



ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
ဆယ်လူလိ(တ်)အဆီပြင်များ  
စနစ်တကျ ဖယ်ရှားနည်း  
နန်းအိအိဇာ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၁၃၀၁၁၁၀၈

◆  
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၀၁၅၇၀၂၀၉

◆  
ပထမအကြိမ်

၂၀၀၉ ခု၊ မတ်လ

◆  
အုပ်စု

၅၀၀

◆  
တန်ဖိုး

၂၅၀၀ ကျပ်

◆  
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ချစ်ကြည်

◆  
အတွင်းဖလင်

Colour King

◆  
ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဟင်း - ယုံကြည်ချက်စာပေ (၀၉၀၁)

အမှတ် ၁၁၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆  
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်ဇင်၊ ဒိုင်ရစ်မွန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ ၀၄၂၂၉)

အမှတ် ၈၁၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

နန်းအိအိဇာ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း

ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များ စနစ်တကျ ဖယ်ရှားနည်း

နန်းအိအိဇာ၊ ရန်ကုန်။

နန်းဒေဝီစာပေ ၊ ၂၀၀၉၊ မတ်လ။

၂၅၂ - စာ၊ ၁၃- ၁ x ၂၁. ၄ စင်တီမီတာ။



ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များအကျ

စနစ်တကျ ဖယ်ရှားနည်း

နန်းအိအိဇာ



www.burmeseclassic.com

# မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ	6
၁။ အခန်း(၁) ဆယ်လူလီ(တ်) Cellulite ဆိုသည်မှာ	9
၂။ အခန်း(၂) ဆယ်လူလီ(တ်) Cellulite ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်	21
၃။ အခန်း(၃) ဆယ်လူလီ(တ်) အဆိုပြင်များအား ဖယ်ရှားခြင်း	27
၄။ အခန်း(၄) မှန်ကန်စွာ စားသောက်ခြင်း	31
၅။ အခန်း(၅) ဆယ်လူလီ(တ်) အဆိုပြင် အရအဝေးကို ချော့ကျက်ပေးမည့် အစားအစာများ	53
၆။ အခန်း(၆) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား ဖယ်ရှားခြင်း	65
၇။ အခန်း(၇) ဆယ်လူလီ(တ်)အဆိုပြင် အစုအဝေးကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော အသက်ရှူနည်း	81
၈။ အခန်း(၈) လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဆယ်လူလီ(တ်)	103
၉။ အခန်း(၉) ယောဂကျင့်စဉ်	181
၁၀။ အခန်း(၁၀) နိပ်နယ်ခြင်း	213
၁၁။ အခန်း(၁၁) အနားယူအပန်းဖြေခြင်းနည်းဖြင့် ပြည်လျော့ခြင်း	239



## စာရေးသူ၏ အမှာစာ

လူတွေရဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူများ မဆင်ခြင်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ မလိုအပ်တဲ့ အဆီပြင်များ၊ အသားခိုင်များ မသိမသာ တိုးလာရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အနေအထားကို မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ရိုးရိုးဝတ်ယုံဆိုရင် လျော့ချဖို့ လွယ်ကူပေမယ့် ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်တွေ ရှိနေပြီ ဆိုရင်တော့ လျော့ချဖို့ ခက်ခဲသွားပါပြီ။ ဒီတော့ မိမိတာ ရိုးရိုးဝတာလား၊ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ ရှိနေတာလား ဆိုတာ သိရလေအောင် ဒီစာအုပ်မှာ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားရုံမက ဘယ်လို နည်းလမ်းများနဲ့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များကို ချေမှုန်းနိုင်မလဲ ဆိုတာတွေကိုပါ ပုံများနဲ့တကွ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဝတ်အစားတွေ ဝတ်လို့ မတော်တော့ဘူး။ ရေကူးဝတ်စုံ မဝတ်ရဲဘူးလို့ ဆိုသူတွေ၊ အဆီပြင်တွေ ပိတ်နေလို့ ကျန်းမာရေး မကောင်းသူတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ပုံပန်းမကျလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိသူတွေအားလုံး ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ကို အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး လောကကြီးကို ရဲဝံ့စွာ ပြန်လည် ရင်ဆိုင်နိုင်ကြဖို့ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များ  
ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ

နန်းအိအိစာ



## အခန်း (၁)

# ဆယ်လူလီ(တ်) Cellulite ဆိုသည်မှာ

ခေတ်နဲ့အမီ လှပလိုတဲ့ အမျိုးသမီးမှန်သမျှ ရုပ်ရည်လှပခြင်း၊ အသားအရေကောင်းခြင်း၊ ဆံပင်သန့်ရှင်းခြင်းတို့နှင့် အတူ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ကျန်ပြေပြစ်ခြင်းများ ရှိအောင် အထူးဂရုပြုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ မုတီးနားလေး ဘယ်လောက်ပဲ လှပပေါ့ပေ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား မပြေမပြစ်၊ ခါးမချိ၊ တင်မချိနှင့် ဝမ်းနှင့်ရင် ရှိခင်းစွဲများက အလှလေးကောင်၊ လျော့နည်းသွားတတ်တယ်။ မဟုတ်ပါလား။ အဲဒီလို မြစ်ထာဝရအခါမျိုးမှာ လူမရေး အချစ်ရေး အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ စီးပွားရေးတွေကို စာနိနည်းနည်းနဲ့ အနှောင့်အယှက် ပြစ်စေတော့တယ်။ ဒီကော့မှ မိတ်ဆက်တွေ ကျပြီး ဆရာဝန်ဆီ ပြေးသွားပြီး အဆီကုသေး မထောက်သူ သောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လုပ်၊ ဆင်တန်းတက်သူတတ်နဲ့ ယောက်ယက်ခတ်တုန်ကြယော့တယ်။ တချို့က အာဟာရ၊ ဆရာဝန်ဆီပြုပြီး အစားလျော့သွားတတ်လည်း ရှိသလို ဆရာဝန်နဲ့ မတိတ်ပင်ဘဲ ကြားဖူးနားဝရှိသလောက်နဲ့ ကိုယ်တာသာ အတင်းလျော့ချသူတွေလည်း ရှိပြန်ပါတယ်။ ဒီလို ကြီးစားမင်းစား လုပ်ကြံတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်း သွားသွားစေတဲ့ ခိုင်မာမတ် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲ လုပ်လုပ် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းမသွားသူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဒါဘာကြောင့်လဲလို့ ဆေးပညာရှင်များမှ သုတေသန ပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ အကြောင်းရင်းတစ်မျိုးကို သွားတွေ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆယ်လူလီ(တ်) cellulite (အသံထွက် အမှန်မှာ (cell-u-leet)လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီပြင်အစုအဝေးများ အရေပြားအောက်မှာ တွယ်ဆက်တည်ရှိနေလို့ပါ။

ဘယ်လိုပဲ အစားလျှော့စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်နေပါစေ အဆီပြင်တွေ လျော့ကျမသွားဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း မလျော့ဘူးလို့ဆိုခဲ့ရင် ဒါ အဖြစ်နိုင်ဆုံး တ အဲဒီ cellulite လို့ခေါ်တဲ့ အဆီပြင်အစုအဝေးတွေ ရှိနေပြီလို့ ယူဆနိုင်တာပါ။ တိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီဓာတ် များပြားသလို ရေဓာတ်များလည်း စုပုံနေပြီး အရေပြား ဝေါ်မှာ ချိုင့်ခွက်လေးများအသွင်နဲ့ cellulite တွေ သိသာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ တတယ်တော့ အဲဒီ အဆီပြင်များဟာ ဂျဲလ် ဂရုတ် လိုမျိုးသဏ္ဍာန် အဆီရယ်၊ ရေရယ်၊ အသုံးမဝင်တော့တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရယ် စုပေါင်းပြီး အစိုင်အခဲအသွင် အရေပြား အောက်မှာ ပိတ်မိသလို ဖြစ်နေတာပါ။ အဓိကကတော့ အဆီနဲ့ ရေများစုပေါင်းပြီး လှိုင်းဝယ်ကင်ငယ်လေးများ ထနေသလိုပုံမျိုးနဲ့ ပျော့အိတ်တွေနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ cellulite ဟာ သာမန်အဆီမျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက် အစားဘယ်လောက် ပဲ လျှော့စားစား မပိန်နိုင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ရိုးရိုးသာမန် အဆီမျိုးကတော့ အစား အသောက်တွေကို လျှော့ချလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစာခြေ အဖွဲ့က သိုမှီးထားသလို ဖြစ်နေတဲ့ အဆီတွေကို ဖြိုချပစ်လိုက်နိုင်ပေမယ့် အဆီနဲ့ ရေ အစုအဝေးကတော့ ကျန်ရစ်နေမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီ cellulite ကို ဖြိုဖျက်တဲ့ အစာရှောင်နည်းကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ ရေအပိုအလျှံတွေနဲ့ အဆီပိုအစာတောက်ဖြစ်စေမယ့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို မလိုအပ်တဲ့နေရာကနေ အတင်းအကျပ် မဖယ်ရှားစေဘဲ သန့်စင်ပေးတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**Cellulite ရှိနေမှန်း ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ**

စောစောကဆိုခဲ့သလို ရိုးရိုးသာမန်အဆီနဲ့ cellulite အဆီပြင်ဟာ သဘောတရား ချင်းမတူ ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ ရိုးရိုးအဆီဟာ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဖျစ်ညှစ်ကြည့်လိုက် တဲ့အခါ အရေပြားရဲ့မျက်နှာပြင်ဟာ ချောမွေ့နေပြီး Cellulite အဆီပြင်ရှိ အရေပြား အောက်မှာ ဖုထစ် ဖောင်းမို့နေတဲ့ အရာလေးများ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လိမ္မော်ခွံနဲ့ တူပါတယ်။ ဖယ်ရှားဖို့ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ cellulite အဆီပြင်တွေရဲ့ လှိုင်းဝယ်ကင် ပုံသဏ္ဍာန်တွေဟာ လက်နဲ့မနှိပ်ကြည့်၊ မဖျစ်ညှစ်ကြည့်ဘဲနဲ့ ကို ကြည့် တာနဲ့တင် သိသာထင်ရှားနေပြီး တွဲကျနေပါလိမ့်မယ်။



ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင် အစုအဝေး ထင်ရှားစွာတွေ့ရှိနိုင်သည့် ဓမ္မာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းပေါ်ရှိ ဖျော့များ

Cellulite အဆီပြင်ကွဲ

ပစ္စည်းမှု  
တကယ်တော့ ပုံမှန် ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားဟာ အလွန် လှပပြီး စနစ်တကျ လည်ပတ်နေတဲ့ စက် ယန္တရားကြီး တစ်ခုနဲ့ အလား သဏ္ဍာန် တူပါတယ်။ အရိုးနဲ့ အရေ ပြား၊ ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောများ၊ သွေးလည်ပတ်မှုနဲ့အတူ ဦးနှောက် ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ဟာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ အပေးအယူ မှုပြီး လည်ပတ် လှုပ်ရှားနေကြတာ ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဟန်ချက် ညီ အောင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ် အပိုင်းတိုင်းဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ပြီး အစီအစဉ်တကျနဲ့ အသက်ရှင်

**Cellulite ကို မြင်တွေ့နိုင်သည့် နေရာများ**

ရိုးရိုးအဆီများကို ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ မြင်တွေ့နိုင် ပေမယ့် Cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးများ ကိုတော့ အောက်ဖော်ပြပါ နေရာများမှာ သီးခြား မြင်တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

- ▣ ပေါင်ရင်းပိုင်း၊ အတွင်းပိုင်းနှင့် နောက်ဘက်အပိုင်းများ
- ▣ ဒူးအတွင်းပိုင်း
- ▣ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း
- ▣ တင်ပါး
- ▣ ကျောပြင်အောက်ပိုင်း
- ▣ လက်မောင်း အတွင်းပိုင်းနှင့် နောက်ဘက်အပိုင်း
- ▣ ခြေချင်းဝတ်
- ▣ ရင်ခေါင်း
- ▣ လက်မောင်းသားအဆုံးတွင် ရှိသော နောက်ကျောပိုင်း။



ရက်တည်နိုင်ဖို့ လှုပ်ရှားနေကြပါတယ်။ အခုကိစ္စမှာတော့ အဲဒီ အသီးသီးအသက် လုပ်ငန်းစဉ်များ ရှိတဲ့အနက် Connective tissue လို့ ခေါ်တဲ့ 'တွယ်ဆက်တစ်သျှ' တစ်ခုတည်းကို ကွက်စဉ်းစား အာရုံစိုက်ကြည့်ကြရအောင်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများကို အဲဒီတွယ်ဆက် တစ်သျှက ရပ်ပတ်ထားပါတယ်။ ဒီတွယ်ဆက် တစ်သျှရဲ့ အထူအပါးမညီတဲ့ အလွှာအထပ်တွေဟာလည်း မိန်းမ တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်လုံးလို လုံးဝန်းခြင်းနှင့် ကောက်ကြောင်းများကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။ အဲဒီတွယ်ဆက်တစ်သျှ အထပ်အလွှာမှာပါတဲ့ အဆီဆဲလ် ဝန်းဝန်း လုံးလုံး ရွှန်းရွှန်းစိုစိုတွေဟာ အမျှင်ကွန်ရက်များကြောင့် ဝါးအစည်းမပြေသလို နေသားတကျ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအထပ်အလွှာများကြား စဉ်ဆက်မပြတ် လှည့် ပတ်စီးဆင်း နေတာတော့ အာဟာရအရည်များ ဖြစ်ကြတဲ့ ရေ-သွေး-ပြန်ရည်စတဲ့ အရည်များပါပဲ။ ဒီ အရည်များ လည်ပတ်နေစဉ်မှာပဲ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရ ဓာတ်များပါ တစ်ပါတည်း တစ်သျှများအတွင်း ရောက်သွားသလို ကိုယ်ခန္ဓာက စွန့်ထုတ်တဲ့ အသုံးမဝင်ပစ္စည်းများကိုပါ သန့်စင်ပေးပါတယ်။ ဒါဟာ အဲဒီ အရည် များ တသွင်သွင်စီးဆင်းနေသမျှ အဲဒီအာဟာရလုပ်ငန်းစဉ်များအဆင်ချော နေတာ သေချာနေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

Cellulite တွေ ဖြစ်တည်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ဧရိယာတွေနား ရောက်လာရင် အဲဒီ အညစ်အကြေးစွန့် လုပ်ငန်းစဉ်များ နှေးကွေးလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အညစ်အကြေးရေတွေနဲ့ ပြည့်ဝယှစ်နှစ်နေတဲ့ တွယ်ဆက်တစ်သျှဟာ ထူလာ၊ မာလာ ပြီး မရွေ့လျားသတဲ့ အဆီအိတ်ကလေးများ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီအဆီအိတ်ကလေး များ စုကြွပွအစ်လာတဲ့အတွက် cellulite ရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ 'လိမ္မော်ခွံ' လို့ ချိုင့်ခွက်ပုံသဏ္ဍာန်များ အရေပြားပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

Cellulite အဆီပြင်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းရင်းခံများ

သွေးအပါအဝင် အရည်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လှည့်ပတ်မှုကို နှောင့်နှေးစေတဲ့ Cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတာ စူးစမ်းလေ့လာ ကြည့်တဲ့အခါ မိမိတို့နေပုံထိုင်နည်းက အဆီစုချင်စရာ နေထိုင်ပုံနည်းများကြောင့် ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအထဲက အဆီစုမှုအတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီ ပံ့ပိုး ပေးနေတဲ့ အချက်များကတော့

- ၂ အကြောအခြင်များ တင်းတောင့်ခြင်း။
- ၂ စိတ်တင်းကျပ်မှုများ
- ၂ ပင်ပန်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ညောင်းညာ၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းများ။
- ၂ အာဟာရမျှအောင် မစားတတ်ခြင်း။

- ❑ ခေ့သောက်သုံးမှု နည်းပါးခြင်း။
  - ❑ လေရှူရှိုက်မှု လျော့နည်းခြင်း။
  - ❑ ထိုင်လုပ်ရသော အလုပ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုရခြင်းနှင့် ထိုင်ရာက မထ သက်သောင့်သက်သာသာ နေလိုခြင်း။
  - ❑ လေ့ကျင့်ခန်းများ စနစ်တကျ မလုပ်ခြင်း။
  - ❑ ညစ်ညမ်းသော လေထုနယ်ပယ်အတွင်းနေထိုင် ရှူရှိုက်ရခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလိုအချက်များကြောင့်
- (၁) အစာမကြေခြင်း
  - (၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း
  - (၃) သွေးလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

ဒီလို သွေးသားများ ဖောက်ပြန်လာတာနဲ့အမျှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနဲ့ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေမယ့်အရာများကို ဖယ်ရှားဖို့ ခဲယဉ်းလာပါတော့တယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဥအိမ်များမှ ထုတ်လုပ်တဲ့ အမလိင်ဟော်မုန်း အီစတြိုဂျင်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လစဉ် အမျိုးသမီးများ မမျိုးဥစကြွေချိန်မှ ရာသီမလာမီဖြစ်စေ ဒီ အမ လိင်ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ အများအပြား စိမ့်ထွက် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ရေတွေ ကို ပိုမိုစုပ်ယူထားတတ်တဲ့အတွက် နဂိုက cellulite အဆီပြင်တွေရှိလို့ ဖောင်းပွနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ပိုမို ပေါ်လွင် သွားစေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

**ကိုယ်တွင်းဂီဝဂျပ် အဖြစ်အပျက် ပုံမမှန်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်း အဆိပ်တက်ခြင်း**

တစ်နည်းအားဖြင့် cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးကို တွယ်ဆက်တစ်သျှူး အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှုလို့တောင် သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ တကယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ သဘာဝတရားက ပေးထားတဲ့ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အူ (အစာအိမ်အဝင်ဝမှ စအိုဝအထိ ရှည်လျားတဲ့ အစာခြေအဖွဲ့) နဲ့ အရေပြားတွေကနေ တစ်ဆင့် အဆိပ်ဖြစ်စေမယ့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ စနစ်ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို မတရားအလုပ်တွေ လုပ်ခိုင်းနေပြန်ရင်လည်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာ ခက်ခဲမှုတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာအချို့ဟာ စားလို့ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်း အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နေတာမျိုးတွေ ရှိနေတာပါပဲ။ အဆိုးဆုံးကတော့ အရက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အပူအစပ်၊

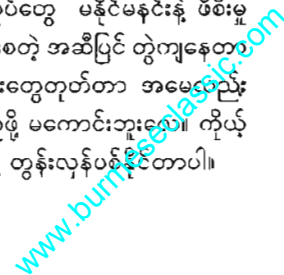
ဝက်သား၊ တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ ချောကလက်၊ ခရင်(မ်)နဲ့ အကြော်လျော် အစာများပါ။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မလိုအပ်ဘဲ မှီဝဲတဲ့ ဆေးဝါးတွေကြောင့်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်ပါသေးတယ်။ အိပ်ဆေး၊ အဆီကျဆေး၊ အစာကြေဆေး စတာတွေဟာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာလည်း cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးကို တိုက်ဖျက်တဲ့နေရာမှာ အခက်တွေ့စေတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ်တာကြောင့် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝဖြတ်သင့်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင်များက ဆိုကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်နေစဉ် စားသုံးနေတာတွေ၊ ပြုမူနေထိုင်တာတွေနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ အထောက်အကူဖြစ်သလား၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရောဂါဆိုးများနဲ့ ကြုံတွေ့အောင် အဆိပ်ခတ်နေသလားဆိုတာကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြဖို့နဲ့ ဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုအပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ဖြစ်နိုင်သလဲ**

အစားအသောက်အနေအထိုင် မဆင်ခြင်ရင် ဘယ်အသက်အရွယ်မှာမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစောဆုံးအနေနဲ့ အသက် ၁၄၊ ၁၅ နှစ် တွေမှာလည်း စဖြစ်နိုင်တာပါ။ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဓမ္မတာ စပေါ်တဲ့ အရွယ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို သွေးဆုံးတဲ့အရွယ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

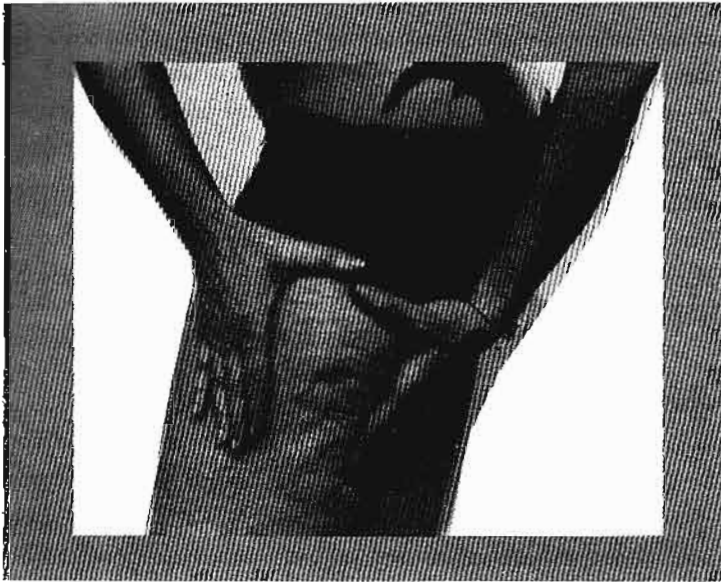
**မျိုးဆိုးဂျိုက်တတ်ပါသလား**

ပြောရခက်ပေမယ့် နီးစပ်တယ်လို့တော့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိဘများရဲ့ ကျွေးမွေး ထိန်းကျောင်းမှု အောက်မှာ နေခဲ့ရတဲ့အတွက် သူတို့ကျွေးတာကိုစား၊ ထားသလို နေခဲ့ရတာကိုး။ နေထိုင်စားသောက်မှု စနစ်ကြောင့်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒီတော့ အစားအသောက် စားတဲ့နေရာမှာ အာဟာရပြည့်ဝမှုကို အဓိကမထားဘဲ ဗိုက်ဝရင်ပြီးရော၊ အငိုတိတ်ရင်ပြီးရောဆိုတဲ့ စားသောက်နည်းတွေနဲ့လည်း ကလေးဘဝမှာ ကြုံခဲ့ဖူးနိုင်သလို လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးတာတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်း အားကစား တစ်ခုခု မလုပ်ခဲ့တာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာနဲ့အမျှ အကြောအခြင်တွေ တောင့်တင်းတာ၊ အားအင်မပြည့်ဝတဲ့အတွက် အလုပ်တွေ မနိုင်မနင်းနဲ့ ဖိစီးမှုများတာတွေ အားလုံးဟာ အခုလို ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်စေတဲ့ အဆီပြင် တွဲကျနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပေါင်တွေ၊ ဒူးတွေတုတ်တာ အမေမေညးတုတ်လို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကိုတော့ တရားသေယူဖို့ မကောင်းဘူးလေ။ ကိုယ့်ဘာသာလည်း ပြုပြင်နိုင်၊ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းများနဲ့ တွန်းလှန်ပစ်နိုင်တာပါ။



### ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးတွေမှာ Cellulite တွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်သလဲ

စောစောကဆိုခဲ့သလို အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တွေ ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ခါတလေ ရုတ်တရက် သွေးသားပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခု နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ရုတ်တရက် အထိတ်တလန့် ပြင်းတာမျိုး၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာမျိုး၊ နာတာရှည် ဖျားနာတာမျိုးနဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး အတွေ့အပြောင်း ပြင်းထန်တာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



အမျိုးသမီးအများစုကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ သန္ဓေတားဆေး စားချိန် ကနေပြီးလည်း စဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမလိင်ဟော်မုန်း estrogen များနေလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းက ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ရေဓာတ်ကို ထိန်းစုထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖောတတ် အမ်းတတ်ပါတယ်။ ရေဓာတ်ထိန်းသိမ်းမှုတွေ များနေတတ်လို့ပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် သက်ရောက်တဲ့ ဖိစီးဝန်ဟာ သွေးပြန်ကြောများထဲက သွေးစီးဆင်းမှုကို ကပျက် ယပျက်ပြုတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ အဲဒါတွေက cellulite ဖြစ်ပေါ်မှုကို အစပြု စေတတ်ပါတယ်။

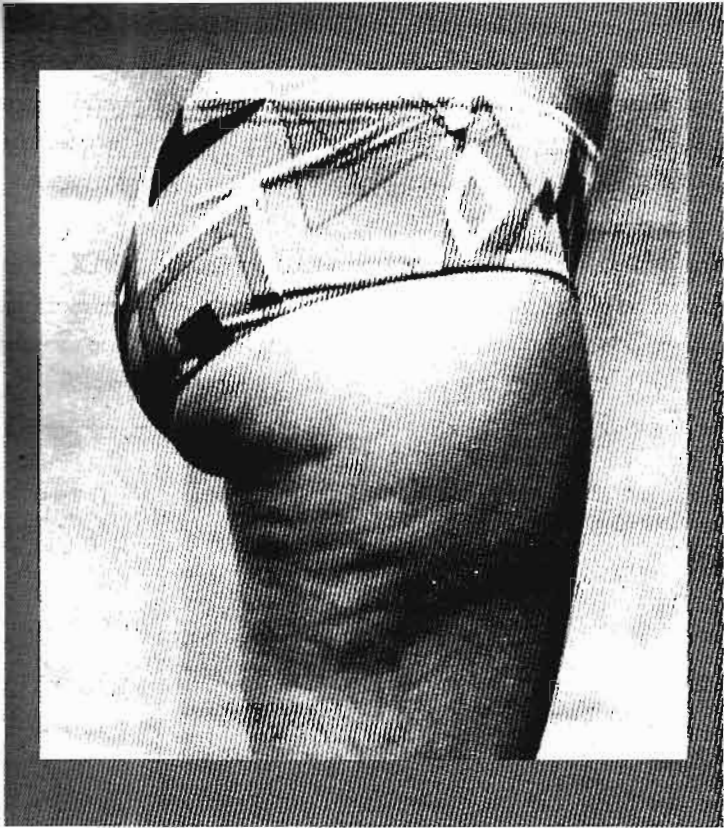
သန္ဓေတားဆေး ဆိုတာ နည်းပညာအရ ဖန်တီးထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်အတု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးထဲမှာ အီစတြိုဂျင် မဟော်မုန်း၊ အမလိင်ဟော်မုန်း အများအပြား ပါဝင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်သျှူးလေးတွေမှာ ရေဓာတ်စုပ်ယူမှုများပြီး သွေး ပြန်ကြောတွင်း သွေးစီးဆင်း လည်ပတ်မှုစနစ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါဟာလည်း Cellulite ဖြစ်ပေါ်မှု အစပြုရာ နည်းတစ်နည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများမှာ ပြဿနာ ဘာကြောင့် ပိုဖြစ်ရသလဲ အမျိုးသားတွေမှာလည်း cellulite အဆီပြင်များ ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လည် ကုပ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်နေရာများမှာ ဖြစ်ပေမယ့် အမျိုးသမီးများမှာ ပိုလွှဲရှိတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမျိုးသမီးများဟာ အမျိုးသားများထက် အဆီတစ်သျှူး နှစ်ဆရှိလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ အဆီဓာတ်၊ ရေထိန်းသိမ်းမှုနဲ့ စွန့်



ထက်စနင့်လက်ညှိုးကြားမှ အသားပြင်အား ဖျန်ညစ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တွေ့ရသော Cellulite အဆီပြင် အနုအေး





ပစ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုတွေကို ပိုဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အမလိင် ဖော်မုန်းဓာတ်များကလည်း ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့ ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါသွင်ပြင် လက္ခဏာဟာ အများအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင် နီးနီးကပ်ကပ် ပတ်သက်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ အာရုံနဲ့ ခံစားမှုများဟာ ဖိစီးမှုနဲ့ ခိုးရိမ်စိတ် များနေပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီအမျိုးသမီး cellulite ဖြစ်ဖို့ လမ်းပွင့်နေပါပြီ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်းနဲ့ အာရုံထွေပြားမှု စတာတွေဟာ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ တုန်လှုပ်မှုများနဲ့အတူ စိတ်ဖိစီးမှုများပြားတာနဲ့ အမျှ cellulite ဖြစ် ပေါ်မှုများရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းခံများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Cellulite ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲလာမှုများ

- ၁။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စွန့်ထုတ်မှုစနစ် နှေးကွေးစေခြင်း။
- ၂။ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးများ ထူထဲမာကျောလာခြင်း။
- ၃။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ သို့လှောင်ထားသလို ဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

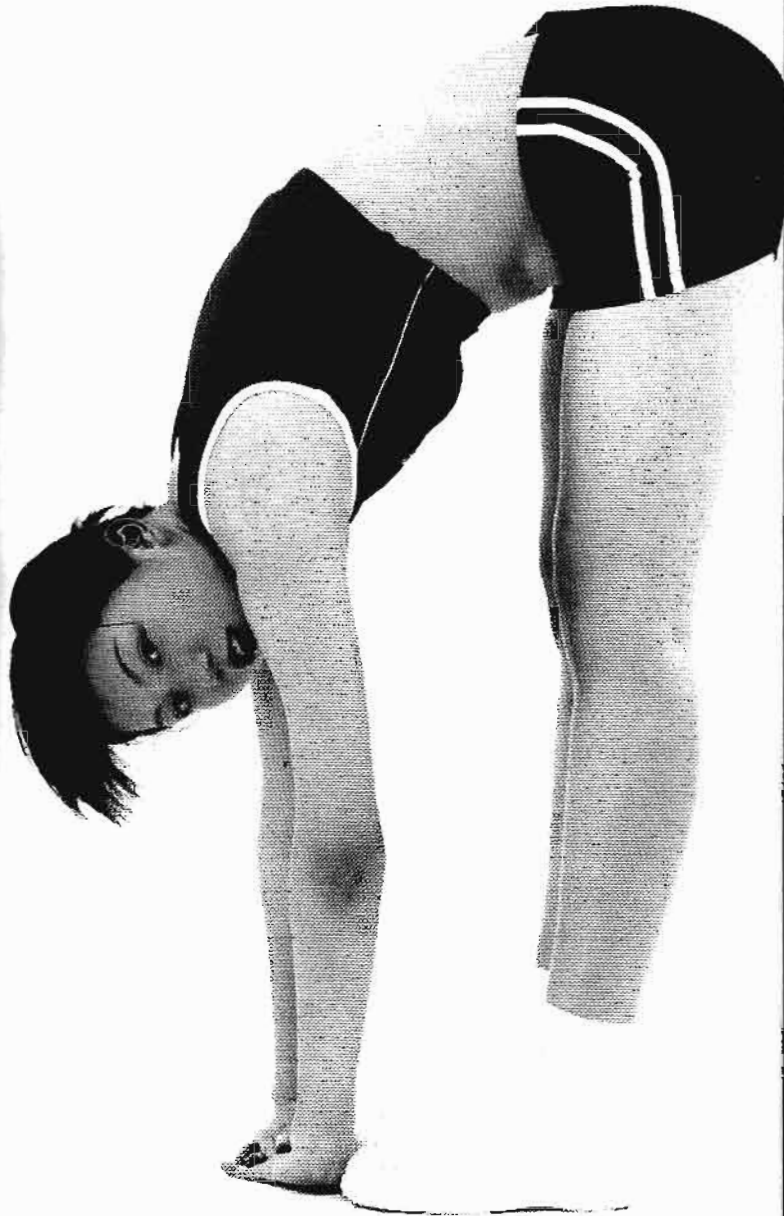
Cellulite ဖြစ်ပေါ်မှုအား တန်ပြန်ခြေဖျက်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးများကို မူလဆန့်ကျယ်သတ္တိအားနှင့် ပျော့ပျောင်းမှု စွမ်းရည် များ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- ၂။ ပိတ်မိနေတဲ့ အရာများအတွက် ထွက်ပေါက် ဖွင့်ပေးစေခြင်း။
- ၃။ စွန့်ပစ်သင့်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လျော့ပေးခြင်း။

ပြန်ချုပ်ရပါက

- ကိုယ်တွင်းရှိ စွန့်ပစ်သင့်သည့်အရာများ ဖယ်ရှားမှုလုပ်ငန်းစဉ် ဖင့်နှေးလာခြင်း
- တွယ်ဆက်တစ်သျှူးများ မာလာခြင်း
- ကိုယ်တွင်းမှ ထွက်သွားသင့်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုယ်တွင်းမှာပင် ပိတ်မိ နေခြင်း စသည်တို့ကြောင့် တွယ်ဆက် တစ်သျှူးများထဲမှာ cellulite များ ဖြစ် ပေါ်လာရတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုပါက အထက်ပါ အချက်သုံးချက်ကို လိပ် ပက်လက်လှန်လိုက်သလို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ဖို့ပါပဲ . . . ။





### အခန်း (၂)

## ဆယ်လူလီ(တ်) Cellulite ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်

ကိုယ်ခန္ဓာ အချို့အစားအတွက် ပုံပန်းပွက်စေတဲ့ အဆီပြင် အရအဝေး cellulite ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြပေးပေးပိုင်နဲ့ ပုံပန်းပွက်စေတာ ဖြစ်တည်နေပါတယ်။ တချို့ကလေးများဆိုရင် အိတ်ကျနေပုံဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်ဘဲ အပိုပစ္စည်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်နေတာပါ။

Cellulite အဆီပြင်အရအဝေးမှာ အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ခပ်မာမာ အစိတ်အခဲ solid နဲ့ ခပ်ရှေ့ရှေ့ ခပ်ပျော့ပျော့ ဒီဗီဖြစ်တာဟာ ရှိနေပိုင်နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

### အမာတား Cellulite အမျိုးအစား

တစ်ခါတလေ cellulite ကို အမာတားလား၊ အပျော့လား ဆိုတာ၊ ဒီဗီဒီ၊ အခတ်အခဲ ကျွဲတတ်ပါတယ်။ Cellulite တစ်သွားထွက်ပုံပုံပန်းပွက်စေတာ ကြောင့်အားတွေစာလည်း ထွက်တတ်နေပေပါတယ်။ ဆွဲကျနေတဲ့ နေရာအချို့မှာ အခတ်အခဲ ကြည့်ဖို့တောင် ခက်ပါတယ်။ ညှစ်ကြည့်ဖို့ ကြည့်ရင်လည်း သိပ်ထိမခံနိုင်ပါဘူး။ တာဖြစ်ဆိုလဲ ဆိုတော့ တချို့ အာရုံကြောရဲ့ အဆီပွက်ပုံပန်းပွက်

cellulite အစုအပုံတွေ အောက်မှာ ဖိသိပ် ခံရသလို ဖြစ်နေလို့ပါ။



ဘယ်ဂျီ ဂျာစားမျိုးတွေဆီမှာ

Cellulite အမာစားများ

ရှိနေနိုင်သကဲ့သို့။

တချို့ ခပ်ငယ်ငယ် မိန်းကလေးတွေမှာလည်း cellulite အမာစားမျိုး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အရွယ်မရွေး ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်ကျစ် လျစ်လျစ် ရှိသူ၊ အထူးသဖြင့် အားကစား သမားတွေမှာ cellulite အမာစားမျိုး ရှိနေ နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ အသားကို ကိုင်ကြည့် လိုက်ရင် မာမာတင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေသူတွေ ပေါ့။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အလွန်အမင်း ချပ်တတ်တို့၊ အစားအသောက်ကို အပြင်း အထန် ချပ်တတ်တို့တွေ မရှိတော့ cellulite အဆီပြင်တွေကလည်း ပျော့တွဲမနေဘဲ မာနေ တာ ဖြစ်တယ်။

Cellulite အမာစားမျိုးမှာ

ရှိတတ်တဲ့ ပြဿနာများ

Cellulite အဆီပြင်ရှိတဲ့ နေရာတစ်ခုခုမှာ ခြောက်သွေ့ပြီး ကြမ်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒါ ကလည်း အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လို့လည်း ဖြစ် ပါတယ်။ အကြောပြတ်လို့ ပေါ်လာတဲ့ စင်း ကြောင်း ရာတွေကလည်း ပြဿနာတစ်ခုပေါ့။ ပျော့ပျောင်းတဲ့ ဆွဲဆန့်အဖျင်တွေက အရေ ပြားကို ဆွဲဆန့်နိုင်၊ ကျုံ့နိုင်၊ လှုပ်ရှားနိုင် အောင် အထောက်အကူပြုပေးမယ့် ဆွဲဆန့် တာများသွားလို့ ဖြစ်စေ၊ ဆွဲဆန့်ချိန် ကြားသွား လို့ဖြစ်စေ အရေပြားများ ကွဲအက်ပြီး အစင်း ကြောင်းရာများ ဖြစ်သွားခြင်းပါ။ အထူး



ပေါင် အထက်ပိုင်းမှာ အစပျိုးနေပြီး ဖြစ်တဲ့ cellulite များကို လျော့ရဲတဲ့ အသွင်နဲ့ တွေ့နေနိုင်ပါပြီ။

သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ မီးဖွားပြီးချိန် ဇိုက်မှာ အကြောပြတ်ရာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ် ပါတယ်။ ဒီ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သဘောမျိုး တချို့ အဝလွန်သူတွေမှာလည်း cellulite အဆီပြင်ကို သယ်ပိုး ထားရတဲ့အတွက် အကြောပြတ်ရာတွေ ထင်နေရတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ အားကစားသမားတွေမှာလည်း အရေ ပြားရဲ့ ဆွဲဆန့်အဖျင်တွေက အချိန်ကြာကြာ ဆန့်ထုတ်မှုများတဲ့ အတွက်လည်း အကြော ပြတ်ရာတွေ ရှိနေတတ်ပြန်ပါတယ်။



ပေါင် အထက်ပိုင်းမှာ ဖိုဖို စုဝေးတာတဲ့ cellulite များ။ လှပတဲ့ လိုယ်လုံးထို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံပျက်လာစေတာပါ။

Cellulite အပျော့စား

Cellulite အပျော့စားဟာ အမာစားမျိုးလို့ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းခြင်းမရှိဘဲ ကြွက်သားနဲ့ အရေပြားကြားမှာ ကြီးမားပြီး ပျော့တွဲတဲ့ပုံစံနဲ့ လွတ်လပ်စွာ မျောပါနေသလိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်လည်း လွယ်ကူစွာ မြင်တွေ့နိုင်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးများစွာကို ဝိတ်သောက ရောက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားလိုက်တိုင်းမှာလည်း တုန်ခါနေတတ် ပါတယ်။

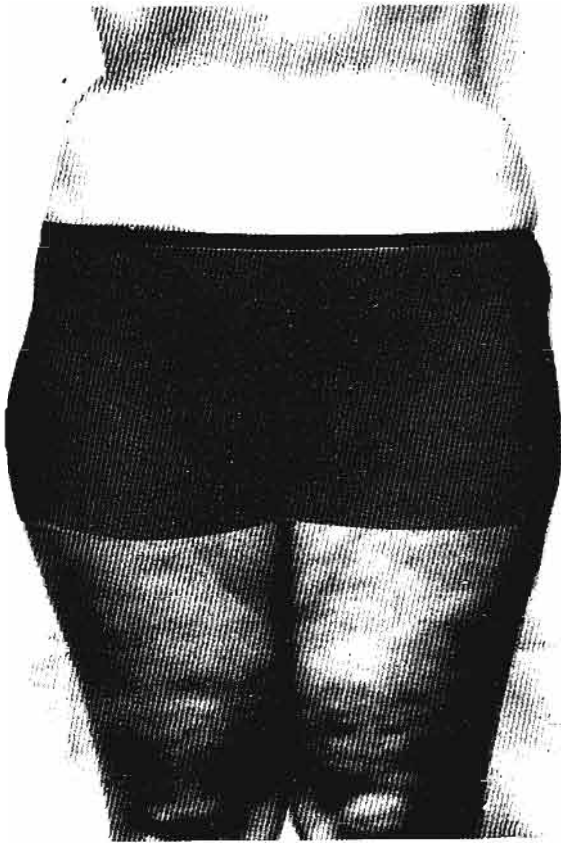
Cellulite အပျော့စား

ရှိသူများ

အရင်က သွက်သွက်လက်လက် ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ်ရှိပေမယ့် လတ်တလော အခြေ အနေမှာ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းသူတွေမှာလည်း cellulite အပျော့စား ရှိတတ်ပါတယ်။ ခွဲစည်းထားတဲ့ တစ်သျှူးတွေ တင်းမာမှု လျော့နည်းလာမယ်။ အရေပြားက ပျော့မယ်။ ကြွက်သားများ သန်မာမှုလျော့ပြီး သွေးကြော ခေးများလည်း အလွယ်တကူနဲ့ ကျယ်လာပါ ခတော့တယ်။



