့ (အတူတူသောကြခြင်း)။

ဘယ်နေရာကနေ ဆက်သွယ်ကြသလဲဆိုတော့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ ကြားနေရာများက ဖြစ်ပါတယ်၊ အင်လိုင်လို့ intercellular

gap junction လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အသိဓမ္မစကားနဲ့ပြောရရင် အာကာသပရိဇ္ဇာဒာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအနေနဲ့ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ကြသလဲဆိုတော့ chemical messengers လို့ ခေါ်တဲ့ ဓမ္မအချက်ပေးစာတ်တွေက နေ တစ်ဆင့်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပျက်ပြားသွားခြင်းဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းအနေနဲ့ အသွင်ပြောင်းခြင်း ကန်းလီးအစ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကလာပ်စည်းများဆက်သွယ်ရေးရှိပွဲပွဲသွားစေတဲ့အကြောင်းများကတော့ - ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပ်များ၊ Environmental toxins, Chemicals ဖြစ်ပါတယ်။

ကယ်ပသာဒရုပ်တရားတွေပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ဒီဇ (genes)တွေဟာ ဒီဆက်သွယ်ရေးကို ချပ်ကိုင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သွေမှာ ဒီဒီဇတွေမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီဒီဇတွေဟာ ကမွှေရုပ်တွေ ဖြစ်နေလိုပါပဲ၊ ဒီဇတွေဟာ ကမွှေရုပ်ဖြစ်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာပုံးနှံနေတဲ့ ကယ်ပသာဒရုပ်တွေမှာ ရှိနေကြပါတယ်။

အကုသိုလ်ပဝတ္ထိကိုးတွေပေးတဲ့အချိန်မှာ ဒီဒီဇတွေဟာ တစ်မျိုးတမည်ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ထွက်သင့်ထွက်ထိုက်တဲ့ chemical messengers တွေ မထွက်တော့ဘဲ ကလာပ်စည်းတွေ အချင်းချင်းသတင်းပိုခြင်းဟာ ပြတ်သွားတတ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ တော့တော့သိရအောင် အပိုင်း - ၁

ကင်ဆာရောဂါဟာ ကုသရတာထက်၊ မဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့
က ပို့ပြီး လွယ်ကူပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာအများစုံမှာ ကင်ဆာရယ်လို့
သိလိုက်တဲ့အချင့်မှာ များသောအားဖြင့် အခြားနေရာတွေမှာ ကင်ဆာ
ကလာပ်စည်းတွေဟာ ပျုံနှံနေတတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ
တဖြည်းဖြည်းနှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်မသိဘဲဖြစ်နေပြီးမှ ပေါ်လာတတ်
ပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်လာလို့ ကုသကြောင်းအခါမှာ အတော်လေးကို
ခုံကြုံတွေကြရမှာ ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ထပ်ဝါးနှစ်အထိ ဆက်လက်
အသက် ရှင်သနနှစ်မယ့်နှင့် 5 year survival rates ကလည်း
မကောင်းလှပါ။ တတ်နှစ်ရင် ကင်ဆာရောဂါကို တော့တော့စီး အမိမိ
နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမူလည်း ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေပြန်ဖြစ်လာရန်မှာ
အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အတွင်းနယ်ပယ်ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ
တဖြည်းဖြည်းယိုယွင်းလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ဘက်က ယို
ယွင်းလာတဲ့အခါ မူမှုနှင့်တဲ့ကလာပ်စည်းတွေ အစာအဝေးလိုက်ဖြစ်ပေါ်
လာပြီး ကင်ဆာရယ်လို့ ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

၁. နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံရဲ့ အခြေအမြစ်က ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း
နဲ့ စလေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းရဲ့ သက်တော့
တွေကို သွေးဖောက်စစ်လို့ ရှုပါတယ်။ အားလုံးလို့ Inflammatory
Markers လို့ ခေါ်ပါတယ်။
၂. နာတာရှည် အင်ဆူလင်တော်ယဉ်ပါးခြင်း Chronic insulin
resistance.
၃. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းခြင်း Weak immune function.
၄. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပါများစုံလာခြင်း၊ သာတ္တာတော်မျိုးစုံနှင့်
အဆိုပါသင့်ခြင်း။

၅. ကာလကြောရည်စွာ စိတ်ဖိစီးမှုများနေခြင်း chronic stress
စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Dr Emil Shandl ဆိုတဲ့ပညာရှင်တစ်ဦးဟာ နှစ်ပေါင်း
များစွာလေ့လာဆည်းပူးပြီး ကင်ဆာရောဂါကို တော့တော့စီးဖမ်းမိစေ
နဲ့ ကင်ဆာရောဂါသွေးစစ်ချက်များကို တိတွင်လိုက်ပါတယ်။ အားလုံး
လို့ The Cancer Profile လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းကနေ
ကင်ဆာကလာပ်စည်းအသွင် ပြောင်းတဲ့အခါမှာ နိုဝင်ဘာတူဖြစ်စဉ် တွေ
ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်လို့လည်း ရနိုင်ပါ
တယ်။

The Cancer Profile Tests တွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်
ပါတယ်။

1. HCG Human chorionic gonadotrophin
2. PHI Phosphohexose isomerase enzyme
3. CEA Carcinoembryonic antigen
- 4.GGTP Gamma-glutamyltranspeptidase
5. TSH Thyroid stimulating hormone
6. DHEA-S Dehydroepiandrosterone sulfate

ဒါသွေးစစ်ချက်တွေဟာ -

၁. ကင်ဆာရောဂါကို တော့တော့စီးတွေကြုံနှင့်ခြင်း။
၂. ကင်ဆာဖြစ်နေလို့ ကုသနေရတဲ့လုံတွေအတွက်လည်း ရောဂါ
ဆုတ်ယုတ်လာသလား၊ ပိုခိုးနေသလားဆိုတာလည်း အကြမ်း
အားဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ၆-မျိုးလုံးနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ၁၀-၁၅% လောက်ပဲ
လွှတ်သွားနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ၈၅-၉၀% လောက် တော့

တော်မြန်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ စစ်ချက်တစ်ခုတည်းကိုသာ မကြည့်ဘဲ အကုန်လုံးကိုခြော်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် အကျိုးများမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ရာမှာ သတိထားစေခဲ့တာက TSH and DHEA-S ဖြစ်ပါတယ်။ Thyroid ရယ်၊ Adrenal gland ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို စစ်ဆေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးစစ်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်က ဒါတွေ တစ်စစ်ဆေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးမျိုးမှုမယ်နဲ့အထဲကို ဝင်နေရင် ကိုယ့်ရဲ့အတားအသောက်အနေ အထိုင်လုံးဝပြောင်းပစ်လိုက်နဲ့ အချိန်ရသေးပါတယ်။ ကင်ဆာမနေ့နှင့် တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလိုက်ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုံးအားတွေကို ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ တင်ပေးမယ်ပေါ့။ အမျှင်ဓာတ်တွေ ပိုစားအားတွေကို ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အစွမ်းကုန်သောက်သုံးမယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

- Heavy metals တွေကိုလည်း စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။
 - ယောနီသောမန်သိကာရှိအောင်လည်း နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
-

ကင်ဆာရောဂါ တောောသိရအောင် အပိုင်း - J

ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်လာရအောင် နေထိုင်စားသောက်သော်လည်း ဖြစ်ဟာခဲ့မယ်ဆိုရင် တောောသိလေ ကိုယ့်အတွက် ရောဂါပောက်နိုင်စုံလမ်း များလေ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ စစ်ကြည့်နိုင်တဲ့ စမ်းသပ်ချက်ကို ပဟုသုတတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာကတော့ စစ်ဆေးလို့ မရသေးဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ပဟုသုတဆိုတာကတော့ အမြဲဆည်းပူးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးစစ်ချက်ရဲ့ အမည်ကတော့ ONCOblot blood test ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးစစ်ချက်ဟာ ကင်ဆာပေါင်း ၂၆-မျိုးလောက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်လို့ ချက်ဟာ ကင်ဆာပေါင်း ၂၆-မျိုးလောက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဆိုတဲ့သွေးပါတယ်။ ကင်ဆာဟာ အဖုအလုံးအနေနဲ့ Scan တွေမှာ ပေါ်ထဲထားပါတယ်။

မလာခင် ဂုဏ် စ-နှစ်လောက် ကြိုးပြီး သိနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီစစ်ဆေးချက်ဟာ ကင်ဆာစတင်ဖြစ်တဲ့လူနာရှင်တွေရဲ့ သွေးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ပရိတင်းဓာတ် ENOX2 စစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပရိတင်းဓာတ်ဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့အပေါ်မျက်နှာပြင်မှာသာရှိတဲ့ ပရိတင်းဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းမျက်နှာပြင်ပေါ်က ပရိတင်းဓာတ်တော်တွေဟာ သွေးထဲကို ကျွေတ်ထွက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကင်ဆာရောဂါ စဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တောောကြိုးသိနိုင်တဲ့ highly sensitive marker ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစစ်ဆေးချက်နှင့် ဖော်ထုတ်နိုင်သော အချို့။

သောဥပမာတိမှာ - Large cell lung

Small cell lung

Breast

Prostate

Colon

Malignant melanoma

Lymphoma/ Leukemia

Pancreatic

Ovarian

Cervical တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစစ်ဆေးချက်ဟာ ဘယ်လောက်အထိ မှန်နိုင်ပါသလဲလို့ မေးလာရင် သူတို့အဆိုအရ 99.3% မှန်လေ့ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာက ဘယ်နေရာက လာနေတာလဲဆိုတာကို 96% မှန်အောင် ပြောနိုင်ပါတယ်တဲ့။ မိတ်ဆွေတို့ရေး - ကျွေးမတို့ ကင်ဆာရောဂါကို အနိုင်ရနိုင်မယ့် လက်နက်ကောင်းတစ်ခုတော့ ပေါ်လာပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ပဟုသုတအနေနဲ့ ကြားမူးနားဝရှိရအောင် တင်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဆိုတဲ့သွေးပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကို အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါအတွက် ဆေးစစ်ခြင်း:

RGGC (Research genetic Cancer Center)

- ဒီဆေးစစ်ချက်ဟာ ဘာတွေအတွက်လဲဆိုတော့ ကင်ဆာရောဂါကုသနေဆဲကာလ၊ ကုပြီးသွားတဲ့ကာလမှာ -
- c. မိမိသွေးထမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ လည်ပတ်နေသေးသား circulating cancer cells.
 - J. Circulating cancer stem cells (ပင်မကင်ဆာကလာပ်စည်းထမှာ ကင်ဆာပြန်ဖြစ်နိုင်ရန် အရည်အသွေးရှိသောကလာပ်စည်းများ)။
 - K. မိမိရဲ့ ကင်ဆာအမျိုးအစားနဲ့ ဘယ်ကိုမိုသုံးရင် အဆင်ပြေမလဲဆိုတာ ဟတ်ခွဲခန်းထမှာ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း။ (လူပေါ်မှာ တကယ်မသုံးမှု)။
 - L. ကုသနေတဲ့အခါန်မှာ ကိုယ့်ကင်ဆာရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ခန့်မှန်းလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

" You are a unique person. So is your treatment."

ကျွန်ုမတို့တော်အားလုံးဟာ အတိတိကံတွေကလည်း မတူကြတာမို့ ကွဲပြားထူးခြားမှုဆိုတာ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးကုသတဲ့ အခါမှာလည်း မတူနိုင်ကြပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လိုအပ်ချက်တွေက ကွဲပြားခြားနားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးစစ်ဆေးမှုကတော့ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ကင်ဆာဟာ ဘယ်လိုမျိုးကိုမိုနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုတာ ကို အဖြေပေးတဲ့စစ်ဆေးချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးစိတ်ဖတ်ကြည့်ချင်သူများအတွက်ကတော့ -

RGCC regulator of cell cycle [Homo sapiens (human)]

Gene ID: 28984, updated on 29-Mar-2018

R.G.C.C Test's

- Pioneering and reliable tests for personalized treatment

Personalized cancer testing

- detect early signs of developing cancer
- help monitoring existing cancers
- produce an individual profile of chemo therapeutic drugs and natural substances that can be used to achieve the best treatment outcomes.

ဆွာကိုယ်ထမှာ ကင်ဆာရောဂါစနေပြီဆိုတာ ညွှန်ပြုနေတတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

အခုတေလော ကင်ဆာဖြစ်နေသူအတော်များများနဲ့ တွေ့တွေ့ နေရတာမို့ ပဟုသုတအတွက် ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆွာကိုယ်ထမှာ ကင်ဆာရောဂါစနေပြီဆိုတာ ညွှန်ပြုနေတတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ - ယောက္ယာအားဖြင့်သာ ဆိုလိုပါတယ်။ မူချတော့ မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် သတိပြုဖို့အနေနဲ့သာ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

၁. အစာလမ်းကြောင်းပြသာများ ရှိတတ်ခြင်း:

ဝမ်းလျော့၊ ဝမ်းချုပ်၊ ရင်ပြည့်၊ အစာမကြာ၊ ရင်ပူခြင်း။

(နိုင်ငံခြားမှာနေထိုင်သည့်မိတ်ဆွေတစ်ဦး ဖုံးဆက်လာပါတယ်။ အသက်က ၆၀-ကော်၊ မိုက်မကောင်းလိုပါတဲ့၊ ဝမ်းသွားရတာလည်း ပြသာများပေါ်နေပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုအသက်အရွယ်မှာ ဒီလိုမျိုးရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြနေရင် အစာလမ်းကြောင်း(အပေါ်အောက်)ကို သေသေချာချာကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညွှန်ကြားသည်အတိုင်း ကြည့်လိုက်

သည့်အခါ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေတာ အူပိတ်လုန္ဓါးပါးပါတဲ့။ နိုင်ငံခြားမှာပဲ ခွဲစိတ်ပြီး အခု ကိုမိယူရန် တောင့်နေနေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုမိယူနေ စဉ် ပိတာမင်နှင့် ဖြည့်စွက်စာများကို သောက်သုံးဖို့ မေးတဲ့အခါ ဘုတ္ထိနှင့်မှာ လိုအပ်တာတွေကို ဝယ်ယူရတာ ခက်ခဲသည့်အပြင် ရေးက လည်း အလွန်ကြီးပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်မက အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ အကုန်ဝယ်လို့ ရဟာမို့ ရန်ကုန်ကအမျိုးတွေဆို မှာပြီး ပို့စိုင်းလိုက်ပါလို့။ ကျွန်မတို့ရွှေမြန်မာတွေ ဘယ်လောက်ကံကောင်းထားလိုက်ပါသလဲဆိုတာ သိလို့ ဝမ်းသာမိပါရဲ့။ နောက်လည်း ဆက်ပြီး ဝယ်လို့ ရန်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။ ဥပဒ်မရှိပေတဲ့နည်းတွေမို့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ချင်ရင်လည်း ဝယ်ကိုယ့်ရန်သလို့ မသောက်ချင်လည်း ကိုယ့်သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

It is a good thing to be able to make informed choices.
At least you have the opportunity to make that choice.

J. တစ်ချိန်လုံးပင်ပန်းစွမ်းလျေနေတတ်ခြင်း။

ကင်ဆာလူနာတွေရဲ့သက်တတ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

K. ခေါင်းမရှုံးခြင်း၊ ပိုပိုင်ပြင်မစဉ်းစားနိုင်ခြင်း၊ ထွေနေတတ်ခြင်း။

L. Hernia အုကျခြင်း။

အချို့ကင်ဆာတွေ (ပိုက်ထဲတွင် ကင်ဆာရှိသောအခါ၊ intra-abdominal pressure များလာပြီး hernia ဖြစ်တတ်ခြင်း)

M. ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနဲ့တစ်မျိုးထွေကိုနေခြင်း၊ ရေချိုးသုတ်သင်လို့လည်းမရသောအနဲ့တစ်မျိုး။

N. ကြွက်သာများ နာကျင်နေတတ်ခြင်း။

အထူးသဖြင့် ပစ္စားနှင့် ခါးကြွက်သားများ။

O. အဖွားအထစ်တွေ ထွေက်လာတတ်ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်းမျိုးစုံ။

၈. ဆံပင်ပြောင်းလဲမှုများ။ ထိပ်ပြောင်လာတတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း စသည်ဖြင့်။

ကင်ဆာကို အမှန်တကယ် အနိုင်ရနိုင်ပါတယ်။

You can really beat cancer.

ကင်ဆာမဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြရအောင်။

ရပ်တာရားဖြစ်တာမို့ ကင်ဆာရဲ့ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကလည်း ကံးစိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်၊ အတိတ်ကံးကလွှဲရင် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတာမို့ အလွယ်တကူပြုပြင်လို့ ရတာကြောင့် ကင်ဆာတွေ ဖြစ်ကြောင်းရဲ့ ၇၅% ဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ ဘပ်လောက်ကောင်း ထားလိုက်သလို့။ ကံးတောင်မှ ပစ္စာ့နှင့်ကံးကို ကောင်းအောင် လုပ်ပေးလို့ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ သေသေချာချာပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်လို့ ရတာ ၇၅% ကျော်ကျော် ရှိ တယ်နော်။ ဒါကြောင့် ပြောပြုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာကို အမှန်တကယ် အနိုင်ရနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် နေလို့ ရနိုင်သလို့ ဖြစ်လာပြန်ရင်လည်း ရောဂါကိုထိန်းထားလို့ ရနိုင်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒလည်း ရှိရမယ်၊ စိတ်ကလည်း ရှိရမယ်၊ စီမံယလည်း ရှိရမယ်၊ အထိက်အလျောက် ပညာ (ဗဟိုဆာတာ)လည်း ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာကုန်ဆဲ မိတ်ဆွေတွေ၊ ကုသမှုယူပြီး လောလောဆယ်ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ဦးမိတ်ဆွေတွေ၊ ပြန်လာမှာကို စိုးရိမ်ပုံပန်နေတဲ့မိတ်ဆွေတွေအတွက် စဉ်းစားကြည့်စရာ တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရားသဘောနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်အမို့ပျော်ရှိလျှပါတယ်၊ ယုံယုံကာသိကြည့်နဲ့လိုက်နာကြမယ်ဆိုရင် ကင်ဆာဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကြောက်စရာလည်း သိပ်မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

ကင်ဆာကြိုက်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် မဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြရအောင်

ကင်ဆာဆိတာမျိုးစွဲကလေးတဲ့ခုလိုပါပဲ၊ မျိုးစွဲကလေးကို သမိတ်လင်းမှာ စိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မပေါက်နိုင်ပါ၊ ကောင်းတဲ့ မြောက်မှာ နေပူနဲ့ ရောတ်တွေ ရမယ်ဆိုရင် ရင်သနကြီးထွားပြီပေါ့၊ ဒါကြောင့် မျိုးစွဲထက်ကို မြေကြီးက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ခနာကိုယ်ကြီးက မြေကြီး၊ ကင်ဆာဟာ မျိုးစွဲအပ်ပေါ့၊ သူမဟား လာနိုင်မယ်မြေကြီးမျိုးကို ဖန်တီးထားမယ်ဆိုရင် မဟားရုံမက အစွဲလည်း ပုံပြီး သေသွားမှာပဲ၊ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက လူတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်၊ ဗျားလာပြီး ကင်ဆာရောဂါလို့ သမုတ်ခံရတဲ့လူတွေရယ်၊ ကင်ဆာက ရောဂါကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ မပေါ်လာတဲ့ လူတွေရယ်ဆိတာပဲ ရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း နားဖြူးနေအောင် ကေခကပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာကြိုက်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် မဖြစ်ရအောင် ဖန်တီးထားပါလို့။

ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကြရအောင်

ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ ရပါသလားဆိုရင် အဖြောကတော့ ရပါတယ်လို့ ဖြောမှာပါပဲ၊ သဘာဝအကျဆုံးဖြစ်ပြီး ဥပဒေလည်း မရှိတဲ့နည်းကတော့ ဘဝနေနည်းကို ပြုပြင်လိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ American Cancer Society က ထုတ်ဆိုထားပါတယ်၊ ဘဝနေနည်းကို ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာ ၆၂ % လောက လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

သူတို့ပြောတဲ့ ၆၂% နဲ့ပဲ ကျေနပ်နေကြတော့မှာလား မိတ်ဆွေတို့၊ သေသေချာချာလိုက်နာမယ်ဆိုရင် ၆၂% ထက်မက ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းအများကြီးရှိပါတယ်၊ သုတေသနတွေနဲ့ သက်သေမပြုနိုင်ပေါ့၊ ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်းအများကြီးရှိပါတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တွေဘာက အလွန်ကြီးထားသင့်ပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကင်ဆာဖြစ်လာပြီဆိုရင် -

၁. မချိမဆနဲ့ ခံရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးကုသမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကုသမှုတွေရဲ့ဘေးထွေကိုလိုးကျိုးတွေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။
၂. ဆွဲမျိုးသားချင်းတွေလည်း စိတ်ညွှန်ရာ၊ ကိုယ့်ကို ပြုစုရာ၊ မအား မလပ်ဖြစ်ပြီး၊ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျု စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရပါတယ်။
၃. ကံကောင်းရင် Remission လို့ခေါ်တဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ခွောက်ပြိုများတွေပါတယ်၊ ကံမကောင်းရင်တော့ ဆေးကုရင်းနဲ့ပဲ ဆုံးပါးသွားကြတာတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။
၄. ကျိုးပြန်တော့လည်း ကင်ဆာဘယ်တော့ ပြန်လာမလဲဆိုတာ တွေးပူဇော်ပြန်ပါတယ်။
၅. ကင်ဆာဆေးတွေ၊ ဓာတ်ကင်တာတွေနဲ့ ကျိုးပြန်ရင်လည်း PET scan, CT scan, MRI စသည်ဖြင့် ၃-လာ တန်သည်ဖြစ်စေ၊ ၆-လာ တန်သည်ဖြစ်စေ ရှိက်ပြန်ပါတယ်၊ ရှိက်ဖန်များပြန်တော့လည်း မလိုလားအပ်တဲ့ဓာတ်ရောင်ခြည်တွေ ထပ်ရပြန်ပါတယ်၊ ပိုဆိုးတာက အဖြောက် သိရမှာ တုန်လှုပ်ကြောက်လနဲ့နေတတ်ကြပါတယ်။
- အကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့သတင်းကို ကြားကတည်းက ကိုယ့်ဘဝကြီးဟာ ဇောက်ထိုးမှုံးမျှုံးဖြစ်ရတတ်ပါတယ်၊ အခုလိုအကြောင်းတွေကြောင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ရအောင်

ကာကွယ်ရမှာ ဝန်မလေးသင့်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ မဖြစ်ခင်မှာဆို အမှန်တကယ်ကြောက်ဘူး နည်းလုပါတယ်၊ လုပ်ရမှာ ခက်ခက်ခဲ့တော့ လည်း မဟုတ်လောက်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ သေသေချာချာ လိုက်နာ ရဲ့သားနဲ့မှ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့လည်း ကံအကြောင်းတရားအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လိုက်နာသင့်သောအချက်များမှာ -

- c. သကြားမျိုးစုံနဲ့ ပြပြင်ပြီးအစာ (processed foods)တွေကို ရှောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရှောင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အင်ဆူလင်ဟောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြပြင်ပြီး အစာတွေထဲမှာ အသိမှုများ၊ သကြားတုတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ aspartame တွေ ပါနေတတ်ပါတယ်။
- d. Omega 3 အသိများ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ- Cod liver oil
- e. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။ လမ်းသောက်တာ လုအများအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ် လို့ ကျွန်းမထင်ပါတယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် Insulin level ကို ကျေလာစေနိုင်ပါတယ်၊ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချို့ရှိတဲ့လူတွေမှာ (type 2 diabetes) အင်ဆူလင်ဓာတ်ဟာ များနေလေ့ရှိပါတယ်၊ ဒါဟာလည်း ဆီးချို့ရောဂါရင်တွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းများနေရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။
- f. Vitamin D level အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်နေသင့်ပါတယ်။ နေပူခဲ့ရမှာဖြစ်သလို D3 ဖို့ပဲလိုလည်း ရပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ D3 အတိုင်းအတာကို သွေးဖောက်စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်၊ ဒုက္ခကေအဆင့်နဲ့ အကောင်းဆုံးအဆင့်ကလည်း မတူကြပါ။ 100 ng/ml ထက်တွေ့ မကျော်သွားစေခဲ့ပါ။

၅. အတာတားတဲ့အခါမှာလည်း ကံစိတ်ကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ပရိတ်းစာတ်အနည်းငယ်စားပြီး အသီများများစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းဆီး ထောပတ်သီး၊ organic grass fed butter ကြော်ဥစာသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
၆. စိတ်ဖိုးမှုကို ယောနိသော မနာသိကာရနဲ့ လျှော့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Stress လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ဖိုးမှုဟာ ကင်ဆာဖိုးတွေကို နိုးကြားထဲကြော်ပေါ်သတဲ့။
၇. Organic ဟင်းရွက် များများစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင် ကြိတ်ပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။
၈. ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ထိန်းထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၉. အိမ်ရေးဝဒအောင် အိမ်ပါ။
၁၀. ပတ်ဝန်းကျင်အသိပ်များနှင့် ထိတွေ့မှုတွေကိုလည်း နည်းနိုင်သမျှ နည်းရအောင် သတိထားပြီး ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ သန္တရှင်းရေးလုပ်ရင် သုံးတဲ့ဓာတ်ဆေးများ၊ အိမ်တွင်းအနဲ့အာက် ဆိုးများပောက်အောင် သုံးလေ့ရှိကြတဲ့ air fresheners များစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
၁၁. အကြော် အလော် မီးကင်ခြင်းစသည်တို့ကို တတ်နိုင်သလောက်ရော်ပြီး အပြတ်၊ ရေနွေးငွေ့နဲ့ ကျက်စေခြင်းစသည်တို့ကို ဉီးစားပေးစေခဲ့ပါတယ်။
၁၂. စွားနိုးလည်း ရှောင်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ စွားနိုးမှာပါတဲ့ပရိတ်း၊ ဓာတ်ကို စွားကိုယ်က foreign substance ထပ်ပြီး တိုက်ခိုက်လေ့ ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရုံခံအား immune system ကို ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို နှိမ်နှင့်ရာမှာသာ လုပ်စေလိုပါတယ်၊ အခြားအပိုအလုပ်တွေနဲ့ မရှုပ်စေခဲ့ပါ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ စွားနှီးတွေမှာ Virus ပိုးများ ပါလေ့ရှိပါတယ်။ (လူကေးမီးယားနဲ့ လင်မိဖိုးမားပိုင်းရပ်စဲ lukemia and lymphoma viruses)၊ အပူပေးပြီး ပိုးသတ်ထားတဲ့ Pasteurization လုပ်ပေါ့ အကုန်မသောကြပါ၊ ဒါကြောင့်လည်း စွားနှီးကိုရော့သေ့တွေ့ယဲ့မှာ ထားရင်းနဲ့ အချဉ်ဖောက်သွားတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ virus ပိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာသောက်သင့်သလဲလို့ မေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆိုင်မှာရောင်းတဲ့ almond milk, rice milk တွေဟာ သကြားတွေအများကြီး ပါလေ့ရှိပါတယ်။ Soy milk ကျပို့နေတော့လည်း သဘာဝ glutamate (အချိမှုမှန်စာတ်တွေ အများကြီးပါတတ်တာမူ့ မသင့်တော်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။)

ဒီအချက်တွေကို သေသေချာချာလိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာရောဂါးကြီးမှ လွှတ်ပြောက်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွဲများအားလုံး ကင်ဆာရောဂါးသေးဆိုးကြီးမှ လွှတ်ကင်းနိုင်ကြပါဒေါ်။

သက်တမ်းကုန်ဆုံးရှိနိုင်တည်းဟူသော expiration date ဆိုတာ

သက်တမ်းကုန်ဆုံးရှိနိုင်တည်းဟူသော expiration date ဆိုတာ ရှိကြစေမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြုပိုင်ပြီး အစားအသောက် ဘူး၊ ပုလင်းတို့မှာ အမြဲရေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆေးတွေမှာလည်း သက်တမ်းကုန်ဆုံးရှိနိုင်တာ ရှိပြန်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်းမတို့လူသားတွေမှာလည်း သက်တမ်းကုန်ဆုံးရှိနိုင်တာ ရှိပြန်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း လူတွေရဲ့သက်တမ်းကုန်ဆုံးရှိနိုင်ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါ။ ကျွန်းမတို့ကို ဒီလူ့ဘာဝမှ ပစ်ချလိုက်တဲ့အနက်ရဲ့အရှိန်ပေါ်မှာ တည်တာမူ့၊ အရှိန်ကုန်တဲ့အနေကျရင် သေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့သက်တမ်းအားဖြင့် ရှိ-နှစ်လို့ ဆိုရပါသော်လည်း ကံအရှိန်ရှေ့ရင် ၁၀၀ ပတ်ဝန်းကျင်အတိ နေရတဲ့သူတွေ ရှိသလို၊ ကံအရှိန်ကုန်ရင်တော့ဖြင့် ထောက်ထွေယူယွယ်နဲ့ သေသွားသူတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ဥပဇ္ဇိုဒ်ကာကံဆိုတာကလည်း လာရှုပ်ပါသေးတယ်။ လက်ရှိဘဝကို ပေးထားတဲ့ကံသွှေ့ကို ဖြတ်ချွေပစ်လိုက်တဲ့ကံဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - မတော်တဆထိနိုက်ဒက်ရာရပြီး သေခြင်း၊ သူများသတ်လို့ သေခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအပြင် လက်ရှိကံကို ဆွဲချတဲ့ကံကလည်း ရှိပြန်ပါတယ်။ (ဥပပိုင်ကာကံ)။ ကံကောင်းတဲ့လူကျပို့ပြန်တော့ လက်ရှိကံကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ကံကလည်း တစ်မျိုးပါပဲ (ဥပထွေ့မှုကာကံ)။ ကျွန်းမတို့နေရတဲ့ဘဝမှာ ကျွန်းမတို့ပြုထားတဲ့ကံမျိုးစုံဟာ သူတို့ကိစ္စသူတို့ဆောင်ရွက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမပြောချင်တာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့သက်တမ်းကို ဘယ်သူကဗျာမှ မချမှတ်စေပါနဲ့လို့။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာလူနာတွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာနေရမလဲဆိုတာကို ကင်ဆာကုတဲ့ဆရာဝန်တွေက ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဟုတ်သော် ရှိ၊ မဟုတ်သော် ရှိ၊ လူနာခမြာထိတ်လန်းနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ သေတာကို မကြောက်ဘူးလို့အော်နေကြပေါ့၊ အမှန်တကယ် ဘယ်သူမှာ မသေချင်ကြပါဘူး။ နေကံအရှိန်ကုန်ရင်လည်း သေမယ်၊ အရှိန်မကုန်သေးဘူးဆိုရင်လည်း ကြံဖော်ပြီး မသေပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ expiration date မပေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်မဲ့တွေရဲ့ expiration date ကို ပြောနိုင်ပေါ့လို့ သက်ရှိတွေရဲ့ expiration date ကို လုံးဝ မပြောနိုင်ပါ။ So don't let anyone give you an expiration date!!!

သက်တမ်းကုန်ဆုံးရိုက် သတ်မှတ်ခံရသူတစ်ဦး

ရင်သားကင်ဆာ အဆင့်-၄ ဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးကို ကင်ဆာ အထူးကုတွေက ၄-လပဲ နေရတွေ့မယ် ပြောပါတယ်၊ အမျိုးသမီး နာမည်က Annie Brandt ဖြစ်ပါတယ်၊ သူမက ဒီလိုတွေးပါတယ်၊ ၄-လအတွင်း သေမယ်ဆုံးရင်တော့ မထူးပါဘူး၊ အကုလည်း မခံတော့ပါ ဘူး၊ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သေတာပဲ ကောင်း ပါတယ်ဆုံးပြီး ကုသမ္မတွေကို လုံးဝပြင်းပယ်လိုက်ပါတယ်၊ သူက စာအုပ် မျိုးစုံဝယ်ပြီး ဖတ်၊ အာဟာရကို လုံးဝပြင်လိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေ၊ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါတယ်၊ လိုအပ်တဲ့ supplements မျိုးစုံကို စပြီး မိုးဝပ်ပါသတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအဆိပ်တွေကိုလည်း ထုတ်ပစ်ပါသတဲ့၊ အိုလိပ်လို detoxification လို ပေါ်ပါတယ်၊ အခုဆုံးရင် ၁၆-နှစ် ရှိ သွားပါပြီ၊ ကျွန်းမာစွာနဲ့ အသက်ရှင်ဆုံး ကင်ဆာလူနာတွေကို လိုက်ပြီး အားပေးစကား ပြောနေပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်းမာရ်အမြဲပြောတာလေ၊ နေကကံအရှိန် မကုန် သေးသမျှကာလပတ်လုံး မသေပါဘူးလို့၊ နေကကံရဲ့အရှိန်ကို ဆရာ ဝန်တွေလည်း မသိကြပါ၊ ဒါကြောင့် လုတစ်ဦးကို ၃-လ နေရမယ်၊ ၆-လ နေရမယ်လို့ ပြောနေကြတာ အံ့သုစရာကြီးနော်၊ ကင်ဆာလူနာ မိတ်ဆွေများ အားမလေ့ရှိပါနဲ့၊ ရောဂါကိုကုတ်အခါမှာ ကိုယ့်ဖက် က ဘာတွေအကျိုးရှိအောင် လုပ်ပေးရမယ်ကိုသာ ဦးတည်ပြီး စိတ် အေးအေးထားကြပါ။

ကင်ဆာရောဂါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရှင်ရင်

ကင်ဆာဆုံးသည့်အသံကြားလိုက်တာနဲ့ လူတိုင်းလိုလို တုန်လှုပ် သွားတတ်ကြပါတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရင် ခွဲစိတ်၍သော်လည်း

ကောင်း၊ ကိုယ့်နဲ့သော်လည်းကောင်း၊ စတ်ကင်၍သော်လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုးသောနည်းဖြင့် ကုသမ္မတိပါတယ်၊ ကင်ဆာကို စောတေမိရ အောင်ဆိုပြီး screening tests မျိုးစုံကိုလည်း လုပ်ကြဖို့ အမျိုးမျိုး ကြော်ဖြေလည်း ဝင်လေ့ရှိပါတယ်၊ Screening tests တွေရဲ့ ဥပမာ တွေကတော့ -

- ရင်သားကင်ဆာအတွက် Mammogram ,
- အူမကြီးကင်ဆာအတွက် Screening Colonoscopy,
- အစာအိမ်ကင်ဆာအတွက် EGD (esophagogastrroduodenoscopy,
- အဆုတ်ကင်ဆာအတွက် Chest X ray , CT scan, Tumor markers များ - PSA, CEA, Ca125, Ca 19-9 စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း ကင်ဆာတွေဟာ တစ်နှစ်တွေး ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် များပြားလာနေတာကို တွေ့ရပါတယ်၊ အချို့ လူတွေမှာ ကင်ဆာနှစ်မျိုး မရေးမနော်းပြစ်ကြတာတွေကိုလည်း တွေ့နေရတတ်ပါတယ်၊ ဒါကို ထောက်ဆကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လောလော ဆယ်မှာ ကင်ဆာရောဂါတိကိုဖျက်ရေးမှာ မအောင်မြင်ဘူးဆုံးတာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ အမိကအကြောင်းကတော့ ကင်ဆာမဖြစ်လာရ အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာကို သိပ်အလေးပေးပြီး မလုပ် လို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါမဖြစ်လာရအောင် ကာကွယ်ရေးအသိပေးတွေ က ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရပါ၊ ရောဂါတော့တော့တွေ့ရအောင် ရှာဖွေရေး တွေ (screening tests)တွေ လုပ်ခြင်းဖြင့် အရင်းရှင်တွေအတွက်က တော့ ငွေအများကြီးဝင်ပါတယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်လို့ ကုသမယ်ဆုံးရင်တော့ ဆေးရုံတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ အထူးကုတွေ၊ ဆေးကုမ္ပဏီတွေအတွက် ကုဇ္ဇာပေါင်းများစွာဝင်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါမဖြစ်လာရအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်သင့်တယ် ဆိုတာကို အသိပေးတာတွေဟာ အလွန်နည်းပါးတာကြောင့် ကင်ဆာ ရောဂါဟာ အလွန်များလာတာ ဖြစ်ပြီး ကုလို့မဆုံးနိုင်တော့ပါ ငွေလည်း ကုန်၊ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကုတာကြောင့်ဖြစ်စေ လူလည်း မချိမဆန့် ခံရ၊ ပျောက်ချင်မှုလည်း ပျောက်၊ ပျောက်ရင်လည်း ခကာ ပြန်ဖြစ်တာ တွေလည်း ရှိ၊ စုံလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ မိမိဘာသာမိမိ ပဟ္မသတရှိအောင် လုပ်ဖို့ အချိန် တန်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်လုပ်ပေးလို့ မရပါ၊ အစွမ်းကုန် ကိုယ့်ဘက် က ကြိုးစားသော်လည်း ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့လည်း ကံအကြောင်း တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေအတွက် စိတ်သက်သာစရာအချက်ကတော့ ကင်ဆာ ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အကွက်ဆင်ရေးတွေ ရှိတယ် ဆိုတာပဲပဲ၊ အတော်လေးထိရောက်ပါလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ ယုံကြည် သူများ လိုက်နာကြည့်ချင်ရင် ရအောင် တင်ပြုမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဘယ်လို ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာမှအရှုံးမရှိနိုင်တာကြောင့် ကင်ဆာတွေ အလွန်များနေတဲ့ စော်အခါသမယမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ချင်ရင် ရအောင် တင်ပြ လိုက်ပါတယ်။

၁. VitaminD level ကို အကောင်းဆုံး၊ အသင့်စတ်ဆုံးအဓိုက် အနေရောက်ရအောင် ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

25 hydroxy VitaminD level ဖောက်စစ်ကြည့်ပါ၊ ရှိသင့် တဲ့အနေအထားကတော့ 70-100 ng/ml ရှိသင့်ပါတယ်၊ Adequate level (လုံလောက်တဲ့အတိုင်းအတာ) နဲ့ optimal level (အကောင်းဆုံးအနေအထား)ဟာလည်း မတူကြပါ၊ ကင်ဆာကို ကာကွယ်ချင်တယ်

ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။

Vitamin D level များလာတာနဲ့အမျှ သေးထွက်ဆိုးကြိုးများ ဖြစ်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်များ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ စုပုံခြင်း မဖြစ်ရလေ အောင် Vitamin K2 နဲ့ တွဲသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တတ်နိုင်ရင် တစ်နောက် နာရီဝါက်လောက် နေပူလှမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်၊ Vitamin D ကို သောက်တဲ့အပါ အဆီများများစားတဲ့အချိန်များသောက်ရင် ပိုမြို့း ထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်၊ သူက အဆီများပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ ပိုတာမင် fat soluble vitamin ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

သည်းခြေရောဂါရိသူတွေ သည်းခြေရည်မလုံးလောက်တာ ကြောင့် အဆီကို ကောင်းကောင်းမချေနိုင်တဲ့ အဆီတွေဟာ ဝါယံထဲ ကနေ ပါသွားတတ်ပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေရင် အစာမစားခင် နာရီဝါက် လောက် ကြိုးဗြိုံး Ox bile သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

J. အသားများများစားခြင်းမှ ရောင်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသားများများစားခြင်းဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ပွား စေနိုင်ပါတယ်၊ အနည်းအကျဉ်းသာ စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓနာကိုယ် အလေးချိန် ၁-ကိုလိုကို အသား ၁-ကရမ်နှုန်းသာ စားသင့်ပါတယ်။ 1 gram per kilogram body weight ဖြစ်ပါတယ် (mTOR pathway) mammalian target of Rapamycin pathway. အသားကို တတ်နိုင်သမျှ အဆီနဲ့ အစားထိုးသင့်ပါတယ်။

၂. အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် ဓာတုဆေးများ မသုံးခြင်း။ Air freshener ။ ခြင်ဆေးခွေများ မသုံးခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ Vinegar, baking soda တို့ သုံးကြပါ။

၃. အလုကုန်ပစ္စည်းများ ဝယ်ရင်လည်း ဘာတွေပါသလဲဆိုတာ သိရ အောင် သေသေချာချာဖတ်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. သောက်ပေါ်ရေရှေ၊ ရီးဓရကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အိမ်မှာ filtration system တစ်ခုလောက် တပ်ထားနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်၊ Reverse osmosis စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
၆. အထားအသောက်ဝယ်တဲ့အခါ တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ organic ကိုသာ ထိုးသင့်ပါတယ်။
၇. ချဉ်ဖတ်မှန်မှန် စားပေးသင့်ပါတယ်။
၈. ဓည်သွေးဘူးများ မစားသင့်ပါ။
၉. တတ်နိုင်ရင် microwave နဲ့ မချက်သင့်ပါ။ နွေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဖန်ကို သုံးပါ၊ ပလ်စတစ် မသုံးရပါ။ Melamine လည်း မရပါ။
၁၀. စိတ်ဖိစီးမှုတတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချပါ။
၁၁. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
၁၂. အရွက်ရည်သောက်ပါ။
၁၃. Probiotics မှန်မှန် မိုးပါ။
၁၄. တစ်နှဲလျှင် Zinc 50mg သောက်ပါ။
၁၅. Thyroid hormone နည်းနောက်ပြန်ဖြည့်ပေးပါ။
၁၆. ဆန်းကို ဆီနဲ့ ဖျော်သောက်ပါ။
၁၇. တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် antioxidants ရီးစုံ သောက်ပါ။
၁၈. ဝမ်းမချုပ်ပါစေနော်။
၁၉. ချွေးထွက်ပါစေ။
၂၀. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် လုပ်ပါ။
၂၁. အသက်ပြင်းပြင်းရှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ Deep breathing exercises ။
၂၂. သက္ကားကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ပါ။
၂၃. အဆီနဲ့ အထားထိုးပြီး စားပါ။
၂၄. အသားကာင်တွေ barbecue မှ ရှေ့ပြုပါ။

၂၅. ပြုပြင်ပြီးအစာတွေမှ ရှေ့ပြုပါ။
၂၆. တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် non stick အိုးများကို မသုံးစေခဲ့ပါ။ ကျွန်းမတို့တတွေအားလုံး က်ဆာတည်းဟူသော ရောဂါဘေးမှ ကင်းလွှတ်ကြရအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

ကင်းဆာမျိုးဆုံးကို ကာကွယ်ရှိဖြစ်စေ၊ ကင်းဆာရောဂါကုန်နေသူများအတွက် ပါဖြစ်စေ၊ ကျေးဇူးတတ်ရှုပြတ်စွာသူရားဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေပေါ် အခြေခံပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှေ့ကိုကြရအောင်။

ကင်းဆာရောဂါဖြစ်ပောင်းအကြောင်းကို စောင့်မိသိပ္ပါယာရှင်များ က ကိုယ့်သုတေသနပေါ် ကိုယ်မှတ်ည်ပြီး theory အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြောက်ပါတယ်။ Gene mutation (ဒိဇိုင် ဖောက်ပြန်ခြင်း)၊ Metabolic theory စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောပြီး ဆေးကုရာမှာလည်း apply လုပ်သွားကြပါတယ်။ သွေ့ညွေတွေကတော်ကြီးက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးဟောခဲ့တာကို ပြန်ပြီး apply လုပ်ကြည့်ရင် အကုန်လုံးနဲ့ အကြိုးဝင်နေတာ ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကင်းဆာကလာပ်စည်းတွေကလည်း ရုပ်တရားများဖြစ်ကြတယ်ဆိုရင် လက်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က မူမှုမှန်တော့ဘဲ၊ ကလာပ်စည်းအငါးတွေက ဖောက်ပြားသွားကြတဲ့ကလာပ်စည်းများ သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်းဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ရုပ်တရားတွေဖြစ်ကြတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း၊ တည်နေရတဲ့အကြောင်းတွေကလည်း ကံစိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အကုသလစိပါက်လို့ပေါ်တဲ့ အကုသိုလ်အကျိုးတွေကြောင့် ရှုရတဲ့လေ၊ သောက်ရတဲ့ရေ၊ စားရတဲ့အစာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များစသည်ဖြင့် အရည်အသွေးညွှန်းကြပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ လုပ်လို ရတာက ကောင်းတဲ့ကံတွေကိုသာ ဖိလုပ်ကြရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အနေနဲ့ကတော့ စိတ်ဖိုးမျှသိပ်များတဲ့သူတွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်နှင့်လည်း များတာမို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကြိုးစားရမယ့်အချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဥတုအနေနဲ့ ကြည့်ပြန်ရင်လည်း အပြင်ဥတုနဲ့ အတွင်းညတ္ထ ဆိတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အပြင်ဥတုအနေနဲ့ နေရောင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပြီး ယုရင် ကင်ဆာကာကွယ်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြိုးတဲ့ ကြိုးစားပြီး ယုရင် ကင်ဆာကာကွယ်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြိုးတဲ့ Vitamin D3 တတ် မရှိဘူးတဲ့တော့သူးပေါ့။ သိပ်သည်းဆများတဲ့ တောင်ကျစမ်းရောက် သောက်၊ ပင်လယ်ရေရှိမြင်းကိုလည်း လုပ်နိုင် ပါတယ်။ မေကြိုးပေါ်မှာ ကြိုးစားပြီး ဖိန်မစီးဘဲ ထိန်းအောင်လည်း နေကြရင် အကိုးတွေရှိပါတိမယ်။ ကျွန်မသိသလောက်ဆိုရင် ရေအေး အေးလေးဟာ သိပ်သည်းဆများပါတယ်။ ရေနွေးမှာ အပူကြောင့် သိပ် သည်းဆသိပ်မကောင်းတော့ပါ။ သိပ်သည်းဆများတဲ့ရေဟာ ကလာပ် စည်းတွေထဲမှာရှိတဲ့ သဘာဝရေဓာတ်နဲ့ တူနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်း စည်းတွေထဲမှာရှိတဲ့ သဘာဝရေဓာတ်နဲ့ တူနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့ ဥတုကလည်း အရေးကြိုးပြန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်(သိုင်းရှိကိုဟောမှန်) ရှိုးယွင်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ခုံး မြတ်စွာဘုရားဟောတော်တွေတဲ့ ပိုးမွားမျိုးမျိုး ကင်ဆာအပါအဝင် ဖြစ်နိုင်ပြီပေါ့။ အား ကျေဆင်းပါသတဲ့။ ပိုးမွားမျိုးမျိုး ကင်ဆာအပါအဝင် ဖြစ်နိုင်ပြီပေါ့။ ကင်ဆာဖြစ်တာဟာလည်း ခုံးအားမကောင်းတာ အများကြိုးပါပါတယ်။

အာဟာရအနေနဲ့ကတော့ ကိုယ်စားသောက်တဲ့အစားအစာဟာ အာဟာရဖြစ်ရပါမယ်။ အခုခေတ်မှာ အချို့တွေ မျိုးစုံ စားသောက်နေ ကြတာ အာဟာရမဖြစ်တဲ့ empty calories တွေ များနေပါတယ်။ ကြတာ အာဟာရမဖြစ်တဲ့ ပဟိဒ္ဒသုက္ခဏတွေကို စားသုံးနေတဲ့သူမှာ ဖြစ်မယ့် အာဟာရရှိုးတဲ့နေတဲ့ ပဟိဒ္ဒသုက္ခဏတွေကို စားသုံးနေတဲ့သူမှာ ဖြစ်မယ့် အာဟာရအရပ်တွေကလည်း ဘယ်လိုကျွန်းမာတော့မှာလဲ၊ ရှင်းရင်း အာဟာရအရပ်တွေကလည်း ဘယ်လိုကျွန်းမာတော့မှာလဲ၊ ရှင်းရင်း ကလေးပါ။ အချက်မျိုးစုံမှာ ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ bioflavonoids,

vitamins, minerals တွေ အများကြိုးပါတာမို့ အမိကအနေနဲ့ စားရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုတ်သောက်ရင် ပမာဏအားဖြင့်လည်း များများ သုံးဆောင်ဖြစ်မယ်။ အမျိုးစုံသောအနိသင်ကိုလည်း ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာဟာရအပိုင်းမှာ အရေးကြိုးတဲ့အာဟာရ နေရောက်တစ်ခုက Iodine ဓာတ်ဆား ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ သေချိန်တန်ရင် သေတဲ့ ကေနိရောဓလို ခေါ်တဲ့ Apoptosis မှာ ဒီဓာတ်က အဂွန် အရေးကြိုးပါတယ်။ မဟာဘုတ်ရပ်ကြိုး င့်ပါးဟာ အချင်းချင်းမှိုနေကြ ရာမှာ တစ်ခုခုဖောက်ပြားသွားပြန်ရင်လည်း ရောဂါမျိုးစုံရပါပြီ။ ဓာတ် ရောက်ရားခြင်းကို ရောဂါမျိုးစုံအနေနဲ့ တွေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါ ပျောက်ချင်ရင် ဓာတ်ကြိုးလေးပါး ညီမျှအောင် လုပ်ပေးလိုက်ရုပါပါ။ မြှင့်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာကြိုးများကုထုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ် မှာ ကင်ဆာဖြစ်ပြီဆိုရင် ခွဲစိတ်မယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးမယ်၊ ဂိုမို chemotherapy ဒီသုံးမျိုးကိုသာ အခြေခံထားပြီး ကုန်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လိုအပ်နေတဲ့ဓာတ်များ စမ်းသပ်ကြည့်တာ အင်မတန် မှ ရှားပါတယ်။ အာဟာရအနေနဲ့လည်း ထိတိရောက်ရောက် အကြံပေးတဲ့သူကလည်း အင်မတန်မှ ရှားပါတယ်။ ဒီတွေကြောင့်လည်း ကင်ဆာစစ်ဆင်ရေးမှာ ဘယ်လိုမှာ မအောင်မြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ များ လာလိုက်တဲ့ ကင်ဆာတွေကလည်း ကြောက်စရာကောင်းလောက် အောင်ပါပါ။ နောက်ဆုံးမတော့ ကျွန်းမာအောင် နေချင်ကြရင် မြတ်စွာ ဘုရားစကားကို လိုက်နာလိုက်ရုပါပါ။

တရားသဘာနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အစာတာကြတာဟာ -

“ကြည့်သည့်စားဖွဲ့၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြှိုးရယ်မာန်ကြ လုပ်ရည် ဆင်း၊ ပြည်ဖြိုးခြင်းရှာ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြောတော်ဆောင် ကြိုကိုယ်

ကောင်သည် ရည်အောင် တည်လျက် အသက်မျှတန်း၊ မမောပန်းပြား၊ ဘုရားသာသနကျင့်နှစ်ဖြာကို ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ်စေရ၍ ယာဉ်ကိုမျှလစ် ခပ်သိမ်းပြစ်ကို မဖြစ်လေအောင် ချမ်းမြေ၊ အောင်ဟု သုံးဆောင်မြို့ဝပါသတည်။”

ဓန္ထာကိုယ်ရဲ့ ဒီဝါကမ္မာပေဒဖြစ်စဉ်နဲ့ ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် -

Physiological function အရ အသက်ရှာခြင်း breathing (အောက်လိပ်စာတ်)နဲ့ အစာစားခြင်းဟာ ဓန္ထာကိုယ်ရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေစွမ်းအင် ATP ထုတ်လုပ်မှုအတွက် ဖြစ်ပါတယ် စွမ်းအင်လုံလုံလောက်လောက်ထုတ်ပေးနိုင်မှာသာ ကျိန်းမာသနစွမ်းပြီး ဘဝမှာ ရှင်သနနှင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေး ကျဆင်းသွားရင် ကျိန်းမာရေးရီးတဲ့လာတတ်ပါတယ်၊ စွမ်းအင်လုံးဝမထုတ်လုပ်နိုင်တော့တဲ့နောက် သေတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဇိုဝါဖြစ်စဉ် biological process နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ အသက်ရှာခြင်းနဲ့ အစာစားခြင်းဟာ ဓန္ထာကိုယ်ရှင်သနနှင့် အပိုကဖြစ်ပါတယ်၊ Oxidative phosphorylation လို့ ခေါပါတယ်၊ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာလည်း ကလာပ်စည်းအတွင်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ထောင်ပေါင်းများစွာသော စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရဲ့ Mitochondria အတွင်းမှာ ဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဇိုဝါကမ္မာပေဒဖြစ်စဉ်ဟာ ပုံမှန် ကလာပ်စည်းတွေရဲ့လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

“ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ” ဆိုတာလေးကို ပြန်ပြီး သုံးသပ် ကြည့်ကြရအောင် -

ဝေဒနာအဟောင်းရယ်၊ ဝေဒနာအသစ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ ဝေဒနာအဟောင်းဆိုတာကတော့ ရေးအကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်နေ

ကြတဲ့ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်ပါတယ်၊ အစာစားတဲ့အခါမှာ သတိနဲ့ ကပ်ပြီး စားခြင်း၊ သင့်တော် မသင့်တော်ကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ အတိုင်းအဆကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဝါးကြောင့် အစာလမ်းကြောင်းမကျန်းမာခြင်းကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါအတော်များများကို သက်သာလာစေနိုင်ပါတယ်၊ ပျောက်က်းနိုင်စေပါတယ်၊ ကျွန်းမာရင်က ပြောပြထားတဲ့ အစာလမ်းကြောင်းမကျန်းမာခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပါတယ်၊ အတိုင်းအဆကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ သီးသီးရောဂါဖြစ်ခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့နောက်ဆက်တဲ့ ရောဂါမျိုးစုံမှ သက်သာစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာသစ်ဆိုတာကတော့ သတိလက်လွှတ်စားသောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ရောဂါမျိုးစုံကို ရည်ညွှန်းပါတယ်၊ များသောအားဖြင့် နာတာရည်ရောဂါမျိုးစုံဟာ အစားအသောက်မှ ရလာကြတာဖြစ်လို့ အစားအသောက်ကို ဆင်ဆင်ခြင်းခြင်း စားမယ်ဆိုရင် ဝေဒနာသစ်တည်းဟုသောရောဂါတွေလည်း မဝင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ လောဘအော်သောရောဂါတွေလည်း မဖြစ်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ခွေများအားလုံး အစားအသောက်ကို သတိနဲ့ ကပ်ပြီး စားသောက်နိုင်ကြပါတော်၊ ရောဂါဘေးမျိုးစုံမှုလည်း ကင်းလွှတ်နိုင်ကြပါတော်။

