



ម៉ាសបិតមុខពីផ្លែចេក



AGENDA

១. អត្ថប្រយោជន៍

២. វិធីធ្វើម៉ាសបិតមុខចេក

៣. ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន

១. អត្ថប្រយោជន៍

- ✓ ជួយបំបាត់ស្នាមជ្រើវជ្រួញ
- ✓ ជួយឱ្យស្បែកភ្លឺថ្លា
- ✓ ជួយព្យាបាលមុន
- ✓ ជួយបំបាត់ស្នាមមុន
- ✓ ជួយការពារកម្ដៅថ្ងៃ



❖ ជួយបំបាត់ស្នាមជ្រើវជ្រួញ

➤ នៅពេលអ្នកចាស់ទៅ វាជាការធម្មជាតិ
ក្នុងការបាត់បង់កូឡាជែនក្នុងស្បែក។
ការបាត់បង់ខ្លួនកូឡាជែនអាចធ្វើឱ្យស្បែក
កាន់តែលែងតឹងរ៉ោន ហើយអាច
បង្កើនស្នាមជ្រួញ។ ម៉ាសប៊ីតមុខចេក
អាចជួយបង្កើនកូឡាជែនហើយកាត់
បន្ថយភាពជ្រើវជ្រួញ។



❖ ជួយឱ្យស្បែកភ្លឺថ្លា

- ចេកសម្បូរទៅដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម ដែលជួយប្រឆាំងរ៉ាឌីកាល់សេរីក្នុងរាងកាយ។ ការលាបសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មលើស្បែករបស់អ្នកអាចជួយការពារពីការខូចខាតរ៉ាឌីកាល់សេរី នាំឱ្យស្បែកភ្លឺជាងមុនដែរ។





ជួយព្យាបាលមុន



ចេកអាចជួយមុនដោយកាត់បន្ថយការរលាក
នៅលើស្បែក។ សារធាតុ នៅក្នុងផ្លែចេកមាន
សារធាតុប្រឆាំងមេរោគក្នុងការព្យាបាលដំបៅ
មុន។



❖ ជួយបំបាត់ស្នាមមុន

- ផ្ទៃចេកអាចកាត់បន្ថយជាតិពណ៌
ក្រហមក្នុងស្បែក ដោយមានជំនួយពី
វីតាមីន A និង C។ វាអាចជួយ
បំបាត់ស្នាមអុជខ្មៅ។



❖ ជួយការពារកម្ដៅថ្ងៃ

- ផ្លែចេកមានផ្ទុកនូវសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម
ដែលអាចបង្កើនសមត្ថភាពធម្មជាតិនៃស្បែករបស់
អ្នកក្នុងការការពារការបំផ្លាញពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។



២. វិធីធ្វើម៉ាសបិតមុខចេក

- ✓ គ្រឿងផ្សំសំខាន់គឺចេកទុំ
- ✓ ដំបូងលាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់នៅក្នុងធានមួយដោយបន្ថែមទឹកប្រសិនបើចាំបាច់
- ✓ លាបលើស្បែកស្អាត និងស្ងួត, ទុកចោល ១០ ទៅ ១៥ នាទីសឹមលាងចេញជាមួយទឹកក្ដៅខ្លាំងៗ
- ✓ អនុវត្តពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ✓ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហាក្រហម ឬកន្ទួល បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ម៉ាសបិតមុខចេក សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញស៊ីស្បែក។



៣. ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន



សញ្ញានៃប្រតិកម្មទៅនឹងម៉ាសបិតមុខចេករួមមាន៖

- ស្បែករមាស់, កន្ទួលក្រហម, ហើមស្បែក, កណ្តាស់, ដង្ហើមខ្លី និងរោគសញ្ញាជំងឺហ៊ីតផ្សេងទៀត
- វាក៏អាចមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតផងដែរ ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ហើមមុខ និងដួលសន្លប់
- ករណីនេះត្រូវការជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់។





Thank You!