ပေါင်နဲ့ ခူးနေရာတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အမာစား ချစ်ညို cellulite ကို ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နဲ့ မြင်တွေ့ရဖို့



ပေါင်နဲ့ ဒူးနေရာတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အပျော့စား soft cellulite ကို ပျော့အိတဲ့ကျတဲ့ ပုံစံနဲ့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဓာတ်စာကို ရက်တို စားခြင်းမျိုး crash dieting မှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဓာတ်စာကို ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပိန်ချင်တဲ့အတွက် ရုတ်တရက် အစား လျှော့စားလိုက်တဲ့ အခါမှာ အမြန်နှုန်းနဲ့ ပိန်သွားပေမယ့် ပြန်စားလိုက်တဲ့ အခါမှာ အမြန်နှုန်းနဲ့ပဲ ပြန်ဝ လာတော့တာပါ။ ဒီလို လျှော့စားလိုက်၊ မစားလိုက်နဲ့ လုပ်နေတဲ့အတွက် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးလေးတွေဟာလည်း ဆွဲဆန်ကျွဲအားနဲ့ တောင့်တင်း သန်မာမှုများလည်း ပိန်လိုက်လို့ပိန်နဲ့ပိန် နောက်ဆုံး ပျော့အိ တွေ့ကျတဲ့ ဘဝကို ရောက်သွားတော့တာပါ။

တချို့ ပိန်ချင်သူတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် အမြန်ကျအောင် ဆီးရွှင်ဆေး diuretic pills တွေ သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးကို သောက်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ရက်တည်းနဲ့ကို ငါးပေါင်လောက်အထိ ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ကျသွားတဲ့ အလေးချိန်ဆိုတာက ပိုလျှံနေတဲ့ ရေပမာဏတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆီးရွှင်ဆေး အသောက် ရပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ပြန်တက်လာ ပါတော့တယ်။ ဒီလို ဆီးရွှင်စေတဲ့ ဆေးတွေသုံးလိုက်၊ အစားအသောက်တွေကို ရက်တို ဓာတ်စာနဲ့ ထိန်းချုပ်လိုက်နဲ့ မကြာခဏ လုပ်တာဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း တစ်သျှူး တွေကို ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ စောစောက ပြောသလို ကိုယ်အလေးချိန် ကျအောင် ရက်တိုဓာတ်စာတွေစား၊ ဆီးရွှင်ဆေးတွေ သောက်ပြီး ရေဓာတ် လျော့စေတဲ့နည်းဟာ တကယ်တော့ cellulite ရှိနေတဲ့သူတွေ အတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေပြီး အန္တရာယ် ရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့တဲ့နေရာမှာ အမှန်ကန်ဆုံး နည်းလမ်းကတော့ အာဟာရ ပြည့်ဝပြီး ကယ်လိုရီ အနည်း အများကို ချင့်ချိန်တဲ့ ဓာတ်စာစားနည်း well - rounded diet နဲ့စားပြီး ကိုယ် အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းချင်း ကျစေတဲ့ နည်းပါ။ ဆီးရွှင်ဆေးကို လိုအပ်မှ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သောက်ဖို့သင့်ပါတယ်။

**Cellulite နှင့် သွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ**

အဝလွန်သူများဟာ သွေးလည်ပတ်မှုပြဿနာများနဲ့ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ cellulite အဆီပြင်တွေဟာ သွေးလည်ပတ်မှု သိပ်မကောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ ပိုပြီး ခိုအောင်းနေတတ်ပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုနှေးကွေးသွားစေလို့ပါ။ ခြေထောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ညနေပိုင်း ရောက်လာလေလေ ပိုမိုလေးလံပြီး သွားလာရာမှာ ပင်ပန်းနေတတ်ပါတယ်။

အထိုင်များတဲ့သူဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အောက်ဘက်ပိုင်းက သွေးလည်ပတ်မှုတွေကို ပိတ်ဆို့မှု ရှိစေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်ချိတ်ပြီး ထိုင်တတ်သူ၊ ဘောင်းဘီနဲ့ အတွင်းခံဘောင်းဘီ ကျပ်ကျပ်ဝတ်သူ၊ ငိုက်ချပ်ဘောင်းဘီ ဝတ်သူတွေလည်း သွေးလည်ပတ်မှု နှေးကွေးစေနိုင်တဲ့အတွက် သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

Cellulite ရှိသူတွေအနေနဲ့ လူတွေ မြင်သာနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ သွေးကြောနဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေ ဖောင်းပွလိမ့်ဝန်နဲ့နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်သလို ပွန်းပဲ့ပြီး ဒဏ်ရာ အနာတရများလည်း မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးရင် အညိုအမည်းစွဲနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်ကျန်ရစ်ခဲ့တတ်လေလည်း ရှိပါတယ်။



### အခန်း (၃)

## ဆယ်လူလီ(တီ) အဆိုပြိုင်ပွားအား ပယ်ရှားခြင်း

အနုပညာအလယ် အဆိုပြိုင် ပွဲအတွက် အဆိုပြိုင် ပွဲတစ်ခုကို တည်ရှိနေတဲ့  
၁၉၅၀ ခုနှစ်က ဖွဲ့စည်းခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခု ချေဖျက်  
ပေးနိုင်ပါတယ်။ အတိုင်းအဆင့်နဲ့ မေးသောကံခြင်း၊ လေ့ကျင့်  
နိုင်တိုက် အကောင်အထည်ဆိုင် ပြုပြင်တတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်  
လုပ်ဆောင်ခြင်း မန်တန်ဟော နည်းလမ်းနဲ့ စွန့်ထုတ်  
ပစ္စည်းများအား ပယ်ရှားခြင်း နှစ်ပတ်ခြင်းနှင့် အနားယူ  
အပန်းဖြေခြင်းစတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



Cellulite ကို ဖယ်ရှားလိုတဲ့အခါမှာ ဖော်ပြပါ နည်းခြောက်မျိုးစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း စွန့်မှန်ပြုလုပ်ပေး ရပါမယ်။ ဒီလို အဖက်ဖက်က မလွတ်စေရအောင် ဝဏ္ဏာစိုက် ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိခန္ဓာမှာ တွယ်ကပ်နေပြီး အကျည်းတန် အရပ် ဆိုးစေတဲ့ cellulite များကို မကြာခင် အချိန်အတွင်းမှာ ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၁။ အတိုင်းအချင့်နှင့် စားသောက်ခြင်း  
Diet**

အစာ စားရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံပြီး သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက်များ ဖြစ်စေဖို့ပါပဲ။ အဆီပြင်ဖြစ်ပွားမှုကို အားပေးတဲ့ အဆီအတိတ် နှင့် အကြော်အလှော်များ၊ ကယ်လိုရီဓာတ်များစွာပါတဲ့ အစားအစာများဟာ စားတောင်ပမမယ့် ချေဖျက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အတောက်များအဖြစ် ကြွင်းကျန်နေရစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ရှောင်သင့်တာတွေကိုတော့ မဖြစ်မနေ ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။

**၂။ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား စွန့်ထုတ်ခြင်း  
Proper Elimination**

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်အရ မလိုအပ်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ပုံမှန်အနေနဲ့ အလိုအလျောက် ကျောက်ကပ် Kidney ၊ အူ Intestine နဲ့ အရေပြား Skin တွေက တစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ ဆီးအဖြစ် စွန့်ထုတ်တာမျိုး။ ပြီးတော့ ဝမ်းမှန်မှန်သွားတာ နဲ့ ချွေးအထွက်များစေတာမျိုးတွေပါ။ အဓိကကတော့ ကျောက်ကပ်ရယ်၊ အူရယ်၊ အရေပြားရယ် သုံးမျိုးက အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်ရင် ဆီးနဲ့ဝမ်း ကောင်းတောင်း သွားမယ်။ ချွေးပေါက်ပွင့်ပြီး မလိုအပ်တဲ့ချွေးများ စွန့်ထုတ်နိုင်ခြင်းတွေက cellulite ချေဖျက်ရာ မှာ များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်တာပါပဲ။

**၃။ လေရှူရှိုက်၍ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ငွေ့ဖြည့်တင်းခြင်း  
Breathing and Oxygenation**

လေကို ပြင်းစွာ ရှူရှိုက်ခြင်းဟာ ကြားခံ တစ်သျှူးများအတွင်း ကြွင်းကျန်နေတဲ့ cellulite များကို ဖယ်ရှားပေးစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် အမြောက်အမြား ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် သွေးများကို သန့်စင်သွားစေသလို အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသော အရာများ toxic ကို ဖယ်ရှားပေးလို့ပါပဲ။

**၄။ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားပေးခြင်း  
Exercise**

နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန် ချောမွေ့စေခြင်း၊ လေရှူရှိုက်မှု အားကောင်းစေခြင်း၊ အစာကြေညက်ခြင်းနှင့် စွန့်ထုတ်မှု မှန်ကန်စေခြင်း စတဲ့အကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ နောက် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုလည်း စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်စေပြီး cellulite အဆီပြင်တွေရဲ့ နေရာမှာ ကြံ့ခိုင်သန်မာတဲ့ ကြွက်သားများ၊ ပျော့ပျောင်းတဲ့ တစ်သျှူးများ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပြီး တောင့်တင်းနေတဲ့ အာရုံကြောနဲ့ အကြောအခြင်များကို ပါ ပြေလျော့သွားစေပါတယ်။

**၅။ နှိပ်နယ်ခြင်း  
Massage**

လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးမယ့် တချို့ တိုက်ရိုက် မထိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို လက်နဲ့ နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဒူးကောက်ကွေး အတွင်းပိုင်း၊ ပေါင်အရင်းပိုင်း စတဲ့ နေရာများ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး cellulite ရှိတဲ့ နေရာတွေကိုလည်း အဆီနဲ့ လိမ်းဆေးများ လိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ခြင်းနည်းနဲ့ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

**၆။ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း  
Relaxation**

အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းနည်းနဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အတူ အကြောအခြင် တောင့်တင်းမှုကြောင့် cellulite အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု ရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများ အေးအေးသက်သာ ရှိနေမယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုလည်း မျှတ နေမယ်။ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားတဲ့ စနစ်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အဆီပြင်အရအဝေးများ ဖြစ်ပေါ်မှုမှ ကင်းဝေးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## အခန်း (၄)

### မှန်ကန်စွာ စားသောက်ခြင်း

ဆယ်လူလီ(တ်) cellulite ခေါ် အဆီပြင် စုဝေးခြင်း ထိန်းချုပ်မည့် အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည် မဖော်ခင်မှာ အစာအာဟာရ အကြောင်းကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လို အစားအသောက်မျိုးက ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်စုဝေးခြင်းကို အားပေးပြီး ဘယ်လို အစားအသောက်မျိုးက ဟန့်တားမှု ပြုနိုင်သလဲဆိုတာ သိရှိသွားရင် ထိန်းချုပ်ခြင်း အစီအစဉ်ကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားဖို့ရာ လွယ်ကူသွားပါပြီ။ စိတ်ထဲမှာ ပုံသေစွဲမှတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အချက်တော့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင်မှာ ပြသလာတဲ့ လက္ခဏာများဟာ အစားအသောက် စားသောက်ခြင်းနဲ့ အမြန်အလွန် ဆက်နွယ်နေတဲ့ အချက်ပါ။ ဒီလက္ခဏာ သွင်ပြင်များကို လျစ်လျူ ရှုထောင့်ဖြင့် ကောင်းမွန်တဲ့ အနေအထား သို့မဟုတ် ဆုတ်ယုတ်တဲ့ အနေအထား မှန်သမျှကို ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဇီဝထွင်းပြစ်စဉ်များ ဟပ် အဆုံး အပြတ်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန်၊ လှပတဲ့ ရုပ်ဆင်းရွှေ့ကာကို ပိုင်ဆိုင်စေရန်နှင့် အချိုးကျတဲ့ ကိုယ်ကာယကို ရရှိစေရန်တွေ အတွက် ပမာဏအကျဆုံးဟာ မိမိ စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခု လတ်တလောကာလများမှာ အစားအသောက်များကို ဖြူနုလှပအောင် အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်လာကြတဲ့အတွက် ရှိရင်းစွဲ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိများကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးရတဲ့ အခြေအနေကို ဆိုက်ရောက်သွားစေပါတယ်။ ဒီအကြောင်း အရာကို ဥပမာအနေနဲ့ပြရရင် အလွန်ဖြူအောင် ချွတ်ထားတဲ့ သကြားလှိုင်းနဲ့ အလွန် နုအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်တို့မှာ ကစီဇာတ် (Starch)နဲ့ ကယ်လိုရီ (Calories) ကလွဲရင် အခြား အာဟာရတန်ဖိုး ဘာမှမပါဝင် တာ တွေ့ရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အကျိုးကို တကယ်တမ်း လိုလားတယ်ဆိုရင် အစားအစာကို မပြုပြင်ဘဲ သဘာဝအတိုင်းသာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဆင်သင့် အစား အစာနဲ့ အမျိုးပေါင်းစုံလင်တဲ့ စည်သွတ်ဘူး အစားအစာများထက် လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်စေလိုပါတယ်။ အရသာကောင်းတာကို ဦးစားပေး မရွေးချယ်ဘဲ ကျန်းမာစေမယ့် အာဟာရတန်ဖိုး အမြင့်ဆုံးပေးနိုင်မယ့် အစားအစာကို မိမိ ဉာဏ်စွမ်းရှိသလို အချက်အပြုတ်နည်းပညာနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အရသာ ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး စားသောက်နိုင်ပါတယ်။ အချက်အပြုတ်ကို မကျွမ်းကျင်ခဲ့ရင်တောင် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ချက်နည်း ပြုတ်နည်း စာအုပ်များကို လေ့လာပြီး ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အစားအစာကို ဘယ်လို အသုံးပြုသွားသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို အနည်းငယ် ပြောပြလိုပါတယ်။

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောက်ရှိလာတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြိုကွဲသွားစေပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းမှ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိအောင် အစာခြေချက်ခြင်း (digestion) လုပ်ငန်း ကို စတင် ပြုလုပ်ပါတယ်။
- ၂။ ခြေဖျက်လိုက်တဲ့ အစာများမှ အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ခံပြီး လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း (assimilation) အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာ ပါတယ်။
- ၃။ အစာခြေချက်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်များကို လက်ခံရရှိခြင်း အပါအဝင် အာဟာရဓာတ်များ သွေးကြောများအတွင်း ယုံ့နှံ့လည်ပတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်း အစရှိတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဇီဝ တွင်း ဖြစ်ပျက်မှု (metabolism) လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အစား အစာကို အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေးအတွက် ကြွက်သားများ၊ နာဗ်ကြောများ၊ တစ်သျှူးနဲ့ ဆဲလ်များအတွင်း အာဟာရဓာတ်များအဖြစ်သို့ ပြုပြင်အသုံးပြု သွားတဲ့ အခြေအနေကို ယေဘုယျသဘောနဲ့ ညွှန်းဆိုပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်မှုရှိတာ မှန်ပေမယ့် ပမာဏခြင်း မတူညီနိုင်ပါဘူး။ ပမာဏအားဖြင့် လုံလောက်မှုရှိပြီး အမျိုးအမည်

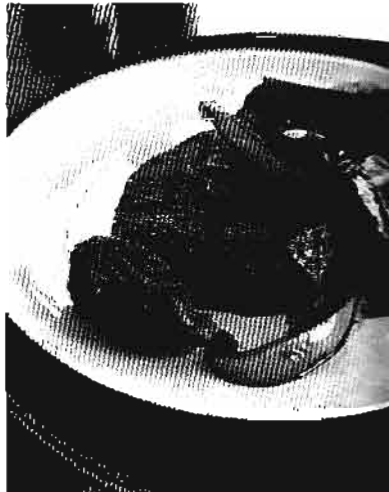
အနေအထားအရ တစ်ခုခုကျန် ပြည့်စုံအောင် ပြည့်ဆည်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်မျိုးကွဲများနဲ့ အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ နေ့စဉ် ဘယ်လို လုပ်ငန်းမျိုးတွေအတွက် လိုအပ်မှုရှိသလဲ ဆိုတာကို သိထားသင့်ပါတယ်။

ပရိုတိန်း

Proteins

ပရိုတိန်းဆိုတဲ့ စကားရပ်ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အသားမျှင်တစ်သျှူး (tissue) နားရဲ့ တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်သောပစ္စည်း (primary)လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ပရိုတိန်းဓာတ်မရှိရင် လူတွေ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ပရိုတိန်းမှာ နိုက်တြိုဂျင်၊ ကာဗွန်၊ ဟိုက်ဒြိုဂျင်နဲ့ အောက်ဆီဂျင်တို့ အခြေခံ အားဖြင့် ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပြီး အစာကြေ ချက်ခြင်းလုပ်ငန်းမှ ပရိုတိန်းဓာတ် ပြိုကွဲ သွားတဲ့အခါ အမိုင်နိုအက်စစ် (amino acids) အမျိုးပေါင်း ၂၂မျိုး အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပြီး အသက်ရှင်သန်ရန် အတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါ တယ်။ အချို့ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဇီဝဓာတ်နည်း နဲ့ ဖန်တီးနိုင်ပေမယ့် မရှိမဖြစ်လိုအပ် တဲ့ အမိုင်နို အက်စစ်ရှစ်မျိုးကိုတော့ ဒီ ခေတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကို လုံ လောက်မှုရှိအောင် စားသုံးပေးခြင်းကမှပဲ ခံနိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ပရိုတိန်းဓာတ် ခံနိုင်မှုမရှိဘဲ ပြည့်စုံပါမယ်။ ပရိုတိန်း ဓာတ် အများစုကိုတော့ တိရစ္ဆာန်များမှ ရရှိပါတယ်။ နို့မှုန့်၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ချို(စ်)၊ နီနီချဉ်၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ ကြက်နဲ့ အသားအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်တယ်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နို အက်စစ်ဓာတ် ရှစ်မျိုးစလုံး အသားမှရတဲ့ ပရိုတိန်းမှာပါဝင်ပြီး ပြည့်စုံမှုရှိလို့ (Complete Proteins) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အပင်ထွက် ပစ္စည်းများမှလည်း ပရိုတိန်းဓာတ် ကို ရရှိနိုင်ပြီး မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်ဓာတ် ရှစ်မျိုးစလုံး ထင်မြင်တည်း အစားအသောက် တစ်ခုမှ မရရှိနိုင်တဲ့အတွက် (incomplete proteins) လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ ပဲအခြောက်အမျိုးမျိုး၊ ပဲမိမ်း၊ ပဲနီ၊ ဂျုံ၊ ပဲပိ 'စင်' တဆေး (yeast) နဲ့ အချို့သော အခွံမာသီးတို့ဟာ အပင်မှရရှိတဲ့ ပရိုတိန်း ခေတ်များ ဖြစ်ပါတယ်။





### ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် Carbohydrates

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားမျှင် တစ်သျှူးများရဲ့ တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းများနဲ့ ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပရိုတိန်းဓာတ်က ပြုလုပ်ပေးစဉ်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် နဲ့ အဆီဓာတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ် လည်ပတ်လှုပ်ရှားနိုင်အောင် လောင်စာစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အပင်ထွက် အစားအစာများမှ အဓိကရရှိတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် များ အစာခြေချက်စဉ်မှာ သကြား၊ ဂလူးကို့စ် (glucose)၊ ဖရူတို့စ် (fructose) နဲ့ လက်တို့စ် (lactose) များအဖြစ် ပြိုကွဲသွားပါတယ်။



ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာများက ကြေပျက်ရင် စွမ်းအင် အဖြစ် အမြန်ဆုံး ကူးပြောင်းသွားနိုင် ပါတယ်။ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း မပြုပြင်ဘဲ ကြိုတ်ထားသော ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့် (whole grain bread)၊ အနှံ့စားပင်များ မှရသော အစေ့အဆန်များဖြင့် ပြုလုပ် ထားသော စီရီယယ် (cereals)၊ ဆန်လုံး ညို၊ ချိုသော အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နဲ့ ပျားရည်၊ ဆာလ်ဖာဓာတ် မပါသော သကာများ (unsulphured molasses) နှင့် သစ်သီးခြောက်များ အားလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထူးကောင်းမွန်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြတယ်။ သကြား၊ သကြားလုံး၊ အချိုရည်များ၊ အာလူးကြော်၊ ပေစထရီမုန့် (pastries) များမှာ ကယ်လိုရီက လွဲရင် အခြားအာဟာရဓာတ်များ မပါဝင်လို့ ဗလာကယ်လိုရီ (empty calories) လို့ခေါ်ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီပြင်များ အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ သိုလှောင်ထား ရမူနဲ့သာ အဆုံးသတ်လို့ သတိထားကြ ရပါမယ်။

### အဆီ Fats

စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ထုတ်ပေးနိုင်အောင် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အရာများ၊ တစ်နည်း အားဖြင့် အက်စစ်ဓာတ်ပေါင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဆီလျင်နဲ့ ဓာတ်ပြုတဲ့အခါ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ ပရိုတိန်းတို့က ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ရဲ့နစ်ဆကို ထုတ်လုပ်နိုင် တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ၊ ဒီ၊ အီးနဲ့ ကေတို့ဟာ ဆီမှာပျော်ဝင်တဲ့

အမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး သွေးကြောများ က စုပ်ယူအား ကောင်းမွန်စေရန် အဆီ ကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အစာခြေ ချက်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ် အဆီဟာ ဂလစ်ဆရင်း (glycerin) နဲ့ ဘက်တီးအက်စစ် (fatty acids) များ အဖြစ် ပြိုကွဲပါတယ်။ ဖက်တီးအက်စစ်ကို သကြား စားသုံးခြင်းမှရရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ သည်း ဖက်တီးအက်စစ်ကို အဆီ စားသုံး ခြင်းမရှိဘဲ အလိုအလျောက် ထုတ်လုပ် နိုင်ပါတယ်။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ဖက်တီး အက်စစ် (essential fatty acids) မှာတော့ လင်နိုလစ် (linoleic)၊ လင်နိုလင်းနစ် (linolenic) နဲ့ အာရာချီဒိုနစ် (arachidonic) စတဲ့ အက်စစ်သုံးမျိုး ပါဝင်ပေါင်းစပ် ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခု သိထားသင့်တာကတော့ ဒီမရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်ကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ အစားအစာများမှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ နေကြာ၊ ပဲပိစပ်၊ ဆာဖိုဝါ (safflower)၊ ပြောင်းနဲ့ ဝါစေ့ဆီတို့ဟာ သဘာဝအသီးအနှံ ထွက်ဆီများ ဖြစ်ကြတယ်။ မာဂျရင်း၊ ခရင်(မ်) နဲ့ ထောပတ်မှာ တော့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ် မပါဝင်သလောက်ပါ။ ထောပတ်မှာတော့ ဗီတာမင်အေဓာတ် မြင့်မားစွာပါဝင်လို့ အသင့်အတင့် စားသုံးရင် ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေတဲ့အတွက် အသင့်အတင့်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် အသုံးဝင် ပါတယ်။



### ဗီတာမင်များ Vitamins

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုး ပုံမှန်ဖြစ်စေရန်နဲ့ ရောဂါ ကာကွယ်မှုများအတွက် ဗီတာမင်များရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အရေးပါ ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဓာတ်များ အနည်းငယ် သာ ရှိခဲ့ရင်တောင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာစေခြင်း အကျိုးကို အကာအကွယ် ပြုလုပ် ထားပေးတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ဝနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ဟာ ဗီတာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့ရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစားအစာစားခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်ဓာတ် အများစုကို ရရှိနိုင်ပြီး အနည်းစုကိုတော့ ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများက အူတွင်းမှာ ထုတ်လုပ် ထားကြောင်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

**ဗီတာမင် ဒေ**  
**Vitamin A**

အဝါရောင်ရှိသော အပင်များနှင့် အခြား အပင်များမှ ရရှိနိုင်တဲ့ ကာရိုတင်း (carotene) မှ ဗီတာမင်ဒေကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အရိုးနဲ့သွားများ ခိုင်မာစေခြင်း၊ အမြင် ကြည်လင်ခြင်းနဲ့ အသားအရေ ချောမွေ့စေခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ မုန့်လာဥနီ၊ သကြား၊ မုန့်လာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ်၊ နို့နဲ့ အသည်းများမှာလည်း ဗီတာမင် ဒေဓာတ်ကြွယ်ဝပါတယ်။



**ဗီတာမင် ဘီ အုပ်စု**  
**Vitamin B Complex**

မတူညီတဲ့ အစွမ်းသတ္တိကိုယ်စီရှိပြီး အချင်းချင်းရိုင်းပင်းတဲ့ ဗီတာမင် အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောနှင့် အကြောများရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် အားဖြည့်ပေးနိုင်လို့ အာရုံကြော ဗီတာမင် (nerve vitamin) လို့တောင် တင်စားခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ အစာခြေချက်ခြင်း၊ သွေးနီဥ ဖြစ်တဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင်နဲ့ အသားဖျင် တစ်သျှူးများ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်းတို့အတွက်လည်း အရေးပါပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ ဆံပင်၊ အသားအရေ မျက်စိကျန်းမာရေးတို့အတွက်လည်း များစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တဆေးနဲ့ ဂျုံအနံ့ပင်များမှာ ဗီတာမင်ဘီဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။

သိုင်ယာမင်း (thiamine) B1၊ ရီဗိုဖလေဗင် (riboflavin) B2၊ ပယ်ရိုဒေါက်ဆင် (pyridoxine) B6၊ ဆိုင်ရာနိုကိုဘလာမင် (cyanocobalamin) B12၊ နိုင်ရာဆင် (niacin)၊ ဖောလစ်အက်စစ် (folic acid) ပင်တိုတင်းနစ် (pantotenic) ကိုလင်း (choline)၊ အင်နိုစီတော (inositol) နဲ့ ဘိုင်အိုတင် (biotin) တို့ဟာ ဗီတာမင်ဘီ အုပ်စုဝင် ဗီတာမင်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

**သိုင်ယာမင်း (Thiamine) B 1**

အစားအစာများ ခြေချက်ခြင်း၊ စွန့်ထုတ်ခြင်းနဲ့ အာရုံကြောများ သန့်စွမ်းစေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သိုင်ယာမင်ကို အနံ့ပင်၊ မဖွတ်ရသေးတဲ့ ဂျုံစေ့၊ အသည်း၊ တဆေး၊ ကြက်ဥ၊ သကာ၊ အခွံမာသီးနဲ့ ပဲပိစပ်တို့မှာ တွေ့ရပါတယ်။

**ရီဗိုဖလေဗင် (Riboflavin) B 2**

အသားဖျင် တစ်သျှူးအသစ်များ တည်ဆောက်ခြင်း၊ မျက်စိကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုခြင်းနဲ့ အာရုံကြောများ ပြေလျော့စေခြင်း စတဲ့အကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ပရိုတိန်းနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်မှာ တိုက်ရိုက် ပါဝင်ပတ်သက်နေပါတယ်။ နို့၊ အသည်း၊ ချို(စ်)၊ ဒိန်ချဉ်၊ တဆေး၊ ထောပတ်သီး၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံ၊ အစရှိသော အနံ့ပင်များ၊ ပဲစိမ်းလုံးတို့ဟာ ရီဗိုဖလေဗင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပယ်ရိုဒေါက်ဆင် (Pyridoxine) B 6**

ပရိုတိန်းဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အသုံးပြုနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပေးပြီး သွေးနီဥ တည်ဆောက်ရာတွင်လည်း ပံ့ပိုးခြင်း၊ ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောများရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် စည်းစနစ်ကျစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအတွက် ဗီတာမင် B 6 ဟာ အသုံးတည့်ပါတယ်။ အသည်း၊ အနံ့ပင်များ၊ တဆေး၊ သကာ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နို့၊ အခွံမာသီးနဲ့ အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဟာ ဗီတာမင် B 6 ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံး အစားအစာများပါ။

**ဆိုင်ရာနိုကိုဘလာမင် (Cyanocobalamin) B 12**

အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးနဲ့ ဦးနှောက်များမှာ ပါဝင်သလို ကြက်ဥ၊ နို့၊ ငါးမှာ ပါဝင်ပြီး သွေးနီဥများ တည်ဆောက်ခြင်းအတွက်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

**နိုင်ယာဆင် (Niacin)**

အသည်းနဲ့ အာရုံကြောစနစ်များ ပံ့ပိုးမှု လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ အသား၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးနဲ့ မဖွတ်ရသေးသော ဆန်၊ ဂျုံ၊ တဆေး၊ အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးနဲ့ အဆီထုတ်ထားသော နို့များမှာ ပါဝင်ပါတယ်။



**ဖောလစ်အက်စစ်**

**Folic Acid**

သွေးနီဥများ တည်ဆောက်ရန်အတွက် အရေးပါပြီး ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ၊

တဆေး၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးနဲ့ အဆီထုတ်ထားသော နို့များမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

**ပင်တိုတင်းနစ်အက်စ်စ် (Pantothenic Acid)**

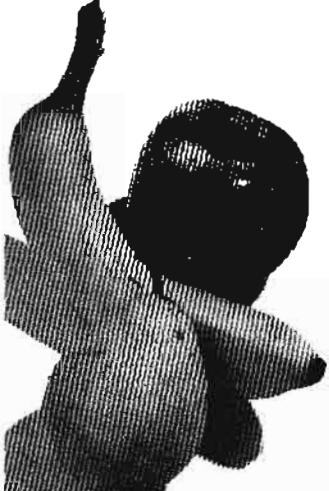
အစာကြေချက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှုအတွက် အရေးပါပြီး ဖိစီးမှုဒဏ်များကို ခံနိုင်စွမ်းအား ရှိစေပါတယ်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ တဆေး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ပဲပိစပ်၊ ဘရိုကိုလီ (ခေါ်) ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (broccoli) မှိုနဲ့ ပဲတို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။

**ကိုစပင်း (choline)**

ကောင်းကျိုးပြု ကိုလက်စထရောကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ရန်နဲ့ အဆီဓာတ်ကို ဖြန့်ဖြူးပေးတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ အသည်းထဲမှာ အဆီများ စုပုံလာခြင်းမှလည်း အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ ကြက်ဥအနှစ်၊ အသည်း၊ တဆေး၊ အနံ့ ပင်များ၊ အခွံမာသီးနဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

**အင်နိုစီတော(လ်) (Inositol)**

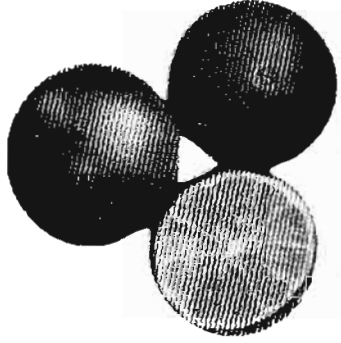
အင်နိုစီတော(လ်)ဟာ ကိုလင်းနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တူညီမှုရှိပြီး အသည်းကို အကာအကွယ် ပြုပေးကြပါတယ်။ အဆီကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖြန့်ဖြူးပေးပြီး သွေးလွှတ်ကြောမာခြင်းနဲ့ ကိုလက်စထရောများ စုပုံပိတ်ဆို့ခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အီးကို ကိုယ်ခန္ဓာမှာ စုပ်ယူနိုင်ရန်လည်း အားပေးကူညီပါတယ်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ တဆေး၊ အနံ့ပင်၊ လုံးတီးဆန်၊ ပဲပိစပ် တို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။



**ဗီတာမင် ဝီ (Vitamin C)**

အက်စကော့ဘစ်အက်စ်စ် (ascorbic acid) လို့လည်း ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ကူးစက် ရောဂါများရဲ့ဒဏ်ကို ခုခံပေးနိုင်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးမို့ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်။ တွယ်ဆက် တစ်သျှူးများနဲ့ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောနံရံများ တည်ဆောက်ခြင်းအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းများအတွက် အနာကျက်မြန်ခြင်း အားနည်းမောပန်းခြင်းများအတွက် အကာအကွယ်

ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် လုံလောက်စွာ စားသုံး သင့်ပါတယ်။ နှင်းဆီခိုင်းအသီး (rose hips) ဟာ သဘာဝအလျောက် ဗီတာမင်စီဓာတ် ကြွယ်ဝပြီး ဆေးပြားအသွင်နဲ့လည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ရှောက်သီး၊ သံပရို၊ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွသီး၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။



**ဗီတာမင် ဒီ (Vitamin D)**

နေရောင်ခြည်နဲ့ အရေပြားထိတွေ့ခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ဖြစ်တယ်။ ခိုင်မာတဲ့ အရိုးနဲ့သွားများ အတွက် ဗီတာမင်ဓာတ် လိုအပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဖော့စဖော့ရပ်(စ်) များ အသုံးပြုရန် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ငါးကြီးဆီ၊ နို့၊ ကြက်ဥများဟာ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။

**ဗီတာမင် အီး (Vitamin E)**

အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို သိမ်းဆည်း သိုမှီးပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အတွင်းစိမ့်ဂလင်းများ (endocrine glands) မှ သွေးအတွင်းသို့ ဟော်မုန်းဓာတ် စိမ့်ဝင်စေရန်နှင့် သွေးကြော မာကျောခြင်းများကို ဟန့်တားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်ဖြစ်ပြီး မြေပဲဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲတီပင်ပေါက်၊ ပဲပိစပ်တို့မှာ အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။

**ဗီတာမင် အက်(ဗ်) (Vitamin F)**

အပြည့်ဝသော အဆီအက်စ်စ် (unsaturated fatty acid) ရဲ့ အခြားအမည်တစ်ခုပါ။ ကယ်လ် စီယမ်ဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပြီး ဆီမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင် A-D-E-K တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူအားကောင်းစေရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီများမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

**ဗီတာမင် ကေ (Vitamin K)**

ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး သွေးခဲစေရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ဓာတ် ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင် သွေးအထွက်လွန်ခြင်း (hemorrhages) မဖြစ်အောင် အကာ အကွယ် ပေးပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းနုနုပင်ဂေါ်ဒီထုပ်၊ ဆလတ်ရွက်များမှာ ပါဝင်တယ်။

**ဗီတာမင် ပီ (Vitamin P)**

ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ သွေးကြောမျှင်များ တည်ဆောက်ရန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်ပါ။ ဗီတာမင်စီနှင့် ဂုဏ်သတ္တိတူပြီး နှင်းဆီရိုင်းအသီး (rose hips)၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာ သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ချိုနဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့မှာ တွေ့ရ ပါတယ်။

**သတ္တုဓာတ်များ**

**Minerals**

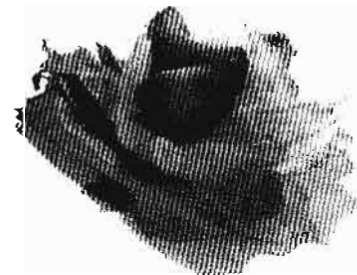
ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သတ္တုဓာတ်ကို အနည်းငယ်မျှသာ လိုအပ်ပေမယ့် မရှိမဖြစ်တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ အာရုံကြောစနစ်များ သန်စွမ်းစေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး ဗီတာမင် ဓာတ်များနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများမှာ အကျိုးပြုပေးပါတယ်။ ရေဓာတ် ညီမျှနေရန်လည်း ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

**ထယ်လီစီယမ် (Calcium) ထုံးဓာတ်**

အရိုးများသန်မာမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်နဲ့ ကြွက်သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းရန် ကယ်လီ စီယမ်ဓာတ် လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ဝန်ကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်စေရန်ကိုပါ အထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။ အာရုံကြော တင်းမာမှုနဲ့ ကြွက်တက်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ နို့၊ နို့မှုန့်၊ ချို(စ်)၊ ဒိန်ချဉ် တို့မှာ ကယ်လီ စီယမ်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။

**ဖော့စဖောရပ် (Phosphorus) မီးရန်းဓာတ်**

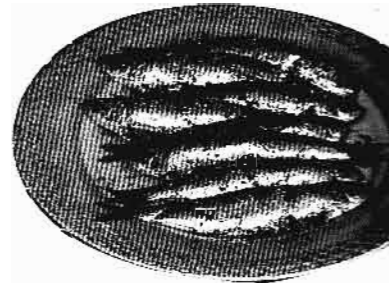
ကယ်လီစီယမ်နဲ့ ပေါင်းဖက်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ပရိုတိန်းဓာတ်ကို အမိုင်နို အက်စစ်အဖြစ် ခြေဖျက်ပြောင်းလဲစဉ် ပါဝင်ကူညီပါတယ်။ အဆီနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်များ ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ခံအောင် ဗီတာမင်ဒီနှင့် အတူတွဲပြီး ဆောင်ရွက်ပါ တယ်။ ကြက်၊ ဘဲ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲပိ စပ်၊ အနံ့ပင်များတွင် ဖော့စဖောရပ် ပါဝင် ပါတယ်။



**အိုင်းရင်း (Iron) သံဓာတ်**

အဆုတ်များမှ အောက်စီဂျင်ကို စုဝှံယူအား ကောင်းစေရန်နှင့် ဆဲလ်များ (cells) များ ထဲသို့ ဆက်လက်ပို့ဆောင် ပေးရန် အိုင်းရင်းဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အောက်စီဂျင်နဲ့ ထိတွေ့ပြီး (Oxidation) ဓာတ်ပြုရာမှာ အနေပါသလို ဟိမိုဂလိုဘင် (hemoglobin) (အောက်စီဂျင်ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေး၍ သံဓာတ်

ပါသော သွေးနီဥ) ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု လည်း ဖြစ်တယ်။ သံဓာတ်ဟာ လူတိုင်း အတွက် မရှိမဖြစ်ဆိုပေမယ့် အမျိုးသမီး များကပိုမို လိုအပ်တတ်ပါတယ်။ အသည်း၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ခရု၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အခွံနှင့် ပဲ၊ အခွံမာသီးများ၊ မလှိုင်နုတ်ထားသော နို့၊ သကာရည် သစ်သီးခြောက်၊ တဆေး၊ ဂျုံစေ့ အဆန် များမှာ သံဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။



**အိုင်အိုဒင်း (Iodine)**

အိုင်အိုဒင်းဟာ ဓာတ်ကူပစ္စည်း (catalyst) အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆောင်ရွက် ပြီး သိုင်းရွိုက်ဂလင်း (thyroid gland) ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ထွက်ပစ္စည်း ရေညှိ၊ ကျောက်ပွင့်၊ ခမု င်းတို့မှာ ပါဝင်ပါတယ်။

**ဆိုဒီယမ် (Sodium)**

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အရည်ဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ကို လိုအပ် ပါတယ်။ လွန်ကဲစွာ စားသောက်ရင် (ဥပမာ- စားပွဲတင်ဆား table saltကို အစား များခြင်း) ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖောင်းပွအောင်၊ ဖောရောင်အောင်လုပ်တာနဲ့ အတူ ဘု ပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေ့တာ လိုအပ်ချက် ဟာ သမင်းစားစွန်း တစ်စွန်းစာထက်တောင် အနည်းငယ် လျော့နည်းပါတယ်။ ခရု၊ ငှက်ကောင်၊ အဖြူရောင် ငါး၊ ဂျုံ၊ အနံ့ပင်များ၊ ဆန်လုံးညှိ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ တရုတ်နံနံ၊ မုန့်လာဥနီတို့မှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။

**ပိုတတ်စီယမ် (Potassium)**

ဆိုဒီယမ်ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ရေဓာတ်မျှတမှုရှိစေဖို့ ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ပိုတတ်စီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့မှုနဲ့ အာရုံကြောစနစ်တို့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေတာမို့ အရေးကြီးတဲ့ သတ္တုဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲနီလေး၊ အခြောက်ခံထားသော အမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးခြောက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဗွန်သီး၊ ပန်းသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီအရည် (Cranberry Juices) များမှာ ပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

**ဓမ္မနိသိယမ် (Magnesium)**

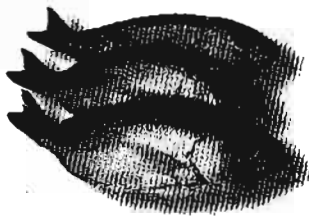
ကြွက်သားနှင့် အကြောအခြင်များ ပြေလျော့စေရေးမှာ အလွန်အရေးပါတာ တွေ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုလားအပ်သော အရာများ ဖယ်ရှားခြင်း (elimination) ထုပ်ဝန်းဆောင်တာများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးမှာ လိုအပ်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ် ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကတော့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အနံ့ပင်၊ သဘာဝပျားရည် စစ်စစ်တို့ ဖြစ်တယ်။

အခြားအရေးပါပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်များကတော့ မင်္ဂနီဇီယမ် (Manganese)၊ အလူမီနီယမ် (aluminium)၊ ဆာ(လ်)ဖာ (sulphur)၊ ဇင့် (Zinc)၊ ကလိုရင်း (chlorine)၊ ကော့ပီး (Copper)၊ ကိုဘော့ (cobalt)၊ ဖလူအိုရင်း (fluorine)၊ နီကယ် (nickel) နဲ့ ဘရိုမင်း (bromine) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

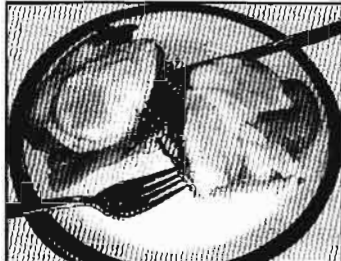
**ငါး**

**Fish**

အသားအစားငါးကို ရွေးချယ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အဆီ ပါဝင်မှု နည်းပြီး အစာ ကြေညက်ရန် လွယ်ကူပြီး ပရိုတင်းဓာတ် ပြည့်ဝစွာပါဝင်ပါတယ်။ ကင်စား



ခြင်း၊ ပေါင်းစားခြင်း၊ ဆီအနည်းငယ်သာ သုံးပြီး အိုးကင်းပူတိုက်ခြင်း၊ ချက်စားခြင်းတို့ဟာ Cellulite အဆီပြင် စုဝေးမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ငါးကို သံပရိသီး (Lemon) အရည် (သို့မဟုတ်) သံပရာသီး အရည်ညှစ်ပြီး စားသုံးကြည့်ပါ။ ထူးကဲစွာလိုက်ဖက်ပြီး အကျိုးများ စေတဲ့ စားနည်းဖြစ်ပါတယ်။



**ဥများ**

**Eggs**

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စတဲ့ ဥ အမျိုးမျိုးကို

စားမယ်လို့ကြံရင် ရေနွေးဆူဆူ ထဲထည့်ပြီး အကျက်ပြုတ်စားခြင်း၊ ရေနည်းနည်းကို ဆူလာအောင်ထည့်ပြီး ဥကို ဖောက်ထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ရေနန်းအောင် ပြုတ်စားပါ။ ကြော်စားရင် ထောပတ်၊ တီရစ္စာန်အဆီများ မသုံးပါနဲ့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးကတော့ ဆီမထည့်ဘဲစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မွေကြော်ဆိုရင် မတူးမကပ်

အောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ တက်ဖလွန်ဒယ်အိုး (Teflon pan) မျိုးကို သုံးပေးပါ။ ဥတွေကို ချက်စားရင် အစားအစာပေးပါ။ အလင်းရောင်က ဥမှာပါတဲ့ ဝီတာမင်ဓာတ်တွေကို ဖျက်စီးစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။



**ချို(စ်) (Cheese)**

အရောင်မပါတဲ့ အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ။ သဘာဝအတိုင်း ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ်လို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ အဝါရောင်ချို(စ်)မှာ ဆိုးဆေး ပါဝင်ပါတယ်။ ချို(စ်) မှာပါဝင်တဲ့ ဝီတာမင်ဓာတ် မဆုံးရှုံးအောင် အပြား ခတ်ထားတဲ့ သတ္တုအလွှာပါး (Foil) (သို့) ပလတ်စတစ်ဘူးစတာတွေနဲ့ လေ မဝင်အောင်ထုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းဆည်းပေးပါ။

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (Vegetables)**

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူတဲ့အခါ အတတ်နိုင်ဆုံး လတ်ဆတ်မှုရှိပါစေ။ ဝီတာမင်ဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတာကို ဆုံးရှုံးမသွားအောင် အေးပြီးမှောင်နေတဲ့ နေရာမျိုးမှာ ထားပေးပါ။ ရေဆေးတဲ့အခါ ပြောင်စင်အောင် တစ်ရွက်ချင်း၊ တစ်ခုချင်း ရွှေ့လှေ့သာကိုင်ပြီး ပွတ်ဆေးပေးပါ။ ဘယ်တော့မှ ရေစိမ်ထားတာမျိုး မလုပ်သင့်သလို အခွံနွာပြီး အကြာကြီးချက်တာမျိုးတွေပါ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ



ပါဝင် သမျှ ဝီတာမင်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးမှု မရှိအောင် အိုးခပ်ထူထူမှာ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အချိန်တိုတိုနဲ့ ချက်ပြုတ်စားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ရေနည်းရင် အရည်ဓာတ်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း စုပ်ယူ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းပါပဲ။ ရေများများနဲ့ ပြုတ်ပြီး အရည်တွေကို ငဲ့ထုတ်လိုက်ခြင်း ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ရှိသမျှ အာဟာရ

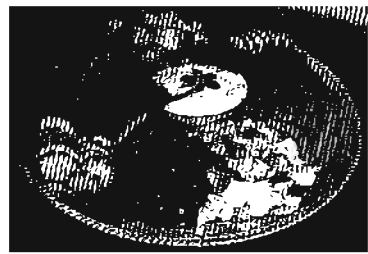
ထန်ဖိုတွေ အကုန်လုံးကို စွန့်ပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ရလဒ် ကောင်းစေမယ့် ဟင်းရွက်ပြုတ်နည်း အမှန်ကတော့ ရေကို စားပွဲတင်ဇွန်း သုံးဇွန်းစာလောက်ပဲ အိတ်ထဲမှာထည့်တည်ပါ။ လျှော်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေဆူလာတာနဲ့ အိတ်ထဲထည့်ပြီး အဖုံးလုံအောင် ပြန်ပိတ်ထားပါ။ မိနစ် အနည်းငယ်ခန့်ကြာရင် အာတာရတန်ဖိုး မပျက်ယွင်းတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ကို ရရှိပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပရက်ရှာကွတ်ကာ (Pressure cooker) လို လေလုံဆိုင်အိုးနဲ့ပြုစေ၊ ခိုးရိုးရေခဲပြီး ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းတာမျိုးဖြစ်စေ ဝီတာမင်ဓာတ်ကို ဖျတ်ယွင်းမှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။  
**ထင်သီးဟင်းရွက်ကို ချက်ပြုတ်စဉ် ဆားကိုထည့်မိရင် ဝါဝင်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ အနုအရသာတွေကို ဆွဲထုတ်ပစ်လိုက်သလို ဖြစ်စေမှာမို့ ချက်ပြီးမှပဲ ဆားထည့်ပါ။** ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ချက်ပြုတ်ရာမှာပိုပြီး အရောင်လှအောင် စားဆိုင်ခါ ထည့်တတ်ကြပါတယ်။ အရောင်ပိုလှစေနိုင်ပေမယ့် ဝီတာမင်ဓာတ် မှန်သမျှကို ဖျက်စီး စေတာကြောင့် အသုံးမပြုသင့်ပါဘူး။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားဖို့ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အချိန်ပေးခြင်းဟာ ကျန်းမာခြင်း အခွင့်အလမ်းဖြစ်ပြီး သဘာဝနဲ့ သိပ်ကိုနီးစပ်တဲ့အတွက် အလွန်အလွန် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အသေအချာဆေးပြီး အစိမ်းစားလို့ရတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အများအပြားရှိပါတယ်။ ဝီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေအားလုံး မဆုံးရှုံးစေတဲ့ အခွင့် အလမ်းနဲ့ နည်းလမ်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

**ဆဲလက်(ဒ်) ခေါ် အနောက်တိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်များ (Salads)**

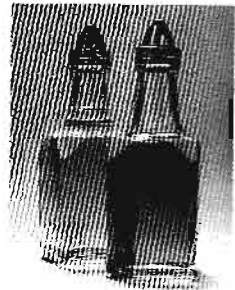
ပြင်သစ်နဲ့ အီတလီမှာ 'ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်' ဆဲလက်(ဒ်)ကို တခြားစားသောက် ဖွယ်ရာများနဲ့ တွဲဖက်ပြီး စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဆဲလက်(ဒ်)ဟာ ကြွပ်ပြီး လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအရွက်များနဲ့သာ သုပ်စားတာမို့ အရသာရှိတဲ့အပြင် အသီးအရွက်ကို အစိမ်း အတိုင်း စားရတာဖြစ်လို့ အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုး အများဆုံး ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။



အမေရိကန်တွေလည်း အခုအခါမှာ ဆဲလက်(ဒ်) ကို အသားပေးပြီး စားလာ ကြပါပြီ။

ဆဲလက်(ဒ်) လုပ်မယ့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို ရေထဲမှာ စိမ်ထားတာမျိုး မလုပ်ဘဲ ရေအေးနဲ့စင်အောင် အသေ အချာဆေးပြီး ဖျက်နှာသုတ်ပဝါ အပါး အလတ်စားလောက်ထဲထည့်ပြီး ခြောက်

သွေ့အောင်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် လေဝင်မယ့် ဆန်ခါ ကျွဲကျွဲထဲမှာ မသုပ်ခင် ထား ခြင်းက အရသာပိုကောင်း တဲ့ ဆဲလက်(ဒ်) တစ်ခွက် ဖြစ်လာစေမယ့် လျှို့ဝှက် ချက်ပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ပါတဲ့ ကလိုရိုဖီ(လ်) (Chlorophyll) အစိမ်းရောင်ဓာတ် ကလည်း ဆဲလက်(ဒ်) ကို ကြွပ်ကြွပ်ကလေးနဲ့ စားလို့ ကောင်းအောင် ထောက်ကူပေးနိုင် ပါသေးတယ်။



အသုပ်အတွက် အဓိကထားပြီး သုံးတဲ့အရာက သံလွင်ဆီ (Olive oil) ဖြစ် ပါ တယ်။ အခြားဆီများကို သုံးရင်ရပေမယ့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရပဲဖြစ်ဖြစ် အနုအရသာအနေအထားနဲ့ပါ သံလွင်ဆီကို သုံးခြင်းကသာ ဆဲလက်(ဒ်)နဲ့ လိုက်ဖက် မှအရှိဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆဲလက်(ဒ်) ဒရက်စင် (Salad dressing) လို့ ခေါ်တဲ့ အသုပ်ထဲထည့်တဲ့ စားမြိန်ရည်ဟာ ဆီနဲ့ ရှာလကာရည် (သို့မဟုတ်) သံပရိုသီးနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့အရည် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်မှာ ဆဲလက်(ဒ်)မပါတဲ့ နေ့လယ်စာနဲ့ သူစာဆိုရင် ပြည့်စုံမှုမရှိဘူးလို့ ယူဆထားပါတယ်။  
**သံလွင်ဆီသုံးဆန့် ရှာလကာရည် Vinegar တစ်ဆ ရောပေးခြင်းက Salad dressing ပြုလုပ်ခြင်း နည်းလမ်း အမှန်ပါ။** အသင့်ဝယ်ယူ သုံးစွဲလို့ရတဲ့ Salad dressing များကို မသုံးဘဲ ယခု ခတ်ပြထားတဲ့ နည်းအတိုင်းသာ ပြုလုပ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အသင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ Salad dressing တွေမှာ တာရှည်ခံဆေးများ (Preservatives) ပါဝင်တဲ့ အတွက် သုံးစွဲရန် မသင့်တော်ပါဘူး။

ဆဲလက်(ဒ်)ရဲ့ အရသာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေမယ့် နောက်ထပ် လျှို့ဝှက်ချက် ဘစ်ခဲက တော့(စ)စင်း (Tossing) လို့ခေါ်တဲ့ အသုပ်ကို လှန်လှောသုပ်ခြင်းပါ။ အသီးအရွက်များကို အဝကျယ်တဲ့ ဇလုံတစ်ခုထဲမှာ ထည့်လိုက်ပါ။ (ရှာလကာရည်နဲ့ သံလွင်ဆီကို သီးသန့်ခွက်တစ်ခုထဲမှာထည့်ပြီး ခက်ရင်းနဲ့ ပွလာအောင် ရိုက်ထားပါ။ ဆဲလက်(ဒ်)ထဲထည့်ရန် စားမြိန်ရည် (Salad dressing) ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးခါနီးမှာ အသီးအရွက်များ ထည့်ထားတဲ့ ဇလုံထဲကို Salad dressing လောင်း ဘည့်ရပါမယ်။ အသုပ်ထဲကို အမွှေးအကြိုင် အရွက်တွေဖြစ်တဲ့ Oregano (ဆာနူးပင်) Dill (စမုန်စပမ်း) Basil (ဥရောပပင်စိမ်းရွက်) အစရှိတာတွေ ရှိခဲ့ရင် ဘည့်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ မရှိခဲ့ရင် အဓိက ဖြစ်တဲ့ Salad dressing ကိုသာ ထည့် ပါ။ ဇွန်းနဲ့ခက်ရင်း ဒါမှမဟုတ်သစ်သားယောက်မမျိုး၊ ဇွန်းခက်ရင်းမျိုးကို အသုံးပြုပြီး ဇက္ကန်အနည်းငယ်ခန့်သာ လှန်လှောပြီး သုပ်ပေးပါ။ စက္ကန်အနည်းငယ်တွင်းမှာ ဘျင်လည်စွာ လှန်လှော သုပ်နိုင်ခြင်းက အနုအရသာကောင်းတဲ့ ဆဲလက်(ဒ်)တစ်ခွက် ဖြစ်လာဖို့ တစ်မူထူးခြားတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းသားတွေရဲ့ အသုပ်မှာ သမားရိုးကျသုံးတဲ့ အသီးအရွက်တွေက ဆလတ်ရွက်အမျိုးမျိုးအပြင် ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ရေမုန်ညင်း၊ သခွားသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ သကြားမုန်လာ၊ ဂေါ်ဖိပန်း၊ အရိုကိုလီ၊ ငရုတ်ပွသီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အစိမ်းရင့်ရောင် ခွံတဲ့ အရွက်များကတော့ ဝိတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝမှုမှာ အခြားအသီး အရွက်တွေထက် ပိုပါတယ်။ မိမိဘာသာ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အသီးအရွက်များနဲ့ ဝမ်းပြီး သုပ်ကြည့်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သခွားသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဥဖြူ၊ တရုတ်နံနံတို့လို အသီးအရွက်မျိုးကို အစိမ်းအတိုင်း စားပေးပါ။

**အသီးအနှံများ (Fruits)**

ဒေ့လယ်စာနဲ့ ညစာအကြားမှာ ဆာရင် အဆာပြေစားဖို့ အသင့်ဆုံးအရာက အသီး



အနှံများ ဖြစ်ပါတယ်။ အရသာရှိရုံမက အာဟာရဓာတ်လည်း အပြည့်အဝ ပါဝင်တာ ဖြစ်လို့ ထပ်ခါတလဲစားသင့်တာပါ။ အသီး အနှံ တွေမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်နဲ့ဖိစွေ ဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ထားသို့ သိမ်းဆည်းပုံအတိုင်း မှောင်တဲ့ နေရာမှာထားရင်ထား၊ မထားရင် ရေခဲ သေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားတာက အသင့် လျော်ဆုံးပါ။ ခြွင်းချက်အဖြစ် ငှက်ပျောသီး

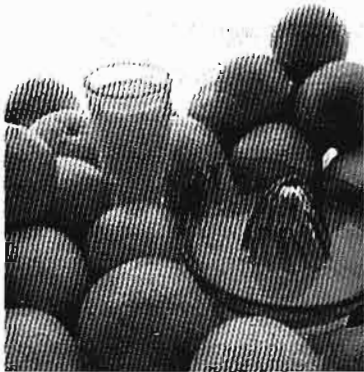
လို၊ ရှောက်မျိုးနွယ်ဝင် အသီးများလို အခွံထူတဲ့ အသီးအနှံမျိုးကတော့ အခန်း အပူချိန်ကြောင့်၊ အလင်းရောင်ကြောင့် ဝိတာမင်ဓာတ်များ မဆုံးရှုံးပါဘူး။ ဝိတာမင် စိဓာတ်ကို မဆုံးရှုံးစေလိုရင် စားခါနီး အခွံခွာခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ အခွံ မနွာခင် ရေနဲ့အရင်ဆေးပေးပါ။

**စည်သွတ်ဘူး အသီးအနှံများအစား လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံများကို ရွေးချယ် စားသုံးတာ အမှန်ကန်ဆုံးပါပဲ။** လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြုပြင်မွမ်းမံထားတဲ့ သကြား တွေထက် သဘာဝအသီးအနှံများမှ တိုက်ရိုက်ရရှိနိုင်တဲ့ သကြားဓာတ်နဲ့သာ သင့် တော်မှု ရှိပါတယ်။ အချို့ကြိုက်သူများ သကြားရည်ထဲမှာ စိမ်းထားတဲ့ စည်သွတ်ဘူး အသီးအနှံများထက် သဘာဝအသီးအနှံကို ပျားရည်ဆမ်းစားတာက ပိုပြီးကောင်းမွန် ပါလိမ့်မယ်။

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် (Vegetable Juice)**

အလွယ်ကူဆုံး၊ အရသာအရှိဆုံးဖြစ်ရအောင် ဝိတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အင်ဇိုင်း ဓာတ်နဲ့ သကြားဓာတ်များအားလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ပြိုင်နက်တည်းရရှိအောင်

အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါ တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ အရည် ကို ညှစ်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အရည်ညှစ်စက် (Juice extractor) တစ်လုံး လိုအပ်ပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပအတွက် အကောင်းဆုံး 'ဝယ်ယူမှု' တွေထဲက မဖြစ်မနေ ဝယ်ယူသင့်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ် ချိုးကနေ တစ်မျိုးထက်မက ရောနှောပြီး အရည်ညှစ်ယူနိုင်ပါတယ်။



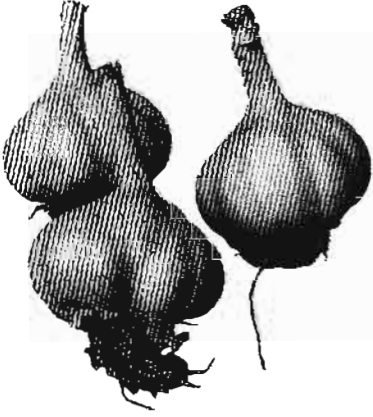
ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ အရွက်အခွံစိမ်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အမြစ်မှရတဲ့ ဟင်း သီးဟင်းရွက် (ဥပမာ-အာလူး၊ မုန်လာဥနီ)၊ အစိမ်းအတိုင်း စားလေ့ရှိတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဆိုပြီး အမျိုးအစားတွေ ဘယ်လိုဘဲ ကွဲပြားနေပါစေ မိမိနှစ်သက်သလို ခေါင်းစပ် ဖန်တီးစမ်းကြည့်နိုင်တာဖြစ်လို့ စိတ်ဝင်စားစရာပါ။ အခွံနဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို အခွံမနွာဘဲ ဘရပ်(ရှ်)နဲ့ပွတ်၊ ရေစင်စင်ဆေးပြီး အရည်ညှစ်ယူနိုင်ပါ သေး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရည်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် ဝန်ထူး၊ ဖန်ခွက်၊ စတီး(လ်)ခွက်၊ ကြော့ခွက်များနဲ့သာ ညှစ်ထားတဲ့ အရည်တွေကို သည့်ပါ။ အလူမီနီယံလို အသုံးအဆောင်မျိုးတွေ အသုံးပြုခဲ့ရင် အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာကို ပြယ်စေတဲ့အပြင် အာဟာရဓာတ်တွေပါ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါတယ်။ နောက် ဘဏ်ချက်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ခြေဖျက်ပြီး အရည်ထုတ်ယူထားတဲ့ ဖျော်ရည် ခဲတွဟာ လေနဲ့ထိတွေ့တဲ့အခါ ဓာတ်တိုးမှုတွေ ဖြစ်ပြီး အင်ဇိုင်းဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံး နိုင်လို့ ချက်ချင်းသောက်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်လေ ကောင်း လေပါ။ ခပ်များများ အရည်ညှစ်ယူမိလို့ ကျန်တာရှိရင် လေလုံအောင် အမုံးပါတဲ့ သည့်စရာ (အလူမီနီယံမပါ) နဲ့ ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းဆည်းပါ။

**ဆယ်လူလီ(တ်)များ ဈေးဖျက်ရာမှာ အစွမ်းကုန် ထိရောက်မှုရှိအောင်တစ်နေ့ ထို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် ဖန်ခွက်နဲ့ နှစ်ခွက် နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။** ဘဏ်ချက်နံနံ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ မုန်လာဥဝါ သုံးမျိုးပေါင်းပြီး အရည်ညှစ်သောက်ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းထဲမှ အဆိပ်အတောက်များကို ပြေစေပြီး ဆယ်လူလီ(တ်)များ ချေဖျက်ထိန်းချုပ်ရာမှာ ထိရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပေါင်ကို အတိုင်းစားလို့ ကုန်ချင်မှ ကုန်နိုင်မှာဖြစ်ပေမယ့် အရည်ညှစ်ယူလို့ရလာတဲ့ တစ် ခဲခွက်စာကို လူတိုင်းသောက်နိုင်တာဖြစ်လို့ ဒါဟာ ဝမ်းသာစရာ အားသာချက် ဘဏ်ချပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်၊ သစ်သီးအရည်တွေကို များများ သောက်နိုင်လေ ကောင်းလေပါ။ ပဓာနကျတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးစားဖွယ်တစ်ချို့

ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)

ကြက်သွန်ဖြူ ဟာ ကျန်းမာရေးကို အားပေးတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ဆာလ်ဖာနဲ့ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ပါဝင်မှု နည်းပါးပါတယ်။ ဆာလ်ဖာနဲ့ အိုင်အိုဒင်း ဓာတ်များဟာ သွေးကို သန့်စင်စေပြီး ဦးဆောင်စေတဲ့ ဓာတ်သဘာဝများ ပါဝင် တာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို စားခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်ခြင်းကို နှိုးဆွပေးရာ၊ သန့်စင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ သွေးမဆင်းလို့ ဖောင်းတူနေတဲ့ သွေးပြန်ကြောများအတွင်း သွေးစီးဆင်းနိုင်ရန် တူညီပုံပိုးပေးနိုင်သလို အစာကြေချက် ခြင်္သေ့ကိုလည်း လွယ်ကူချောမောစေနိုင်ပါ တယ်။ ဒါဟာ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ များပြားလှတဲ့ အကျိုးပြုစွမ်းရည်များထဲမှ အကြောင်းအရာ အချို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အစိမ်းအတိုင်းစားခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ အကျိုးပြု စွမ်းရည်သတ္တိများ အားလုံးကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပြီး ချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်းက အကျိုးပြု စွမ်းရည်သတ္တိများကို ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အနံ့အသက်ကို မနှစ်သက်သူများနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်ကို အစားနည်းသူများ အတွက် ဆေးတောင့်အနေအထားနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ **ခန္ဓာကိုယ်တွင်း cellulite အဆီပြင်ရှိသူများ ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။** ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့ အသက်ကို သက်သာရာရအောင် တရုတ်နံနံပင် သို့မဟုတ် ပါစလီ (Parsley) ဥရောပနံနံအရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အနည်းငယ်ကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။



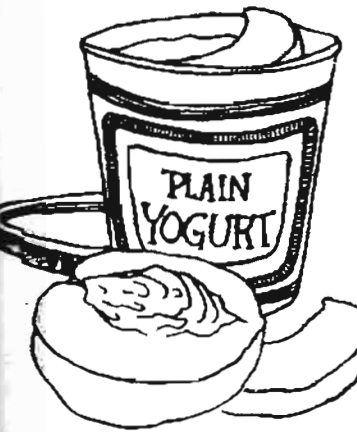
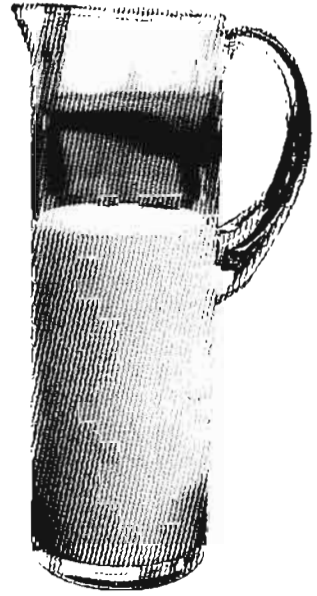
မလိုင်ထုတ်ပြီးနို့ (Skim Milk)

ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝပြီး အထူးသဖြင့် မလိုင်ထုတ်ထားလို့ အဆီဓာတ် မပါဝင်တော့တဲ့ နို့ကို သောက်သုံးခြင်းဟာ အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ အကုန်အကျမများဘဲနဲ့ ပထမတန်းစား ပရိုတိန်းဓာတ်ကို ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်လည်း ဖြစ်တယ်။ အစားအသောက် အမျိုးမျိုးအတွင်းမှာ မလိုင်ထုတ်ပြီး နို့ကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်တဲ့ ပရိုတိန်း၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တု

ဓာတ်တို့ကို တစ်ပေါင်း တစ်စည်းတည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပရိုတိန်းဓာတ်ကို ပိုပြီး လိုအပ်ခဲ့ရင် တော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် နို့ ခလီတာထဲကို မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ နို့မှုန့်တစ်ခွက် ဖျော်ပြီး ရောစပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ပုလင်းကို အလုံပိတ်ပြီး သိမ်းဆည်းထားရင် အထား ခံပါတယ်။

ဒိန်ချဉ် (Yogurt)

ပရိုတိန်းဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီ ဓာတ်နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝတဲ့ ဒိန်ချဉ်ဟာ အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကို အထူး အထောက်အကူပြုပေးတဲ့ အစားအစာ တစ်မျိုးပါ။ အဆာပြေ

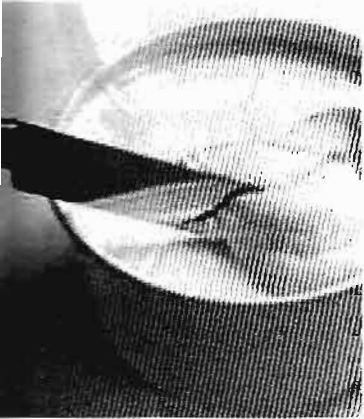


အစားအစာ အနေနဲ့ပဲ စားစား၊ နေ့လယ် စာ၊ ညစာတွေ မစားချင်လို့ အစားထိုးပြီး စားမယ်ဆိုရင်လည်း လွယ်ကူမှုရှိပါတယ်။ ဆဲလတ်(ဒ်) (Salad) တင်းရွက်သုပ်ထဲမှာ ထည့်သုပ်ပြီး စားရင်လည်း အရသာထူးပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်ကို အနံ့ အရသာ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ပြီး အသင့်စားနိုင်အောင် ထုတ်လုပ် ထားတာမျိုးထက် ရိုးရိုးဒိန်ချဉ် အလွတ်ကို စားခြင်းက ပိုပြီး ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အချို့ဓာတ်ရအောင် သကြားကပ်ပြီး အနံ့အရသာအမျိုးမျိုး ထည့်သွင်းပြီးရောင်းတဲ့ ဘူးသွတ် ဒိန်ချဉ်များကို ရှောင်ပါ။ အချို့ကြိုက်ရင် ဒိန်ချဉ်ထဲကို အသီးအနှံ အမျိုးမျိုး၊ ပျားရည်၊ သကာရည်စတဲ့ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု အစားအစာများနဲ့ ရောစားပါ။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ  
Vegetable Oils

အသီးအရွက်တစ်ခုရရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ရုပ်ဆင်း



သွင်ပြင်အတွက် သိပ်ကိုအရေးပါတဲ့ ဆီများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူနဲ့ အသင့်တော်ဆုံးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အဆီပြင်များ စုဝေးခြင်း၊ စုပ်ခြင်းကို ချေဖျက် လောင်ကျွမ်းပေးပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအဆီကတော့ သံလွင်ဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးအရွက်များကနေ အဆီထုတ်ယူစဉ်မှာ အပူမပေးဘဲ အအေးကြိုက်ပြီး ဆီထုတ်ယူတဲ့နည်းနဲ့ ရရှိတဲ့အဆီကို သုံးစွဲရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီများကလည်း ကောင်းကျိုးပြု ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ အမျိုးအစားမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်မှရတဲ့

အဆီဖြစ်တဲ့ ထောပတ်ကိုတော့ အနည်း အကျဉ်းလောက်သာ သုံးစွဲစေလို့ပါတယ်။ ဆီကို အစဉ်အမြဲအေးပြီး အရိပ်ရတဲ့နေရာမှာ ထားသို့ပါ။

ဂျုံ အဓာတ် အဆန် (Wheat Germ)

ဂျုံအစေ့ထဲက အဆန်ဟာ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီဓာတ်၊ ဗီတာမင်အီးဓာတ်တို့ အကြွယ်ဝဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ နံ့စားပင် ကောက်နုပင်တွေ ကထွက်တဲ့ အစေ့များနဲ့ စီမံပြုလုပ်ထားတဲ့ စီရီရယ်လ် Cereals ခေါ် နံနက်ခင်းစားမျိုးစားတဲ့အခါ ဂျုံအစေ့ကိုပါ ရောထည့်ပြီး စားနိုင်ပါတယ်။ ပေါင်မုန့်တို့လို မုန့်မျိုး ဖုတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ထည့်သွင်းနိုင်ပါတယ်။ မသုံးစွဲခင်နဲ့ သုံးစွဲပြီး ရေခဲသေတ္တာအတွင်းမှာ ထည့်ပြီး သိမ်းပါ။

တဆေး (Yeast)

ပရိုတိန်းဓာတ်အပြင် ဗီတာမင်ဓာတ်၊ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် ဘီဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်များနဲ့လည်း ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တဆေးကို မုန့်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ရာမှာ သုံးစွဲတာဖြစ်ပြီး သူ့ချည်း သက်သက် စားဖို့ဆိုတာ အတော်ကို သည်းခံကြီးပမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပြား ပုံစံနဲ့ ရရှိနိုင်ပေမယ့် အာနိသင်ခြင်းကွာလို့ တဆေးကို နွားနို့ထဲ ဒါမှမဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်ထဲထည့်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် သောက်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။

ပျားရည် (Honey)

အချို့မှန်သမျှထဲမှာ အကောင်းတကု အကောင်းဆုံး လူနဲ့ အတည့်ဆုံး အရာဟာ ပျားရည်စစ်စစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တုဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီ၊ စီ စတဲ့ ဓာတ်များအပြင် အားအင်ကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည် ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ သဘာဝ သကြားဓာတ်တစ်မျိုးပါ။ ပျားရည်ဟာ သွေးစီးကြောင်းထဲကို လွယ်လင့်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးက အီဂျစ်၊ ဂရိနဲ့



ရာမသားတွေဟာ ပျားရည်ကို ဘုရားသခင်ရဲ့ လက်ဆောင်၊ ကောင်းကင်ဘုံနဲ့ ပတ်သက်ဆက်သွယ်မှု ရှိတယ်လို့တောင် ယုံကြည်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျားရည် တစ်စက်ရဖို့အရေး လုပ်သားပျားများ ၁၈ နာရီကြာမျှ အားသွန်ခွန်စိုက် အလုပ် လုပ်ကြရတာပါ။ ပျားရည်တစ်ပေါင် ရရှိဖို့ လုပ်သားပျား ပျားအုံနဲ့ ပန်းပွင့်ဆီကို တူးသန်းသွားလာရတဲ့ အခေါက်ပေါင်းဟာ သုံးသောင်းမှ လေးသောင်းမိုင်နဲ့ ညီမျှ တယ်လို့တောင် ဆိုပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အဝန်းရဲ့ တစ်ဆွဲကို ပတ်တာနဲ့ ညီမျှတဲ့ ဒီအမိုး မြို့ကိုသွားကာ ပန်းဝတ်ရည် သယ်ဆောင်ပြီး ပျားရည် တစ်ပေါင်ရအောင် ထုတ် လုပ်ရတဲ့အဖြစ်ကို သေချာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ပျားရည်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ကြပါတယ်။ ပျားရည်စစ်စစ်ကို ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ဖို့သာ လိုအပ်ပါ တော့တယ်။



### အခန်း (၅)

## ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင် အစုအဝေးကို ချေဖျက်ပေးမည့် အစားအစာများ

ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်အတွင်းမှာ စုဝေးနေတဲ့ အဆီတွေဟာ သာမန် အဆီများဟေ့ဟေ့ကြည့်လို့ စားနေကျ အစားအစာကိုပဲ လျော့စားနဲ့နဲ့ ဒီအဆီပြင်များ ကွယ်ပျောက်မသွားနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန်ရိသတစိဦးရဲ့ ပေါင်ရင်းမှာ cellulite အဆီပြင် စုဝေးနေတယ် ဆိုကြပါစို့။ ပုံမှန် စားနေကျ အစားအစာများကို လျော့စားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အချို့အစားကျပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားပေမယ့် ဒီပေါင်ရင်းမှာ cellulite အဆီပြင်က နဂို မှီရင်းစွဲအတိုင်း မလျော့ပါဘဲ ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ ပေါင်ရင်းမှာ အဆီပြင် စုဝေးနေတဲ့ အတွင်းအပြင်ဟာ ပိုပြီး သိသာထင်ရှားလာပါတယ်။ သိထားဖို့ အရေးကြီးဆုံး အချက်တစ်ခုက အဝလွန်ခြင်းနဲ့ cellulite အဆီပြင်ခြင်းတို့ အမြဲ ဖွဲ့နွဲ့ကွဲ မနေဘူးဆိုတာပါပဲ။ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အဝလွန်မှုတစ်ဦးစာလည်း cellulite အဆီပြင်များ စုဝေးနေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဝလွန်း လွန်မယ့် cellulite အဆီပြင်တွေလည်း ရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးကို ချေဖျက်ဆန်တုတ်ပေးမယ့် အစီအစဉ်တို့ပေးတင်မိ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တ ပေါင်ရင်းများကို အရင်လေ့ရှိခဲ့တဲ့ လိုအပ်ကြောင်း အကြံ ပေး ပါရစေ။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်



တို့ လျှော့ချတဲ့ နည်းလမ်းများစွာထဲမှာ ရက်တိုဓာတ်စားခြင်းနဲ့ ပေါ်ပင်နည်းလမ်းများ တို့ မလိုက်နာဖို့လည်း သတိထားပေးပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့အောင် ဝထမဦးစွာ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားသောက်ခြင်းကသာ အမှန်ကန်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားသောက်တာကို ကျင့်သားရသွားတဲ့အခါ ဒီ နည်းလမ်းကို ရေရှည် ကျင့်သုံးပေးနိုင်ရင် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာကြီး လျော့ကျသွားတာကို မျက်ဝါး ထင်ထင် တွေ့မြင်လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းသွားပြီးတဲ့အခါ cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးကို ဆန့်ကျင် ချေဖျက်ပေးမယ့် အစားအစာများ စားခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ကယ်လိုရီလည်း လုံလောက်ပြီး အလွယ်တကူ အစာကြေချက်နိုင်မယ့် အစားအစာမျိုးကို စားသုံး ပေးရင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆီအတောက်များကို ချေဖျက်ကာ cellulite အဆီပြင်များပါ ပျောက်ပျက်သွားရေးကို အဓိကထား လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းကို ဝန်ပိစေတဲ့ အဆီအဆိမ့်များတဲ့ အစားအစာများ၊ ကြေချက်ရန် ခက်ခဲတဲ့ အစားအစာများကို တော့ ဒီအစီအစဉ် စတင်ချိန်မှစပြီး မစားဖို့ ပါသတိထားရမယ်။

**အသည်းအကြောင်း သိကောင်းစက**

အစာကြေချက်မှုအဖွဲ့ (digestive system) မှာ ပါဝင်တဲ့ အသည်းရဲ့ ကဏ္ဍဟာ အလွန် အရေးပါပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်တဲ့ ဆဲလ်တည်ဆောက်ရာမှာ အရေးပါတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပြီး သွေးနီဆဲလ်များ အစီအစဉ်တကျ တည်ဆောက်နိုင်ရန်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ စားလိုက်သမျှ အစားအစား ဆေးဝါးများ သွေးကြောမှတစ်ဆင့် အသည်းထဲကို ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ ချေဖျက်ပြုပြင်ပြီး အဆီအတောက်မှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပေးတဲ့ လုပ်ငန်းကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီအတောက်မှန်သမျှကို ကျောက်ကပ်နဲ့ အူများထဲ စွန့်ထုတ်ပစ်ရန် ပို့ဆောင်ပေးခြင်း အဆင့်ထိ အသည်းက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသည်းမှာ အဆီအတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အရာများ အလွန်အမင်း စုပြုံကျရောက်ခဲ့လို့ မနိုင်ဝန်ထမ်းရတဲ့အခါ အဆီအတောက် ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရည်

သတ္တိတွေ ကျဆင်းသွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဖယ်ရှားလို့ မနိုင်တော့တဲ့ အဆီအတောက်တွေက တွယ်ဆက်တစ်သျှူးတွေကြားမှာ စုပြုံကျရောက်လာပြီး cellulite အဆီပြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အခြေခံလုပ်ငန်းများကို စတင် လုပ်ဆောင်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကောင်းကျိုးပြု အစားအစာများ**

Cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးကို ချေဖျက်ဆန့်ကျင်ပေးမယ့် အစားအစာများဟာ နှစ်ခြိုက်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ အစားအစာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့အတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လွယ်ကူမှုလည်း ရှိပါတယ်။ ယခု ရွေးချယ်ဖော်ပြပေးမယ့် အစားအစာ ဓာတ်ကို ဖတ်ကြည့်ရုံနဲ့တင် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်မယ် မပြုနိုင်ဘူးဆိုတာ သင် ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁ **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**  
ကချိုကို မပြုပြင်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း စားသုံးပါ။

၂ **အသီးအနှံ**  
အားလုံးကို သဘာဝအတိုင်း စားသုံးပါ။

၃ **ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုတ်**  
သဘာဝ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီဖြင့် သုပ်စားပါ။

၄ **ကြိတ်ဥ**  
ထောပတ်နှင့် အဆီမပါဘဲ ပြုပြင် စားသုံးပါ။

၅ **ချို(စ်)**  
အဆီနည်းသော low-fat ချို(စ်) အမျိုးစုံကို စားသုံးပါ။

၆ **ဒိန်ချဉ်**  
ထိုထိုးခြင်း၊ ဆေးစိမ်ထားခြင်းတို့ဖြင့် တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံပါ ဒိန်ချဉ်အမျိုးအစားကိုရှောင်ပြီး လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများကို စားသုံးပါ။

၇ **နို့**  
အဆီ ထုတ်နုတ်ထားသော နို့ အမျိုးအစား skim milk ကို ရွေးချယ်ပါ။

၈ **အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်**  
အဆီမပါဝင်သော အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်တို့ကို ပြုတ်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ သုပ်ခြင်းဖြင့် အငွန်းမရောက်အောင် စားသုံးပါ။

၉ **ရေ ၆ ဝန်စွတ်မှ ၈ ဝန်စွတ်**  
အချိန်ခြား၍ တစ်နေ့လုံးသောက်ပေးပါ။





□ **ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်**  
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အရည်ညှစ်  
သောက်ပါ။

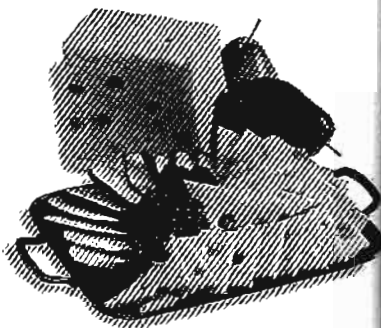
□ **တဆေး (yeast)**  
တဆေးမှာ ပရိုတိန်းဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်  
ဓာတ်များ ကြွယ်ဝပါတယ်။ အထူးသဖြင့်  
ဗီတာမင်ဘီဓာတ် ကြွယ်ဝတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာ  
ကိုယ်ထဲမှ မလိုလားအပ်သော အရာများကို  
ဖယ်ထုတ်ရာမှာ အလွန် အသုံးဝင်ပါတယ်။  
တဆေးဟာ စားချင်သောက်ချင်စိတ်  
လွန်ကဲမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါ သေးတယ်။

သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်ထဲကို လက် ဖက်ရည်ရွန်း  
သေးသေးနှစ်ရွန်း ထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။ တဆေး (yeast) ကို သောက်သုံးရန်  
အကြံပြုထားပေမယ့် မိမိနဲ့ သင့်လျော်မှုမရှိရင် (သို့) မသောက်နိုင်ရင် ချန်လှုပ်  
ထားနိုင်ပါတယ်။

Cellulite အဆီပြင်ကို အဓိက ခြေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာဟာ အသီးအနှံ  
များနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်ကောက်ချက်ချနိုင်ပြီလို့  
ထင်ပါ တယ်။ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာစားပြီးတိုင်း စားဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အသား၊  
ငါးနဲ့ ကြက်သွား စတာတွေကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သာ စားပါ။ **ဆားကိုလည်း  
လျှော့စားပြီး ထမင်းစားစဉ် ရေသောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။**

**ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာနဲ့  
ပေါင်မုန့်ကို စားသုံးလို့ ရပါသလား။**  
Cellulite အဆီပြင် ရှိပေမယ့် ကိုယ်  
အလေးချိန် ပိုမနေရင် အသင့်အတင့်  
စားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် တိုး  
နိုင်ခြေ ရှိရင်တော့ မစားဘဲ ရှောင်ခြင်း  
ကသာ အကောင်းဆုံးပါ။

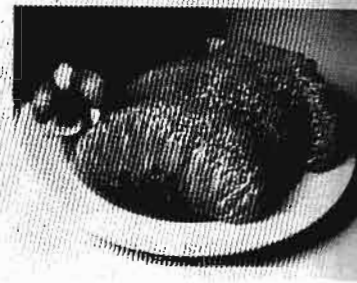
Cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးကို  
ချေဖျက်ဆန့်ကျင်ပေးနိုင်သလို အရသာ  
ရှိပြီး အာဟာရဓာတ်နိမ့် ပြည့်ဝတဲ့  
စားသောက်ဖွယ် အစီအစဉ် စာရင်း  
'မိနူး' (menu) ကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။ ဒီ



ဖျက်ရေးအတွက် နမူနာ 'မိနူး' တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ပြီး  
အာသိသအလိုက် ပြုပြင်စားသောက်နိုင်ရန် အဆီပြင် အစုအဝေးကို ချေဖျက်  
ဆန့်ကျင်ပေးတဲ့ အစားအစာ စာရင်းကိုပါ စုစည်း ထည့်သွင်း ပေးလိုက်ပါတယ်။

**နံနက်စာ Breakfast**

- ဂရိတ်ဖရူတစ်ခြမ်း သို့မဟုတ် ရာသီ  
အလိုက် ပေါသော အသီးအနှံ။
- မီးဖျဉ်းဖျဉ်းဖြင့် ရေအနည်းငယ်  
တွင် ကြက်ဥတစ်လုံး (သို့မဟုတ်)  
နှစ်လုံးကို ဖောက်၍ ပြုတ်ခြင်း။
- ကဖိန်းဓာတ် နုတ်ထားသောကော်ဖီ  
(သို့မဟုတ်) ခပ်ပျော့ပျော့ကော်ဖီ။



**နံနက်လယ်စာ Midmorning**

(ဆာနဲ့ပါလျှင်)

- လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အရည်ညှစ်ယူထားသော  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် တစ်ဖန်ခွက်။

**နေ့လယ်စာ Lunch**

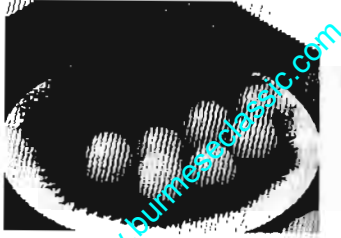
- မုန့်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန့်လာဥဖြူ တို့ ပါဝင်သော  
ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသုပ် 'ဆဲလက်ဒ်' (salad) ပန်းကန် ခပ်ကြီးကြီးဖြင့်  
တစ်ပန်းကန်၊ မလိင်နုတ်ထားသော ဒိန်ခဲပျော့ (cottage cheese) အနည်း  
ငယ် ကြိုက်နှစ်သက်ပါက ထည့်၍ စားပါ။
- ဒိန်ချဉ်။

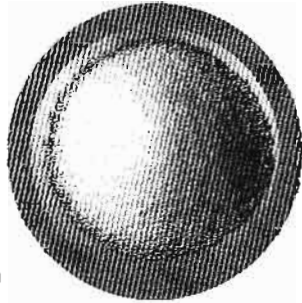
**နေ့ခင်းစာ Midafternoon (ဆာပါက)**

- သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းသီး  
ဟင်းရွက်ဖျော်ရည် တစ်ခွက်။

**ညစာ dinner**

- အသား သို့မဟုတ် ငါးပြုတ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသုပ် ဆဲလက်ဒ်။





ဆားအကြောင်း သိကောင်းစရာ

လူအတော်များများဟာ ဆား သုံးစွဲမှုနှုန်းထား မြင့်မားနေကြပါတယ်။ ဆား အစားအစာမှ ရင် cellulite အဆီပြင်ခြစ်ပေါ်မှု ပြဿနာကို ကြီးထွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးများ ရှိနေခြင်း ဆောင်းပါး အမှတ်စဉ် တစ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက တစ်သျှူးများအတွင်း ရေပိုလျှံမှု (water retention) ရှိရင် cellulite အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်စေရန် အားပေးတဲ့အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို တစ်သျှူးများအတွင်း ရေပိုလျှံခြင်းရဲ့ ပြစ်ချက်ဟာ ဆားကြောင့်ပါ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးရှိနေခဲ့ရင် လည်း တစ်သျှူးများအတွင်း ရေပိုလျှံခြင်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဆားကို အများအပြား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကန့်သတ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ တစ်သျှူးများအတွင်း ပိတ်မိနေတဲ့ ရေတွေ ပြန်လည်ထွက်သွား စေရန်နဲ့ ရေပိုလျှံခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆား အများအပြား ပါဝင်တဲ့ အစားအစာမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ စည်သွတ်ဘူးဖြင့် ထည့်သွင်း စီမံထားသော အစားအစာနဲ့ အသင့်စားသုံးနိုင်ရန် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ ကို ရှောင်ရှားပါ။

ဆားစားသုံးခြင်းကြောင့် ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက် (sodium chloride) ဓာတ် လျော့နည်းမှာကို စိတ်ပူဖို့ မလိုပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော ဆားဓာတ်ဟာ သဘာဝအလျောက် စားသုံးလိုရတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆားမဟာကန့် တင် လုံလောက်မှုရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆားအစား ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဟင်းကို အရသာရှိအောင် ပြုလုပ်ဖန်တီးပြီး စားကြည့်ပါ။ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက်၊ နန္ဒင်း၊ စမုန်ဖြူ၊ စမြိတ်ရွက်၊ နံနံပင် စတဲ့ အပင်ထွက် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ သံပရာမိုးနွယ်ဝင် အသီးများမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ဟင်းထဲထည့်ပြီး ပြုပြင်စားသုံးခြင်း ဖြင့် ဆားစားလိုသော အာရုံကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

အစာစားစဉ်  
ရေသောက်ခြင်းကို  
သတိထားပါ



နေ့လယ်စာနှင့် ညစာကဲ့သို့ အစာကြီး စားနေစဉ်အတွင်း ရေကို ဘယ်တော့မှ မသောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဘယ် လို အရည်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် စားလိုက်တဲ့ အစာကို ပွယောင်းလာစေပြီး အစာ ချေရည်နဲ့ အစားအစာတို့ ရောနှော ချေဖျက်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အနှောင့်အယှက်

ပြုပါတယ်။ ရေသောက်ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကို ပြန့်ကားလာစေတတ်ပါသေးတယ်။ အစာကြီးမစားခင် ဆယ့်ငါး မိနစ်အလိုနဲ့ အစာကြီး စားပြီး နှစ်နာရီ အကြာမှာ ရေ သို့မဟုတ် အရည်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နံနက်ခင်း (breakfast) အစာ စားတဲ့အချိန်မှာတော့ အစာကြီး စားတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ရေ သို့မဟုတ် အရည်နဲ့ အစာ တွဲပြီးတော့ သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကို လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီ နှစ်ခွက်ထက် ပိုပြီး မသောက်ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ။ ကော်ဖီပြင်းပြင်းနဲ့ လက်ဖက်ရည် ခပ်ကျကျမျိုးကို မသောက်ဘဲ ခပ်ပျော့ပျော့ကို သောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် ပါဝင်တဲ့ အဖြူပဲထတဲ့ အချိုရည် အစုံ အစားကို cellulite အဆီပြင်ရှိသူများ လုံးလုံးလျားလျား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစာကြီး နှစ်နာရီခန့်ကြာ ကြားကာလများမှာတော့ ရေကို တစ်နေ့ ခြောက်ဖန်ခွက်မှ ရှစ် ဖန် ခွက် ပြည့်အောင် သောက်ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

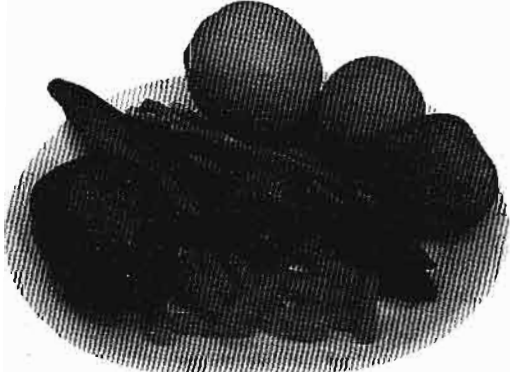
အဆီများ ကြေပျက်စေရန်  
အထောက်အကူပြုသော အိုင်အိုဒင်း

Cellulite အဆီပြင်များ ကြေပျက်စေရန် အကောင်းဆုံး အထောက်အကူပြုပစ္စည်း တော့ အိုင်အိုဒင်း (iodine) ဓာတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်စီဂျင်နဲ့ ထိတွေ့ရင် အလွယ်တကူ ဓာတ်ပြောင်းရန် ကူညီသော ဓာတ်ပြောင်းအကူပစ္စည်း တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နေ့စဉ် စားလိုက်သမျှ အစားအစာများကို အလွယ်တကူ ကြေပျက်စေနိုင်တဲ့ ဘက်သတ္တိမျိုးရှိပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့ပါက သိုင်းရွိုက်ဂလင်း (thyroid gland) ကြီးထွားပြီး အဆီစုဝေးမှုပိုမိုလာတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ

နှေးကွေးလာပြီး အစားအစာများကို စွမ်းအင်အသွင်ပြောင်းရန် အစာကျေချက်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ပျက်ယွင်းလာပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများကို ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးများကို ကြေပျက်စေပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများကတော့ ပင်လယ်ထွက် အစားအစာများ၊ ရေညို၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ကညွတ်၊ မုန်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပိတမုန်လာ၊ အာလူး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ မြို့၊ ဂေါ်ဖီမျိုးနွယ်ဝင် အပင်များ၊ ငှက်ပျောသီး၊ မုန်လာထုပ်၊ ကြက်ဥအနစ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရေမုန်ညှင်း၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဗဟိုသီး၊ သစ်တော်သီး၊ အာတီချုပ် (artichokes)၊ ဆန်လုံးညိုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

အဆီပြင် စားသောက်နည်း

တစ်နေ့ကို အစာကြီး နှစ်နပ်ပဲစားပါလို့ ကန့်သတ်မှုနဲ့ စားသုံးခိုင်းရင် အများစုကတော့ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို အခက်တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။ အစာကြီး နှစ်နပ်ဖြစ်တဲ့ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာအကြား အဆာပြေ စားသောက်တတ်ကြတဲ့ အစားအစာ အများစုဟာ cellulite အဆီပြင်အစုအဝေး ဖြစ်ပေါ်မှုကို အားပေးတဲ့ အစားအစာများ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ တိုးစေတဲ့ အစားအစာများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဆာလည်းပြေ၊ ပညာသားပါပါ စားသောက်တတ်ရင်တော့ အဆီပြင်အစုအဝေး ဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ အသီးအနှံ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည် (မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ၊ သခွားသီးနဲ့ မုန်လာဥဖြူအရည်များ ဆားမပါဘဲ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။) အဆီ နုတ်ထားသော နို့၊ သစ်သီးခြောက်များ (ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အပိုမရှိသူများ အတွက်သာ သင့်တော်ပါတယ်)ဖြစ်တဲ့ စပျစ်သီးခြောက်၊ ဆီးသီးခြောက်၊ စွန်ပလွန်



သီးနဲ့ သဖန်းသီးခြောက်များ၊ အခွံမာသီး များ (ဆားမပါ)၊ ပရိုတိန်းနှင့် သတ္တု ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစေ့အဆန် (နေကြာ ခေါ့၊ သခွားခေါ့၊ ဖရုံစေ့) များဟာ အဆာ ခြေစေတဲ့အပြင် အရသာလည်း ရှိလို့ အဆာပြေ အစားအစာအဖြစ် စား သောက်နိုင်ရန် ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။



အဆီပြင်အတောက်ပြင်ပြီး ကျန်းမာရေးပိုမိုပွင့်စေသော အစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို အဆီပြင် အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတချို့ ကို သုံးစွဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ တချို့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေဆို ဆားဓာတ် ပါဝင်မှုလည်း များပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဖော်ပြရလျှင်-

- ဝက်သား၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဘောကွန် (bacon)၊ ဆလာမီ (salami)၊ ပက်ထရမ်မီ (အဲကျပ်တိုက်) (pastrami)၊ အမဲဆားနယ် (corned beef)၊ အာလူးကြော်၊ ငှက်ဗတ်ဘတ်တာ (peanut butter)၊ ဆားစိမ်ထားသော အသီးများ ဥပမာ-သရက်သီး သနပ်၊ ဆားကဲထားသော ကရက်ကာမုန့် (salted cracker)၊ ကျပ်တင်ထားသော

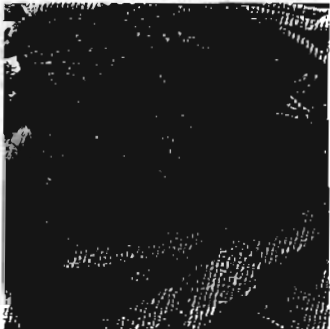
အသားငါး၊ ပုစွန် များ၊ blue cheese မယိုးနေ့(စ်) (mayonnaise)၊ ချော့ကလက်၊ အရက် အမျိုးမျိုး၊ ငါးသေတ္တာ၊ ငါးဥ၊ ကြက်သားမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ ဖြစ် ပါတယ်။

ကော်ဖီ သောက်တာကိုလည်း လျော့ပေါ့သင့်ပါတယ်။ ကော်ဖီအစား အနံ့ပင် ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများနဲ့ ပြုလုပ် ထားတဲ့ သောက်စရာတချို့ အစားထိုး သောက်ကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကပိန်းဓာတ် ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ ကိုသာ သောက်သင့်ပါတယ်။



စားသောက်မှု ပုံစံကို အကောင်းဆုံးပြင်စေခြင်း

Cellulite အဆီပြင်များကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ထပ်တဖန် ပြန်လည် မဖြစ်ပွားစေရန် အတွက် စားသောက်ရာမှာ လိုက်နာရမယ့် အချက်များ ရှိနေပါတယ်။



- ❑ အစားအသောက်ကို ဘယ်တော့မှ အလျင်စလို မစားသောက်ပါနဲ့။ အစားအစာကို အမြဲတမ်း ကြေညက်အောင် ဝါးစားပါ။ အစာကျေချက်ခြင်း လုပ်ငန်းဟာ ပါးစပ်ကနေ အစပြုတာဖြစ်ပါတယ်။
- ❑ အစာစားနေစဉ် စိတ်ကသိ ကအောက် ဖြစ်စေမယ့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခြင်း မပြုပါနဲ့။ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာမကြေလေပွခြင်းဟာ အစာစားစဉ် အားနဲ့ မာန်နဲ့ ပြောဆိုရင်းက လေကို မျိုချမိရာကနေ အဖြစ်များပါတယ်။
- ❑ အစားအစာကို အချိန်မှန် စားသောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ အစာကြေချက်ခြင်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတာက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
- ❑ အသည်းမှ အဆိပ်အတောက် ဖယ်ရှားခြင်း လုပ်ငန်းကို သက်သောင့်သက်သာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြေညက်လွယ်ပြီး ရှိရင်းသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။
- ❑ အကန့်အသတ်များပြီး အတိုင်းအချင့်နဲ့ စားသောက်တဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေရန် စားသောက်ဖွယ်ရာ အစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲစီစဉ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

အဖျော်ယမကာနှင့် လူမှုဆက်သံရေး



နည်ခံပွဲများသို့ ဖိတ်ကြားခံရရင် လူမှုရေးအရ နည်ခံပွဲများမှာ အဖျော်ယမကာများ ဝါဝင်တတ်ပါတယ်။ မလွဲမရှောင်သာဘဲ ယဉ်ကျေးမှုအရ သောက်ရမယ့်ဆိုင်ရင် ဝီစကီတို့လိုမျိုးဆို တစ်ပက်ထက် မပိုပါစေနှင့်။ ဝီစကီတို့လို အရက်မျိုးထက်စာလျှင် ပိုင်တစ်ခွက်ကို ရွေးချယ်ပြီး အစာ စားစဉ် မျှဉ်းပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။





### အခန်း (၆)

## ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား ဖယ်ရှားခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း စွန့်ထုတ်ပေးတဲ့ စနစ်များကသာ တိုက်တွင်းစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ပိတ်စွန့်ပစ်ပေးနိုင်ခဲ့မှတ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆိပ်အတောက်များ စုဝေးခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပြီး အဆိပ်တစ်သျှူးများကနေ Cellulite များအဖြစ် ကူးပြောင်းသွားစရာ အမကြောင်းမရှိပါဘူး။ အဆိပ်အတောက် စုပုံမှု ချားလေလေ ဖယ်ရှားစွန့်ပစ်ဖို့ ခက်ခဲလာသေးလေလေ၊ ကျောက်တပ်၊ တွဲဖက်မှု အခြေပြား အဖွဲ့အစည်းကြီး သီးနှံတို့ဟာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးတဲ့ အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ Cellulite အဆိပ်တို့များ ပြုစုပေးခြင်းရဲ့ ပြဿနာများကိုပဲ နှင်း ဖြိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပေးကြပါတယ်။

### ကျောက်ကပ်ရည်ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက် ကျောင်းပွင့်အောင် ဆောင်ရွက်နည်း

#### How to increase kidney activity

Cellulite များကို တိုက်ဖျက်ဆေးတဲ့ပစ္စည်းများထဲမှာ ရေဟာ အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ရေများ သောက်ပေးနိုင်ရင် ကျောက်တပ်ဟာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ဆီးနှိုအတူ စွန့်ပစ်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

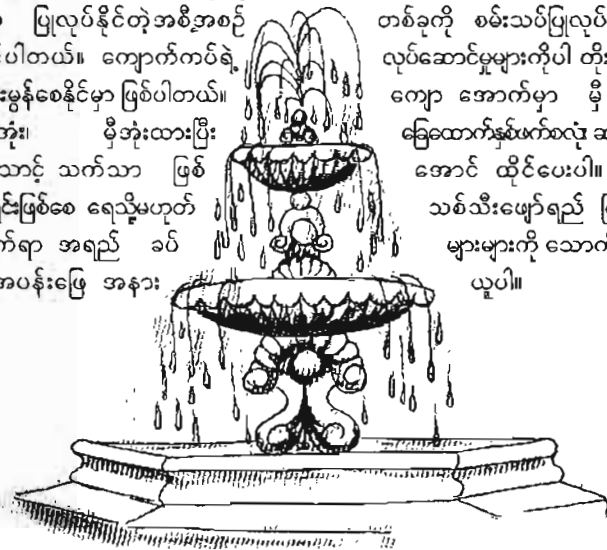


Cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးရှိတဲ့သူများဟာ အများအားဖြင့် ရေသောက် နည်းသူများ ဖြစ်ကြတယ်။

တစ်နေ့တို ရေမြောက်ဖန်ခွက်မှ ရှစ်ဖန်ခွက် ပုံစံနဲ့ သောက်စားခြင်းဖြင့် ဓမ္မာထိုက်တွင်းမှာ စင်းမှုနေတဲ့ cellulite များကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကာ- ဋ္ဌနိ ခိုင်အောက်ဆိုက် ပါဝင်တဲ့ အချိုရည်များကို ရှောင်ပြီး ရိုးရိုး ရေကောင်းရေသန့်ကို ငွေ့ချယ် သောက်သုံးပေးပါ။ တချို့ကတော့ တစ်နာရီကို ဖန်ခွက်တစ်ဝက်နှုန်းနဲ့ တစ်နေ့တလုံးဖြန့်ပြီး သောက်ကြပါတယ်။ တချို့လည်း နှစ်နာရီခြား တစ်ဖန်ခွက် နှုန်းနဲ့ မြောက်ဖန်ခွက်မှ ရှစ်ဖန်ခွက်ပြည့်အောင် သောက်ကြတယ်။ ဒီလို သောက် ပေးခြင်းဟာ နည်းလမ်းအမှန်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတည်း ဝိုက်ကယ်သွားအောင် သောက် ခြင်းတို မလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။ ထမင်းစားပြီး ရေသောက်တာမျိုးကိုလည်း ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ Cellulite အဆီပြင် တားဆီးထိန်းကွပ်ရေးမှာ ဆားကို ကန့်သတ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ရေများများသောက်ပေးမယ့် ဆားစားတာ မလျှော့ရင် cellulite အဆီပြင်များ ဖယ်ရှားရေးအစီအမံဟာ ထိရောက်မှု မရှိနိုင်တဲ့ အတွက် ဆားကို လျှော့စားဖို့ ထပ်ပြီး တိုက်တွန်းပါရစေ။ တစ်နေ့ကို ရေရှစ်ဖန်ခွက် ခန့်သောက်ရန် အကျင့် မရှိသေးပါက တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးပြီး သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်များကို အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သွားသည့် တိုင် နေ့စဉ် ရေ ရှစ်ဖန်ခွက် ပြည့်အောင် သောက်ပေးတဲ့ အကျင့်ကောင်းကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရေများများ သောက်ဖြစ်နိုင်ဖို့ များမှာ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အစီအစဉ် စေချင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ ကောင်းမွန်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံး၊ မှီအုံးထားပြီး သက်သောင့် သက်သာ ဖြစ် ကြည့်ရင်းဖြစ်စေ ရေသို့မဟုတ် နှစ်သက်ရာ အရည် ခပ် ရင်း အပန်းဖြေ အနား

အပတ်စဉ် အလုပ် အားလပ်ရက် တစ်ခုကို စမ်းသပ်ပြုလုပ်ကြည့် လုပ်ဆောင်မှုများကိုပါ တိုးတက် ကျော အောက်မှာ မှီ စရာ ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ဆန့်ကာ အောင် ထိုင်ပေးပါ။ တီပီ သစ်သီးဖျော်ရည် ကြိုက် များများကို သောက် ပေး ယူပါ။



အခြားကုထုံး

ရေများများ သောက်တဲ့အခါ ဆီးရွှင်ပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ဆီးနှင့်အတူ ပါသွား ခေနိုင်ပါတယ်။ ရေကို တစ်နေ့ ရှစ်ဖန်ခွက် မသောက်နိုင်သေးတဲ့ သူများအတွက် အခြားကုထုံးတစ်ခုကို ထပ်မံ ညွှန်ပြလိုပါသေးတယ်။ ဆီးရွှင်စေတဲ့ အပင်များရဲ့ အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီးနဲ့ အမြစ်စတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများနဲ့ ဆေးဖက်ဝင် လက် ဆတ်ရည် ပြုလုပ် သောက်သုံးပေးတဲ့ ကုထုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးရွှင်စေတဲ့ အပင် တွေ အမြောက်အမြားရှိပေမယ့် ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည် ပြုလုပ်နည်း အချို့ တို့သာ နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြပေးပါမယ်။ အိုးသန့်သန့် တစ်လုံးထဲမှာ ထည့်ပြုတ် ဖြူ တစ်နေ့လေးကြိမ်သောက် ပေးနိုင် ပါတယ်။ ထမင်းစားတဲ့ အချိန် ကလွဲရင် ဘုန်းတဲ့အချိန်များမှာ သောက်သုံး ကြည့်ပါ။ အရသာကို မကြိုက်ရင် ငှားရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက် ကြည့်ပါ။

ပြောင်းစူးမွေး လက်ဖက်ရည်

Corn Silk Tea

ပြောင်းစူးမွေး တစ်အောင်စခွဲခန့်ကို ရေ ထည့်ပြီး မိနစ် အနည်းငယ်ကြာအောင် မြှုပ်ပြီး အရည်စစ်ယူပါ။ ခပ်ပူပူလေး သောက်ပေးပါ။

Meadow Sweet Tea

Meadow sweet tea အရွက်နှင့်အပွင့် နှစ်အောင်စ ခန့်ကို ရေနွေးပူပူ လောင်း ထည့်ကာ ခပ်ကြာကြာ မိစ်ထားပါ။ နွေး နေရာ စစ်ယူပြီး သောက်ပေးပါ။

ချက်နီရိုတ် လက်ဖက်ရည်

Cherry Stems Tea

ချက်နီရိုတ်အသီးရဲ့ အခွံဖတ် လေးပုံ သုံးပုံခန့် ဖြတ်ယူပြီး အရင်ဆုံး ပေါင်းပြီးမှ ဖြတ်ကာ အရည်စစ်ယူပါ။ ခပ်ပူပူလေး သောက်ပေးပါ။



**Horsetail Tea**

Horsetail အောင်စ ဝက်ခန့်ကို ပြုတ်ပြီး မီးဖိုင်းဖိုင်း နှင့် ၂၅ မိနစ်ခန့် ဆက်လက် ထားပေးကာ အရည်ကိုစစ်ပြီး သောက် ပေးပါ။



**ဆီချင်စေသော အစားအစာများ** ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အပင်များလို ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ဆီးကို အထူးရွှင်စေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကတော့ ကညတ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်သွန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်အနီ (သို့) အစိမ်း၊ ရေမုန်ညင်း၊ စမုန်နက်၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ဇီယာ၊ Sage (ကလျာဏီ အပင်မျိုး)များ ဖြစ်ကြတယ်။ Cellulite အဆီပြင်များ ပျောက်ကွယ်အောင် တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိသလို ဆီးရွှင်စေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိလည်းရှိတာမို့ ခွဲများများ စားသုံးသင့် ပါတယ်။

**ဝမ်းချုပ်ခြင်း**

**ဝမ်းချုပ်ခြင်းနဲ့ cellulite အဆီပြင်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိပါတယ်။** ဝမ်းချုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ရမယ့် အဆိပ်အတောက်များကို ဝမ်းနဲ့အတူ စွန့်ထုတ်ခြင်း မပြုနိုင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စွန့်ပစ်အဆိပ်အတောက် စုပုံလာပြီး cellulite အဆီပြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။



**ဝမ်းချုပ်စေသော အကြောင်းအချက်များ**

**အထိုင်များခြင်းနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း**  
ဦးလက်လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် အစာကို ခြေဖျက်ရာမှာလွယ်ကူပြီး ကြွက်သားများကို သန်မာစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူ စွန့်ပစ်နိုင်ဖို့ ဆောက်ကူပေးကြတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများရဲ့ ကျုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း အနေအထားကို ဦးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

**ဦးထိပ်နေဟန်ထား၊ မှားယွင်းခြင်း**

အလမ်းကြောင်းအပေါ် မလိုလားအပ်တဲ့ ဖိအားများ သက်ရောက်ပြီး အူလမ်းကြောင်း ချုပ်ရှားမှုကို ဖင့်လေး ကြန့်ကြာစေခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။

**အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အစားနည်းခြင်း**

အညှော်အောင် ပြုလုပ်ထားပြီး အမျှင်ဓာတ် မပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်များ၊ ဥပမာ- အပင်မုန်အချော၊ ဖြူအောင်ဖွတ်ထားသော သကြား၊ အသင့်စားသုံးနိုင်ရန် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ။

**ဆီ အသောက် နည်းခြင်း**

ဆီစုပ် ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ခြင်းက အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။

**နီရိပ်ပူခန့်မှု များခြင်း**

နီရိပ်ပူခန့်မှုများခြင်းက ကြွက်သားများကို တင်းကျပ်စေပြီး အူလမ်းကြောင်း ချုပ်ရှားမှုကို မမှန်မကန်ဖြစ်စေကာ ဝမ်းချုပ်စေတတ်ပါတယ်။

**ဝမ်းနုတ်ဆေး**

ဝမ်းနုတ်ဆေးကို မကြာခဏ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် လျော့ကာ ကြွက်သားများ အားနည်းပြီး ညှစ်အားနည်းလာပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်း ကြွက်သားညှစ်အားနည်းပြီး ဝမ်းနုတ်ဆေး မစားရင် ဝမ်းမသွားနိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အတောက်နဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စုပုံလာတတ်ပါတယ်။

**သဘာဝအပျောက် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို**

**တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်း**

အစားအစာကို ညီညွတ်မျှတအောင် စားသောက်ပေးပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြန်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရေများများ သောက်ခြင်းကလည်း အူလမ်းကြောင်းရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ကောင်းမွန်စေလို့ ဝမ်းနုတ်ဆေး အိပ်ရာထချိန်ကစလို့ ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို အရင်သောက်တဲ့ အကျင့်ကို ထုတ်သုံး ပေးပါ။ တချို့ကလည်း ရေနွေး၊ တချို့ကလည်း ရေနွေးကို ထပ်ရာရည်

ညစ်ထည်ပြီး သောက်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းမချုပ်စေဖို့ရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းရာမှာ ဘယ်နည်းဟာ မိမိနဲ့ သင့်တော်မှုရှိမလဲ ဆိုတာကို လေ့လာပြီး သင့်တော်တဲ့ တစ်နည်းကို စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးပါ။ ရေခဲအေးဖြစ်စေ၊ ရေအေးဖြစ်စေ နေသောက်ဖြစ်ဖို့က အဓိကကျပါတယ်။

ဆီးဖျော်ရည်တာလည်း ဝမ်းပျောစေလို့ အချို့မထည့်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း နံနက်ခင်း အိပ်ရာထမှာ ပုံမှန်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးသီးအခြောက်ကိုလည်း တင်ညလုံး ရေစိမ့်ထားပြီး နံနက်စောစော စားပေးနိုင်ပါတယ်။

ငွေ့လူကြီး တချို့ကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်က ရတဲ့အဆီကို ဝမ်းနုတ်ဆီအဖြစ် သူ့အိပ်ရာဝင် သို့မဟုတ် နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနဲ့ တစ်ဖွန်း သောက်တတ်ပါတယ်။ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီ စသဖြင့် ရနိုင်တဲ့ ဆီတစ်မျိုးမျိုးကို သင့်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

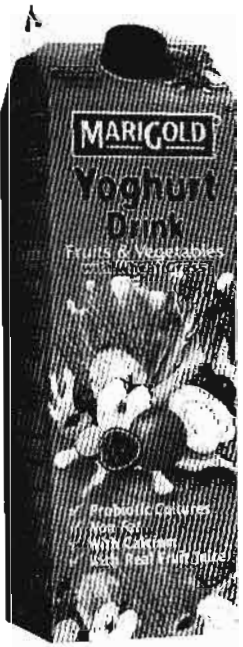
ပွေးကိုင်းရွက်တို့လို အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်စေပြီး ဝမ်းသွားစေတဲ့ အတွက် ပွေးကိုင်းရွက်ကိုလည်း ပြုတ်တို့နိုင်ပါတယ်။

**ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေတဲ့ အစားအစာများကို နေ့စဉ် စားပေးပါ**

ပြုပြင်စရာမလိုဘဲ သဘာဝအလျောက် ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေတဲ့ အစားအစာများရဲ့ အကူအညီနဲ့ နေ့စဉ် ဝမ်းမှန်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

**ဖျားရည်**  
ဝမ်းကို ပျော့စေပေမယ့် ဝမ်းနုတ်ဆေးများလို မပြင်းထန်တဲ့အတွက် သုံးသင့်တဲ့ သဘာဝဝမ်းပျော့ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုတဲ့ အရသာရှိလို့ သကြားအစား သုံးထိုက်တဲ့ ခွန်အားဖြစ်ပစ္စည်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

**ခိန်ချည်**  
ကောင်းကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယား ပေါက်ပွားခြင်းကို အားပေးတဲ့အပြင် ဝမ်းပျော့စေတဲ့ အတွက် ကြိုက်တဲ့ အချိန် နေ့ညမရွေး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။



**ချိန်**

ဝမ်းပျော့စေပြီး ဗီတာမင်နဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ် အပြည့် အဝပါဝင်လို့ စားသင့်တဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးပါ။

လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံများနဲ့ အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ် မမေ့မလျော့ဘဲ စားဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ သဘာဝအလျောက် ပြုပြင်ရန် မလိုအပ်ဘဲ စားသုံးနိုင်တဲ့ အသီးအနှံနဲ့ အသီးအရွက်များဟာ အာဟာရတန်ဖိုး ပြည့်ဝတဲ့အပြင် အရသာလည်း ချိုသာမို့ စားသုံးရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

**ဝမ်းမှန်စေတဲ့ ဖျော့ကျင့်ခန်း**

ဖျော့ကျင့်ခန်းမှန်သမျှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခု ဖော်ပြပေးမယ့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွက်သားများရဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဆန့်နိုင်တဲ့ သတ္တိတွေကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ဝမ်းမှန်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွက်သားများကို သန်မာစေတဲ့အပြင် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းက အဆီများကို ကွယ်ပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

- ယခု ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။
- ခြေထောက်ကို လက်မအနည်းငယ် ခွာပြီး ခူးများကို ကွေးထားပါ။ ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကုန်းပြီး ပေါင်နှစ်ဖက်ပေါ်သို့ လက်ချောင်းကလေးများ အတင်လှည့် အနေအထားဖြင့် တင်ထားပါ။
- အဆုတ်ထဲရှိသမျှ လေများကို ပါးစပ်ဟလျက် ရှူထုတ်ပစ်ပါ။ ဖျော့ကျင့်ခန်း

ပြုလုပ်စဉ် တစ်လျှောက်လုံး အဆုတ်ထဲ လေမရှိရန် ဂရုပြုပါ။

၃။ ဝမ်းဗိုက်ကို ကျောရိုးနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ထိကပ်လျက်ရှိသော အနေအထားသို့ ရောက်ရန် ဝမ်းဗိုက် ကျုံ့ဆန့် ကြွက်သားများကို အသုံးပြုလျက် စိတ်ထဲမှ တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်ကာ တစ်စက္ကန့်မျှ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း နေပေးပါ။

၄။ နဂိုအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရောက်ရန် ဝမ်းဗိုက်ရှိ ကျုံ့ဆန့် ကြွက်သားများ ကို ဖြည်းညင်းစွာ ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

၅။ အသက် ရှူမသွင်းသေးဘဲ ကျုံ့ဆန့်ကြွက်သားများကို အသုံးပြုလျက် ဝမ်းဗိုက် ကို ကျောရိုးနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ထိကပ်စေရန် တစ်စက္ကန့်ကြာမျှ ပြုလုပ်ပြီးမှ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်လည် ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ၎င်း အတိုင်း လေးငါးခါ အသက်မရှူဘဲ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ပါ။

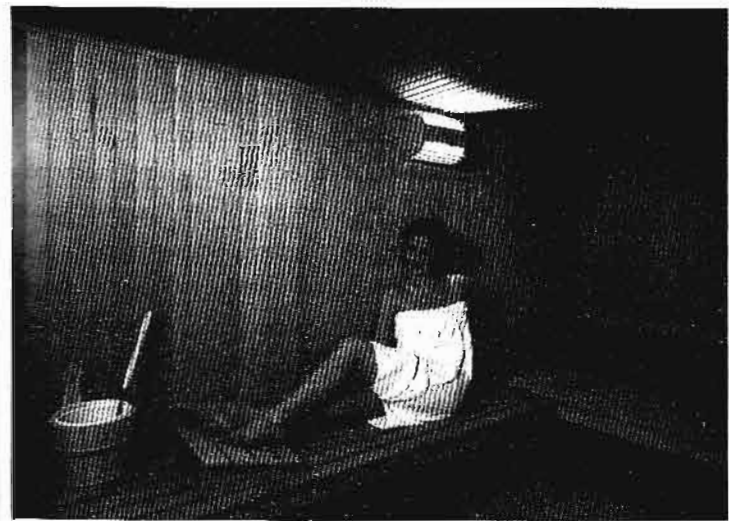
၆။ ပြီးလျှင် မတ်မတ်ရပ်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ အသက်ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ရှူထုတ် ခြင်း ပုံမှန်ဖြစ်သည်အထိ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာ အနားယူပါ။

၇။ အမှတ်စဉ်(၁)မှ ကိုယ်နေဟန်ထားရောက်အောင် ပြန်နေပြီးနောက် လေ့ကျင့် ခန်းများကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်သွားပါ။ အစ ပထမတွင် ငါးကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ်ပြီးမှ တိုး၍ ပြုလုပ်သွားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ ပါးစပ်ဟ၍ အဆုတ်ထဲ ရှိသမျှ လေများအား ကုန် စင်အောင် ရှူထုတ်ပြီးမှ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ဖို့ သတိထားရပါမယ်။ လေ့ကျင့်



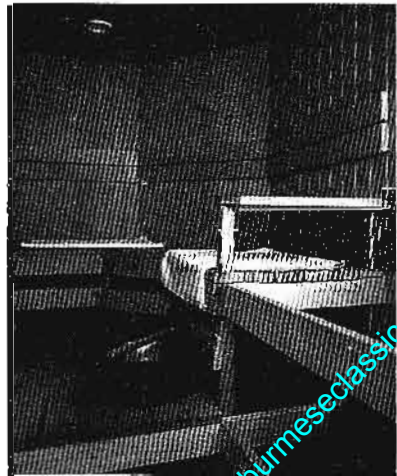
ခန်း စလုပ်စဉ် တစ်ကြိမ်သာ လုပ်နိုင် သေးပါက လည်း အားမလျော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးပြီး ပြုလုပ်သွားပါ။ နောင် ကျင့်သား ရလာရင် ၁၀ ကြိမ်မက လွယ်ကူစွာ လုပ်လာ နိုင်တာကို လက်တွေ့ သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရင် မှန်ရှေ့မှာ ပြုလုပ်ခြင်းက မိမိနဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် မှန်ကန်မှု ရှိမရှိ ချက်ချင်း သိမြင်ရလို့ အမှားပြုလုပ်မိရင် ချက်ချင်းပြန်လည် ပြုပြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် အစာမစားခင် ပြုလုပ် ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေတစ်ခွက်ထဲ သံပရာရည် အနည်းငယ် ညှစ်ထည့်ကာ မိနစ် အနည်းငယ် ကြာ ခြားပြီး သောက်တာမျိုးကိုတော့ ခြွင်းချက် အဖြစ် ခွင့်ပြုထားပါတယ်။



ဥန္တုရှည်များကို စွန့်ထုတ်ပေးသော အရေပြား

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့်ရင် ခွေးဂလင်းပေါင်း နှစ်သန်းခန့်ရှိပြီး မလိုလား အပ်တဲ့ စွန့်ပစ်ရည်များကို ခွေးဂလင်းများကတစ်ဆင့် စွန့်ပစ် ပေးပါတယ်။ ယခုလို စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းကြောင့်လည်း cellulite လို အဆီပြင် အစုအဝေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အများအပြား မစုဝေးအောင် ဟန့်တားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွေးထွက်များလေ

cellulite အဆီပြင်စုဝေးမှု နည်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွေးထွက်အောင်ပြုလုပ် ခဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းနဲ့ အား စား နည်းများအပြင် ခွေးပေါင်း အိမ်(Sauna)ဖြင့် ရေခွေးငွေ့ ပေါင်းခံ ခြင်းကလည်း ခွေးထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါ တယ်။