ထင်ရှားသိသာတဲ့အစားအသောက် မက်ခရိုက္ခာထရီးယန်း Macro-nutrients တွေ ဖြစ်တဲ့ ကလီးဓာတ်(သကြားဓာတ်) Carbohydrates, အဆီးဓာတ် Fats, အသားဓာတ် Proteins တွေထဲက သကြားဓာတ်ကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင် -

သက္ကားဓာတ်အကြောင်း အပိုင်း - ၁

ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ ဖြစ်စဉ်က - သက္ကားဓာတ်ဟာ တားပြီး သွေးထဲရောက်သွားတဲ့အခါ Pancreas (မုန့်နှီးအိတ်)မှ အင်ဆူ လင်ဟောမျိုး ထွက်လာပါတယ်၊ ဒီဟောမုန်းဟာ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သက္ကားကို ကလာပ်စည်းထဲကို ထည့်ပေးပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းရေ ဓာတ် (cytoplasm) ထဲမှာ Mitochondria လို့ ၏၏တဲ့ စွမ်းအင်တွေ ကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့စက်ရုံ (တင်စားပြီး ၏၏ခြင်း) ရှိပါတယ်၊ ဒီစက်ရုံ တွေဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန်အလုပ်လုပ် ရတဲ့ကလာပ်စည်းတွေမှာဆိုရင် ထောင်နဲ့ ချို့ပြီး ရှိပါတယ်၊ ဥပမာ - နှလုံး ဦးနောက်၊ ကြိုက်သား၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်စသည် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရုံတွေ ကျိုးမာနေမှ (တစ်နည်း) သံချေး မတက်ပါမှ (Oxidation or Biological rusting) စွမ်းအင်တွေ ကောင်းကောင်းထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမတို့တစ်တွေ ရှားလိုက် တဲ့လေထဲက အောက်စီရင်ဓာတ်ကို အသုံးချို့ပြီး ဒီသက္ကားကို စွမ်းအင် ထုတ်တဲ့စက်ရုံ Mitochondria ထဲမှာ စွမ်းအင်လို့ ၏၏ ATP ထုတ်တဲ့စက်ရုံ (Adenosine Tri Phosphate) ထွက်လာပါတယ်။ ဥသွား၏ ကိုယ်ငွေ၊ ဓာတ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်၊ သေခြင်းတရားမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့ သေခြင်းအကြောင်းတွေထဲက ဥသွား၏ ကိုယ်ငွေ၊ ဓာတ်မရှိတော့ခြင်းဟာ တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

သက္ကား 1 molecule = 36 - 38 ATP ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါ တယ်၊ စွမ်းအင်တွေ ထုတ်ပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ (electron transport chain) အများကြီးထွက်လာတဲ့ electron ဓာတ်တွေကို အောက်စီရင်နဲ့ ပေါင်းပြီး ရေတည်းဟုသော H₂O ဖြစ်သွားပေါ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော လည်း electron ဓာတ်အနည်းစုံဟာ အောက်စီရင်ဓာတ်နဲ့ မပေါင်းသော

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဥပမ်ပေးနိုင်တဲ့ free radicals တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်၊ သံချေးတက်တဲ့လုပ်ငန်းရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်၊ သက္ကားဓာတ်များများစားရင် ဥပမ်ပေးနိုင်တဲ့ free radicals တွေ များများဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ Free radicals တွေဟာ စွမ်းအင်ထုတ်ပေးတဲ့စက်ရုံ Mitochondria တွေသာမက ကလာပ်စည်းထဲမှာရှိတဲ့ပိုဒ်တွေ၊ ကလာပ်စည်းနဲ့ဖြစ်တဲ့ အဆိုဓာတ်တွေကိုပါ Oxidized ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

သံချေးတက်တဲ့စက်ရုံတွေဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်ကြတော့ပါ၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေးမှာ ထိခိုက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ စွမ်းအင်ကျစောင်းလာပြီဆိုရင် ကျွန်းမာရေးရဲ့တဲ့ခြင်းရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရုပ်တရားတွေရဲ့ အခြေခံဟာ ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းတွေ ကျွန်းမာမှ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်မှ ကျွန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအခြေခံကို သဘောပေါက်နားလည်သွားပြီဆိုရင် နောက် ပိုင်းကျွန်းမာရေးရဲ့တဲ့ခြင်းတွေကို ပို့ပြီး သဘောပေါက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း - ၂

မနောက် ပုံမှန်ကလာပ်စည်း normal cell ထဲမှာ သက္ကားဓာတ်ကို အသုံးချို့ပြီး စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ပုံကို ပြောပြီးပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် - ကလာပ်စည်းရေ(cytoplasm)အတွင်းမှာရှိတဲ့ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံ (mitochondria) ထဲမှာ 1 molecule of glucose ကနေ စွမ်းအင် ATP 36 လုံး ထွက်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကင်ဆာကလာပ်စည်းကျတော့ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းနဲ့ သာယ်လိုက္ခားပါသလဲဆိုတာ နားလည်နဲ့ လိုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းကျတော့ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံ mitochondria ဟာ ရဲ့ယွင်း (defective) နေတာမှို့ ကလာပ်စည်းရေ

(cytoplasm) ထဲမှာပဲ သက္ကားဓာတ်ကို (aerobic glycolysis)နဲ့ စွမ်းအင်ထုတ်ပါတယ်၊ သို့ပါဘေးလည်း Glucose 1 molecule ကို စွမ်းအင် J-လုံးပဲ ထွက်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ (only 2 ATP). သူနဲ့ အတူ lactic acid တွေပါ ထွက်လာပါတယ်၊ ဒီဖြစ်ရပ်ကို ဂျာမန်လှုပျိုး သိပဲ ပညာရင် Otto Warburg က တွေ့နှုတာ ဖြစ်ပြီး Warburg Effect လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ 1931 Nobel Prize ရသွားပါတယ်။

မိတ်ဆွေထိုကို လိုရင်းတို့ရှင်းပြောပြုရင်တာကတော့ -

၁. ပုံမှန်ကလာပ်စည်းဟာ စွမ်းအင်တွေ ကောင်းကောင်းထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး (36 ATP) ခန္ဓာကိုယ်ကြိုးကို အက်စစ်ဓာတ်တွေနဲ့ မဆွဲမှုပါ။
၂. ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ စွမ်းအင်ထုတ်ပေးတာ အင်မတန်နည်းပြီး (2 ATP) lactic acid တွေ ထွက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်ဆာန်နောက်တာကို အက်စစ် medium မှာ ပွားလေ့ရှုပါတယ်။

ဒါကတော့ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းနဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းရဲ့ အဓိက နိုဝင်ဘာတွေအာရ ကွာဗြားချက်ဖြစ်ပါတယ်၊ Biochemically. ဒါကြောင့် လည်း ကင်ဆာလူနာတွေကို ဘယ်လောက်ကျေးကျေး အားမရှုတာ၊ ပိန်ချုံးလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားစရာလေးကတော့ ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ စွမ်းအင် ထုတ်တဲ့ စက်ရုံးတွေ မပျက်စီးအောင် နေထိုင်စားသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - သက္ကားဓာတ် လွန်လွန်ကဲကဲတားခြင်း၊ ဓာတုဆေးများ၊ မလိုအပ်သည့်အပိုပစ္စည်းများပါနေတဲ့ ပြုပြင်ပြီးအတာများ processed foods, ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေးဖြန်းထားတဲ့ အတာများစသည် ဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ သတိနဲ့ ရှောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Antioxidants တွေ မသောက်ချင်ရင်လည်း ရပါတယ်၊ သို့ပါဘေးလည်း free oxygen radicals တွေ ရှိသင့်တာထက် ပိုမားအောင် စားသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါမှ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံးတွေ မပျက်စီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုအတာအတာ ကို ရွှေ့ချယ်သင့်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ဆက်ပါပြီးမည်။

အဆိုင်း - ၃

သက္ကားဓာတ်တွေများများစားတဲ့ အခါမှာ ပန်ကရိုယ်မှ အင်ဆူလင် ဟော်မှန်းကို လိုအပ်သလို ထုတ်ပေးနေရပါတယ်။

၁. ပထာမတော့ ဒီဟော်မှန်းဓာတ်ဟာ ကလာပ်စည်းတွေထဲကို သက္ကားကို ပေးဝင်ပေါ်ပါတယ်၊ ဝင်တဲ့ သက္ကားတွေကလည်း စွမ်းအင်တွေ ထုတ်ရင်းနဲ့ ဘေးကလည်း free oxygen radicals တွေ ထွက်လာတာလည်း များလာပါတယ်၊ Free oxygen radicals တွေ များလာတဲ့ အခါ စွမ်းအင်စက်ရုံး၊ ပိုး ကလာပ်စည်းနဲ့ အာဆီဓာတ်တွေကလည်း oxidized ဖြစ်လာပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းလုပ်ငန်းတွေရဲ့ ချို့ယွင်းခြင်း ပြုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

၂. သက္ကားဓာတ်များများစားတဲ့ အခါမှာ အင်ဆူလင်ကလည်း လိုက်ပြီး ထုတ်ပေးနေရတဲ့ အတွက် ဒီအင်ဆူလင်ဟော်မှန်းဟာ သွေးထဲမှာ များလာပါတယ်၊ ကြာလာတော့ insulin resistance (insulin ယဉ်ပါးသွားခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်)၊ ဥပမာ - အနံပြိုင်းတဲ့ အခန်းထဲကို ဝင်ခါစက မခံနိုင်ပေမဲ့လို့ ဒီနံပါးတဲ့ အခန်းထဲမှာနေတာ ကြာသွားရင် နာခေါ်းယဉ်သွားသလို ဖြစ်ပါတယ်၊ ကြာတော့ အင်ဆူလင်များနေတာကို ခန္ဓာကိုယ်ကယဉ်သွားပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ပါ၊ အစိုးယ်က ကလာပ်စည်းထဲကို သက္ကားဓာတ်တွေ ပေးမဝင်နိုင်တော့ပါ၊ ကလာပ်

စည်းထဲကို မဝင်နိုင်တဲ့သက္ကားဓာတ်တွေဟာ သွေးထဲမှာ များလာပြီ
ဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဆူလင်တွေ သွေးထဲမှာ စများလာတာက ဆီးချို့ရောက်ရှိ၏၊
အစ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ သွေးထဲမှာ သက္ကားဓာတ်က စပြီး များ
လာပါသော်လည်း ဆီးချို့လို့ ခေါ်လောက်တဲ့အခြေအနေ မရောက်သေး
ပါ၊ အင်လိပ်လို့ Prediabetes လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သွေးဖောက်စစ်တဲ့အခါ
fasting insulin ကို စစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆီးချို့ဖြစ်နိုင်တဲ့အလား
အလာကို သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ အတားအသောက်ဆင်ခြင်း
လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆီးချို့ရောက်ဖြစ်လာခြင်းကို ရှောင်နှင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤ သွေးထဲမှာရှိနေတဲ့ အပိုသက္ကားဓာတ်တွေဟာ ပရိတ်င်းဓာတ်တွေ
နဲ့ ပေါင်းပြီး AGE Advanced Glycation Endproducts ဆိုတဲ့
compound ဖြစ်သွားပါတယ်၊ Protein တွေဟာ သူတို့လုပ်နေကျ
အလုပ်တွေကို ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ကြတော့တဲ့အပြင် ဒီသက္ကား
နဲ့ ပရိတ်င်းဓာတ် compound ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ရောင်ကိုင်း
ပေါ်ပေါ်တယ်၊ သွေးဖောက်စစ်ကြတဲ့အခါ Hb A1c ဆိုတာ ဒီ AGEs ကို
တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ပိုနေတဲ့သက္ကားတွေဟာ သွေးညီမှာရှိတဲ့
globin ပရိတ်င်းဓာတ်နဲ့ ပေါင်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ငါ၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေထက်
insulin receptors (အင်ဆူလင်သွားချိတ်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာ)
တွေ ပိုများတာကြောင့် သက္ကားဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့
အကြောက် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ principle ကို အခြေခံပြီး PET scan ဆိုတာ
ပေါ်ပေါ်လောတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရှိတဲ့နေရာ
ကို သိချင်ရင် သက္ကားနဲ့များတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပါးများတဲ့အခါ တိုကောင်
ကို အသုံးချတဲ့ principle အတိုင်းပါပဲ။

အတိုရုံးပြီး ပြောကြည့်ကြရအောင်၊

၁. သက္ကားဓာတ်များနေခြင်းဟာ mitochondria လို့ ခေါ်တဲ့ စွမ်းအင်
ထုတ်တဲ့စက်ရုံတွေကို သံချေးတက်ပေါ်ပေါ်တယ်၊ ဒီဇွဲ၊ ကလာပ်
စည်းနဲ့ရုံမှာအသီများကိုလည်း oxidized ဖြစ်ပေါ်ပေါ်တယ်၊ lipid
peroxidation လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းလုပ်ငန်းတွေရဲ့
ချို့ယွင်းစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
၂. အပိုသက္ကားတွေဟာ ပရိတ်င်းဓာတ်နဲ့ ပေါင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရောင်
ကိုင်းစေတဲ့ AGE Advanced glycation endproducts တွေ
လည်း ဖြစ်ပေါ်ပေါ်တယ်။
၃. ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ စွမ်းအင်တွေ လုံလုံလောက်
လောက် မထုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း သက္ကားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး
ကြိုးထွားသန့်စွမ်းလာပါတယ်။

သေသေချာချာနားလည်းသောပေါက်သွားမယ်ဆိုရင် သက္ကား
ဓာတ်ကို တတ်နိုင်သူမျှ ရှောင်သင့် မရှောင်သင့်ဆိုတာ မိမိကိုယ်ပိုင်
ဥက္ကာနဲ့ ချင့်ချိန်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရှောင်ကြည့်ခါဝကတော့ ခက်ပါလိမ့်
မယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ဆက်ပြီး ကြိုးထားမယ်ဆိုရင် သညာစေတာသိက်
လေးက သူ့ဘာသူ ပြင်ယူသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ကျွန်မက
တော့ ပဟ္မသုတအနေနဲ့သာ တင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ခွေများ
အားလုံး ကျွန်းမာရေးပဟ္မသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါပေး။

ကင်ဆာရောက်သည်တွေ အစာဂျုံး စားစလာ၊ အထူးသဖြင့် သက္ကား
ဓာတ်ကို ရှောင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီနေ့မနက် ကျွန်းမာရေးသတင်း Feb 20, 2017 Newsmax
Starving Tumors : Fasting Boosts Cancer Fighting Therapies

- သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တမြဲးဖြည့်သိလာကြပါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ ရောဂါသည်တွေ အစာလျှော့ စားလော အထူးသဖြင့် သကြားဓာတ်ကို ရှောင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ကို ကြီးထွားသန်စွမ်းစေမဲ့ သကြားတည်းဟူသောအာဟာရကို ဖြတ်ပါတယ်။

အဆိုနဲ့ ပရိတ်ငါးဓာတ်က ဖြစ်လာမယ့် ketone bodies တွေကို ကင်ဆာကလာပ်စည်းများက လုံးဝအသုံးချကို့ မရပါ။ ပုံမှန်ကလာပ်စည်း တွေကတော့ အေးအေးဆေးဆေး အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းတွေ အများကြီးရှိနေသူတွေကို အစားဖြတ်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုနဲ့ ပရိတ်ငါးကို အမိကထားပြီး ကျွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ကင်ဆာလူနာတွေအားရှိအောင် ရှိသမျှ အကုန် ကျွေးဆိုတဲ့ယူဆချက် များနေကြောင်း၊ ဒီအယူအဆကို ပြင်သင့်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံးထဲမှာပဲ နေရင် ပုံးအပြင်များ ဘာ တွေ ရှိနိုင်သေးလဲဆိုတာ မသိနိုင်ပါ။ ပုံးအပြင်ကိုလည်း မျှော်ကြည့်စေ ချင်ပါတယ်။

ကင်ဆာလူနာများ ရောင်သင့်သောအရာများ

၁. ပြပိုင်ပြီးအစားအစာများ (Processed food or ready made foods)

ဒီလိုမျိုး ပြပိုင်ပြီးအစားအစာများတွေထဲမှာ food additives လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို အစားအသောက်ကို အရသာပိုရှိစေရန် လည်းကောင်း၊ ကြာရည်ခံရန်လည်းကောင်း ထည့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ မြန်မာပြည်အတွက် အကောင်းဆုံးဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် ဆိုင်တွေမှာ ရောင်းတဲ့ ပိုကြော်ဆိုပါစို့၊ အခြားပြပိုင်ပြီးအစာတွေလည်း ပါတယ

နော့၊ အချိုမှုနဲ့တွေ အများကြီးပါတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ food additives တွေဟာ အမျိုးမျိုး ပါဝင်ပေါင်းစပ် ရှုပ်ထွေးသော ဓာတုဆေးမျိုးစုံဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဟာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လူစိမ်းသူစိမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ဒီအဆိုပိုင်တွေ ကို ဖယ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့အချိုနဲ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်က ကင်ဆာကြောင့်သော လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာဆေးများကြောင့်သောလည်းကောင်း အဆိုပိုင် တွေကို ဖယ်ရှားပေးနေရတဲ့အနဲ့အစည်း detoxification system ဟာ အလုပ်တွေနဲ့ ပိုနေပါတယ်၊ အလုပ်များရတဲ့အထဲ ကိုယ်စားလိုက် တဲ့အစားအစာမှာပါလာတဲ့ မလိုအပ်တဲ့ဓာတုဆေးတွေကြောင့် အလုပ် ပိုလာပြန်ပါတယ်။

အချိုမှုနဲ့ကိုကြည့်ကြရအောင်

Glutamate (MSG) also known as Excitotoxin (Dr Russell Blaylock)။ အချိုမှုနဲ့အပြင် diet soda မှာ ပါလေ့ရှိတဲ့ သကြားတဲ့ aspartame လည်း ထိနည်းငြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁. အချိုမှုနဲ့ဟာ စားလိုက်တဲ့အခါ နှာခြား neurons လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနောက် ကလာပ်စည်းတွေကို ဆွဲပေးပါတယ်၊ ဆွဲပေးပါများရင် ဒီကလာပ်စည်းတွေဟာ သေသွားတတ်ပါတယ်၊ ဦးနောက်ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးခြင်းအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ် (ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြာ ရောက်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်) neuro-degenerative diseases ။

J. ဒီဇာတ် DNA တွေကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတယ်။

၂. ဦးနောက်တွင်မက glutamate receptors ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အစိုင်းတွေကိုလည်း ဥပဒေပေးတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ - သားဥ အိမ်(ovaries), မူန့်ချို့အိတ်(pancreas), သွေးကြောန်ရုံမှာ ရှိနေတဲ့ကလာပ်စည်းများ နလုံးမှာရှိတဲ့ လျှပ်စစ်ကတ် စီးပွဲတဲ့အဖွဲ့အစည်း (conduction system of the heart). ဒါကြောင့် အချို့လူများ အထူးသဖြင့် Magnesium ဓာတ် နည်းနေသူ များဟာ အချို့မူန့်နိုင်းချင်းအစာတွေ အများကြီးတဲ့ပြီး နလုံးပုံပြီး ဆုံးပါး သွားတတ်ပါတယ်။ Magnesium ဓာတ်ချို့တဲ့မူဟာ လုအတော်များ များမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် နာတာရည်ရောဂါသည်များ နှင့် ကိုမိဖြင့် ကုသမှုခံယူနေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် brain cancer glioblastomas and malignant gliomas တွေမှာ အချို့မူန့်ဟာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ကြိုးထွားစေရုံမက (growth), ပိုပြီးလည်း ဆိုးသွမ်းလာပေါ်တယ်၊ (aggressiveness)။ ဆီးရီးရောဂါတွေလည်း ဖြစ်လာပေါ်တယ်၊ အခု နောက်ပိုင်း ဆီးရီးရောဂါအလွန်များလာတာရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်းသိလာတာကတော့ အချို့မူန့် glutamate ဟာ neurotransmitter လည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် အလွန်နာကျင်နေတဲ့လူနာတွေဟာ အချို့မူန့်ကို ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သက်သာရာရန်ပါတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အချို့မူန့်ရန်ကနေ လွတ်ဖို့ကတော့ ပြုပြင်ပြီးသားအစာတွေကို ရောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေ ကျန်းမာချင်သူတွေ ဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်မှာ ချက်တဲးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆိုင်အစား အစာဆိုရင် အချို့မူန့်ကတော့ သေချာသလောက်ပါပဲ၊ အစားအသောက် ဆိုင်ဖွင့်သူများကလည်း ကျွန်းမရေးသားထားတွေ ဖတ်ကြပြီး တာဝန် သိစွာနဲ့ ပြင်နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆိုင်မှာလာတဲးတဲ့လူတွေအတွက် အကျိုးပြုရောက်ပါလိမ့်မယ်၊ ကုသိုလ်လည်း ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သားမူန့်ကလည်း အချို့မူန့်ပဲဆိုတာကိုတော့ သိတော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာလူနာတွေ ဘယ်လိုစားသောက်သင့်ပါသလဲ?

၁. အစားအသောက်ကို ဆေးဖြစ်အောင် စားကြပါမယ်။
၂. အာဟာရဓာတ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံရပါမယ်။
၃. အမိကအရေးကြီးတာက ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်နဲ့ ပြည့်စုံနေမှုသာလျှင် ကင်ဆာရောဂါကို ပြန်လည်ခုခံတိုက်နိုက်ရေမှာ အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင် ကောင်းကောင်းရနိုင်ဖို့ကလည်း ကုစီဓာတ် (carbohydrates), အဆီ ဓာတ် (Fats), အသားဓာတ် (proteins) တည်းဟူသော အာဟာရ ဓာတ်တွေကို ကောင်းစွာရွေးချယ်ပြီး စားသောက်တတ်ဖို့ လိုပြန်ပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာတွေအတွက် သင့်တော်မည့်အာဟာရဓာတ်ကို အကြမ်း အားဖြင့် ပြောပြုရပ် -

၁. ကုစီဓာတ်ကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ပါ။
၂. အသားဓာတ်အနည်းငယ်တဲးပါ။
၃. အဆီဓာတ်များများတည်းဟူသောအစားအစာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုးအစားအသောက်ကို Ketogenic diet လိုလည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အဆီဓာတ်များတဲ့အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်နိုင်းရတာ ပါသလဲ?

ယေဘုယျအားဖြင့် ဓန္တာကိုယ်က စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေးမှာ ကုစီဓာတ်ကို ရေးဦးစွာအသုံးချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကုစီဓာတ် လုံလုံ လောက်လောက်မရှိဘူးဆိုရင် အဆီဓာတ်ကို စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေး

မှာ အသုံးပြုပါတယ်။ အသည်းထဲမှာ အဆိုကို စတင်ချေရှုက်သည့် အခါ ketone bodies တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒီ ketone bodies တွေ ကို ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေက သူတို့ရှင်သနနို့ရာ အသုံးမချိနိုင်ပါ။ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေကတော့ အသုံးချိန်တာဖြစ်တာကြောင့် အဆိုကို အဓိကထားပြီး စားသုံးခြင်းပြင့် ပုံမှန်ကလာပ်စည်းတွေက သူတို့ လိုရာသုံးနိုင်သော်လည်း ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကျတော့ မသုံးနိုင်ပါ။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို အစာတ်စော့သဘောတရား ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးပြုအဆိုပြုတွေဖြစ်တာကြောင့် ကလာပ်စည်းနံရုံတွေလည်း အားရှိလာပြီး အာဟာရစာတ်တွေကို ကလာပ်စည်းထဲ အလွယ်တကူ ဝင်စေနိုင်ပြီး၊ အတွင်းထဲမှာအညွှန်အကြောင်းတွေကိုလည်း ကလာပ်စည်းအပြင်ဘက်ကို ပြန်လည်ထုတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

Cancer as a metabolic disease: On the origin, management and prevention of cancer

By Dr Thomas Seyfried, Professor of Neurogenetics and Neurochemistry at Yale University and Boston College.

ကဗီးစာတ်ကို လျော့ချုပ် အသားဓာတ်အနည်းငယ်၊ အဆိုစာတ်များများစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပုံတွေဟာ ပြောင်းလဲသွားပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေအတွက် မသင့်တော်၊ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်သောပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်လာပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ လောလောဆယ်ဖြစ်နေသူများ စိတ်ဝင်စားမယ်ဆိုရင် အောက်ပါတာအုပ်များကို ဝယ်ဖတ်နိုင်ပါတယ်။

Fat for Fuel by Dr Joseph Marcela

Keto Clarity: Your definitive guide to the benefits of a Low Carb, High Fat Diet by Jimmy Moore

ကျွန်ုတ်မတို့မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက်ကတော့ ထမင်းကို လျော့နိုင်သမျှ လျော့၊ မတော့ နေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အချို့တွေမတော့ပါနဲ့၊ ကိုတ်မှန်း၊ ရေခဲမှန်း၊ ပြုပြင်ပြီးမှန်အားလုံး၊ ဘီစက်မှန်း၊ ပေါင်မှန်း၊ ချို့သောအသီးများစာည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားရှောင်သင့်ပါတယ်။

အသားနည်းနည်းကြည့်စားပါ။ ကလိုစာဟင်းဟာ အာဟာရစာတ်တွေနဲ့ အလွန်ပြည့်စုံပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုကျတော့ ထောပတ်၊ အုန်းဆီ၊ အပူမပေးထားသောသံလွင်ဆီ၊ ထောပတ်သီး၊ ကြက်သာ အိမ်လုပ်ဖိန်ချုပ် စားလို့ ရပါတယ်။ (စတိုးဆိုင်မှ ဖိန်ချုပ်များ မဟုတ်ပါ)။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်ကတော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ သဘာဝမပြုပြင်ထားသောအစားအစာများ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်ဟာ ဟန်ကျေမကျေဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ pH ကို တိုင်းကြည့်လိုက်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

pH (Potential for Hydrogen) အကြောင်း (၁)

ခန္ဓာကိုယ် acidic or alkaline medium သိအောင် pH strip အသုံးပြုနေသူများအတွက် ယဉ်ဆုတ်

တံတွေးဖြစ်ပေါ်ဆိုရင်၊ pH strip နဲ့ တိုင်းကြည့်ပြီး အဖြေကို ကြည့်လို့ ရပါတယ်၊ ဆီးရဲ့ pH ကို တိုင်းကြည့်ပြီး 0.8 နဲ့ ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ရော့ရဲ့ pH ကို ရပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကလာပ်စည်းရဲ့ pH ဖြစ်ပါတယ်၊ pH ဆိုတာ potential hydrogen ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းတွေဟာ ဘက်ထံရှိတဲ့ အကန့်အခွဲ့အစည်း (compartments) တွေ

လိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘက်ထရီအားနည်းနေမယ်ဆိုရင် အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ပါ၊ အားပြည့်နေမှ လိုရာလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်းမာတယ်ဆိုတာဟာလည်း ကလာပ်စည်း ဘက်ထရီအားပြည့်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဝါယောဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(pHမှာ တန်ဘိုးရေတွက်ရင် 14 ထိ ရှိပါတယ်၊ pH 7 ဆုံးရင် ဓာတ်ပြုလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ အက်ဆစ်နဲ့ အယ်လ်ကာလီ ပပါတဲ့ အမှတ်အသား ဖြစ်ပြီး pH 7 အောက် ရောက်ရင် အက်ဆစ်ဓာတ်များနေပြီး pH 7 အထက်မှာ ရှိနေရင် အယ်လ်ကာလီများ နေတယ်လို့ ယူပါတယ်)

pH (Potential for Hydrogen) အကြောင်း (၂)

pH = Voltage (ရွှေအား)

0 - 14 အထိ ရှိပါတယ်

0 = + 400 mV

7 = 0 mV

14 = - 400 mV

- ✓ + သက်တကတော့ electron stealer ဖြစ်ပါတယ်၊ electron တွေ လိုက်ရှာပြီး ယူနေသူပဲ့ပဲ့။
- ✓ - သက်တကတော့ electron donor ဖြစ်ပါတယ်၊ electron တွေ ပိုလျှော့နေလို့ လိုက်ပြီး ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ဓာတ်ကြိုက်နေပ်စည်းတွေထဲမှာ ရှိသာင့်တာကတော့ -20 to -25 mV ဖြစ်ပါတယ်၊ Battery charging လိုပဲ့ပဲ့၊ ကျွန်းမာနေတဲ့ ကလာပ်စည်းဟာ electron donor status မှာ ရှိနေရပါတယ်။
- ✓ ကလေးတွေအတွက်ကတော့ pH 7.61 ဟာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ လူကြီးတွေအတွက်ကတော့ ပုံမှန်က 7.35 to 7.44
- ✓ ကလာပ်စည်းတွေ အသစ်ဖြစ်စုံက pH 7.88 ဖြစ်ပါတယ်။

(အသိမွှာအရ သွေ့တိဖြစ်စုံ။)

- ✓ ကင်ဆာသမားတွေ ကျွန်းမာတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ပြန်ဖြစ်လာရအောင် pH 7.88 လောက် ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း ဓန္တာကိုယ်ကို alkaline ဖြစ်နေရအောင် ထားရမယ်လို့ ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အလွန်ပင်ပန်းစွမ်းနယ်နေတဲ့အခါမှာ pH ဟာ 7.26 လောက် ရှိတတ်ပါတယ်၊ နေမကောင်းတဲ့အခါမှာ 7.18၊ ကင်ဆာသမားတွေမှာတော့ 6.48 လောက် ရှိပါတယ်တဲ့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် vegetables တွေ များများစားရင် electrons တွေ အများကြီးရပါတယ်။ ကျွန်းမာနေတဲ့ ကလာပ်စည်းဟာ electron donor status မှာ ရှိနေရပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးကို ကြည့်ပြီး ကုသတဲ့ ဆရာဝန်တွေက ပြောပါတယ်၊ ဓန္တာကိုယ်ကြီးကို ကုတ်စိုးအတွက်က ဓတ္ထဆေးတွေ မလိုအပ်ပါ၊ ဓန္တာကိုယ်ကြီးက ကျွန်းမာတဲ့ ကလာပ်စည်းအသစ်တွေ ဖြစ်စုံစွာအားလုံးပါတယ်၊ voltage ။ အဟားအသောက်ကို ကြပ်ကြပ်ပတ်မတ်ပြင်လိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဓန္တာကိုယ်ကြီးကို ပြပြင်လို့ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓန္တာကိုယ်ထဲကအဆိပ်တွေလည်း ထုတ်ပစ်စုံ လိုပါသေးတယ်၊ သို့ဖြစ် ဘာသာမသင်ခဲ့ဖူးသူတွေအတွက်ကတော့ နားရှုပ်စရာဖြစ်မှာ အမှန်ပါပဲ၊ ကျွန်းမာကတော့ ကြီးစားပြီး ရင်းပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွက်ရည်ရွှေ့ကောင်းကျိုးတွေကို သိလာကြသူများအတွက်

အရွက်မျိုးစုံတွေဟာ သူတို့မှာ ပါနေတဲ့ ဓာတ်ဓရ (phytonutrients)ရဲ့ လက်ရှိသိတဲ့ အာနိသင်တွေကော့၊ မသိသေးတဲ့ အာနိသင်တွေကော့ စုံလိုပဲ့ပဲ့၊ ဓာတ်ဓရမျိုးစုံ၊ ပျော်နိုင်တဲ့ အမျှင်ဓရ၊ မပေါ်နိုင်တဲ့ အမျှင်ဓရတ်တွေကလည်း ဓန္တာကိုယ်အတွက် အကျိုးတွေ သက်

ရောက်ပေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက်က အချက်စိမ့်တွေဟာ electron တွေ အများ
ကြီးရှိပါတယ် (Electron is a stable subatomic particle with
a charge of negative electricity. It acts as the primary
carrier of electricity in solids)

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် အချက်တွေဟာ electron တွေ
ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာစကားနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝါယော
တတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ချက်လိုက်ရင်တော့ ဒီသတ္တိတွေ လျှော့ပါးသွားပါ
တယ်၊ ဒါကြောင့် အချက်တွေကို အစိမ်းစားနိုင်သမျှ စားပါ၊ ကျွန်ုမတို့
ကလာပ်စည်းတွေဟာလည်း ဘက်ထရီအိုးတွေလိုပါပဲ၊ အလုပ်ကောင်း
ကောင်းလုပ်ဖို့ ဗို့အား အနည်းဆုံး -20 /-25 mV လိုပါတယ်၊ ကလာပ်
စည်း ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်မှ ရောဂါတွေ မဖြစ်ကြမှာလေ။

ကလာပ်စည်းအလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့ - ကလာပ်စည်း
ကိုယ်တိုင်က ပထားတတ်၊ ကလာပ်စည်းထဲမှာရှိတဲ့ရောတ်၊ ကလာပ်
စည်းအပြင်မှာရှိတဲ့ရောတ်တွေက အမြားသြောက်တွေကို ရေတွဲ
မှာ ပေးပျော်စေတယ် (အာပေါ်တ်)။ ဓန္စာကိုယ်အပူချိန်လည်း လို့
(chemical reaction) တေဇာ်တ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါယောတ်တွေဖြစ်တဲ့ electrons တွေက ဗို့အားပေးပါတယ်၊
တတ်ဆားတွေ ဖြစ်တဲ့ သတ္တိောတ်မျိုးစုံက အာဟာရတွေကို သယ်ယူ
ပို့ဆောင်ရေး (ဝါယောတ်တွေ) လုပ်ဝန်းတွေ လုပ်ပါတယ်၊ ကလာပ်
စည်းနဲ့တွေက ဝါယောတ်တွေအတွက် အဝင်အထွက်တံ့ခါးပေါက်
ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းနဲ့တွေဟာ ပြည့်ဝအဆီ saturated fat နဲ့
တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကုန်ကြမ်းတွေလည်း လိုပါတယ်၊
Macro and micronutrients (အာဟာရသြောက်များ)၊ ကူဖော်
လောင်ဖက်တွေလည်း လိုပါတယ်၊ (enzymes and Coenzymes)၊

ဒီတာမင်္ဂလာတ်နဲ့ ဖြည့်စွက်တာတ်များ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းအကြား
ပေါက်တွေက ကလာပ်စည်းတွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အချက်ပေးတဲ့နေရာ၊
စကားပြောကြတဲ့နေရာ intercellular communication or gap
junction (အဘိဓမ္မာစကားနဲ့ဆို အာကာသပရီဇွေးတာတ်)။

ဒီအစိတ်အပိုင်းတွေ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နှင့်နေမယ်ဆိုရင်
ရောဂါတွေ ဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိပါ၊ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်ုမတို့အား
လုံး တတ်ကြီးလေးပါးကို အခြေခံပြီး လိုအပ်တဲ့အာဟာရမျိုးစုံတွေကို
မိုးဝါနေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အများဆိုရင် မလိုအပ်တဲ့၊ ကလာပ်စည်း
တွေရဲ့သဘာဝကို အတိုက်အစီလုပ်မယ့် စာတုဆေးတွေ (အရေးပေါ်
အချိန်မှ လွှာပြီး) မလိုဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ သဘာဝကို အတိုက်အစီ
လုပ်ရင် ရေရှည်မှာ ခုက္ခဏာသလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပ်တွေ ထုတ်ပစ်ရန် ဆားဆော်ဒါကို ဆောင်ထား
ကြပါ့။ -

ဆားဆော်ဒါဟာ အလွန် alkaline ဖြစ်တာမှို့ စာတုဆေးး ပိုး
သတ်ဆေး မို့သတ်ဆေးအစရိုသည်တို့ကို ဥပဒ်မရှိနိုင်တော့သည့်တာ
အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်တဲ့။ သုတေသနတစ်ခု
အရ ဆားဆော်ဒါဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပ်တွေရဲ့ ၉၆% ကိုတောင်
ထုတ်ဖော်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသတဲ့။

အသီးအချက်ဆေးရာမှာ ရေ ၁-လီတာမှာ ဆားဆော်ဒါ လက်
ဘက်ရည်စွမ်း ဤစွမ်း ထည့်ဖော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၂-၁၅-မီနဲ့
လောက် စိမ်ပြီး ၂-မီနဲ့လောက်ကြာအောင် ရေနဲ့ တဖြည့်းဖြည့်း ပွတ်တို့က်
ဆေးကြောပါလို့ ပြောပါတယ်။ ချိုးရေထဲကို ဆားဆော်ဒါထည့်ချိုးရင်
အဆိုပ်တွေ အတိုက်အလျောက် ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ကဲ မိတ်ဆွေတို့ရေ

- ကျွန်ုမတိအသီးအရှက်ဆေးနည်း ပြန်ပြောင်းကြရပါစိုလား။

www.countryliving.co.uk/create/.../baking-soda-remove-pesticides-fruit-vegetables/
<https://www.cnn.com/2017/10/25/health/apples-pesticides-wash-study/index.html>
www.businessinsider.com/how-to-remove-pesticides-from-produce-organic-2017-11

အောက်ပါပိုစ်သည် To A Better Health FB page ကို
 စဉ်ဆက်ပြောပြီး ဖော်ရှုလိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကိုယ်တွေ့အကျိုးစား
 ရုံး ရှင်သားကင်ဆေးလေအနေရှုက် အေးသားအော်ပြန်ရှုက် ဖြစ်ပါသည်။
 အလားတူပေးအနာဂတ်များအကျိုးစား ကာယက်ရှင်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်
 ကောက်နှစ်ဖော်ပြောဆိုပြီး ဖြစ်ပါသည်။ (စီစဉ်သူ)

"အရှက်စိမ်းကြိုတ်ရည်"ထိရောက်အောင် ဘယ်လိုသောက်မလဲ။

pH 7.88 ရောက်အောင် ဘယ်လောက်ထိသောက်ရမလဲ။ ကျွန်ုမက
 တော့ နေ့တိုင်းသောက်နေပြီး pH ဘာလို့ မကောင်းတာလဲ။ pH ကောင်း
 အောင် ဘာအရှက်တွေ ထည့်ရမလဲ။

ကျွန်ုမရဲ့ ပိတ်ဆွေတစ်ဦး(ကင်ဆာရှိသူ) အရှက်ဖျော်ရည်သောက်ပြီး
 ၃-လမှာ သူအကျိုံး ၈-cm မှ ၃-cm ထိ သေးသွားပါတယ်၊ အဲဒီမိတ်ဆွေ
 ရင်ဘတ်မှာအကျိုံးအသစ်ထပ်ထွက်လာပါတယ်၊ ကင်ဆာအကျိုံးနဲ့ အတော်
 တုပါတယ်။ အချို့ဖြတ်ခိုင်းထားတာ စကားနားထောင်ပြီး ဖြတ်တာ ၈-ရက်ရှိပြီး
 တဲ့ ဒီတိုင်းဆက်တာနှင့်လိုက်ပါတယ်၊ မနေ့က ဖုန်းဆက်ကြည့်တယ်၊ ရင်ဘတ်
 က အကြိုတ် နည်းနည်းသေးသွားပြီတဲ့။ အချို့ဖြတ်တဲ့နည်းဟာ (ဆရာမကြီး
 ဖောက်တာအော်ခင်နွယ်ဝင်းက ကင်ဆာအပိုင်း ၁ မှ ၁၄ မှာ သေချာရေးထားပါ
 တယ်)။ ကင်ဆာ တကယ်အမြစ်ပြတ်နည်းလို့ ကျွန်ုမယုံပါတယ်။

ဆရာမပြောလို့ အချို့ဖြတ် အဆီများများစားတဲ့နည်းအတိုင်း စားပြီး၂-လ
 အကြာမှာ ကျွန်ုမသွေးယုံနေတဲ့အနာနေရာမှာ ရှိနေတဲ့ လောက်စာလုံးလောက်

အမှ လုံးပေမရှိတော့ပါ။ ကျွန်ုမခွဲစိတ်ထားတဲ့နေရာက သွေးယုံတာရပါပြီး အဲဒီ
 အဖော်တာပဲ။ ဒီကဆရာမက အနာဖေးတက်တာဆိုတော့ ကိုယ်က အေး
 အေးပဲ နေလိုက်တာ၊ အချို့ဖြတ်လို့ ဒီအလုံးမရှိမှ အနာဖေးတက်တာ မဟုတ်။
 "ဒင်း"က ဘာဆိုတာ ရိပ်မိမဲ ကျော်မိမိပါတယ်။ ကျွန်ုမ ဘာကြောင့်ခကေခက
 ကင်ဆာပြန်လာလဲ၊ ဆရာမနည်းတွေ ဒီလောက်လုပ်နေရက်နဲ့လို့ မေးစရာရှိပါ
 တယ်။ အဲဒီကတော့ မနေ့က ဆရာမမရေးတဲ့ ရုသတ္တက္ကာဆိုတာ ကိုယ့်ကြည့်
 ရေးတယ်တောင် အောက်မေ့မိတယ်... ဟဲဟဲ။ (မတည့်အစား ရှောင်ဖို့ တည့်
 တာ စားဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်)။

ဒုအကြိုမိကင်ဆာပြန်လာတာ ဖော်သီးအချို့ဖျော်ရည်လုပ်ပြီး တစ်လ
 လောက်သောက်တာ(တစ်နေ့ အလုံးဝက်လောက်ရှိ) အဲဒီတုန်းက ph ဆိုတာ
 မသိခဲ့ပါ။ အရှက်ဖျော်ရည်လည်း တစ်ခုက်တည်း သောက်ပါတယ်။ အရှက်
 ဖျော်ရည်ထဲ ကင်ပွဲန်းချုပ်ထည့်ပါတယ်။ ကျမ D3 level က 45 ng/ml ပဲ ရှိပါ
 တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကင်ဆာနေနှင့် အိမ်ဆောက်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ။

ကင်ဆာဆေးသွင်းနေတုန်း စလုံးမှာ အသီးတွေ ပေယ်ရှုလိုထမင်းလွှတ်
 ကြိုတ်ပါတယ်။ သိပ်မစားပါဘူး။ တစ်ရက် စလုံးခြားလာ တစ်ရာစိုးလောက်ပါ
 ဟီးဟီး။ ဆရာမအခွဲ ဖုန်းတလဲလဲနားထောင်ပြီး နားလျှော့နေတာ နောက်
 သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဆရာမခွဲကို အပိုင်းလေးဖြတ်ပြီး အသီးအချို့
 အကြောင်းတင်ပေးတော့မှ ဘုရားရေးဆိုပြီး ကိုယ်ဘာမှားလဲ သိပြီး အသီး
 အချို့စားတာ ရုပ်ပါတယ်။ အတော်ဝင်သွားပါတယ်။ အဲဒီဒ်တွေပါ။

ကံကောင်းချင်တော့ အရှက်ရည်ကြိုတ်သောက်ပြီး ph 7 ဖြစ်အောင်
 (ဒုကြိုမိကင်ဆာပြန်လာပြီးကတည်းက) ထိန်းပိုပေလို့ သေက် မရောက်တာပါ။
 pH 7 တယ်စွမ်းပဲ၊ (0.8 ပေါင်းရောယ်ဆိုတော့ 7.8 ပေါ့)။ ဘန်ကောက်က
 ဆရာဝန်ကို pH အကြောင်း အေးအေးတော့ ကင်ဆာနဲ့ လုံးဝန်ဆိုင်ပြောပါတယ်။
 (pH တန်ဘိုး မသိတဲ့ ကင်ဆာဆရာဝန်နဲ့ မကျချင်လို့ စလုံးပြောင်းကုန်ပါ
 တယ်)။ အာလုံးသီးက ကင်ဆာပျောက်တယ်ဆိုလို့ အများကြီးကြိုတ်သောက်၊
 ခါကြက်ဥပျောက်တယ်ဆိုလို့ အများကြီးကြိုတ်သောက်တဲ့အက်တွေလည်း ပါ
 မှာပေါ့။

ကဲလေ! ဒါတွေထားပါတော့ ကျွန်မဖော်ပြောချင်တာက pH တက်အောင် ဘယ်လိုအချက်တွေကြိတိပြီး ဘယ်လိုသောက်မလဲ။ ခန်းက ကင်ဆာဆေးသွင်းနေတဲ့အမက ညည်းပါတယ်။ pH 4/5 ကနေ အချက်ဖျော်ရည် ဘယ်လောက်သောက်သောက် မတက်လိုတဲ့။ သူသောက်တဲ့အချက်တွေထဲက ပိုးသတ်ဆေးများတဲ့တရာ့။ အချက်တွေ ဖယ်ပြီး ကြိတ်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဖုန်းဆက်ပေးတော့ pH 6.75 ရောက်ပြီတဲ့။ ဝင်းသာအားရပြောရှာပါတယ်။

ကိုင်း! ကျွန်မတို့ ဘာအချက်တွေသောက်လဲ ပြောပြုမယ်နော်။

ပိုးသတ်ဆေးနည်းတဲ့၊ တတ်နိုင်ရင် သဘာဝအချက်တွေ ရွှေးထည့်လိုက်တာပါ။ အချက်ပိုင်းစိမ်းကြမ်းကြမ်းထည့်ပါ။

- (၁) ကန်စွန်းရှိုးနီး (လယ်ကန်စွန်း၊ ဒါမ္မဟာဗုတ် တြေားအော်ဂုဏ်ကန်စွန်း)
 - (၂) အနှစ်သလွန်ချက် (ဘယ်သူမှ ဆေးမဖြန်းကြပါ)
 - (၃) ရဲပို့ချက်။ (၄) သဘောရှုက်။ (၅) ကြက်ဟင်းခါးသီး။
 - (၆) ဟင်းနွန်ယ်။ (၇) ပုံစံး။ (၈) မယ်ဇလိုး။ (၉) ခွေးတောက်။
 - (၁၀) သခြား။ (၁၁) ရှားတောင်းလက်ပတ်။
 - (၁၂) အဝေါရာရှုက် (ခြိုထဲ ပေါ်လို့ ဆီးကောင်းပါတယ်။ နည်းနည်းပဲ ထည့်ပါ)
 - (၁၃) ရုံချက် (ဒါလည်း ခြိုထဲပေါ်လို့)။ (၁၄) ရောက်ချက်။
 - (၁၅) ဂေါ်စီး၊ မှန်လာပန်းဖြူး/ စိမ်းကတော့ ဆေးများပေမဲ့ ကင်ဆာကောင်းတယ်ဆိုလို့ ထည့်ပါတယ်။
 - (၁၆) ပင်လယ်ရေညီ (Ocean မှာ ကိုရီးယားရေညီအစိမ်းအထုပ်နဲ့ လာတာရှိ ဆေးဆော်ခိုင် ဆေးကျက်အောင် ပေါင်းပါတယ်။)
 - (၁၇) ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်နားရွက်ရှိမြောက်တို့ကိုလည်း ရော့လိုပဲ လုပ်ပြီး ထည့်ပါတယ်။
 - (၁၈) သံပုရာသီးပါးပါးလိုးပြီး အခွံရောအစွော့ရော အကုန်ကြိတ်ပါတယ်။
 - (၁၉) မြင်းခွဲချက်။
 - (၂၀) Probiotic ပိုးမွှေးထားသောချဉ်ဖတ်။ အဖတ်ကို ကြိတ်ပြီး အရည်ကိုအချက်ရည်ပေါ်က ဆမ်းလိုက်ပါတယ်။
- တစ်ခါတော်မှာ အမျိုးအစားအတွက် pH 7 တက်မှာပါ။ ဒါလို့ တစ်လီတာဆိတ် မသိခဲ့လို့ ကျွန်မသာဝမှာ အများကြီးပေးဆပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အခုံ သေချာစင်းသပ်ပြီး ပြောပြတော့ မသောက်နိုင်ပါ။ များလိုက်တာဆိတ်တော့ ဘာပြန် ပြောရမှန်း မသိပါ။ ဒါလို့သိရအောင် ကျွန်မ ဘာတွေ လုပ်ပြီး ဘယ်လောက်ကြိုးစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာ မိမိဘာသာ အသိဆုံးဖြောပါတယ်။ အလွယ်တကူ သိခဲ့ရတဲ့ကျွန်းမာရေးမိတ်ဆွေ အတော်ကံကောင်းနေပါပြီ။

နည်းနည်းပဲ ပါ အဆင်ပြောလိုပါပဲ။ pH နိမ့်တာတွေ မစားပါနဲ့ ချိုပေါင်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချို့၊ သရက်သီးစိမ်း၊ မကျေည်းသီး pH နိမ့်ပါတယ်။ ကျွန်တာ internet ထဲ အသေးစိတ် လေ့လာပြီး ချင့်ချိန်စားကြပါ။ ကိုက်လန်း၊ ဘေးများတာနဲ့ မကာမိဘူး ထင်လို့ မထည့်ပါ။

အချက်ဆေးနည်း - ဆားဆော်ဒါလက်ဘက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်းကို ရေတစ်လီတာရော့၊ ၁၅-မီနီတို့စိမ်းပါတယ်။ (အရင်က ရှားလကာရည်နဲ့ ဆေးနည်းပါတယ်။ အခုံ ဆရာမက ဆားဆော်ဒါက အဆိပ်တွေကို ၉၆% လောက်ထုတ်နိုင်လို့ ဆားဆော်ဒါ ပြောင်းပြီး စိမ်းနိုင်းပါတယ်။) အချက်များကို အစိမ်းကြိတ်ပါ။ ဂေါ်စီး၊ မှန်လာပန်းဖြူး/ စိမ်း၊ ရော့လို့၊ ကည့်တ်၊ ကြက်နားရွက်မှု့၊ ဒါတွေကို ကျက်အောင် ပေါင်းပါတယ်။

ဘယ်လောက်သောက်မလဲ

တစ်လီတာအနည်းဆုံးသောက်မ pH 7 တက်မှာပါ။ ဒါလို့ တစ်လီတာဆိတ် မသိခဲ့လို့ ကျွန်မသာဝမှာ အများကြီးပေးဆပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အခုံ သေချာစင်းသပ်ပြီး ပြောပြတော့ မသောက်နိုင်ပါ။ များလိုက်တာဆိတ်တော့ ဘာပြန်ပြောရမှန်း မသိပါ။ ဒါလို့သိရအောင် ကျွန်မ ဘာတွေ လုပ်ပြီး ဘယ်လောက်ကြိုးစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာ မိမိဘာသာ အသိဆုံးဖြောပါတယ်။ အလွယ်တကူ သိခဲ့ရတဲ့ကျွန်းမာရေးမိတ်ဆွေ အတော်ကံကောင်းနေပါပြီ။

pH ဘယ်လိုစိမ်းမလဲ

pH tester ဝယ်ပါ။ digital ဆိုရင် မနက်တော့တော့အောင်ရာထထူင်းဆီးကို ခွက်နဲ့ခဲ့၏ အေးအောင် ထား။ တိုင်းပါ (tester ကလေးကို လှုပ်ပေးပါ)။ အဖြောက် ၀.၈ ပေါင်းပါ။ tester က တစ်ခါတော်မှာ တိုင်းတိုင်းတွေအောင်းဆိုရင် မနက်တော့ဆီးသီးတွေအောင်းဆီးပေးပါ။ ပြီးရင် ဘူး ပေါ်က ဘယ်အရောင်နဲ့ တူသလဲ။ တိုက်ကြည့်ပါ။ အဖြောက် ၀.၈ ပေါင်းပါ။

pH ဘာကြောင့် မတက်လဲ။

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်က အရင်အကြွေးများရင် (ဆိုလိုတာက အကြွေးများရင် အကြွေးဆင်ပြီးမှ စုနိုင်မှာပါ။)
- (၂) သောက်တာ နည်းလို့။
- (၃) တားနေတာတွေက အက်စစ်များနေလို့။
- (၄) ပိုးသတ်ဆေးများတဲ့အရွက်တွေ ဖြစ်နေလို့။
- (၅) အစိမ်းကြိတ်ရင် pH ပိုတက်မြန်ပါတယ်။
အရွက်ရည်သောက်လို့ မူးရင် အချိတ်ဝင်းပါ။ နည်းနေရင် အချိပ်ဖြည့်ပါ။

W1000 ကော် ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ခြင်း။

ကျွန်ုမတို့လူရဲ့ အစာအိမ်က ကျွဲ့နား ဆိုတ်တွေလို့ အရွက်ကို ကောင်းစွာ မစုပ်ယူနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် W1000 ကော် စက်နဲ့ ကြိတ်မှ အရွက်များကို ရှိက်ချို့ ဖျက်မှ ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းစွာစုပ်ယူနိုင်ကြောင်း ဆရာမပြောဖူးပါတယ်။

အခုခံရသေးရှုံးတွေအားလုံးဟာ ဆရာမကြိုးပြောကြားချက် To A Better Health တို့ကို မိမိမြေးကိုးကားပြီး မိမိအတွေ့အကြံနဲ့ ပေါင်းစပ်ရေး သားထားခြင်းပါ။ လွှတ်လပ်စွာ သဘောထားကွဲလွှိနိုင်ပါတယ်။ မိမိရှုံးကိုယ်ပိုင် အမြင်တွေးတော့ရှုံးတွေမူးချင်လည်း မှားနိုင်ပါတယ်၊ မှန်တယ်လို့ တထ် ချမပြောပါရင်။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ မှားဝါဒတစ်လုံးမှ မပါပါရင်။ အသက်သခင်ကျေးဇူးရင် ဆရာမကြိုးဒေါက်တာဒေါ်ခင်နှယ်ဝင်းအား ရှိသေ စွာ ကျေးဇူးတင်ကန်တော့ပါတယ်ရင်။ ဆရာကြံ့နဲ့ ဆရာမကြံ့မိသားစု ကျိုးမာ ခမ်းသာပါစေ။ ကျိုးမာရေ့မိတ်ဆွေများလည်း ကျိုးမာရမဲ့သာကြပါစေ။

"ဆရာမကြံ့ရှင့် prosure က ကင်ဆာလူနာတွေတွေကို အဆင်ပြောပါ သလားရှင့်"

အရင်ဆုံး ကိုယ်သောက်မယ့်ဖျော်ရည်ထဲမှာ သာတွေပါလဲ ဆိုတာ ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ingredients = Maltodextrin, calcium caseinate,

sucrose, marine oil, fructooligosaccharides, MINERALS (magnesium sulfate, sodium phosphate, sodium chloride, potassium citrate, calcium carbonate, sodium sulfate, potassium chloride, zinc sulfate, manganese sulfate, copper sulfate, chromium chloride, sodium molybdate, potassium iodide, sodium selenate), arabic gum,

VEGETABLE OILS (fractionated coconut (MCT) oil, soybean oil, high oleic sunflower oil), whey protein hydrolysate, lecithin,

VITAMINS (ascorbic acid, choline chloride, ascorbyl palmitate, Vitamin E, mixed tocopherols, niacinamide, calcium-d-pantothenate, Vitamin D3, Vitamin B12, Vitamin A, beta carotene, biotin, folic acid, pyridoxine hydrochloride, thiamine hydrochloride, riboflavin, Vitamin K1), soy polysaccharide, flavoring, taurine and l-carnitine.