Sauna ဆိုတာ ဘာလဲ

လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်များက ဖင်လန်နိုင်ငံမှာ စတင်ခဲ့တဲ့ ချွေးပေါင်းအိမ် (Sauna) နဲ့ ရေခဲခန်းပေါင်းခံခြင်းဟာ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခု အနေနဲ့ ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံမှာတော့ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်း အဖြစ်နဲ့သာမက အိမ်တိုင်းနီးပါးမှာ (Sauna) ရှိကြတာဟာ အစဉ်အလာ တစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ဘဝနဲ့ Sauna ဟာ ခွဲလို့ မရနိုင် ဘူးလို့ တချို့က တင်စားပြောဆိုကြပါတယ်။ အများအားဖြင့် အိမ်ထဲမှာထည့်သွင်း ဆောက်လုပ်ထားပြီး တချို့လည်း ပန်းခြံထဲမှာ သီးသန့် ဆောက်လုပ်ကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း ရေကန်စပ် နံဘေးစသဖြင့် စိတ်ကူးရသလို၊ နေရာ ရှိရင်ရှိသလို Sauna ကို မဖြစ်မနေ ဆောက်လုပ်ထားရှိခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေထုထဲက ရေငွေ့တွေကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းအားကောင်းတဲ့ ထင်းရှူးသားနဲ့ အခန်းဖွဲ့ပြီး ရေငွေ့ စုပ်ယူအား ကောင်းအောင် ဆေးမသုတ်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း ထားပါတယ်။ ခုံတန်း ရှည်ကိုလည်း ထင်းရှူးသားနဲ့ ရိုက်ပြီး လှေကားထစ်ကလေးတွေလို ပြုလုပ်ထား ပါသေးတယ်။ အပူရှိန် ၁၅၀ F ကနေ ၁၈၀ F အတွင်း ရရှိအောင် ကျောက်မီးသွေးနဲ့ မီးဖိုပြုလုပ်ထားပြီး ရေအနည်းငယ် ဖျန်းပေးခြင်းဖြင့် ရေခဲခန်းပေါင်း ချွေးထုတ်ပေါင်းခံနိုင်ကြပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသားတွေကတော့ ချွေး ထွက်လာတာ နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ကြိမ်လုံးလေးနဲ့ ခပ်စပ်စပ်လေး လိုက်ရိုက်ပေးတဲ့



စနစ်ကို ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောလေးတွေထဲ သွေးရောက်အောင်၊ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းအောင် ထောက်ကူပေးနိုင်တယ်ဆိုပြီး ကျင့်သုံးကြပါတယ်။ ရေခဲခန်းပေါင်းခံလို့ ချွေးထွက်သွားပြီး ချွေးပေါက်ကလေးတွေ ပြန်သိပ်သွားအောင် ရေ အေးအေးနဲ့ ထပ်ချိုးကြပါတယ်။ တချို့လည်း တစ်ဝက်တစ်ပျက် ရေခဲခန်းတဲ့ ရေကန် ထဲဆင်းပြီး ရေကူးကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဖင်လန်က လူအများစုရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆိပ်အတောက်များ ပုံမှန်စွန့်ထုတ်မှုရှိတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး အသား အရေ အလွန်လှတဲ့အကြောင်း ကမ္ဘာကို သက်သေထုပြန်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Sauna က ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များကို ဘယ်လို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသလဲ။

Sauna ကို အသုံးပြုပြီး ရေခဲခန်းပေါင်းခံခြင်းဟာ အရေပြားကို ထိရောက်စွာ သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးဂလင်းများကလည်း မလီလားအပ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်၊ စွန့်ရည်များကို ပုံမှန် စွန့်ထုတ်ပေးရလို့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တက်ကြွ နိုးကြား မှုနဲ့ အတူ လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားဟာ ပိုမိုချောမွေ့လာပြီး အသက် ရှူတဲ့ လုပ်ငန်းကို ချောမောစွာ လုပ်ဆောင်လာနိုင်လို့ အာဟာရဓာတ်များ ရရှိပြီး အစွဲစာတ်ကို ကြာရှည်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိလာပါတယ်။ ရေခဲခန်းပေါင်းခံပြီး ရေအေးအေး ချိုးလိုက်တဲ့အခါမှာ အရေပြားရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြှင့် တင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ Sauna သုံးရန် သင့်မသင့် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်နိုင်တဲ့ အခါ Sauna နဲ့ ရေခဲခန်း ပေါင်းခံမှု ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ Sauna က နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်နိုင်အောင် ကူညီ မှုပြုပေးတာကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ပါတယ်။

Cellulite အဆီပြင်ရှိသူများ ကိုယ်လက်လှေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးခါစမှာ အနည်း ဆုံး တစ်ပတ်မှာ နှစ်ခါလောက် ရေခဲခန်းပေါင်းခံမှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ချွေးပေါင်းအိမ် Sauna ထဲ မဝင်ခင် ဆီးရွှင်စေတဲ့ ဆေးလက်ဖက်ရည်တစ်မျိုးမျိုး ခပ်ပူပူလေး သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်ခန့် ရေခဲခန်းပေါင်းခံပြီး ချွေးထွက်သွားတဲ့အခါ ချွေးပေါက်ကလေးတွေ ပြန်သိပ်သွားအောင်နဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းပြီး အရေပြား အရောင်အသွေးကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရေအေးနိုင်သမျှ အအေးဆုံးနဲ့ ရေချိုးပေးပါ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီးတဲ့ နိုင်ငံများမှာတော့ Sauna ကို အိမ်ဆောက်စဉ်ကတည်းက ထည့်သွင်း ဆောက်လုပ်လေ့ရှိလို့ အိမ်သုံး မော်ဒယ်ပုံစံအမျိုးစုံကို ချွေးချွယ် ဝယ်ယူတပ်ဆင် နိုင်ပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများထဲသွားပြီး ရေခဲခန်းပေါင်းခံခြင်း စရိတ်စကထက်များစွာ သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

### ချွေးအထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အခြားနည်းလမ်းများ ရှိသေးပါသလား

သေ့လှော်ခြင်း၊ ရွှေပြေးခြင်းစတဲ့ ဘယ်လို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်း ဆို ချွေးထွက်စေပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးပြောရရင် အနွေးထည်ဝတ်ပြီး ချွေးအောင်း တာကအစ ချွေးထွက်စေပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ပင်လယ်ကမ်းစပ်ကို သွားတဲ့ အခါ တင်ကိုယ်လုံးကို သဲတွေနဲ့ ဖုံးပြီး ကစားခဲ့တဲ့ ကစားနည်း ကလည်း ရေခန်းငွေ့ ပေါင်းခံတာနဲ့ အကျိုးသက်ရောက်ပုံခြင်း တူပါတယ်။ သဲတွေဖုံးပြီး သောင်ပြင်ပေါ် နှာ အိပ်နေတဲ့အခါ ချွေးပေါင်းအိမ်ထဲဝင်ပြီး ပေါင်းခံသလိုပဲ ချွေးထွက်ပါတယ်။ ချွေး ထွက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း ချွေးနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေ ထွက် သွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစနစ် ပိုမိုသန့်စင်ကြံ့ခိုင်လာပါတယ်။ ဆံခြည်မျှင် သွေး ကြောများ ကျယ်ပြန့်လာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်လာပါတယ်။ အကြောအခြင် များ ပြေလျော့စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပင်လယ်ကမ်းစပ်ကို ရောက်သွားတဲ့အခါ



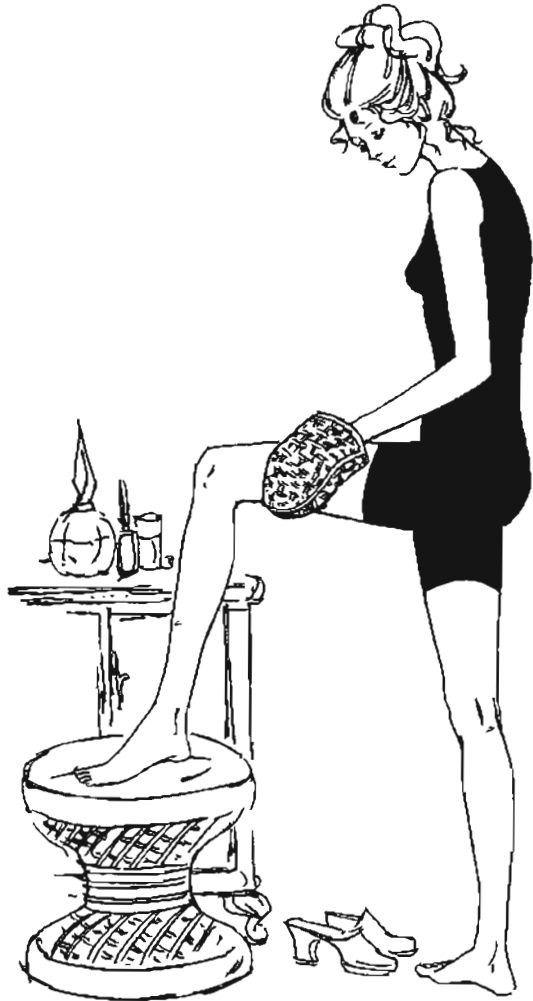
ငယ်ငယ်တုန်းကလို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကို သဲတွေနဲ့ ဖုံးပြီး မိနစ် ၃၀ လောက် ချွေးအောင်း ကြည့်လိုက်ပါ။ ချွေးအတော်ထွက်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ ပင်လယ်ရေ အေးအေးမှာ ချွေး ပေါက်သိပ်အောင် တဝကြီး စိမ်ပေးပါ။ Cellulite အဆီပြင်များ ပျောက်ကွယ်ပြီး ကျန်းမာနုပျိုလိုသူတစ်ဦးဖြစ်ချင်ရင် ချွေးနဲ့အတူ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စွန့်ထုတ်နိုင်စေရန် အမြဲ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

### ပွတ်မှုအား

အရာဝတ္ထုနှစ်ခု ပွတ်တိုက်လိုက်တဲ့အခါ ပွတ်မှုအားကြောင့် တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ အရေပြားကိုလည်း ပွတ်တိုက်ပေးတဲ့အခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြှင့်တင် ရာရောက်ပြီး အရေပြားအပေါ် လွှာကို သွေးရောက်လာပါတယ်။ အပေါ်ယံက အရေပြားထဲ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ အတူပါလာတဲ့ အာဟာရဓာတ်များ အလွယ်တကူ စိမ့်ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အပေါ်ယံက ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ဆဲလ်အသေများကို ဖယ်ရှား ပေးပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ အရေပြားကို အစားထိုး ဝင်ရောက်လာစေပါတယ်။

ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း ဆပ်ပြာတိုက်ပြီးရင် ဘရပ်(ရ်)နဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဖော့ရေမြှူပီနဲ့ ဖြစ်စေ အသင့်ဝယ်ယူလို့ရတဲ့ သပွတ်အူလို မကြမ်းမချော ပစ္စည်းမျိုး သို့မဟုတ် သပွတ်အူစစ်စစ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ခြေထောက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့ကို စက်ဝိုင်းပုံ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ Cellulite အဆီပြင်ရှိတဲ့ နေရာမျိုးကိုတော့ မိနစ်အနည်းငယ် ပိုကြာအောင် ပွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အသားရောင်၊ ပန်းရောင်ထလာ တဲ့အထိ ပွတ်ပေးနိုင်ရင် အရေပြားအပေါ် လွှာထဲ သွေးလှည့်ပတ်မှုအား သက်ရောက် စေတာမို့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ပြုလုပ်ပါ။ အပြီးသတ်မှာ ရေအေးအေးနဲ့ ခြေထောက် ကစလို့ အပေါ်ပိုင်းကို တဖြည်းဖြည်းလောင်းပြီး ချိုးသွားပါ။ ရေပန်းနဲ့ ချိုးနိုင်ရင် နည်းစနစ် ပိုပြီးကျပါတယ်။ ရေအပူရှိန်ကို လိုသလို ညှိသွားနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Cellulite အဆီပြင်ကို သပွတ်အူသုံးပြီး ခြေဖျက်ရာမှာ ရေခဲခဲ ပြုလုပ်လို့ ရသလို ရေမချိုးခင်မှာလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြင်သစ် အမျိုးသမီးများကတော့ သပွတ်အူနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ လက်အိတ်ကို စွပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင် နေ့စဉ် အခြောက် ပွတ်တိုက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေး ရင် Cellulite အဆီပြင်များ တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလှကို ထိန်းသိမ်းထားရာ ရောက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိ အသားအရေက အခြေခံပုံ ပွတ်တိုက်နည်းကို ခံနိုင်ရည်မရှိရင် ရေချိုးစဉ် ရေစိုဖတ်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အခြောက်ပွတ်တိုက်နည်းကတော့ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှုန်းကို မြန်ဆန်စေပေမယ့် မိမိနဲ့သင့်လျော်မှုမရှိရင် မသုံးသင့်ပါဘူး။ အကယ်၍ အခြောက် ပွတ်တိုက်နည်းကို



သုံးမယ်ဆိုရင် cellulite အဆီပြင် အများဆုံးရှိတဲ့ နေရာတွေကို ၅ မိနစ် ခန့်သာ ဖွတ်တိုက်ပေးစေလိုပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်များ ပျောက်ကွယ် သွားပြီးရင်လည်း ပြင်သစ်အမျိုးသမီးများ ပြုလုပ်သလို ပုံမှန်ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါက ကလေးငယ် များရဲ့ အသားအရေလို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းပြီး အရောင်အသွေးက အစ ဝင်းပ ကြည်လင်လာပါလိမ့်မယ်။



### အခန်း (၇)

## ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် အစုအဝေးကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော အသက်ရှူနည်း

အသက်ရှူခြင်းဟာ သက်ရှိများအားလုံး အသက်ရှင်မှု အတွက် အရေးပါလှပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်များကို ခြေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများစွာထဲက ဒီတစ်ခါတော့ အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ် ပုံစံအမှန်က အဆီပြင်အစုအဝေး ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တဲ့အကြောင်းကို ဦးတည်ရေးသား သွား ပါမယ်။ အသက်ရှူခြင်းဆိုတာ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ရှူသွင်း ပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ကို ရှူထုတ်ဖလှယ်ပစ်ခြင်း ဝဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကြောင့် ဒန္ဒာကိုယ်တွင်းမှာ လှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေးဟာ သန့်စင်ပြီး cellulite အဆီပြင် ကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် ကုန်ကြမ်း ဆိုမှတ် စွန့်ပစ် အဆီပို အထောက်များကို လောင်ကျွမ်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သွေးကို သန့်စင်စေတဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ် ဒန္ဒာကိုယ်တွင်း အရောက်များစေတဲ့ နည်းမို့မို့ အသက်ရှူပေးရင် အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်း စွယ်ရာကောင်းတဲ့ အချက်တော့ လူအများဟာ နေ့ည မပြတ် အသက်ရှူနေကြပေမယ့် လူအနည်းစုလောက်က သာ အသက်ရှူခြင်းနည်း စနစ်အမှန်ကို သိထားကြတာဖြစ် တယ်။ သို့ဖြစ်ပေမယ့် ဖျက်အစဉ်ပြင်ခဏဆိုသလို အသက်ရှူ ခြင်းကို နည်းစနစ်အမှန်နဲ့ ရှုမြင်သွားအောင် ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိပြီး လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။



အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ် မှန်ကန်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အာဟာရ ဓာတ်များ ပိုမိုတိုးတက်ရရှိနိုင်ကြောင်းကိုလည်း လူအနည်းစုကသာ သတိပြုမိကြ ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်တည် ရှင်သန်မှုအတွက် အောက်စီဂျင်ဓာတ် ရရှိနေရန် လိုအပ်လှပါတယ်။ လူတွေဟာ အစာမဝင်ဘဲ တစ်လခန့် ရေမသောက်ဘဲ တစ်ပတ်ခန့် နေလို့ ရကောင်းရနိုင်ပေမယ့် အောက်စီဂျင် မရှိရင် မိနစ်အနည်းငယ် ကလွဲလို့ ရှင်သန်ဖို့ရန် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ထင်ပြီး ထွက်နေတဲ့ cellulite အဆီပြင်များကို အလိုမရှိဘဲ သေးသွယ်ကျစ်လျစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားများကို အလိုရှိခဲ့ရင် မှားယွင်းတဲ့ အသက်ရှူခြင်း အလေ့ အထမ္မားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးကြရပါမယ်။ ဘဝနေမှု life style ပုံစံများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ အထဲမှာ စနစ်တကျ အသက်ရှူခြင်းလည်း ပါဝင် ဖတ်သက်နေပါတယ်။ ခပ်ပြင်းပြင်းလေး ရှူသွင်းခြင်းနည်း deep breathing ကို အလေ့အကျင့်ရအောင် လေ့ကျင့်ထားပြီး အကျင့်ရသွားပြီဆိုရင် ဒါဟာ သတင်း ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။ အသားအရေနဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာအစ သိသာစွာ ပြောင်းလဲ သွားနိုင်ပါတယ်။ ဝင်းပခိုပြည့်ပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွမှုကို ခံစားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်တတ်ပြီဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ ကောင်း ကျိုးက စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှုကိုပါ ရရှိလာနိုင်ခြင်းပါပဲ။ စိတ်ကို အလိုလိုထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက် ဖြစ်ထွန်း လာပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဘတ်ကိုသာ အသုံးပြုပြီး အသက် ကို ခပ်တိမ်တိမ်ပဲ ရှူနေရင် (Shallow breathing) ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်အနေ အထားမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် မရနိုင်ဘူးဆိုတာကိုပါ သတိပြုစေလိုပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် တရားထိုင်ဟန် ယောဂကျင့်ဟန် အစပြုသူများ အားလုံးဟာ မှန် ကန်တဲ့ အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ်ကို ဦးစွာ တတ်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်ကြရပါတယ်။ တတ်မြောက်သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှုကို ရသလို အဆုတ်တစ်ခု လုံး အောက်စီဂျင်ဓာတ် အများဆုံးပါရှိတဲ့ လေကို အပြည့်ရှူသွင်းခြင်းနည်း ကြောင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်များကို ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေနဲ့အတူ ပြန်လည် ဖယ်ရှား ပေးလို့ အဆုတ်ကို သန့်စင်အောင် အကူအညီပေးရပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ် မှာ ပါဝင်တဲ့ အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ် (deep breathing) က ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲက ညစ်ညမ်းတဲ့ လေကို ရှူထုတ်ပစ်ရန် လွယ်ကူမှုရှိစေပါတယ်။ အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရရင် အသက်ကို ခပ်တိမ်တိမ်သာ ပြီးလွယ် စီးလွယ် ရှူတဲ့ အကျင့်ကို ပြုပြင်လိုက်ရင် နာတာရှည် မောပန်းနွမ်းနယ် ခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ခွန်အားနည်းပါးခြင်းနဲ့ cellulite အဆီပြင် ဖြစ်ထွန်း ခြင်း စတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးများမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။



နည်းစနစ် မှန်ကန် ပြည့်စုံသော အသက်ရှူခြင်း

၁။ ရင်ခေါင်း၊ အရိုးခွင်ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက် စလုံးတင်၍ ရင်ခေါင်းအတွင်း လေ လုံးဝ ကုန်စင်သွားအောင် ရှူထုတ် ပစ်လိုက်ပါ။

၂။ တစ်မှ ငါးအထိ ရေတွက်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း တစ်ခုလုံး လေအပြည့် ပြန်လည် ဝင်ရောက် လျက်ရှိနေပြီဟု ထင်ရသည်အထိ နှာခေါင်းမှ တစ်ဆင့် လေကို ဖြည်း ညည်းစွာ ပြန်လည် ရှူသွင်းပါ။

၃။ နောက်ထပ် တစ်မှငါးအထိ ရင်ခေါင်း တစ်ခုလုံး ပိုမို ပြန့်ကားနိုင်သည်အထိ အသက်ကို ရှူသွင်းမြဲ ရှူသွင်းပါ။

၄။ အဆင့်လေးတွင် အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို အောင့်ထားလိုက်ပြီး တစ်မှငါးအထိ ရေတွက် ပေးပါ။

၅။ ပြီး တစ်မှတစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်နေစဉ်အတွင်း နှာခေါင်းမှ အသက်ကို ဖြည်းညည်းစွာ ပြန်လည်ရှူထုတ်ပေးပါ။ ရေတွက်မှု တစ်ဆယ်သို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ရင်ခေါင်းအတွင်းရှိ လေများ ကုန်စင်သွားသည်အထိ ပြင်းပြင်း ရှူ ထုတ်ပစ်ပါ။ လေ့ကျင့်စရာ အသက် ရှူသွင်းရှူထုတ်မှု တစ်ကြိမ်ဟာ ၆ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့်အထိသာ ကြာရှည်နိုင်ပေမယ့် လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ အသက်ရှူမှုနှုန်းထား တိုးတက် ဖြစ်ထွန်း လာပါလိမ့်မယ်။ ပြည့်စုံသော အသက်ရှူမှု တစ်ကြိမ်ရရှိနိုင်ဖို့ အသက် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ချိန် အမှန်ဟာ ၂၅ စက္ကန့်ခန့် ကြာပါတယ်။ ရင်ခေါင်း အရိုးခွင်ပေါ် လက် နှစ်ဖက်ကို တင်ထားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင် ခေါင်းအတွင်း လေဝင်ရောက်လာခြင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်မှုတို့ကို ခံစားသိရှိနိုင်စေ ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူမှုနှုန်းထား အမှန်ကိုရရှိရန် ကြိုးပမ်းရင်းအသက်ရှူ သွင်း ရှူထုတ်မှုကို ၂၅ စက္ကန့်အတွင်း ပြုလုပ်လာနိုင်ပြီဆိုရင် လက်ကို ရင်ခေါင်း အရိုးခွင် ပေါ်မှာတင်ပြီး အသက်ရှူရန် မလိုအပ်တော့ပါဘူး။

ခပ်တိမ်တိမ် အသက်ရှူခြင်း (shallow breathing) နည်းမျိုးနဲ့ ရှူတဲ့အခါ ရင်ခေါင်းအတွင်းကို လေအပြည့် ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ရင်ခေါင်းရဲ့ ၈ ပုံ ၁ ပုံ သာ ဝင်ရောက်ပါတယ်။ ယခုလို ဖော်ပြခြင်းဖြင့် လေကို ရှူသွင်းတဲ့နည်းနဲ့ အသက်ရှူ ကြမယ်ဆိုရင် cellulite အဆီပြင် အစုအဝေး ဖြစ်ပေါ်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ နေ့စဉ် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အချိန်ပေးပြီး လေ့ ကျင့်ရင်းနဲ့ သွေးကို သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ cellulite အဆီပြင်များ လောင် ကွမ်း ပျောက်ကွယ် သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာ တွေ့ရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်လာရင် အသက်ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူ သွင်း ရှူထုတ်ခြင်းနည်း (deep breathing) ဖြင့် လန်းဆန်း ပြေလျော့သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ဝင်လေ ထွက်လေကို သန့်စင်စေခြင်း

နောက်ထပ် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု အကြောင်းကို သိပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။ အဆုတ်တစ်သျှူးများ အကြားက ညစ်ညမ်းမှုများကို ဝယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း မှ နှုတ်ဝမ်းခြား ကွက်သားများ (diaphragm) များကိုပါ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း စေပါတယ်။ နောက် အိပ်ရာအထမှာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါက ပိုမို ကောင်းမွန်ပါတယ်။ နေ့လယ်ခင်း အိပ်ခန်းနွမ်းနယ်နေခဲ့ရင်လည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၁။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို ချဲ့ကားပြီး လေကို ရင်ခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်နိုင်သမျှ ဝင်အောင် ကြိမ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ရှူသွင်းပါ။

၂။ အဆုတ်အတွင်းရှိ လေများကို နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ရှူထုတ် ချိတ်ချိန်တွင် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို တစ်ချက်တည်းဆွဲ၍ ချဲ့လိုက်ပါ။ ပြုလုပ်ပုံ နည်းစနစ် အတိုင်းတန်ပါက အသက်ရှူထုတ်လိုက်စဉ် 'ရှုဖ' ဆိုသော အသံမျိုးကို ကြားရပါလိမ့်မယ်။ နေပြပြီး နားထောင်ပါ။

ဝင်လေထွက်လေကို သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ရာမှာ လေအဝင်အထွက် တစ် ကြိမ်ဟာ တစ်စက္ကန့်မှ နှစ်စက္ကန့်အထိသာ ကြာမြင့်သင့်ပါတယ်။ လေအဝင်အထွက် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား ရပ်နားပြီး လုပ်တာမျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားပြီး ဆက် ချိတ် ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ လေ့ကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ၁၀ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

Cleansing Breath ပုံစံအတိုင်း လေရှူပြီးတဲ့နောက် Complete Breath ပုံစံ အတိုင်း လေကို ပြန်ရှူပေးပါ။ Cleansing နှင့် Complete Breath ပုံစံအတိုင်း အပြောင်းအလဲကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

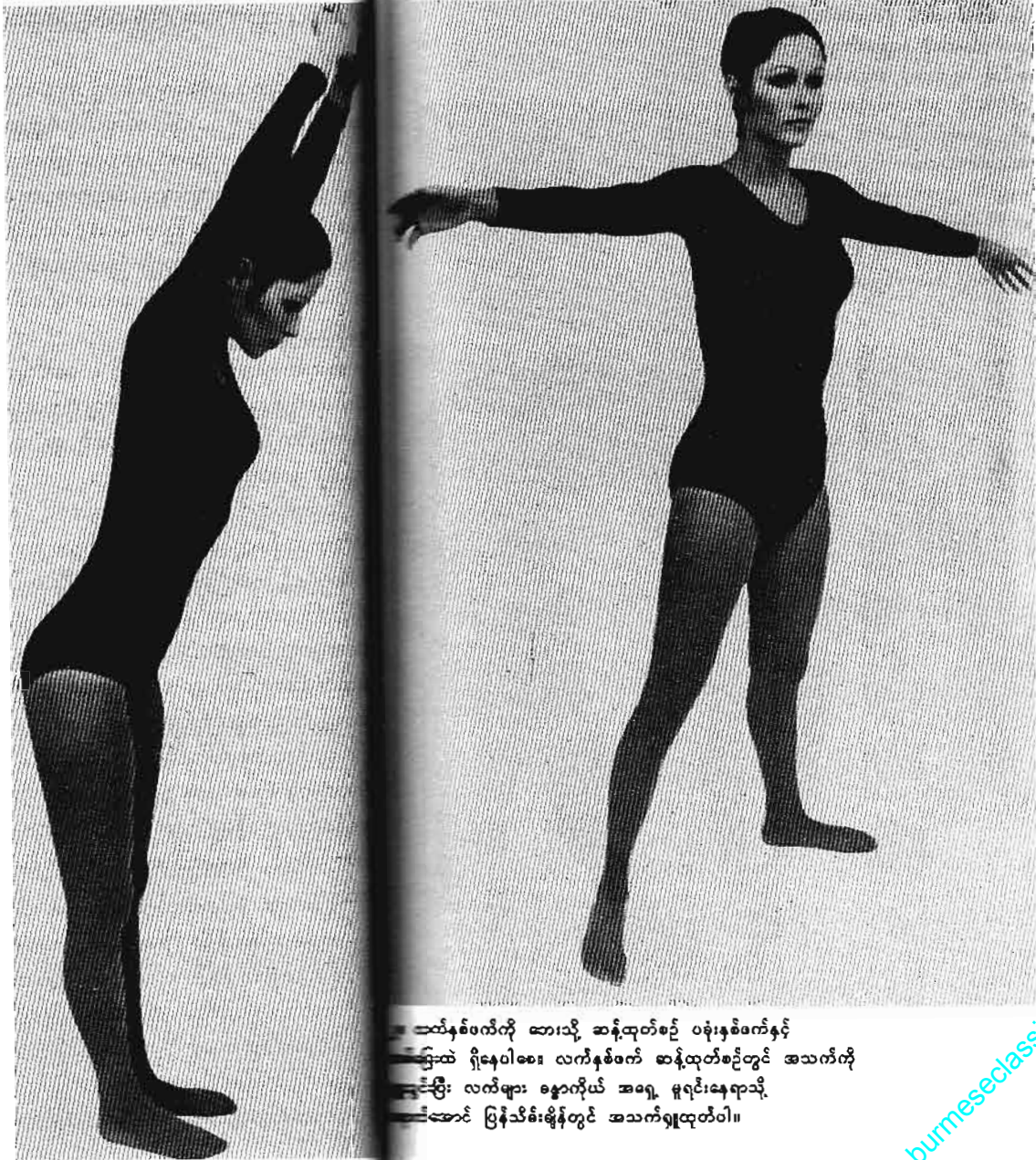
ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ အထူးလေ့ကျင့်ခန်း Special Breathing Exercises နှင့် နေမင်းကို ဝါရဝပြုခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကတော့ အချိန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပြီး လေရှူရှိုက်မှုကို သဘာဝဆန်စွာနဲ့ သွေးအတွင်း အောက်စီဂျင် အမြောက်အမြား ရောက်ရှိစေဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါ သေး။

အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ

အထူးလေ့ကျင့်ခန်း

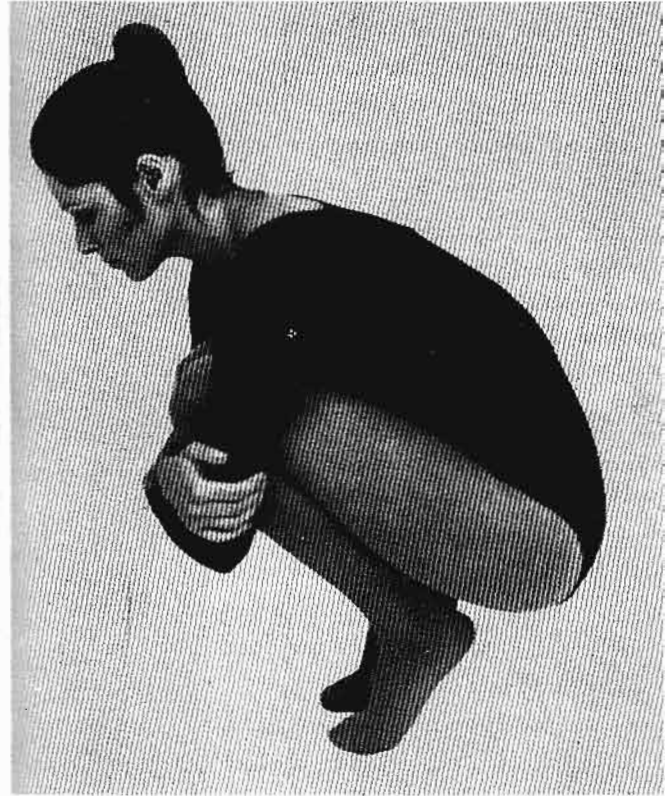
ဖော်ပြပါ အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ အထူး လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးကို ပြည်းပြည်း နဲ့ မှန်မှန် ၆ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

၁။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် နံဘေးတွင် ထပ်လျက် ချထားရာမှ တဖြည်းဖြည်း ဦးခေါင်းအထက်သို့ မြှောက်တင်စဉ်တွင် အသက်ကို ရှူသွင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား ထွေးညွတ်၍ အသက်ကို ရှူထုတ်စဉ် လက်များကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိစားပါ။



၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ထားသို့ ဆန့်ထုတ်စဉ် ဝမ်းနှစ်ဖက်နှင့် ခြားထဲ ရှိနေပါစေ၊ လက်နှစ်ဖက် ဆန့်ထုတ်စဉ်တွင် အသက်ကို ထွေးပြီး လက်များ ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ မူရင်းနေရာသို့ ပြန်အောင် ပြန်သိမ်းချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။

၃။ မြေနှစ်ဖက်ကို ခွဲလျက်ရပ်လိုက်ပါ။  
 ထက်နှစ်ဖက်ကို ခုံမြှောက်လျှင် ဦးခေါင်း  
 ခေါ်သို့ ရွှေ့လာစဉ် အသက်ရှူသွင်းပါ။  
 ရင်ခိုင်းကို ညာဘက်သို့စောင်း၍ လက်များ  
 ထို ညာမြေနှစ်ဖက်အောင် ရွှေ့ယူလာစဉ်တွင်  
 အသက်ရှူထုတ်ပါ။ လက်တိုပြန်လည်  
 ရွှေ့လာစဉ် အသက်ပြန်ရှူသွင်းပါ။  
 ရင်ခိုင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ စောင်း၍  
 လက်များ ဘယ်မြေနှစ်ဖက် အောင်  
 ရွှေ့လာစဉ် အသက်ပြန်လည် ရှူထုတ်ပါ။



၄။ တည့်စေတီစွာရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို  
 ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်းရွှေ့ယူစဉ်  
 အသက်ရှူသွင်းပါ။ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့  
 ထက်များ ပြန်သိမ်း၍ မြေများပေါ် ထိုင်ချ  
 လိုက်စဉ်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။  
 ဤလေ့ကျင့်စနစ်အား ဖြည့်ညည်းစွာ  
 ၆ ကြိမ် ၅ ၀၀ ကြိမ်အထိ  
 ပြုလုပ်ပေးပါ။

နေမင်းကိုဂါရဝပြုခြင်း ကျင့်စဉ်

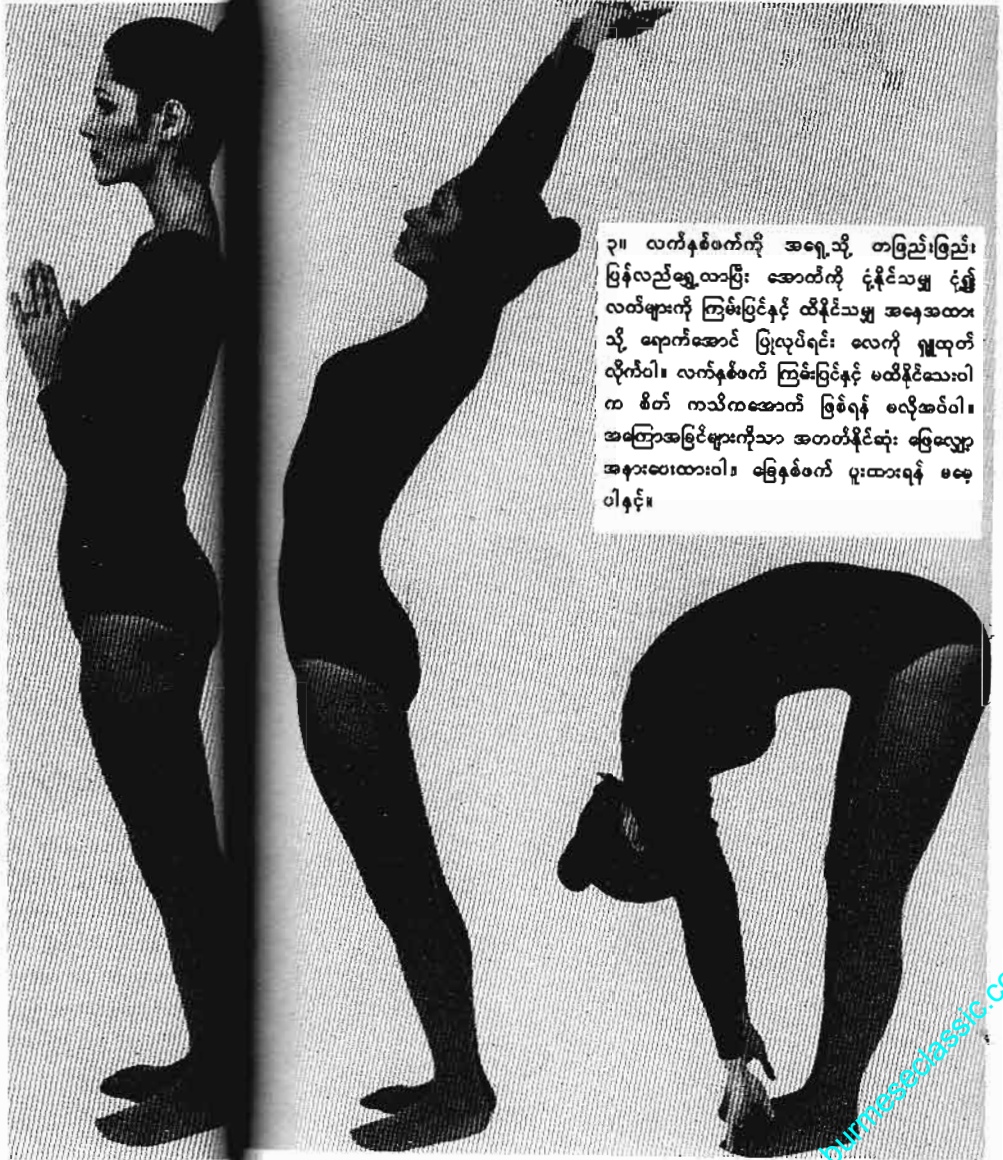
ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် အစုအဝေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ အထူးလေ့ကျင့်ခန်း လေးမျိုးနဲ့ အတူ တွဲဖက်လို့ဖြစ်စေ၊ သီးခြား ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်သူများကတော့ နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း လေ့ကျင့်စဉ်ကို သီးခြားလေ့ကျင့် ကြပါတယ်။ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကတော့ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် အဆီပြင် အစုအဝေးများ နည်းပါးခြင်း၊ ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာခြင်းနဲ့ စိတ်နှလုံး ရွှင်ပျဉ်းချမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါက အစာခြေချက်မှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရဲ့ အစာခြေချက်မှု၊ စွန့်ထုတ်မှုတို့ကို တိုးတက်စေတာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်အစာကြေခဲသူများ၊ ဝမ်းချုပ်တတ်သူများအတွက် အထူးတန်ဖိုးရှိတဲ့ လေ့ကျင့်စဉ် တစ်ခုဖြစ်တယ်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာအထမှ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရင် တစ်နေ့လုံး လန်းဆန်းတက်ကြွမှု ရှိအောင် နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း ကျင့်စဉ်က ကူညီပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မယ်။ ညနေခင်းမှာ ပြုလုပ်ခဲ့ရင် တစ်နေ့တာပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရသမျှကို ပြေလျော့စေနိုင်ပြီး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်မှာ ဖြစ်လို့ အဆင်ပြေသလို၊ အချိန်ရရင် ခုသလို ပြုလုပ်ပေးသင့် ပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန်သာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ နံနက် အိပ်ရာထ သို့မဟုတ် ညနေခင်းမှာ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် အစမှ အဆုံးထိ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

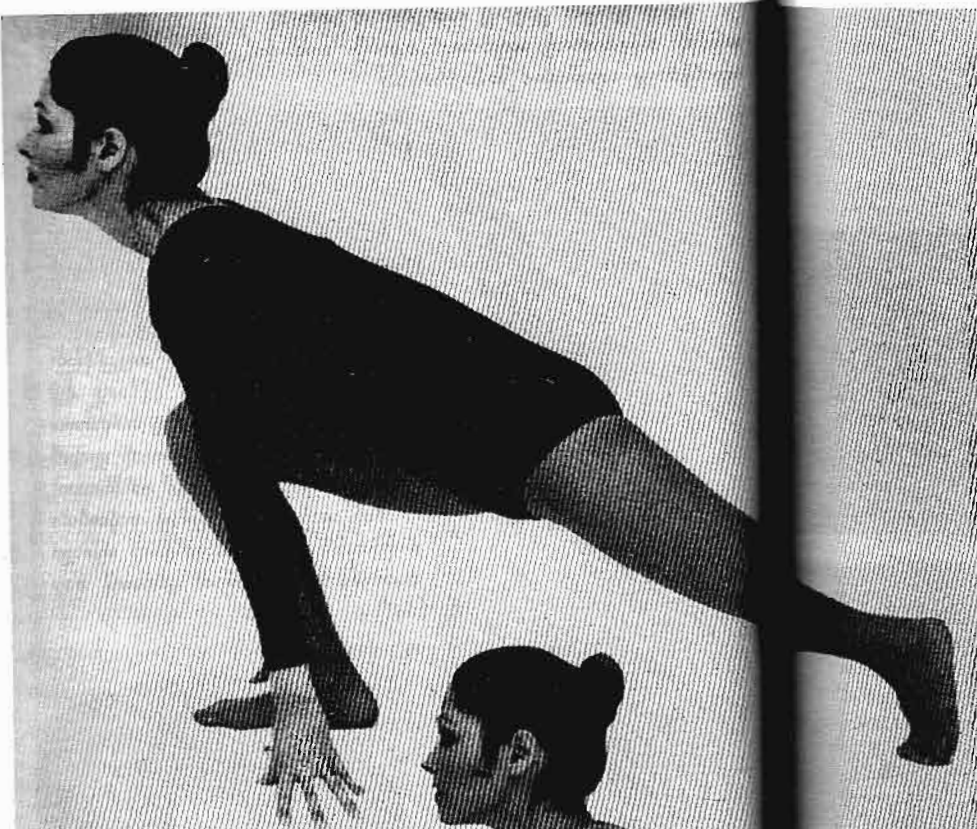
နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း လေ့ကျင့်စဉ်ကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဝင်ဝန်း နှစ်ဖက် သွားသည်ဟုထင်ရလျှင် လေကို ရှူသွင်းရှူထုတ် ပြုလုပ်ပြီး အနားယူ ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

၁။ ခြေ နှစ်ချောင်းကိုပူးပြီး တည့်မတ်စွာ ရပ်လျက် အနောက်ဘက်ခြင် လက်ခေါင်း နှစ်ဖက်ကို လက်အုပ် ချိထားသောပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။ လေကို နှက်ရှိုင်းစွာ ပြင်းပြင်းရှူသွင်း လိုက်ချိန်တွင် ရင်ဘတ်တစ်ခုလုံး ဖြန့်ကား သွားပါစေ။ ပြီး ဖြည်းဖြည်းစွာ ဖြန့်လည်ရှူထုတ်ပါ။

၂။ လေကို ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၍ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ အမြင့်ဆုံး အနောက်ဘက်သို့ ရောက်အောင် ဖဲ့တင်ပြီး အနောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။

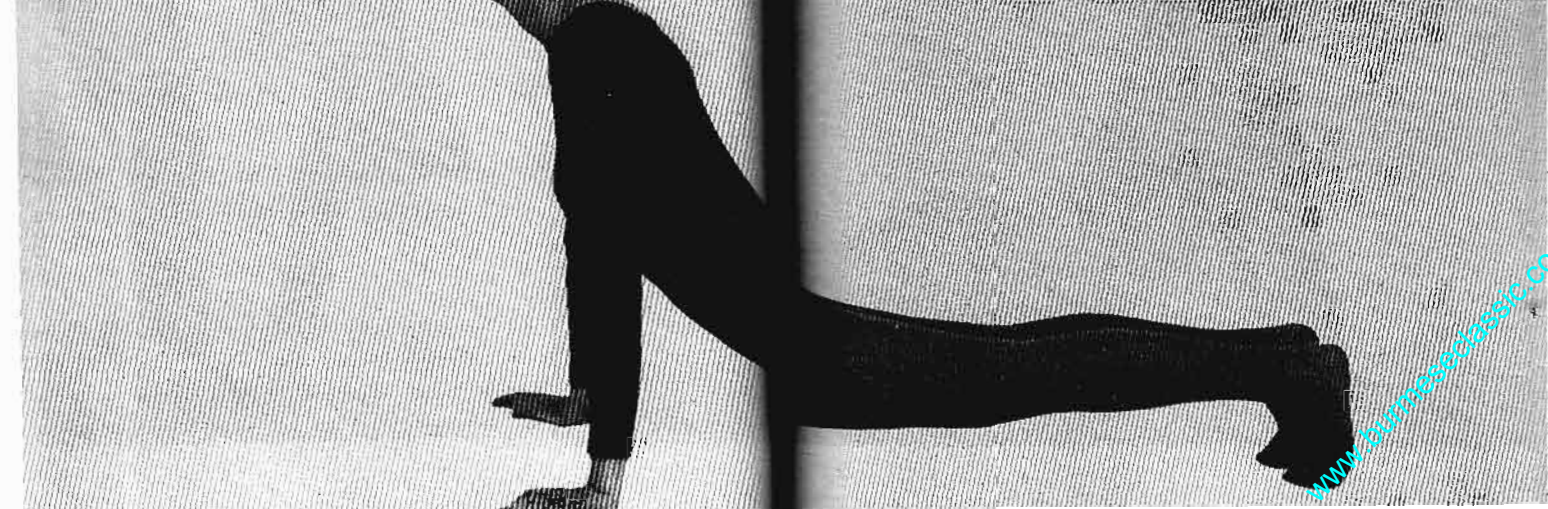


၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့သို့ တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်လည်ရွှေ့လာပြီး အောက်ကို ငုံ့နိုင်သမျှ ငုံ့၍ လက်များကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနိုင်သမျှ အနောက်ဘက်သို့ ရောက်အောင် ပြုလုပ်ရင်း လေကို ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် ကြမ်းပြင်နှင့် မထိနိုင်သေးပါက စိတ် ကသိကအောက် ဖြစ်ရန် ဓလေ့အပ်ပါ။ အကြောအမြင်များကိုသာ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြေလျှော့အနားပေးထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက် ပူးထားရန် မမေ့ပါနှင့်။



၄။ မြေထောက်တစ်ဝက်ကို တစ်ဝက်တစ်ထက် ထောက်လျက်အနေအထား မြို့ပြင် လတ်နှစ်ဝက်လုံးကြမ်းပေါ် ထောက်ထားပါ။ ဘယ်မြေထောက်ကို ရင်ဘတ်ဘက်သို့ ကွေးထူလိုက်စဉ် လေကို ရှူသွင်းပြီး ညာမြေထောက် ထို နောက်ဘက် ဆန့်ထုတ်စဉ်မှာ လေကို ရှူထုတ်ပါ။ ဦးခေါင်းတိုတော့ တည့်မတ်စွာ ထားပါ။

၅။ မြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးတို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်စဉ် လေကို ရှူထုတ်ပါ။ ထွေးထားတဲ့ ဘယ်မြေကို ပြန်ဆန့်ပြီး မြေချောင်းကလေးများနှင့် လတ် နှစ်ဝက်က ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးတို့ ထောက် ထန် စားထားပါလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား တောင့်ထားပါ။

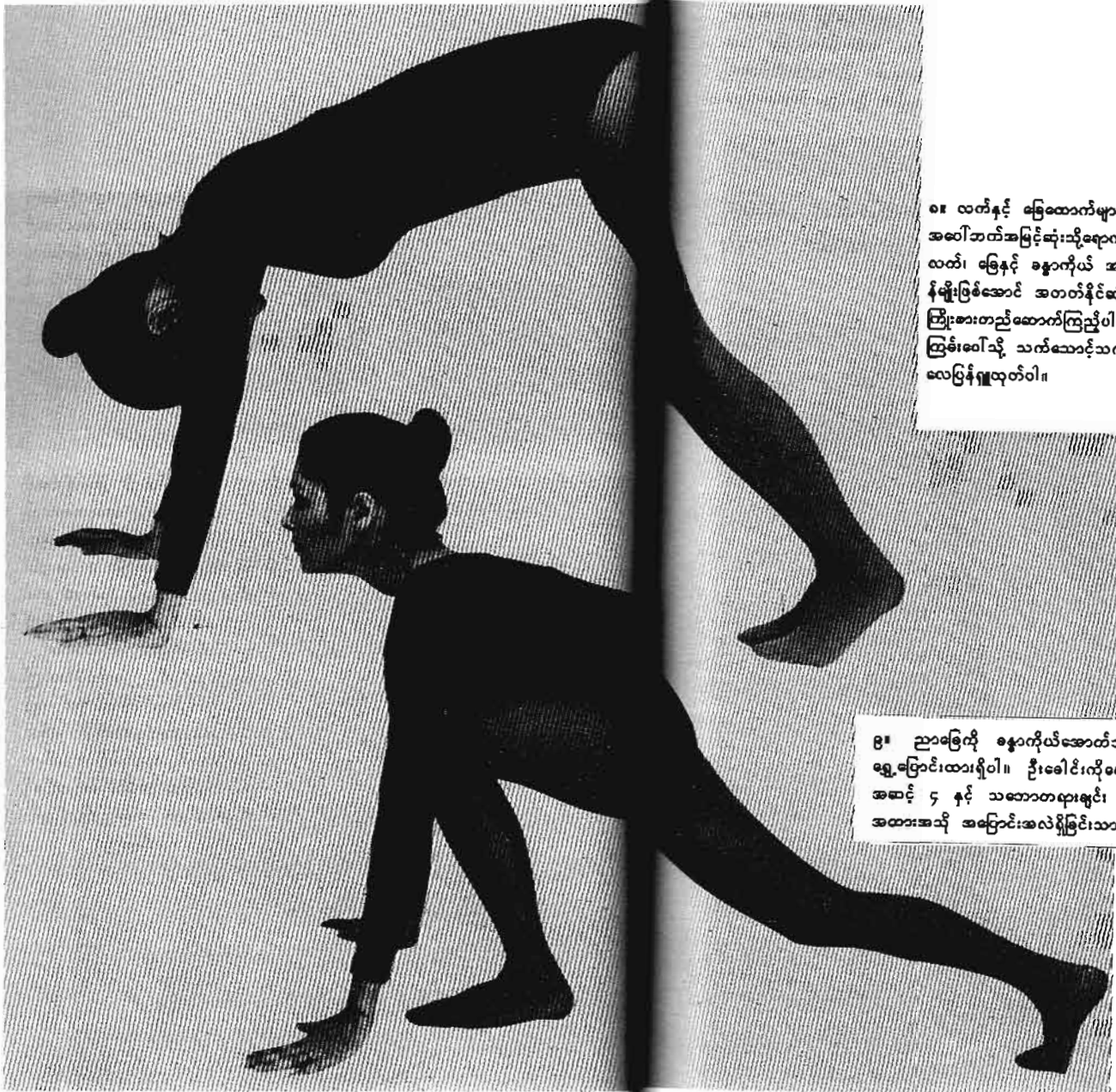




၆။ အသက်ရှူသွား ခန္ဓာကိုယ်အား အောက်သို့ ဖြေလျော့ပေးလာစဉ် ရင်ဘတ်နှင့် နဖူးတို့ ကြမ်းပြင်နှင်ထိသော အနေအထားတစ်ခုသို့ ရောက်လာပါလိမ့်မည်။



၇။ နဖူးနှင့်ရင်ဘတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ထိသွားသော အနေအထားသို့ ရောက်လျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ကျွေးထားရာမှ ဆန့်ထုတ်ပြီး လေရှူသွင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်ဝက် တစ်ဖျက် ထောင်မတ်လိုက်စဉ် ခေါင်းကို အပေါ်သို့ပင့်လျက် မော့ထားပါ။ မြေထောက်နှင့် ပေါင်ပိုင်းသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိစပ်လျက် ကျန်နေပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောင့်တန်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်သေးပါက အတင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ လှေ့ကျင့်စနစ်များလာပါက တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။



၈။ လက်နှင့် ခြေထောက်များကို မရွေ့စေဘဲ တင်ဝါးဆုံလို အပေါ်ဘက်အမြင့်ဆုံးသို့ရောက်အောင် ဖြင့်တင်လိုက်ပါ။ လက်၊ ခြေနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားသည် ကြိတ်ဝှံသဏ္ဍာန်မျိုးဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားတည်ဆောက်ကြည့်ပါ။ ပခုဲမှ လက်နှစ်ဖက် ကြမ်းပေါ်သို့ သက်သောင့်သက်သာ ကျရောက်နေပါစေ။ လေပြန်ရှုထုတ်ပါ။

၉။ ညာခြေကို ခန္ဓာကိုယ်အောက်သို့ ရောက်အောင် ဝှံဝါအတိုင်း ရွေ့ပြောင်းထားရှိပါ။ ဦးခေါင်းကိုမော့ထားပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ အဆင့် ၄ နှင့် သဘောတရားစူးစူး တူညီပြီး တယ်ခြေ နှင့်ညာခြေ အထားအသို အပြောင်းအလဲရှိခြင်းသာ ကွာခြားမှုရှိပါသည်။



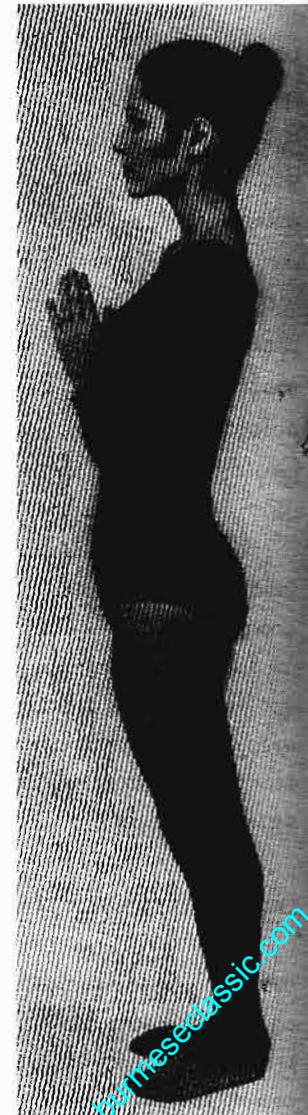
၁၀။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိအောင်ပြုလုပ်စဉ် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပူးလိုက်ပြီး ထောင့်ရှုထုတ်ပါ။ ခြေထောက်ကို ခြောင်နိုင်သမျှ ခြောင်အောင် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ သို့သော် အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ပါနှင့်။



၁၁။ လေးကို ပြင်းပြင်းစွာသွင်းလိုက်ချိန်တွင် ဧည့်သည်အား ခြောက်ထမ်းအောင် ထားပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့မြှောက်ပြီး အရောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် တွန်း၍ ဆန့်ထားပါ။



၁၂။ လက်ကို မူလဝင်ရောက်အောင် ပြုလုပ်စဉ်မှာ လေးကို ရှုထုတ်လိုက်ပါ။ တတောင်ဆစ်နှစ်ခုကို ကိုယ်နဲ့ထပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပူးထားပါ။



### ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ကို ခြေဖျက်ရန်အတွက် အသက်ရှူမှုလမ်းညွှန်

#### Simple tips on breathing to fight cellulite

ပထမဆုံး အကြံပြုချင်တာက ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ခြေဖျက်ရာမှာ လွယ်ကူစေဖို့ အရင်ကထက် ပိုပြီး သွက်လက်တက်ကြွမှု ရှိပါစေ။ ကိုယ်လက် သွက်ရွှားမှုရှိခဲ့ရင် လေကို ပိုပြီး ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူမိကြတဲ့အလျောက် အောက်စီဂျင် ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က အလိုအလျောက် ပိုမိုရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေး ဆေးရင် ဖေးသလို ရတဲ့အချိန်မှာ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

စားပွဲကုလားထိုင်နဲ့ တစ်နေ့လုံးထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်သူဖြစ်ပါက မကြာခဏ ခြေဆန့် လက်ဆန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ လက်လှမ်းမီတဲ့နေရာမှာ လိုအပ်သမျှ ပစ္စည်းများထားပြီး ထိုင်ရာကမထ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ဆေးလိပ်မီးခိုးများနဲ့ မွှန်းကျပ်နေတဲ့ အခန်းအတွင်း ရောက်ရှိခဲ့ပါလျှင် အမြန်ဆုံး ရှောင်ထွက်ရန် နည်းလမ်းရှာပါ။ လေကောင်းလေသန့် ရနိုင်သောနေရာတွင် လေကိုပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခိုးအငွေ့များကို အဆုတ်တွင်းမှ ဖယ်ရှားပါ။

မြို့ပြတွေမှာ နေထိုင်ကြရသူတွေဟာ မော်တော်ကား၊ စက်ရုံတို့မှ ထွက်သော အဆိပ်အတောက်တို့ ရောမြွင်းနေသော လေကို ရှူရှိုက်ရတာများပါတယ်။ လေကောင်းလေသန့် ရနိုင်တဲ့ မြို့ပြင်လို့ နေရာမျိုးမှာ မကြာခဏ အနားယူ အပန်းဖြေရင်း လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်ပါ။ ပင်လယ်ကမ်းခြေအနီး နေထိုင်သူ များ ဖြစ်ပါက ဆားဓာတ်ပါသော ပင်လယ်လေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ် အတောက်ဖြစ်စေမယ့် အရာများကို ကြေဖျက်စေလို့ ကံထူးသူများလို ဆိုနိုင်ပါတယ်။ လေကောင်း လေသန့် ရှူရှိုက်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါက ပင်လယ်ကမ်းခြေများတွင် သွားရောက် အနားယူပါ။

### အရေပြားကာလည်း အသက်ရှူတယ်

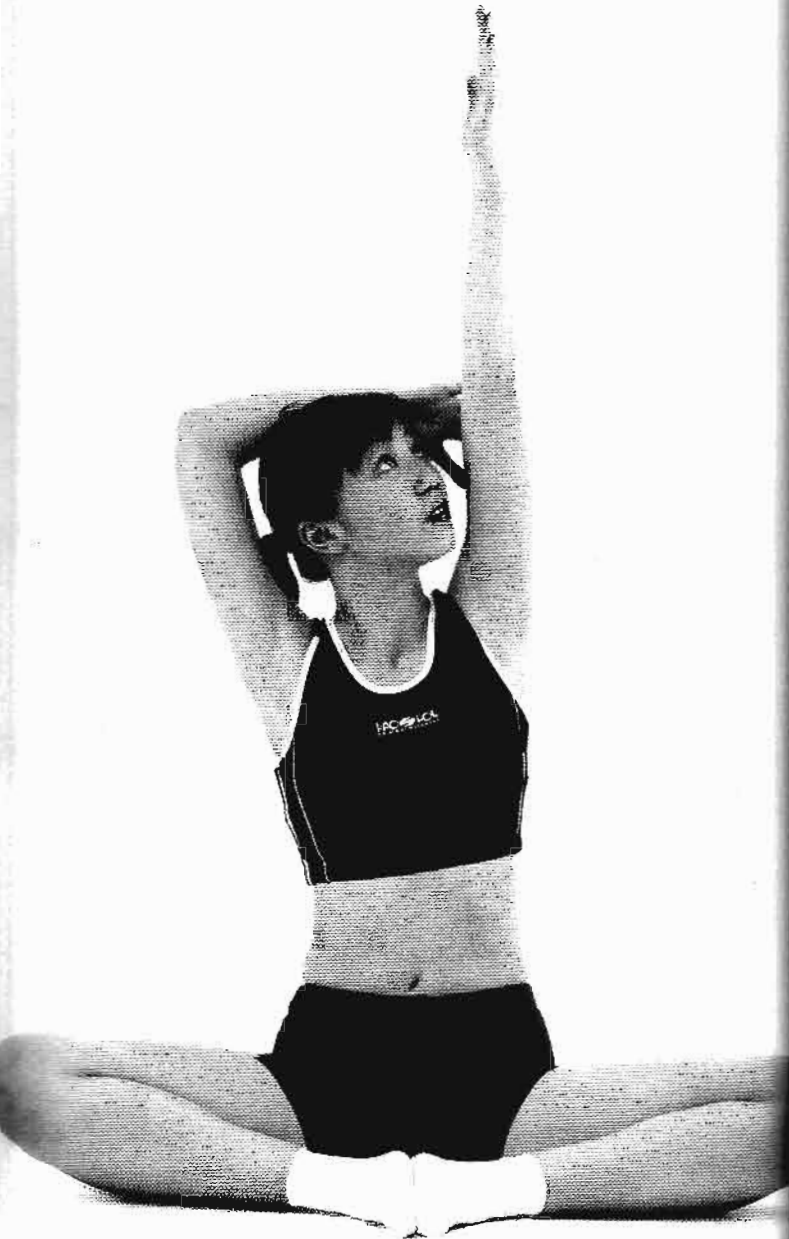
အဆုတ်ကသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသက်ရှူတဲ့လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အင်္ဂါမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်နေတဲ့ စုစုပေါင်း လေရဲ့ ပမာဏ ခုနစ်ပုံတစ်ပုံကိုရရှိဖို့ အဆုတ်က တာဝန်ယူထားပါတယ်။ အရေပြားကလည်း အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီး ကာဗွန်ဒိုင်

အောက်ဆိုက်ဓာတ်နဲ့တကွ အခြားသော မသန့်စင်တဲ့ အရာတွေကို ချွေးအဖြစ် ပြန်လည် စွန့်ထုတ်ပစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ အရေပြားကတစ်ဆင့် အသက်ရှူမှုကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေဖို့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ဓာတုနည်းနဲ့ လူတို့ ဖန်တီး ပြုလုပ်တဲ့ အဝတ်အထည်မျိုးကို မဝတ်ဆင်သင့်ပါဘူး။ နှည်ထည်စစ်စစ် အဝတ်အထည်များ ဝတ်ဆင်ပါက အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ အဝတ်အစား ခပ်ကျပ်ကျပ်တွေကို ထသွား လာသွားအတွက် မလွဲမရှောင်သာလို့ ဝတ်ဆင်ခဲ့ရရင် အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် အရေပြားက လေကို စုပ်ယူနိုင်အောင် ချောင်ချိ ပွရောင်းတဲ့ အဝတ်အထည်မျိုးကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

အသက်ရှူတဲ့ အင်္ဂါရပ်များက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ရရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးပြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်း တွေကို ပြန်လည် စွန့်ထုတ်ပေးနေတဲ့ အကြောင်းကို မမေ့မလျော့ ရှိခဲ့ရင် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း လေးမျိုးနဲ့ နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း ကျင့် စဉ်များကို တိုး၍ ပြုလုပ်ခြင်းက အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ် အမှန်ကို အလိုအလျောက် ကျင့်သုံးမိလျက်သား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။



○



## အခန်း (၈)

### လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဆယ်လူလီ(တ်)

ယနေ့ လူနေမှုစနစ်ဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေမယ့် ဘာပုံစံမျိုးကို ဖော်ဆောင်ဖို့ တစ်စတစ်စ အလွမ်းဝေးလို့ လာနေပါပြီ။ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကြတဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေကြတာတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများကို သန့်စွမ်းအောင် အထောက်အကူ မပြုပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို လိုလောက်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ကြတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချိုးအစားနဲ့ ပုံစံသဏ္ဍာန်တွေ တပြုတ်ပြုတ်ချင်း လိုယွင်းလို့ လာကြပါတယ်။ ကြွက်သားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် သိမ်မွှားနိုင်ပါတယ်။ နဂိုကတည်းက တင်းတင်းရင်းရင်းရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ နေရာမှာ cellulite အဆိုပြုရတဲ့ စုဝေးလာပြီး အိတ်တွဲသွားတတ်ပါတယ်။

ကြွက်သားများရဲ့ သဘာဝဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက တိုက်ခတ်မှုများနဲ့ လှုပ်ရှားနေကျင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများဟာ အထိအလှုပ်ကို ၂၀ နာရီစီတိုင်း အလုပ်လုပ်နေပေမယ့် ကြွက်သားတွေကတော့ ကိုယ်အင်္ဂါတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများအပေါ်သာ သတိမဲ့ တုံ့ပြန်နေလေ့ရှိပါတယ်။ အချို့သော ကြွက်သားများကသာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့ကို နေသားတကျ ဖြစ်အောင် ထောက်ကန်ပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ ကလီစာတွေ နေသားတကျ ဖြစ်အောင် ကြွက်သားများဟာ ဝန်းရံထောက်ကန် ပေးထားတာမျိုးကို နို့လိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများရင် များသလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် လှုပ်သလို ကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင်ကျစ်လစ်တဲ့ အနေအထားလည်း တိုက်ခိုက်လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရတာဟာ စိတ်ကိုပျော်ရွှင်စေနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ်၊ တိုသ့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိလာမယ့် အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် ခံယူချက်ထားမယ် ဆိုရင် လုပ်ရတာ ပိုပြီးထိရောက် လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ် ဖြင့်သွားပြီဆိုရင် လူတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကိုသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပစ်လိုက်နိုင်တာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်အနေအထားနဲ့ ကျန်းမာရေးတို့ကိုပါ တိုးတက်အောင် ခြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်း ရှိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ခါတိုင်းနဲ့မတူဘဲ သွက်လက်ပေါ့ပါးလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အနေအထား နောက်အောင် ပဲ့ကိုင်ထိန်းချုပ် သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဆယ်ဂျူပီ(တ်)အဆီပြင်ရှိနေရင် ဘယ်လို

လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားကို ပြုလုပ်သင့်ပါသလဲ  
အစားအသောက်ကို အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာ ချေဖျက်မှုပြုလုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးအတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်များ ရရှိနိုင်ဖို့ အာဟာရဓာတ်များအဖြစ် သွေးကြောများ၊ လင်္ဂင်ကြောများကနေ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားက တစ်သျှူးများထံ ရောက်ရှိအောင် သယ်ဆောင်ပေးကြပါတယ်။ ချက်ချင်းလက်ငင်း အသုံးပြုပြီးလို့ ပိုလျှံနေတဲ့ အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ် တစ်သျှူးများမှာပဲ ဆက်လက် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ပြုလုပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ပေးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းများ လောင်ကျွမ်းမှု ဖြစ်ပြီး ဥမ်းအင်တွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ အထိုင်များတဲ့သူတွေမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ အောက်စီဂျင်နဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး လောင်ကျွမ်းမှုကို လုံလောက်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ မလိုအပ်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေပါ လောင်ကျွမ်းမှုမရှိဘဲ တစ်သျှူးတွေထဲမှာ ကျန်ရစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေ မှာ ယူရစ်အက်စစ်ဓာတ်လို ခန္ဓာကိုယ်အား အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေ များလာရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်တဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပေါင်းစပ်နိုင်မှု Oxidation ကို အားပေးပါတယ်။ အကျိုးဆက်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်များကို ရရှိနိုင်ပြီး ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များကို ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းလာခြင်း၊ စွန့်ထုတ်မှု လုပ်ငန်းများကို လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်မှု ပြုနိုင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆောင်ရွက်နိုင်မှု အခြေအနေ တိုးတက်လာခြင်းနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့နည်းလာခြင်းတို့ကြောင့် ဆယ်ဂျူပီ(တ်) အဆီပြင်များကို ချေဖျက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းဟာ ဆယ်ဂျူပီ(တ်)အဆီပြင်များကို ချေဖျက်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ကြွက်သားအုပ်စုအလိုက် သင့်လျော်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးမှသာ ဆယ်ဂျူပီ(တ်)အဆီပြင်များ ပျောက်ကွယ်ရန် ခြေဖျက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သွေး လှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား၊ စွန့်ထုတ်မှု လုပ်ငန်း စဉ်ကို အားလုံးကို လွယ်ကူအောင် ကူညီသမှုပြုနိုင်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား များကို စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညည်းဆဲသလို မပြုလုပ်မိဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ်မှာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး ပြုလုပ်ပေးခြင်းဟာ ရေရှည်အတွက် ကောင်းပါ တယ်။ ပိုပြီး ထိရောက်မှုလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆယ်ဂျူပီ(တ်)၊ အဆီပြင်တွေ အမြန်ပျောက်ကွယ်သွား စေချင်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ခန္ဓာကိုယ်က ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ အတိုင်းအတာထက် ပိုလုပ်ရင် ခြေကုန် လက်ပန်းကျပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက် မလုပ်ချင်တော့တဲ့ ရလဒ်ကိုသာ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဆယ်ဂျူပီ(တ်) တိုက်ဖျက်တဲ့ အစီအစဉ်ကို မိမိဘာသာ ဟန့်တားမိသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ မသိမသာ တိုးပြီး ပြုလုပ်ပေးသွားပါ။ အချိန် အတော်ကြာ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဖြစ်သူများ စိတ် ထက်သန်မှု နောက်ကိုမလိုက်ဘဲ ချိန်ဆပြီးမှ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းစပြီး လုပ်ချိန်မှာ ကိုယ်လက်များ နာတတ်ပေမယ့် ဆက်တိုက်မှန်မှန် ပြုလုပ်သွားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေကို မခံစားရတာကို လက်တွေ့ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်အတိုင်းအတာ

ဘယ်ဟောက်ကြာအောင် ပြုလုပ်သွားရပါမလဲ  
သင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဆယ်ဂျူပီ(တ်)အဆီပြင်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ဖြစ်ပေ မယ့် ဒီအနေအထားကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်တဲ့အတွက် လေ့ကျင့် ခန်းကို အမြဲဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သွားကို တစ်ခါတိုက် ထားပြီး နောက်တစ်လ နှစ်လနေမှ ပြန်တိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီသွားတွေရဲ့ အနေအထား ဘယ်လို ဖြစ်သွားနိုင်ပါသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် ပုံမှန် ဘဝတစ်သက်တာလုံး ပြုလုပ် သွားသင့်ပါတယ်။ အသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းမှုတွေမရှိ တော့ဘဲ ယိုယွင်းလာနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးရင် ကြွက်သား တင်းမာတာ တွေ လျော့ပြီး အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပေမယ့် လှုပ်ရှားသွားလာရတာ လွယ်ကူနိုင်တာ ကို သိထားသင့်ပါတယ်။

ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ကို ချော့ပျက်ပေးနိုင်တဲ့ အဓိက လေ့ကျင့်ခန်း

ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေကို လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အံ့ဖွယ် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် တိုက်ဖျက် ရာမှာ သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျနဲ့ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေး သွားမယ် ဆိုရင်တော့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ လျော့ပါးသွားမှာတော့ အသေ အချာပါပဲ။ တချို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဆိုရင် လူ့ အတော်များများသိတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ ခလုတ်ကျင့်ခန်းများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပဲ စနစ်တကျ ဝမ်းရင်ခြား ကြွက်သား အသက်ရှူ ခြင်းနည်းနဲ့ပါ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားများ သန်မာ လာရုံမက ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေတဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို တိုးပြီးရရှိလို့ အဆီပြင် တိုက်ဖျက်ရာမှာ အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်) ရှိတဲ့ နေရာတွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပြီး ပြုလုပ်သွား နိုင်ပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်) ရှိတဲ့နေရာတွေ များနေရင်တော့ အုပ်စုခွဲပြီး နေ့ အလိုက် အုပ်စုများခွဲပြီး သတ်မှတ်ကာ တစ်နေရာကို ၁၅ မိနစ်နှုန်းနဲ့ အစီအစဉ်ကို စတင် ပြုလုပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား အနည်းငယ်က အစပြုလို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတင်းမာမှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် စတင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့လာနေတာ ကြာခဲ့ပြီဆိုလျှင် အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုပြီး စိတ်အာရုံ နှစ်မြှုပ်လို့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ရှေ့ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်ရာမှာ လွယ်ကူမှုရှိနိုင် ပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မများသေးခင်မှာ တစ်ခုချင်း အခြေခံကစလို့ မှန်ကန် အောင် ပြုလုပ်သွားနိုင်ခြင်းဟာ လေ့ကျင့်ပုံအမျိုးစုံကို စနစ်မကျဘဲ မှားယွင်းလုပ်မိ ခြင်းထက် ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဝမ်းရင်ခြား ကြွက်သားကိုအသုံးပြုပြီး အသက် ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ တွဲဖက်ပြုလုပ်ပါ။

မှန်ကန်သော အသက်ရှူနည်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို စတင်ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ် အမှန်ကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကွေးညွတ်ရတဲ့အခါတိုင်း လေကို ရှူထုတ်ပြီး ဆန့်ထုတ်တဲ့ အခါတိုင်းမှာ ရှူသွင်းပေးပါ။



အကြောလျော့ပျက်မှုများ လျှော့ချခြင်း  
ခြေနှစ်ဖက် ဖက်ခွဲပြီး မတ်မတ်ရပ်နေပါ။  
ခြေနှစ်ဖက်ကို တင်ပါးပေါ်တွင် တင်  
ပါ။ ခါးကို ညွတ်ပြီး ညာဘက်မှ  
ညာဘက်သို့ တစ်ပတ် ပြည့်အောင်  
ပြည့်ဖြည်း လှည့်ပေးပါ။ အနည်းဆုံး  
၁၅ လှည့်ပြီး မှ ဘယ်မှညာသို့ တစ်  
ပတ်ပြည့်အောင် ဝါးခါ ထပ်လှည့်ပါ။

အကြောလျော့ခြင်း  
ခြေနှစ်ဖက် အနည်းငယ်ခွဲလျက်  
မတ်မတ်ရပ်ကာ လက်များ  
ဦးခေါင်းအထက်သို့ မြောက်  
လိုက်ပါ။ ပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း  
ခါးကို ညွတ်၍ လက်နှင့် ခြေ  
ထောက် ထိနိုင်အောင် ကြိုးစား  
ပါ။ ၁၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။





## ဆိုင်တွင်ရှိသော ဆယ်လူလီ(တ်)များ

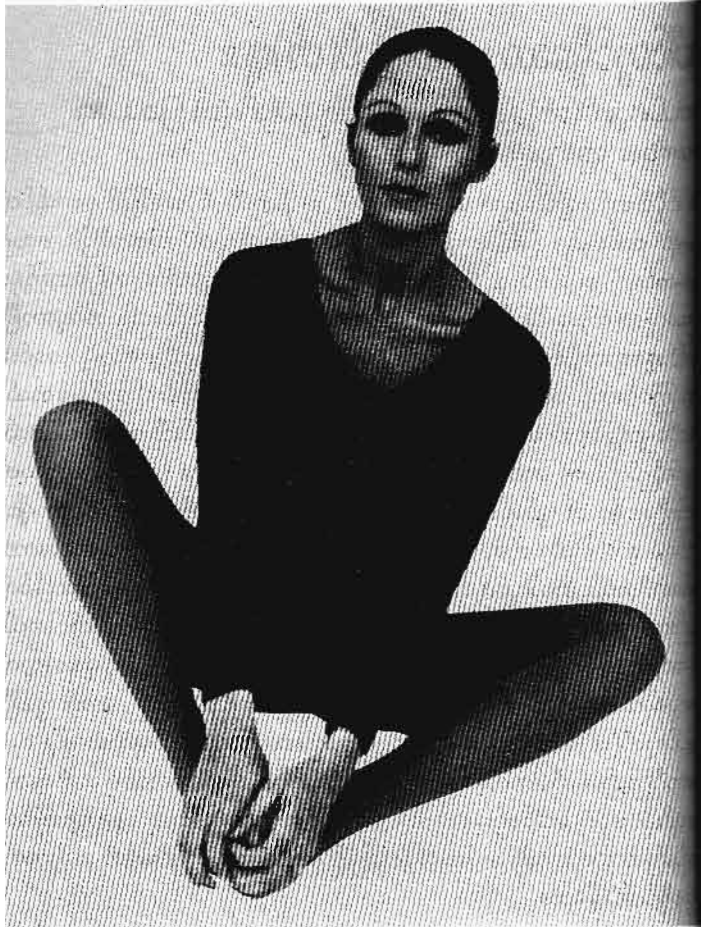
ဆယ်လူလီ(တ်) ဖြစ်ပေါ်စေသော နံပါတ် (၁) ပြဿနာ  
Number one cellulite problem

ဆိုင်ပိုင်းဟာ အခြားသော နေရာများထက် ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စုဝေးနိုင်တဲ့ နေရာ တစ်နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စတင် ဖြစ်ပေါ်ရင် ပေါင်ပိုင်းမှာ အရင်စတင်ပါတယ်။ ပေါင်ရင်းပိုင်း အပြင်ဘက်မှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် ဖောင်းထွက်လာရင် ပေါင်အတွင်းပိုင်းဟာ အိကျလာပြီး ဆိုင်အနောက်ပိုင်းမှာ လှိုင်းထွန်းတွေ ထလာပါတယ်။ ဒီပြဿနာတွေရဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းဟာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ စုဝေးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အထိုင်များခြင်းဟာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်စုဝေးခြင်းကို အားပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက တစ်သွေးတွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်ပြီး သွေး သွားလာ လှည့်ပတ် ခြင်းကို ကန့်သတ် ချုပ်ချယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ခြေထောက်ကို ချိတ်ပြီး ထိုင်တာမျိုးနဲ့ ခြေချပ် ဘောင်းဘီ ဝတ်ဆင်ခြင်းတွေကလည်း သွေးလှည့်ပတ်ခြင်းကို အဟန့်အတား ပေးစေပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စုဝေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး ဖြေရှင်းသွားပုံကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းများဟာ ပေါင်ပိုင်းမှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် ရှိသူများအတွက် အလွန် ထိရောက်စွာ အကူအညီ ပေးနိုင်တာမို့ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပြီး ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များ ကွယ်ပျောက်သွားစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး လုပ် ဆောင်ကြည့်စေလိုပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် မရှိခဲ့ရင်တောင်မှ လက်မောင်း အရင်းပိုင်းလိုပဲ ပေါင်ရင်းနေရာဟာ အဆီပြင်တွေ စုဝေးနိုင်တဲ့ နေရာများဖြစ်လို့ အမြဲပြတ် သတိထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်နိုင်ပါမှ အိတွဲခြင်းမရှိတဲ့ အခြေခံစား နည်းနဲ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပေါင်ရှည်မျှ အဆီပြင်များအား ချေဖျက်ခြင်း

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ပူးပြီး ကြမ်းပေါ်ထု ထိုင်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် နှစ်ဖက် ညီမျှမှုရှိအောင် လက်ဖက်က ခြေချောင်းလေးများကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ပြီးခန္ဓာထဲ အား ဘေးတိုက် ဘယ်မှ ညာ၊ ညာမှ ဘယ် အပြန်အလှန်လှန် လွှဲပေးပါ။ အကြိမ် ၄၀ ခန့် ရအောင်ပြုလုပ်ပါ။



၂။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးလျက် ခူး အနည်း ငယ်ကွေးပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကွေးထားသော ခူးအနောက်တွင် ထောက်ထားပါ။ ခူးနှစ်ဖက် ပူးလျက် အနေအထားဖြင့် ညာဘက် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသွားအောင် လှဲချပေးပါ။ တစ်ဖန် ခူးနှစ်ဖက် ပူးလျက် တဖြည်းဖြည်း မတင်လာပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ကြမ်း ပြင်နှင့် ထိအောင် လှဲချလိုက်ပါ။ ဘယ်ညာ တစ် လှည့်စီ အကြိမ် ၂၀ စီရအောင် ပြုလုပ်ပါ။



၃။ လက်ကို ဦးခေါင်းအထက် ကျော်အောင် ဆန့်တန်းပြီး ကြမ်းပေါ်တွင် ဘေးတစောင်း လှဲအိပ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား ဘေးတိုက် တစ်ဖက်တစ်ချက် လှဲလိုမ့်ပေးပါ။ ၁၅ ကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ ခန့် အထိ ပြုလုပ်ပြီးပါက နောက်တစ်ဖက်သို့ ဘက်ပြောင်း၍ ၎င်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

၄။ ဒူးနှစ်ဖက် ပူးပြီး ထောင်လျက် ထိုင်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် ကို အနောက်တွင် ကြမ်းပေါ်မှာ ထောင့် ထားပါ။



၄-A တွင် ပြထားသကဲ့သို့ ဒူးနှင့်ကြမ်း ထိစေဘဲ ဘေးသို့ လှိမ့်ပေးပါ။





၄-B ခြေနှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် ချော့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ညာခြေဝေါ် ဘယ်ခြေ ထင်ပြီး ဆေးသို့ လှိုနှိလိုက်ပါ။ ပြီး ဘက်ပြောင်းကာ ဆေးသို့ လှိုနှိပေးပါ။ ၁၀ ကြိမ် ၄ ၁၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ယခုဖော်ပြပေးသော လှေကျင့် ခန်း လေးခုဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နှိပ်ပညာရှင်နဲ့ အနှိပ်ခံရသလို အကျိုးမျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပါတယ်။ ပေါင်ရင်းမှာ ဖုထစ်နေတဲ့ အဆီ ပြင်တွေကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အတွက် အကြိမ်ရေ ၁၅ ကြိမ်မှ ၂၀ အထိရအောင် အစပျိုး လုပ်ဆောင်ပြီး အကြိမ် ၅၀ မှ အကြိမ် ၁၀၀ ထိတိုင် တိုးပြီး လုပ် ဆောင်ပေးသင့်ပါတယ်။