Maltodextrin, Sucrose, Fructooligosaccharides ဆိုတာ သကြားမျိုးစုံရဲ့ အမည်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုမလည်း သကြားတွေ အကြောင်း အထင်ထပ်အခါခါ ပြောပြီးပြီ ဖြစ်တာကြောင့် ထပ်မပြော လိုတော့ပါ။ Vitamins ဆိုတာကလည်း ပါတယ်ဆိုရုံးလောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကင်ဆာလူနာတွေအတွက် ကောင်းမကောင်း၊ သင့်တော်မတော်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ညာကိုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

CEA 9.1 ဆိုရင် ဘယ်လိုအကြောင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါသလဲဆင်များ

CEA (carcinoembryonic antigen) ဆိုတာ ကင်ဆာသက်တာစုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အထူးသဖြင့် အစာလမ်းကြောင်း GI track ရဲ့ ကင်ဆာသက်တာစုံ ဖြစ်ပါတယ်။

1. Cancer of the colon and rectum အူမကြီးနဲ့ ဝါးလမ်းကြောင်းက်ဆာ
2. Cancer of the pancreas မှန်ချို့အိတ်က်ဆာ
3. Cancer of the stomach အစာအိမ်က်ဆာ
4. Cancer of the breast ရင်သားက်ဆာ
5. Cancer of the lungs အဆုတ်က်ဆာ
6. Medullary cancer of the thyroid သိုင်းချို့က်က်ဆာ
7. Ovarian cancer. သားအိမ်က်ဆာ

က်ဆာမဟုတ်ပေမဲ့လည်း တကိန်ပါဝေးတယ်။

၁. Smoking . ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
၂. Infections . ရောဂါးများ ဝင်ရောက်ခြင်း
၃. Inflammatory bowel diseases အူရောင်ကိုင်းခြင်း
၄. Pancreatitis . မှန်ချို့အိတ်ရောင်ကိုင်းခြင်း
၅. Cirrhosis of the liver အသည်းပြောက်ခြင်း
၆. Chemotherapy and radiation နဲ့ ကုသနေသူများမှာလည်း ခေတ္တခကာ တက်တတ်ပါတယ်။

အထက်ပါက်ဆာတိုင်းလည်း မတက်တတ်ပါ ဖြစ်ပါစေလျှင် လည်း မတက်တတ်ပါ၊ ဒီသွေးစစ်ချက်ဟာ အသုံးဝင်ပေမဲ့လို့ သူ့ အတိုင်းအတာနဲ့သူ ရှိပါတယ်။

CEA normal range -

ဆေးလိပ်မသောက်သူ 2.5 ng/ml အောက်

ဆေးလိပ်သောက်သူ 5 ng/ml အောက်

greater than 20 ng/ml ဆိုရင် များသောအားဖြင့် က်ဆာက အတော်လေးမြှုတွယ်နောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဝေးကို ပုံးနှံနေတာ

လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီမိတ်ဆွေက CEA 9.1 ဆိုတော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြီး EGD/ Colonoscopy EGD (က အမေရိကန်အသုံးအနှစ်း) OGD (က ပြတိသူအသုံးအနှစ်း) လုပ်သင့်ပါတယ်၊ သိရတဲ့အဖြေပေါ်မှတည်ပြီး မိမိဆရာဝန်နဲ့ဆက်ပြီး တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ကိုဆိုဆေးဖြင့် ကုသွေး Chemotherapy နဲ့ ပတ်သက်သည့်ဗဟိုဘာ ဒီရေးသားချက်ကလေးကို ကျွန်မ အတိချိုးပြီး ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်၊ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာ Conventional medicine အရ ဆိုရင် က်ဆာလူနာတွေကို chemotherapy နဲ့ ကုပေးကြပါတယ်၊ လူနာတွေကလည်း နားမလည်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အသက်ရှင်လို အောနဖြစ်စေ ဘယ်လောက်ကုန်ကုန် ရှိသမျှအကုန်ထုတ်ပြီး ကုလေးရှိကြပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း က်ဆာရောဂါနာက်ဆုံးအဆင့်ရောက်နေသူများ (terminally ill patients) ကို chemotherapy နဲ့ ကတဲ့အခါမှာ အကောင်းထက် အဆိုးသက်ပိုပို့ပြီး ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ Chemotherapy ဟာ ကလောပ်စည်းတွေကို သေစေတဲ့အဆိုးတွေ ဖြစ်တာကြောင့် က်ဆာကလောပ်စည်းတွေသာမကဘဲ ပုံမှန်ကလောပ်စည်းတွေပါ ဖျက်ဆီးခံကြပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန်သွက်သွက်လက်လက်ရှိတဲ့ကလောပ်စည်းတွေ အထိခိုက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကလောပ်စည်းတွေကတော့ -

၁. ရှိုးတွင်းချဉ်ဆီးထဲမှာရှိတဲ့ သွေးညန္ဓာ သွေးညမ္မားများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း chemotherapy ရတဲ့လူများ သွေးသွင်းရောင်း၊ သွေးအားပြန်ကောင်းလာရအောင် ဆေးထိုးရောင်း၊ သွေးထွက်လွန်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

၂. အတလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ။

၃. မျိုးညွှန်သောသားဥဒ္ဓခိများ။

၄. ဆံပင်။

ကင်ဆာရောဂါနာက်ဆုံးအဆင့်ရောက်နေသူများကို ဒီအဆိပ် တွေနဲ့ ကုမယ်ဆိုရင် ၂၇% ဟာ စောစောသေသွားတတ်ကြပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Healing of Cancer တာအုပ်ကိုရေးသားတဲ့ Dr. Allen Levin က "ဒီတိုင်းပြည်က ကင်ဆာရောဂါသည်အများစုံဟာ ကိုမို chemotherapy ကြောင့် သေဆုံးကြပါတယ်။ ကိုမို chemotherapy ဟာ ရင်သားကင်ဆာ၊ အုပ်ကြီးကင်ဆာနဲ့ အသည်းကင်ဆာတွေကို မကုသနိုင်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကို လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်တစ်စုနှစ်က တည်းက သက်သေအထောက်အထားတွေနဲ့ တစ်ပြထားပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဆရာဝန်တွေက အဲဒီကင်ဆာကျိတ်တွေကို တိုက်ဖျက်စွဲ ကိုမို chemotherapy ကို သုံးနေကြတုန်းပါပဲ"လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

"The majority of the cancer patients in this country die because of chemotherapy, which does not cure breast, colon or lung cancer. This has been documented for over a decade and nevertheless doctors still utilize chemotherapy to fight these tumors," said Dr. Allen Levin, MD, author of *The Healing of Cancer*.

၂၀၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလထုတ် Clinical Oncology မှာ ဘာ ပြောထားသလဲဆိုတော့ ကိုမို chemotherapy ဟာ ကုထုံးတစ်ခုဖြစ် ပါသော်လည်း ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံအတွက် နောက်ထပ်ပါးနှစ်အထိ ဆက်လက်အသက်ရှင်သနနိုင်မယ့်နှင့် ၅ year survival success rates ကတော့ ၂% ပဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို မရောက်ရ

အောင် -

၁. ကင်ဆာမဖြစ်ရအောင် နေထိုင်စားသောက်ပါ။

၂. ကင်ဆာဖြစ်လာပြန်ရင်လည်း ဥပဒေမပေးနိုင်တဲ့နည်းကို ရွေးချယ် သင့်ပါတယ်။ ဒါကတော့ Vitamin D ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုတာတွေ ကတော့ ဖတ်ကြည့်ကြပါတော့ မိတ်ဆွေတို့ရော့။ ကင်ဆာကုန်စဉ် Vitamin D level ကို အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ မလုပ်ထားပေးရင် ဒီဆရာဝန်ရဲ့တာဝန် မကျော်လို့လည်း ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ဒါက တော့ ဆရာဝန်မလုပ်ပေးလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူလို့ ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါကုသရာမှာ Vitamin D Level အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ညိုနိုင်းကုသဆောင်ရွက်တာက အကျိုးကျေးဇူးများလုပ်ပါတယ်။ ဒီလိုကုသလို့ ထိရောက်အကျိုးရှုကြောင်း သုတေသနလေ့လာ ချက်ပေါင်း ၈၂၀-ကော်ရှုပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆုံးကျိုးမရိုရှုသာမက ကုသမှုကလည်းတကယ်ကို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ကုန်တုန်း Vitamin D Level အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မည်ပေးတာဟာ မသမာမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည့်ပါတယ်။ Vitamin D Level ကို ၈၀-၉၀ ng/ml အထိ မြှင့်ထားသင့်ပါတယ်။

CT scan, PET CT, MRI ပုဂ္ဂိုလ်

အခုခေတ်မှာ CT scan, PET CT, MRI ဆိုတာ အင်မတန်မှ ရေပန်းစားနေပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ပါးစပ်ဖျားမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ CT scan, PET CT, တွေ ကို ကင်ဆာသမားတွေအတွက်သုံးတာတော့ ထိုက်သင့်သလောက် နားလည်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း င့်လတစ်ခါရှိက်တယ်ဆိုတော့လည်း စဉ်းစားစရာဖြစ်ပါတယ်။ CT scan,

PET CT တွေ ကိုယ်တိုင်ကလည်း radiation အတော်များများပေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နိုက်မှ ကင်ဆာသမားတွေဟာ genetic mutation ဒီဇိုင်းအလဲတွေ ရှိတတ်တာမို့ PET CT တစ်ချိန်လုံးရှိက်နေမယ် ဆိုရင် ပိုဆိုးသွားနိုင်တာကြောင့် စဉ်းစားစရာဖြစ်ပါတယ်၊ ဆေးရုံတွေ အတွက် ပိုက်ဆံကို ရှိက်ယူသလိုရတဲ့လုပ်ငန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်ခါရှိက်ရင် ဒေါ်လာ၂၀၀၀-၃၀၀၀ ဝန်းကျင်မှာ ရှိပါတယ်၊ ဆေးရုံ တွေ ကင်ဆာလုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက်ကတော့ ငွေတွေးကြုံပါပဲ။

ခကဗေကလုပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကင်ဆာဘယ်တော့ ပြန်လာမလဲဆိုတာ ကြည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း အလွန် အခြေခံကျေတဲ့ လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား ကောင်းမကောင်း၊ မကောင်းရင်လည်း ကောင်းအောင် လုပ်ပေးနို့ ဘယ်သူကဗျာ စကားထည့်တောင် မပြောပါ၊ PET CT တွေ လုပ်ပေမဲ့ ဘယ်သူမှာ D3 level ကို မတိုင်းပါ။ များသောအားဖြင့် ကင်ဆာလူနာတွေမှာ D3 level ဟာ ၁၁-၂၀ လောက်ပဲ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်၊ ရှိသင့်တာက ၇၀ - ၁၀၀။

ထိုအတူ probiotics အကျိုးပြုပို့များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အားကြုံတဲ့ ခုခံအားဆိုတာကိုလည်း အရေးမထားပါ၊ ဘယ်ကင်ဆာဆရာဝန်မှ ဒါတွေကို အရေးမထားကြပါ၊ သူတို့တွေ အရေးထားတာကတော့ chemotherapy and radiation သာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့က ကင်ဆာကို ရန်သူလိုသဘောထားပြီး ရှိသမျှအဆိုပေါ်တွေနဲ့ အပြောတိုက်၊ ကြားထဲကလူက မခံနိုင်ဘဲ ဒီအဆိုပေါ်တွေကြောင့် သေသွားကြတဲ့လူတွေ လည်း အများကြုံပါပဲ။

MRI နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်၊ MRI တွေလည်း ရှိက်သလား မပြောနဲ့၊ အထူးသဖြင့် ဒုးနာ ခါးနာ

စသည်ဖြင့်ပေါ့၊ များသောအားဖြင့် အရိုးဆရာဝန်တွေက MRI ရှိက်ဖို့ လွှာတ်တယ်၊ ရှိက်ခ ဆေးရုံက ဒေါ်လာ၂၀၀၀-၃၀၀၀ ရတယ်၊ MRI ဖတ်တဲ့ဆရာဝန်ကလည်း ဖတ်တယ်၊ များသောအားဖြင့် ခွဲရာလို တယ်ပေါ့၊ အရိုးဆရာဝန်က ခွဲတယ်၊ အလုပ်ကို ဖြစ်နေတာပါပဲ။

တလောက USA မှ ခါးရှုံးခွဲတဲ့ဆရာဝန်တစ်ယောက် ထောင် အနံး-၂၀ ကျေသွားပါတယ်၊ မလိုအပ်ဘဲ ခွဲတာရယ်၊ မလိုအပ်ဘဲ ပစ္စည်း တွေ ပိုထည့်တာရယ် မိသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ထည့်တဲ့ပစ္စည်းပေါ်မှ တည်ပြီး ရေးကလည်း ကွာသွားတာကိုး၊ အချို့က လောဘကို အတောမသတ်နိုင်ပါ၊ ရလေ လိုလေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကြောက်စရာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ခေတ် ဖြစ်ပါတယ်။

MRI ဖတ်တယ်ဆိုတာကလည်း ဖတ်တဲ့လူပေါ် အများကြုံတည် ပါတယ်၊ Quality control ရှိမရှိ ကျွန်မမသိပါ၊ MRI နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တွေ့အကြိုးလေးတစ်ခု တင်ပြလိုပါတယ်။

ကျွန်မနဲ့ အင်မတန်ရင်းနဲ့သူတစ်ယောက် အဆင်မသင့်လို့ ညာဘက်ပစ္းး လုံးဝမြောက်လို့ မရပါ၊ နာလည်း အရမ်းနာတာကြောင့် ထုံးခံ အတိုင်း ပစ္းးအရိုးအထူးကုန် သွားပြပါတယ်၊ ထုံးခံအတိုင်း ဓာတ်များ ရှိက်ပါတယ်၊ ဘာမှမတွေ့ပါ၊ ရှိုးရှုံးဓာတ်များများသောအားဖြင့် ဘာမှ မတွေ့နိုင်တာ သိသိကြုံးနဲ့လည်း ရှိက်လိုက်ပါတယ်၊ ပိုက်ဆံစယူတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာမှ မတွေ့ဘူးဆိုပြီး MRI ရှိက်ခိုင်းပါတယ်၊ MRI က ဖတ်ချလိုက်တာ ပစ္းးမှာရှိတဲ့ အရိုးတွေကို တည်းထားတဲ့အချက် တွေ ပြတ်ထွက်ကုန်ပြီး ရှိုးရှုံး arthroscopy နဲ့တောင် ပြပြင်လို့ မရပါတဲ့၊ နောက်ဆုံးပေါ်နည်းနဲ့ ညာပစ္းးတစ်ခုလုံးကို အတေားထိုးပြီး လေပစ်ရ မယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ ရေးက ၄-ဆ လောက် ပိုကြုံးပြီး သူကိုယ်တိုင်က လည်း လူနာ ၄-ယောက်လောက်ပဲ ခွဲစိတ်ဖူးသေးတယ်တဲ့၊ Physical

therapy နဲ့လည်း လုံးဝမသက်သာပါတဲ့။ စဉ်းစားပါရစေဦးဆိုပြီး ဆရာဝန်ဆေးခန်းကနေ ပြန်လာခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်ုမကတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့စကားကို အကြောင်းမဲ့ယုံတဲ့သူမျို့ သဘာကဖြစ်တဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရ (ဒီနေရာမှာ high dose vitamin D3 plus other important vitamins) Vitamin D3 နဲ့ အခြားအရေးပါတဲ့ ပိတ်မင်တွေကို Dose ပမာဏ မြှင့်) ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးလိုက်ပါတယ်၊ နန်းနဲ့ cod liver oil ကို လည်း မှန်မှန်သောက်ပါတယ်၊ ဥတုအနေနဲ့က သူ့ရဲ့သွေးဖောက်စစ်ချက်အာရုံ မလိုပါ၊ သို့ပါသော်လည်း သွေးစစ်ချက်နဲ့ မလုံလောက်တာ ကို သိလို့ လိုအပ်တာကိုပါ ဖြည့်စွာက်ပေးလိုက်ပါတယ်၊ ဆေးတွေ သောက်ပြီး J-ပတ်လောက်အကြားမှာ နာတာ လျော့လာပြီး ထူးခြားမှု ကို သတိပြုမိလာပါတယ်၊ တစ်လအကြားမှာတော့ အတော်လေးကောင်းလာပြီး Physical therapy ပြန်စလုပ်ပါတယ်၊ အခုခုံရင် ၉၅% ကောင်းသွားပါပြီ၊ နာလည်း မနာတော့၊ လက်လည်း ကောင်းကောင်း မြှောက်လို့ ရဲ့ အလေးအပင်တောင် မနိုင်သွားပါပြီ။

ကိုယ်တွေ့အနေနဲ့ ကျွန်ုမအမြင်ကို ပြောရရင်တော့ -

- c. MRI ဖတ်တဲ့ဆရာဝန်က အရွတ်တွေ အကျိန်ပြတ်ကုန်တယ် ဆိုတာ မှားနိုင်ပါတယ်၊ MRI ဖတ်တဲ့နေရာမှာ quality control မှုမရှိတာ ဖြစ်ပါတယ် သူ့ကိုယ်သူ MRI ဖတ်တဲ့နေရာမှာ အလွန် ကျွမ်းကျင်တယ်ဆိုတော့လည်း ဘယ်သူကသွားပြီး ငြင်းနိုင်မှာလဲ၊ Over read လုပ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်ုမဆိုလိုချင်တာ က သူတို့လည်း မှားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။
- j. ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာလည်း မှန်နေပါတယ်၊ သဘာကဖြစ်တဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရကို ပြင်ပေးလိုက်ရင်

အသစ်ဖြစ်မဲ့ကလာပ်စည်းတွေဟာ ကျိန်းမာတဲ့ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်မှာပါပဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုတော့ ဘုရားစကားနားထောင်လိုက်တာ အကြီးအကျယ် ခွဲ စရာလည်း မလို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးနဲ့ ပြန်ကောင်းသွားပါတယ်၊ စိတ်ရှည်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ခွဲမယ်တကဲကဲလုပ်နေတဲ့ဆရာဝန်ဆီး တစ်နေ့လောက် ပြန်သွား ဦးမှ ထင်တယ်၊ အရမ်းအုံသွားမှာ အမှန်ပါပဲ၊ အုံသွေ့ချင်မှုလည်း အုံသွားမှာပါ၊ အတွင်းသိသိတဲ့သူကတော့ အုံသွေ့မယ်မထင်ပါ၊ အခု စောင်မှာ များသောအားဖြင့် လူနာတွေဟာ သနားစရာအလွန်ကောင်းပါတယ်၊ ဆရာဝန်ပြောသမျှ အကျိန်လုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်ုမ အနေနဲ့ကတော့ ဗဟိုသုတေသနပေးတဲ့အနေနဲ့ တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပိုက်ဆောင်ရောဂါကုတာဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ကင်ဆောတည်းဟူသောအကိုးကိုသာ ကုသေနခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမကြီးက်တာ ကျိန်းမာဇားပုဟုသုတေသန

၉၀ - ၉၅ % သောက်ဆာတွေဟာ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကြောင့် ဖြစ်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

- i. ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညှစ်ညွှေးမှု။
- j. အစားအသောက်။
- k. ပိုးမွားများ။
- l. စိတ်ပိုစီးမှု။
- m. ကိုယ်လက်လုပ်ရားမှုနည်းပါးခြင်း။
- n. အသားအစားများခြင်းနှင့် အကြောင်းအလော် များများစားခြင်း။

၇. **ပြပြင်ပြီးသားအစာများ** (processed food) ကို အလွန်အကျိုးတော်းတွေ့ဟာ အဓိကအကြောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Processed meats ဆိုတာ hot dogs, ဝက်အူရွောင်း lunch meats တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်တတ်တယ်လို့ (Group 1 carcinogen)။

အုပ္ပါယ်ကင်ဆာကာကွယ်ကြောအောင် -

၁. အချက်များများ စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိုင်တိန္ဒြယ်နှင့် Phytonutrients, အန်တိအောက်ဆီဒန်၏ antioxidants, ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းမှုမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးတဲ့အရာ antiinflammatory compounds တွေ အများကြီးပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
 ၂. Magnesium ဟာ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးမှာ ထိရောက်သောလက်နက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
 ၃. Vitamin D level ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။
 ၄. အမျှင်များသောအစားအစာများ စားပေးခြင်း။
 ၅. အသားစားတာကို လျှော့ပါ။ Processed meat တွေ ရောင်ပါ။ (ဝက်အူရွောင်းကြိုက်တဲ့သူတွေ သတိရှိပါစေ)
 ၆. သွေးလေလှုပ်ရှားသောလေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်လုပ်ပါ။
 ၇. ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ၊ ပိုက်အဆီချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 ၈. ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းကို စားပါ။
-

သနားစရာကောင်းလှတဲ့အဖြစ် ...

မိတ်ဆွေတစ်ဦးဆီမှုလာတဲ့စာကလေး ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျေမညီမလေး၊ အသက်က ငြိ-နစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၈-နောက အသည်းကင်ဆာနဲ့ဆုံးသွားပါပြီ။ ညီမလေးမဆုံးခင်နဲ့ အသည်းကင်ဆာ

ဖြစ်တယ်လို့ သိရတဲ့အချိန်မှစပြီး ဆရာမကြီးစေတနာမေတ္တာနဲ့ ဟောပြောတဲ့ ပိုဒီယိုတိပိုဒီတွေကို အမြဲကြည့်ပြီး နာယူခဲ့တာပါ၊ ညီမလေး အသည်းကင်ဆာဖြစ်စနဲ့ ဆုံးသွားတဲ့ထိအချိန်ကာလက ၂၂-လပါ။ ဆရာမကြီးရဲ့အကြိုပေးပေါ်ချိလေး ကျေမတို့အတွက် တအားဖြစ်ရပေမဲ့ ညီမလေးအတွက်က နောက်ကျသွားခဲ့ရတာနဲ့ ထိန်းနည်းဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါတယ်။ ညီမလေးက ဆရာမကြီးကို တအားအဆက်အသွယ်ရခဲ့ချင်တဲ့ သူမျို့ ကျေမတိပေါ်ချိကို အားကိုယ်တွေ့သိရချိန်မှာ သူ့အတွက် နောက်ကျနေပါပြီ။ ၃-လ သို့မဟုတ် ၆-လပဲ နေရတော့မယ်လို့ ပြောခံထားရတဲ့ညီမလေး ဆရာမကြီးရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် ၂၂-လ နေသွားရပါတယ်။ ကျေးဇူးမမေ့နိုင်ပါဘူး၊ ချစ်ခင်လေးစားနာယူလျက်ပါရှင်၊ ဆရာမကြီးကျေးမာချမ်းသာပါစေ”။

အသည်းကင်ဆာ ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံမှာ အလွန်များလွန်းလှပါတယ်။ Primary Liver Cancer အသည်းမှာစဖြစ်တဲ့ကင်ဆာတွေ အလွန်များသလို B ပိုး၊ C ပိုးတွေကနေ အသည်းကင်ဆာဖြစ်သွားတာ လည်း ရှိပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း အလွန်များလာတဲ့ အရက်မသောက်သဲ အသည်းအဆိုးခြင်းဟာလည်း ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Non alcoholic fatty liver disease. Metastatic cancer လို့ ခေါ်တဲ့ အခြားနေရာမှ အသည်းထဲ ပြန်လာတာတွေလည်း ရှိတာပေါ့။

မိတ်ဆွေတို့ရေ - နောက်ဆုံးမတော့ B ပိုး၊ C ပိုး၊ primary liver cancer, ဘယ်ကင်ဆာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ကျေးစက်တတ်တဲ့ရောဂါပဲ ဖြစ်ဖြစ် အခြေခံကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားမကောင်းလို့ ဖြစ်တာ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေ မဖြစ်လာရအောင် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို အထွက်အထိပ်ရောက်အောင် လုပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကောခကာလည်း ပြောပြီးပါပြီ၊ ဘာအရှုံးမှုလည်း မရှိ၊

ဥပဒေလည်း မရှိတဲ့နည်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင့်ရောက်ဖို့ဟာ ကိုယ့်
ပေါ်မှာပဲ တည်နေပါတယ်၊ ဒါမူ မယံဘူးဆိုရင်လည်း ဆက်ပြီး ခံကြေ
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာ ဒါတွေနဲ့ တွေ့ဖြတ်ဖြတ် လူ
တွေ ဆုံးပါးနေကြတာလည်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။
အရေးကြီးလို့ ထပ်ပြောပါပြီးမယ်။

- ၁. အပြင်တော့ မတဲ့ကြပါနဲ့ Fructose သက္ကားရဲ့ သေားရန် အလွန် ကြီးပါတယ်။
- ၂. အချို့ရည်ဘူးများ လုံးဝမသောက်သင့်ပါ၊ orange juice, juice မျိုးစုံထဲမှာလည်း fructose သက္ကား ပါနေလို့ပါ။
- ၃. မို့တက်အတာတွေ မတဲ့ကြပါနဲ့၊ ဆိုင်မှာစားရင် မို့တက်မတက် မသိနိုင်တော့ပါ။
- ၄. Vitamin D3 level ကို 70-100 ကြားမှာ ရှိပါစေ။
သွေးဖောက်မစစ်နိုင်သူများ 5000 IU နေ့စဉ်သောက်ပါ၊ သွေး
ဖောက်စစ်နိုင်သူများ သွေးအဖြေပေါ်မှတ်ည်ပြီး သောက်ပါ၊ Vitamin
D3 10,000 IU သောက်ရမယ်ဆိုရင် SuperK တစ်လုံးနဲ့ တွေ့သောက်
ပါ၊ D3 level ကောင်းနေပြီဆိုရင် မရပ်လိုက်ရပါ၊ ထိန်းထားတဲ့အနေနဲ့
Maintenance ဆက်ပြီး သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ D3 မဝယ်နိုင်သူ
များ နေပူလှမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နေ့စဉ်နာရီဝက်လောက်ပေါ့။
- ၅. Probiotics အနည်းဆုံး 20 billion count သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါ
တယ်၊ ဝယ်ရန် မတတ်နိုင်သူများ ချို့ဖို့စွာ နေ့တိုင်းစားပေးပါ။
- ၆. Zinc 50 mg daily.
- ၇. Thyroid hormone နည်းနေရင် ဖြည့်ပေးပါ။ သွေးဖောက်တာ
ထက် body temperature သုံးရောက်တိုင်းပါ။ ၉၇.၈ ထက် အောက်
ရောက်နေပြီး ကျွန်းမ အရင်က ရေးပေးထားတဲ့လက္ခဏာများ ရှိ
နေရင် အတော်လေးသေချာပါတယ်။

- ၈. VitaminC alkaline form ကို 1000 - 2000mg သောက်ပါ။
Magnesium ascorbate (alkaline form of VitaminC)
- ၉. အိုင်ရေးဝအောင် အိုင်ပါ။
- ၁၀. အသည်းရောဂါရိသူတွေအတွက်ကတော့ အေား antioxidants တွေပါ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Antioxidants တွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။
ဆန်းလည်း သောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် အသည်းရောဂါရိ
သူတွေ Milk Thistle က အဂွန်သင့်တော်ပါတယ်၊ တတ်နိုင်
သူတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၁၁. အချို့တွေ ရှောင်ပါ၊ အဆီးတားပါ၊ ပရိတ်င်း အနည်းငယ်စားပါ၊
အရွက်ရည်မှန်မှန်သောက်ပါ။
- ၁၂. ဈေးထွက်ပါစေ၊ ဝမ်းမှန်ပါစေ။

- လူဗောင်ဆာဖြစ်သော့ကြောင့် လူဗာဖြတ်ထားရသူမျိုးတွေအတွက် -
ကျွန်းမဆီးကိုရေးကြတဲ့စာတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါရိင်တွေ အလွန်
များကြပါတယ်၊ ကျွန်းမလည်း အဂွန်ပဲ သနားမိပါတယ်၊ ဒီမိတ်ဆွဲက
လူဗာမရှိတော့တာကြောင့် အဖတ်စားလို့ မရတော့ပါတဲ့၊ ဘာအရည်တွေ
သောက်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ မေးလာပါတယ်၊ လောလောဆယ်
ကျွန်းမခေါင်းထဲရောက်လာတာကတော့ အာရုံးပြုတ်ရည် ဖြစ်ပါတယ်။
လုပ်နည်းကို စာစုံ-၁ မှာ ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ အာရုံးပြုတ်ရည်ကို သောက်
မယ်ဆိုရင် ကပါတတ်မှလွှဲပြီး ပရိတ်င်း၊ အဆီးတား၊ ဒီတာမင်မျိုးစုံ၊
သွေးမှာ ရေးပေးထားတဲ့လက္ခဏာများ ရှိနေရင်တာကြောင့် သောက်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါ
တယ်၊ ပန်းသီးရှာလကာရည်လည်း သောက်ပါ၊ ကျွန်းမာချမ်းသာပါစေ။

သာဉ်အိမ်ကင်ဆာ Ovarian cancer

သားဥအိမ်ဆိုတာ သားဥ လစဉ်မှန်မှန်ထုတ်ပေးသည့်နေရာ ဖြစ်သည့်အပြင် အမျိုးသမီးဟောများတွေ့လည်း ထုတ်ရာနေရာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Ovaries သားဥလစဉ် မှန်မှန်ထုတ်ပေးနေရတယ်ဆိုတော့ အမျိုးသမီးဟောများမျိုးစုံနဲ့ အလုပ်များပြီး တစ်ချိန်လုံး ပြောင်းလွှဲမှုတွေ ဖြစ်နေသည့်နေရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ လစဉ်အပြောင်းအလွှဲတွေ ရှိနေတာမူးများသောအားဖြင့် ရေအိတ် (follicle cyst) သို့မဟုတ် သွေးဖြင့် ရောနောနသောအိတ် (corpus luteum cyst) ရှိတတ်ကြပါတယ်၊ သားဥအိမ်ဟာ သားဥထွက်ပြီး ရာသီလာစို့ရန် ဟောများတွေ ပြောင်းလဲနေကြရတာကြောင့် အမျိုးသမီးအတော်များများဟာ သားဥအိမ် ရေအိတ် သွေးအိတ်တွေ ဖြစ်လေ့ရှိတာ ဓမ္မတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ များသောအားဖြင့် ဒီရေအိတ် သွေးအိတ်တွေဟာ ဂုဏ်လောက်ကြာရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အရင်စလို ခွဲစိတ်ပြောင်းကို မပြုလုပ်သွားပါ။

သို့ပါသော်လည်း ကျွန်ုမတို့နေထိုင်နေကြရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လုံးဝပြောင်းလဲသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် တိုးတက်ခြင်း၊ နေရထိရခြင်းတွေကို အဆင့်မြင့်လာအောင် တင်ပေးရင်နဲ့ ပေးဆပ်လိုက်ရတဲ့ ဆုလာဘ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သားဥအိမ်ကင်ဆာဟာ ဆိုးရွားတဲ့ကင်ဆာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ဒီကင်ဆာဟာ သိတဲ့အခါကျရင် အနည်းဆုံး အဆင့်-၃ လောက်မှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်၊ စောဘေမမိနိုင်တဲ့အကြောင်းကလည်း ဒီကင်ဆာရဲ့လက္ခဏာတွေဟာ သိပ်မထင်ရှားလုလို ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ -

၁. ပိုက်အောက်နား၊ ဆီးခံနားမှာ လေးနေတတ်ခြင်း heavy feeling in pelvis.
၂. ပိုက်အောက်နားမှာ နာနေတတ်ခြင်း။
၃. ရာသီလာသည့်အစဉ် ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း။
၄. ခါးနာနေတတ်ခြင်း။
၅. အန်ချင်နေတတ်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပိုက်ကယ်နေတတ်ခြင်း။
၆. တစ်ခါတရံ ပိုက်ပူလာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Ultrasound ရှိက်သည့်အခါ တွေ့တတ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် complex cyst လို့ ဖတ်သည့်အခါ ovarian tumor marker တစ်ခု ဖြစ်တဲ့ Ca125 ကို ဖောက် ကြည့်သင့်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ဂု-လ လောက် စောင့်ကြည့်ပြီး သားဥရေအိတ် သွေးအိတ်ဟာ မပျောက်သွားသူးဆုံးဆိုရင် သတိထားပြီး ဆက်လက်ရှာဖွေကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အရင်ကဆိုရင် Ovarian cancer ဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဖြစ်တဲ့နှင့်က ပိုများပါတယ်၊ အခုခေတ်မှာဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးယ်တွေပါ ဖြစ်နေကြတာကို တွေ့လာရပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်ုမတို့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သားဥအိမ်ဟာ အကျိုတ်တစ်မျိုး (glandular tissues) ဖြစ်ပါတယ်၊ ထိန်းတုန်းတူစွာ ရင်သား breasts, ဆီးကြိုတ် (prostate), ဆိုင်းရှိက်လလင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ glandular tissues တွေ ရဲကင်ဆာဖြစ်နှင့်များဟာ အရေးကိုထိုးတက်သွားပါတယ်၊ ရင်သားကင်ဆာ ဆီးကျိုတ်ကင်ဆာ၊ ဆိုင်းရှိက်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာတွေဟာ အလွန်များပြားလာပြီး အသက်ငယ်သူတွေပါ အဖြစ်များလာတာကို တွေ့နေရပါတယ်။

Conventional medicine ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာအနေနဲ့

တိုက်တွန်းတာကတော့ ဒီကင်ဆာတွေကို စောဘေးအောင် ဖမ်းဆိုင်း တာရယ်၊ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ကုပေးကြော်နှင့်တာကလွှဲလို့ အခြား ဘာမှ အထွေအထူးမကြားမပါ၊ အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ စောဘေးဖို့ဆိုတာကလည်း သိပ်လွှယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါ၊ နိုင်ငံခြားမှာတောင် လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါ၊ ဒီတော့ကာ ပြန် စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်၊ အခု ကျွန်းမတင်ပြမာတွေက သုတေသန ပညာရှင်တွေကနေ သုတေသနလုပ်ထားတာ မဟုတ်ပါ၊ နိုဝင်းကြော်မယ်ပေး ဖြစ်စဉ် Physiology နဲ့ နိုဝင်းကြော်မယ်စဉ် Biochemistry တွေကို မြှုပြုး တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမပြောတာကို အကြောင်းမဲ့ယုံရ မယ်လိုလည်း မဆိုလိုပါ၊ ကျွန်းမပြောမှာကတော့ Iodine အိုင်အိုဒင်း ဓတ်ဆားအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အိုင်အိုဒင်းဟာ ကလာပ်စည်းတွေအားလုံးမှာ ရှိပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အကျိုတ်များဖြစ်ကြတဲ့ ရင်သား၊ သားဥုံအိမ်၊ ဆီးကြော်၊ သို့်းရှိုးကြော်၊ တင်ပြန်လမ်းကြော်၊ လုပ်စိုး သုတ္တိမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ပါ၊ ရင်သားနှင့်ရည်လမ်းကြော်မှာ Iodine pumps တွေ ရှိပါတယ်၊ သို့ပါ သော်လည်း တိုးတက်ခေတ်မိလာတဲ့ခေတ်မှာ Iodine ဓတ်ဟာ အလွန် နည်းလာကြပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် Bromine, Fluorine, Chlorine တွေ အသုံးများလာကြတဲ့အခါ အိုင်အိုဒင်းတွေဟာ သုတ္တိနေနေကျ နေရာကနေ အဖယ်ခံရပါတယ် Chemistry သင်တုန်းက Periodic Table ကို ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွယ်တကူသာပေါက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Iodine ဟာ ရင်သား၊ ဆီးကြော်၊ သားဥုံအိမ်အတွက် အလွန် သင့်တော်ပြီး thyroid gland အတွက်ကတော့ Iodide ဟာ သင့်တော်ပါပေတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာကလည်း ကိုယ့်ခွဲကိုယ်က ဘယ်

လောက်လိုမယ်ဆိုတဲ့ salt loading test ကို မလုပ်နိုင်တာကြောင့် ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ခွဲကိုယ်အနေအထားကို ကြည့်ပြီး စမ်းပြီး လုပ်သွားရ မှာပါပဲ၊ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာမဟုတ်သေးသဲ ရင်သားအကျိုတ်ရှုပြီး နာနေသူများ fibrocystic disease of the breasts, Ovarian cysts မကြာခက္ခာဖြစ်နေသူ များစသည်တို့မှာ Iodine သောက်လိုက် မယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းသွားကြတာ မကြာခက္ခာတွေဖူးပါတယ်။

Iodoral သောက်မယ်ဆိုရင် ရင်သား၊ ဆီးကြော်၊ သားဥုံအိမ်၊ thyroid gland တိုကို ကာကွယ်ထားရေရှေက်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ဒီအကျိုတ်ကင်ဆာတွေဟာ များလာစရာအကြောင်း မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်းမရဲ့ယူဆချက်တွေကိုသာ တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အရုံးတော့ မရှိနိုင်ပါ၊ သောက်ကြည့်လို့ ကိုယ်နဲ့ မတည့်ဘူးဆိုရင်လည်း ရပ်ပစ် လိုက်ရင် ပြန်ကောင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတာရဲ ခွဲ့ကိုယ်ထဲမှာ ဘရိမ်း bromine တွေ သိပ်များ နေမယ်ဆိုရင် အိုင်အိုဒင်းနဲ့ အတားထိုးတဲ့အခါ သွေးထဲမှာ ဘရိမ်းတွေ ကို ကျောက်ကပ်က အလုပ်မိအောင် ထုတ်မပစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း ကော်မားတွေက ဘရိမ်းအဆိပ်သုတ္တိခြင်း Bromine toxicity ရတတ်ပါ တယ်၊ အကောင်းဆုံးကတော့ မိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် တဖြည့်ဖြည်း စမ်းကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ဒီကင်ဆာတွေဖြစ်နေသူ အတွက်ကတော့ အရုံးမရှိဘူး လို့ ထင်ပါတယ်။

Iodoral ဆိုတာ အိုင်အိုဒင်းနဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်အိုင်အိုဒင် Iodine and Potassium Iodide ရောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ခွေများ အားလုံးရောဂါဆိုးကြီးတွေမှ ကင်းလွှတ်နိုင်ကြပါတယ်၊ ပဟုသုတေသနများ ကြယ်ဝကြုပြီး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရောက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒီအမျိုးသမီးက ၂၀၀၉-ခုနှစ်တိန်းက အရင်ဆုံး ဘယ်ဘက်ရင်သားမှာ ကင်ဆာဖြစ်လို့ ခွဲထုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၇ ဇူလိုင်မှာ ညာဘက်ရင်သားက တင်းပူလာပါတယ်။ ဘန်ကောက်မှာ သွားကုတော့ သောက်ဆေးမျိုးပုံပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီလူနာက ဘယ်ဘက် ရင်သားကင်ဆာကို ခွဲထုတ်ပစ်ပြီး ညာဘက်ရင်သားမှာ ပြန်ဖြစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဖြစ်တဲ့ကင်ဆာက ဘာအမျိုးအစားလဲဆိုတာတော့ ကျွန်မမသိပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ အခုပ္ပါယာက ကင်ဆာပြန်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လူအတော်များများ မသိကြတာက ကင်ဆာကုသပြီးကြရင် လူတွေကို remission ဖြစ်သွားပြီလို့ ကင်ဆာဆရာဝန်တွေက ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ လူတွေထင်နေကြတာကတော့ ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီပေါ့။ remission ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အမှန်က သူတို့တွေ CT scan ၊ PET scan တွေနဲ့ ရိုက်ကြည့်တဲ့အခါ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းထုထည်လိုက်မရှိသေးတာမျို့ မတွေ့တာကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကတော့ ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့လူတွေ၊ ကုသနေဆဲလူတွေ၊ ကုသပြီးဖြစ်တဲ့လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အစားအသောက်အနေအထိုင်ကိုလုံးဝပြောင်းပစ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်မယူဆပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ယူဆချက်တွေကို တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. အချိုလုံးဝမားခြင်း။
၂. ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ မျှန်ဟင်းခါးစတဲ့ ကိစ္စဓာတ်တွေ အကုန်လုံးဖြတ်ပစ်ရပါမယ်။
၃. အဆိုကို အဓိကစားပြီး အသားအနည်းငယ်ကို စားပါ။
၄. အသီးတွေ လုံးဝမားသင့်ပါ။

၅. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်။
 ၆. ဓိတ်စိစီးမှုနည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ထား။
 ၇. နှစ်း လက်ဘက်ရည်နွေးတစ်ဝက်ကို ဆီနဲ့ဖျော်ပြီး သောက်ပါ။
 ၈. Antioxidants မျိုးစုံသောက်ပါ။ (CoQ10 200mg, Vitamin C ascorbate form 2000 mg in divided doses, Unique E 400-800 mg (တစ်နေ့လျှင်) ၊ R lipoic acid (တစ်နေ့လျှင်) 240 mg၊ Magnesium malate or citrate (တစ်နေ့လျှင်) 600 mg စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။)
 ၉. Iodoral 12.5 mg သောက်ပါ။
 ၁၀. Lugol's Iodine အရည် J-စက်လောက်ရုပြီး လိမ်းပေးပါ။
 ၁၁. Metabolic advantage မနက် ၃-လုံး၊ နေ့လယ် ၃-လုံး သောက်ပါ။
 ၁၂. Super selenium complex 200 microgram တစ်နေ့ တစ်လုံး။
 ၁၃. အရွက် ၁၀-မျိုး ကြိုတ်သောက်ပါ။ ငါးကြိုမ်လောက်သောက် နိုင်ရင် ရိုကောင်းပါတယ်။
 ၁၄. ဈွေးထုတ်ပါ။
 ၁၅. ဝမ်းမှန်မှန်သွားရပါမည်။
 ၁၆. ညအိပ်ရာဝင်သည့်အခါ melatonin 5 mg လောက်သောက်ပါ။ ၁၆၊ ၁၅၊ ၁၆ က စန္ဒကိုယ်မှာဆိုပေါ်တွေ ထုတ်ပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
 ၁၇. ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ များများလုပ်ပါ။
 ၁၈. အားမရှိရင် D ribose သောက်ပါ။ အခြားအာဟာရအရည်တွေက သက္ကားများပါတယ်။
- အခြေဖြတ်ပြထားတာတွေက ကျွန်မရဲ့ယုံကြည်ရှုက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုက်နာမယ် မလိုက်နာဘူးဆိုတာကတော့ မိမိကိုယ်ပိုင်ညာက်ညာကို ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ်ကင်ဆာ နှင့် Helicobacter pylori (H Pylori)

အကြောင်း ဖော်သုတ

ဒီဘက်တီးရိုးယားပိုးဟာ နွယ်လိမ်နွယ်ရှစ်ပုံရှိတဲ့ ဘက်တီးရိုးယား spiral shaped bacterium ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးဟာ အစာအိမ်ရဲ့ အတွင်း နံရံကို အပ်ထား၊ မဲထားတဲ့အလွှာဖြစ်တဲ့ အချွဲလွှာ mucous layer ထဲ မှာ ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း အစာအိမ်ကနေ အက်စစ်ဓာတ်တွေ ထွက်တာကြောင့် အက်စစ်ဓာတ်ထဲမှာ ရှင်သန်နေ နိုင်ရအောင် ဒီပိုးဟာ ယူရောစ်အင်စိုင်း enzyme urease ကို ထုတ်ပြီး ယူရှိယားကို အမိုးနီးယား ammonia ဆတ်အသွေးပွဲ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတယ်။ အမိုးနီးယားဟာ အက်စစ်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်ကို ပျက်ပြော စေပြီး ပိုးအတွက် သာတောင့်သာယာရှိတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒုံအပြင် ပိုးရဲ့နွယ်လိမ်နွယ်ရှစ်ပုံအနေအထား ဟာ အစာအိမ်ရဲ့ အချွဲလွှာထဲကို တုံ၍ ဝင်စေနိုင်ပြီး အက်စစ်ဓာတ်က နေ ပုံးရောင်ပေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ခုခံအားစစ်တပ်ကလာပ်စည်းတွေဟာ ဒီပိုးရှိနေတဲ့ အစာအိမ်နံရံ၊ အချွဲဓာတ်အလွှာအထိ မရောက်နိုင်တာကြောင့် ဒီပိုးကို မသုတ်သင်နိုင်ကြပါ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာရှိတဲ့ လူညီးရေသုံးပုံပုံ နှစ်ပုံရဲ့ အစာအိမ်ထဲမှာ ပုန်းအောင်းနှင့်လွှာပြီး နေနေတတ်ကြပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးဆုန်ငံတွေတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်တဲ့။ (According to CDC and NIH)

အစားအသောက်မှ ဒီပိုးဟာ အစာအိမ်ထဲကို ရောက်တာဖြစ်ပြီး mouth to mouth contact လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူနေအိမ်ခြေများပြီး သန်ရှင်းမှုချို့တဲ့တဲ့နေရာတွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီပိုးကိုသယ်ဆောင်ထားသူတွေဟာ အများအားဖြင့် နာမကျန်း

မဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း (Peptic ulcer disease) ရဲ့ အမိကအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၉၄-၃၇နှစ်မှာ the International Agency for Research on Cancer ကနေပြီး ဒီပိုးကို ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း Carcinogen or cancer causing agent အနေနဲ့ သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီပိုးဟာ -

- I. အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၏ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းသာမက
- J. Gastric mucosa associated lymphoid tissue lymphoma MALT ရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါးလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်ခံလာကြပါတယ်။

H.pylori ပိုး အပိုင်း-J

H.pylori ပိုး ရှိ၊ မရှိ၊ ပိုးရှိရင် ဆေးဖြင့်ကုသင့် မသင့်ကို ကြည့်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ CDC ရဲ့ အညွှန်းအတိုင်းဆိုရင်

1. အစာအိမ်အနာ၊ အူသီမ်အစိုင်းအနာ (Gastric/ Duodenal Ulcer) ဒါမှမဟုတ် အရင်က အစာအိမ် အူသီမ်အစိုင်း အနာရှိခဲ့ဖူးသူများ H.pylori ပိုးရှိမရှိ စမ်းကြည့်သင့်ပါတယ်။ ပိုးရှိတယ်ဆိုရင် ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ CDC website မှာ ကြည့်လို့ ရပါတယ်။
- J. အစာအိမ်ကင်ဆာခွဲစိတ်ပြီးသူများလည်း စမ်းကြည့်သင့်ပါတယ်။
2. Low grade MALT lymphoma ရှိသူများအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လက်ရှိထောက်ထားချက်တွေကို ကြည့်ပြီး လူတိုင်းစစ်ဆေးဖို့ကိုတော့ ကွဲမှုးကျင်သူများက အကြံမပြုသေးပါ။

H.pylori ပိုး အပိုင်း - ၃

H.pylori infection ရှိသူများကို ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကျပြီးတဲ့အခါ

အတော်မိကင်ဆာဖြစ်နိုင်နှင့် ကျွေားနိုင်ပါသလား။

အတော်မိကင်ဆာအလွန်ဖြစ်များတဲ့ တရုတ်ပြည်၊ ရှို့ခွန် အရပ် ဒေသမှာ long term follow up randomized clinical trial လုပ်ပါ တယ်။ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ဒီ H.pylori infection ကို ကုသခြင်းဖြင့် အတော်မိကင်ဆာဖြစ်နှင့် ကျွောင်းသွားပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုသပြီး ၁၅-နှစ်တိုင်အောင် follow up ဖူ လုပ်တဲ့အခါ အတော်မိကင်ဆာဖြစ်နှင့်ဟာ ၄၀-ရာခိုင်နှင့် လျှော့သွားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အခြားဒေသမှ လေ့လာမှုတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ကုသုတ္တုတဲ့အခါမှာလည်း ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ကုပြီးရင် ကင်ဆာဖြစ်နှင့်ဟာ ကျွောင်းသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

H. Pylori အကြောင်း အပိုင်း - ၄

အတော်မိကင်ဆာဆိုတာ ဘာပါလဲ။

အရင်တုန်းကဆိုရင် အတော်မိကင်ဆာဆိုတာ အတော်မိမှာ ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာတစ်မျိုးအနေနဲ့ပဲ သိကြပါတယ်။ အခုန့်ရင် သိပုံပညာ ရှင်တွေက နှစ်မျိုးခွဲပြီး ပြပါတယ်။

- အတော်မိနဲ့ အတော်မျိုးလမ်းကြောင်းဆုံးတဲ့နေရာ (gastric cardia cancer) Cancer of the top inch of the stomach ။
- Non-cardia gastric cancer အထက်ပါနေရာမှလွှာပြီး အတော်မိ ရဲ့အခြားနေရာတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ကင်ဆာ။

ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ -

- H. Pylori infection
- အတော်မိရဲ့ရာတာရှုံးရောင်ကိုင်းခြင်း - chronic gastritis
- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။
- ဟောက်ကျားတွေမှာ ပို့အဖြစ်များပါတယ်။

၅. ကျပ်တင်ထားတဲ့အတာများ စားခြင်း။

၆. ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတားနည်းခြင်း။

၇. ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။

၈. Pernicious anemia (B12 deficiency)

၉. မိသားစုတွင် အတော်မိကင်ဆာမျိုးရုံးနောက်ခံရှိခြင်း။

ထူးဆန်းတဲ့အရာရွက်ကတော့ -

H.Pylori infection ဟာ အတော်မိကင်ဆာနှစ်မျိုးနှင့် ဆက်စပ်နေမှုဟာ မတူဘဲကျွေားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

H. Pylori infection ရှိသူတွေဟာ Non cardia gastric cancer ဖြစ်စိုး အန္တရာယ်ပိုရိတ်ပြီး Gastric cardia cancer ဖြစ်နိုင်တတ်တဲ့အန္တရာယ်ကျတော့ ပိုမများလာဘဲ လျှောတောင် လျှောသွားနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံများမှ ကင်ဆာကုစုံးသဲ

ကင်ဆာရောဂါသည်တွေအတွက် အခုနောက်ပိုင်း သဘာဝနည်းနှင့် ကုရိုးကုစဉ် နည်းနှစ်မျိုးကို အတူအသုံးပြုပြီး ကုသနေသောကင်ဆာ အထူးကုဆရာဝန်များ အနောက်နိုင်ငံမှာ ပေါ်ပေါက်လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကုရိုးကုစုံးက ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့နေရာအပြင် တစ်ကိုယ်လုံးကို ကုသတဲ့နည်းဖြစ်တဲ့မို့ ကျွန်းမကတော့ အတော်လေးသဘောကျ ကျမိပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာတွေဟာ အရင်ဦးဆုံး အတားအသောက် အနေအထိုင်အတွက် ပညာရှင်တစ်ဦးနဲ့ အရင်ဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ကင်ဆာကိုလည်း ကာ လိုအပ်တဲ့ပိုတော်မင်းနဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေကို လည်း လူနာအလိုက်၊ ရောဂါအလိုက် customize လုပ်ပေးတာမို့ အလွန်အားရဲရာကောင်းလုပါတယ်။ ကင်ဆာကုနေတုန်း ပိုတော်မင်း

ဖြည့်စွက်စာမသောက်ရဆိတာ ကျွန်မတို့ဆေးကျောင်းတက်စဉ် လွန်ခဲ့တဲ့အနေ ၄၀-ကော်ထဲက အယူအဆဟောင်းကြီးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဒီအယူအဆဟာ ယနေ့တိုင်ရှင်သနနေဆဲဆိတာလည်း သိရှိရပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက မျက်လုံးကို ဖွင့်၊ နားကို စွင့်၊ ကျွန်းမာရေးပဟ္မသတွေ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပဲကြည့်ကြည့် အမြတ်ကြီးသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကုန်းကုစဉ်ဆေးပညာ အမြင်မှန် ရရှိလာပါပြီ

ကင်ဆာရောဂါဌာသသည့်အခါမှာ များသောအားဖြင့် ကင်ဆာအထူးကုများက ကင်ဆာကို အပြုတိုက်မယ်ဆိုပြီး ရှိသမျှလက်နက် - ခွဲစိတ်မယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကင်မယ်၊ ကိုမိတ္တာနဲ့ ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေကို အသေသတ်တယ်ပေါ့။ သို့ပါသော်လည်း ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေကို အသေသတ်ရာမှာ ပုံမှန်ကလာပ်စဉ်းတွေပါ ပါသွားတာ ကြောင့် လူနာခမြာ အလူးအလဲခံရပါတွေ့တယ်။ ကုသခြင်းကြောင့် သေလုပောပါးခံရတဲ့သူရှိသလို သေသွားသူတွေ့လည်း ရှိကြပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ကင်ဆာကတော့ များသောအားဖြင့် ပြန်လာစမြှုပါပဲ။ ပြန်မလာခင်မှာလည်း ဘယ်တော့များ ပြန်လာမလဲဆိုတာ စိုးရိမ်နေရပြီး အမြဲလိုလန်းနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုတော့ ဒီပညာရှင်တွေကပဲ ကင်ဆာသီချင်းကို ပုံစံလေးပြောင်းပြီး ဆိုလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုံး ဘာသာပြန်ပေးရမယ်ဆိုရင် - "ကင်ဆာကို အရှင်းပျောက်ဖို့ဆိုတာ လက်တွေကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကင်ဆာပျောက်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အမှန်တကယ်တော့ မသိပါဘူး။ လူအများအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကတော့ ကင်ဆာကို နာတာရည်ရောဂါဌာတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကိုင်တွေ်