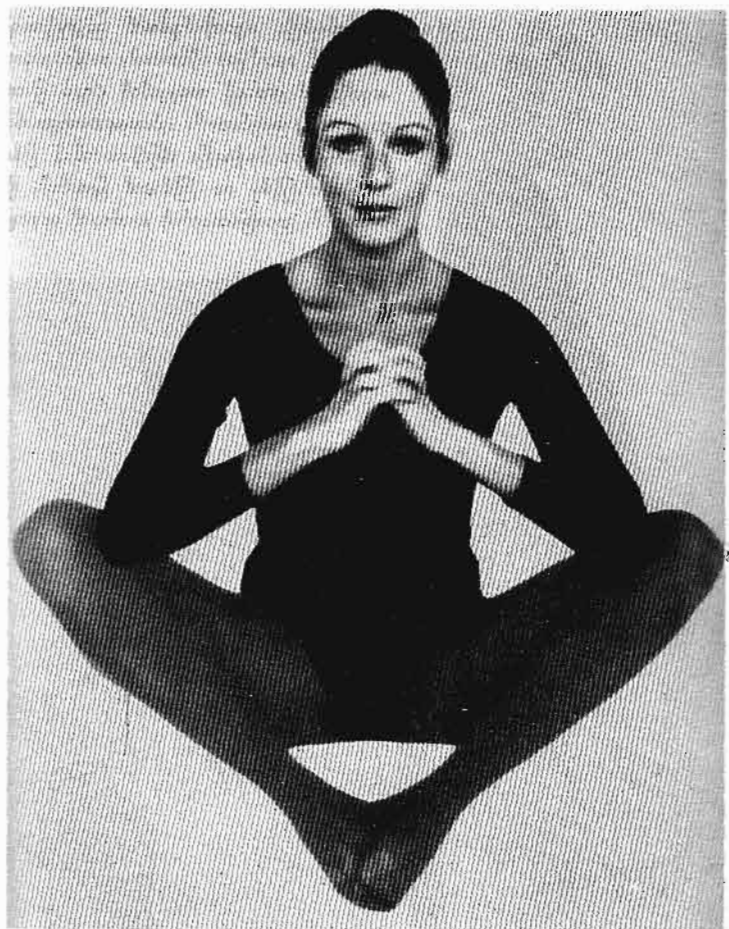
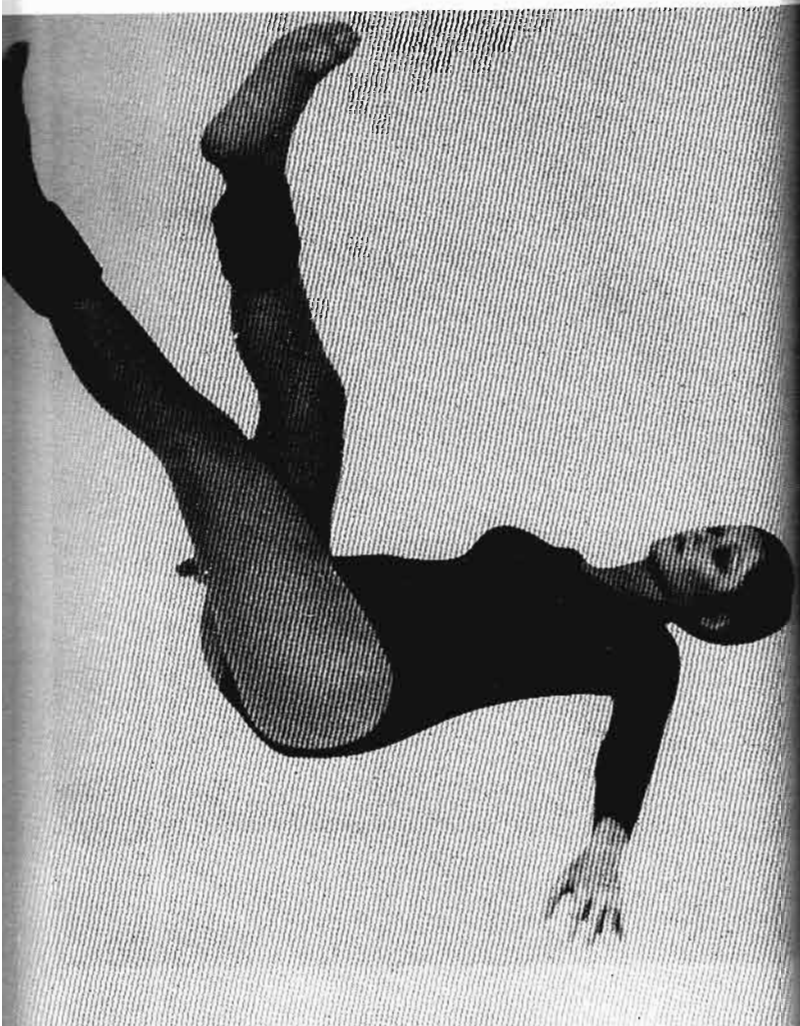


ခန္ဓာကိုယ်တွင်း 'ဆယ်လူလီ(တ်)' အဆီပြင်ရှားအား စနစ်တကျ ဖယ်ရှားနည်း ၁၁၅

ပေါင်အတွင်းပိုင်း အဆီပြင်ပျားအား ချော့ပျက်ခြင်း

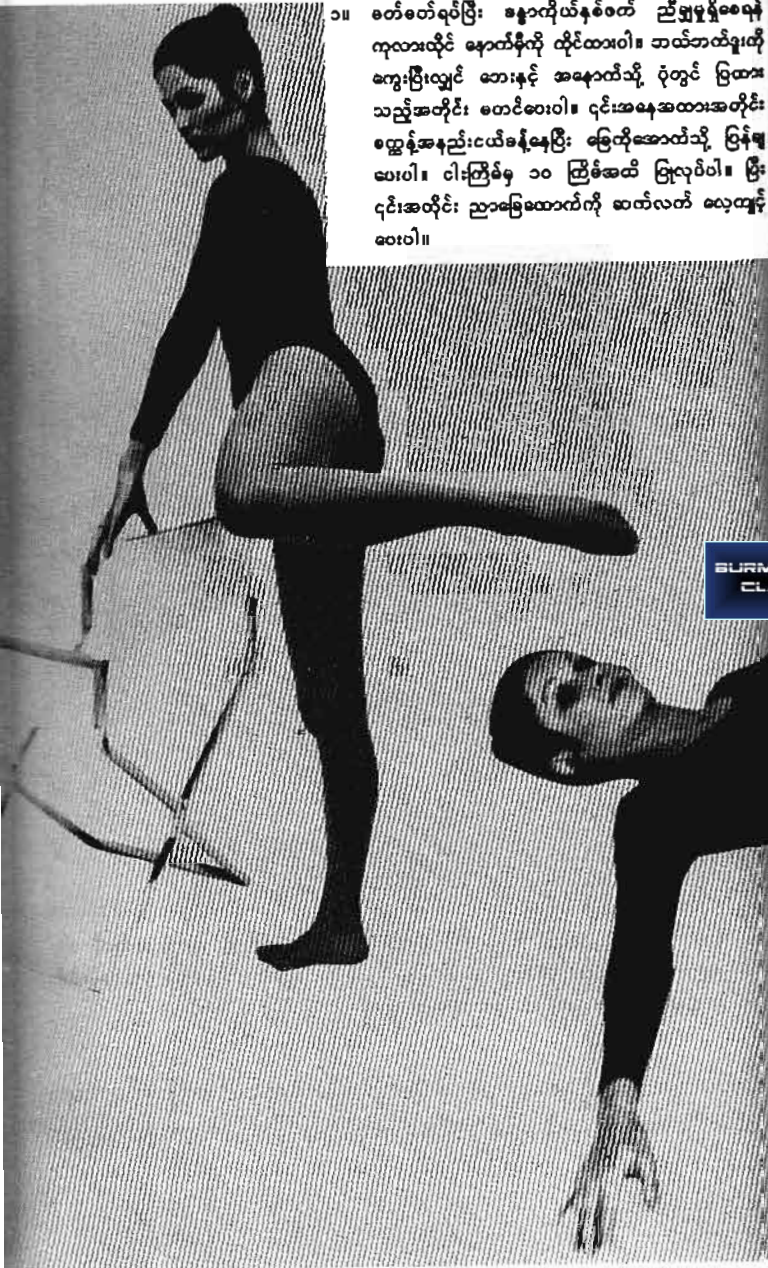
၁။ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ကြမ်းပေါ် ဆေးတိုက် လှဲအိပ်ပြီး ခြေထောက် တစ်ဖက်ကို မြှောက်ထား ပါ။ ပြီးလျှင် အထက်မှအောက်သို့ တဖြည်းဖြည်း နှိပ်ချလာပြီး ဗုလနေရာသို့ ရောက်အောင် ပြန်စတင်ပေးပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးပါက ဘက်ပြောင်းပြီး နောက်ထပ် ၁၀ ကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ယခု လှေကျင့်မှုဟာ ခေါင်တွင်းပိုင်း အဆီမတက်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင် ပါတယ်။ ခြေချင်းဝတ်နေရာမှာ အလေးတပ်စေပြီး ပြုလုပ်ပါက ပိုမို ထိရောက်နိုင် ပါတယ်။

၂။ ဝက်လက်အိပ်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်း၊ ခလုံးကို တညှိ  
ဇော်အောင် ထားရှိပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဝက်ကို  
ကတ်ကြိုးအသွား၊ ခန္ဓာသတ်သို့ လှုပ်ရှားစေပါ။ အဆေး  
ကို ခြေချင်းဝတ်တွင် တပ်ဆင် အသုံးပြုပေးနိုင်ပါတယ်။  
ပေါင်အတွင်းပိုင်း၊ ကြွက်သားကို တင်းရင်းစေသလို အဆီ  
ထူစေပါတယ်။



၃။ ဝံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ပေးပါ။ ခူးနှစ်ဖက်ကို အတွင်းဘက်သို့ ခြေ  
ကျ၊ ယူလာစဉ်တွင် တံတောင်ဆစ် ဖြင့် ဖြန့်၍ တွန်းဝေးပါ။ ပေါင်အတွင်းပိုင်း  
နေရာများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေပါ တယ်။

ယခုဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းသုံးမျိုးဟာ ပေါင်အတွင်းပိုင်းက ကြွက်သားများ  
သန်မာပြီး အဆီကျစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်အတွင်းပိုင်း ကြွက်သားများ ကျုံ့ခြင်း  
ဆန့်ခြင်း ပြုမပြု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သတိထားမိစေရန် ခပ်ဖြည်း  
ဖြည်း ပြုလုပ်ပါ။



၁။ ခတ်ခတ်ရုပ်ပြီး ဓမ္မာကိုယ်နှစ်ခတ် ညီမျှမှုရှိစေရန် ကုလားထိုင် နောက်ကိုကို ထိုင်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်ဖျားကို ကျေးပြီးလျှင် ဘေးနှင့် အနောက်သို့ ရုံတွင် ပြထား သည့်အတိုင်း တင်ပေးပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ဧည့်အနည်းငယ်ခန့်နေပြီး ခြေထောက်အောက်သို့ ပြန်ချ ယေးပါ။ ငါးကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ပြီး ၎င်းအတိုင်း ညာခြေထောက်ကို ဆက်လက် လှေ့ထုန် ပေးပါ။

BURMESE CLASSIC .COM

၂။ ကြမ်းတော်တွင် ဖတ်လက်အိပ်ပြီး ခြေဝါးနှစ်ခတ်ကို ရုံတွင် ပြထားသည့်သို့ ပူးစားပါ။



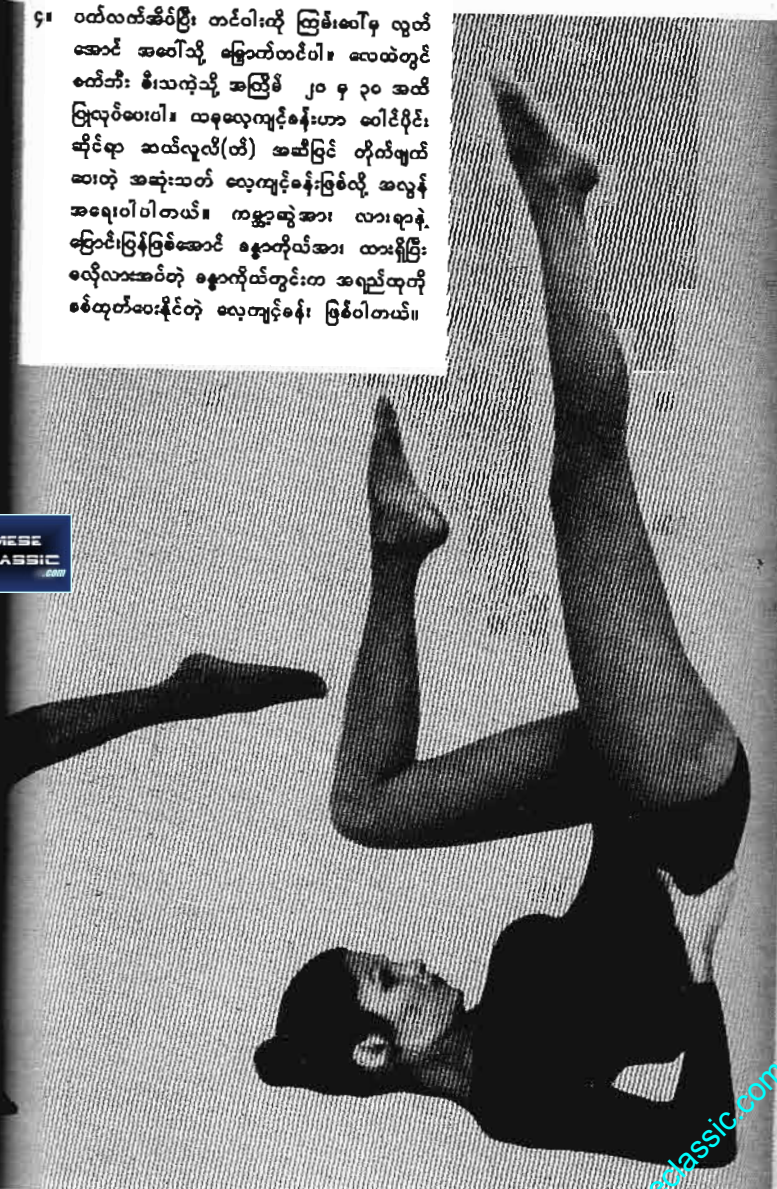
၃။ ပြီးလျှင် ဒူးနှစ်ဖက်ကို စက္ကန့်အနည်းငယ် ကြွေအောင် ဝှေးထားပေးပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။



A။ ကြမ်းစော်တွင် လေးဖက် ထောက် အနေအထားမျိုး ပြုလုပ်ပြီး ခြေတစ်ဖက်တို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့နည်း ဖြောက်တင်လိုက်ပါ။

B။ တစ်ဆက်တည်း မြေထောက်ကို တေးဘယ်ကြမ်းပြင်နှင့် ထိမိလွှဲလျှင်တည်း။

၄။ ဝတ်လက်အိပ်ပြီး တင်ဝါးကို ကြမ်းစာ၊ လှူတံ အောင် အဝေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ လေထဲတွင် တော်ဘီး စီးသကဲ့သို့ အကြိမ် ၂၀ မှ ၃၀ အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထရုလှေကျင့်ခန်းဟာ ဝေါင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဆယ်လူလီ(တိ) အဆီပြင် တိုက်ကျယ် ထားတဲ့ အဆုံးသတ် လှေကျင့်ခန်းဖြစ်လို့ အလွန် အရေးပါပါတယ်။ ကမ္ဘာဆွဲအား လားရာနဲ့ ခြေဝင်၊ ပြန်ပြန်အောင် ခန္ဓာကိုယ်အား ထားရှိပြီး ဝေလုံလာအောင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အရည်ထုတ် ခစ်ထုတ်ဝေးနိုင်တဲ့ လှေကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။



C။ မြေထောက်ကို ပြန်မလျက် မူလ (A) ပုံစံ အနေအထားမှစပြီး ပြန်ထားပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်အထိ တစ်ဖက်စီပြောင်း ပြုလုပ်ပါ။



# တင်းပါးတွင်ရှိသော ဆယ်လူလီ(တ်)များ

ဆယ်လူလီ(တ်) ဖြစ်ပေါ်စေသော နံပါတ် (၂) ပြဿနာ  
Second cellulite nuisance

ပေါင်နဲ့စာရင် တင်းပါးမှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စုဝေးနိုင်ခြင်း အခွင့်အလမ်း အနည်းငယ်သာ လျော့နည်းပါတယ်။ အထိုင်များတဲ့ လူ့သဘာဝ နေထိုင်မှုဟန်ကြောင့် တင်းပါးမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အိတ်ပြီး ကျလာ တတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ပြစ်ချက်တစ်ခုကတော့ အထိုင်များတဲ့ တင်းပါးနေရာက တစ်သျှူးတွေထဲ သွေးအရောက် နည်းသွားခြင်းပါပဲ။ ဒီလို သွေးအရောက်နည်းပြီး ပိတ်ဆို့မှုတွေရှိတဲ့ တင်းပါးမှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် လွယ်ကူမှု ရှိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထိုင်များလေ၊ မလှုပ်ရှားလေ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ပြဿနာများနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်တာမို့ လှုပ်ရှားမှုရှိဖို့၊ အထိုင်မများဖို့နဲ့ အထိုင်များခဲ့ရင်တောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပြီး အဆီပြင်များကို တိုက်ဖျက်ပေး ကြရပါမယ်။

တင်ပါးတစ်ခုကို ဆယ်လူလိ(တ်) အဆိုပြင်များ  
ပြောကြားနေနိုင်သော ပြောကြားနည်းများ



၁။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဝတ်စုံဖြင့် ဖြောင့်တက်သည့်  
ထိုင်ပြီး ခြေထောက်၊ ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး  
ဓမ္မာကိုယ်ကို အရှေ့နဲ့ အနောက်ကို  
အကြိမ်များများ လှဲပေးပါ။

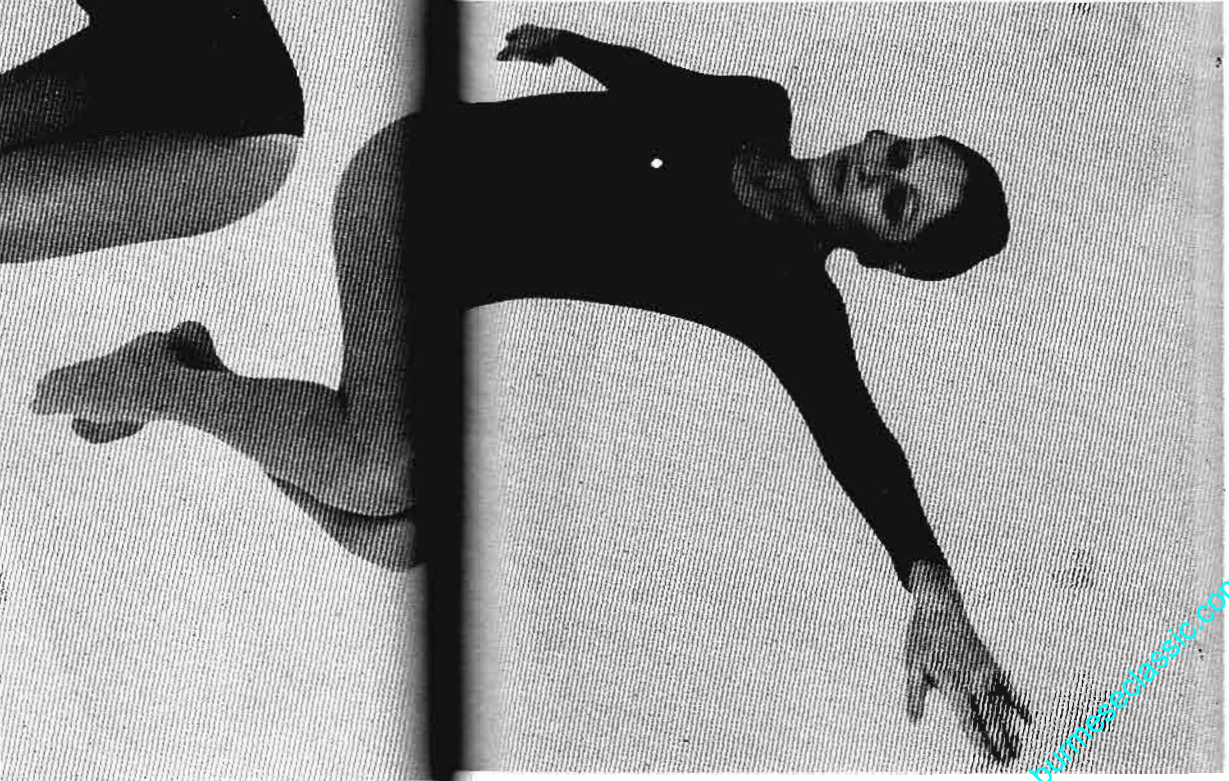
၂။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဂုဏ်ထူးဆောင်နှင့် ထိုင်ပြီး ခြေဖဝါးများ ကြမ်းပေါ်တွင် အပြားလိုက်  
ချထားပါ။ ဦးလျှင် ဂုဏ်ထူးဆောင် အားထည့်ပြီး ထိုင်ရင်းက လမ်းလျှောက် သလို လှုပ်ရှားပေးပါ။  
ပေါင် အနောက်ပိုင်းကို နှိပ်နယ်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်စေပြီး ဆွေးအသွားအလာ ကောင်းမွန်စေ  
လို အကြိမ် ၂၀ ခန့် အရင် ပြုလုပ်ပြီး အကြိမ် ၅၀ ခန့် ရအောင် တိုး၍ ပြုလုပ်သွား  
ပါ။





၃။ ချီး ထောက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တင်ပါးကို ညာဘက်လွှဲ၍ ထိုင်ပြီး ချီးထောက်လျက် အနေအထားသို့ ရောက်အောင် ဓမ္မာကိုယ်အား မြန်ကြွ ပြီးမှ ဘယ်ဘက်ကို လွှဲ၍ထိုင်ပေးပါ။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းကို မြူလုပ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဟန်ချက်ညီစေရန် ဝှံ့တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ထား၍ ဘယ်ညာတစ်ဖက်စီ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် အထိရအောင် လေ့ကျင့်ပေးသွား ပါ။

၄။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဆေးတစောင်၊ အိပ်ပြီး လက်များကို ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ ချီး နှစ်ဖက်ကျွေးရင်း ချီးတစ်ဖက် ကြမ်းပြင်ထိကာ မြေဖျောင့်များ တင်ပါး ရှိရာဘက်သို့ ခွေလှုပ်ပါ။ ဘယ်ညာ ဘက်ပြောင်း၍ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။

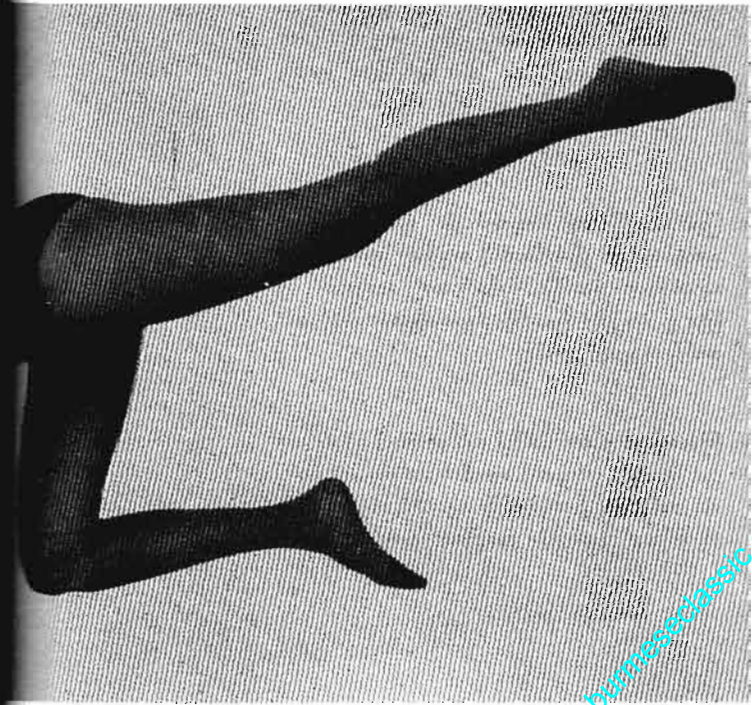




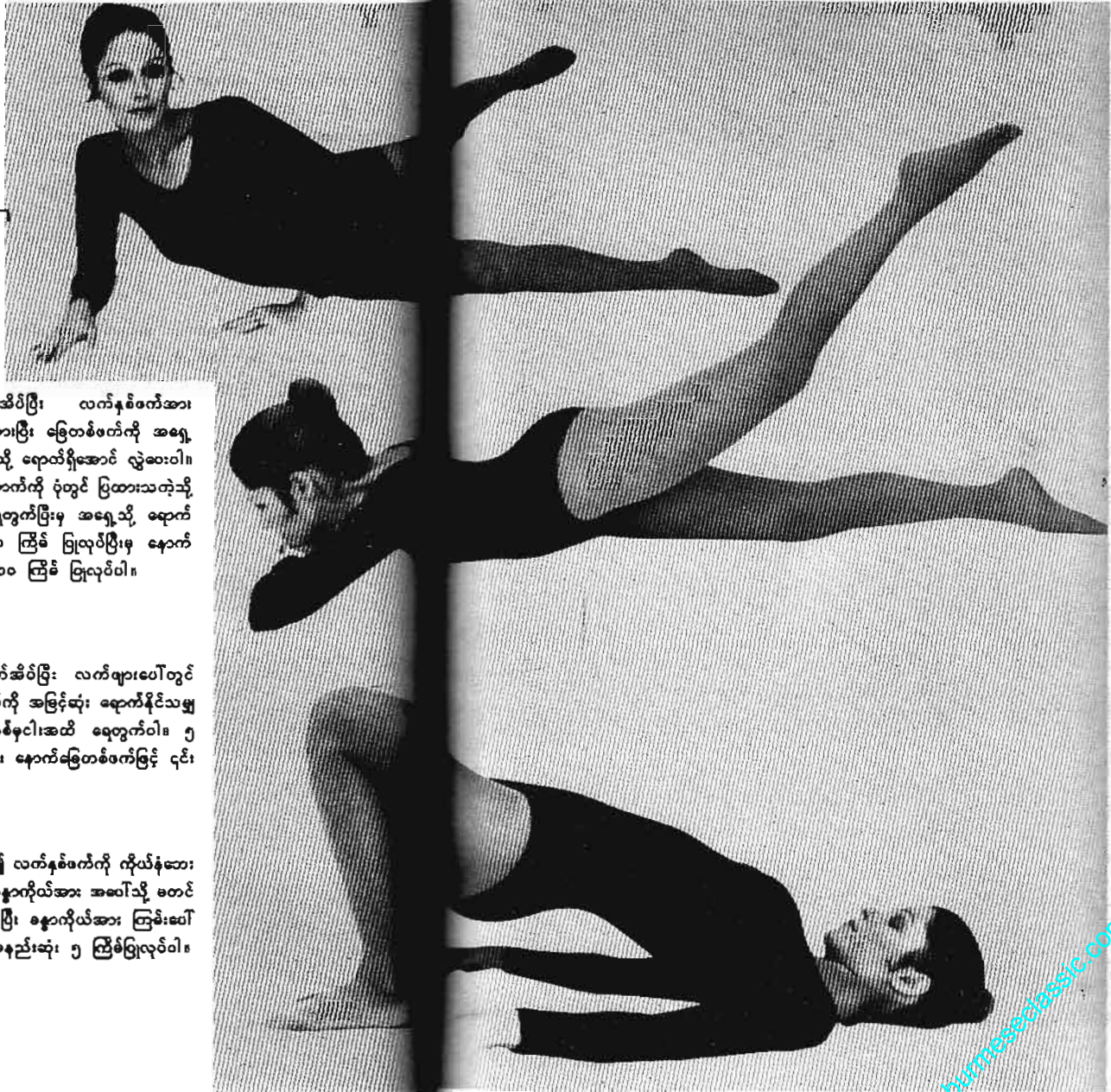


၅။ မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်များကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ခုံနောက်မှ တစ်ခုကို ကိုင်၍သော် လည်းကောင်း၊ ဝုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ယှက်၍သော် လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ခူးတွေးလျက် မြေဖျားထောက်ကာ ဆောင့် ကြောင့် ထိုင်ပေးပါ။ တဖြည်း ဖြည်းချင်း မူလ အနေအထားသို့ ရောက်အောင် ပြန်ထပြီး ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

၆။ ကြမ်းစာကိုတွင် လေးဖက်ထောက် အနေအထားမျိုး နေရင်းမှ ဝုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ မြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး တစ်ဖ ငါးအထိ ရေတွတ်ပါ။ ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီး ဘက်ပြောင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။



ဒါအောက်ပိုင်းဆိုင်ကု  
ဆန္ဒကုပိယ်  
အဆီတိုအပိုင်းများ  
ကျစ်လျစ်  
သန့်မာခြင်း



၁။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဆေးတိုက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်အား ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် ထောက်ထားပြီး ခြေတစ်ဖက်ကို အရှေ့ အောက် လှဲနိုင်သမျှ အဝေးသို့ ရောက်ရှိအောင် လှဲစားပါ။ ရှေ့မှောက်သို့ လှဲစဉ် ခြေထောက်ကို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ လှဲထား တစ်ခု သုံးအထိ ရေတွက်ပြီးမှ အရှေ့သို့ ရောက် အောင် ပြန်လှဲယူလာပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးမှ နောက် တစ်ဖက်ကို ထပ်ပြောင်း၍ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ကြမ်းပေါ်တွင် နောက်လျက်အိပ်ပြီး လက်ဖျားပေါ်တွင် ဓားတင်ထားပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို အမြင့်ဆုံး ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ခတင်ပြီး တစ်ခုငါးအထိ ရေတွက်ပါ။ ၅ ကြိမ် မှ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီး နောက်ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် ၎င်း အတိုင်း လေ့ကျင့်သွားပါ။

၃။ ကြမ်းပေါ်တွင် ပက်လက်အိပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်နံဘေး တွင် ထားရှိပြီး ခူးကွေးကာ ခန္ဓာကိုယ်အား အပေါ်သို့ ခတင် ပါ။ တစ်ခုငါးအထိ ရေတွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား ကြမ်းပေါ် သို့ ပြန်လည်နိမ့်ဖျားစားပါ။ အနည်းဆုံး ၅ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



# ဝမ်းဗိုက်နှင့် ခါးတွင်ရှိသော ဆယ်လူလီ(တ်)များ

ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ခါးပိုင်းရှိ မနှစ်မျိုးဖွယ်

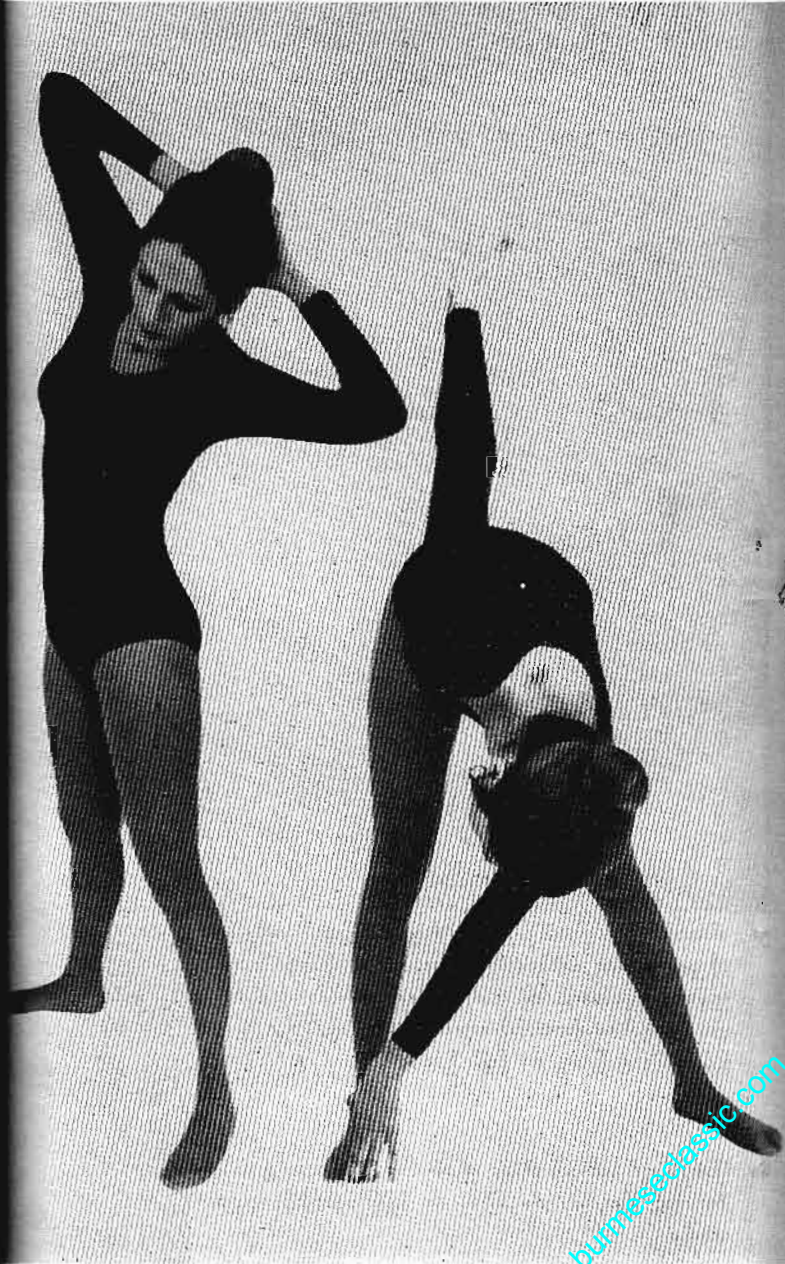
ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင် အစုအဝေး

ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ခါးပိုင်းက ကြွက်သားတွေဟာ အလွန်သန်မာပြီး ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများရဲ့ အနေအထား မပျက်ယွင်းစေရန် ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့တာဝန်ကို ထမ်းဆောင် ကြပါတယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် မှားယွင်းတာ ကာလကြာရှည်လာရင် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ခါးပိုင်းက ကြွက်သားတွေဟာ အိတ်ကျလာ၊ စူထွက်လာ နောက်ဆုံး ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ သိသိသာသာ စုဝေးလာတာမျိုးနဲ့ ကြုံ တွေ့ ကြရပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ စုဝေးလာတဲ့အခါ ခါးတုတ်လာပြီး အမျိုးသမီးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလှကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ခါးတုတ်ပြီး ဗိုက်စူထွက်လာတဲ့အခါ တင်ပါးတွေ ပြားသွားတဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ ခါးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းက ကြီးလာတဲ့အတွက် ပေါင်ရဲ့ အရွယ်အစားဟာသေးပြီး ရှားသွားတယ် လို့ ထင်ရပြီး အကြည့်ရ ဆိုးပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် လည်း ရင်လေးစရာ ကောင်းပါတယ်။ အစာကြေချက်ခြင်းနဲ့ စွန့်ထုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းတွေပါ ပျက်ယွင်းပြီး ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဝမ်းမမှန်တာမျိုးတွေအထိ ပြဿနာများ ကြီးထွားလာ တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ ဆယ်လူလီ (တ်) အဆီတွေ စုဝေးလာပြီး ခါးတုတ်မလာအောင် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင် ပါတယ်။



လှေကားခန်းများ

- ၁။ ခြေထို ခွဲရပ်၍ လက်ကိုဆားဖတ် ဆန့် ထုတ်ပါ။ ပြီး ရင်ဘတ်ထို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ လှည့်ပေးပါ။ တစ်ဖက်ကို ၁၀ ကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ အထိ လှည့်ပေးပါ။
- ၂။ ခြေထို ခွဲရပ်လျက် ဦးခေါင်းနောက်တွင် လက်ထို လှုပ်ထားပါ။ ဖတ်တောင်ဆစ် ထို ခါးနှင့် တညီတည်း ဖြစ်သည်အထိ ခါးထို ဆားတိုက် ညွတ်ပေးပါ။ ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ ခြေထို ခွဲရပ်လျက် လက်ကို ဆန့်တန်း ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို ညာလက်၊ ညာခြေကို ဘယ်လက်ဖြင့် တစ်လှည့်စီ ထိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ လက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ခြေနှင့် ထိပြီးတိုင်း ခါးဖြန့်ဖတ်၍ ၎င်းအတိုင်း ဘက်ပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

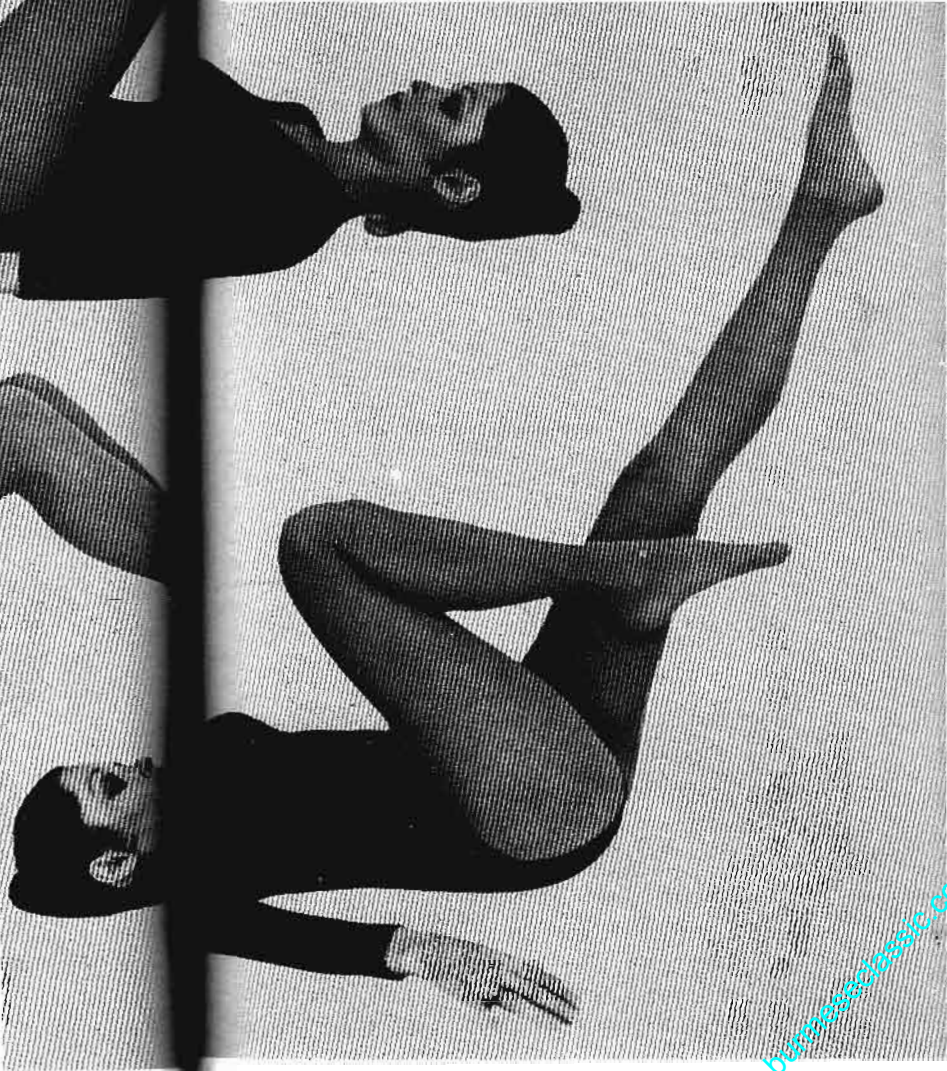




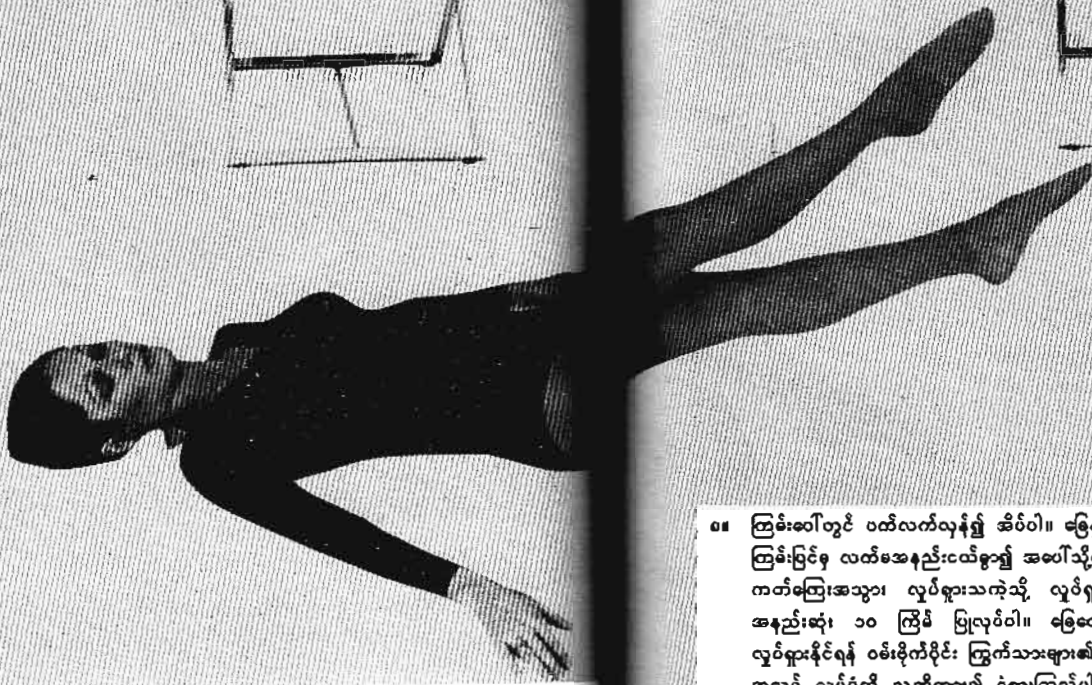
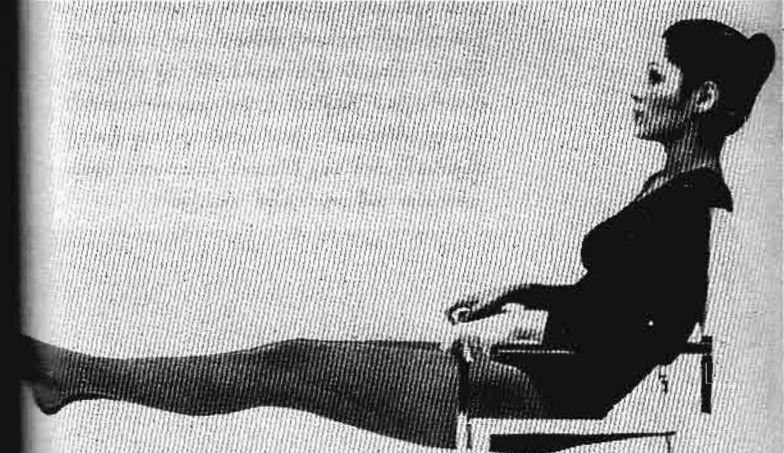
၅။ ခါးထောက်ပြီး ကြမ်းပေါ်မှာ ခြေဝေးချ၍ ထိုင်လိုက်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်တို့ ဝှေး၍ ချီးများကို ကွေးထားကာ အနောက်ဘက်သို့ ကိုယ်ကိုယ်ခမ်းစားပါ။ ဟန်ချက် မပျက်စေရန် ခြေဝေးကို ကြမ်းပေါ်ခြံအောင် ထားရှိပါ။ ပြီး နှုလထိုင်လျက် အနေအထားသို့ ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိုက်ထိုက် ပြန်မတ်ပါ။ ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၆။ ကြမ်းပေါ်တွင် ပက်လက် အိပ်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကို အပေါ်ထောင်၍ ဇက်ဘီးစီးသကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ် ဇက်ခိုင်းပုံ လှည့်ဝတ်စားပါ။