ဖြေရှင်းရမှာပါပဲ။ သူတေသနပညာရှင်တွေရော၊ ကင်ဆာရောဂါဌာတို့ ကပ်များပါ၊ အများစုံ၊ နီးကြားလာမျှကတော့ ကင်ဆာရောဂါဌာနာတာရည်ရောဂါဌာတစ်ခုကို ကုသနေသလို မြင်ကြလာပါပြီ"တဲ့။

သူတို့ရဲ့ဝန်ခံချက်ကတော့ ကင်ဆာလူနာအားလုံးက တသမတ်တည်း ကောင်းလာတာလည်း မဟုတ်၊ ကင်ဆာအမျိုးအစားတိုင်းဟာလည်း ကုသမျှကို အသင့်တုန်ပြန်မှ မရှိကြပါ။ ဆွဲကိုယ်ခံအားကို ဦးတည့်ဖိုး မြင့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် အထောက်အကူပြုရုံးမက လူနာတွေရဲ့ဘဝအရည်အသွေးပိုပြီး ကောင်းလာနိုင်စရာအကြောင်း ရှိပြီး အကျိုးရလဒ် ပို့ပြီး တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့။

Functional Medicine ကတော့ ကြာလေ မှန်လေပါပဲ။ အစ တည်းက ဆွဲကိုယ်ခံအားကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ မြင့်ပေးတယ်။ Vitamin D3 (100 ng/mL), Probiotics, Thyroid hormone if indicated, Zinc စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသေသက် ရရှိတိုက် ရှိတယ်။ သကြားရောင်နိုင်းတယ် (ကင်ဆာကလာပ်စဉ်းတွေ မဗ္ဗားရအောင်)၊ အဆီစားနိုင်းတယ် (ကလာပ်စဉ်းစွမ်းအင်တွေ များများထွက်ရအောင်)၊ ပရိတ်ငြော့စားနိုင်းတယ်(mTorr pathway activate ဖြေစုံရအောင်) အရွက်တွေ များများစားနိုင်းတယ်။ အရွက်ရည်ကြိုတ်သောက်နိုင်းတယ်။ အဆိပ်တွေကို ထုတ်ဖို့ အကြံပေးတယ်။ (ဝမ်းမှန်မှန်သွား၊ ချွေးထွက်ပါစေ၊ ဆန်းသောက်၊ pH ကို alkaline ဖြစ်အောင် ထားတယ်။ စိတ်ဖိုးမှာကို လျော့ချိုင်းတယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်နိုင်းတယ် စသည် ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သော် မှန်လိုက်လေ Functional Medicine ရယ်။

ကင်ဆာရောဂါဌာတို့ နာတာရည်ရောဂါဌာတစ်ခုပါပင် ဖြစ်သဖြင့် စာစု-၁ နာတာရည်ရောဂါဌာအကြောင်းရေးသားရုက်များပါ ဖတ်ကြည့်စေလိုပါသည်။

အခန်း - J

ဦးနောက်အာရုံခက္ခာရောဂါသီမှတ်ဖွယ်ရာများ

အစာလမ်းခက္ခာင်းကျန်းမာရေး နဲ့ ဦးနောက်အာရုံခက္ခာရောဂါများ ဆက်နွယ်နေပုံ - အပိုင်း (၁)

အစာလမ်းခက္ခာင်းကျန်းမာရေးနဲ့ ဦးနောက်အာရုံခက္ခာရောဂါများ ဆက်နွယ်နေပုံ အခြေခံသဘောတရားကို ရှုံးစွာနားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို နားလည်သွားပြီဆိုရင် ရောဂါအတော်များများ၊ အခြေခံသဘောတရားကို သဘောပေါက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံခက္ခာမကြီးကတော့ ဗဟိုအချက်အချာဖြစ်ပါတယ်။ Central Nervous System လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံခက္ခာမကြီးအပြင်မှာရှိသည့် နားလွန်များ၊ ganglion များကို Peripheral nervous system လို့ ခေါ်ပြီး အစာလမ်းခက္ခာင်းမှာ ရှိနေသည့်အာရုံခက္ခာအများအပြားကိုတော့ Enteric nervous system လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အစာလမ်းခက္ခာင်းမှာရှိတဲ့နားလွန်ခက္ခာတွေက များလွန်းလို့ အစာလမ်းခက္ခာင်းကို ခုတိယဦးနောက် Second Brain လို့ ခေါ်ပါသေးတယ်။

ဒီနောက်မှာ သိသင့်သည့်အချက်ကတော့ အစာလမ်းခက္ခာင်းနဲ့ ဦးနောက်ဟာ ဆက်နွယ်နေတယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ နားလွန်ခက္ခာအကြီးတားကြီးဖြစ်သည့် Vagus nerve နဲ့ ဆက်သွယ်နေတာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ အူကျိန်းမာရေးဟာ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောကျိန်းမာရေးသာမက အခြားဖြစ်နိုင်သောရောဂါမျိုးစွဲလည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဓနာကိုယ် ကြီးဟာ အပိုင်းလိုက် တစ်ပိုင်းစီ system မျိုးစွဲဟာ အလုပ်လုပ်နေ ကြတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ဓနာကိုယ်တွင်းရှိ system အားလုံးဟာ working in unison တစ်စွဲတည်းတစ်ပေါင်းတည်း ညီညီသာသာ ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရောဂါတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ဖြစ်နေတဲ့နေရာတစ်ခု တည်းကိုသာ မစဉ်းစားဘဲ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြေထိုး ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - နာတာရည် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါ ဖြစ်လာပြီ ဆိုလျှင် အတာလမ်းကြောင်းရဲ့ကျိန်းမာရေးကို ပြန်ပြီး စီစစ်စိုးလိုပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားရောဂါအများအပြားလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

ကျော်စတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဝဝမ်းမီးဟာ အူထဲမှာ ရှိပြီး နီးစိတ်ကြော်လိုက်ခေါ်တဲ့ သက်တော်တောင့်လေးနဲ့အတူ ရှိပါတယ်တဲ့။ ရရှုံးဆေးပော်ရှင်ကြိုးမြတ်သည့် Hippocrates ကတော့ ရောဂါတွေ အားလုံးဟာ အူက စပါတယ်တဲ့။ All diseases begin in the gut. ရောဂါဆေးပညာရှင်စတွေကလည်း ပြောပါပြီ။ ဓနာကိုယ်ခုခံအားတွေ ရဲ့ ၈၀%ဟာ အူကလာတာမို့ အူမကျိန်းမာတာဟာ ရောဂါအားလုံးရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အထူးသဖြင့် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါမျိုးစွဲ ဟာ အူလမ်းကြောင်းမှ စတယ်ဆိုတာ အင်မတန်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

အပိုင်း (၂)

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါတွေရဲ့ နယ်ပယ်တစ်ကြောဟာ ကျယ်ပြန်လုပ်ပေါ်ပေါ်တယ်။ ကလေး၊ လူရှုံး၊ လူကြီးမရွေး ဖြစ်တတ်ကြ

ပါတယ်။ ရောဂါက တိုးတက်လာတာနဲ့အမှာ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါများ၊ စိတ်ရောဂါများကလည်း တဖြည်းဖြည်းများလာတာကို တွေ့ရှုပါတယ်။

၁. Autism Spectrum Disorder

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောကြီးတွားရင့်သနမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေမှာ ကစ္စာ ကလျားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း၊ တိန်ပြန်မှုစက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုရာကို စွဲစွဲမြေဖြစ်ခြင်း၊ အပြုအမှုတစ်ခုရာကို ထပ်တလဲလဲလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်ကျားလေးများတွင် ပိုပြီး အဖြစ်များတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရောဂါပြင်းထန်မှုဟာလည်း မတူတတ်ကြပါ။

J. Dyspraxia

ကိုယ်လက်လုပ်ရားအပြုအမှာ၊ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုပိုပြင်ပြင် မလုပ်နိုင်ဘဲ ကိုးရိုးကားရား၊ အချို့မကျဖြစ်နေခြင်း။

၂. Dyslexia

မျက်စိနဲ့ အသိညာက်ကောင်းသော အချို့ကလေးများဟာ စကားပြောတာလည်း နောက်ကျ၊ စကားလုံးအသိများကို သင်ယူရောမှုလည်း နေးကျွား၊ တဖတ်တာလည်း နောက်ကျသောကလေးများ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. ADD/ ADHD Attention deficit hyperactive disorder

ကလေးအရွယ်မှစပြီး ကြိုးပြင်းလာသည့်အထူး ရှိနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိတန်ဖိုးထားခြင်းမှာ အားနည်းနေခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အခက်အခဲရှိခြင်း၊ ကျောင်း၊ အလုပ်မှာ အခက်အခဲရှိခြင်း၊ အာရုံးစိတ်ခြင်းမှာ အကန့်အသတ်ရှိခြင်း၊ အငြိမ်မနေတတ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. Depression. စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း

၆. Obsessive compulsive disorder သဲသဲမဲမဲ စွဲလွန်းသော အမှုအကျင့်

၇. Schizophrenia

စိတ်ကူးပြင်းပြုသောစိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်လျှပ်ရှားမှု၊ ပြုမှုပုံ၊ လုပ် ဆောင်ရွက်မှု၊ ဆက်စပ်မှုတွေ ချတ်ယွင်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် သိမြင် နားလည်မှုပျက်ပြားခြင်းတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ မသင့်လျော်သော ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ခံစားခြင်းတို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားမှနေ ဆုတ်ချွေသွားခြင်း ဖြစ်တတ်ပြီး မိမိစိတ်ကူးမျိုးစုံဖြင့် ထင်နေတတ်ခြင်း၊ ထင်ပေါင်ထင်မှားဖြစ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်တွေ တစ်စား ဖြစ်နေတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါနိတာ အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ် တာ မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပေါင်းစုံပြီး အကျိုးအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ် တတ်သလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းသိလာတာတွေကတော့ ဒီရောဂါ ဝေဒနာရှင်အားလုံးမှာ အမိမိတော်လို့ရှုတ်တစ်ခုရှုပါတယ်တဲ့။ ဒါကတော့ အုပ်စုကြောင်းမှာရှုနေသည့် ရုံးအားစနစ်ကျိုးမာရေး ပျက်ပြားခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတာ မို့ စိတ်ဆွေတို့ကို ဆက်ပြီး တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အုတွင်းရှိ ခုခွဲအားစနစ်တွေရယ်၊ အုတွင်းရှိနေထိုင်ကြသောပိုးတွေရယ်၊ အုအတွင်း နှုရံကို ပျက်စီးစေသောအကြောင်းပေါင်းစုံရယ်စားည်ဖြင့်ကို ဆက်ပြီး တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ သဘောပေါက်သွားမယ် ဆိုရင် လိုက်နာရန်လည်း မခက်ခဲ၊ ဘာအရှုံးမှုလည်း မရှုနိုင်တာကြောင့် လူနာများ လူနာရှင်များအတွက်ကတော့ ကျိုးမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခုကို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်းမထင်ပါတယ်။

အမိကကတော့ အာဟာရတည်းဟူသော အစားအသောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်တရားတည်းဟူသော အုနဲ့ ဦးနောက်အာရုံကြာ (ပထမိဇာတ်)ကို အာဟာရရုပ်တရားနဲ့ ပြန်လည်ပြပြင်သွားကြမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ ပြပြင်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားသူများလည်း ရှိကြပါတယ်။ အမိကကတော့ ရောင်ရန်ဆောင်ရန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါသာက လာရင် အမြတ်ဖြစ်ပြီး မသက်သာပြန်ရင်လည်း အရင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အစိုင်း (၃)

အူကျိုးမာရေးဟာ ဘာကြောင်းအရေးကြီးရတာလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ အူထဲမှာ ပိုးမျိုးစုံ သန်းနဲ့ဆိုပြီး ရိုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

i. Beneficial bacteria လိုပေါ်သည့် အကျိုးပြုပိုးတွေ။

j. Opportunistic bacteria လိုပေါ်သည့် ပိုးများကတော့ အခြေ အနေအလိုက် အကျိုးလည်း ပြနိုင်သလို ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ပေးစေတတ်သောပိုးများလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ အခြေအနေအလိုက်ပြောင်းလဲတတ်သောပိုးများဟာ မူးတနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျိုးပြုပိုးတွေဟာ စွဲဘက္ကိယ် ဒေါ်ခုခွဲအားတပ်ထဲမှာ အလွန်အရေးကြီးသောကလ္လာက ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုခွဲအားလက်နက်တစ်ခုဖြစ်သည့် immunoglobulin နဲ့ lymphocytes(ရောဂါသုတ်သင်ရာမှာ အရေးကြီးသည့်သွေးဥမြော်မျိုး) တွေ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ဒီအကျိုးပြုပိုးတွေက ထုတ်လုပ်ရေးမှာ အရေးကြီးသည့်နေရာက ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် immunoglobulinA(IG) နဲ့ သွေးဥမြော် lymphocytes တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်ပိုးများကို သုတ်သင်နိုင်သည့် အခြားသွေးဥမြော်တွေ(macrophages and neutrophils) အပေါ်မှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှုပါတယ်။

အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်ဦးတွေ ဟန်ချက်ပျက်ပြားသောအခါမျိုးမှာ အစာလမ်းကြောင်းမှာသာမက တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိနေတဲ့ ခုခံအားကိုပါ ထိနိုက်စေပါတယ်။ ကြိုက္ခာသို့သောအခါမျိုးကို immune compromised ဆွာကိုယ်ခုခံအားယဉ်ကျနေချိန် ဖြစ်ပါတွေတယ်။

အပိုင်း (၄)

ကလေးလူကြီးမရွေး စိတ်ရောဂါမျိုးစုံကို ကုသပေးနေသော ဆရာဝန်မကြီးရဲ့ရေးသားချက်အတိုင်းဆိုရင် ဒီလူနာတွေအားလုံးမှာ တူညီချက်တွေ ထင်ထင်ရှားရားရှုပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

၁. အမိကအကြောင်းကတော့ အစာလမ်းကြောင်းကျိုးမာရေးချို့ယွင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (အာဟာရ)

၂. ဒီလူနာအများစုံဟာ hypothyroid ခေါ် တေဇောတ်ချို့ယွင်းခြင်းဖြစ်နေတာလည်း တွေ့ရပါတယ်လို့ ဆိုထားပြန်တယ်။ (ညာ)

ကျွန်ုမတို့ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာကတော့ ရုပ်တရားတို့၏ဖြစ်ကြောင်းက ကဲ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပါတဲ့။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်တရားဆိုတာ ဦးနောက်တည်းဟူသောပထိုကာတ်ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ကျွန်ုမတို့စွာဘုရားသာတွေကတော့ ကံ၏ အကြောင်းအကျိုးကို ယုံကြည့်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီရောဂါရှင်များရဲ့ကဲတရားကလည်း ပါနေပါလိမယ်။ ကံက ဘယ်လိပ် ပါလာပါလာ စိသုဒ္ဓမဂ်မှာ ဟောတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်းဆိုရင် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေဟာ ကံတရားနဲ့အတူ ကျွဲ့စည်းလေးစည်းလိပ် ဖြစ်နေတာ သိထားရမယ်။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အထောက်အကူပြုနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာလမ်းကြောင်းကျိုးမာရေးချို့ယွင်းခြင်းကို ရှေးဦးစွာကြည့်ကြရအောင်။ ဝေအာရုံးကလေးစွောကစိုးပြီး ပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁. ကလေးမွေးသည့်အချိန်က စလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးစကလေးရဲ့အစာလမ်းကြောင်းကုပ်းမျိုးစုံဟာ မိခင်ဆီကလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အမိက မိခင်က ကျိုးမာရေးနဲ့ အလွန်အရေးကြီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိသူ၊ allergies များ၊ အစာမျက်လေအောင့်လေပျော်ရှိသူများ၊ အုံရောင်ရောဂါရှိသူများ၊ နှင်းခုနာရှိသူများရဲ့၊ အစာလမ်းကြောင်းဟာ ကျိုးမာရေးမကောင်းတတ်ကြပါ။ နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ ရောဂါရှင်စွဲတေတ်သည့်ဦးများ မှတ်မှုချို့ယွင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးသည့်အခါမှာလည်း ရိုးရိုးမွေးသည့်အခါ ကလေးက မိခင်ရဲ့၊ အမျိုးသမီးအော်လမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ပိုးမျိုးစုံကို ရှေးဦးစွာရလိုက်ပြီး ဒီပိုးတွေပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ကလေးရဲ့ immune system လို့ ခေါ်သည့် ခုခံအားတပ်ဟာ ထပ်လောင်းပုံသွင်းပြီး ဖြစ်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ပြီး မွေးခံရသည့်မိခင်များကျတော့ မိခင်ဆီက သဘာဝပိုးများကို ကလေးက ပြည့်ပြည့်ဝမရလိုက်ကြပါ။

မွေးအချိန်မှာ ကလေးရဲ့ ဆွာကိုယ်ခုခံအားစစ်တပ်ဟာ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးသောစွဲစည်းမှုစနစ်တစ်ခု immature system ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆရာမကြီးအဆိုအတိုင်းဆိုရင် မွောပြီး ပထမရက် ၂၀-အတွင်းက အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ခုခံအားစစ်တပ်ဟာ ဖြည့်းဖြည့်းကြီးထွေးတိုးတက်ပြောင်းလဲလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ ကျိုးမာရေး ဘာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ သတိပြုမိစေခဲ့ပါတယ်။

မိခင်ရဲ့အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေတဲ့ပိုးတွေဟာ မျှတနေရပါမယ်။ (healthy balance between good bacteria and pathogenic bacteria) မိခင်ဟာ အာဟာရတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုခံအားစစ်တပ်ကောင်းနေတဲ့ကလေးဟာ အပြင်လောကမှာ တွေ့ကြောရမယ့်ရောဂါမျိုးရဲ့အကိုကို ပို့ပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ဦးနောက်ဟာလည်း အင်မတန်ကို နန်ယ်သေးတာမို့ မိဘ များအားလုံးဟာ အထူးသတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. နှီးရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နှီးရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ကလေးကျွန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်သောအာဟာရများသာမက မိခင် ဆီကနေ ခုခံအားများလည်း အမိန့်ရည်မှတဆင့် ရရှိကိုပါသေးတယ်။ immunoglobulins တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုခံအားစစ်ပဲရဲ့အလွန်အရေးကြီးသောဓာတ်လက်နက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နှီးသူ့လိုအပ်သော ကလေးများကတော့ ဒီအခွင့်အရေးကောင်းကို မရရှိက်ကြပါ။

၃. ကစ္စားတစ်နှစ်ပို့ပို့ဦး သွားသည့်အခါ များသောအားဖြင့်

formula လို့ ခေါ်သည့် နှီးသူ့များကို တိုက်ကျွေးသူများရှိသလို အခါးကလည်း ရိုးရိုးအစာများကို စတင်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အထူးသဖြင့် မိခင်ဆီမှုပို့ဦးတွေ သိပ်မရရှိက်သောကလေးများကို သက္ကားများသောအားအာဟာတွေစုံပြီး ကျွေးမှုပို့ရင် အုပ်စုကြောင်းကျွန်းမာရေးခါးယွင်းခြင်းရဲ့အစဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်စုကြောင်း မကျွန်းမာသည့်ကလေးများဟာ များသောအားဖြင့် ပိုက်နာတတ် (colic) ခြင်းဖြစ်စေ၊ ဝမ်းလျောခြင်းဖြစ်စေ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်စေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပိုက်နာနေလို့ မကြာခဲ့လည်း ပိုနေတတ်ပါတယ်။ ကြီးပြင်းလာပြန်

တော့လည်း အစားအသောက် အင်မတန်ရွေးတတ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မကြိုက်တတ်ကြပါ။ များသောအားဖြင့် အချို့တွေကိုသာ ရွေးပြီး တားလေ့ရှိပါတယ်။

ဝမ်းလည်း ချုပ်တာကြောင့် ဝမ်းမှန်မှန်မသွား၊ လေခံနေတတ်ပြီး လေလည်သည့်အခါ အနုံကလည်း လိုးတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာကြောင့် ကလေးက ဝမ်းသွားသည့်အခါ နာမှုစိုးလို့ သွားချင်တာတောင် အောင့်ထားတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းဆိုတာ အသုစ်အကြေးတွေမို့ အပြင်ကို ထုတ်ပေးမို့ လိုပါတယ်။ ဝမ်းရဲ့သုံးပုံလေးပုံးဟာလည်း ဥပမ်ပေးတတ်သည့်ပိုးတွေ အများအပြားရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မြန်မာစကားနဲ့ဆိုရင် “မစင်”လို့ ခေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မစင်လို့ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပကို မှန်မှန်ထုတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိတ်ဝေဒနာရှင်လူကြီးတွေလည်း အုကျွန်းမာရေးမကောင်းတတ်ကြပါ။ စားသည့်အစာကလည်း များသောအားဖြင့် အချို့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Variety အမျိုးမျိုးအတွေ့တွေကို စားလေ့ မရှိကြပါ။ အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စားတာ နည်းပါးလှပါတယ်။ ဝမ်းလည်း အလွန်ချုပ်ပါတယ်။ လေခံ လေကယ်နေတတ်ပြီး ဝမ်းကိုလည်း ဝမ်းနှတ်ဆေးပေးမှ တစ်ပတ် တစ်ပါလောက်သာ သွားတတ်ပါတယ်။

ကျွန်းမှုအတွေ့အကြော်လေးကို ပြောပြုချင်ပါတယ်။

၁၉၈၀-၁၉၉၀လောက် ကျွန်းမကိုယ်ပိုင်အလုပ် အပြင်မှာ စတင်လုပ်ပါဝမှာ ဒိတ်ရောဂါဆေးရုံမှာ အတွင်းလူနာအဖြစ်တင်ထားသော အမျိုးသမီးများရဲ့အမျိုးသမီးကျွန်းမာရေးတောင်ရောက်မှုကို တစ်ပတ်တစ်ပါသွားပြီး ကြည့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ လူနာတိုင်းလိုလိုဟာ အင်မတန်ဝမ်းချုပ်ကြတာတွေ သေသာချာချာသိပါတယ်။ လေ့လာ၊ လေခံအစာမကြတာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သူတို့ပြောပြုလို့ သိရပါ

တယ်။ ထိအခိုန်တုန်းက ကျွန်မကလည်း သညာတွေနဲ့ ထံမှမူးထားသည့် ဓာတ်ပေါ်များ ရှိသေးတာမို့ နက်နက်နဲ့ မစဉ်းစားတတ်ခဲ့တာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သညာကန် ပညာဖြစ်လာရအောင် အခိုန်တော်တော်လေး ယူရပါတယ်။ အခိုန်ကျလာသည့်အခါမှာတော့ တဖည်းဖြည်းသဘော ပေါက်လာပါတယ်။

ဒီဇန်ရာမှာ အတိုဂျပ်ကလေးကို တင်ပေးပါမယ်။

၁. ဥပဒ်ဖြစ်စေတတ်သည့်ပိုးများ အားကောင်းနေရင်ဖြစ်စေ၊ အကျိုးပြုပိုးများ အားနည်းနေရင်ဖြစ်စေ၊ ခုခံအားမကောင်းတော့ပါ။
၂. ဥပဒ်ပေးတတ်သောပိုးများမှ အထူးသဖြင့် ဝမ်းမှန်မှန်မသွားရင် အဆိပ်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပြန်ဝင်တတ်ပါတယ်။
၃. အုလည်း ရောင်ကိုင်းလာတတ်ပြီး၊ အုန်းရုံမလုံခြုံတော့ပါ။ Leaky gut စတင်ဖြစ်ပါပြီး။
၄. အုန်းရုံမလုံခြုံမှုကြောင့် မကြွောက်အတာများဟာ အုထဲကန် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်တာကြောင့် autoimmune diseases ပျိုးစုံရှုံးစွဲအစလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကြပ်။ ပန်းချေးရုံးကြပ်။ ပန်းချေးရုံးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရား အာဟာရပေါ်ကြေးလသညာကမ္မာဌာန်းမှာ ဟောတော်မှုခဲ့ပါတယ်။
၅. မကျိုးမာသည့်အုမှု အာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူအားလည်း ကျဆင်းသွားပြန်ပါတယ်။ Malabsorption.
၆. အကျိုးပြုပိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားတပ်ကြီးတော်ခြေဖြစ်သည့် immunoglobulin A တွေ ထုတ်လုပ်ရာအောင်ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးပြုပိုးတွေ လျော့ပါးသွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားလည်း ကျဆင်းပြု ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလုံ အဘက်ဘက်က အကြောင်းတွေကြောင့် ကျွန်းမာရေး

ဦးတဲ့နေသည့် အစာလမ်းကြောင်းဟာ ဦးနောက်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတာ မို့ ဦးနောက်ကျွန်းမာရေးဟာလည်း ထိခိုက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ Gut and brain connection. ကလေးတွေဆိုရင်လည်း ဦးနောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု မှုအစ၊ လူကြီးတွေဆိုရင်လည်း ဦးနောက်ရဲ့သမဂ္ဂးကျကျပ်ဆောင်ချက် တွေ ပျက်ပြားကုန်နှင့်ပါတယ်။

၇. ခုခံအားမကောင်းရင် ကလေးရော လူကြီးပါ ရောဂါမျိုးစုံ ဝင်လွယ် လှပါတယ်။ ပြင်ပမှုလာတဲ့ တိုက်နိုက်မှုမျိုးစုံကိုလည်း ခံနိုင်ရည်မရှိပါ။

လူကြီးတွေကလည်း ရောဂါမျိုးစုံဝင်နှင့်သလို၊ ကလေးတွေက လည်း ကလေးအချွေယ်မှာ ဖြစ်တတ်သည့် ကလေးကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုခံအားကောင်းနေရင် တော်ရဲ့နဲ့ ပြီးသွားမှာ ဖြစ်ပြီး၊ ဒီရောဂါနဲ့ သေခို့လမ်းဟာလည်း ကျဉ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိကအရေးကြီးဆုံးဟာ ခုခံအားဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြှုသတိရှိနေရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ကျွန်းမာရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာလမ်းကြောင်းဟာ ကျွန်းမာသည့်အနေအထားမှာ ရှိနေရ အောင် ကြိုးတားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာလမ်းကြောင်း ကျွန်းမာရ အောင် နေထိုင်တားသောက်နည်း ကျွန်းမတင်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း (၅)

စိတ်ရောဂါမျိုးစုံဟာ အုကျိုးမာရေးမကောင်းလို့ အမိကဖြစ် တယ်လို့ဆိုတာကြောင့် အုကို ကျွန်းမာလာရအောင် အစွမ်းကုန်ကြီးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရှင်များရဲ့ အုလမ်းကြောင်းဟာ ဥပဒ်ပေးနိုင် သည့်ပိုးအများအပြားမှုတ်းနေထိုင်နေကြပါတယ်။ အုအတွင်းနံ့ရာဟာ လည်း ရောင်နေလေ့ရှိပြီး၊ အုန်းရုံမလုံခြုံခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ Leaky

gut. အရှုမှ အာဟာရများကိုစုပ်ယူခြင်း အားနည်းနေပါတယ်။ အကျိုးပြုး အင်အားနည်းနေတာကြောင့် အစာကောင်းကောင်း မရေးနိုင်ပါ။ ရင်ဖြည့် ရင်ကယ်၊ လေ့ပွဲ လေထ စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲ လေထိုးတတ်ပါသေးတယ်။ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါသေးတယ်။

ပြဿနာဖြင့်ကြရအောင်

၁. ဥပဒေနိုင်သည့်ပိုးများ ထပ်ပြီး ပွားမလာရအောင် အချို့တွေအားလုံး ဖြတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၂. အကျိုးပြုးပေါ်နဲ့ ပြန်ပြီး ဖြည့်ပေးရပါမယ်။
- (၁) အမိမိလုပ်ချဉ်စတ်စားခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်စိမ်ချဉ်အနည်းငယ်ကို အစာ ထဲမှာ ထည့်စားခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်စိမ်ချဉ်ထဲမှာပါနေသည့်အကျိုးပြုး အကောင်ရေဟာ Probiotics ထဲမှာ ပါနေသည့် အကောင်ရေ ထက် အဆပေါင်းများစွာ ဖိုပါတယ်။
- (၂) ချဉ်ဖတ်မစားနိုင်ပါက Probiotics သောက်သင့်ပါတယ်။
(Probiotics သောက်ရန် အညွှန်းကို တစ် (၁) နာ-ဘဂု တွင် ကြည့်ပါ။)
၃. အစာအိမ်မှ အစာကောင်းမွန်စွာချေနိုင်ရန် အက်စစ်ဓာတ်လည်း နည်းနေတတ်ကြပါတယ်။ အဖြေကတော့ ပန်းသီးရှာလကာရေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဘက်ရည်စွေး ၁/၂ ကို ရေရှည်အောင်စနဲ့ ရောပြီး သောက်ပါ။ လူတိုးတွေဆိုရင် အစာချေဆေး digestive enzymes ကို အစာမစားခင် နာရီဝက်လောက် ကြံသောက်လို့ ရပါတယ်။
၄. ရောင်နေသည့်အုံအတွင်းနဲ့ရုံကတော့ အရိုးပြုတ်ရည်ဖြစ် ပါတယ်။ L Glutamine. (အရိုးပြုတ်ရည်အကြောင်း တစ် (၁) နာ-ဘရှု)
၅. ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောများ အားရှိလာအောင် အဆီများ စားပါ။ ဦးနောက်ဟာ အဆီတုံးကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ

လည်း တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြက်ဥာ ထောပတ်၊ ထောပတ်သီး သံလွင်ဆီ၊ သံလွင်သီးစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
(အဆီအကြောင်း တစ် (၂) နာ-ဘရှု မှ ဘရှု)

၆. အရွက်များများစားခြင်း၊ အရွက်ရည်ကြိုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန် နေပါတော့ (အရွက်ကြိုတ်ရည်အကြောင်း တစ် (၁) နာ-ဘရှု)
၇. Melatonin 3-5mg သောက်ပြီး အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါတော့။
၈. ချို့တဲ့နေသာအာဟာရများအတွက် ပီတာမင်္ဂလားစုံကို ပြန်ပြီး သောက်ပေးသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

Magnesium ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဖြစ်နေကြတဲ့ ဓရတ္ထဖြစ် စဉ် ၃၀၀-ကော်ထဲမှာ မဖြစ်မနေပါနေတာကြောင့် Magnesium သောက်သင့်ပါတယ်။

၉. Cod liver oil (DHA 500,EPA 400) အလွန်သင့်တော်ပါတယ်။ ဆန်းနဲ့ဆို ပိုပြီးတောင် ကောင်းပါသေးတယ်။

၁၀. အဓိကရှုံးရမှာကတော့ GLUTEN and MILK.

ဖော်ပြပါသာဝန်းတွေဟာ ဥပဒေမဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ကြီးစားပြီး လိုက်နာချင်ရင် ရအောင် တင်ပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော လည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ မတူကြတာမို့ စမ်းပြီး လုပ်ကြည့်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ရာကို တဖြည်းဖြည်းသိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မလည်းပဟုသုတေသနဖြစ် ဖတ်ထားသည့်စာပေများကို ပြန်လည်ဝေါ်ပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးလုပ်နေတာ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ အာမခံချက်ပေးနေတာလည်း မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဦးဝိုက်မှုပေးအဖြစ်စဉ်၊ ဓရတ္ထဖြစ်စဉ်တွေအလျောက် လိုအပ်နေသည့်စာတ်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာရှင်များအားလုံး၊ လူနာရှင်များ၏မိဘများအားလုံး၊

ტიტონთა:ჭაჭაჭრების მიზანი მარტინ ლუთერის და მის მიმდევარებულთა მიერ გადასცემის მიზანი იყო. მაგრა მარტინ ლუთერის და მის მიმდევარებულთა მიერ გადასცემის მიზანი იყო.

შირვენი გრძელი ათავსუბაზე მდგრადი გარემოს მიღება

ଫିର୍ଦ୍ଦୁଗୀର୍ମଣଟେକ୍ସଟ୍‌ମ୍ବା ଗଲେସଲ୍‌ଗିଃଆଗ୍ନିକଲ୍‌ବ୍ୟାଃ ଆଗ୍ନିଃଠିକି
ତାଯି॥ (Spectrum of psychology disorders)॥ ଆତାଵରିତୀଏମ୍ବ
(stomach) ମୁ ଫ୍ରାଂଟିଲ୍‌ବିପିଲ୍‌ହୋ ଆଗ୍ନିଠିକିଲ୍‌ହୋ ଆଗ୍ନିକାରେଗିଃ
ତାହିଁ ଏଷାଗିର୍ମଣଟ୍‌ମ୍ବା ଫ୍ରାଂଟିଫେଲ୍‌ବିଲ୍‌ହୋ କିଂଗମ୍‌ବେଳ୍‌ପ୍ରତିର୍ଥିନ୍‌ ଶାତ୍‌ପ୍ରତିର୍ଥିନ୍‌
ତ୍ୱିଗି ଫାଃଲବ୍ୟନ୍‌ବାଦିତାଯିନ୍‌ ଯାନ୍‌ପିତାଯି॥ ଛୋବିଲ୍‌ବ୍ୟାମବାଦିତାଯିଃଫାଃ
ଶ୍ଵିରଣ୍‌ଦେବା ଫାଃଲବ୍ୟନ୍‌ପି ଏଗିକୋଣିଃ ଏଗିପିଲିଭିମାନ୍‌ ଚିହ୍ନିପିତାଯିଲବ୍ୟନ୍‌
ଗିଃତାଃପ୍ରିଃ ର୍ଣ୍ଣିପ୍ରଭେଃବ୍ୟାଃମ୍ବା ଫ୍ରାଂଟିପିତାଯି॥

အူသိမ်ကို စတင်ပြီး ရောက်လာပါတယ်။ အူသိမ်ရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်သည့် duodenum ၏နံပါးမှ ဟော်မှန်းနှစ်မျိုး ထပ်ပြီး ထွက်လာပါတော့တယ်။ Secretin and cholecystokinin လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Secretin hormone ဟာ ဝင်လာသည့် အက်စစ်ဓာတ်လွန်ကဲနေသည့်အစာများကို alkaline ဖြစ်သွားဖို့ မှန်းချို့အိတ်ခေါ် pancreas ကို bicarbonate ကို ထုတ်စေပါတယ်။

အမှုစပ်ယူသည့် ပရိတင်းဓာတ်များကလည်း ကောင်းစွာ မကြေညာက်တာမို့ allergies and autoimmune reactions ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ပိုက်နာ၊ ဝန်င်းချာ၊ အဆစ်နာ၊ အရောင်းရောဂါရိုးစုစုစုသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရင်မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဂိသုဒ္ဓမဟု အာဟာရပေါ်ကြော်သညာမှာ ထင်ထင်ရှားရားဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အစာသစ်အိမ်ထဲမှာ အက်စစ်ဓာတ်လျော့ပါးသွားခြင်း

ဖြင့် အခြားပြဿနာများလည်း တက်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တော့ စားလိုက်ကြသည့် အစားအစာတွေထဲမှာ သာမန်မျက်စီဖြင့် မမြင်နိုင်တဲ့ ပိုးများများစွာ ပါပါတယ်။ အစာသစ်အိမ်ပါက ဒီပိုးများကို မသုတေသန နိုင်တာကြောင့် အစာသစ်အိမ်ထဲမှာလည်း မရှိသင့်တဲ့ ပိုးများများ ရှိလာ ပါတော့တယ်။ အကိစစ်နည်းနေတာကြောင့် ဒီပိုးများကို မသုတေသန နိုင်တာကြောင့် ဒီပိုးများများဟာ အုပ်စီမံသို့ ရောက်ပြီး ဗျားတိုးနေထိုင် ကြပါတော့တယ်။ ဒီတော့ကာ စိတ်ရောဂါဝေအနာရှင်များ လူကြီးကလေး ပါမကျို့ ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲဆိုတော့ အစာသစ်အိမ်ရဲ့ အကိစစ် ဓာတ်ကို ပြန်အားကောင်းအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအကျ ဆုံးနည်းကတော့ Betaine HCL with pepsin ဖြစ်ပါတယ်။ Online ဝယ်လို့ ရဲ့ ကိုယ်ကြိုက်ရာတဲ့ ဆိုပို့ကို ရွေးချယ်လို့ ရပါတယ်။ 1 capsule 200 mg လောက် ရှိပါတယ်။ အစာတားစားခြင်း သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှစ်နှစ်ကလေးအထိ ဒီပေမာက်ကို သောက်လို့ ရပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သတိပြုရမှာကတော့ ဒီဟာကို probiotic နဲ့ ပြိုင်တူ မသောက် ရပါ။ အချိန်ခြားပြီး သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Betaine HCL with Pepsin ကို အကြောင်းအမို့မျိုးကြောင့် ဝယ်နိုင်သူများကတော့ ကျွန်မ တို့သောက်နေကျု ပန်းသီးရှာလကာရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂေါ်စီထုပ် အရည်ကလည်း သဘာဝအားဖြင့် အကိစစ်ထွက်ရန် အားပေးပါတယ်။ ဘာမှုလည်း အရုံးမရှိနိုင်ဘဲ အမြတ်ချည်းသာ ဖြစ်နိုင်တာမို့ စိတ်ရောဂါ ဝေအနာရှင်များ သေသေချာချာဖတ်ကြည့်ပြီး စဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ထင် ပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ကတော့ ဗဟိုသုတေသနပေးရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ခုခံအားစစ်တပ်နှင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခုခံအားစစ်ပေး နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။**

a. ကလာပ်စည်းခုခံအားစပ်ဖြစ်သည့် သွေးဥမြှုမျိုးစုံ။ အင်လိပ်လို cellular immunity or Th1 immunity (T cell helper type 1) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ရှေ့တန်းကတိုက်ကြတဲ့ မြို့တံခါးကို စောင့်ရောက်ကြတဲ့ စုစုပေါင်းတပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဥမြှုမျိုးစုံပါဝင်နေပါတယ်။ Lymphocyte လို့ခေါ်သည့် သွေးဥမြှုတစ်မျိုးရဲ့ ၈၇% ဟာ အုသိမ် တတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ ileum မှာရှိနေတဲ့ lymphoid tissues (GALT) gut associated lymphoid tissue က လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ ခုခံအားစစ်သည့်ဖြစ်သည့် lymphocytes တွေ ထုတ်ပေးဖို့ နှီးဆော်လုံး၊ ဆော်ပေးနေသူတွေကတော့ အုတွင်းရှိအကျိုးပြုပိုးတွေပါပဲ။ အခြား သေသွေးဥမြှုတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့ကလည်း ဒီအကျိုးပြုပိုးတွေဟာ အခရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အကျိုးပြုပိုး အင်အားနည်းနေသူများဟာ ခုခံအားစပ်ဖြစ်သည့် ကလာပ်စည်းခုခံအားလည်း ချို့ယွင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

J. ခုခံအားအရည်ဖြစ်သည့် immunoglobulinတွေဟာလည်း အကျိုးပြုပိုးတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ အုန်းရုံမှုရှိတဲ့ lymphoid tissue တွေ ကနေ ထုတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေကတော့ မြို့တွင်းက ခံတပ်စစ်သည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မြို့တံခါးစုံတပ်က မနိုင်သည့် ရန်သူ ပိုးတွေကို မြို့တွင်းရှိစစ်တပ်က ထပ်ပြီး ခုခံပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အကျိုးပြုပိုးတွေ နည်းနေပြီး ဥပဇ္ဇားတတ်သည့်ပိုးတွေ များနေမယ် ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားနှစ်မျိုး လုံးကျေဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ အပြင်ရန်သူတွေဖြစ်သည့် ပိုးများရဲ့ အကိစရိတ်လည်း မခံနိုင်သလို လုပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ထိုးထည့်သည့်ပိုးတွေကိုပါ ခံနိုင်ရည်အစွမ်းကျေဆင်း

လာပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အဖက်ဖက်မှဝင်လာသည့် ပိုးမျိုးစုံကို ခုခံနိုင်သည့်စွမ်းရည်ဟာ ကျဆင်းလာပါတယ်။

၃. ဒီနေရာမှာ တစ်ခုထပ်မံပြောပြချင်တာကတော့ ကျွန်မတို့အားလုံး ရဲ့မိတ်ဆွေကြီး Vitamin D3 ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ယေဘုယျ အားဖြင့် ဓာတ်မာတ်လို့ ပေါ်နေပါသော်လည်း အမှန်အားဖြင့် သူဟာ steroid hormone (secosteroid) ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အဆီဖြစ်သည့် cholesterol မှ နေရာ၏ခြည်အကုအညီဖြင့် ထုတ်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိကလာပ်စည်းအားလုံးပေါ်မှာ အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားအတွက် အလွန်အားကြီးသော အကျိုးကို သက်ရောက်ပေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ပိုးမျိုးစုံကို နှိမ်နှင်းနိုင်သည့် antimicrobial peptides တွေကို ထုတ်လုပ်ပေါ်ပါတယ်။ ပိုးမျိုးမျိုးစုံကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါတွေ နှိမ်နှင်းရေးအတွက်ကတော့ အလွန်အရေးပါသည့်နေရာကနေ ဆောင်ရွက်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်ပြီး အတိုချုံးပေးရမယ်ဆိုရင် —

၁. စိတ်ရောဂါရင်များဟာ အစာလမ်းကြောင်းကျွန်းမာရေးချုပ် ယွင်းနေ ကြတယ်။
၂. အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ ဥပဒေပေးတတ်သည်ပိုးများရဲ့ ဟန်ချက်တွေ ပျက် နေတတ်တယ်။
၃. ကလေးတွေဆိုရင်လည်း ဖွားမြင်ပြီးသည့်အချိန်မှဝပြီး မိခင်ဆီမှ သဘာဝပိုးတွေ ဘယ်လောက်များများ ရရှိခဲ့သလား မိခင်ရဲ့ Vit D3 level အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေ မနေ၊ မိခင်နှိမ်ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း ခံရ မခံရ၊ ရှိနိုးသဘာဝအားဖြင့် မွေးဖွားခြင်း၊ ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်း၊ နှုံဖြတ် သည့်ကာလမှာ ကျွေးသောအစားအစာ၊ သဘာဝနေရာ၏ခြည် လုံလုံ

လောက်လောက် ရမရ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသောအကြောင်းတွေ မူ တည်ပြီး ခုခံအား ကောင်းမကောင်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီကြောင့်လည်း ခုခံအား အကောင်းဆုံးအနေအထားရှိသည့် ကလေးတွေဟာ ပြင်ပမှသဘာဝပိုးတွေကိုလည်းကောင်း၊ ထိုးယူပြီး ရ လိုက်သည့်ပိုးတွေကိုလည်းကောင်း ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိမှုဖြစ်ပါတယ်။ အစာ လမ်းကြောင်းကို ကျွန်းမာရေအောင်နေဖိုက အမိကဖြစ်ပါတယ်။ အစာ လမ်းကြောင်းကို ဥပဒေပေးမည့် အစားအစာ၊ ဓာတ်ဆေးများကို တတ်နိုင် သမျှ ကြိုးစားပြီး ရောင်ရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေပါခံရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်သင့်ရင်လည်း သောက်ရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အကျိုးပြုပိုးတွေနဲ့ဖြော်ဆည်းပေးရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ခုခံအား တွေ့ကောင်းလာအောင် နေထိုင်စားသောက်တတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

**နာတာရည် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံစကြေရောဂါတစ်ရှုဖြစ်တဲ့
Dementia, Alzheimer's Disease ကို Functional medicine
ဘက်ကဇန ရေးပေးပါလို့ တောင်းဆိုသူများအတွက်**

Dementia, Alzheimer's Disease အပိုင်း (၁)

Dementia ဆိုတာ - စိတ်စွမ်းအင်တွေကျဆင်းနေပြီး နေစဉ် လုပ်ရှိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရည်ဦးနောက်နဲ့ အာရုံစကြေရောဂါဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း စဉ်းစား ဥက်ကျဆင်းလာပြီး နေစဉ်ပြုလုပ်နေကျလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ၅၀-၇၀% လောက်သော Dementia ဟာ Alzheimer's Disease ဖြစ်ပါတယ်။ Alzheimer's Disease ရဲ့လက္ခဏာများဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ် ပါတယ်။

၁. သတိမေ့လျှော့ခြင်း။
၂. ပြဿနာမဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။
၃. နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း။ မေ့လျှော့နေ တတ်ခြင်း။ ပြီးစီးအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ခြင်း။
၄. အချိန်နဲ့ နေရာတို့အပေါ်မှာ ရောထွေးပြီး ရှုပ်ကုန်တတ်ခြင်း။ နေရာ၊ အချိန် မသိတော့ခြင်း။
၅. မြင်နေရသည့်အရာများကို နားမလေည်တော့ခြင်း၊ အကွာအဝေး မမှန်းဆတ်တော့ခြင်း။
၆. စာဖတ်ရာမှာ အခက်အခဲရှိခြင်း။
၇. သေချာစွာ စဉ်းစားဆင်ချင်ပြီးပေးသော ထင်မြင်ချက်များ ကောင်း မွန်ပြည့်စုံမှုမရှိဘဲ ဆိုးရွားသောအခြေအနေမှာ ရှိနေခြင်း။
၈. ဂိုင်းဖွဲ့ပြီး စကားပြောကြတဲ့အခါ မပါဝင်နိုင်တော့ခြင်း၊ စကားလုံး အခက်အခဲရှိခြင်း။
၉. ပစ္စည်းထားခဲ့ရနေရာကို မမှတ်မိတော့ခြင်း၊ ပြန်မရှာနိုင်တော့ခြင်း။
၁၀. အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းများကို လုပ်ရန် ကိုယ်လာခြင်း။
၁၁. အလုပ်အကိုင်၊ မိမိနစ်သက်ရာဝါသနာ၊ မိတ်ဆွဲအပေါင်းအသင်း နှင့် ဆက်ဆံရေးမှာ မပါဝင်တော့ဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်ခြင်း။ လူတော့သူတော့ထ မဝင်တော့ခြင်း။
၁၂. စိတ်ဓာတ်အနေအထားနှင့် စရိတ်လက္ခဏာပြောင်းလဲသွားတတ် ခြင်း၊ စိတ်သောကဝ်းနည်းမှုဖြစ်တတ်ခြင်း၊ မသက်ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ စိုးနိမ့်လွှာ် ဆန္ဒဆောနေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှပ်၊ စိတ်အိုက်၊ သူတစ်ပါး ကို မယုံကြည်တော့ခြင်း။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း။ ကြောက်တတ် ခြင်း၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Alzheimer's Disease ဖြစ်လာစေနိုင်သောအကြောင်းများ

၁. အသက် ၆၅-နှစ် ကျော်လာသူများ၊ အသက်ကြီးလာလေ ဖြစ်နိုင်စုံ လမ်း များလာလေ ဖြစ်ပါတယ်။
 ၂. မိသားစုတဲ့မှာ Alzheimer's Disease ရှိနေသူများ။ မိသား သို့မဟုတ် ညီအစ်ကိုမောင်နမထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေသူများ။
 ၃. မီဇားဖြင့် ပါလာသူများ။
 ၄. ဦးခေါင်းအပြင်းအထန်ထိခိုက်အက်ရာရထားသူများ၊ အထူးသဖြင့် မကြောခက် ထိခိုက်အက်ရာရခြင်း။
 ၅. အေားရောဂါများ ရှိနေခြင်း၊ ဥပမာ - သွေးတိုး၊ နလုံးရောဂါ၊ သီးချို့ လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
-

Dementia, Alzheimer's Disease အပိုင်း (၂)

- အဓိကကတော့ ဦးနောက်ကလာပ်စည်းများ၊ ပျက်စီးသွားပြီး ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
၁. အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်းအက်ရာရသူများမှာ တွေ့တော်ပါတယ်။ ချက်ချင်းမဖြစ်လာသောလည်း နစ်ကြာလာတဲ့အခါ တဖည်းဖြည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အေားအကြောင်းကိုတော့ ကုန်းကုစဉ်ဆေးပညာအနေနဲ့ တိတိကျကျဖော်ပြထားတာ မတွေ့ရသေးပါ။ အကြောင်းအကျိုးကိုကုတဲ့ဆရာဝန်များရဲ့ အာဘော်ကတော့ အလွန် ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ကျွန်းမ သုတို့တွေ့ပြောတာကိုပဲ အဓိကထားပြီး တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အာဘော်အရဆိုရင် - ဦးနောက်ကလာပ်စည်းတွေဟာ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရေး ကျဆင်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်ဟာ စွမ်းအင်အလိုဆုံး အရိုအစိတ်

အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- J. Insulin resistance (အင်ဆူလင်းတော် ယဉ်ပါးသွားခြင်း) ဆီးချို့ရောဂါဖြစ်ခြင်းဟာလည်း အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆီးချို့ရောဂါရှိသွေး (သက္ကားမာတ်ကောင်း ကောင်း မထိန်းနိုင်သွေးတွေ) မှာ အဖြစ်များပါတယ်။
- ၂. ဓာတုဆေးတွေရဲ့ သေးတွေကိုဆိုးကျိုးတွေ။
- ၃. အရောင်းသော အလွန်အကျိုးသောက်ခြင်း။
- ၄. သို့င်းချို့ကိုဟောပုံးမှုနည်းနေခြင်း။
- ၅. အာဟာရမာတ်များချို့တဲ့ နေခြင်း။
(micronutrients) ပိတာမင်စသည်ဖြင့်။

ဦးနောက်ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကောင်းကောင်းမထုတ်နိုင်တဲ့အခါ ဦးနောက်မှာဖြစ်တဲ့ နေရာပေါ် တည်ပြီး ရောဂါနာမည်အမျိုးမျိုး တွေ့သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ✓ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ နေရာမှာ ဖြစ်ရင် သတိတွေ မေ့မယ်ပေါ့။
- ✓ ကြိုက်သားလူပ်ရားမှု ဆိုင်ရာမှာ ဖြစ်ပေါ်ဆိုရင် ရောဂါနာမည်က တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ဟန်ချက်ကို ထိန်းထားတဲ့ နေရာမှာ ဆိုပြန်ရင်လည်း နာမည်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြန်ပါရော့။ အမိကအကြောင်းကတော့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကောင်းကောင်းမထုတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Alzheimer မှာ အမိကပျက်စီးသွားတဲ့ နေရာကတော့ ဦးနောက်ရဲ့ Cortex လို့ ၏ ပေါ်တဲ့ နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

- Frontal lobe (ဦးနောက်ရဲ့ ရေးရိုင်း) က ဉာဏ်အရည်အသွေး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ အပြုအများနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

- Parietal lobe (ဦးနောက်ရဲ့ သေးပိုင်း) က ဘာသာစကား၊
- Temporal lobe (ဦးနောက်ရဲ့ အောက်ဘက်ကျသည့်အပိုင်း) က မှတ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကုသက္ကမလဲ။

ကုရိုးကုစွဲသေးပညာ Conventional medicine က သေးမျိုးစုံ ထုတ်ပါသောလည်း ယနေ့အထိ မအောင်မြင်ပါ။ ခေါ်ခေါ်ခေါ်ခေါ်တော့ ကြည့်ခြင်းနဲ့ ပိုစိုးလာတာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ခေတ်မီ သေးတွေနဲ့ ကုလို့ မရဆိုတာ သဘောပေါ်ကိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အကြောင်းအကျိုးကိုကုတဲ့ သေးပညာရှင်တွေရဲ့ အာဘော်ကို ကြည့်ကြရအောင်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါသည်များအတွက် ဘယ်လိုမှ အာရုံးမရှိနိုင်သူးလို့ ထင်ပါတယ်။ သေးတွေကိုဆိုးကျိုးတွေများတဲ့ သေးတွေကိုလည်း မသောက်နိုင်ပါ။ အမိကကတော့ အစားအသောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Dementia, Alzheimer's Disease အပိုင်း (၃)

သဘာဝနှင့်များ -

- ၁. အမိကကတော့ အစားအသောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနောက်ဟာ စွမ်းအင်အလွန်လိုတဲ့ အငါးအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးဆိုး ပြုးဖြင့် သက္ကားမာတ်ထက် စွမ်းအင်တွေလည်း အများကြီးပိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းစေတတ်တဲ့ မာတ်တွေလည်း အဆိုးကို ပေါ်ခြင်းဖြင့် ထွက်မလာပါ။

နောက်တစ်မျိုးပြောရမယ်ဆိုရင် အဆိုးကိုယ်အတွက် သန္တရှင်းတဲ့ လောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါသည်များအတွက် အလွန်သင့်လောက်တဲ့ အစားအသောက် ဖြစ်ပါတယ်။ (အထူးသဖြင့် တက်တတ်သူ Epilepsy တွေမှာ သက္ကားဖြတ်ပြီး အဆိုး

သာ စားမယ်ဆိုရင် ဆေးတောင် သောက်စရာ မလိုလောက်အောင် ကောင်းသွားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဦးနောက်က်ဆာသမားတွေ အတွက်လည်း အလွန်သင့်တော်ပါတယ်တဲ့။

အထားအတာစားနည်းကို ကုစ္စပေါ်မှ အဆီကို ပြောင်းလိုက်ခြင်း ဖြင့် ရောဂါသက်သာသွားမယ်ဆိုရင် မလုပ်နိုင်စရာအကြောင်းကို မရှိပါ။ သယ်လိုမှုလည်း အရှုံးမရှိနိုင်ပါ။

၂. အဆီလို့ပြောတဲ့အခါ အမိကသုံးနိုင်းတဲ့အဆီကတော့ အုန်းဆီဖြစ်ပါတယ်။

Coconut oil ဟာ medium chain triglycerides ဖြစ်ပါတယ်။ အူကာနောက်စုရေမှာ အဗြားအဆီတွေလို့ bile salts, lipase enzymes တွေ မလိုပါ။ အူကာနောက်စုရေမှာ အသည်းဆီ ရောက်သွားပါတယ်။ အသည်းထဲမှာ ဦးနောက်ရဲ့အကောင်းဆုံးလောင် ဓာဖြစ်တဲ့ ketone bodies တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါရိနေသူတွေအတွက် တစ်နေ့လက်ဘက်ရည်ဖွဲ့ ၃-၅နှုန်းလောက် သောက်နိုင်းပါတယ်။ ကော်စိတ်မှာ ထည့်သောက်လည်း ရပါတယ်။ အချိန်ခွဲပြီး သောက်ပါ။ ချက်ရင်လည်း အုန်းဆီသုံးစေချင်ပါတယ်။ Saturated fat ဖြစ်တာမို့ ဥပဒေနိုင်တဲ့ oxidation process မဖြစ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အုန်းဆီအပြင် အဗြားသုံးသင့်သောအဆီများကတော့ - ထောပတ်သီးဆီ၊ ထောပတ်၊ Ghee၊ ဝက်ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ ဘဲဆီ၊ အမဲဆီတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၃. B6 100 mg, B12 5000 microgram, Folate 600 mg သောက်ပါ။

၄. အရွက်ရည်ကြိုတ်သောက်ပါ။
၅. ဆန်းကို ဆီနဲ့ ဖျော်သောက်ပါ။
၆. ကြက်ဥတစ်ဇန်နဝါရီလုံးတဲ့အဆီပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (Phosphatidyl choline)
၇. အသားနဲ့ ဝါးစားပါ။ (Phosphatidyl serine)
၈. Cod liver oil with DHA 500mg / EPA 400 mg ပါတာ သောက်ပါ။

ဒီနေရာမှာ နှမ်းကြတ်စွဲဆီ Flaxseed oil အကြောင်း နည်းနည်းပြောချင်ပါတယ်။ သူက Omega 3 plant origin, Cod liver oil က Omega 3 fatty acid animal origin ဖြစ်ပါတယ်။ Flaxseed oil ဟာ စွားကိုယ်ထဲမှာ အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ DHA ကို မပြောင်းနိုင်ပါ။ EPA ကိုတော့ ၁၀% လောက်သာ ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီကြောင့် ရောဂါရိသူများအတွက် Cod liver oil or fish oil ပဲသောက်စေချင်ပါတယ်။

၉. VitaminD3 သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 5000-10,000 IU with super K.
၁၀. Thyroid hormone လိုရင် သောက်ပါ။ များသောအားဖြင့် လိုပါတယ်။ အမိကတေဇားတော်ဖြစ်နေလိုပါပဲ။
၁၁. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်လုပ်ပါ။

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါရိနေရင် ဘာမှအရှုံးမရှိနိုင်တာမို့ စမ်းကြည့်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သုံးနေကြတဲ့ စောင့်ပါတယ်။ ရောဂါမပျောက်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းကြည့် မစမ်းကြည့်ဆိုတာကတော့ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ပဟုသုတေသနအနေနဲ့သာ တင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Dementia, Alzheimer's Disease အဆိုင်း (၄)

Alzheimer's Disease ဟာ အသက်ကြီးလာတာနှင့်အမျှ အဖြစ်များလာတတ်ပေမဲ့ ယရဲခေတ်မှာဆိုရင် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ထွေ မှာလည်း အဖြစ်များလာနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။

ဒီရောဂါကို ကုသဖို့ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာမှာ အဖြေမရှိသေးပါ။ ကုသပေးနေသော ဆေးများကလည်း အောင်မြင်မှ မရှိသေးပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်မလာရအောင် အစွမ်း ကုန်ကြီးတားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အုလမ်းကြောင်း ကျွန်းမာအောင် နေရမှာကတော့ အလွန်အမိကကျေလုပါတယ်။ အုလမ်းကြောင်းဟာ ဦးနောက်နှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး သညာစေတသိက် မှတ်တဲ့နေရာ ဖြစ်တဲ့ Hippocampus area of the brain ချို့ယွင်းသွားရင် ပြဿနာတက် ပြဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ သဟကတာလည်း ဖြစ်(အချို့သောအခါမှာ)၊ အညာမညာလည်း ဖြစ်၊ နိသာယာလည်း ဖြစ်။ ပုရေဏာနိသာယာလည်း ဖြစ်။ ဝိုယ့်တွေလည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။ (ပဋိနှုန်းဒေသနာတော်)။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်တရားကတော့ အုလမ်းကြောင်းရယ်၊ ဦးနောက်ရယ် ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရားကတော့ စိတ်စေတသိက်ဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုရေးပြုမှာကတော့ ကျွန်မတို့၏ကတ်လိုက် Vit D3 ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Alzheimer's Disease နဲ့ VitaminD ဆက်နွယ်မှု (Vitamin D Council မှ ကောက်နှုတ်ချက်)

သုတေသနပညာရှင်များ၏အဆိုဒ်အရ Vitamin D နှင့် ဦးနောက် လုပ်ဆောင်ပုံဟာ ဆက်နွယ်မှု ရှိနေပါတယ်။ သုတေသနများက ဆက်လက်လေ့လာကြတာကတော့ VitaminD အခြေအနေနဲ့ Alzheimer's Disease ဖြစ်နိုင်စွဲ အလားအလာရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

ဦးနောက်ကလာပ်စည်းအချို့ ဟာ VitaminD ကို လက်ခံနိုင်တဲ့ receptors (အာရုံခံပစ္စည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိနိုင်သော ကလာပ်စည်းစု)တွေ ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းပြာရမယ်ဆိုရင် Vitamin D ဟာ ဦးနောက်ဖြင့် လူတစ်ဦး စဉ်းစားပဲ၊ လေ့လာသင်ယူ ပဲ၊ ပြမှုပဲတွေကို သွောကွဲမှုးထားပါတယ်။ သုတေသနပညာရှင်များ တွေ့တာကတော့ Alzheimer's Disease ဖြစ်နေသူတွေမှာ Vit D receptors in the brain ဟာ လျော့နည်းနေပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သညာစေတသိက်ကို ကောင်းကောင်းမှတ်စေတဲ့နေရာဖြစ်တဲ့ Hippocampus နေရာမှာ VitaminD receptors တွေ လျော့နည်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒ်ဖြစ်စေမည့် မလိုအပ်သည့်အရာများ (plaques and tangles) တွေ မပေါ်လာရအောင် ဦးနောက်က Vitamin D receptors တွေရဲ့အကာအကွယ်လိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိမှုလျော့လာခြင်းမှာ VitaminD အခြေအနေနဲ့ ဘယ်လို သက်ဆိုင်နေသလဲဆိုတာ လေ့လာနေကြခဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပါယာ ရှင်များသိတာကတော့ VitaminD receptors တွေဟာ အမျိုးမျိုးသော နည်းများဖြင့် ဦးနောက်ကို ကာကွယ်စေနေရာက်တယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါ၏သိလည်း သုတေသနပညာရှင်များက VitaminD ကို ဖြည့်စွက်လာအနေဖြင့် သောက်ခြင်းဟာ သတိမှုလျော့ခြင်းနှင့်

ဦးနောက်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖောက်ပြန်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလားဆိတ္တာကို စူးစမ်းနေကြခဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်ပူ၊ လေနာ၊ သက်သာအောင် သောက်သောဆေးများနှင့် ပင်ကိုယ်ဉာဏ်သွေ့လျှောပါးစေမယ့် Dementia ဆက်နွယ်နေပုံ

Germany နိုင်ငံမှ သုတေသနအရ ကြုံဆေးများကို ၁၈-လတော် ပိုကြာအောင် မိုးနေသူများမှာ ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောကာလာပ်စည်း တွေ ပျက်စီးမှုကြောင့် Dementia ခေါ် ဉာဏ်သွေ့များ လျှောပါးလာ ခြင်းဟာ ဆေးမသောက်တဲ့လုံတွေထက် ၄၄% ပုံများနေတာကို တွေ့ရပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ JAMA Neurology (Journal of American Medical Association) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အခုခံရင် ဆရာဝန် တွေဟာ ဒီဆေးတွေကို ပဲလော်လို သုံးနေကြတာကို မြင်နေရပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ ကြာရည်သုံးရမယ်လို့ လုံးဝမပြောထားပါ။ Proton pump inhibitors လို ခေါ်ပြီး နာမည်မျိုးစုံနဲ့ သုံးနေကြတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - Lansoprazole (Prevacid), Esomeprazole (Nexium), Omeprazole (Prilosec) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အစာချေဖို့မှာ အင်မတန်လိုအပ်တဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ကို လျှောပါးအောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝသာဝမကျပါ။ လိုလိုပဲ အစာအိမ်ထဲမှာ ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိတ်ငံးဓာတ်တွေချေဖို့ အက်စစ်လိုပါတယ်။ ပရိတ်ငံးဓာတ်ကို ကောင်းကောင်းမရေ့နိုင်ရင် နောက်ဆက်တွဲပြုသာနာ တွေ အများကြီးလိုက်လာနိုင်တာမှို့ သတိထားစေခဲ့ပါတယ်။

ရင်ပူတော်တဲ့လုံတွေ၊ ဉာဏ်တဲ့အလေ့အကျင့်ဖြတ်လိုက်ရင် အတော်သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ကို မိုးချုပ်မှ စားပြီး မကြေခင် အိပ်ရာဝင်ရင်တော့ ဒီပြုသာနာဖြစ်ဖို့လမ်း ပုံများပါတယ်။ ဉာဏ်ကို စား

ရမယ်ဆိုရင်လည်း စောဘေးတဲ့အကျင့်လုပ်လိုက်ပါ။ Probiotics မိုးပြီး၊ သဘာဝ alkaline ဖြစ်တဲ့ အရွက်ရည်ကို သောက်ကြည်ပါ။ အက်စစ်ချေဆေးတွေဟာ အုတ်မှာရှိတဲ့အကျိုးပြု ပိုးတွေရဲ့အင်အားကို ကျပေါ်ပါတယ်။ အရေအတွက်ကိုလည်း ကျစေတတ်ပါတယ်။ H Pylori infection ရှိနေရင်လည်း ကုလိုက်ပါ။ ဒီပိုးဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ဆက်နွယ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အုကျိုးမာမှ ဦးနောက်လည်း ကျန်းမာ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အုမှာကလည်း neurons ခေါ် နာစ်ကြောကလာပ်စည်း တွေ အလွန်များတာကြောင့် သူ့ကို ခုတိယျိုးနောက် second brain လိုလည်း ခေါ်ပါတယ်။ အုနဲ့ ဦးနောက်ကိုလည်း Vagus nerve လို ခေါ်တဲ့ နာစ်ကြောကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးလျက် ရှိပါတယ်။ ဝဟု သုတေသနတွက် တင်ပေးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Alzheimer လူနာတစ်ဦးမှ ပေးစာလေး

ဆရာမကြီးခင်ပျား - ကျနောက အသက် ၃၇-နှစ်ရှိတဲ့၊ နယ်စပ် အသမှာတာဝန်ထမ်းနေတဲ့ NGO ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ပါ။ ကျနောက ပုံမှန်အားဖြင့် အတော်ကျန်းမာသူပါ။ သို့သော်လည်း လွန်ခဲ့တဲ့ J-နှစ်လောက်ကစပြီး Alzheimer's လက္ခဏာပုံများ စတင်ခဲ့စားလာရ ပါတယ်။ ကျနော်အဗ္ဗားဟာ အသက် ငါ့-နှစ်မှာ အော်ဆိုင်းမားရောဂါကို ခံစားရပြီး ဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့တာ ၁၀-နှစ်ကျိုးရှိပါပြီ။ အဆိုးဆုံးကတော့ အရက်သောက်တာပါ၊ တစ်ပတ် တခါန်းခါသောက်ပါတယ်။ သောက်ရင်လည်း အများအားဖြင့် အသိဉာဏ်လွတ်အောင် သောက်မိတာ များပါတယ်။ နောက်နော်မှာ အိမ်ဘယ်လိုပြန်ရောက်မှန်း မှတ်စီလေ့မရှိပါ။

ခုတော့ ဒီ Alzheimer's ကြောင့် လုပ်ငန်းမာပါ အတော်ကြီး

ကို ထိနိုက်လာပါတယ်။ အစည်းဝေးတက်ရင် သူများဘာကပြာလို့ ပြောမှန်း မမှတ်မိပါ စိတ်စုစည်း concentrate လုပ်လို့ မရပါ။ ခဲတော့ ကြောက်လာလို့ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက် ဖြတ်လိုက်ပါပြီ။ နယ်စင်မှာနေတော့ အထူးကုမ္ပဏီနှင့်ပြုးရန် မဖြစ်နိုင်တော့ you tube မှာ ဘယ်လို ကုသ ကာကွယ် စားသောက်နေထိုင်သင့်သလဲလို့ ရှာကြည့်မိပါတယ်။ သို့ပေသိ မိမိမှာ ဆေး background က မဟုတ်တော့ ယုကျေမှာ တင်ထားသမျှ မှန်၏ မှား၏ ခွဲရခက်လုပ်တယ်။ ထို့ကြောင့် ဆရာမတြီးမှ မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်ကုသသင့်ကြောင်း အကြံပေးဖို့ရန် ရှိသော လေးစားစွာဖြင့် တောင်းခံအပ်ပါတယ်ခင်ဗျာ...
ကျေးဇူးအထူးတင်လျက်။

၁၅ - ပြောင်းလဲမြန်ဆန်လှသောအင်တာနက်ခေတ်ကြီးမှာ information super highway လိုခေါ်သည့် အီလက်ထျွန်းနစ်ကို သုံးစွဲပြီး သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့သည့်စနစ်ဟာ အလွန် ထိရောက်လာတာရို့ ကျွန်မတိအားလုံးအတွက် ပဟ္မသုတေတွေ အလွန် တိုးဗျားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နည်းတစ်မျိုးကိုသာ လိုက်နာ ယုကြည်နေရမဲ့အစား Informed choice လိုခေါ်တဲ့ ကိုယ်က နားလည်ပြီး ရွှေးချယ်နိုင်ခွင့်ဆိုတာ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ရွှေးချယ်ခွင့်လေး ရရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံခိုးတာကလည်း စိတ်အမျိုးမျိုး၊ အယူအဆအမျိုးမျိုး၊ ယုကြည်ချက်အမျိုးမျိုးဖြစ်တာကြောင့်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အပ်စပ်မယ်လို့ ယုကြည်တာကို စိတ်တိုင်းကျလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နည်းကို လိုက်ရမယ်လို့ မပြောလိုပါ။

ကျွန်မဘာသာပြန်ပေးထားတဲ့ Broken brain series ကို အပိုင်းလိုက် သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပဟ္မသုတေ

တွေ ရေးပေါ်ပြီးတဲ့နောက်စိတ်ဝေဒရှင်နစ်ပြီး အတော်လေး သက်သာ လာတယ်ဆိုတာ စာရေးပြီး ပြောလာလို့ သိလိုက်ရပါတယ်။ အကျဉ်း ရေးပေးပြီးသွားပြုဖြစ်တဲ့အတွက်၊ အကျဉ်းချုပ်ပဲ ပြောပြုပါတော့မယ်။

၁. အဓိကပြုပ်ရမှာကတော့ အုကျဉ်းဟရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အုမှာ နားပို့ကြောပေါင်းများစွာရှုပြီး၊ ဦးနောက်နဲ့လည်း ဆက်သွယ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အုလမ်းကြောင်းကို ခုတိယိုးနောက်လို့စတောင် ၏ နေကြပါ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်ရမည့်အချက်များမှာ - (စာစု-၁ နာ- ၁၈)

ဆောင်ရမည့်အချက်များမှာ - (စာစု-၁ နာ- ၂၁)

J. ဦးစနာက်ကလာပ်စည်းများ သံချွေးမတတ်စေရန် (စာစု-၂ နာ- ၁၈၃) Antioxidant network ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ သံချွေးမတတ် လွယ်တဲ့စက်ရုံတွေဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- NAC 600 mg a day.
- Alpha lipoic acid 250 mg twice a day or 500 mg once a day
- CoQ10 200 mg–400 mg a day.
- Magnesium Jigsaw magnesium 400 mg a day.
(မနက်၂-လုံး ညု၂-လုံး)
- Unique E 400 IU a day.

၂. ဦးစနာက်ကလာပ်စည်းများ စွမ်းအင်ပို့စိုးထုတ်နိုင်ရန်

- D ribose powder one teaspoon in water or coffee twice a day.

- CoQ10 as above.
- Acetyl L Carnitine 500 mg twice a day.
- အဆိုတားပေးပါ။ အဆိုမှုတွက်သောစွမ်းအင်သည့် ကိစ္စတ်ထက် ပိုများပါတယ်။ ကြက်ဥ၊ ထောပတ်၊ ထောပတ်သီးနှင့် အလုပ်ဆိုရေးနှင့် အလုပ်အလုပ်များတွင် အဆိုတားပေးပါတယ်။
- ၄. အရက်သောက်သည့်သူများဟာ များသောအားဖြင့် လိုက်ပို သို့စွဲရှိနိုင်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အရက်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိုပြစ်တာမို့ အသည်းဟာ အဆိုပြဖော်ဖော်ရတဲ့အလုပ် detoxification ကို အစိကလုပ်နေရတာမို့ ကျွန်ုတ်အလုပ် များကောင်းကောင်းလုပ်ရန် သိပ်အခိုန်မပေးနိုင်တော့ပါ။

ဥပမာ - T4 inactive hormone မှ T3 active hormone ပြောင်းပေးရန် မနိုင်တော့တာကြောင့် hypothyroidism လည်း ဝင် သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အရက်အလွန်သောက်သည့်သူ တွေကို ကြည့်ရင် မျက်နှာဟာ ပွဲနေတတ်ပါတယ်။ Mucin accumulation from hypothyroidism ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (Pathognomonic feature of hypothyroidism is mucin accumulation)။ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူခိုန်တိုင်းကြည့်ပြီး လိုနေတယ်ထင်ရင် Thyroid hormone နဲ့ ပို့ဖြည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကတ်တာအနေနဲ့ အပြင်မှာ ဝယ်လို့ ရတာကတော့ Thyroid Natural Glandular ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်လုံးကို Super selenium complex 200 microgram a day, Zinc 50mg a dayနဲ့ တွဲသောက်ရင် ရပါတယ်။

၅. အားမသောက်သင့်တာတွေကတော့

- Fish oil once a day
- Vitamin B12 5000 or 2500 microgram a day

- Vitamin D3 5000 IU to 10,000 IU လိုအပ်သလိုသောက်ပါ။ SuperK ပါ ထည့်ပါ။
- အရွက်ကြိုတ်ရည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- Organic unfiltered apple cider vinegar 1 tablespoon in 8 oz of water before meals.
- ၆. စိတ်ဖိုးမှုလျှော့ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိအမြဲကပ်ထားပါ။
- ၇. အီးရေးဝအောင် အီးပါ။ ဥာဏီပုံရာဝင်ခါနီး Melatonin 5 mg or 10 mg သောက်နိုင်ပါတယ်။ မေးလာလို့သာ ကျွန်ုတ်အကြပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိသော ဖြင့် လိုက်နာချင်လည်း ရသလို့ မလိုက်နာချင်လည်း ရပါတယ်။ အာမ ခံနေခြင်းတော့ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုတ်အကြပ်များတွေကို တစ်င့်ပြန်လည် ဖြန့်ချိပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး စိတ်ရောဂါ များနှင့် ရောဂါမျိုးစုံမှ ကင်းရှင်းနိုင်ကြပါတော့။

(သောက်သင့်တာတွေကများနေတာမို့ ဘယ်ဟာကို ဝယ်ရမှန်း မသိဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အမိကအကျခုံးကတော့ B12, Fish oil, D3, thyroid if necessary, Probiotics).

Alzheimer နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် ပေးဘတ်တော်

မေး - ဆရာမကြီးခင်ဗျား - Alzheimer's ဖြစ်တဲ့ ယောက္ခာမကြီးက ပြီးခဲ့တဲ့တစ်နှစ်မှ စတင်၍ ကျွန်ုတ်ကို မမှတ်မိတော့ပါ။ ကျွန်ုတ်အမည် ဆိုတာလည်း မသိတော့ပါ။ ကျွန်ုတ်ကို မမှတ်မိ၊ မလိုလားဘူးဖြစ်နေ၍ ကျွန်ုတ် သူရေးမှာ မျက်နှာမပြတာ လည်း တစ်နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ရက်နှစ်ရက်က ကျွန်ုတ်

အနီးကို ကျွန်တော်ငယ်နာမည်ဖြင့် မေး၍ မပါဘူးလားဆိုပြီး ကျွန်တော်နာမည်မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်သိလိုသည်မှာ ဦးနောက်ကျိုးမြို့ (သူငယ်ပြန်) Alzheimer's ရောဂါဖြစ်သူသည် ငှုံးမှုပ်ပိတော့သဲ မေ့သွားသည့်အခါးနှင့်ကာလမှ လူပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြန်လည်မှတ်မိလာသည်အထိ ရောဂါပြန်လည်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတာမျိုး ရှိပါသလားဆိုတာကို သိလိုပါတယ်ဆရာမကြီးခင်ဗျာ။

(ငှုံးကို D3, Super K, Probiotic, Magnesium, Metabolic, D ribose, CoQ10, B12, L-Glutamin, Apple Cider, Ox bile, Zinc, Acetyl L-Carnitine, ဆန္ဒ်း၊ Antioxidant network ဆေးလုံးတို့ တိုက်ပါတယ်။ အခါနောက်ပိုင်း ဆေးများတယ် ညည်းလို လျော့ပေးထားတဲ့ Folate နဲ့ P5P ထပ်တိုက်ဖို့ စီစဉ်နေဖါတယ်ခင်ဗျာ။)

ဖြေ - ဦးနောက်ဆိုတာက ရုပ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်လုပ်မှာ ကဲ့ စိတ်၊ ဥတ္တ၊ အာဟာရတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြုပြင်လို ပိုလွယ်ကူသည့် ဥတ္တနှင့် အာဟာရများဟာ အလွန် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဥတ္တအနေနဲ့ Metabolic မှာ ပါနေတဲ့ သိုင်းရှိက် ဟော်မှန်း၊ ကျွန်ဖြည့်စွက်တတွေက ဓန္တာကိုယ်စိုဝင်ဖြစ်စဉ်တွေမှာ မရှိ မဖြစ် အရေးကြီးသော အင်နိုင်းတွေနဲ့ သယ်ဆောင်ရေးပရှိတင်း Enzymes and carrier proteins တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဓန္တာကိုယ်ကြီးဟာ သူလိုအပ်နေတဲ့ဓန္တာတော်တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်မယ် ဆိုရင် ကလောင်စည်းတွေဟာ သူအလုပ် သူပြန်လုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ နေရာမှာ မှတ်သားခြင်းကိစ္စကို လုပ်နေတဲ့ Hippocampus ဟာ သူလိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေနဲ့ ပြန်လည်ပြည့်စုံလာတာကြောင့် သူအလုပ်ကို ပြန်လည်လုပ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုးတဲ့ Alzheimer's

တောင် ပြန်ကောင်းလာတယ်ဆိုတော့ အားလုံးများအတွက် အလွန် အားတက်စရာဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ယုံယုံကြည်နဲ့ လိုက် နာမှသာ ဒီလိုမျိုးကောင်းလာတဲ့အခြေအနေမျိုးကို ရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Folate and B6 (p5p) ဟာ methylation process အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ Conventional medicine လုပ်ရှိုးထုံးဖြစ် တဲ့ MRI ကတော့ brain atrophy, brain shrinkage လို့ ဖတ်မှုပါပဲပဲ။ သူတို့ဓာတုဆေးတွေနဲ့ ကုတာ အောင်မြင်မှုမရှိသေးပါ။ ဒီလူနာပါနဲ့ ဆို အခုလို ပြန်ကောင်းလာတာ အတော်လေးတွေ၊ လာရပါပြီ။ သူတော့ သနမဟုတ်ပေမဲ့ လူနာတကယ်ကောင်းလာတာ စာတွေ၊ သူတော့သန ထက် လက်တွေ၊ သူတော့သနက ပိုကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ Alzheimer's လူနာရှင်များ သတိမေ့ခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ များမှ သဘာဝနည်းတွေဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြပါတော့။

Parkinson's disease အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြာရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သားလူပ်ရှားခြင်းကို မထိန်းနိုင်တာဖြစ်ပြီး လက် ခြေ ခေါင်းတုန်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓန္တာကိုယ်က တောင့်တင်းနေတတ်ပါတယ်။ လူပ်ရှားမှုလည်း နေးကွေးသွားပြီး၊ ဓန္တာကိုယ်၏ဟန်ချက်ကိုလည်း ထိန်းရတာခက်လာတတ်ပါတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါမှာ လမ်းလျော်ရတာ ခက်ခဲလာပါတယ်။ စကားပြောရတာကအ အဆင်မပြုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လုပ်နေကျွန်အလုပ်တွေကိုလည်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကလည်း မတူကြတာမူ့ ယိုယွင်းလာနှင့်ဟာလည်း မတူကြပါ။

ဟန်ချက်မညီတော့တာကြောင့် လိမ့်ကျပြီး အနာတရဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Pneumonia အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အသက် ၆၀-ကျော်လာရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သိုပါသော်လည်း အသက်ငယ်သူများမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ခေါ်မိဆေးများပေါင်းစုံနဲ့ ကုသမှုကို ပေးနေသော်လည်း ရောဂါ၏လက္ခဏာကို ထိန်းနိုင်ရုံလောက်သာ ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီဆေးတွေဟာ အမိကအကြောင်းရင်းကို မကုလို ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြန်ကောင်းလာသူ အင်မတန်မှ ရှားပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုလိုးလာတာကို တွေ့ရတာ များပါတယ်။

ဦးနောက်ဟာ သူနေရာနဲ့သူ လုပ်ငန်းများ ရှိကြပါတယ်။ Parkinson's disease မှာ ထိနိုက်တဲ့နေရာကတော့ အင်လိပ်လို Substantia Nigra ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာလုံးကို မြန်မာပြန်မရှိပါ။ ဒီနေရာမှာရှိတဲ့ ဦးနောက်ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာရှိတဲ့စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရုံ mitochondria ရဲ့လုပ်ရည် ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်တာ အားနည်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပ်များဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအင်ထုတ်စွဲ ဦးနောက်အကြိုက်ဆုံးလောင်စာကတော့ အဆီဖြစ်ပါတယ်။ အဆီကို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့အခါသကြားမာတ်ထက် စွမ်းအင်လည်း ပိုများများထွက်တယ်။ သူက သန္တရှင်းသောလောင်စာလည်း ဖြစ်တယ်။ သကြားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဥပဒေပေးမဲ့ free oxygen species တွေလည်း မထွက်ပါ။ အဆီဟာ ဓာတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ketone bodies တွေ လောင်စာအနေနဲ့ ထွက်ပါတယ်။ ဦးနောက်ရဲ့အကြိုက်ဆုံးလောင်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘယ်လို့မှာအရှုံး

မရှိနိုင်တာကြောင့် ဦးနောက်ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ကောင်းရအောင် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ပါတယ်။

၁. အဆီကို အမိကထားပြီး စားပါ။ (စာစု-၂ တွင် ကြည့်ပါ။)
၂. D Ribose sugar 1 teaspoon twice a day with water or coffee.
၃. CoQ10 200 mg twice a day.
၄. Acetyl L Carnitine 1000 mg a day.
၅. Magnesium malate or citrate 400-600mg a day in divided doses.
၆. Take D 3 according to blood level.
- ဒီလူနာများဟာ အိမ်ပြင်ကိုထွက်ခဲတာမို့ များသောအားဖြင့် vitamin D3 နည်းနေတတ်ပါတယ်။
၇. Thyroid function test လုပ်ပါ။
၈. DHEA 25 mg a day သင့်တော်ပါတယ်။
၉. ဆန်းကို ဆိုနဲ့ ဖျော်သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၁၀. Cod liver oil 1tablespoon once a day.
၁၁. အရွက်ပြုတ်ရည်သောက်ပါ။
၁၂. ဝမ်းမှန်မှန်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၁၃. ချွေးထွက်ပါစေ။

နောက်ဆုံးသုံးချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီပ်ထုတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရိသူများ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေ့စိုးကြည့်ရင်ရင် ရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ (ဦးနောက်ကင်ဆာရောဂါသည်များ အတွက်လည်း သင့်လျော်ပါတယ်)။ နာတာရှည်ဦးနောက်ရောဂါသည်များအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ (Neurodegenerative diseases).

Dr Mark Hyman ရဲ့ Broken Brain documentary series

ဦးန္တာက်ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းကျိုးမာရေးသတင်းမှတ်တမ်းအပိုင်း (၁) မှ (၈)

ဗုဒ္ဓတရားမတ်နဲ့ အကိုက်ညီစုံး ဆေးပညာတစ်ရပ်

စိတ်ရောဂါရင်များအတွက် စိတ်အားတက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား ဆက်စပ်နေပုံကိုလည်း သေသေချာချာ အာလေးပေးပြီး ပြောနေပါတယ်၊ ဒါတောင် သူတို့တွေက ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ မဟုတ်တော့ သေသေချာချာသိကြပါ၊ ရှင်းပြချင်လိုက်ပါရဲ့၊ ၂၁-ရာစုဆေးကုန်ည်းဖြစ်တာမို့ အလွန်ပဲ အားရလှပါတယ်၊ ကျွန်မတို့တွေ လစ်းမှန်ပေါ် ရောက်နေကြပြီဆိုတာ တစ်နောကြား ပိုပိုပြီး သိလာပါတယ်၊ ကျွန်မကတော့ ဒီလမ်းပေါ်မှာပဲ ဆက်လျှောက်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သေချာသွားပါပြီ။

This is basically about the mind body connection. It addressed multifactorial factors, cause and effect, mind and body connection, power of regeneration of brain cells etc right on target with Buddha's teachings. (The Abhidhamma). The importance of recognizing the plasticity of the brain and how the dysfunction in various system in the body affects the brain. A 21st Century Functional Medicine approach to Broken Brain.

Broken Brain အပိုင်း - ၁

Broken Brain documentary series ဦးန္တာက်ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းကျိုးမာရေးသတင်းမှတ်တမ်း၏အကြောင်းရှုပ်ကို မြန်မာလိုပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Epidemic of Broken Brain ဦးန္တာက်ယိုယွင်းပျက်ပြားမှုဟာ တစ်နောကြား များပြားပုံးနဲာပြီး လုအတ်များများမှာ ဖြစ်နေတာ

ကို တွေ့နေပါတယ်၊ ဒီလိုရောဂါများဖြစ်လာသည့်အခါမှာ လူမှာဝေး ဟာ စိတ်ရောဂါအထူးကျား၊ ဦးန္တာက်နဲ့ အာရုံကြာရောဂါအထူးကျားတွေ ဆီမှာ ကျသခြင်းကို ခံရပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ကို ထိန်းထားလိုသာ ပြီး ဆေးမျိုးစုံ၏ဘေးတွက်ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ စဲ စားရလေ့ ရှုပါတယ်၊ ဉာဏ် Dr Mark Hyman ရဲ့ Broken Brain လို့ ခေါ်သည့် Documentary ဟာ ပညာရှင်တွေ စုပေါင်းပြီး တင်ပြထားတာဖြစ်တာမို့ အင်မတန်မှ အဖိုးတန်လှပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ -

၁. ရောဂါဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ သပ်သပ်ကြီး ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ Our body is one complete ecosystem အဖြစ်နဲ့ တည်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုဟာ အမိုးသပဲပြုပြီး ရှင်သန်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်ခုလိုအနေနဲ့ အစိကထားပြီး ကုမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်စုံ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြိပြီး စဉ်းစားရပါမယ်။
၂. ဦးန္တာက်ကလာပ်စည်းတွေဟာ ပြန်လည်ပြပြင်လို့ ရတယ်ဆိုသည့် အချက်ကိုလည်း သိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Brain is not static. It is very much malleable and can be transformed by diet and life style changes. Neuroplasticity လို့ ခေါ်ပါတယ်။
၃. ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား (စိတ်စေတသိက်)ဟာလည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်၊ အင်လိပ်လို Mind and Body connection, Mind and Body Medicine လို့လည်း ခေါ်တာကို ကြားလိုက်ရပါတယ်။
၄. ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာကတော့ ဘယ်ရောဂါမဆို ပေးဖို့ဆေး ရှိနေပါတယ်။ A pill for every ill ပါတဲ့၊ ရောဂါလက္ခဏာ

- များကို ခွဲ့သက်သာစေသော်လည်း အမှန်ကတော့ ခွဲ့ခကာ ဖုံးထားတာ ဖြစ်လို့ ရေရှည်မှာ မရပါ။
၅. ခုခေတ်မှာ စိတ်ရောဂါဒမျိုးမျိုးဟာ အလွန်များလာသည့်အပြင် ကလေးတွေပါ ပါလာနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ Depression, anxiety, schizophrenia, autism, ADD, ADHD, စသည် ဖြင့် အမျိုးစုံပါ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါလက္ခဏာအလိုက် နာမည်မျိုးစုံ တတ်ပြီး ဓမ္မဆေးမျိုးစုံနဲ့ ကုသခြင်းကို ခံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။
၆. သို့ပါသော်လည်း ဒီရောဂါတွေဟာ သက်သာလာရအောင် Diet and life style changes, Psychological and Social intervention, Spiritual Intervention, Addressing the toxins စသည်ဖြင့် ကြိုးစားကြည့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၇. ဒီစိတ်ကျိုးမာရေးပဟုသုတမှတ်တမ်း documentary ရဲ့ အမိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ - စိတ်ရောဂါမျိုးစုံဟာ နာမည်မျိုးစုံနဲ့ တစ်နေ့တေားများပြားလာနေတယ်ဆိတ္တာကြောင်း၊ ရုပ်တရားကို ပြပိုင် ခြင်းဖြင့် နာမ်တရားကို ပြပိုင်သွားနိုင်တယ်ဆိုသည့်အကြောင်း၊ ဤရာစုမှာ ကြောင်းကိုးဆက်ဆေးပညာဖြင့် ကုသမယ်ဆိုရင် ဖြစ် နိုင်ကြောင်း၊ စီးပွားရေးတွေမတူဘဲ မွေးလာကြပေမဲ့ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ နဲ့ ပြပိုင်လို့ ရနိုင်တယ်ဆိုသည့်အကြောင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
- ကျွန်မတို့တတွေ ပညာရှင်တွေ တင်ပြတာကို ဆက်လက်ပြီး နားထောင်ကြရအောင်၊ ဒါမှုလည်း အယူအဆအဟောင်းတွေကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး ကျွန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာကြနိုင် မည့်အပြင် ဤမျိုးအေးသောဘဝပိုင်ရှင်များပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

Broken Brain အပိုင်း - J

ဒီနေ့အပိုင်းကတော့ ဆေးပညာနဲ့ အလုမ်းဝေးသူများအတွက် နားလည်မြို့ ခက်ပါလိမ့်မယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်မခကာခကာပြောထားပြီးသားတွေမြို့ မိတ်ဆွေအတော်များများ သိပြီးသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဦးနောက်နဲ့ အစာလမ်းကြောင်းဆက်သွယ်နေတယ်ဆိုတာရယ်၊ အစာလမ်းကြောင်းကို ခုတိယိုးနောက်လို့ ခေါ်တာရယ်၊ အစာလမ်းကြောင်းရောင်ကိုင်းပြီး အုန်းရုံတွေ မလုံခြုံတော့ဘဲ ယိုစိုးမြို့တွေက်တတ်တာရယ်၊ အုရောင်ရင် ဦးနောက်လည်း ရောင်မယ်၊ ဦးနောက်ရောင်ကိုင်းမယ်ဆိုရင် စိတ်ရောဂါမျိုးစုံလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ကျွန်မပြောပြီးသားတွေမြို့ ထပ်မပြောလိုတော့ပါ။

အကျဉ်းချုံအားဖြင့် အုန်းရုံကို ယိုစိုးမြို့တွေအကြောင်းများ

၁. Standard American Diet (SAD)

သက္ကားဓာတ်၊ Vegetable oils၊ ဆိုးဆေး၊ မလိုအပ်ဘဲ အရသာရှိအောင် ထည့်ကြသော ဓမ္မပစ္စည်းများ

၂. ပြပိုင်ပြီး အတာအသောက် များ Processed Foods

Fructose sugar, artificial sweeteners

၃. Food Allergies

Dairy (နွားနှီး cheese)၊ ပြောင်းလုံး Soy၊

အဆိုးဆုံးက Gluten - Gluten ဆိုးတာကတော့ အုန်းရုံသို့မျှ ကို ပွင့်စေရှုမက ဦးနောက်မှာရှိသည့် blood brain barrier လို့ ခေါ်သည် ဦးနောက်ကာကွယ်ရေးစခန်းကိုပါ ထိခိုက်ပေါ်ပါတယ်။

၄. ပြုဒါး၊ ခဲစတဲ့ သတ္တုဆိပ်သင့်ခြင်း Heavy metal poisoning such as Mercury, Lead etc.

၅. Environmental Toxins ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ

၆. Over prescribed medications

Proton pump inhibitors အက်စစ်မထွက်အောင် တားသော ဆေးများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ စသည် ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

၇. ကိုယ်စိတ်ဖိစီးမှုများ

ဦးနောက်ရောဂါများ၊ စိတ်ရောဂါများကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်စွာ ရှိနောက်နှင့် အကျိုးရှုရောင်ကိုင်းစေတတ်သောအကြောင်းတွေကို ကြိုးစားပြီး တတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်၊ စန္ဒကိုယ်ခွဲအား တွေ ကစွမ်းကလျားမဖြစ်ရအောင် အစားအသောက်ပြင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြိုးစားပြီး လျှော့ချရပါမယ်၊ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြင်လိုက်ခြင်းအား ဖြင့် ရပ်တရားနှင့် နာမ်တရားကိုပါ ပြင်လို ရနိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး စန္ဒကိုယ် ကြိုးဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျိုးကျိုးမာမာနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Balancing Body and Mind Ecosystem.

ဒီရောဂါတွေဟာ ပြန်ပြီး ကုလို ရသည့်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ Dr Mark Hyman ဟာ သူ့ရဲ့ဆေးခန်းမှာ စိတ်ရောဂါရှင်ပေါင်း မြောက်ဗျားစွာ၊ ဦးနောက်နှင့် အာရုံးကြောရောဂါများပါမကျိုး အောင်မြင် စွာကုသပြီး စာတွေ့သာမက ကိုယ်တွေ့တွေပါ ပြန်လည်တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆရာဝန်ကြိုးတွေဟာ လူနာကို အချိန်အများကြီးပေးတယ်၊ ရောဂါရဲ့အိမ်မြင်ကို ရအောင် ရှာတယ်၊ လူနာနားလည်အောင် ရှင်ပြတယ်၊ အမိက အစားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ကို ပြုပေးတယ်။

ရောဂါတွေ ပျောက်ကုံးကြပြီး လူနာများက အထူးကျေးဇူးတင်ကြပါ တယ်၊ ရောဂါပျောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲ ရေးကြီးကြီး လူနာ တွေက တိုးနေတာပါပဲ၊ ကျွန်းမကတော့ ဒီဆေးပညာရပ်ကို စိတ်ဝင်စား လို လေ့လာဖတ်ရှုပြီး မိတ်ဆွေများအားလုံးအတွက် ကျွန်းမနားလည် သလောက် မြန်မာလိုဘာသာပြန်ပေးရင်း ကုသိုလ်လုပ်နေတာ သက် သကဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာစီးပွားရေး အကျိုးမှ မပါတာကြောင့် စိတ်က အခြေသနုရှင်းနေပြီး ကုသိုလ်ကောင်တွေပဲ ဖြစ်နေပါတယ်၊ နောင်ကြိုးမဲ့ ပရဟိတာကျိုးမာရေးကုသိုလ်လုပ်စွဲ အခွင့်အရေးပေးကြသည့် ကျွန်းမ ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Broken Brain ကျွန်းမာရရှုမှတ်တမ်းကို အကျိုးချုပ် ပြန်လည်တင်ပြခြင်း

လေးလေးဆယ် အပိုင်း-၂ ထိ ပြီးစီးသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေ အတော်များများဟာ ခေါင်းရှုပ်နေကြမှာ ဖြစ်လောက်ပါတယ်၊ သိသလို လိုနဲ့ တစ်စစ် ဖြစ်နေပြီး သေသေချာချာ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မိန့်တော့ အနည်းငယ်ချက်ပါလိမ့်မယ်၊ သိရမည့်အချက်တွေကဓတော့ -

၁. အစာလမ်းကြောင်းနဲ့ ဦးနောက်နဲ့ဟာ နာမ်ကြောအားဖြင့် ဆက်သွယ်နေပါတယ်၊ အချင်းချင်းသတင်းတွေ ပို့နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Through the Vagus Nerve.

ဦးနောက်က Central Nervous System (ဗဟိုအချက် အချာ), အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိသည့် နာမ်ကြောပေါင်းများစွာကို အောင်လိုပါပဲ Enteric Nervous System လို ခေါ်ပါတယ်၊ နာမ်ကြောတွေ များလွန်းလို သူ့ကို နှစ်ယဉ်းနောက် second brain

- လိုလည်း အသိအမှတ် ပြုကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသည့် ကျွန်း နာ်ကြာများကတော့ Peripheral Nervous System.
- J. ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရောဂါတွေဖြစ်ကြောင်းအစကတော့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းရောင်ကိုင်းခြင်း Inflammation ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမတို့ ဆေးကျောင်းမှာ စာသင်ခဲ့စဉ်က Robbins Pathology မှ Inflammation ဆိတဲ့ Chapter နဲ့ စွဲကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘယ် လောက် အရေးကြီးသပ်ဆိတာ သိနိုင်ပါတယ်။
၃. အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အုန်းရောင်ကိုင်းပြီဆိုရင် ဦးနောက် ပါ ရောင်ကိုင်းဆေတတ်တယ်ဆိုတော့သောကို သိကြရမှာ ဖြစ် ပါတယ်၊ အုရောင်ကိုင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကို မနေ့က ရေးပေး ပြီး ဖြစ်လို့ ထပ်မပြောလိုတွေပါ။
၄. အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်လိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မရောင်ကိုင်းရအောင် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ လိုအပ် သလို ဖို့ခြင်း၊ ကလာပ်စည်းတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင် ရအောင် ကုန်ကြမ်းမျိုးစုံဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကို ပြုပြင်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နာတာရှည်ရောက်အတော် များများမှ သက်သာသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်းမတို့ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက နီဝါတီဇွဲလို့ခေါ်တဲ့ သက်တော်တော့ဟာ ကမ္မဒဝမ်းမီး တောော်တော် ကို တော့ရောက်ဖြီး အုထဲမှာလည်း ရှိပါတယ်လို့ ဟောတော်မှာခဲ့ပါတယ်၊ အစိကပြောချင်တာကတော့ ကျွန်းမာချင်ကြရင် အစာလမ်းကြောင်း ကျွန်းမာအောင် နေကြပါ။ ရသတေကာဒ်အလိုက် မလိုက်ဘဲ မိမိ၏ သညာတေသိကိုကို ပြုပြင်ပေးမယ်ဆိုရင် ကျွန်းမာသောခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာမှာ သေချာသလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Broken Brain အပိုင်း - ၃

အစိကအားဖြင့် Dementia and Alzheimer's ကို ဆွေးနွေး တင်ပြသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်းမ မကြာသေးခင်က တင်ပြသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ အချက် အလက်တွေက အတူတူပဲဖို့ ထပ်ပြီး အသေးစိတ်မရေးပြုတော့ပါ။

အနှစ်ချုပ်ကတော့ - လူတွေလက်တဲ့ကို မိမိကိုယ်ကို စောင့် ရောက်နိုင်သည့်စွမ်းရည် ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဗဟိုသုတေသန ပြည့်စုံရပါမယ်၊ ဒါမှာလည်း မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ပြပြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီရောဂါတွေဟာ မဖြစ်လာအောင် နေလို့ ရပါတယ်၊ အစိကက တော့ အစားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီရောဂါတွေကို ပျောက်အောင် ကုသနိုင်သည့် ဓာတုဆေးမှုများပါ။ VitaminD level အလွန်အရေးကြီးလုပ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းအတွင်း စွမ်းအင် ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများဖြစ်သည့် Mitochondria တွေကို သေသေ ချာချာ ရရှိက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီရောဂါတွေပျောက်ဖို့ ပေါ်လာမည့် ဆေးကို မစောင့်ဘဲ မိမိစွမ်းရည်ကို အသုံးချဖြီး ရောဂါမဖြစ်လာရအောင် နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေတို့က ဒီ documentary မလာခင် တည်းက ကျွန်းမရေးပေးထားတာကို ဖတ်ပြီး နေပါပြီ၊ ဗဟိုသုတေသန အတော်ရသွားကြပြီ ထင်ပါတယ်။

Broken Brain အပိုင်း - ၃ အထိ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

မိတ်ရောဂါပေါင်းစုံ၊ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြာရောဂါပေါင်းစုံဟာ ပျောက်က်းဖို့ရန် ဆေးမရှိသေးပါ၊ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို စောင့် ရောက်ပြီး ဒီရောဂါတွေ ဖြစ်မလာရအောင် ကာကွယ်ဖို့ဟာ အစိကဖြစ် ပါတယ်၊ ဒီရောဂါတွေဟာလည်း တစ်နေ့တွေ့များ များပြားလာတာဖို့ မိမိ

ကိုယ်ကို ဒီရောဂါတွေ ဖြစ်မလာရအောင်၊ ဖြစ်လာပြီးရင်လည်း ပိုမဆိုး သွားရအောင်၊ သိပ်အခြေအနေ မဆိုးသေးရင်လည်း ပြန်ကောင်းလာ အောင် ကြိုးစားကြည့်နိုင်တာကြောင့် ဒီကျိုးမာရေးပဟုသုတဟာ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

အခုံဆို အပိုင်းလိုက် Functional Medicine ဆေးပညာရှင် တွေ တင်ပြနေစဲ့ ကျိုးမာရေးပဟုသုတတွေကို ကိုယ်က ဉာဏ်ချုပြုး စဉ်းစားတတ်မယ်ဆိုရင် ရောဂါအတော်များများအတွက် အကြိုးဝင်နေ တာကို တွေ့နေပါတယ် ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားဟောတော် မူခဲ့တာနဲ့ ဘယ်လောက်ကိုကိုယ်လိုနေသလဲဆိုရင် -

၁. တရားတော်အရ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတ္တ၊ အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကံတရားဟာ ဒီလူ၊ ဘဝမှာ ပစ်ချလိုက်ပြီး အသက် ဘယ်လောက်ရည်ရည်နေရမယ်ဆိုတာရဲ့၊ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအသက်ရည်နေရသည့်ကာလအတွင်းမှာ ဘဝအရည် အသွေးကောင်းကောင်းနဲ့ ရှင်သန်သွားဖို့ဟာ စိတ် ဥတ္တ အာဟာရ တည်းဟူသော ပစ္စာ့အကြောင်းသုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအချက် ၃- ချက် က ဒီကိုယ်တိုင်လုပ်ယူရမည့်အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကို လုပ် နိုင်ဖို့ကလည်း ကျိုးမာရေးပဟုသုတ လိုပြန်ပါတယ်။

၂. ဓာတ်မီဆေးပညာရှင်ကြိုးမား ဉာက ပြောတာကတော့ ဒီဇလိုဒ်ခေါ် သည့် မိဘများဆီကရပိုက်သည့် genes တွေဟာ ရောဂါကို ဖြစ် စေနိုင်သည့် ခလုတ်ကလေးနဲ့ မွေးလာတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Genes လို ခေါ်တဲ့ ဒီဇလိုဒ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျုံနှံနေစဲ့ ကာယပသာဒရုပ်မှာ ရှိနေသည့် ဒီဇလိုဒ် ဖြစ်ပါတယ်၊ 22 pairs of Autosomes , 1 pair of sex chromosomes. ကာယပသာဒရုပ်ဟာ ကမ္မဇရုပ် (ကံကြောင့် ဖြစ်သောရပ်) ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်က ရောဂါဖြစ်ပေးတာဟာသည့် ဒီအသွေးပို့ဆို အသေး တယ်ဆိုကြပါစဲ့၊ ရောဂါက ဖြစ်ကိုဖြုံးလုပ်သူတော်မူ ပေါ်လာ အသေး ကို ပြုပြင်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဒီစလုတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးလုပ် ပါ၍။ အသေး မပွင့်တော့ပါ။

အင်လိပ်လိုပြောပြုရမယ်ဆိုရင် - Gene is just a predisposition and not a determinant for disease. You can modify or change your gene expression by diet, life style changes, sleep, stress environmental toxins.

ဆရာဝန်မကြိုးတစ်ဦးကို interview လုပ်တာ တွေ့လိုက်ကြပါ လိမ့်မယ်၊ သူမနာမည်ကတော့ Terry Wahl ဖြစ်ပါတယ်၊ သူမက Multiple Sclerosis ဆိုသည့် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ် လာသည့်အခါ တဖြည့်ဖြည့်လမ်းမလျော့က်နိုင်တာ နောက်ဆုံးမတော့ wheel chair bound ဖြစ်သွားပါတယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာရှိသည့် နာမည်အကြိုးဆုံး ဦးနောက်ရောဂါအထူးကျတွေနဲ့ ရောဂါကတာ မပျောက်ကင်းဘဲ တဖြည့်ဖြည့်ပိုဆိုးလာတာမှို့ နောက်ဆုံးမတော့ သူ ဘာသာသူ ဒီရောဂါနဲ့ဆိုင်သည့်တာအပ်စာတမ်းတွေကို ဖတ်ပြီး အစား အသောက် အစေအထိုင် ပြင်၊ ဒီတာမင်မျိုးဖို့နဲ့ ဖည့်စွက်စာတ်စာမျိုးစုံ သောက်၊ စိတ်ဖိစ္စီမှုကို နိုင်အောင် ထိန်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်လိုက် တာ တစ်နှစ်အတွင်း Wheel chair ပေါ်ကနေ စက်ဘီးကို မိုင် ၂၀ နှင့် နိုင်တဲ့အထိ ပြန်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အခုံဆိုရင် လုံးဝကို ကောင်းသွားပါပြီ၊ သူက ဒီတာမင်တွေကို ခကုဖြတ်ကြည့်လိုက်တာ အိပ်ရာထဲ ပြန်လ သွားလို့ ပြန်သောက်မှ ကောင်းလာတယ်ဆိုတာလည်း ပြောတဲ့အထဲ မှာ ပါပါတယ်။ အတော်လေးကို ဆိုးနေသည့် နာတာရည်ရောဂါသည် တွေတောင် ပြန်ကောင်းလာတယ်ဆိုတော့ ဝမ်းသာစရာပါပဲ၊ ကံတရား

ကလည်းပါနေသေးတော့ လူနာရှင်ကိုယ်တိုင်က လက်ခံမှုလည်း ကုလို ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှင်တစ်ဦးပြောသွားတာ လူနာတစ်ဦး အတော်လေးဆုံးနေသည့် Mercury Poisoning (ပြဒါးမာတ်အဆိပ်သင့်သည့်ရောဂါ) ဖြစ်နေတာတောင် ဖြန့်ကောင်းသွားတယ်ဆိုတော့ အင်မတန်အားတက် မိပါတယ်။

အမိကကတော့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ပါပဲ၊ ကလာပ်စည်းထဲမှာ ရှိသည့် စွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုတွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စက်ရုတွေရဲနဲ့ရုံကလည်း ဘာနဲ့ တည်ဆောက်ထားသလဲ ဆိုတော့ ပြည့်ဝအဆိဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမကတော့ အားလုံးကို ခြောက်ပြီး ပြန်စဉ်းစားမိပါတယ်၊ နာတာရည်ရောဂါအတော်များများဟာ မဖြစ်အောင် နေလို့ ရတယ်၊ ဖြစ်လာရင်လည်း ကုလို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပိုဆုံး မသွားအောင်လည်း လုပ်လို့ ရနိုင်တယ်။

ဒီ documentary ပြီသွားသည့်အခါ နာတာရည်ရောဂါအကုန် လုံးအတွက် ခြောက်ပြီး အစားအသောက် အနေအထိုင် ပိတ္တာမင်နင့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ၊ စိတ်စိစီးမှု၊ အိပ်ရေးဝြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ စသည် အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်အောင် အရှိန်ပေးပြီး ရေးပေး မယ်ဆိုရင် ရောဂါတစ်ခုလီအကြောင်း ရေးစရာမလိုတော့ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ ရောဂါတိုင်းလိုလို အကြံးဝင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါဆိုရင် အလွန် ပြည့်စုံသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမတို့မြန်မာပြည်မှာကတော့ တိုင်းပြည် အကြော်အနေကြောင့် ဗဟိုသုတေသနများကို သေသေချာချာပြေပြီး ရတော့ မယ် ထင်ပါတယ်၊ ကျွန်းမကလည်း အလုပ်တွေက များပါတယ်၊ ကိုယ့် အတွက် အလုပ်တွေကလည်း လုပ်စရာ ရှိနေပါဘေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အစွမ်းကုန်ကြီးစားပြီး ဖြစ်အောင် ကုသိုလ်လုပ်မယ်လို့တော့ စိတ်ကူး

ထားပါတယ်၊ ကျွောမှာ လူနာည်းစား သိကြတဲ့ ကြောင်းကိုးဆက်ဆေးပညာကို ကျွန်းမတို့မြန်မာလူမျိုးတွေ အတော်လေးသိလာကြတာမို့ အလွန်ပဲ ကျော်ပို့သာရပါတယ်၊ စိတ်ဆွေများအားလုံး ကျိန်းမာရမ်းသာပြီး ဗဟိုသုတေသနတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။

ဇော်မီဆေးပညာနဲ့ ဗုဒ္ဓတာရားတတ် ကွဲပြားသွားပုံ

Broken Brain နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခု ရောပြုမှာကတော့ အတိုဓမ္မာ သင်ထားသူများ၊ လေ့လာထားသူများအတွက် နားလည်ဖို့ ပိုပြီး အဆင် ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဇော်မီဆေးပညာရှင်တွေက ဦးနောက်ကို စိတ်လို့ ယူဆနေ ကြပါတယ်။ They are equating mind with the brain!

Mind စိတ်လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ သူတို့က ဦးနောက်ကို အမိက ရည်ညွှန်းနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ဆိုရင် ဦးနောက်ဟာ ပထမီ ဓာတ်လွန်ကဲနေသည့် ရုပ်တာရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာ သူတို့ တွေ သိဟန် မတူပါ။ သူတို့ထင်နေတာက ဦးနောက်ကို ပြင်လိုက်ရင် စိတ်ကို ပြင်တာနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ ဒီနေရာမှာ ကွဲပြားခြားနားသွားတယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ စိတ်ဆိုတာ ဘာပါလဲ၊ စိတ်ဆိုတာ အမိကနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

၁. အာရုံးခြံးရ တိုက်သည့်အခိုန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ် (စိတ်စိတ်)၊ စိတ္တိနိယာမအရ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်အစဉ်အတန်း မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နဲ့သိစိတ်၊ လျှက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ တွေးကြံ့စိတ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

j. ဘဝကို တည်တဲ့အောင် စောင့်ရှောက်သော မူလ ဘဝမိတ်၊ အီပိပျော်နေသည့်အခါနမှာ ဖြစ်နေသည့်စိတ်။

ဦးနောက်တည်းဟူသော ရုပ်တရား၊ အန္တမ်းကြောင်းတည်းဟူသော ရုပ်တရားဓတ္ထကို ပြုပြင်ပေးလိုက်သည့်အခါ ဘာကြောင့် စိတ်တွေ ပြန်ကျိုးမာလာရတာလဲ။

စက္ခတိညာက်စိတ်ဟာ စက္ခဝါး (စက္ခပသာဒရပ်)ကို မို့နေရပါ တယ်။ ကျိုးတာတွေလည်း ထိနည်းတူစွာပဲပေါ့။ မနောစိညာက်စိတ် တွေက ဟဒယဝါးမှာ မို့နေကြပါတယ်။ ဟဒယဝါးဆိုတာ သွေးအစ တည်းဟူသော အာပေါ်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ကို လည်ပတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်လည်း ပါတာပေါ့။ ဆိုလို ချင်တာကတော့ စိတ်အများစုဟာ ဟဒယဝါးတည်းဟူသောရုပ်တရား ကို မို့နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနောက်က ကျိုးမာလာလို့ အလုပ် ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင် မယ်ဆိုရင် ဟဒယဝါးလည်း ကျိုးမာနေမှာ ဖြစ်တာမို့ သူ့ကို မို့နေရ တဲ့စိတ်တွေဟာလည်း ကျိုးမာလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကလည်း အချင်းချင်းပြန်မို့နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်က ပထီ ဓာတ်၊ ဟဒယဝါးက အာပေါ်ဓာတ်(သွေးအစု)， ယေဘုယျအားဖြင့် ဟဒယဝါးကို နဲလုံးအိမ်ထဲမှာ ရှိတယ်လို့ဆိုပေမဲ့ သူက သွေးအစဖြစ် တာမို့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လည်ပတ်နေဖြီး ဦးနောက်မှာလည်း ရှိနေနိုင် ပါတယ်။ ဦးနောက်ကျိုးမာရေးကို ပြုပြင်လိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် စိတ် ကျိုးမာရေးဟာ ပြန်ကောင်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ကျိုးမာစ်အယူ အဆကို ဆွေးနွေးတင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာစဉ်းစား ကြည့်မယ်ဆိုရင် အားလုံးဟာ အမို့မျှယ်ရှိလှပါတယ်။

Broken Brain အပိုင်း - ၄

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), Autism အောင်တစ်ဇင်း

သိသင့်သိထိက်သည့်အနစ်ချုပ်ကိုပဲ တင်ပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေ ဘယ်လောက်တောင် ပဟုသတလိုချင်ကြသလဲဆိုတာ ကြည့်သည့်သူတွေ များလွန်းလို့ မစေခင်မှာ သူတို့ website တောင် crash ဖြစ်သွားလို့ အခါနမြို့မစ်နိုင်ပါ။ ပဟုသတလိုချင်ကြတဲ့အတဲ့မှာ ကျွဲ့မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေလည်း အတော်များများပါမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါ ရောဂါတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဖွင့်ကလေးကို နှစ်သက်တာမို့ ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

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

"Autism ဟာ ရွှေ့ကိုယ်ကြီး ကစိုးကလျား ဖရိုအပဲ့ စနစ်မကျေ ရှုတ်ရှုတ်သံသံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဦးနောက်နှင့် ရွှေ့ကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ ကျေရောက်လာသည့် အကျိုးသက်စေရောက်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။"

ဒီပြဿနာဟာ အတော်လေးကြီးမားပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ မှာ အခုဆိုရင် ၁၆၈ ကလေးတွေ ဖြစ်နေကြလိုပါပဲ။ ဓာတ်မိုးပိုးပေးပိုးပေးပိုး ရှင်တွေကတော့ ဒီဇိုင်းဆိုပြီး ဒီရောဂါကို ဖြစ်စေသည့် ဒီဇိုင်းသဲ့ သဲ့မဲ့ ရှာဝါးမှုပြန်စေသံလည်း မအောင်မြင်သေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီရောဂါကို ဖြစ်စေသည့်ဒီဇိုင်းတာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ ရာနဲ့ ချိပြုး ရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဇိုင်းများလောကလေးနဲ့ မွေးလာတာပါ။ ဒီခလုတ်ကို မဖွင့်ရင် မပွဲ့ဗ့ပါဘူး။ ဒီခလုတ်မပွဲ့ဗ့သွားအောင်လည်း လှုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိပေးသည့်အနေနဲ့ ကျွန်မ၏အာဘောကလေး ကို နည်းနည်းထည့်ချင်ပါတယ်။ (အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အကျိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိစ္စသမျှမျိုး) ကလေးတွေရဲ့ ပြုမှုပုံ၊ လုပ်ဆောင်ပုံ၊ လူ့အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာတွေ ပေါ်မှာ မှတ်သည့်ပြီး Autism လို့ နာမည်တပ် လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကလေးတွေကိုကြည့်လိုက်ယယ်ဆိုရင် အောက် ဖော်ပြပါအချက်အလက်များကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁. ၉၅ - ၁၀၀ % အော်တစ်ရောင်ကလေး Autistic children တွေမှာ အစာလမ်းကြောင်းချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ အစာမကြခြင်း၊ အစားအစာ အလွန်ရွေးခြင်း၊ အစားအစာနှင့် မတည့်ခြင်း၊ ပိုက်နာတတ်ခြင်း၊ ပိုက်ကြီးကယ်နေခြင်း။
၂. ၇၀ % ကလေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခံအား ပုံမှန်မဖြစ်နေပါ။
၃. Allergies - တစ်စုံတရာနဲ့ မတည့်တတ်တာ များပါတယ်။ အစားအသောက်စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
၄. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တစ်ခုရန်လည်း အဆိပ်သင့်နေတတ်ပါတယ်။
၅. ပိုးများများရဲ့အကိုက်လည်း ခံနေရတတ်ပါတယ်။ yeast over-growth, viral infections စသည်ဖြင့်။
၆. အာဟာရဓာတ်တွေလည်း ချို့တဲ့နေတတ်ပါတယ်။
၇. ကလေးတွေဟာ ချုပ်ရောနတတ်တာကြောင့် မကြာခဏဆိုသလို ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်နေကြရတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းတွေကြောင့် ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာရှင်တွေဟာ အော်တစ်ရင် Autism, Alzheimer's အစရိုသည့် ရောက်မျိုးစုံကို ကုသသည့်အခါမှာ ရောက်နာမည်တပ်ပြီး ကုတား မဟုတ်ဘဲ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဟန်ချက်မည်နေတဲ့အချက်တွေကို အစိကြီးစားပေးပြီး ကုသတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာလမ်းကြောင်း

နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်သင့်ခြင်းတို့ကို ဦးစားပေးပြီး ကုကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဦးနောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဖွဲ့စည်းပုံနည်း စနစ်အနေနဲ့ လက်တွေပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းပေါင်းစုံဟာ ကြာရည်စွာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဥပဒေပေးနေမယ်ဆိုရင် ဦးနောက်ကလည်း ကစွမ်းကလျားဖြစ်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကုသပေးမယ်ဆိုရင် ဦးနောက်ကပြန်ကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Quote - "Autism is not a brain disorder. It is a disorder that affects the brain" "Different patterns of biological dysfunction hitting the brain"

အော်တစ်ရောင်ဟာ ဦးနောက်ကစွမ်းကလျားရောဂါ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလျားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဦးနောက်ကို ပိုးကျိုးသက်ရောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအိမ်ဖြစ်စဉ် ကစွမ်းကလျားဖြစ်ပြီး ဦးနောက်ပါ ပါသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Quote - "The Medicine of WHY NOT WHAT"

ဒါကြောင့်လည်း ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာက ဒီရောဂါဟာ ဘာလဲဆိုတာထက် ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို ဦးစည်ဗြို့ရင်ဆိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားစွဲ ကောင်းတာက စိတ်ခွေတို့ကို ကျွန်မ အမြှေပြောပြန်တဲ့ ကလောင်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်သည့်စက်ရုံတွေအကြောင်း Mito-chondria ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စွမ်းအင်အလိုက် ပိုးနေရာ ဖြစ်တာကြောင့် ဒီစက်ရုံတွေ ရှင်သနကြီးတွေးပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နေရအောင် လုပ်ပေးရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ (ဒါအကြောင်းစွာ ကျွန်မရေးပေးပြီးမို့ ပြန်ဖတ်စေချင်ပါတယ်။)

ဒီစက်ရုတွေကို အားယုတေသန့်အရာများကတော့ -

၁. အဆီချေဆေးများ ဖြစ်သည့် Statins.
၂. ပိုးသတ်ဆေးများ Antibiotics.
၃. အချို့စိတ်ရောဂါဆေးများ (some psychiatric medications).
၄. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ.
၅. ဓာတုဆေးများ Chemicals
၆. သက္ကားမျိုးစုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုတွေကို သန့်စွမ်းစေသည့်အရာများ ကတော့ -

၁. Antioxidants.
၂. B Vitamins
၃. CoQ10. သဘာဝအားဖြင့် အသည်းမှာ အများကြီး ပါပါတယ်။
၄. L Carnitine အသားမှာ အများကြီးပါပါတယ်။

ဒီရောဂါရိများအတွက် အမိကလုပ်ဆောင်ပေးရမှာ ထွေကတော့ -

၁. အစာလမ်းကြောင်း ကျိန်းမာအောင် ပြုပြင်ပါ။ Whole food, Non Processed food ကို ကျေးပါ။ အိမ်မှာ ချက်တာ ကျေးပါ။ တတ်နိုင်ရင် အပြင်စာ မကျေးစေခဲ့ပါ။
၂. ဓိတ်မင်နှင့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် B vitamin အုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။ B12, Folate (not Folic acid), P5P (not B6)
၃. Omega3 Fats especially DHA
၄. ကျွန်းမတို့မိတ်ဆွေကြီး VitaminD.
ခန္ဓာကိုယ်ခံအားတွေကို ဟန်ချက်ညီမျှအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ Allergies တွေကို သက်သာလာစေပါတယ်။

၅. Magnesium

၆. Vitamin A - သူက toxicity ဖြစ်လွယ်တာမို့ သပ်သပ်မသောက် စေခဲ့ပါ။ အသည်းဟင်းချက်ကျေးပါ။ Beta Carotene များ သည့် ရောင်မျိုးစုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ကျေးပါ။

အမိကရောင်ရမှာကတော့ - Gluten and နားနီး (Casein protein) ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအော်တစ်ရောင်စာသည်ဖြင့် ဓိတ်နှင့် ဦးနောက်အာရုံကြောရောဂါ ပြုသုနာဟာ လူအများနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဓိတ်ဆွေများအားလုံး ပဟုသုတေသနပြုထဲကြည်ဝသူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

Broken Brain အိုင်း - ၅

Depression & Anxiety ဓိတ်စာတ်ကျေဆင်းခြင်းနှင့် စိုးရိုးကြော့နှင့် ပုံပန် သောက မျာပါရ ဖြစ်နေခြင်း

တိုးတက်မြန်ဆန်လှသောခေတ်ကြီးမှာ လူအတော်များများ ဓိတ်ရောဂါပေါင်းစုံကို ခံစားနေကြပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြုပါ ဓိတ်ရောဂါတွေကြော့နှင့် ဓိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုတွေ ဖြစ်ပြီး လူလောကတွင် တစ်ပန်းရုံးနေကြသောသူများဟာ တစ်နေ့တာခြား များပြားလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဓိတ်ရောဂါဆရာဝန်များနှင့် ကုသာမူယူသည့်အခါ ဓိတ်ရောဂါနှင့်ဆိုင်ရာ ဓာတုဆေးမျိုးစုံကို ဆေးစာရေးပေးလဲရှိပါတယ်။ လူနာကို အချိန်ယူပြီး စကားပြောစိုး အချိန်မပေးနိုင်တာက တစ်ကြောင်း managed care reimbursements ပြဿနာက တစ်ကြောင်း၊ ဒီဆေးတွေကို သုံးရအောင် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးများ၏တွေ့အားပေးမှုကြော့နှင့် တစ်ကြောင်း၊ အကြောင်း

အမျိုးမျိုးတွေကြောင့် လူနာမှာ ဒီဆေးတွေ သောက်ရပါတော့တယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း Depression ဆိုတာ အကြခံအကြောင်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ကြောင်း တွေက မတူကြပါ။ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အချစ်ရေး၊ အာဟာရ ဉာဏ်ဓာတ်နဲ့ ယွင်းခြင်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ် ဓာတ်ကျဆင်းကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းတွေက မတူကြပေမဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ တွေက တူနေကြတာမို့ ဒါကိုပဲ တစ်ပေါင်းတည်း လုပ်ပြီး Depression ရယ်လို့ နာမည်တပ်ပြီး ဓာတ်ဆေးနဲ့ ကုသနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကုရိုးကုစည်ဆေးပညာကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသည့် လူများကို ရောဂါလက္ခဏာအရ ဓာတ်ဆေးတွေ ထိုက်ကြပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာက ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲဆိုတော့ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် လောကခံတရား Life's ups and downs ကြောင့် ဓာတ်ဆေးတွေ သောက်နေမယ်ဆိုရင် လူဟာ ဆေးတွေရဲ့ သေားထွက် ဆိုးကျိုးမျိုးစုံကို ခံရမည့်အပြင် လူဟာလည်း စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဂရဂိုက်မှု တွေ မရှိတော့ဘဲ တက်ကြခြင်းမရှိသည့်အသွင်ဖြင့် ဘဝကို ဖြတ်သန်း ရတတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဖြစ်နေသည့်သူများဟာ ဆေးတွေကို ရတ်တရက် မဖြတ် ပစ်ရပါ။ အကြောင်းတွေကို ပြုပြင်ပြီး မိမိဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး တဖြည်း ဖြည်းလျှော့ချလာနိုင်စုံ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြောက်စုံ ကောင်းတာက Antipsychotic drugs တွေ အသုံးများလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရောင်းလို့ ရသည့်ဝင်ငွေကတော့ တစ်နှစ်ကို 12 billion dollars ဖြစ် ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကို Psychosis တွင် သာမက အခြားစိတ်ရောဂါ များအတွက်ပါ သုံးလာနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Behavioral problem,

Autism, ADHD, Obsessive Compulsive Disorder, Bipolar Disorder, Parkinson, Dementia စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဆေးတွေရဲ့ သေးတွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ - ကိုယ်အလေး ရှိနိုင်တွေ တက်လာမယ်။ ဆီးဆီး လေဖြတ်၊ သွေးခဲဖြစ်ခြင်း။ Neuroleptic malignant syndrome / Tardive Dyskinesia (uncontrolled repetitive involuntary purposeless movement such as lip smacking, grimacing, rapid eye blinking, spasms in the legs) တမင်တာကာမလုပ်ဘဲ ဖြစ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်လှပ်ရှားမှုများ။

ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းများကတော့ ထုံးစုံအတိုင်းပါပဲ။

1. High sugar, high starch, low fat diet.
2. Processed oils Omega 6 fats/ Processed foods
3. Thyroid problems and Selenium deficiency .
4. Adrenal problems.
5. Methylation problems.
6. Thiamine deficiency.
7. Environmental toxins.
8. Food Allergies - Gluten, Dairy.
9. Infections (Lyme diseases, Viruses).
10. Gut dysfunction.
11. Stress.
12. Lack of exercise.
13. Hormone imbalance.
14. Lack of sleep.

Blood tests

1. Thyroid Profile - FreeT3, FreeT4, TSH, Thyroid antibodies, ReverseT3

2. 25 hydroxy Vitamin D level
3. B12 and Folic Acid level
4. Homocysteine and inflammatory markers
5. Methylmalonic acid level

ပြုပြင်သင့်သောအချက်များ -

၁. အိမ်မှာချက်သောအစာ စားပါ။ Eat whole real food.
၂. ဉာဏ်တတ်နှင့် ပြည့်စုံသည့်အစာများ အထူးသဖြင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ။
၃. ကျွန်းမာသည့်အဆီများ စားပါ။ ပရိတ်င်းဓတ်အနည်းငယ်ပါပါ။
၄. Omega3 Fatty acids (DHA)
၅. သကြားရောင်ပါ။
၆. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။
၇. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
၈. စိတ်စိစီးမှ လျော့ချေပေးပါ။
၉. ပြုပြင်နိုင်သည့် hormone imbalance တွေကို ပြုပြင်လိုက်ပါ။

အမှာစကားကတော့ -

- ✓ "Never lose Hope" မျှော်လင့်ချက် မပျောက်ပါစေနှင့်။
- ✓ "There is always Hope" မျှော်လင့်အားထားရာဆုံးတာ ရှိပါတယ်။
- ✓ "Situational condition" အခြေအနေအရ ဖြစ်တတ်တာတွေ လည်း ရှိပါတယ်။
- ✓ "Fix the problem especially biochemistry" ဒီဝါဘတ္ထုဖြစ်စဉ် တွေကို ပြင်လိုက်ပါ။
- ✓ "There is always something you can do to help yourself" မိမိကိုယ် ကုပ်လုပ်နိုင်တာတစ်ခုရ အမြဲရိပါတယ်။

ကျွန်းမက ဘာသာပြန်ပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဇရာဂါရိင် များ မိမိကိုယ်ကို ကုညီခြင်းဖြင့် ရောဂါတွေမှ အမြန်ဆုံးသက်သာရာ ရှုကြပါ၏။

Broken Brain အရိုင်း - ၆ ဦးခေါင်းထိနိုက်အက်ရာခြင်း

ဒီကလူ့ထဲမှာ အများဆုံးပါဝင်နေတာကတော့ ထိနိုက်အက်ရာ ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Accident ပါးစုံကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မတော်တာဆ ထိနိုက်မှုများအပြင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဦးနောက်ခွဲစိတ်ခံရ သည့်သူများလည်း ပါနေတယ်လို့ ကျွန်းမှုမြင်ပါတယ်။ ထိနိုက်အက်ရာ ပြီး ခွဲစိတ်ပြီးအချိန်မှ အမိကပြသုနာကတော့ ဦးနောက်နှင့် အာရုံ ကြောများ ရောင်ကိုင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Neuroinflammation. တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ ကျွန်းမာရေးအခြေအနေတွေကလည်း မတူကြတာမို့ recovery မှာလည်း မတူကြပါ။ ဉာဏ်တတ်၊ anti-oxidants တွေနဲ့ ပြည့်စုံနေသည့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုပြီး ကောင်းလာတာ မြန်ဆန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိကကတော့ ရောင်ကိုင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထုံးစာတိုင်း: Antioxidant network ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်းက အလွန်ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပါးကြီးဆီ Fish oil, Ketogenic diet အဆီကို အမိကတားပြီး ပရိတ်င်းအနည်းငယ် သကြားကို လျော့နိုင်သမှု့ လျော့ရမှု ဖြစ်ပါတယ်။ MCT oil (medium chain triglycerides) အုန်းဆီ - ဦးနောက်က စွမ်းအင်အနေနဲ့ အသုံးချဖို့ အလွန်နှစ်သက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကလပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကောင်းလာရအောင် ဖြည့်စွဲကိုတတ်စာများစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်းမှုကြောခက်ဆိုသလို ပြောပြီးသား ဖြစ်နေတာမို့ ထပ်မပြောလိုတော့ပါ။

Hyperbaric oxygen therapy.

အထူးသဖြင့် ပထမ(၈)ပတ်လောက်မှာ အထူးရှောင်ရမှာက
တော့ - Gluten, Dairy products, Transfats (margarine,
Crisco စသည်ဖြင့်)။

ဦးနောက်ပြန်လည်ကောင်းလာစေဖို့ အမိကာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့
Mindset ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေထိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ကျသွားပြီ
ဆိတ္တာ မရှိပါ။ ဘာမဆို တစ်ခုပြန်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ စိတ်အားငယ်
ပြီး စိတ်မလျော့စေချင်ပါ။ ဒါကြောင့်လည်း ဗဟိုသုတတွေတိုးများလာ
ရအောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပြီး မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နိုင်သူများ
ဖြစ်ကြပါစေ။

Broken Brain အဆိုင်း - ၇

စိတ်ရောဂါများ၊ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါများ ဖြစ်ရသည့်
အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို တင်ပြသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါထိရင်
ကိုယ့်ဘက်က ဘာတွေ လုပ်လို့ ရနိုင်ပါသလဲ? စိတ်ကျန်းမာရေးကို
အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်ရအောင် ဖန်တီးကြပါစို့။

စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်ဆိုတာ ရောဂါမရှိရှိတစ်ခုတည်း
နဲ့ မပြီးသေးပါ။ စိတ်ဟာ တစ်နောက်အားကြိုးထွား ရှင်သနလာရမယ်။
လောကမဲ့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်။ ဘဝရဲ့အကျွေးအကောက်တွေအားလုံး
ရဲ့အကိုလည်း ကြုံကြုံခံနိုင်ရည်ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့သွေ့လည်း
ကောင်းသည့်အပြင် မယုံနိုင်လောက်အောင် အကောင်းဘက်က နဲ့လုံး
သွေးနိုင်မှ စွမ်းအားတွေလည်း အပြည့်အဝရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလို့
အခြေအနေမျိုးရောက်ရအောင် ပုံစုံမှုလိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြိုးဟာ
စနစ်တကျ System မျိုးစုံ ပေါင်းစပ်း အချင်းချင်း သာဟနော၊ အညာ-

မညာ၊ နိသာယုပစ္စည်းတွေနဲ့ ရှင်သနနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ System
မျိုးစုံဟာ ပြိုင်တူဖြစ်ပြီး နေကြတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အချင်းချင်း အပြန်
အလှန် ကျေးဇူးပြုနေကြရတယ်။ တစ်ခုကို တစ်ခု ဖို့နေကြရတယ်။

ဥပမာ - ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောများ၊ Nervous System.
နှလုံးနှင့် သွေးလွတ်ကြော သွေးပြန်ကြောများ၊ ကျောက်ကပ်။ အစာ
လမ်းကြောင်း။ ဟောမျိုးထွက်သည့်အကျိုတ်များနှင့် ဟောမျိုးများ
စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကုရိုးကုစ်စေးပညာ Conventional Medicine ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြိုးကို အစိတ်စိတ်ခွဲခြားလိုက်ပြီး သပ်သပ်စိုက်
သည့်အတွက် နာတာရည်ရောဂါများကို ကုသရာမှာ မစေအောင်မြင်တာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ရုံးစုံနေရင် ဒီရုံးကို နတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ရောင်း
ရုံးနေမယ်ဆိုရင် နှစ်ရောင်းလုံးကို နတ်ပစ်မှ သက်သာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီအခြေခံတရားတွေကို ပြန်လည်ပြပြင်နိုင်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြိုးကို ပြန်
ပြီး ကုစားလို့ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ ဘာတွေ ပြပြီးပြီး စွာ
ကိုယ်ကြိုးကို အထောက်အကျေပေးကြမှာလဲ။

၁. အာဟာရဓာတ်များကို အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်ရအောင် စားစေသာက်ခြင်း

အာဟာရပစ္စည်းမှာ ရပ်အာဟာရတင်သာမက နာမ်အာဟာရ
လည်း ပါဝင်နေတယ်ဆိုတာကို ပဲဌာန်းတရားတော်ကြိုးပူဇော်ဖူးသွားတို့
သိကြပါလိမ့်မယ်။ ရပ်အာဟာရဖြစ်သည့် ကပ္ပါဒ်ကာရာဟာရဟာ
အလုပ်အလွှာပြုပြီး စားသောက်ရသည့်အစားအစာများတွင် ပါရှိနေ
သည့်သွေ့ကြောတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကိုယ်ကြိုးတွေ ထွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ Macronutrients, micronutrients, phytonutrients တွေပေါ့။ အစားအသောက်ဟာ အင်အားအကြိုးစုံသောစေး ဖြစ်ပါ

တယ်။

(က) အဆီ

ဦးနောက်၊ နာ်ပြောက်၊ ရွှေ့အင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ Mitochondria တွေဟာ အဓိက အဆီဖြင့် တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီကို အဓိကတားခြင်းဖြင့် ဦးနောက်ကျိန်းမာရေးကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။

(ခ) ပရိတ်ငါးဓာတ်

Essential Amino Acids တွေဟာ ဦးနောက်၏ သံတမန်များ ဖြစ်ကြသည့် neurotransmitters တွေ ထုတ်လုပ်ရာများ အသုံးပြုသည့်ကုန်ကြမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဂ) ကဗီးဓာတ် Carbohydrates

အကောင်းဆုံးကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကလာသည့် ကဗီးဓာတ်ဟာ ပမာဏအားဖြင့်လည်း နည်းတယ်။ Glycemic index ကလည်း နည်းတယ်၊ Fiber တွေက လည်း များတာမို့ အစာလမ်းကြောင်းကျိန်းမာရေးအတွက် အလွန် ကောင်းပါပေတယ်။

J. ဟော်မှန်းတွေ မူမှုတာ ဖြစ်နေပါတယ်။

Endocrine system ရဲ့ messengers တွေက hormones တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Immune system ကျတော့ cytokines (အရောင်ဓတ် တွေ)။ Nervous System ကျတော့ Neurotransmitters တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မူမှုတေနစေရမဲ့ အဓိကဟော်မှန်းတွေကတော့ - Insulin, Thyroid hormone, Stress Hormone (Cortisol and adrenaline), Sex hormones.

၃. ဓနာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ပြုပြင်ပါ။
၄. အစာလမ်းကြောင်း ကျိန်းမာရေပါတယ်။
၅. ပတ်ဝန်းကျင်အဆီပြုများကို သတိပြုပါ။
၆. ကာလရှည်ကြာွားများများဖြင့် အတိုက်ခိုက်ခံနောက်ခြင်း။ chronic infections.
၇. ကိုယ်လက်လှုပ်ရားမှုမျိုးစုံ လုပ်ပါ။
၈. အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
၉. ဓနာကိုယ်ထဲမှာ လိုအပ်နေသည့်ဓတ်များ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ပါ။
ဒါကတော့ ကျွန်ုမာကျိုးချုံးပြီး ရေးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရည် version ကတော့ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ သို့ပါဘေးလည်း အများစုံက စာဖတ်အား နည်းကြတာကြောင့် အဓိကအချက်တွေကိုပဲ အတိုခိုးပြီး တစ်ပြလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Broken Brain အစိုင်း - ၈

- နောက်ဆုံးကျိန်သည့်အချက်သုံးချက်ကတော့ -
၁. ဓနာကိုယ်တွင်းအဆီပြုများကို ပြန်ဖြေပေးသည့် system ကို အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ ရှိနေစေရေး။
Optimizing your detoxification system.
 ၂. ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်သည့်စက်ရုံများ အကောင်းဆုံးအနေအထားရှိနေစေရေး။
Optimizing your Mitochondrial function.
 ၃. စိတ်အေးချမ်းနေစေရေး။ Calm your mind.
ဒီအကြောင်းတွေကလည်း ရေးပေးပြီးသားမို့ ထပ်မပြာလိုတော့ပါ။ တစ်ခုပဲ ထပ်ပြောပြုချင်ပါတယ်။ The power of connection and

community ပါတဲ့။ အထိုက်နှင့် တစ်ယောက်တည်း သီးသီးသပ်သပ်နေမည့်အတား မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ကိုယ်နဲ့ စိတ်တူသဘောတူသည့်မိတ်ဆွေများနှင့် နီးနောဖလှယ်ခြင်းကို ပြုလုပ် နေခြင်းဟာ အလွန်ထိရောက်သောစိတ်ရောဂါက္ခသမှု ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

India နိုင်ငံရှိရွှေလေးတစ်ရွှေမှာ Alzheimer's disease အနည်းဆုံးဖြစ်နေတာကို ပညာရှင်တွေက သွားပြီး လေ့လာကြပါတယ်။ ဒီရွှေမှာ အသက်ကြီးသူများ (၇၀ အထက်) အတော်လေးများပြီး သတိမေ့သုံးနောက်ရောဂါများ အလွန်နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သေသေချာချာ စုစုမဲ့ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့ဟာ ညာနေတော်းရင် စုစိုင်းပြီး အာလာပသလွှာပတွေ ပြောဆိုဆွေးနွေးကြလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွှေက အများကြီးစားကြပါတယ်။ ဆန်းအထူးသဖြင့် အသုံးများကြပါတယ်။ အခြား spices တွေလည်း အသုံးများကြပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနိုင်ငံက spices တွေ အသုံးများတာ အများအသိပေါ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှင်တွေထင်တာကတော့- ဟင်းရွှေက များများစားတာရယ်၊ ဆန်းသုံးတာရယ်၊ အခြား spices တွေရယ်၊ Community မှာ စုပေါင်းပြီး သတင်းတွေ အတွေးအခေါ်တွေ ဖလှယ်ကြတာရယ်၊ A sense of belonging လို့ ခေါ်သည့် မိတ်ဆွေအစုအဝေးမှာ မိမိပါဝင်နေတယ်ဆိုသည့် အသိစိတ်ရယ်က စိတ်ခွန်အားတွေကို တိုးလာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Broken Brain အကြောင်း အဆုံးသတ်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကိုယ်၏ကျိုးမာခြင်း စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း များနှင့် ပြည့်စုံကြပါတယ်။

Dr Mark Hyman ရဲ့ Broken Brain documentary series မှ စိတ်ဝင်တားဖွယ် သတိပြုဖွယ် အမိကအရာကိုကြီးရှု-ရှုက် ရှိပါတယ်။

၁. အတော်များကြောင်းနဲ့ ဦးနောက်ဆက်သွယ်နေပုံး Gut Brain connection

အတော်များကြောင်းမှာနေထိုင်ကြတဲ့အကျိုးပြုပိုးများဟာ ဦးနောက်နဲ့ တိုက်ရှိက်ဆက်သွယ်မှုရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတော်များကြောင်းကျိုးမာအောင် ပြပြင်ခြင်းဖြင့်၊ ဦးနောက်ရဲ့ကျိုးမာရေးဟာလည်း ပို့ပြီး ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

J. ဦးနောက်ရဲ့ကျိုးမာရေးဟာ သွေးထဲရှိ သက္ကားဓာတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Brain health and blood sugar.

ဆေးပညာရှင်များက နောက်ပိုင်းမှာ Alzheimer's ကို Type 3 diabetes လို့တောင် အမည်တပ်ကြပါတယ်။ သွေးထဲမှာ သက္ကားဓာတ်များနေရင် insulin ဓာတ် များလာပါတယ်။ Insulin ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ကိုင်းစေသည့်သွေး ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းဟာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစောင်တာများကို လုပ်ဖို့ သတိမေ့သော်လျော့စေတတ်သည်။ အပိုအဝင် ဖြစ်နေပါတယ်။ သက္ကားဓာတ်များလာသည့်အခါ ပရိတ်းဓာတ်နဲ့ ပေါင်းသွားကာ Glycation ဖြစ်ပြီး Glycation End Products တွေ များလာပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဖြစ်စဉ်ဟာ ဦးနောက်မှာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် နာတာရည် ဦးနောက်ရောဂါများနှင့် Alzheimer's disease ဖြစ်ဖို့လမ်း များသွားပါတယ်။

၂. သိုင်းချိုက်နှင့် ဦးနောက်ကျိုးမာရေး

သိုင်းချိုက်ဂလင်းရဲ့ကျိုးမာရေးဟာ ဦးနောက်ကျိုးမာရေးပေါ်

ထိရောက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှ ရှိနေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Hashimoto Thyroiditis ဖြစ်နေသူများဟာ သဘာဝ အိမ်ချက်အစား အစာများသာ စားသင့်ပြီး၊ အနီးပြုတဲ့ အသီ organic wild caught meats စားသင့်ပါတယ်။

၄. အထိက ဦးနောက်အတွက် အဆောက်ပုံ

၁၉၉၀-ခုနှစ်ထဲက စိတ်ရောဂါပညာရှင်များ သိကြတာကတော့ Omega 3 fatty acids ဟာ စိတ်ရောဂါသည်များအတွက် အတော်လေး ထိရောက်သောအရာဖြစ်ပါတယ်။ Bipolar disorder, ADD, ADHD, Autism အစရိတ်သည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

၅. ဦးနောက်ကျိုးမာရေးအတွက် မိတ်ဆွေအသိပိုးအဝိုင်းပေါ်ကျက်မှ မိတ်ဆွေကောင်းများရဲ့ စိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာပုံစံများပေါ်မှာလည်း တည်နေပါတယ်။

အထိုးကျိုးသာ အထိုးကျိုးသာ social isolation နဲ့ ပိုင်းဝန်းပုံးပေးမည့်လုပ်မရှိခြင်းဟာ ဦးနောက်ကျိုးမာရေးကို အတော်လေးထိခိုက်နိုင်ပါတယ် တဲ့။ ဥပမာ - မြန်မာပြည်မှာဆိုရင် လက်ဘက်ရည်ဆိုင် အတွထိုင်ပြီး စကားလက်ဆုံးပြောကြတာတွေပေါ့။ အလျှေအတန်းစိတ်လို့ သွားကြတာ တွေ၊ ထမင်းစားကြတာတွေ စုံလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကျင့်ခန်း အတူတူ လုပ်ကြတာ၊ Yoga group စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မိတ်းတက်လာနေသောခေတ်ကြီးမှာ စိတ်ရောဂါရှင်များ တစ်နှစ်တွေးများလာတာမို့ Broken Brain Series မှ ထပ်မပြီး ဘာသာပြန်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခုံ လုကြီးတွေသာမက ကလေးစိတ်ရောဂါရှင်များပါ တစ်နှစ်တွေး အတော်လေး များပြားလာ

နေတာကြောင့် ထပ်မတင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုတို့ဆွဲများ အားလုံး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရောက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။

Autism spectrum disorders

စိတ်ရောဂါသိုးစုံရဲ့ရောဂါးကြောကြီး

ဦးနောက်တည်းရှုပ်တရားနှင့် စိတ်နာမ်တရားတို့ အချင်းချင်း မတ သောသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုနေပုံ အပိုင်း-၁

နှစ်သစ်မှာ ကျွန်းမာရေးပဟ္မသာအလျှေအဖြစ် Broken Brains Documentary series ကို အခြေခံပြီး အားးစိတ်ရောဂါပညာရှင်များ၊ ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါပညာရှင်များရဲ့ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်များကို တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦး အကူအညီတောင်းလာပုံမှာ -

မင်္ဂလာနှစ်သစ်ပါမမရှင့် - မမကို တစ်ခုလောက်အကြံတောင်း ပံပါရစေ၊ ဆရာဝန်များက သိပ်နောက်ကျသွားပြီလို့ ပြောကြတဲ့၊ မိဘ အကူအညီမပါဘဲ ဘာမှမလုပ်နိုင်၊ စကားလည်း မပြောနိုင်တော့တဲ့ သနားစရာသမီးငယ်လေးတစ်ယောက်ကို မမပေးတဲ့ကျိုးမာရေးပဟ္မ သုတေသနအရ ကျေမှုကြီးစားကြည့်ချင်ပါတယ်။

သူက ၅-နှစ်သမီးအရွယ်ကစ္စီး အကွန်ကောမပြိုမဲ့ Hyper (ADHD လို့ ထင်) သတိထားမိပြီး တစ်ချိန်လုံး ပြေးလွှားလျှပ်ရှားနေတော့ မကြေခကာတိုက်မဲ့ ချော်လဲကျပါတယ်။ နောက်စိုင်း အကူမပါဘဲ လမ်းကောင်းကောင်း မလျောက်နိုင်တော့ပါ၊ အခု အသက် ၂၂- နှစ် ရှိပို့၊ တစ်နေကုန် ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာ နေရပြီး လမ်းလည်း မလျောက်နိုင်တော့ ခြေလက်တွေက ပိန်လိုပြီး ခြေလက်ရောင်းတွေ

က ကောက်နေပါတယ်၊ ခေါင်းကလည်း စောင်းနေပါတယ်၊ ကြွှက်သား တွေ အားမရှိတော့ပဲပါ၊ ဖျားနာတာတော့ သိပ်မဖြစ်တတ်ပေမဲ့ ဝမ်းက တော့ တော်တော်ချုပ်ပါတယ်၊ သွားတွေကလည်း တော်တော်ပုဂ္ဂိုလ်းနေပြီး အတားကို မျိုးရခက်ခလာနေဖြီး ခကာခကာသီးပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ် နိုင်တော့ပေမဲ့ လက်က တစ်ခုခုကို ကိုင်ပြီး လူပ်ရမ်းနေတတ်ပါတယ်၊ ညျလည်း ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်ရင် restless ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်ပေါင်းစုံ၊ နိုင်ငံခြားမှာလည်း ပြပေမဲ့ ဘာမှ လုပ်လို့ မရတော့ဘူး၊ သိပ်နောက်ကျသွားပြီလို့ ပြောပါတယ်။

ကျမန်တွေတဲ့အချိန်မှာ B12 တစ်မျိုး စသောက်နေခါစပါ၊ နည်းလေးသီသာတယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ သူက eye contact တော့ ကောင်းကောင်းရပြီး စကားပြန်မပြောတတ်ပေမဲ့ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း facial expression ပြတတ်ပါတယ်၊ မမပေးတဲ့ပဟုသုတေသနအရ အူ လမ်းကြောင်းပြသာနာအစလို့ ထင်ပါတယ်၊ သူမိသားစက ကျမန်းလည်း ထားသမျှ ရှင်းပြတော့ အားတက်သရောနဲ့ last attempt အဖြစ် ဆရာမ ကြီးနည်းအတိုင်း ကြီးစားကြည့်ချင်ပါတယ်တဲ့ ဒါကြောင့် ကျမလည်း တတ်သမျှနဲ့ ဒါတွေ စလုပ်ဖို့ ပြောထားပါတယ်။ Blood test result လေးတွေကတော့ D3 က 8.8 ng/ml ပဲ ရှိပါ တယ်၊ Thyroid က တော့ range ထဲရှိပေမဲ့ Body temp ၃-ရက် ယူနိုင်းထားပါတယ်။ သူ result မှာ Free နည်းနေတာတော့ မကြည့်တတ်ပါ၊ result ပါ ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

သူကို စပြီးသောက်နိုင်းထားတာတွေကတော့ -

1. D3- 50000iu (သိပ်မချိန်တတ်ပါ)
2. Super k -1 , 3. Probiotic 30 bill -2, 4. B complex -2
5. B12 (5000 mcg) – 1, 6. Magnesium malate – 4
7. D ribose powder တစ်နှီး J-ကြို့

8. Electrolyte - တစ်ထပ်၊ 9. Cod liver oil - တစ်စဲလုပ်စွဲ့
10. Melatonin - mg မပေးတတ်လိုပါ
11. CoQ10 - mg မပေးတတ်လိုပါ

9 to 11 မတိုက်နိုင်းရသေးပါ၊ စစ်ချင်းမှို့ တိုက်ရတာ ကိုပြီး များ နေမှာ စိုးလိုပါ powder and liquid type တွေက သူအတွက် ပို အဆင်ပြောမယ် ထင်ပါတယ်၊ အရှုံးပြုတ်ရည် နေ့တိုင်း များများတိုက်နိုင်းထားပါတယ်၊ သူက ဆေးကို အလုံးလိုက်မမျိုးချိန်လို့ အမှုနဲ့ or ဖောက်ပြီး တိုက်နိုင်းထားပါတယ်၊ သူ့ဘဝလေးက အသက်ရှင်နေရပေမဲ့ တော်မြို့မြို့တွေတဲ့ အသက်နေထိုင်ရ ခက်ခလာတာမှို့ မမဆိုက လေ့လာထားနဲ့ ကူညီပေးကြည့်ချင်ပါတယ်၊ ရောဂါကြီးပေမဲ့ အသက်က ၂၂-ပဲ ဆိုတော့ ဆေး dose တွေ၊ အတိုးအလျော့တွေကို သိပ်မချိန်တတ်လို့ပါ၊ သူ့အခြေအနေသီရအောင် ဓာတ်ပုံးလေးပါ ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်၊ မမရဲ့နောင်ကြီးမဲ့ပဲရဟိတစိတ်ဓာတ် နောက်လိုက်ပါကောင်း အဖြစ် ကြိုးစားလျက်ပါ၊ ကျေးဇူးတင်လေးစားစွာဖြင့် ...

ဦးနောက်ရှင်တရားနဲ့ စိတ်နာမ်တရားတို့ အချင်းချင်းမတူသောသာဘော အားဖြင့် ကျေးဇူးပြုနေပုံး - အပိုင်း (၂)

Autism spectrum disorders ဆိုတာ စိတ်ရောဂါမျိုးစုံ၊ ရေလှုံးကြောကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ADD Attention deficit disorder

ADHD Attention deficit hyperactive disorder

Autism

Schizophrenia

Alzheimer's

Dementia

Depression

Anxiety

Bipolar disorder စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါရိနှင့်သမီးလေးကို ဘယ်လိုကြီးဘူးပြီး ကုသ္ပါနိုင်မလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ အမိကကတော့ -

၁. အရှကျွန်းမာရေးကောင်းလာအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Auto-immune disorders တွေ ရေးပေးထားတုန်းက ရောင်ရမည့် အစားအသောက်၊ စားသင့်သည့်အစားအသောက်ကို ရွှေးချယ်ပြီး ကျွေးပါ။ Probiotics တည်းဟူသော အကျိုးပြုပိုးတွေ၊ ကျောက် နိုင်သောအစာများကို ကျွေးခြင်း။ လိုအပ်ပါက superdigestive enzymes ကို အတာမထားပါ နာရိဝိုင်လောက် တို့တိုက်ပေးခြင်း။ အရှကျွန်းမာလာရအောင် Glutamine ပါတဲ့ အရိုးပြုတဲ့ ရည်နောက်တိုက်ပေးခြင်း။ ဓန္တာကိုယ်ခံအားအတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ပန်းသီးရှာလကာရည်လေးလည်း တိုက်ပေးသင့်တယ် လို့ ထင်ပတယ်။

ဒီရောဂါဝဒနာရှင်များဟာ ဓန္တာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း systemic inflammation ရှိနေကြပါတယ်။ ဦးနောက်ကိုပြန် ဥပဒ်ပေး ဖျက်ဆီးနိုင်သည့် brain antibodies တွေလည်း ရှိတာမို့ နောက်စိုင်းမှာ ဒီရောဂါအုပ်စုကိုလည်း autoimmune disorders အောက်မှာ ထည့်လာကြတာကို သတိထားမိပါတယ်။

၂. Omega 3 fish oil လည်း တိုက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်က အဆီတုံးကြီးမို့ ပြန်လည်ပြပြင်စိုရန် အဆီလိုပါတယ်။

d. VitaminD3

ဒီသမီးလေးရဲ့ VitaminD3 level က 8.8ng/ml လဲ ရှိပါတယ်။ အလွန်ချို့တဲ့နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

10,000 IU daily with superK one capsule once a day, လေးလေလောက်သောက်ပြီး သွေးပြန်စစ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ဒီသမီးလေးရဲ့အရိုးတွေဟာလည်း မသာန်မာတော့တာကြောင့် VitaminD အပြင် SuperK ပါ ထည့်ပေးစေချင်ပါတယ်။ နေပါခံရင်းနဲ့ မြောက်လည်း ယူစေချင်ပါတယ်။

d. Thyroid hormone

များသောအားဖြင့် ဒီလိုမိုးလူနာရှင်တွေဟာ တေဇောက်လည်း ချို့ယွင်းနေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မပြောနေကျအတိုင်းလိုက်နာပါ။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် Thyroid natural glandular once a day.

5. Magnesium ဟာ ဓန္တာကိုယ်ထဲမှာဖြစ်နေကြတဲ့ ၃၀၀-ကျော် ဓတ္ထဖြစ်စဉ်တွေမှာ မပါ မပြီးတာကြောင့် Magnesium malate or citrate 400 mg a day လောက် သောက်သင့်ပါတယ်။ ညူမအိပ်စင် Magnesium sulfate တည်းဟူသော ဆားခါးနဲ့ ရေချိုးပေးပါ။ ရေကို ခြောက်အောင် သုတေပြီး၊ မှန်ညွှန်းဆီလေး ပိုက်ကို လိမ်းပေးပါ။

6. အိပ်ရာမဝင်စင် နာရိဝိုင်လောက်ကြိုပြီး Melatonin 3-5mg လောက်တိုက်ပါ။ Melatonin ဟာ brain antioxidant လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအိပ်ပျော်ဆေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

e. CoQ10 100 mg twice a day.

သူက ကလာပ်စဉ်းစွမ်းအင်အတွက်ဖြစ်သည့်အပြင် antioxidant လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေအတွက် D Ribose powder, Acetyl L Carnitine 500mg once or twice a day.
- c. B12 in the form of methyl cobalamin 2500 microgram daily.
Optimized folate 800 microgram a day.
P5P(B6)100 mg a day.
- အသည်းမှ အဆိပ်ထုတ်ခြင်းအလုပ် တွင်ကျယ်စေနိုင်ရန် လိုအပ်သည့်ဓာတ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအကျိုးများလည်း ရှိပါသေးတယ်။
- d. ဝမ်းချုပ်လို့ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ရှိုးရှိုးရော့ ဝမ်းချုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။
အထက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာကြည့်တာ အရှုံးရှိမယ် မထင်ပါ။ ဘယ်ဆရာဝန်မှ ကုလို့မရတော့ဘူးဆိုတော့လည်း ဂိတ်ဆုံး ရောက်နေပြုဖြစ်တာမို့ ကြိုးစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြိုးများ လိုအပ်နေတဲ့ဓာတ် တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးပိုက်ခြင်းဟာ ဘယ်ပိုမှ အရှုံးလည်း မရှိနိုင်ပါ။ ရောဂါရင်သမီးလေး ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန် အထူးဆုံးတောင်းလိုက်ပါတယ်။ ရုပ်တရားတွေ ကျန်းမာနေမှုလည်း နာမ်တရားတည်းဟူသော စိတ်နဲ့ ယဉ်တဲ့စေတသိက်တွေလည်း ကျန်းမာလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ သဘောအားဖြင့် မတူသော်လည်း အချင်းချင်း ကေားများပြုနေကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Autism spectrum disorders တွေ ဖြစ်နေကြသော ကလေးများ အတွက် အားတက်စရာ

Dr Natasha Campbell-McBride (Author of Gut and Psychology syndrome) မှ ကောက်နှစ်ချက်ကလေးတစ်ခုကို မြန်မာ လို့ ဘာသာပြန်ပေးထားပါတယ်။

ယုန်ကန်သည့်လိုအပ်ချက်များကို ဖြုံ့သည်အပေါ်ဖြစ်ပါ၍ အဥ ကိုယ်ကြီးဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် ဒိုဂိုလ်ကို ရောဂါးများတော် အောင် ပြန်လည်ကုသနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အထူးသုတေသန ကျော်ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ဘပ်လောက်ပဲ ဓနမာကာင်ဖြုံ့စွမ်းပေါ် စေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ လိုက်လက်အရှိုးမသနိုင်စေပါဘဲ၊ အကြောင်း ပြန်ဖြီး မကောင်းလာနိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို ပယုံနိုင်ပါ။ သို့ပါဝေးဟာ လည်း သဘာဝတရားကြီးဆိုတာ အချိန်ပေးရပါတယ်။ မကျိုးမာဖြစ်း ဆိုတာ မြန်မြန်ဆန်နှင့်ဖြစ်နိုင်ပါသော်လည်း ပြန်လည်ကောင်းလာရှိ ဆိုတာ အချိန်ယူရပါတယ်။

စိတ်ရောဂါဖြစ်နေကြသည့်ကလေးများရဲ့မိဘများကို အနည်းဆုံး J-နှစ်ခန့် အတော်လေးကြီးစားပြီး လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြလေ့ ရှိပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေဆိုရင် ဒီထက်တောင် ကြာနိုင်ပါသေးတယ်။ အမိကကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအဆိပ်တွေ ထုတ်ပစ်ရမယ်၊ ဒါမှာလည်း ဦးနောက်ဟာ ကြည်လင်လာပြီး လိုအပ်ချက်များကို ကောင်းကောင်း မွန်မွန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း -

- အတာလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေပြီး၊ ရောဂါပျောက်ကင်းစေရ အောင် အဆိပ်ဖြစ်စေမည့်အရာတွေကို ဖယ်ရှာပြီး၊ အာဟာရဓာတ်များကို ကောင်းစွာစုတ်ယုံနိုင်မည့်အခြေအနေကို ရောက်စေခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ စုံနေသည့် အဆိပ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗဟိုသာတကြယ်ဝကြသောမိဘများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဂိုဏ်ယာ၊ ဝိမိသတွေနဲ့ မိမိတို့သားသမီးများကို စောင့်ရောက်နိုင်ကြပါတယ်။

အောင်တစ်ဇင်မှာစနိသည့် စိတ်ချောဂါရေလျှို့ကြော -

ဆရာဝန်မင်း Dr Natasha Campbell-McBride မှ Autistic ကလေးများအိမိဘများသို့ အိတ်ဖွဲ့ပေးစာ -

(ကောင်းလွန်းလို့ ဘာသာပြန်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူမ၏ စာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်စေခဲင်ပါတယ်။)

"Autistic ကလေးတစ်ဦး၏မိဘဖြစ်လာဖို့ ဘယ်သူကမှရွေးချယ် ခဲ့တာ မဟုတ်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း ထိုးတက်နေသည့်အတွက် အိတ်များလာနေတာ ကို တွေ့နေရပါတယ်။ ကဲ့သို့တစ်ရွမ်းလုံးမှာ Autism epidemic (အဖြစ်များ) နေတယ်ဆိုတာ ပြောရင် မမှားနိုင်ပါ။ ကလေးမိဘတွေ အတွက် စိတ်သက်သာရနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုမပြောချင်တာကတော့ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရောက်နေရတာ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။

Autism ရောဂါဟာ အရင်တုန်းကဆိုရင် ရှားပါးတဲ့ရောဂါ ဖြစ်တာကြောင့် ဆရာဝန်တော်တော်များများဟာ မတွေ့ဖွဲ့သူများ ရှိသလို လူအများစုဟာလည်း တစ်ခါမှ မကြားဖုံးကြပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ်-၂၀ တုန်း ကဆိုရင် Autism ရောဂါဟာ ပုံမှန်ခြင်းအားဖြင့် ၁: 10,000 ကလေး တစ်သောင်းမှာ တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုန်ရင်တော့ UK Department of Health အရ 1:150 children in Great Britain ကလေးအယောက် ၁၅၀ မှာ တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါတယ် တဲ့။ USA (Center for Disease Control) အရဆိုရင် ၂၀၀၀-ခုနှစ်က ၁ : ၁၅၀ , ၂၀၁၂-ခုနှစ်မှာ ၁ : ၆၇ ဖြစ်နေပြီး တစ်နှေ့တေား များပြား လာနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ Autism Canada Foundation အရဆိုလည်း ကလေးအရေအတွက်ဟာ ဒီလောက်ပါပဲ။ Finland, Sweden တို့မှာလည်း ဖြစ်နှုန်းဟာ ဒီလောက်နီးပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဘာတွေ ဖြစ်နေကြတာလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ ဘာဖြစ်လို့များ ကလေးတွေဟာ သိသိဘာသာကြီး ဒီရောဂါရဲ့သား ကောင်တွေ ဖြစ်ကုန်ကြရပြီး ကုရိုကုစဉ်ဆေးပညာကလည်း ကုသလို မရဆိုပြီး ဆိုနေကြရတာပါလဲ။

c. ဒီရောဂါအဖြစ်များလာရခြင်းအကြောင်းဟာ ပီဇာဌာင့်များလား?

အမှန်အတိုင်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှ သေသာချာချာ မသိကြပါ။ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်ုမတို့သိတဲ့အချက်ကတော့ ပီဇာဌာင် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အခုလို ရတ်ချည်း ရောက်ဖြစ်နှုန်းဟာ ထိုးတက်မသွား တတ်ပါ။ ပီဇာဌာင်တွေ ဒီလိုမလုပ်တတ်ကြပါ။ ဒါကြောင့်လည်း အခုလို အဖြစ် အလွန်များလာတာဟာ ပီဇာဌာင့်လို့ မရင်းပြနိုင်ပါ။ ဒီရောဂါ ဖြစ်လာရေးမှာ ပီဇာဌာင့် အမိကမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ပြောနေကြသူတွေ ရဲ့ထွက်ဆိုချက်ကို ထောက်ခံရာရောက်နေပါတယ်။

j. ဒါဆိုရင် ရောဂါရှာဖွေရေးတွေ ပိုပြီး ကောင်းလာလို့ ပိုပြီး အဖြစ် များတာကိုသိလာကြတာလား?

British Medical Expert တွေက ဒီလိုဆိုကြပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅-ခုနှစ်က ဆရာဝန်တွေဟာ Autism ကို မြင်တာနဲ့ သိလိုက် နိုင်တာရယ်၊ ရောဂါရှာဖွေနိုင်ခြင်းသွေ့တွေဟာလည်း အလွန်ပဲ ဆိုးဝါး နေကြလို့ ကလေး ၁၅၀-မှာ တစ်ယောက်ကို ရောဂါသည်အဖြစ် မဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့တာလား? ဒါဆိုရင် ဒီကလေးတွေဟာ အခုလောက်ဆိုရင် ဆယ်ကျိုးသက်တွေ ဖြစ်ကုန်လောက်ပြီ့မဲ့ ဒါမှမဟုတ် ၂၀-ဝန်းကျင် တွေရှုကုန်ပြီ့မဲ့ ဒီကလေးတွေကိုလည်း မတွေ့ရတာကြောင့် Better diagnosis ဆိုတာဟာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

Autism ကလေးအတော်များများရဲ့မိဘတွေဟာ ကိုယ့်ကလေး Autism ဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး အမည်နာမတပ်ခံလိုက်ရပြီး၊ ဆက်ကြား လေ့ရှိတာကတော့ ဘာမှ လုပ်လို့ မရပါဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ကလည်း ဆရာဝန်တစ်ယောက်အာနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အခုလိုပြော လိုက်တဲ့ သင့်ဆရာဝန်ဟာ များနေပါပြီဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ထပ်တိုး ပြောလိုက်ပါပြီးမယ်။ ဒီကလေးတွေအတွက် အများကြီး လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ မိဘက ဘယ်လောက်အထိ လုပ်ပေးနိုင်သလဲ နဲ့ အခြားအခြေအနေတွေပေါ် တည်ပြီး သင့်ကလေးကို ပုံမှန်ကလေး တစ်ဦးအာနေနဲ့ အနီးဝပ်ဆုံးအထိ လုပ်ပေးရင် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မာတစ်ရှမ်းလုံးမှာ ရှိသည့် ရာပေါင်းများစွာသော Autistic ကလေးတွေ သေသေချာချာကျပြီး ပညာပေးလိုက်တာကြောင့် ပုံမှန် ကလေးတွေနဲ့ ခွဲလို့တောင် မရနိုင်တော့တာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တော့တော့လောက်တော်လောက်တော် ပြန်ကောင်းလာဖို့ အခွင့်အရေးကလည်း ပိုပြီး များ လာတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဆရာဝန် ကို အားကိုးအားထားပြုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ဒီရောဂါ ကို ကုသလို့ မရနိုင်လို့ ပြောထားတာကြောင့် မိဘတွေဟာ ကိုယ့်အ သာကိုယ် ဒီရောဂါတည်းဟူသော မကောင်းဆိုးဝါးကို ရင်ဆိုင်ကြရလေ့ ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် မိဘတွေဟာ ပညာတတ်တွေ ဉာဏ်ရှိသူ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိဘာသာမိမိ ဒီရောဂါအကြောင်းကို လေ့လာ ကြရပါတယ်။ အခုခေတ်ဟာလည်း ပိုပြီး လွယ်ကူလာပါတယ်။ များ သောအားဖြင့် Autism သုတေသနတွေကလည်း သဲသဲမဲကို အဖြေ ရှာနေကြတဲ့မိဘတွေကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

မိဘတွေထဲက ဆရာဝန်တွေလည်း ပါတယ်။ Biochemists, Biologists နဲ့ ဥက္ကထာဝက်သောများလည်း ပါဝင်စာကြောက် ပြု နေလိုပါပဲ။ မိဘကွန်ရောက်တွေလည်း ပေါ်ပေါက်စာကြောက် တစ် ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လည်း အကုအညီပေးကြတယ်။ ကျွန်မကိုယ် တိုင်ကလည်း Autistic ကလေးရဲ့မိခင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော်လမှာ ပါတဲ့နည်းများကို အသုံးချပြီး Autistic ကလေးအတွက် ကုသနည်း ကို ဝင့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီနည်းဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလို့ တစ်ထစ်ချယ့် ကြည်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရပါညာကို ဆေးကျောင်းမှာ သင်ယူခဲ့ရ တဲ့အချိန်ဟာ အလွန်နည်းတာမို့ ဆရာဝန်အများစုဟာ အာဟာရနဲ့ ဒီ ရောဂါကို ကုသလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိပ်မသိကြပါ။ သို့ပါသော်လည်း နာတာရည်ရောဂါများ အားလုံးဟာ အာဟာရနဲ့ ကုသရင် အောင်မြင် နိုင်ပါတယ်။ Autism ရောဂါအပါအဝင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်က ဆိုရင် Autism ရောဂါဆိုရင် မျှော်လင့်ချက် မရှိပါ။ အခုသိလာကြတဲ့ အချက်များကတော့ မျှော်လင့်ချက်မရှိသူးဆိုတဲ့အချက်တာ မဟုတ် တော့ပါ။

ကျွန်မတို့တွေ နေစဉ်နဲ့အမျှ သင်ယူလေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ တယ်။ အခု Autism လို့ အမည်နာမတပ်ခံရတဲ့ကလေးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅-နှစ်ခန်းက အမည်တပ်ခံရတဲ့ကလေးနဲ့တာရင် အများကြီးကံကောင်း ပါပေါက်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅-နှစ်လောက်က သိခဲ့တာတွေဟာ အခုသိလာတာတွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ Autism ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေဟာ ထိုင်ပြီး စိတ်ညွှန်နေစရာအချိန် မရှိပါ။ သင်ယူစရာတွေ၊ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ အများကြီးရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကိုလည်း ပြောင်းလဲသွားစေမှာ ဖြစ်

ပါတယ်။ ဘယ်သူမှုလည်း မသိနိုင်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အခွင့်အရေး တွေ ပုံင့်ထွက်သွားနိုင်သည့် အသိဉာဏ်မျိုးစုံတွေနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလုပ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး သိသထက်သိလာရအောင် သင်ယူမှတ် သားလေ့လာကြပါစို့”။

ဝါးသာပိတိ ဖြစ်ရသောနေ့

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်လခန့်က အမေရိကန်နိုင်ငံမှ မြန်မာပြည်ရှိ အမျိုး တွေဆို အလည်းရောက်နေသောအမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံးပါတယ်။ သူမှာ သားလေးတစ်ယောက် ရှုပါတယ်။ အခုခံရင် အသက် ၂၂-နှစ် ရှိ သွားပြီပေါ့။ အသက် ၅-နှစ်အရွယ်ထဲက အော်တစ်ရင်မဲ့ Autism အဖြစ် နဲ့ သတ်မှတ်ခဲ့ရသူဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမကလည်း မိခင်ရော ကလေးကို ပါ ကရှုကာသက်မိတာကြောင့် Dr Natasha Campbell McBride ရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆောင်ရန် ရောင်ရန် အစားအစာများ၊ အရိုး ပြတ်ရည်၊ အစာလမ်းကြောင်းကျွန်းမာရေး VitaminD3 အလွန်နည်း နေတာကြောင့် ပြန်လည်ဖွေ့စည်းပေးခြင်း၊ Cod liver oil, Probiotics, Apple cider vinegar စသည်တို့ကို အကြံပြုမိပါတယ်။

တစ်လကြားသည့်အခါ ကလေးပါ ၏၌လာပြီး အကြောင်းအကျိုး စကားပြန်ပါတယ်။ တစ်လလုံးလုံး gluten free diet ကို စားသုံးပေါ် တယ်။ တစ်လအတွင်းမှာ အလွန်ထူးခြားလာပါတယ်တဲ့။ အခုခံရင် စကားကို အသံထွက်အောင် ပြောလာနိုင်ပါပြီ။ အရင်က လုံးဝ အသံ မထွက်ပါ။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပြောလာပါတယ်။ အရင်ကဆိုရင် စိတ်ဝင်စားမှု ဘာမှုမရှိပါ။ အဗြားကလေးတွေကိုတော် သွားပြီး စလားပြေား လုပ်လာနိုင်ပါပြီ။ ခါတိုင်းလို ထိုင်းမိုင်းမနေတော့ ဘဲ ပိုပြီး နိုက္းတက်ကြေားတာကို သတိထားမိပါတယ်တဲ့။ အခုခံ

ကောင်းကောင်းစားတယ်။ ကောင်းကောင်းမိပိုတယ်။ ဝါးလည်း ဖုန်း တယ်။ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာဓာတ္ထိစွာသုပ္ပနါတာ ပါပြီး သိလာ တယ်။ စိတ်လည်း ဝင်စားလာတယ်တဲ့။ တစ်လအတွင်း၊ သိသာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဆိုတော့ ကျွန်းမှာ အတိုင်းဝင်ကိုအဂျိုန်ဝိုင်းသာပိုတို့ ဖြစ်ပိုတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရင် လက်တွေ့အကျိုးပြုပါတယ်။ မျက်လွှာ့တွေ့မြင်လိုက်ရတာကြောင့် အော်တစ်စတ် Autistic ကလေးများအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကြိုးမားစွာ ဖြစ်ပိုတယ်။

Gut and Psychology Syndrome by Dr Natasha Campbell-McBride M.D, MMedSci (neurology), MMedSci (nutrition) ရဲ့ စာအုပ်ကို Autism ကလေးရှိတဲ့ မိဘတိုင်း ဝယ်ယူ ပြီး လိုက်နာသင့်ပိုတယ်။ ဘာတွေ စားရမယ်၊ ဘာတွေ ရောင်ရမယ် ဆိုတာ သေသေချာချာရေးထားတာ ဖြစ်ပိုတယ်။ Autistic ကလေး များနဲ့ မိဘများ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို ပြန်ရောက်လာအောင် ကြိုးစားအောင်မြင်နိုင်ကြပါတော့။

အော်တစ်ရင်မဲ့ရောဂါရရေလျှော့ကြောမှ သိသာသာ သက်သာလာ သောသမီးလေးတစ်ဦးယောက်

သမီးလေးဟာ ကျွန်းမတွေ့ခါစက ဆောက်တည်ရာမရ ဦးခေါင်း ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထုရိုက်နေ၊ မိမိကိုယ်ကို ထုရိုက်နေ၊ focus of attention လည်း မရ ရုကာလည်း ပျော်နေလို့ ကောင်းကောင်းတောင် ပွဲ့ချိလို့ မရ ကိုယ်ကိုလည်း ရှုံးတိုးနောက်ဆုတ်ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ် နေပြီး သနားစရာကောင်းလုတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်ပိုတယ်။ အော်တစ်ရင်မဲ့ ရောဂါရရေလျှော့ကြောဟာ များသောအားဖြင့် အသက် ၃-နှစ်လောက်မှာ မှစပြီး သိသာတဲ့သော်လည်း အကြောင်းမျိုးစုံပေါင်းစပ်သွားတာမို့

ဒီသမီးလေးကတော့ ၁၀-လမှာထဲက စပြီး လက္ခဏာတွေ ပြနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့တွေကလည်း အမေက အသက် ၄၀-ကော်မှ မွေးလို ဆိုပြီး မိခင်ရဲ့အသက်ကို ယိုးမယ်ဖွဲ့ကြပါတယ်။ အချို့ကလည်း မိခင် က ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်က ရှိက်သိုးရောဂါရလို့ ဆိုပြီး ပြောတဲ့သူတွေက ပြောကြပြန်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း သွေးဖောက်စစ်ကြည့်သည့် အခါ ရှိက်သိုးရောဂါလည်း မရှိပါ (Congenital Rubella, Rubella titer negative). Karyotyping ကို ထိုင်းမှာ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တော့လည်း မိဇ္ဇာတွေက ပုံမှန်မိန်းကလေးပါပဲ။ 46 XX.

ဒါန္ဓား Dr Natasha Campbell Mc-Bride ရယ် Dr John Cannell (founder of VitaminD Council) တို့၏ ထွန်ကြေးချက် အတိုင်း လိုက်နာစေလိုက်တာ တစ်လအတွင်းမှာ ခေါင်းကို ထုတိက်ခြင်း၊ ကိုယ်ကို ဆက်တိုက် ရှုံးတိုးနောက်ဆုတ်လုပ်ခြင်း focus of attention မရှိခြင်း၊ ပျောဖတ်နေခြင်းတို့မှ သက်သာသွားတာမို့ ဒုတိယ အကြိုးမှု သမီးလေးကိုတွေ့ရတဲ့အခါ အလွန်အုံသွေ့ဝမ်းသာခဲ့ရပါတယ်။ သမီးလေးကို အရိုးပြတ်ရည် မှန်မှန် နေ့စဉ်တိုက်ပါတယ်။ မိခင်နို့နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Vitamin D3 drops 1000 IU daily နဲ့ ဒီလောက်အထိ တစ်လအတွင်းကောင်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအော်နှင့်အထိ ကလေး Probiotics မတိုက်ရသေးပါ။ ဝမ်းကတော့ ချုပ်စမြှုပါတဲ့။

၂၂-ရက် Autism spectrum disorders အကြောင်း မိဘတွေနဲ့ ရွေးနွေးအားပေးတဲ့နေ့ကတော့ မှာလိုက်တဲ့ probiotics က ရလာတာမို့ မေတ္တာအပြည့်နဲ့ လှုံးလိုက်ပါတယ်။ မိခင်ပြောပုံအရ ၂၂-ရက်နေ့က probiotic ကို စပြီး တိုက်တာ ၂၃-ရက်နေ့အထိ ထူးမြှားမှု မရှိသေးပါ။ ၂၄-ရက်နေ့ကျတော့ အလွန်ဝမ်းချုပ်တဲ့ကလေးက ဝမ်း

၃-ခါ သွားလိုက်ပြီး ပျော်ရွင်မြှုံးတူးနေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်တဲ့။ ဒီဒီယိုလေးတောင် ရှိက်ပြီး ပို့ရှာပါတယ်။ အလွန်ပေါ့ပါးသွားဟန်တူပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကလေးတွေက သူတို့ခံတဲးချက်များကို မပြောပြတ်တော်ကြောင့် ပုံစံအချိုးစုံနဲ့ သရုပ်ဖော်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလိုအြော်နေတဲ့ကလေးတွေကို အေားကလေးတွေနဲ့ မတူဘဲ၊ တမူထူးခြားနေကြတယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ခံထားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသမီးလေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရတော့ ဒီလို ရောဂါဝဒနာရှင်များနှင့်တက္က မိဘများပါ အားရှိလာစေရအောင် ဒီရောဂါဟာ hope less situation မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို ထပ်လောင်း သတိပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး ကလေးတွေရဲ့ ဘာဝကို မြှင့်တင်ကြပါစို့။ ရောဂါခံတဲးနေကြရသောကလေးများ သက်သာလာကြပါစေ။ မိဘများလည်း ကျွန်းမာရမ်းသာကြပါစေ။

ဒီနေ့မနက် ဖတ်လိုက်ရတဲ့ ကျွန်းမာရေးသတ်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ -

- Autism အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်ပြီး ကောက်နတ်ချက်အရကတော့ အကြောင်းမျိုးစုံပေါင်းစုံပြီး ဖြစ်တာပါလို့ ကောက်နတ်ချက်ရှုလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်းမာရေးလောလောဆယ်ဖတ်ကြည့်နေတဲ့ ဝိသုဒ္ဓမာရ်မှုပိုဒ်အခန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားမိန်ကြားထားခဲ့တာလေးကို ပြောပြီး မြင်လိုက်မိပါတယ်။ ဟောထားတာကတော့
၁. အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတစ်ခုသည် မရှိ။
 ၂. အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးများစွာသည်လည်း မရှိ။
 ၃. များစွာသောအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော တစ်ခုသောအကျိုးသည်လည်း မရှိ။

၄. များစွာသောအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော များစွာသောအကျိုးသည် သာလျှင် ရှိ၏။

နံပါတ် ၄-အချက်သည် အမိကအချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Autism ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖို့နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ က အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းကိုတော့ လက် ညိုးထိုးလို့ မရပါ။ ထိန်ည်းတူစွာ ဒီ Autism ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အကြောင်း တွေဟာ အခြားရောဂါတွေကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုချင် တာကတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ အလွန် မှန်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Autism ဟာ Hereditary မိဘကန် သားသမီးဆီ ပိုက နေ ရသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မိဇ္ဇာတိတာကလည်း ကမွှေရပ်တွေ ဖြစ်တာမို့ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ကံအကြောင်းပါလာ လိုပြော။

Gut microbiome လိုပေါ်တဲ့ အစာလမ်းကြောင်းမှာ နေနေတဲ့ပိုး တွေနဲ့လည်း ဆိုင်ပါသတဲ့။ ပိုက်ခွဲပြီးမွေးတာ များလာတာနဲ့အမျှ ကလေး ရဲ့အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ မိခင်မွေးလမ်းကြောင်းက သဘာဝရမယ့်ပိုး တွေ မရတော့တာမို့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ပိုးတွေလည်း မရှိတော့ပါ။

နောက်အရေးကြီးတာကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အဆင်တွေများလာ ပြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Vitamin D3 deficiency လည်း ပါတယ်လို့ ပြော ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရဲ့ Vitamin D3 သိပ်နည်းနေရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်တဲ့။ ကလေး ရဲ့ D3 ကလည်း နည်းနေဖို့လမ်း များပါ တယ်။ မိခင်နဲ့ကို သောက်သုံးတဲ့အခါလည်း မိခင် VitaminD3 ဓာတ် နည်းနေရင် မိခင်ဆိုက လုံလုံလောက်လောက် မရနိုင်ပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကလေးတွေကို ကာကွယ်ဆေးတွေ တစ်ချိန်တည်း တစ်ထိုင်တည်းမှာ အများကြီးထိုးတဲ့အကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးက ထိုးသင့်တာတွေ ထိုးထိုက်ပေမဲ့ တစ်ထိုင်တည်းမှာ ၃-၄ လုံး ထိုးရင် မခံနိုင်တဲ့ကလေးတွေက မခံနိုင်ကြပါ။ သို့သော်လည်း ဆေးကုမ္ပဏီတွေက ကာကွယ်ဆေး ထိုးဆေးတွေနဲ့ လုံးဝမဆိုင်ဘူး ပြောနေပေမဲ့ စဉ်းစားစရာအကြောင်းတစ်ခုတော့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပုံ - ကံမကောင်းလို့ ပိုအားဖြင့်ဖြစ်စေ VitaminD3 နည်း နေသည်ဖြစ်စေ၊ အစာလမ်းကြောင်းထဲမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အကျိုးပြု ပိုးတွေ မရှိရင်ဖြစ်စေ၊ နည်းနေရင်ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆင်တွေ ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကာကွယ်ဆေးတွေတစ်ပြိုင်နှက်ထိုးတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည် မရှိတဲ့ကလေးတွေမှာ ဒီပြဿနာမျိုးဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစား ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကို သိနားလည်တဲ့မိဘတွေက ကိုယ့်ကလေးအတွက် ရောင်နိုင်တိမ်းနိုင်စရာလမ်းတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောပြုရင်တာ ဖြစ် ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရဘူးလို့ မဆိုလိုပါ၊ လိုအပ်တာကို လို သလို ထိုးရမှာ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာ အများကြီးထိုးရင် နှန်ယ်တဲ့ကလေးရဲ့ညီးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောက ခံနိုင်ပို့မလားဆိုတာကို စဉ်းစားရင် ကောင်းပါတယ်။

ဒီရောဂါဟာ သေသေချာချာ ဘာကြောင့်မှန်း မသိသေးတာမို့ သတိဆိုတာ ပိုတယ် မရှိပါ။ ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ အော် နေပေမဲ့ အကြောင်းမဲ့ယုံလို့ မရပါ။ လောဘာဦးဆောင်တဲ့ခေတ်ကြီးမှာ အကြောင်းမဲ့ယုံတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်စိစုံမှုတို့ ယုံရင် ခုက္ခဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

Autism ဆိုတာ မသိသေးသူများအတွက် အကြမ်းဖြင့် ပြော
ပြရန်ပါတယ်။ အသေးစိတ်သိချင်ရင် internet မှာ သွားဖတ်လို့ ရပါ
တယ်။ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေ ကြီးထွားစွဲဖြေားချိန်မှာ အကြောင်း
အမျိုးမျိုးကြောင့် အနောက်အယုက် ဖြစ်သွားပြီး ကလေးဟာ social
interaction (လူမှုရေအနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့အတွေ့အထိ)၊ မိမိအတွင်း
သဘောသိရန် ကိုယ်အပြုအမှု (ကာယဝိညာတ်) (non verbal com-
munication)，နှုတ်အပြောအဆို (ဝစ်ဝိညာတ်) (verbal commu-
nication) တွေ ပျက်ပြားကုန်တဲ့အတွက် ဘာသိဘာသာနေတတ်ခြင်း၊
စိတ်ရှပ်ပြီး အပြုအမှုတွေ အဖွန်ဖန်လုပ်နေခြင်းတဲ့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ အိမ်ကလူတွေနဲ့ ဖြစ်စေ ကျောင်းနေတဲ့
အခါဖြစ်စေ ပြဿနာတက်ပါတယ်။

မိဘတွေက ကလေးအသက် J-နှစ်အတွင်းမှာ သတိထားမိတတ်
ကြပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်လာရင် မိဘတွေအတွက်လည်း အခက်အခဲဖြစ်ရုံ
မက စိတ်လည်း မော၊ လူလည်း ပန်းကြပါတယ်။ Autistic child ရှိ
တဲ့မိဘတွေဆိုရင် နားလည်မှာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာနာနိုင်ကြမှာ အမှန်
ပါပဲ။ နိုင်ငံဗြားမှာကတော့ ဒီလိုကလေးမျိုးတွေအတွက် အထူးကျောင်း
တွေရှိပေါ့ အလွန်ရေားကြီးပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အကြောင်း
တွေအညီအညွတ်ဖြစ်လာပြီး ရလိုက်တဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ဆိုးကျိုးတစ်ခု
ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ဖြစ်နိုင်တဲ့အပေါက်တွေ လိုက်
ပိတ်ထားရမှာ မိဘရဲ့တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ်-၃၀ လောက်ကဆိုရင် ကလေးတစ်သောင်းမှာ
တစ်ယောက်လောက်ပဲ ဖြစ်သော်လည်း အခုခုပိုင် ကလေး ၅၀-မှာ
တစ်ယောက်လောက် ဖြစ်နှစ်းရှိနေတော့လည်း စိုးရိုးများကောင်းလှ

ပါတယ်၊ ယောက်ဗျားလေးတွေက မိန်းကလေးတွေထက် ၅-ဆ ပိုဖြစ်
တယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ကျွန်းမတို့နေထိုင်နေကြတဲ့လောကြီးဟာ မသိနိုင်တာတွေ
အလွန်များတာမို့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဖောက်က ပဟ္မသုတာတွေ ရတဲ့နည်း
နဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ထားရင် နည်းနည်းခံသာပါလိမ့်မယ်။

မေး - ဆရာမကြီးရှင့်၊ ကျောက အော်တစ်ဇိုင်ကလေး J-လောက်
အမော်။ သမီးကြီးနဲ့ သားထယ်ပါ၊ လိုအပ်တာများ လမ်းညွှန်ပေး
ပါရှင်၊ အော်တစ်ဇိုင်ကလေးများက Magnesium နဲ့ VitD အများကြီး
လိုတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလားရှင်၊ သမီးကြီးက Asperger ပါ၊ သား
က Mild ပါ၊ စကားမပြောနိုင်လို့ သူနေမကောင်းဖြစ်ရင် အရမ်းဒုက္ခာ
ရောက်ပါတယ်၊ ဆေးခန်းလည်း ခေါ်မရပါဘူး၊ ကျိုးမာအောင် လမ်းညွှန်
ပေးပါရှင်၊ လိုက်နာပါမယ်ရှင်။

ကျော်သား Autism ကလေး ၁၇-နှစ်က အမြဲလိုအစာမကြော်
လေအမြဲတက်နေတာပါ၊ air-x တစ်နေ့ ၈-လုံးလောက် တိုက်ရတာ
ပါ၊ လေထလို့ မပြောနိုင်လို့ behavior မကောင်းတဲ့အခါလည်း ရှိပါ
တယ်၊ အခုမှ ဆရာမကြီးစာဖတ်ပြီး probiotics နေ့စဉ် ၁-လုံး၊ apple
vinegar တစ်နေ့ J-ကြိမ်၊ D3 5000 – 1, SuperK-1 နဲ့ အရွက်စိမ်း
ရည် နေ့စဉ်တိုက်တာ ၃-ပတ်ရှိပါပြီ၊ လေတက်သံမကြားရတော့ဘဲ နေ
ရတာ အဆင်ပြေလာလို့ ထင်ပါတယ်၊ ကလေးကို မြင်ရတာ ပိုကောင်း
လာပါတယ်။ ကိုတ်မှန်နဲ့ ခေါက်ဆွဲတော့ ဖြတ်လို့ မရသေးပါဘူး။ ညာကို
Melatonin 3 mg, B12 2500 နဲ့ Magnesium Citrate 160 mg
တိုက်တာ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ အိပ်ဆေး မတိုက်ရတော့ပါဘူး၊ အစက
မသိခဲ့တဲ့အမှားတွေပါ၊ ဆက်ပြီး လိုက်နာပါမယ်၊ လိုအပ်တာ ရှိရင်

ညွှန်ပြပေးပါရင်။

၆၅ - ဒီရောဂါတွေကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်ကုပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်မကြီးရဲ့သုံးသပ်ချက်အတိုင်းဆိုရင် ဒီလိုကလေးတွေဟာ အစာလမ်းကြောင်း ကျိန်းမာရေးမကောင်းကြပါ။ သူတို့လေးတွေဟာ ထိုက်က နေလို့ မကောင်းတာကို မိဘတွေကို နားလည်အောင် မပြောနိုင်တော့၊ သူတို့ လေနာ လေထိုးခြင်းမှ သက်သာရအောင် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ နေလေ့ရှိကြတယ်တဲ့။ အမှန်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို မပြောပြတတ်ကြတာနဲ့ စိတ်ရှုပ် စိတ်အိုက်ပြီး၊ အပြုအမှုမျိုးစုံနဲ့ ထုတ်ဖော်ဆိုနေကြပ်ငြိုင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်သနားစွဲ ကောင်းပါတယ်။ ညီမရေးအားမလျှောပါနဲ့၊ ကိုယ့်သားလေးအတွက် ဆက်လုပ်စရာတွေ အများကြီးကျွန်းပါသေးတယ်။ အတော်လေးပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ရှောင်ရှင်နဲ့ ဆောင်ရှင်မှာ အဓိကဖြတ်ရမှာက -

၁. GLUTEN ဂျုဏ္ဏာပစ္စည်းအားလုံး၊ ကိတ်မှန်း၊ ခေါက်ဆွဲလည်း ပါတယ်နော်။
၂. နားနဲ့ လုံးဝမသောက်ရပါ။ နားနဲ့မှာပါနေတဲ့ ပရိတ်င်း casein နဲ့ မတည့်ပါ။

အဓိကအီနှစ်ခုကို ဖြတ်ပစ်မယ်ဆိုရင် အတော်လေးကောင်းလာမှ ဖြစ်ပါတယ်။ Magnesium malate or citrate ထိုက်သင့်ပါတယ်။ 400 mg a day။ B vitamins တွေလည်း လိုပါတယ်။ Autoimmune disorders တွေ ရေးပေးထားတုန်းက ရှောင်ရမည့်အစားအသောက်စားသင့်သည့်အစားအသောက်ကို ရွှေးချယ်ပြီး ကျွေးပါ။

မိဘများအတွက် -

ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်မကြီးတစ်ဦးရဲ့စာအုပ်မှ ကောက်နတ်ချက်ကလေးတစ်ခုကို အသိဓမ္မတရားတော်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်၊ စိတ်ဆွေများအတွက် ၀ဟု သုတေသနပြစ်နဲ့ ပြန်လည်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလေးတွေဟာ မွေးလာသည့်အချိန်က စပြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသူတွေ၊ ကိုယ့်မိဘ၊ အိမ်သားတွေဆီမှ အမြဲသင်ယူနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စကား ဘယ်လို ပြောရမယ်၊ ဘယ်လိုပြုမှုရမယ်၊ အရှင်တွေနဲ့ ဘယ်လိုကတားရမယ်၊ ကိုယ့်ရွယ်တူတွေနဲ့ ဘယ်လိုကတားရမယ်စသည်တို့ကို အမြဲလေးလာ မှတ်သားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျောင်းသွားသည့်အရွယ်ကျပြန်တော့ လည်း ပညာရေးနဲ့ဆိုင်ရာကျမ်းကျင်မှုတွေ လေးလာပြန်ပါတယ်။

စိတ်ဖြစ်တိုင်းမှာအမြဲပါဝင်နေတဲ့ စေတသိကို ဂု-ခုဟာ လူသားတွေအတွက် အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်၊ အသိဓမ္မအရရို့ရင် စိတ်တစ်ခြားတိုင်းမှာ အမြဲပါနေတာကတော့ -

- | | |
|-----------|---|
| အသာ | - အာရုံကို တွေ့ထိုးခြင်းသောာ |
| ဝေအနာ | - အာရုံ၏အရသာကို ခံစားခြင်းသောာ |
| သညာ | - အာရုံကို မှတ်သားခြင်းသောာ |
| စေတနာ | - ယဉ်သာက်တရားတို့ကို ဆိုင်ရာကိစ္စာ့ ဆောင်ရွက်ရန် စွဲဆော်ခြင်းသောာ |
| ဇကဂုတာ | - အာရုံတစ်ခု၏ တည်ကြည်ခြင်းသောာ |
| နိဂုံတိဇ် | - နာမ်တရားတို့၏အသက် |
| မနသိကာရ | - စိတ်၏ အာရုံပေါ်လာအောင် နှလုံးသွင်းခြင်းသောာ |
- ထိုနည်းတုစွာ ရပ်တရားသာက်က ကြည့်မယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း ဒီ စိတ်စေတသိကိုတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့ဟာ ဦးနောက်

ရဲဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဌာနမျိုးစုံဟာလည်း ကျန်းမာရေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဥပမာ -

- စိတ်အတွက်ဆိုရင် frontal cortex ဆိုသည့်နေရာ (consciousness)
- သညာအတွက်ဆိုရင် hippocampus. (memory)
- ဝေအာအတွက်ဆိုရင် limbic system (feelings) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားတွေဟာ အတူတက္ကလည်း ဖြစ်နေတယ်။ အပြန်အလှန်လည်း ကော်မူးပြုနေတယ်။ တစ်ရုနဲ့ တစ်ခုလည်း မို့နေကြပါတယ်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဦးနောက်ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ရီးယွင်းမယ်ဆိုရင် အာရုံးနဲ့ ဒ္ဓရတိုက်တဲ့အခါမှာ ဦးနောက်တည်း ဟူ သောရုပ်တရားက ကောင်းကောင်း အစီအစဉ်တကျ မဆောင်ရွက်ပေး နိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပိဿာကိစိတ်တွေလည်း သမဂ္ဂီးကျ မပေါ်လာနိုင်တော့ပါ၊ စိတ်ရောဂါဟူ၍ ဖြစ်လာပါတော့တယ်၊ ကလေးတွေ မှာလည်း ကလေးအလျောက်၊ လူကြီးတွေမှာလည်း လူကြီးအလျောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေမှာဆိုရင် ဒီရီးယွင်းမှုကြောင့် သညာစေတသိက်၊ ဝေအာစေတသိက်တွေဟာ အထူးသဖြင့်ရီးယွင်းနေတတ်ပြီး သင်ယူမှု လိုက်နာမှုတွေဟာ အားနည်းသွားပါတယ်၊ အာရုံးနဲ့ ဒ္ဓရတိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝိဿာကိစိတ်တွေဟာ ရီးယွင်းနေတာမှို့ ဒီ ကလေးတွေရဲ့အပြုအမှု အနေအထိုင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြန်အလှန်တုန်ပြန်မှုတွေဟာ အဆင်မပြုဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်၊ ကျောင်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း အခက်အခဲတွေ ကြံးခြားပြန်ပါတယ်၊ Problems with learning process.

ဒီအခြေခံသဘောတရားကို နားလည်မယ်ဆိုရင် စိတ်ရောဂါပြသနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ဦးနောက်ကျန်းမာရေးအောင်ပြန်လည်ပြီးထောင်စွဲ လိုပါတယ်၊ ဦးနောက်ကျန်းမာရေးဟာလည်း အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရှိက်ဆက်နှယ်နေတာကြောင့် အူကျန်းမာရေးကို အထူးကျရှိက်စေခဲ့ပါတယ်၊ မတည့်သည့်အစာများကို လုံးဝရောင်ပြီး၊ အကျော်မာရေးနှင့် ဦးနောက်ကျန်းမာရေးကို အထူးကျရှိက်စေခဲ့ပါတယ်၊ မိတ်ဆွဲများအားလုံး ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ကြပါတော့။

မြန်မာပြည်မှ အော်တစ်ဇင်မြဲကလေး မိဘများသို့ ...

Skynet up to date local news မှ အော်တစ်ဇင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သတင်းတစ်ပုဒ်ကို နားထောင်မိလိုက်ပါတယ်။ မြန်မာအော်တစ်ဇင်မြဲအသင်းမှ တာဝန်ရှိသူများပြောပုံအရ အော်တစ်ဇင်မြဲဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာ 1:68 မိခင် ၆၈-ယောက် ကလေးမွေးရင် အော်တစ်ဇင်မြဲတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါတယ်တဲ့။ အရင်နှစ်တွေကဆိုရင် 1:200 မိခင်ပေါင်း၂၀၀ မွေးမှ တစ်ယောက်ပါတာ ဖြစ်တာမှို့ဖြစ်နှုန်းက သိသိသာကြိုးတက်လာ နေပါတယ်။ ကျွန်းမပြန်ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ 1:68 ဆိုတာ USA မှ ၂၀၁၄ အစီရင်ခံစာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှ Metta Rain Autism Project ရဲ့ အစီရင်ခံစာကို သွားဖတ်ကြည့်သော်လည်း USA ကဖြစ်နှုန်းကိုသာ ရေးထားတာမှို့ မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်လောက် အဖြစ်များနေသဲလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းကြည့်လို့ မရနိုင်ပါ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အော်တစ်ဇင်မြဲဖြစ်နှုန်းဟာ ကမ္မာတစ်စိုးလုံးမှာ တစ်နောက်ခြား များလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်သမှု

အကြောင်းဆိုပြီး လက်ခံပြီး ဆက်သွားကြမှုလား၊ ဒါမုမဟုတ် လော လောဆယ်လုပ်နေကြသလို ဖြစ်ပြီး ခါမှ ကုသမှု therapy မျိုးစုံကို ပေးကြမှုလား။

လောလောဆယ် ဒီရောဂါကို ကုသရန် အောင်မြင်သည့်အေးလည်း မရှိသေးပါ။ ကာယ်ကုရှင်မိဘအနေနဲ့ကတော့ အတော်လေးကို ကာယိကုခုက္ခ၊ စေတသိကုခုက္ခတွေမျိုးစုံရနေကြရတာ ဖြစ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ရေးကလည်း ရင်လေးစရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကုံးထံမိဘတွေ ဆိုရင် therapy အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားပြီး ကလေးတွေရဲ့ ဘဝအရည် အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ကောင်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပါ သော်လည်း ပကတိပြန်ကောင်းလာဖို့ဟာ အတော်လေးအား စိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ အဆင့် အတန်းမရွေး ဖြစ်နေကြတာမှာ ဒီရောဂါဟာ လူတိုင်းနဲ့ ဆိုင်နေပါတယ်။ အခြေအနေအရ မတတ်နိုင်တဲ့မိဘများအတွက်ကျတော့ကော် ဒီလိုပဲ ဘဝကို ဖြတ်သန်းရတော့မှုလား။ အထူးသြဖြင့် ယောကျားလေးတွေ မှာ ပိုအဖြစ်များတာကြောင့် တိုင်းပြည့်အနေနဲ့ အနာဂတ်ခေါင်းဆောင် တွေ ဖြစ်ကြမယ့်ကလေးတွေအတွက် အထူးရင်လေးစရာဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးတရားတွေဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေ မရှိဘဲ မပေါ်လာနိုင်ပါ။ အကြောင်းတရားတွေကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မရင်ဆိုင်ချင်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ မရင်ဆိုင်နိုင်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ လျှစ်လျှော့ရှုပြီး မနေသင့်တော့ပါ။ International Autism Expert တွေပြောတာကို နားထောင်ဖို့ သင့်နေပါပြီ။ အနည်းဆုံးတော့ ကြိုးစားကြည့်ရှုနဲ့ ရောက်နေပါပြီ။ ဘယ်လိုမှုလည်း ဥပဒ်မရှိနိုင်တဲ့နည်းတွေနဲ့ သက်သာလာပြီး ပြန်ကောင်းသွားတဲ့ကလေးတွေလည်း ရှိနေတာကြောင့် မျက်စိမ့်တို့ပြီး မယုံဘူးဆိုပြီး အော်နေရင် ကလေးတွေပဲ နှစ်နာ

ပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းတွေအမျိုးမျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အမိက အကြောင်းက အုက္ခန်းမာရေးမကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Dr Natasha Campbell-McBride (International Autism Expert) အဆို အရ ဒီကလေးတွေဟာ အလွန်ဝိုင်းချုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝါးသွားရင်လည်း အလွန်နဲ့ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာကြောင့် ဝမ်းသွားရင်လည်း အလွန်နာတာကြောင့် အောင့်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အစာလည်း အင်မတန်ရွေးလေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အချို့တွေကို ရွေးပြီး စားလျှိုပါတယ်။ ပိုက် အမြဲလိုလို မအီမလယ်ဖြစ်နေတတ်ပြီး ပိုက်နာနေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော အခြားအကြောင်း (အခြား contributory factors) တွေကလည်း အများကြိုးရှိပါသေးတယ်။ အသေးစိတ်က မကြောခင် မြန်မာလိုဘာသာပြန်ထားတဲ့စာအုပ်ထွက်ပါလိမ့်မယ်။ အော်တစ်ဇုန်မိဘတိုင်း လက်ခွဲအနေနဲ့ ရှိသင့်ပါတယ်။ (ကျွန်ုင်မထုတ်တဲ့စာအုပ် မဟုတ်ပါ။ တော်ကြာ ကြော်ကြာပြီး ရောင်းနေတယ် ထင်မှာ စိုးလိုပါ။)

ပိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနဲ့ Vitamin D researcher/founder of Vitamin D Council , Dr John Cannell ရဲ့ Vitamin D and Autism စာအုပ်ကလည်း အလွန်တန်ဖိုးရှိသော စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေမှာ သူတို့ရဲ့ လက်တွေ့ကုနည်း၊ ကလေးတွေပြန်ကောင်းလာပုံတွေကို တိတိကျကျရေးပြထားပါတယ်။ Autism ကလေးတွေရဲ့မိဘတွေ လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ပိမိကလေးအတွက် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှုလည်း ဥပဒ်မရှိနိုင်တာကြောင့် ရာနိုင်နှင့်ပြည့် လိုက်နာသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အလုပ်းမမိနိုင်တဲ့ ပိုဘတ်အတွက်ကတော့ နိုင်ငံက မလုပ်ပေးနိုင်ဘူးဆိုလျှင် private

foundation တွေက ဦးဆောင်ပြီး ကြိုးစားသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကတော့ တတ်နိုင်တဲ့ဖက်က ကူညီဖို့ အသင့်ပါပဲ။ အသက်ရှုင်နေတုံး အဓိပ္ပာယ်ရှိလှုတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပေးသွားချင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့ ရေးကြိုးစားကြရအောင်နော်။ ကလေးတွေဟာ ကျွန်မတို့တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ်ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝြင်း

ကျွန်းမာရေး အမြန်ဆုံးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည့် အကြောင်းတစ်ခုကတော့ အိပ်ရေးဝြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မတို့တာတွေအားလုံးဟာ မောဟိုက်နွမ်းလျေနေတတ်ပြီး ပိုဆိုးတာ ကတော့ ခြေကျွန်လက်ပန်းကျေနေသလို ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ လောက ဓမ္မတာအတိုင်း ဒီစီးကြောင့်ကြသောကတွေ ဖြစ်တတ်သည့်အပြင်၊ မနာမကျွန်းဖြစ်သည့်အခါတွေမှာ လူတွေကို ပြားဝပ်သွားစေတတ်ပါ တယ်။ ဒီလိုအားမျိုးတွေမှာ ဒေသအားလုံး စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ တစ်နောက် ကို ဦးနောက်မကြည့်မလင် နဲ့ ချိန်းခွဲနဲ့ ဖြတ်သန်းကြရပါတယ်။ ဒါ တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဆိုန်ကြောကြာ ပိုအိပ်နိုင်ရအောင်၊ ပိုပြီး အိပ်လို့ ကောင်းရအောင် အိပ်နိုင်ဖို့ အကြံပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ human growth hormone တွေ ထုတ်ပေးပြီး ဒီဟောမျိုးတော်ဟာ မိမိအိပ်မက်ကွဲ့မှာ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကုတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်လုံး နွမ်းလျာနဲ့ချိန်မယ်ဆိုရင် မိမိဆရာဝန်နဲ့ ရေးဦးစွာ တိုင်ပင်ပါ၊ ရောဂါရိနေသလား၊ ဘာတော်တွေ လိုနေလို့လဲ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်သလို ပြုပြင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

c. Electronic ပစ္စည်းမျိုးစုဖြင့် ညာနေတောင်းပိုင်းမှာ မွေ့လျှော်ခြင်း ကို ရပ်လိုက်ပါ၊ Computer, cell phone, TV စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါ တယ်။ ညာနေတောင်းလာလျှင် စိတ်ကို ပြောပြီးလေးထားရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါမူ သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီး အိပ်ပျော်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Cell phone ကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ၊ ဦးနောက်ကနေ သဘာဝ အိပ်ပျော်စေ သည့် ဟောမျိုးတော်ကို မောင်လာရင် ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်း တြော်ဖြည်းဖြည်း မောင်လာတာနဲ့အာမျှ အိပ်ချင်လာတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ Cell phone, TV, I Pad, computer screen စသည်ဖြင့်မှ ထွက်သော High energy visible blue light ဟာ ခန္ဓာကိုယ်က ညာဘက်ကို အိပ်ပျော်စေတတ်သည့်သဘာဝဟောမျိုး Melatonin hormone ထုတ်လုပ်မှုကို ကျေဆင်းပေါ်တယ်။

Melatonin hormone ဟာ ကျွန်းမာရေးကောင်းမွန်ကြောင်း ဖြစ်သည့် ဒီဇိုင်းတွေပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနေပါတယ်။ ဒီ ဟော မျိုးတော်နည်းနေမယဆိုရင် မှတ်ညာက်အားလည်း ယုတ်လျှော့စေပြီး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကိုလည်း လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကျဆင်းတတ်ပါတယ်။ စိတ်လုပ်ရှားခြင်း များနေတတ်ပြီး အင်အားတွေ့လည်း ယုတ်လျှော့နေစေတတ်ပါတယ်။

မအိပ်ခင် TV ကြည့်ခြင်းမှ ရောင်လိုက်ပါ၊ ထွန်းထားသောများ ကိုလည်း လျှော့လိုက်ပါ၊ ဗုံးပြောခြင်းကိုလည်း ရပ်လိုက်ပါ၊ အိပ်ရာထဲ မှာ computer သုံးခြင်းကိုလည်း ရောင်လိုက်ပါ။

J. မိမိအခန်း၊ မိမိအိပ်ရာထဲမှာ နားနေပါ၊ အိပ်ပါ၊ TV ထိုင်ကြည့်ရင်နဲ့ အိပ်ပျော်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ခေါင်းအုံနဲ့ မွေ့ရာဟာ သက် တောင့်သက်သာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ရှိပါစေ၊ ခေါင်းအုံမကောင်းရင် တစ်ညာလုံး ချမ်းသာစွာနဲ့ အိပ်ရတော့မည် မဟုတ်ပါ။

၃. မနက် အိပ်ရာက နီးရင် နေရာင်အလင်းရပါစေ၊ မနက်နေရာင်ဟာ ညာအိပ်ပျော်ဖို့ အကျိုးပြုပေါ်တယ်၊ နှေအလင်းရောင်ဟာ ဦးနောက်ကို timer လုပ်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်ပါတယ်၊ အိပ်ရာက နီးပြီး တစ်နာရီအတွင်း အပြင်မှုမနက်အလင်းရောင်ကို နာရီဝက်လောက်ရရင် ကောင်းပါတယ် (မှတ်ချက် - လိုအပ်ရင် Melatonin 3, 5, 10 mg အထိ သောက်လို့ ရပါတယ်)။

မအိပ်ခင် ရေနွေးနွေးလေးထဲမှာ ထားခါးထည့်ပြီး ရေချိုး Magnesium သောက်၊ Melatonin သောက်၊ အခန်းကို အမောင်ချာ ဆောင်းတွင်မှာ လိုအပ်ရင် ခြော်စွပ်ပြီး အထက်ဖော်ပြပါအချက်များ ကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အိပ်ပျော်နိုင်ဖို့လမ်း များပါတယ်။

စိတ်ကူးယုံမှတ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့အမှန်တရား Myth & Fact

ဦးနောက်ကြုံတယ်၊ ဦးနောက်သွေးကြောတွေ ကျဉ်းကုန်လို့ နောက်အလုပ်မလုပ်တော့တာတွေ စသည်ဖြင့်ဟာ ကုလို့ မရဘူး ဆိုတာ အမှန်မဟုတ်သော်လည်း လုအများက လက်ခံယုံကြည်နေကြ သောစိတ်ကူးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ Myth

အမှန်အတိုင်းပြောရမယ်ဆိုရင် အစားအသောက်အနေအထိုင်ရယ်၊ Vitamin B6 in the form of P5P, Vitamin B12 in the form of methylcobalamin and Folate ရယ်နဲ့ ပြပြင်လိုက်မယ် ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ Fact

ဦးနောက်သွေးကြောကျဉ်းလာခြင်း၊ ရောင်ကိုင်းခြင်းတွေဟာ ပို လျှော့နေတဲ့သာကြားတွေ ပရိတ်းမာတ်တွေနဲ့ ပေါင်းပြီး Glycation ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပါ။ အရှိုးလျှော့ကြောပါ။

အခန်း - ၃

အသည်းအဆီးခြင်း

Functional Medicine ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် Mark Hyman, M. D ၏ အာဘော်ကလေးကို ဘာသာပြုးပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဖြစ်ပြင်းအကြောင်းရင်းကတော့ ပမာဏများလှသော သက္ကားနဲ့ ဂုံးတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းအဆီးတယ်ဆိုတာ ဘာ ကို ပြောနေတာပါလဲ? အသည်းထဲမှာ အဆီက ရှိသင့်ရှိတိုက်တဲ့ပမာဏ ထက် များနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာပါလဲ? စားလိုက တဲ့သက္ကားတွေက အသည်းထဲမှာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းသွားလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Lipogenesis လို့လည်း ပေါ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖော်ပြုရတဲ့ Fructose သက္ကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသက္ကား high fructose corn syrup က ပြပြင်ပြီး အစားအစာတွေတိုင်းမှာလိုလို ပါနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အချို့ရည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းက အဓိကတရားခံ ဖြစ်ပါတယ်။

Ultrasound ရှိကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ Liver function tests ဖောက်ကြည့်လို့ စောစောမသိနိုင်ပါ။ များသောအားဖြင့် သက္ကား၊ ဂုံး စသည်တို့ကို များများဟာ လေ့ရှိသူတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။

အသည်းအဆိုဖံ့ဌးနေသူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဆိုတက်သည့်အခါအသည်းမှာသာမက အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာလည်း တက်လေ့ရှိပါတယ်။ ပိုက်လည်း ပူလာတတ်ပါတယ်။ Triglycerides, VLDL တွေပါ တက်လာတတ်ပါတယ်။ အခုခေါ်မှာ အသက် ၁၂-၁၅ ကလေးအချိုရည်အသောက်များတာကြောင့် အသည်းအဆိုဖံ့ဌးပြီး အသည်းအစားထိုးရတဲ့အထိ ရောက်သွားတာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို အချိုရည်တိုက်နေကြတဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကလေးကျန်းမာရေးကို ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရောက်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တာ ကြောက်စရာကောင်းလုပါတယ်။

အသည်းပြန်ကျန်းမာရာမေ၏ အောက်ပါအတိုး လိုက်နာနိုင်ပါတယ်။

- ✓ High fructose corn syrup ကို လုံးဝဖြတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်တွေ မစားရင် အတော်လေးဟန်ကျသွားပါပြီး။
- ✓ ကလိုဏ် လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပါ။
- ✓ အင့်အဆန် Nuts and seeds .
- ✓ ကြက်သား ငါး စားပါ။
- ✓ Olive oil, fish oil, ထောပတ်သီး၊ အန်းသီး၊ ထောပတ် စားပါ။
- ✓ ဒီအဆိုတွေဟာ ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ကျဖော်ပြီး အသည်းဟာ ပြန်လည် ပြုပြင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။
- ✓ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- ✓ အချို့ဖြည့်စွက်စာများ ဖို့ဝါပါ။

- Milk Thistle
 - NAC
 - Alpha Lipoic acid
 - B Vitamins
 - Magnesium
 - ✓ ဘရိကိုလီ Broccoli, Collard Greens, Kale, Brussels sprouts (ဂေါ်စီထုပ်အသေးလေးများ)။ Arugula, Daikon radish (မုန်လာဉ်)။ ကြက်သွန်ဖြူ။ ကြက်သွန်နီ။
- အသည်းကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမှ ဖြစ်ပါတယ်။
-

အရက်သောက်ခြင်း မသောက်ခြင်းနှင့် အသည်းအဆိုဖံ့ဌးခြင်း

အရက်သောက်တတ်သောလူများမှာကတော့ အသည်းအဆိုဖံ့ဌးတာက တွေ့ရမြှုဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသောလည်း အခုခေါ်မှာ အရက်မသောက်ဘဲ အသည်းအဆိုဖံ့ဌးတာ လုအတော်များများဖြစ်နေကြပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်များနေသူများ Cholesterol/ Triglycerides များ နေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အသည်းမှာရှိသွင့်တဲ့ အဆိုပေမာက်ထက် ပိုလွန်တဲ့အဆိုတွေ ရှိနေခြင်း၊ အချို့လူများမှာ အသည်းအင်နိုင်းများ တက်နေခြင်းတို့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အသည်းအဆိုဖံ့ဌးပြင်းဟာ များသောအားဖြင့် ရောဂါလက္ခကာများ မပြုတတ်သောလည်း မောပန်းနွမ်းလျှော့နေခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ ခြေထောက်နှင့် ပိုက် ဖောရောင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ရောတွေးနေတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဒီအတိုင်းထားလိုက်ရင် အသည်းပါ ရောင်လာတတ်ပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာတော့ Non alcoholic steatohepatitis အရက်မသောက်ဘဲ အသည်းရောင်ခြင်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်၊ ဒီထက်ပိုဆိုး

လာတဲ့အခါ အသည်းမြောက်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အသည်းအလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်၊ ဖြစ်ခါစ သိပ်မဆိုးသေး တဲ့အခြေအနေမှာ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်နိုင်မယ် ဆိုရင် ပြန်ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်၊ သတိနဲ့ စားသောက်နေထိုင်ခြင်း အားဖြင့်လည်း အခုလုံအခြေအနေမျိုး မရောက်နိုင်တော့ပါ။

အရက်မသောက်ဘူး အသည်းအဆီဖုံးမြောက်ခြင်း၊ အမိကအကြောင်းက တော့ ဖော်တို့၏ Fructose သက္ကား ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တော့ ဖော်တို့၏သက္ကားကို တတ်နိုင်သမျှ ရှေ့ငြာ ရမှာ ဖြစ်လို့ ဒီသက္ကားဟာ ဘယ်လိုမျိုးအစားအသာတွေမှာ ပါနေတယ် ဆိုတာ သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

High fructose corn syrup (အချို့ရည်အတော်များများမှာ ပါ ဝင်နေပါတယ်)၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ပျားရည်၊ စက်ရုံတတ်မုန်မျိုးနဲ့ ကိတ်ကိုးစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်ပိုင်း ရေခဲမုန်ထဲမှာ တောင် သုံးနေကြပါတယ်၊ ရေခဲမုန်တွေတားကြည့်ရင် အရင်ကအရသာ မဟုတ်တော့ပါ၊ အလွန်အမင်းချို့နေတာကို သတိထားမိကြပါလိမ့်မယ်၊ ဖော်တို့၏သက္ကားက အလွန်ချို့ပါတယ်၊ ဒီဖော်တို့၏သက္ကားနဲ့ ဂလူးကို့၏ သက္ကားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စိုဝင်စာတွေဖြစ်စဉ်ခြင်း မတူပါ။

ကလာပ်စည်းတွေရဲ့စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ဖို့ ဂလူးကို့၏သက္ကားကို အသုံးချဖော်လည်း ဖော်တို့၏သက္ကားကတော့ အုပ်အနေ အသည်းဆီ ကို တိုက်ရှိက်သွားပါတယ်၊ ဒီသက္ကားဟာ အရက်လိုပ် အသည်းကို ဒုက္ခ ပေးတတ်ပါတယ်၊ သူဟာ အသည်းအတွက် ရေရှည်အဆိုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ အသည်းထဲမှာ ဒီသက္ကားဟာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါ တယ်။

သူဟာ ပရိတ်းဓာတ်နဲ့လည်း ပေါင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်း စေတတ်တဲ့ free radicals တွေလည်း ထွက်ပေါ်တယ် (Maillard reaction)၊ အကောင်းဆုံးဥပမာကတော့ အသားတွေကို အလွန်ပူဇော် ထဲအယ်အိုးထဲ ထည့်ပြီး ညီလာအောင်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ် (browning of meats)၊ ဒီသက္ကားဟာ သွေးထဲမှာ ယူရစ်အက်စစ် uric acid များ နေစေတဲ့အကြောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးထဲမှာ uric acid level များနေသူများ ဒီသက္ကားကို ရောင်ဖို့ အရေးကြီးတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ uric acid level ကို ကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖုန်ပို့၏သက္ကား တွေ လွန်ကဲနေလားဆိုတာ သိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖော်တို့၏သက္ကားအပြင် အခြားဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းများကတော့ စာတူ ဆေးမျိုးတဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - BPA (Bisphenol A)၊ တွေ့နိုင်တဲ့နေရာများကတော့ - အချို့ရည်ဘူးများ၊ စည်သွတ်ဘူးများ၊ ပလ်စစ်တစ်ဘူးများ၊ အချို့စတိုးဆိုင်များမှာ ဖြတ်ပိုင်း receipts များမှာ BPA ပါတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မအမြဲပြောနေသလိုပါပဲ ကျွန်မတို့တော့ စောင်မိလာကဗျာနဲ့အစားအသောက် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေဟာ ပြောင်းလဲ မြန်ဆန်နေတာမျို့ လုံးဝရောင်လို့ မရသော်လည်း ကျွန်းမာရေးပဲဟု သုတေသနနဲ့ ပြည့်စုံကြမယ်ဆိုရင် နည်းနည်းတော့ ခံသာပါပို့မယ်၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ သူတို့တွေ ဘာအပြောင်းအလဲပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်က မသိလိုက်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်တိုက်တွေမှာ ရွေးကယ်တဲ့အခါးဆိုင်လည်း ingredient label ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲ ဖတ်လေ့ရှိတဲ့အကျို့ လုပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ပဋိသန္ဓာနကံအရှင် ရှိသလောက်နေကြရမှာ ဖြစ်သော်လည်း ကျိုးမာနေကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝအရည်အသွေး လည်း ကောင်း၊ ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားတွေအပေါ်မှာလည်း ဝန်ထုပ် ကြီးတစ်ခု မဖြစ်တော့မှာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ် မိတ်ဆွေများအားလုံး အရာရာမှာ သတိနဲ့ စားသောက်နေထိုင်နိုင်ကြပါစေ။

မေး - "ဆရာမကြီး၊ ကျွန်ုတော် အသည်းအဆီဖုံးရှိတာ ကြောပါပြီ၊ ရှိမှန်းသိတာ ဆယ်နှစ်လောက်ရှိပါပြီ၊ အရက်မသောက်တာ နှစ် အစိတ်လောက်ရှိပါပြီ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ဒါးနှစ်လောက်က သည်းခြေကျောက်ပြရင်း အသည်းအဆီဖုံးအတွက် metformin ဆီးချိုးသောက်နိုင်ပါတယ်၊ ဆီးချိုးသေးမှု သိပ်ကြောကြာ မသောက်လိုက်ပါ၊ မသောက်ရလိုပါ၊ အခု ဆရာမကြီးရေးသားမှုအရ အသည်းအဆီဖုံးနဲ့ သကြားတတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတာ သိရပါတယ် ဒါကြောင့် metformin ကို ဆက်သောက်သင့်သလား၊ သောက်သင့်ရင် ဆေးညွှန်း ကျေးဇူးပြု၍ ပေးစေချင်ပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမကြီး။

မြော် - ကျွန်ုတော်သုံးသပ်ချက်ကို တင်ပြပါမယ်၊ Metformin ရဲ့ လုပ်ငန်းက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- Metformin ဟာ အသည်းမှ ကလူးကိုစိတ်လုပ်ခြင်းကို လျော့ပါး စေပါတယ်။ (decrease hepatic glucose production).
- အုပ် ကလူးကိုစိတ်ကို စုတ်ယူခြင်း (decrease intestinal absorption of glucose) ကိုလည်း လျော့ပါး စေပါတယ်။
- အင်ဆူလင်ယဉ်ပါးနေခြင်း (Insulin resistance)ကို လျော့စေခြင်း၊ ကလူးကိုစိတ်အသုံးခြင်းကို တွင်ကျယ်စေပါတယ် (increas-

ing peripheral glucose uptake and utilization)။

ဒီဆေးရဲ့လုပ်ငန်းဟာ ကလူးကိုစိတ်နဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ အသည်းအဆီဖုံးတာဟာ အမိကအားဖြင့် ဖြစ်တို့စ်သကြားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ သကြားဆိုတာ ယောက္ယာအားဖြင့် နာမည်တူနေသော လည်း နွားကိုယ်တွင်းလုပ်ဆောင်ချက်များ မတူကြပါ၊ ကလူးကိုစိတ်သကြားကို အမိကအားဖြင့် နွားကိုယ်စွမ်းအင်အတွက် အသုံးချတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဖြစ်တို့စ်သကြားက စွမ်းအင်အတွက် အသုံးမချပါ၊ အာကန် စုပ်ယူပြီး အသည်းကို တိုက်ရှိကြရောက်သွားပါတယ်။

ဆိုပါသော်လည်း လူနာက (၁) အသည်းလည်း အဆီဖုံးနေသည်အပြင် (၂) သွေးထဲမှာ ကလူးကိုစိတ် Glucose level လည်း တက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ full blown diabetes ခေါ်တဲ့ ဆီးချိုးရောက်အထိ မဖြစ်သေးသော်လည်း Prediabetes လို့ ခေါ်တဲ့ ကလူးကိုစိတ် Glucose level စတက်နေပြီဆိုရင်တော့ သောက်လို့ ရပါတယ်။ Prediabetes ဆိုတာ fasting blood glucose 100 to 125 mg/dL , Diabetes ဆိုတာ fasting blood sugar 126 mg/dL or higher.

အရေးအကြီးဆုံးက Prediabetes stage မှာ မိအောင် ဖော်ပေါ် မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိအောင် ဖော်ပေါ်ဟာလည်း Fasting Insulin Level, Fasting blood sugar, 2 hour postprandial test and Hemoglobin A1C တို့ကို သွေးဖောက်ပြီး စစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Metformin ရဲကောင်းကွက်ကတော့ Insulin resistance ကို သက်သာစေတဲ့အချက်ပါပဲ၊ Insulin resistance ဖြစ်တာ ဆီးချိုးရောက်နဲ့ သူ ရဲနောက်ဆက်တွဲရောက်တွေ့ချော့အစွမ်းပါတယ်၊ အမေရိကန် နိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ Pharmaceutical companies ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေက အပြောင်အဆိုင် အသည်းအဆီဖုံးရောက်ကို ကုစိုး ဆေးတွေ ရှာဖွေပြီး

သုတေသနတွေ လုပ်နေကြလေခဲ့။ FDA approval အဆင့်အထိ မရောက်သေးပါ၊ အသည်းအဆီဖိုးတဲ့ရေးကွက်က အတော်ကြီးတာမို့ သူတို့တွေလည်း အပြိုင်အဆင့်ပါပဲ၊ ဒါကလည်း ဖြစ်လာတဲ့အကျိုး တရားကိုသာ ကုပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေက ဘာ တွေဖြစ်မလဲတော့ မသိသေးပါ၊ အစတည်းက မဖြစ်ရအောင် ရောင် သင့်တာကို ရောင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းပေးသူတွေ ရှားလုပ်တယ်၊ မိတ်ဆွေ များအားလုံး ကျိုးမာရေးပဟုသုတေသွေ တိုးပွားကြပြီး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရောက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါတော့။

(Glucose က Carbon ၆-လုံးပါတယ်၊ D-Ribose က Carbon ၅-လုံး ပါတယ်၊ အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့ အာနိသင်မတူပါ။)

နိုင်ငံမြားမှာ အသည်းအဆီဖိုးရောဂါကို ကုမ္ပဏီဆေးကို အလုအယက် သုတေသနတွေ လုပ်ပြီး FDA ကို တစ်နှစ် နိုင်းပြင်းနေကြပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ အရက်မသောက်ဘဲ အသည်းအဆီဖိုးတဲ့ရောဂါ တွေအလွန်များလာပို့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေကလည်း အပြိုင်အဆင့်ကုမ္ပဏီ ဆေးကို ရှာနေကြပါတယ်။ ဒီဆေးကို FDA က အတည်ပြုလိုက်ရင် အစုရှယ်ယာဝယ်ထားသူများ အများကြီးမြတ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီတွေအပြင် ဆရာဝန်တွေလည်း ပါသပေါ့။ ရောဂါဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးတည်းဟူသော အသည်းအဆီဖိုးခြင်းကို ကုကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ဖော်တို့စ်သုကြားကို ဖယ်ပစ်ဖို့ ဘယ်သူကမ စကားထဲတောင် ထည့်မပြောကြပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဓား အသောက်အရင်းရင်တွေဟာ အဓားအသောက်တိုင်းမှာ ဒီသုကြားကို ထည့်ထားပြီး ဖြစ်လိုပါပဲ။ ကျွန်းမပြောတာမယုံရင် ရေးသွားတဲ့အခါ

ပါဝင်ပစ္စည်း ingredients တွေကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဟိုတောက grocery store ရောက်တုန်းက Vlasic pickle (သွားသီးချဉ်း)ထဲမှာ တောင် ထည့်ထားတာ ဒုံးသွေ့ဖွယ်တွေ့လိုက်ပါတယ်။

အဓားအသောက်အရင်းရင်တွေက ဖော်တို့စ်သုကြားတွေကို သုံး လူတွေရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ကြ ဆေးကုမ္ပဏီအရင်းရင်တွေကလည်း ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါတွေကို ကုမ္ပဏီ ဆေးမျိုးစုံရှာနေကြတာ အလုအယက်ပါပဲ။ အမှန် က ရှင်းရှင်းလေးပါ။ ရောဂါတွေကိုသာ တကယ်တန်း စေတနာနဲ့ ပျောက် စေချင်တယ်ဆိုရင် ဖော်တို့စ်သုကြားတွေကို မသုံးရုံးဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးဟာ တစ်နေ့တွေး ကြောက်စရာကောင်းလာတာကို ပြောပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အစစအရာရာ ပဟုသုတေရှိကြပါတော့။

ဖော်တို့စ်သုကြားအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ ကျွန်းမအရင်ကလည်း ပြောပြီးပြီ ဖြစ်တာကြောင့် အဓိကအရေးကြီးတာတွေကိုပဲ ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။ ဖော်တို့စ်သုကြားဟာ ပြောင်းဖူးက ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက အသွင်နှစ်မျိုးအနေနဲ့ လာပါတယ်။

၁. High fructose Corn Syrup လို့ ခေါ်တဲ့သုကြားရည်။
- J. Crystalline fructose လို့ ခေါ်တဲ့ ရိုးရိုးသုကြားပုံမျိုး အမှန်အနေနဲ့က တစ်မျိုးလာပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ ပြုပြင်ပြီး အဓားအသောက်တိုင်းမှာလိုလို ပါနေပါတယ်။ ယုတေသနအဆုံး ခရမ်းချဉ်းသီးဆော်မှာတောင် ပါပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ ပြေးမလွှတ်နိုင်ပါ။ ရန်ကုန်မှာဆိုရင် အချဉ်ထုတ်တိုင်းလိုလိုမှာ ပါပါတယ်။ မှန်တိုက်တွေကထွက်တဲ့ မှန်မျိုးစုံမှာလည်း ပါပါတယ်။ ကုန်

တိုက်တွေမှာ ရောင်းတဲ့ လုပ်ပြီးသားမျန်ဖျိုးစုံမှာလည်း ပါပါတယ်။ အခါး
ရည်တွေအားလုံး လိုလိုလည်း ဒီသကြားနဲ့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆျိုးရည်
ရောင်းတဲ့သူတွေဟာ ရေရယ်, အင်မတန်ပေါ်ပြီး အင်မတန်ချို့တဲ့ ဖြစ်
တို့စုံသကြားတွေကို ဓမ္မအရောင်နဲ့ ဓမ္မအနံထည့်ပြီး ရောင်းတာ
သူငြေးတွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။ လူတွေကတော့ ဒီတွေသောက်ပြီး ရောဂါ
မျိုးစုံနဲ့ အလူးအလိမ့်ပါပဲ။

ဒီသကြားဟာ ဘာရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်စေသလဲဆိုတော့ -

၁. သွေးတိုးရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် ဉာဏ်မှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်စေ
ပါတယ်။ ဆေးသောက်နောက်ပေါ့လို့ သွေးတိုးကို ထိန်းမရတဲ့ အခြေ
အနေအထိ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။
၂. ဆီးချိုးရောဂါ ထိန်းရခက်ပါတယ်။
၃. အရက်မသောက်သဲ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊
၄. ယူရှစ်အက်စစ် Uric acid level တက်လာပြီး၊ ဂေါက် gout
ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
၅. နာတာရှည်ကျောက်က်ရောဂါကိုလည်း ပိုဆိုးသွားစေတတ်ပါ
တယ်။
၆. ဦးခေါင်းခွံအတွင်းရှိ သွေးကြာတွေကိုလည်း ကျွဲ့လစ်စေတတ်
ပါတယ်။ atherosclerosis .
၇. ရင်သားကင်ဆာရှိသူများမှာ ကင်ဆာအားဖြေရာများသို့ ပုံးနှံစေ
ပါတယ်။
၈. ကျောက်ကပ်လည်း ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။
၉. လူကလည်း အရမ်းဝတောက်လာပြီး အားရောဂါတွေပါ လိုက်ပါ
လာတတ်ပါတယ်။

၁၀. ပန်ကရိုယ်ကင်ဆာ Pancreatic cancer ကိုလည်း ပွားလာစေ
တတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့အကြိုက် ဖြစ်ပါတယ်။

၁၁. ဒီသကြားဟာ အသည်းထဲမှာ Free fatty acids, Triglycerides,
VLDL (အကျိုးယုတ်စေမယ့် cholesterol) ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

အခါးလူနာများ သွေးတိုး ဆီးချိုး ထိန်းလို့ မရတာလည်း ဒီဖရို
တို့စုံသကြားကြောင့်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အပြင်ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်စားတတ်
သူများ သတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီးလို့ အဆီဖြစ်တာ မဟုတ်
ပါ။ သွေးကြာတွေကို ပိတ်ကုန်စေနိုင်တဲ့ မကောင်းတဲ့အဆီတွေဟာ
ဒီဖရိုတို့စုံသကြားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လောကတိုးဟာ ဘယ်လောက်ကြောက်ဖို့ ကောင်းထားသလဲ
လို့ အတားအသောက်လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ဒီသကြားတွေ သုံးပြီး
သူငြေးတွေ ဖြစ်ကုန်ကြပြီး စားသုံးသူလူထုမှာတော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို
ပိုက်ပြီး ကျွန်းခြောက်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို လူတော်တော်များများက မသိ
ကြပါ။ စာများများဖတ်မှ ဒီအကြောင်းတွေ သေသေချာချာသိလာတာမို့
မိတ်ဆွေတို့ သတိနဲ့ စားသောက်ကြပ်နှင့်အတွက် ကျွန်းမာရေးဗဟိုသာတာ
ဒါနပြုလုပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတိနဲ့ အသိ ရှိကြပါစေ။

ခံတွင်းကျွန်းမာရေး

Oral health = Overall health

ခံတွင်းကျွန်းမာရေး = တစ်ကိုယ်လုံးကျွန်းမာရေး

ခံတွင်းကျွန်းမာရေးဟာ တစ်ကိုယ်လုံးကျွန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်
နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ခံတွင်းဟာ ဓနာကိုယ်ကြီးကနေ သပ်သပ်ထိုးထိုး
ရှိနေတာ မဟုတ်ပါ။ ဒီကြောင့်လည်း ခံတွင်းကျွန်းမာရေးကို တစ်ကိုယ်
လုံးကျွန်းမာရေးအားဖြူ တွေဖက်ပြီး ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံတွင်းကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတတ်သည့် ရောဂါများမှာ -

၁. နှလုံးရောဂါ (Heart disease) ဖြစ်ပါတယ်။

Gum disease လို့ခေါ်သည့် သွားဖုံးရောဂါ ဆိုးရွားနေသူများဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ (Heart attack) ဖြစ်ပြီး သေတတ်ပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါမရှိသူနှင့်စာရင် ၁၀-ဆလောက်ပိုပြီး heart attack နှင့် သေဆိပ်ပါသတဲ့။

J. Type 2 diabetes လို့ခေါ်သည့် ဆီးချိုးရောဂါဖြစ်နှင့်မာလည်း ရှုပေါ%လောက် တက်သွားတတ်ပါသတဲ့။

ခံတွင်းကျန်းမာရေး မကောင်းသူတွေဟာ သွားဖုံးက အမြဲလိုလို ရောင်နေတာကြောင့် ဓန္ထာကိုယ်ကို ဥပမာဏဖြစ်စေမည့် အရောင်စာတ်များ ပိုလွန်ပြီး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဓန္ထာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည့် နာတာရှည်ရောဂါမျိုးပဲ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ သွားဖုံးစား၊ သွားဖုံးရောင်စေသည့်ပိုးတွေဟာ ဓန္ထာကိုယ်ထဲမှာ လူညွှေ့ပတ်နေသည့်သွေး Circulatory system ထဲကို ရောက်ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓမဂ်အသုံးအနံ့းနဲ့ ဆိုရင် သံသရာကသွေးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို လူညွှေ့လည်နေ သည့်သွေး ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းကနေပြီး ဓန္ထာကိုယ်ရောင်ကိုင်းစေ တတ်သည့် C Reactive Protein စာတ်ကို ထုတ်ပါတော့တယ်။ ဒီ စာတ်ဟာ ဓန္ထာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးကြောန်ရုံးလုံးကို ရောင် ကိုင်းစေ ပါတယ်။

K. ခံတွင်း အနဲ့အသက်မကောင်းခြင်း (Bad breath)

L. Dementia

သံသရာကသွေးဟာ ဦးနောက်ကိုပါ ရောက်တာမို့ ဦးနောက်သွေး

ကြောတွေဟာလည်း ရောင်ကိုင်းသည့်အထဲမှာ ပါပြန်ပါတယ်။ မေ့မေ့ လျှော့လျှော့ဖြစ်၊ နေ့စဉ်လုပ်နေကျလုပ်ငန်းတွေလည်း မလုပ်နိုင်၊ နောက် ဆုံး မိမိကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အထဲလည်း ရောက်စေတတ်ပါ တယ်။

M. Pneumonia အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း။

N. ယောက်းတွေမှာ ED erectile dysfunction လည်း ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

O. ကျောက်ကပ်ရောဂါစာသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဘေးသောက်သည့် အတားအတာဟာ ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့် လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။ သန်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အတားအတာ၊ ချဉ်ဖတ်မျိုးပဲ၊ မြိုက်သာစားသောစွားမှ လာသော အမဲသား စသည်တို့ ဟာ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ဥပမာဏမပြုတတ်ပါ။ သက္ကားကို ရောင်စေချင် ပါ တယ်။ ထိုအတူ အမျိုးမျိုးသောအချို့ရည်ဘူးများ၊ ပြုပြင်ပြီးအတာများ Processed food ကိုလည်း ရောင်စေချင်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီသီယမ်သူ့ စာတ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီစာတ်နည်းနေရင် အရိုးတွေလည်း မသန်စွမ်းနိုင်ပါ။ ထိုနည်းတူစွာ သွားတွေကလည်း ဒီစာတ်လိုပါတယ်။ ကျွန်းမတို့၏အတ်လိုက်ဖြစ်သည့် Vitamin K2 ဟာ အရိုး၊ သွားတို့ အတွက် အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ Omega 3 အဆီ တွေဟာလည်း သွားဖုံးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းစေပါတယ်။

ပြန်အကျဉ်းချုံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် -

P. မပြုမပြင်ထားသည့် အတားအသောက် (fresh food) စား။

Q. သွားဆရာဝန်ဆီ မှန်မှန်သွား။

- ၃. သွားတိက်။
 - ၄. Flossing လို ၏သည့် သွားကြားထဲမှာသုပ္ပန်နေသည့် အသားစများကို **ကြိုးဖြင့်ဖြစ်စေ** ပေါ်ပြန်စေ အဓာတ်အားပြီးတိုင်း သတ်သင် ရှင်းလင်းပေးခြင်း။
 - ၅. သကြားရောင်ခြင်း။
 - ၆. **ပုံပြင်ပြီးအစာတွေမှ ရောင်ကြည်ခြင်း** စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။
မိတ်ဆွေများအားလုံး ခံတွင်ကျွန်းမာရေးကောင်းသူများ ဖြစ်ကြပါစေ၊ ရောဂါမျိုးစုံသေးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ။
-

Coke or Pepsi or any kinds of diet sodas နှုတ်မှန်မှန် သောက်ရင် -

လေဖြတ်နှုန်းက သုံးဆတ်ကိုသွားပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်၊ Dementia risk ကလည်း တက်သွားပါတယ်၊ သတိတွေ မွေးပြီးလုပ်ရှိ လုပ်စဉ်တွေကို မလုပ်နိုင်တော့ပါ၊ ဒါကြောင့်လည်း အခုခေတ်မှာ လူရွှေယိုင်းတွေ လေဖြတ်တဲ့နှုန်းများလာပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်၊ ဒါတွေကိုသောက်ပြီး လေဖြတ်ရမယ်ဆိုရင် လုံးဝမတန်တော့ပါ၊ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ လူအတော်များများက ဒီအချို့ရည်တွေရဲ့ဥပဒ်ကို သိလာကြတာလို့ ရေးကွက်မှာ အရမ်းကျသွားပါတယ်၊ ဒီကုမ္ပဏီကြီးတွေက အာရုံတိက်သားတွေကို ဦးတည်နေပါတယ်၊ ဆေးလိပ်ရောင်းသလိုပေါ့၊ အခုဆို မြန်မာပြည်မှာ ကလေးတွေ လူရွှေယိုင်းတွေ အလွန်သောက်ကြပါတယ်၊ လောလောလတ်လတ် ဘာမှမဖြစ်သေး ပေမဲ့ နာတာရည်ရောဂါတွေကတော့ အသင့်တောင့်နေပါပြီ၊ စဉ်းစားကြည့်စေခဲပါတယ်။

အစားအသောက်တွေကို **အြိမ်ဖွေးစေတဲ့တိုင်တော်နှုပ်ဖိုင်အောက်ဆိုပါ**
မန်ကိုစောက်ဖော်လိုက်မိတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ခုဟာ ကျွန်းမတိုးအတွက် အလွန်အရောက်အမျိုးတော်မျိုး ပြန်လည်စေပေါ်လိုက်ပါတယ်။ ဓမ္မတိုဝိုတို့တွေကို Titanium Dioxide အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသွေ့ပြုသာ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ရောလိုက်လျှင် အလွန်အြိမ်ဖွေးစေတဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ ယခုခေတ်ကာလဟာလည်း အင်မတန် ရှုံးကိုပြေးနေတဲ့ကာလမျိုး nano technology (အလွန်သေးနိုင်သူမျှ၊ သေးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ) ခေတ်စားလာမြို့း တွင်ကျယ်စွာ အသုံးချပါတော့တယ်။

ဘာမဆိုအြိမ်ဖွေးနေရင် လူတိုင်းသဘောကျကြတယ်။ အြိမ်ဖွောင်းရောင်းကို ကြည်လင်စေတယ်။ အပြစ်ကင်းတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ အြိမ်ရောင်ကသိုက်းတောင် ရှိတာပဲ။ (သွေ့ဒါတကသိုက်း) ဒါကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး အစားအသောက်အရင်းရှင်တွေက အလွန်အြိမ်ဖွေးစေတဲ့သတ္တိရှိသော Titanium dioxide ကို အစားအသောက်တွေထဲမှာ သုံးနေကြပါတယ်။

အကောင်းဆုံး ဥပမာတွေကတော့ - နွားနှီး coffee creamer (coffee mix 3 in one ကြိုက်ကြသူတွေ စဉ်းစားစရာ)၊ powdered sugar ၏ ကြည်လည်းနေသောသကြားမှုနှုန်း Donut ကြိုက်သူတွေအတွက်လည်း သတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Powdered sugar တွေနဲ့ လိမ့်းကြုံထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမူးသတ်ဆေးအြိမ်စာည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိမ့်းပဲ ဟိုမှာ နည်းနည်း ဒီမှာ နည်းနည်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်းများလာတာပေါ့။

ဒီေတာက်က အထင်ရှုးဆုံးပေးတဲ့ဥပဒ်ကေတော့ Inflammatory bowel disease ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုပြောရရင် အစာလမ်းကြောင်းရောင်ကိုင်းခြင်းပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း အခုခေတ်မှာ ပိုက်နာသူ၊ သွေး

ဝမ်းသွားသူ၊ ရင်ခံ လေအောင်ရောဂါတွေ များလာတာကို သတိပြုမိ ကြပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖို့ ကလေးတွေကို ကျိန်းမာရေးချင်တာက တစ်ကြောင်း၊ ကြီးထွားစေချင်တာက တစ်ကြောင်းမို့ စွားနှုတိကိုသူ များ ပြန်စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ကော်ဒီသောက်ကြရာမှာ စွားနှုရော coffee mix ပါ ထည့်နေသူတွေအတွက် ပြဿနာပါပဲ။ အရှုံကျိန်းမာရေးဟာ စွားနှုကြောင့်လို့ ထင်နေသူတွေ ဒီအယူကို မစွဲသင့်တော့ပါ။ ရမယ့်ရလှ့ထင်ကို ကျိန်းမာရေးထိနိုက်စေမယ့်ဥပဒေက ပိုအလေးသာ နေပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့်လည်း အခုခေတ်မှာ လူတွေ ကျိန်းမာရေး ချို့တဲ့လာကြခြင်းဟာ အုံခြေစရာ မကောင်းတော့ပါ။

စွားနှုအစစ်မှာ သောက်သင့်တယ်ပေါ့နော်လို့ မေးလာတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေပြပါမယ်။

စွားနှုအစစ်ကတော့ အင်မတန်စိတ်ချရတဲ့နေရာ၊ ကိုယ် သေ သေချာချာသိတဲ့နေရာကနေဆိုရင်တော့ မဆိုးပါဘူး။ ပြဿနာက ဒီလို့ ရှိပါတယ်။

စွားတွေမှာ သယ်ဆောင်တတ်တဲ့ပိုးတစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ Brucella လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သဘာဝနဲ့တွေဟာ Pasteurize မလုပ်ထား (ပိုးတွေ သန့်စင်အောင် မလုပ်ထားတာကြောင့်) အဆင်မသင့်တဲ့အခါ ဒီပိုးကို ရမိရင် အဖျားတက်တတ်ပါတယ်။ Brucellosis။ (အိမ်က မီးဖို့ပေါ်မှာ ကြော်နဲ့ ဒီပိုးက မသေပါ။) အဖျားကြီးမယ်။ ၁၀၃ - ၁၀၄ ။ သွေးညဖြူ တစ်မျိုး monocytes တွေ များနေမယ်။ (ဒီရောဂါရီသက်တာ)။ အဖျား တော်တော်နဲ့ မကျိုး။ တွေ့ကရာ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့လည်း ကုလို့ မရ။ Typhoid နဲ့ အတော်ဆင်ပါတယ်။ ဖျားလို့ ကောင်းသွားပြန်ရင် လည်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကေခကပြန်ဖျားနေတတ်ခြင်းRelapsing

fever. Liver enzymes များ တက်လာခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ မေးရမယ့်မေးခွန်း ပေါ်လာပါပြီ။ စွားနှုသောက်တာ ကြိုက်လို့ သောက်တာလား၊ ကျိန်းမာရေးအတွက် သောက်တာလား၊ ကြိုက်လို့ သောက်တယ်ဆိုရင်လည်း ပြန်စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျိန်းမာရေးအတွက် သောက်တယ် ဆိုရင်တော့လည်း အချက်အလက် တွေကို နည်းနည်း ပြန်လေ့လာခေါင်ပါတယ်။ အထူးသဖို့ ကလေးတွေကို စွားနှုတိကိုသင့်သလားဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စွားနှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးခွန်းမေးတာကို ဖြေပြပါမယ်။

" ကလေးတွေကို New Zealand ကလာတဲ့ နိများတို့ကိုနေတာ ရပါ သလားတဲ့ "

၁. လူအတော်များများဟာ အခုထိ သဘောမပေါက်ကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို့။

J. တစ်သက်လုံး စွားနှုဟာ ကျိန်းမာရေးနဲ့ ညီညာတဲ့တယ်။ ကလေးတွေအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့အယူဟာ စွဲနေပြီ ဖြစ်တော့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော နှလုံးမသွေးနိုင်တော့ပါ။

အကျိုးအကြောင်း ထပ်မံရှင်းပြပါဉီးမည်။ မိမိသဘောအတိုင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်ကလာတဲ့နဲ့ပြုဖြစ်ဖြစ် နှုဟာ နှုပါပဲ။ ကောင်းကျိုး တွေကြောင့် သောက်တယ် ဆိုပါစို့။ ဥပမာ - ကျိန်းမာရေး၊ အရှုံးတွေ သန့်စင်းရအောင်စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုမျိုး အယူစွဲတွေက မဟုတ်ပါဘူး ဆိုတဲ့အချက်တွေကို Harvard တဗ္ဗာသိုလ်မှ ဆရာဝန်နှစ်ဦး ဖြစ်က တဲ့ Dr Ludwig & Dr Willet က Journal of American Medical Association (JAMA) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သူတို့ သုတေသနအရ စွားနှုသောက်ရင် ကျိန်းမာတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး

လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီသုတေသနကပဲ ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ဖော်ပြထား ပါတယ်။

ဆိုးကျိုးတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာမယ်၊ အရိုး ကျိုးတဲ့ နှုန်းဟာ များလာမယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းလည်း များလာမယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ပြီး ဝမ်းလော့၊ ဝမ်းချုပ်၊ ပိုက်နာ၊ လေ့ပွဲ၊ အရောင်းရောဂါများ ဖြစ်တဲ့ ယားနာတွေ၊ ဝန်းရူတွေ ပေါက်တတ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကတော့ - နွားနှုတဲ့မှာပါတဲ့ ပရိတ်င်း ဓာတ်ဟာ (Casein) လူတွေနဲ့ အဆင်မပြေတတ်ပါ။ နွားနဲ့ လူဟာ သဘာဝခြင်း မတူကြတာမို့ ဒီနွားရဲ့ ပရိတ်င်းဓာတ်ကို လူရဲ့ အစာလမ်း ကြောင်းက မရေါ်နိုင်ပါ။ မကြတဲ့အစာတွေဟာ အုပ်ကန် စုတိယူ ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မသင့်မြတ်တာမို့ အရောင်းမှာ ရောဂါအနေနဲ့ ပေါ်လာ ပါတယ်။ အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရောင် ကိုင်းခြင်း ဖြစ်ပြီး အမိကအကြောင်းကို မစဉ်းစားမိရင် နာတာရှည် ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ ခေတ်မိဆေးတွေနဲ့ တဝံဒလည်လည် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဟုတ်မှာလည်း ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာသုရားဟောတော် မူခဲ့တာမို့ ဒီအချက်ကို ကျွန်ုံမအနေနဲ့ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပါတယ်။ (မ ကျေကျက်သောအတေးအစာတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်တာတွေကို ဟောတော် မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ် - အာဟာရေ ပဋိကြော်လသညာ)။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေ အသက်ထောက်ပေါ်နဲ့ ဆီးရီးရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Type1 Diabetes.

နွားနှုတဲ့ သကြားဓာတ် lactase ကိုလည်း အဆီးသူများ အစာမရေါ်နိုင်ပါ။

Organic milk သောက်ပြန်ရှင်လည်း ပြုသုနာက များသော

အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့နွားမဆီကနေ ညွှန်ယူတတ်တာကြောင့် ဟော မှန်းဓာတ်တွေ နွားနှုတဲ့မှာ အလွန်များပါတယ်။ Commercial milk တွေကျတော့လည်း နွားနှုများများထွက်ရအောင် နွားတွေကို ဟော့မှန်း တွေ ထိုးပေးပါတယ်။ ဒီးများရေးဆိုတော့လည်း အမြတ်ရအောင် လုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နွားတွေရောဂါရလာရင် တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် မကူးစက်ရအောင်၊ ရောဂါမဖြစ်ကြရအောင် ပိုးသတ်ဆေးလို့ ၏၏၏ antibiotics တွေ မှန်မှန်ကျွေးတာမို့ နွားနှုသောက်ရင် ကိုယ်လည်းပဲ မလိုအပ်ဘဲ ပိုးသတ်ဆေးတွေ ရနေတာပေါ့။ ကိုယ်အုတဲ့မှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုပိုးတွေကို လည်း သေစေနိုင်တာမို့ ကိုယ့်အတွက် လုံးဝမကောင်းပါ။ ဒီဟော့မှန်း တွေဟာ ကလာပ်စည်းတွေကို ကြီးထွားစေတာမို့ ကိုယ်အလေးချိန် တွေ တက်မယ်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို ကြီးထွားစေမယ်။ ပိုက်တွေ ပူလာမယ်ပေါ့။

နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ နွားနှုတဲ့မှာ Insulin like growth factor ပါပါတယ်။ သူက ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ အကြိုက်ပေါ့။

အတိခိုးပြောချင်တာကတော့ ဘာမှုလည်း ကောင်းကျိုးမရှိ၊ ဆီးရီးရောဂါ (Type 1 diabetes) အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာ ဖြစ်နိုင်။ ရောင်းပန်းလှုရအောင် နွားနှုကို ဖြူဖွေးနေရအောင် ထည့်တဲ့ Titanium dioxide ကလည်း အရုလမ်းကြောင်း ရောင်ပေါ်တယ်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ကြီးထွားစေနိုင်။ အရိုးကျိုးနိုင်တဲ့နှုန်းက လည်း ပို့များ၊ အရောင်းရောဂါမျိုးစုံလည်း ဖြစ်နိုင်။ ပန်းနာရင်ကျပ်လည်း ဖြစ်နိုင်။ ကိုယ်အလေးချိန်တွေလည်း တက်။ ဒီအချက်တွေကို ထောက်ဆပြီး တိုက်သင့်၊ မတိုက်သင့်ဆိုတာ ပို့ကိုယ်ပိုင်းသာကိုနဲ့ ဆုံး

ဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကဆိုလိုချင်တာကတော့ ဘယ်တိုင်းပြည်
ကပဲလာလာ၊ နှီးဟာ နှီးပါပဲ။

ကလေးတွေရော လူကြီးတွေပါ ရေသောက်တတ်တဲ့အကျင့်ကို
လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပိုမြို့း ကျိုးမာလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဆာရင်
မြန်မာမျိုးကျွေးမြို့း ရေတိုက်လို့ ရပါတယ်။ ပိုမြို့း ကျိုးမာတဲ့ကလေးတွေ
ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကြောင်း ရှုပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ပဟုသုတေ
တွေ ထိုးဗျားကြပြီး မိမိကိုယ်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

သဘာဝနည်းဖြင့် စားရသောဖြည့်စွက်စာများ

မေး - "သဘာဝနည်းဖြင့် စားရသော ဖြည့်စွက်စာများကို အထူးပြုပြီး
တင်စေချင်ပါတယ်ရှင်"

ဖြေ - သဘာဝနည်းတွေကတော့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။
သို့ပါသော်လည်း ခေတ်ကြီးက ပြောင်းလဲသွားပြီမြို့း ဖြစ်နိုင်သေး
သော်လည်း အတော်လေးကို ခက်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်း
သတ်ဆေး၊ မိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံပါ ပါပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါတွေ
ကို ကြောက်လို့ သေသေချာချာဆေးကြောပြီး ချက်ပြန်မယ်ဆိုရင်
လည်း သဘာဝအာနိသင်တွေဟာ အတော်လေးလျော့ပါးသွားပြန်
ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်က ရနိုင်တာကတော့ အဓိကအားဖြင့်

B group of vitamins

beta carotene from dark leafy greens

Vitamin K1

Bioflavonoids

သတ္တုဓာတ်များနဲ့ electrons ဓာတ်များဖြစ်ကြပါတယ်။

j. အသီးအနှစ်စားမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း အခုခေတ်မှာ ပင်မှည့်သီး
ဆိုတာ မရှိသလောက် ရှားသွားပါပြီ။ မမှည့်ခဲ့မှာ ချုံပြီး ethylene
ဓာတ်နဲ့ အတော်မှည့်နိုင်းနေတာ forced ripening ဖြစ်ပါတယ်။
မမှည့်သေးတဲ့အသီးတွေမှာ လက်တင် lectin ဓာတ်တွေ ပါနေပါ
တယ်။ မှည့်လာတဲ့အခါကျမှ ဒီဓာတ်တွေဟာ သိသောသာလျော့
ပါးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Lectin ဆိုတာ Gluten အမျိုးအနွယ်
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်က ဆိုးကျိုးကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ Leaky gut အုန်းရုံ
ယိုစိမ့်ထွက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ Lectin is the ugly cousin
of gluten. ရောင်းပန်းလုပ်အောင် ဆိုးဆေးတွေ ထိုးတာလည်း ပါနေ
ပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခုနောက်ပိုင်းမှာ အသီးတွေစားရင် ခုက္ခာ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေတ်ကြီးက ပြောင်းလဲသွားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတင်မက genetically modified organism GMO တွေကို
လုပ်ကြပါသေးတယ်။ အများဆုံးလုပ်တာကတော့ ပြောင်းလှုံး၊ ပဲစိစပ်၊
canola oil လုပ်တဲ့ rape seed တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆန်ကိုတောင်
ဝါးဗြိုင်း GMO လုပ်နေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. အသာဓားမယ်ဆိုပြန်ရင် အခုဆိုရင် မွေးမြှေးရေး ကြက်၊ အမဲ၊ ဝက်
စသည်ဖြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေကိုအစာကျွေးသည့်အခါ သဘာဝ
မဟုတ်တော့ဘဲ ပြောင်းလှုံးတွေကို ကျွေးလေ့ရှုပါတယ်။ ဒါတင်မက
ကြက်နာ၊ ဝက်နာ မကျေရလေအောင် ပိုးသတ်ဆေးတွေလည်း ကျွေး
လေ့ရှုပါတယ်။ သားကောင်တွေ ထွားလာစေရန် growth hormone
တွေကိုလည်း ထိုးပြန်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ organic အစာမဟုတ်ဘူး
ဆိုရင် မလိုအပ်တဲ့ဟောမျိုးတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ Omega 6 ပြောင်းလှုံး
တွေ ကိုယ်က အော်တို့မစ်တစ်ရှုံးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း
ခုခေတ်မှာ leaky gut and autoimmune diseases တွေ အလွန်

များလာပြီး ခုက္ခနာက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. နွားနှီးသောက်မယ်ဆိုပုံ့ရင်လည်း နွားနှီးပရိတ်း Casein ကို အစာမချေနိုင်တာက တစ်ကြောင်း၊ Lactase နွားနှီးမှာပါတဲ့ သက္ကား ကို မချေနိုင်တာက တစ်ကြောင်း၊ နွားတွေကို ပြောင်းလုံးတွေကျွေးတာ ကြောင့် Omega 6 milk ဖြစ်နေတာက တစ်ကြောင်း၊ မလိုအပ်တဲ့ ပိုး သတ်ဆေးတွေ ရနိုင်တာက တစ်ကြောင်း၊ မလိုအပ်သည့် growth hormone တွေ ရနိုင်တာက တစ်ကြောင်း၊ စဉ်းတေးစာရာဖြစ်လာပါတယ်။ Leaky gut ဖြစ်ရင်လည်း ဘယ်လိုပဲ စားစား၊ အူမှုစုတ်ယူအားအတော် ကျဆင်းသွားတာကြောင့် အာဟာရဓာတ်တွေ ဒါ့၏တဲ့ပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သဘာဝအားဖြင့် ပိုတာမင်တွေ ဖြည့်စွက်စာတ်တာ တွေ ရအောင် ယူချင်သူများသိရအောင် တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ Informed choice အချက်အလက်တွေကို ကောင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ခြင်း လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးကြီးပေါ့ organic အစားအစာတွေကို မိသားစုအားလုံး အတွက် တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့လည်း ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဗဟိုသာတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပြီး informed choice တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချိန်ကြပါစေ။

မုန်ဟင်းခါးကြိုက်သူများအတွက်အထူး

မြန်မာလုပ်းအားလုံးရဲ့ အကြိုက်မှာ မုန်ဟင်းခါးဖြစ်ပါတယ်။ မနက စာ ညာတာ နေ့လည်တာ စားကြသည့်အပြင် အခုခံရင် ညာသန်းခေါင်မှ ထွက်တဲ့မုန်ဟင်းခါးဆိုင်တွေလည်း ရှိလာပါပြီ။ ကျန်းမာရေးကြပ် ပြောရရင် ရွှေကြည်မုန် Semolina Flour ကို မုန်ဟင်းခါးချက်တဲ့ အထူး ထည့်ချက်ကြပါတယ်။ Semolina flour လိုပေါ်တဲ့ ရွှေကြည်

မုန်ဟာ high gluten ဖြစ်ပါတယ်။ autoimmune ရောဂါသည်များ နှင့် လုံးဝမတည့်ပါ။ ကျိုးပေါင်းတက်သူတွေ၊ အဆစ်နာ၊ ဒုးနာသမား၊ ပဲနှင့်ရုသမား၊ SLE ရောဂါရင်များပေါ့။ ရွှေကြည်ပပါတဲ့မုန်ဟင်းခါး ဆိုရင် တည့်ပါတယ်။ သို့သော် သတိထားရမှာက ကြက်သွန်ကြော် ကြော်တဲ့အခါ ကြတ်နေရအောင် wheat flour သုံး ပြီး ကြော်ကြပါတယ်။ wheat ဆိုရင် gluten ပါပါပြီ။ မုန်ဟင်းခါးကို ရှိရှိလေးလေး ချက်ကြည်ပါ။ စားလိုလည်း ကောင်း၊ အက်ကြော်လည်း မတကို သွေးပေါင် ခိုန်လည်း တိုးမည့် မဟုတ်ပါ။ မျက်နှာလည်း ရောင်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ပဲမုန်တွင် gluten မပါပါ။ ပဲမုန်နည်းနည်း ထည့်ချက်ခင်လျင် ရပါတယ်။ အခုခံတော်မှာ မသိလို ခံလိုက်ရတာတစ်ဖျိုး၊ သိရက်သားနဲ့ သညာ စေတသိကိုကို မလွှာန်ဆန်နိုင်တာက တစ်ဖျိုး၊ ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ ခံနေကြရတဲ့သူတွေ အတော်များနေတာမို့ သတိပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရဲ ကိုယ်က အမုန်ထင်နေတာ များနေတာတ်ပါတယ်။

မိတ်ခွွေတစ်ယောက်က မေးပါတယ်။ lemon ဟာ acidic or alkaline လားတဲ့။ ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ acidic ဖြစ်နိုင်ဖို့လမ်း ရှိတာပေါ့။ သို့ပါသော်လည်း ဓာတုပေးအာရ ကြည့်မယ် ဆိုရင် ဓနာကိုယ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ alkaline ဖြစ်သွားပါတယ်။ Lime သံပုရာသီးက ပိုပြီး alkaline ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ Lemon သံပုရာသီးကလည်း alkaline ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ ကျန်းမတို့အတော် ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်နေကြတဲ့ apple cider vinegar ဟာ လည်း အက်စစ်ဖြစ်ပေါ့ သောက်ပြီးတဲ့အခါ ဓနာကိုယ်ထဲမှာ alkaline effect ပေးပါတယ်။ သေသေချာချာနားလည်ရှင်ရတော့ Chemistry ဓာတုပေးအာရ ပြန်ရင်းပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသာသာကို မယူနဲ့သူ့ဆိုရင်

နားလည်ဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း နေ့စဉ်လေ့လာဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကုန်လုံးကိုတော့ မသိနိမ်တာ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်သိလာ သမျှကို ပြန်လည်ဝင်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြည့်စွက်စာများနင့်

သောက်သင့်သောပမာဏရည်ညွှန်းချက်များ

စဉ်	ဖြည့်စွက်စာ	ရောက်	ထမာဏ
၁	Acetyl L Carnitine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ မျက်စိ (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ နား (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ ဦးနောက် (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	500 mg
၂	Alpha Lipoic acid	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရည် (တစ် ၁ နာ- ၅၅) ✓ နား (တစ်ပုံ နာ- ၁၈၀) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၇၇) 	500 mg
၃	Antioxidant Network (NAC, Alpha lipoic acid, CoQ10, Magnesium, Unique E, Vitamin C Selenium, Carotenoid)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antioxidant Network ဆိုတာ (တစ်ပုံ နာ- ၁၉၉) (တစ် ၁ နာ- ၁၄၈) ✓ ကျောက်ကပ် (တစ်ပုံ နာ- ၁၄) 	
၄	B12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ မျက်စိ (တစ်ပုံ နာ- ၁၂၄၊ ၁၇၉) ✓ ဦးနောက် (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ အသည်း (တစ်ပုံ နာ- ၄၃) ✓ နာတာရည် (တစ်ပုံ နာ- ၁၂၄) ✓ အဓိကစိတာမင် (တစ် ၁ နာ- ၁၇၆) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	2500- 5000 mcg
၅	B5	အသည်း (တစ်ပုံ နာ- ၄၃)	

၆	B6/ P5P (Advanced form of B6)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ဦးနောက် (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ အသည်း (တစ်ပုံ နာ- ၄၃) ✓ နုလုံးသွေးကြောပိတ် (တစ်ပုံ နာ- ၁၂၄) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	100 mg
၇	Betacarotene	အသည်း (တစ်ပုံ နာ- ၄၃)	
၈	Betaine HCL with pepsin	<ul style="list-style-type: none"> ✓ စိတ်ရောဂါ (တစ် ၃ နာ- ၁၂၂) 	
၉	Cod liver oil with DHA 500mg / EPA 400 mg, Omega 3.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရည် (တစ် ၁ နာ- ၅၅) ✓ နုလုံး (တစ်ပုံ နာ- ၁၃၀) ✓ နား (တစ်ပုံ နာ- ၁၈၀) ✓ သွေးပိုးနင့် နုလုံးသွေးကြောကျိုး (တစ်ပုံ နာ- ၁၂) ✓ အဓိကဖြည့်စွက်စာ (တစ် ၁ နာ- ၁၇၆) ✓ စိတ်ရောဂါ (တစ် ၃ နာ- ၁၉၉၊ ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	1 tsp
၁၀	Co Q10 (Ubiquinol)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရည် (တစ် ၁ နာ- ၅၄) ✓ မျက်စိ (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ နား (တစ်ပုံ နာ- ၁၈၀) ✓ ဦးနောက်၊ အာရုံးကြော (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ သွေးပိုး နုလုံး (တစ်ပုံ နာ- ၁၂) ✓ ကျောက်ကပ် (တစ်ပုံ နာ- ၁၄) ✓ နုလုံး (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၂) ✓ အဆိပ်သန္တစ်ဇော် (တစ်ပုံ နာ- ၁၈၆-၇) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	200- 400 mg
၁၁	D Ribose powder	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရည် (တစ် ၁ နာ- ၅၅) ✓ နုလုံး (တစ်ပုံ နာ- ၁၃၀) ✓ နား (တစ်ပုံ နာ- ၁၈၀) ✓ ဦးနောက်၊ အာရုံးကြော (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၈) ✓ နုလုံး (တစ်ပုံ နာ- ၁၇၂) ✓ ဦးနောက် (တစ် ၃ နာ- ၁၃၈၊ ၁၇၈) 	1 tsp

၁၂	DHEA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ဟာရှိမိတိ (စာစု ၁ နှာ-၄၅) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၉) ✓ ဦးနောက် (စာစု ၃ နှာ-၁၄၃) 	25 mg
၁၃	Folate (Alkaline form of Folic Acid)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နှလုံး (စာစု ၂ နှာ-၁၂၄) ✓ ဦးနောက်၊ အာရုံခြောက် (စာစု ၂ နှာ-၁၈၃) ✓ အသည်း (စာစု ၂ နှာ-၄၇) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁၀ ၇၉) ✓ For high Homocysteine level (စာစု ၂ နှာ-၁၂၅) ✓ ဦးနောက် (စာစု ၃ နှာ-၁၃၁၊ ၁၄၈) 	800 mcg
၁၄	Glutamine, Glutathione	အသည်းအဆိပ်ဖြေ (စာစု ၂ နှာ-၄၃)	
၁၅	Iodoral	ရင်သားကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၁၀၂)	12.5 mg
၁၆	L Carnitine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရှည် (စာစု ၁ နှာ-၅၄) ✓ နှလုံး (စာစု ၂ နှာ-၁၃၀ ၁၃၂) ✓ ကျောက်ကပ် (စာစု ၂ နှာ-၁၄) 	1000 mg
၁၇	L Glutamine powder	ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁)	
၁၈	Magnesium (citrate or Malate)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရှည် (စာစု ၁ နှာ-၅၄) ✓ နှလုံး (စာစု ၂ နှာ-၁၃၀ ၁၃၂) ✓ မျက်စီ (စာစု ၂ နှာ-၁၇၉) ✓ နား (စာစု ၂ နှာ-၁၁၁) ✓ ဦးနောက်၊ အာရုံခြောက် (စာစု ၂ နှာ-၁၈၃) ✓ အုပ်စီးကင်ဆာ၊ နှလုံး၊ လေဖြတ်၊ သီးချို့ ပန်းစာရင်းကပ်၊ သွေးတိုး၊ အရိုးပူ (စာစု ၂ နှာ-၁၈၈၊ ၁၈၉) ✓ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးအတွက်းအရိုးပူ (စာစု ၂ နှာ-၁၂) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက်၊ ကြိုက်တက် 	400 mg

		<ul style="list-style-type: none"> (စာစု ၂ နှာ-၇၉) ✓ အိုကြွော်စွဲက်စာ (စာစု ၁ နှာ-၁၃၅) ✓ ဦးနောက် (စာစု ၃ နှာ-၁၃၇) 	
J၁	Melatonin	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရှည် (စာစု ၁ နှာ-၅၅) ✓ သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးခြောက်း (စာစု ၂ နှာ-၂၂) ✓ ဦးနောက် (စာစု ၃ နှာ-၁၂၂) ✓ ရင်သားကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၉၉) 	3-5 mg
J၂	Metabolic Advantage	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁၊ ၈၂) ✓ ရင်သားကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၉၉) 	
J၂၂	Milk Thistle	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အသည်း (စာစု ၂ နှာ-၄၃) ✓ အသည်းကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၉၉) 	
J၂၃	MSM (Methyl sulfonyl methane)	အသည်းအဆိပ်ဖြေ (စာစု ၂ နှာ-၄၃)	
J၄	N Acetyl Cysteine (NAC)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာတာရှည် (စာစု ၁ နှာ-၅၅) ✓ နား (စာစု ၂ နှာ-၁၈၁) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၈၂) ✓ အသည်းအဆိပ်ဖြေ (စာစု ၂ နှာ-၄၃) ✓ ဦးနောက် (စာစု ၃ နှာ-၁၃၇) 	600 mg
J၅	Ox Bile	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁) ✓ သည်းခြောက်တည် (စာစု ၂ နှာ-၄၃) 	500 mg
J၆	Probiotics	<ul style="list-style-type: none"> ✓ သောက်ရမည်မာဏာ (စာစု ၁ နှာ-၁၇၂) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁) ✓ အိုကြွော်စွဲက်စာ (စာစု ၁ နှာ-၁၃၅) ✓ ကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၉၉) 	
J၇	Selenium	<ul style="list-style-type: none"> ✓ မျက်စီ (စာစု ၂ နှာ-၁၇၉) ✓ ဟာရှိမိတိ (စာစု ၂ နှာ-၁၄၂) ✓ ပိုက်ပိုသိင်္ခီက် (စာစု ၂ နှာ-၇၁၊ ၈၂) ✓ ရင်သားကင်ဆာ (စာစု ၃ နှာ ၉၉) 	200 mg

၂၅	Thyroid natural glandular	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ပိုက်စိသိမ်ဆီးရွက် (တစ်ပဲနာ-၄၅၈ ရှု)၊ ✓ ပြီးနောက် (တစ်ရာ နာ ၁၃၁၁ ရှု) 	
၂၆	Vitamin A	မျက်စီ (တစ်ပဲနာ-၁၇၈)	
၂၀	Vit B Complex	ပြီးနောက် (တစ်ပဲနာ-၁၈၉)	
၂၁	Vit B1 (Thiamine)	ဟာရိုဂိုလို (တစ်ပဲနာ-၃၁)	
၂၂	Vitamin C alkaline form	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နာထာရည် (တစ်ခဲ နာ-၅၅) ✓ နား (တစ်ပဲနာ-၁၁၁) ✓ အသည်းအဆိပ်ခြဖြ (တစ်ပဲနာ-၄၃) ✓ ကင်ဆာ (တစ်ရာ နာ-၉၉) 	
၂၃	Vitamin D3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ သောက်ရမည့်ပမာဏ (တစ်ခဲ နာ-၈၈ ၉၉၉ လူ၏ လူ၏ ၁၁၄၁ သာ၏ ၁၁၅၁ သာ၏ ၁၁၉) ✓ အမြှေထိန်းသောက်ရမည့်ပမာဏ (တစ်ခဲ နာ-၈၄) ✓ ပြီးနောက် (တစ်ပဲနာ-၁၈၃) ✓ သွေးတိုးနှင့် နင်းသွေးကြောက်း (တစ်ပဲနာ-၁၂) ✓ ပိုက်စိသိမ်ဆီးရွက်(တစ်ပဲနာ-၈၆) ✓ အမိကြဖြော်စွက်ဆာ (တစ်ခဲ နာ-၁၃၅) 	
၂၄	Vitamin E (Unique E)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နှလုံး (တစ်ပဲနာ-၁၃၀) ✓ နား (တစ်ပဲနာ-၁၁၁) ✓ ပြီးနောက် (တစ်ရာ နာ-၁၃၇) 	400 IU
၂၅	Vitamin K (Vit K1 + K2)	✓ သောက်ရမည့်ပမာဏ (တစ်ခဲ နာ-၁၂၃-၁၂၅)	
၂၆	Zinc	<ul style="list-style-type: none"> ✓ နား (တစ်ပဲနာ-၁၁၁) ✓ ပိုက်စိသိမ်ဆီးရွက်(တစ်ပဲနာ-၈၂) ✓ အမိကြဖြော်စွက်ဆာ (တစ်ခဲ နာ-၁၃၅) ✓ ကင်ဆာ (တစ်ရာ နာ-၅၄၁ လျှော့) 	