၄။ ဝတ်လက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာထိုက်နံ့နားတွင် ထိထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ရုပြီး ချွေနှင့် ရင်ဘတ်ထိအောင် တဖြည်းဖြည်း ဆွဲတင်ပေးပါ။ ရင်ဘတ်နှင့်ကျွေး၍ ထိထားသော ခြေနှစ်ဖက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်၍ဆန့်ထုတ်စဉ် ကြမ်းနှင့်မထိအောင် သတိထားပါ။ ပြီး ချွေနှစ်ဖက်ကိုကျွေးလျက် ရင်ဘတ်နှင့်ထိအောင် ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်စဉ် ကြွယ်သားများ၏လှုပ်ရှားပုံကို သိရှိအောင် စံစားပြုလုပ်ပါ။ ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



၇။ ထုထားထိုင်စေတိုင်တိုင် ပုံ  
တွင် ပြထားသကဲ့သို့ နူးနှစ်ဖက်  
ကို ဖြောက်၍ ပူးထားပါ။ ပြီး  
အရှေ့သို့ ပြည့်ညင်းစွာ ဆန့်  
ထုတ်ပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်  
ပါ။

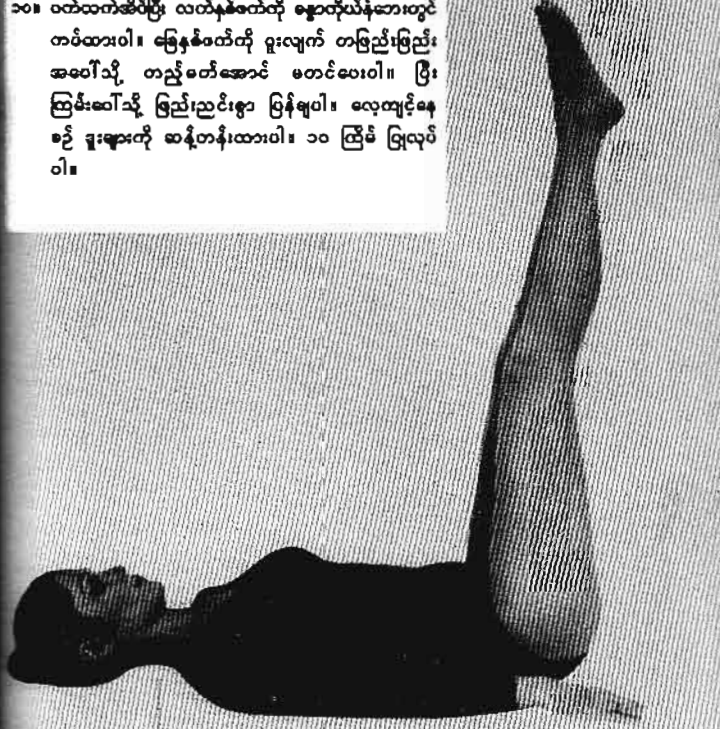


၈။ ကြမ်းစပ်တိုင် ဝတ်လက်လှန့်၍ အိပ်ပါ။ ဖြေနှစ်ဖက်ကို  
ကြမ်းပြင်မှ လက်အနည်းငယ်ခွာ၍ အပေါ်သို့ဖြောက်ပြီး  
ကတ်ကြေးအသွား လှုပ်ရှားသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားစေပါ။  
အနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဖြေထောက်များ  
လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ဝမ်းခိုက်ပိုင်း ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှား  
အလုပ် လုပ်ပုံကို သတိထား၍ ခံစားကြည့်ပါ။

၉။ လက် နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအနောက်တွင် ထုတ်ပြီး ကြမ်းစောီတွင် ဝက်လက်အိပ်နေပါ။ ရင်ဘတ်ရိုင်းကို ကြွလျက် အရှေ့သို့ ကိုင်း ညွတ်ပေးနိုင်သမျှ ထိုင်းညွတ် လိုက်ပါ။ ပြီး ကြမ်းပြင်စောီသို့ စုလ အနေအထားအတိုင်း ပြန်လည် အိပ်လိုက်ပါ။ ပြုလုပ်ရာတွင် လွယ်ကူစွာ ရှိစေရန် ဖြေဝေးနှစ်ဖက်ကို ခေ့နှိုင်အောင် လေးလံသော ဝစ္စည်း တစ်ခုခုအား အမှီအတွယ်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။



၁၀။ ဝက်ထက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဇွောကိုယ်နံဘေးတွင် တပ်ထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ရူးလျက် တဖြည်းဖြည်း အပေါ်သို့ တည့်မတ်အောင် မတင်ပေးပါ။ ပြီး ကြမ်းစောီသို့ ဖြည်းညှင်းစွာ ပြန်ရပါ။ လေထုငိုနေ စဉ် ခူးဈားကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ် ပါ။



၁၁။ ကြမ်းစောီတွင် အိပ်လျက် ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့် ထုတ်ထားစဉ်တွင် အခြားတစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ် အနီးသို့ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ဆွဲယူလာ ပါ။ ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ အဆက်မပြတ် ပြု လုပ်ပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်ရိုင်းရှိ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားစေရန် ခြေထောက်များကို ကြမ်းစာ အနည်းငယ်စွာ၍ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။



## နောက်ကျောပြင်တွင်ရှိသော ဆယ်လူလီ(တ်)များ မမြင်တွေ့နိုင်သော နောက်ကျောပြင်

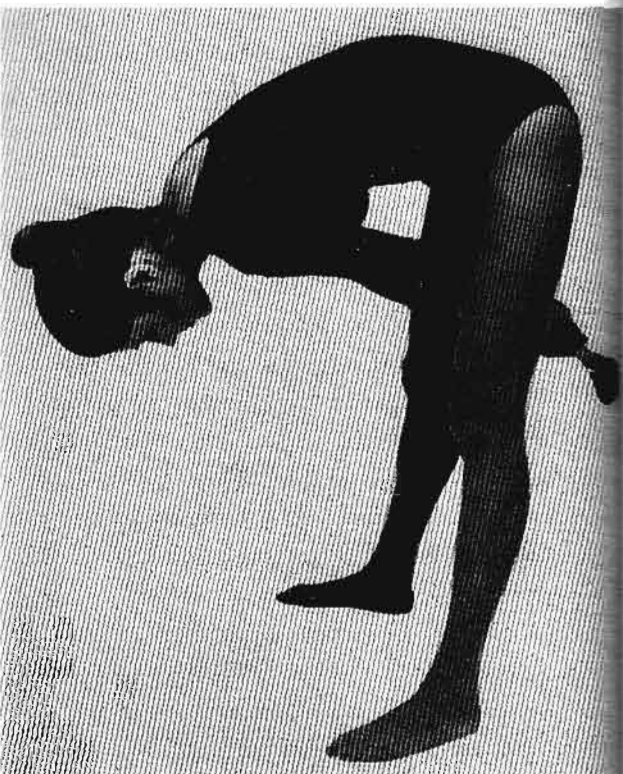
အမျိုးသမီးများရဲ့ နောက်ကျောပြင် ဖွဲ့စည်းထားပုံကိုကြည့်ရင် အလွန်လှပသေသပ် တာကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကလည်း ကျောရိုးရဲ့ တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ဝန်းရံ လျက်ရှိတဲ့ ကြွက်သားများကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကျောအောက်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေရဲ့ နေရာမှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာ ခဲ့ရင် ခါးတုတ်လာပြီး တင်ပါးရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပါ ပြောင်းလဲသွားအောင် ဖျက်ဆီးပစ် ပါလိမ့်မယ်။ ရင်ပိုင်းက နောက်ကျောပြင်နေရာမှာ ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင် စုဝေး လာခဲ့ရင်လည်း အသားကပ် အဝတ်အစားများနဲ့ ရေကူးဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်လို့ ခရအောင် ပုံပျက် ပန်းပျက် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်အရ ကြည့်မယ် ဆိုလည်း နောက် ကျောပြင်မှာ ကြွက်သားများ ရှိနေပါမှ လူခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို ထောက်မပေးနေရတဲ့ ကျောရိုး (spine) ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းလွယ်၊ ပြင်လွယ် ရှိစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နောက်ကျောပြင်က ကြွက်သားများကို မဆုံးရှုံးရအောင် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ လူ ခန္ဓာကိုယ် နေရာ အသီးသီးက ကြွက်သားများထက် နောက်ကျောပြင်က ကြွက်သားများက ကြွက်သား ဆိုင်ရာ နာကျင်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း ဒဏ်မျိုးကို ခံနိုင်ရည်မရှိကြပါဘူး။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့်နောက်ကျောပြင် ဝန်းကျင်မှာ နာကျင်မှု၊ တောင့်တင်းမှုတွေ ခံစား ကြရကြောင်း လူအများက မကြာခဏ ညည်းတွားကြတာကို သတိထားမိကြ မှာပါ။ နောက် ကျောပြင်က ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများနဲ့ ကျောပြင်ရဲ့ အပျက်ကို ဖျက်ဆီးမယ့် ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များ မဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် အတောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဂေဟကျင့်နည်းများ

နှစ်ပေါင်မှ သုံးပေါင်လေးတဲ့ ဒမ်ဘဲလ် (dumbbells) ကို အသုံးပြု လေ့ကျင့်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ခြေထိုးခွဲပြီး လက်နှစ်ဖက်တွင် နှစ်ပေါင်မှ သုံးပေါင်အထိ ထားသော ဒမ်ဘဲလ်ကိုကိုင်လျက် ဦးခေါင်းအထက်ကျော့၌ ထည့်ခတ်အောင် မြှောက်ထားပါ။ အလေးကို ထိန်းကိုင်ထားပြီး ခါးထိအောင်သို့ တဖြည်းဖြည်း တွေးညွတ်လိုက်ကာ ဒမ်ဘဲလ်ကို ဝှဲတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခွဲထားသော ခြေနှစ်ချောင်းကြားသို့ သွင်းလျက် အနောက်သို့ ရောက် နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ယူသွားပါ။ ဒု၊မညွတ်စေရန် သတိပြုပါ။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



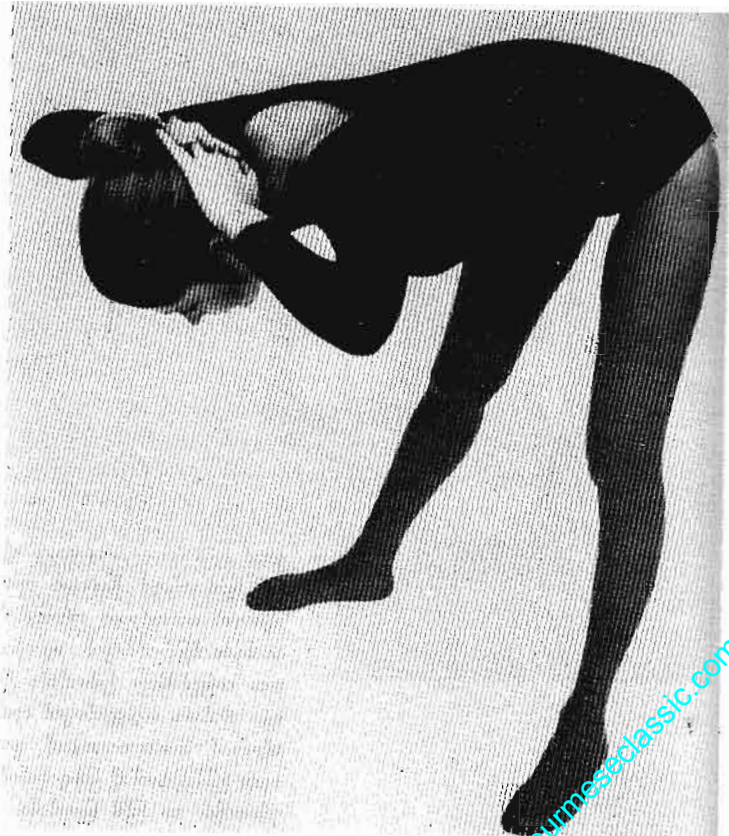
၂။ ခြေထိုး ခွဲလျက် ခတ်ခတ်ရပ်ပြီး ဒမ်ဘဲလ် ကိုင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ထပ်လျက်ထားရှိပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား ရှေ့သို့ တွေးညွတ်လိုက်စဉ် ဒမ်ဘဲလ်ကိုင်ထားသော လက်ကို အနောက် သို့ တဖြည်းဖြည်း ဆွဲယူသွားပါ။ ဝှဲတွင် မော်ပြထားသကဲ့သို့ လက်မောင်းကို ဆန့်တန်းထားရန် သတိပြုပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း တစ်စုသုံးအထိ ရေတွက်ပြီးမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချစေပါ။ ၎င်း အတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အစောင့်အရှောက် ကျော့ပြင်နေရာတွင် ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များ စုစည်းစုစည်းအောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။





၃။ မြေထဲ ခွဲလျက် ဓတံမတ်ရပ်ပြီး ခံဘဲလ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ဓမ္မာကိုယ်နံ့နားတွင် ကပ်ထားပါ။ ဓမ္မာကိုယ်အား အရှေ့နှင့်အနောက် သို့ ထိမ်းယိုင်စေဘဲ လက်နှစ်ဖက် ကို အနောက်သို့ ပို့ပြီး တစ်ဖု သုံး အထိ ရေတွက်ကာ လက်ကို မူလ အနေအထားအတိုင်း ဖြန်လည် ထားရှိပါ။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ နောက်ကျောပြင် အဝင်ရိုင်းအတွက် အကျိုးပြု လေ့ကျင့်ခန်းများထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ မြေကို ခွဲလျက်ရပ်ပြီးလက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်း အနောက်တွင်လက်လျက် ထားပေးပါ။ ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ခါးကို ရှေ့သို့ ထွေးညွတ်ပေး ပါ။ တံတောင်ဆစ်များကို ဆားဖက် မြှောင့်တန်း အောင် ထားရှိပေးရပါမယ်။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



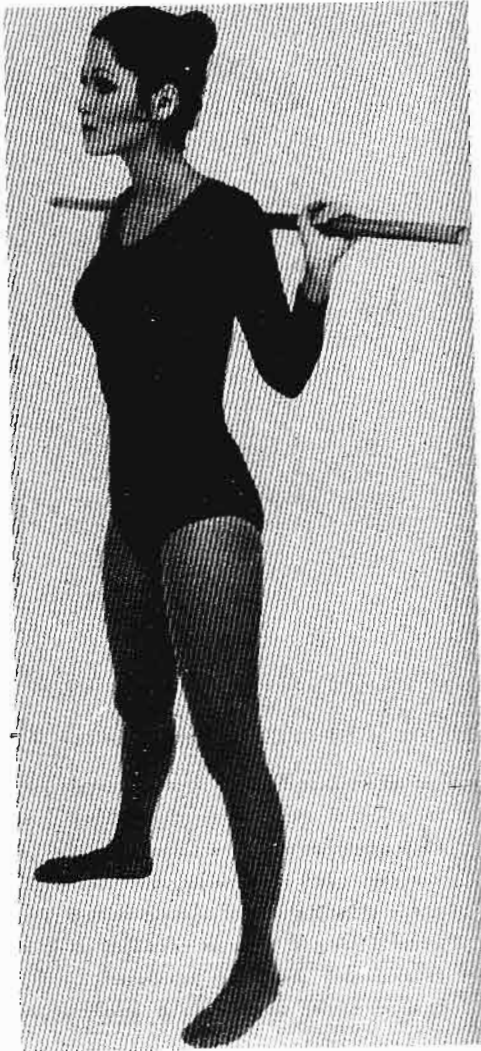
တုတ် (သို့မဟုတ်) ဂေးပင်သော  
ဘားတန်းဖြင့် ဂေ့ကျင့်ခြင်း



၁။ ပုံတွင် ပြထားသော အနေအထား ချိုး  
ဖြင့် ကြမ်းပေါ်တွင် ရှိနေသော တုတ်  
သို့မဟုတ် လေးဝင်သော ဘားတန်းကို  
လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်လျက် ခန္ဓာကိုယ်  
အား တဖြည်းဖြည်း ပြန်မတ်ပါ။ ပြီး  
ခန္ဓာ ကိုယ်အား ကွေးညွတ်လျက် တုတ်  
သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို မူလ  
နေရာ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်ချလိုက်ပါ။  
၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



၂။ ဓါးကို ကွေးလျက် တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို ကြမ်းအထက်  
တွင် ကိုင်လျက် အနေအထားမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းတို စတင်ပါစည်။  
ဓါးကို ကွေးညွတ်ထားလျက် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးပြီး တုတ် သို့မဟုတ်  
အလေးဘားတန်းကို ရင်ဘတ်အနီးသို့ရောက်အောင် ပုံတွင်ပြထားသည့်  
အတိုင်း ရွှေ့ယူပါ။ ပြီးမှ တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို ကြမ်း  
ပြင်ပေါ်သို့ ပြန်လည် ချထားပါ။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။  
တံတောင်ဆစ်ကို အနောက်သို့ ရောက်အောင် ညှစ်ပြီး ကွေးလျက်  
ဗျာခြောင်း လိုက်စဉ် နောက်ကျောပြင်ရှိ ကြွတ်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှု  
ကို ခံစားကြည့်ပါ။



၃။ တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို ဦးခေါင်းအပေါ်တွင် ခြောက်လျက် ကိုင်ထားပြီး ခြေကို ခွဲလျက် အနေအထားမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ရပါမည်။ တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို ပခုံးနောက်သို့ ရောက်အောင် ဦးခေါင်းအထက်မှ အောက်သို့ ရှေ့တွင် ပြထားသည့် အနေအထားအထိ လျှော့ချပြီး ယူလာပါ။ တစ်ဖု ငါးအထိ ရေတွက်ပြီးသည့် နှင့် တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို အပေါ်သို့ ထပ်မံမြှင့် တင်စားသွားပါ။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ နောက်ကျောပြင်နှင့် ဝမ်းရိုး တင်းမာမှုများကို ပြေလျော့စေပါတယ်။

၄။ တုတ် သို့မဟုတ် အလေးဘားတန်းကို ပခုံးပေါ်တွင် ထမ်းပြီး ရှေ့သို့ ပြည့်ညည်းစွာ တွေးညွတ် လိုက်ပါ။ ပြီး ခါးကို တုတ် သို့မဟုတ် အလေး ဘားတန်းထမ်းလျက် အနေအထားဖြင့် ပြန်လည် တည်ဆဲတေးပါ။ ၎င်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ် ပါ။ ကျောအောက်ပိုင်း၊ ကျောအလယ်ပိုင်းနဲ့ ကျောအပေါ်ပိုင်း အပါအဝင် ကျောရိုးတစ်ခုလုံးမှာ ခံစားရတဲ့ တင်းမာမှုများကိုပါ



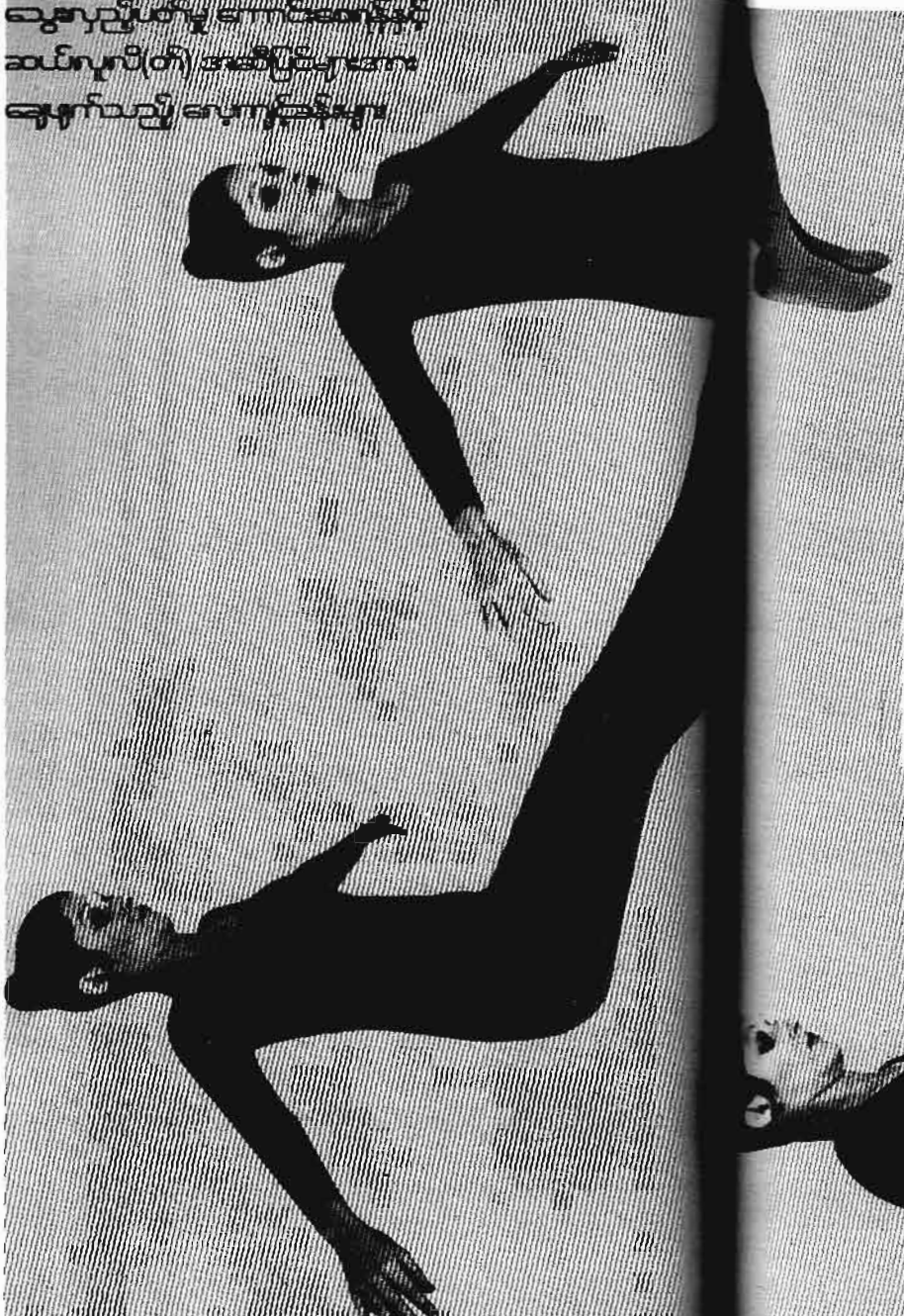


### ဒူးပတ်လည်ရှိသော ဆယ်လူလီ(တ်)များ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြားသော အစိတ်အပိုင်း တွေမှာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်တွေ ဇေးသလို အကြောင်းမသင့်ရင် ဒူး ပတ်လည်မှာလည်း ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင် များ စုဝေး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒူးပတ်လည် ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်တွေ ကြွက်သားတွေရဲ့ နေရာမှာ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာပြီ ဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးများရဲ့ ဟော့ရှင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းအလှကို ပျက်ယွင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေအလိုက် သက်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အသီးသီး ရှိကြတဲ့ အထဲ မှာ ဒူးခေါင်းပိုင်းအပေါ် တိုက်ရိုက် ထိရောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ များများ အစား မရှိသေးပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ ဒူးနှစ်ဖက်အချင်းချင်း ရိုက်ခတ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံစံ လှည့်ပတ်ပွတ်ဆွဲ ပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်မျိုးကို အားမလျော့ဘဲ ဆင်းစပ်ပြုလုပ်ပြီး ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်များကို ကြီးစား ခြေဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အထိုင်များခြင်းနဲ့ ကြာကြာ ဓတ်တတ်ရပ်ခြင်းတွေက သွေး ကျည်ဝတ်စုံနှုန်းကို လျော့ကျစေတာ ဖြစ်လို့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်စေ ချိ အားဝေးပါတယ်။**

လွန်လွန်ပိုပို နားထောင်ရန်နှင့် ဆယ်လှလိ(တ်) အဆိုပြင်များအား ချော့ရှက်သည့် ဖွဲ့နည်းများ



၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝက်လတ်အိပ်လျက် ခူးနှစ်ခတ်ပွဲအပြီး တွေးကာ လတ်များကိုအေးတွင် သတ်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ချထားပါ။ မြေပေါ်နှစ်ခတ်ကိုလည်း ကြမ်း ပေါ်တွင် အခြားလိုက် ဖြေစွာချပြီး ခူး နှစ်ခတ်ကို အချင်းချင်း၊ ဧည့်အုတ်ညီညီ တစ်ချက်ချင်း၊ အမျှတ် နှစ်ဆယ်ခန့်အောင် ခိုက်ခတ်ပေးပါ။ အကြိမ်တစ်ရာအထိ ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၂။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဝက်လတ် အနေအထားဖြင့် အိပ်လျက် ဝဲဘက် ပြုထားသည့် မြေနှစ်ခတ်ကို မြှောက်လျက် တည့်မတ်စွာ ထားပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခူးနှစ်ခတ်ကို ဧည့်အုတ်ညီညီဖြင့် တစ်ချက်ချင်း အချက်နှစ်ဆယ်မှ ငါးဆယ်အထိ ခိုက်ခတ်ပေးပါ။

၃။ ကြမ်းပေါ်တွင် ဝက်လတ်အိပ်လျက် အနေအထား မပြောင်းဘဲ မြေနှစ်ခတ်ကို မြှောက်လျက် တည့်မတ်စွာ ထားရှိပါ။ ပြီးလျှင် ခူးနှစ်ခတ် ပူးလျက် အနေအထား ဖြင့် ခူး တစ်ခတ်ကို တွေးကာ ခက်တီးစီးသကဲ့သို့ ဝတ်ဝိုင်းပုံ လှည့်ဝတ်ပေးပါ။ မြေတစ်ခတ်ကို အကြိမ် နှစ်ဆယ်မှ ငါးဆယ်အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။



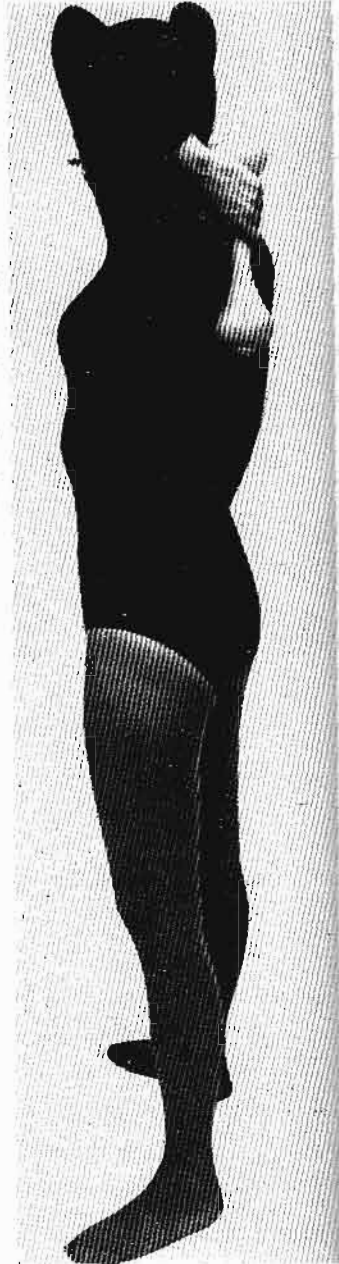
### လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း

လက်မောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ အပေါ်ပိုင်း နေရာများဟာ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စုဝေးမှုများတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး လက်မောင်းအရင်းရဲ့ အတွင်းပိုင်းနဲ့ ပခုံးရိုးဆစ် အနောက်ပိုင်းက နေရာတွေမှာတော့ အဆီပြင်များ ပိုမိုစုဝေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးရင် လျင်မြန်စွာ အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ နေရာများထဲမှာ ပါဝင်လို့ ပေါ့ပါးတဲ့အလေးကို အသုံးပြုပြီး မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးမှသာ အဆီပြင် ကင်းဝေးပြီး ကျစ်လျစ်လှပတဲ့ လက်မောင်းသားကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဇယားကွင်းနန်းများ

သုံးပေါင်ခန့် အလေးချိန်ရှိပြီး ပေါ့ပါးတဲ့ ဒမ်ဘဲလ် (dumbbells) ကို အသုံးပြုကာ အောက်ပါ လေ့ကျင့်မှု ပုံစံ နှစ်မျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

၁။ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ဘယ်လက်ဖြင့် အလေးကို ထောင့်တက်မှာ ကိုင်ထားတာ ဦးခေါင်း၊ အဆီ ထောင့်၌ ယူလာစဉ် လက်ဆန့်တန်း၊ သွားသော အနေအထားသို့ ရောက်လျှင် လက်ကို မူလအနေအထားသို့ ရောက်အောင် ထခြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည်လျှော့ချပေးပါ။ လက်တစ်ဖက်ချင်းစီအတွက် အနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



၂။ ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ အလေးကို ထောင့်အလယ်တွင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ကာ ဆေးတိုက် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆန့်ထုတ်ရာ လက်ဆန့်တန်း သွားသော အနေအထားသို့ရောက်လျှင် လက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ကျော့လျက် မူလ အနေအထားတွင် ပြန်လည် ထားရှိပါ။ ၎င်းအတိုင်း လက်ခြောင်း၍ တစ်ဖက်ကို ၁၀ ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



အလေးမပါဘဲ  
ယောက်ကျင့်စဉ်တွင်  
ပြုလုပ်သော  
အောက်ပါ လေ့ကျင့်မှုပုံစံ  
နှစ်မျိုးကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေထိုက် အနည်းငယ်ခွဲလျက် လက် နှစ်  
ဝတ်တို့ ဆားတွင်ချထားပါ။ ဝုံတွင်  
ပြထားသကဲ့သို့ ညှာလက်ကို ဝန်း  
အနောက် ဘက်သို့ ကွေးလှက်ချထားပါ။  
ဦးလျှင် ဘယ်လက်ကို ကွေးလှက်  
မြှောက်တင် လိုက်ကာ လက်နှစ်ဖက်  
အချင်းချင်း ထိထားပါ။ သို့မဟုတ်  
လက်နှစ်ဖက်ကို ချိတ်ဆက်ထားပါ။  
ဦးလျှင် တစ်ဖက်အထိ စိတ်ဖြင့် ရေ  
တွတ်ပြီးမှ လက်များကို မူလအနေ  
အထားဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ် အား တစ်  
ဖက်တစ်ချက်တွင် ပြန်လည်ထားရှိပါ။  
၎င်းအတိုင်း လက်ပြောင်း၍ သုံးကြိမ်စီ  
ပြုလုပ်သွားပါ။  
(ထိုင်လျက် ဖြစ်စေ၊ ခေတ်တတ်ရပ်၍  
ဖြစ်စေ ပြုလုပ် နိုင်ပါတယ်)



၂။ ဝုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ထိုင်လျက် အနေအထားဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာ  
ကိုယ် အနောက်ဘက်မှာ ထိလျက်ထားရှိပြီး တစ်ဖက်အထိရအောင် စိတ်ဖြင့်  
ရေတွက်ကာ ၎င်းအတိုင်း သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်မှု ပုံစံနှစ်မျိုးကို  
ပြုလုပ်စဉ် လှုပ်ရှားမှုကို သတိကပ်၍ ပြည်းညှင်းစွာပြုလုပ်သွားပါ။ တစ်ဖ  
က်အထိ စိတ်ဖြင့် ရေတွက်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အား အနားမယူလျက်  
မလှုပ်မယှက် နေပါ။



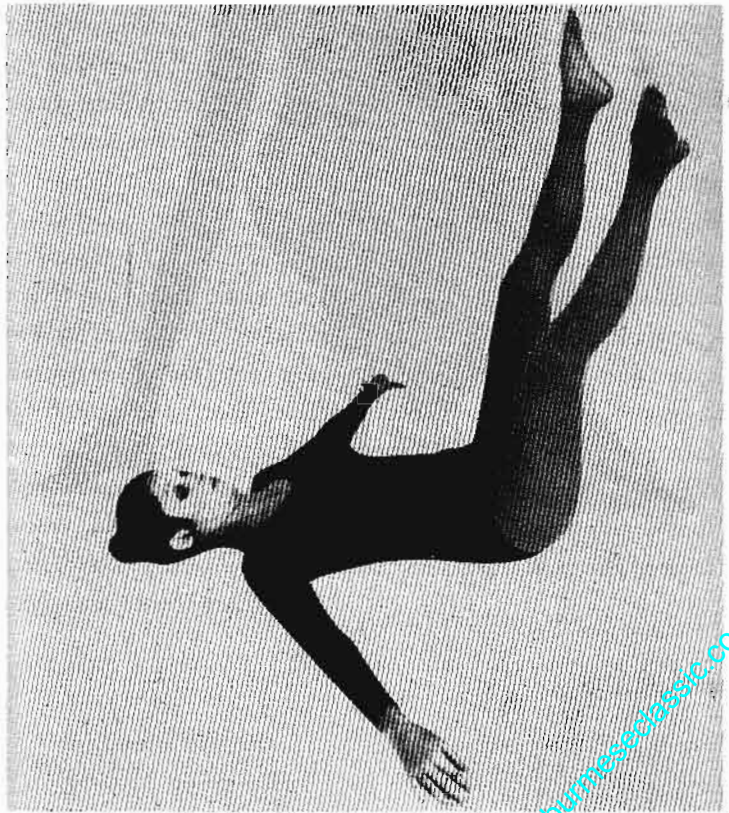
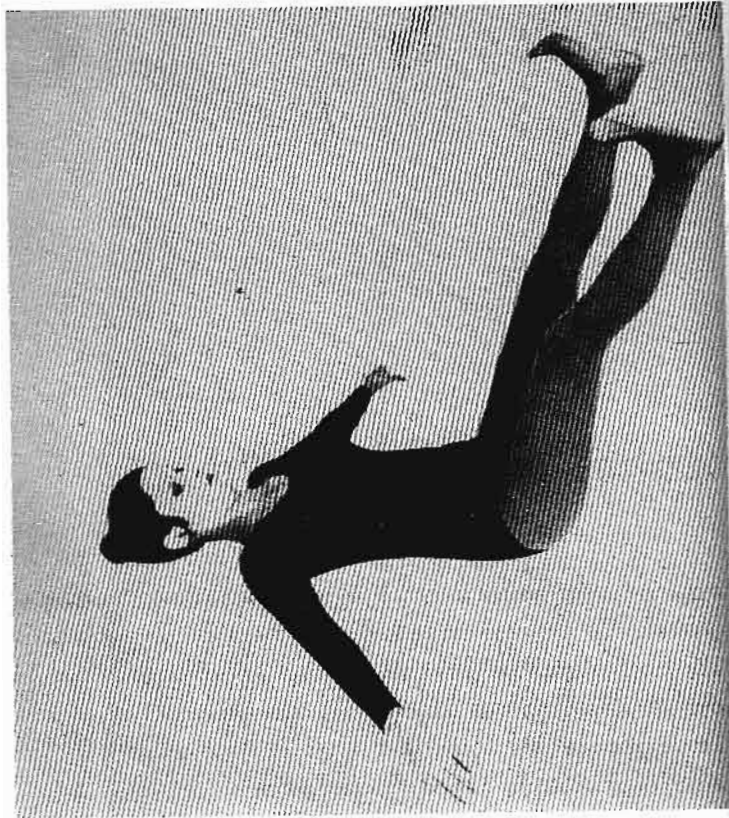
## ခြေချင်းဝတ်တွင်ရှိသော ဆယ်လူလိ(တ်)များ

ခြေချင်းဝတ် နေရာမှာလည်း ဆယ်လူလိ(တ်) အဆီပြင်များ စုဝေးနိုင်ပြီး ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှုန်းကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါမူ ခြေချင်းဝတ်မှာ ဆယ်လူလိ(တ်)အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေအင်္ဂါများကနေ နှလုံး သွေးပြန် ကြောများအတွင်း သွေးဆိုးဆင်းမှု ကောင်းမွန်စေရန် ကမ္ဘာ့ဆွဲအားကို ဆန့်ကျင်ပြီး ခြေထောက်ကို မြှောက်ကာ လှေကျင့်ရတဲ့ လှေကျင့်မှု ပုံစံနှစ်မျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

ခြေချင်းဝတ်မှ ဆယ်လူလီ(တ်)ဖယ်ရှားနိုင်သည့် ဟောပြောချက်

၁။ ကြမ်းပေါ်တွင် အိပ်တာ လက်နှစ်စက်ကို  
 ခန္ဓာကိုယ်နံဘေး တွင် သတ်သောင့်သတ်သာ  
 ဖြစ်အောင် ချထားပါ။ မြေထောက် နှစ်စက်လုံးကို  
 အပေါ် ထောင်လျက် မြှောက်ထားပြီးလျှင်  
 ဝှေ့ကိုင်နှင့် ညွှန်ပြသလို လှုပ်ပြီး တစ်ခါ မြေများနှင့်  
 ညွှန်ပါ။ မြေထောက်ကြွက်သားများ ဆန့်ထွက်  
 ခုတ်ကို ခံစားပါ။ အနည်းဆုံး  
 ၂၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ကြမ်းပေါ်တွင် အိပ်တာ မြေထောက် နှစ်စက်လုံးကို အပေါ်  
 ထောင်လျက် မြှောက်ထားပြီး လက်နှစ်စက်ကိုလည်း ပုံတွင်  
 ပြ ထားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်ထားစားပါ။ ပြီး  
 မြေထောက်ကို ခလုတ်ရှားဘဲ မြေခေါင်းများကိုသာ  
 စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ညှာစက် သို့ လှည့်ပေးပါ။ ပြီးမှ  
 လားရာပြောင်းလျက် ထပ်မံလှည့်ပါ။ ၎င်း အတိုင်း ၁၅  
 ကြိမ်မှ ၂၅ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။





ပုံမှန် အားကစားပြုလုပ်ပြီး ဆယ်လူလီ(တ်) ဖြစ်ပေါ်မှုအား ကာကွယ်ပါ

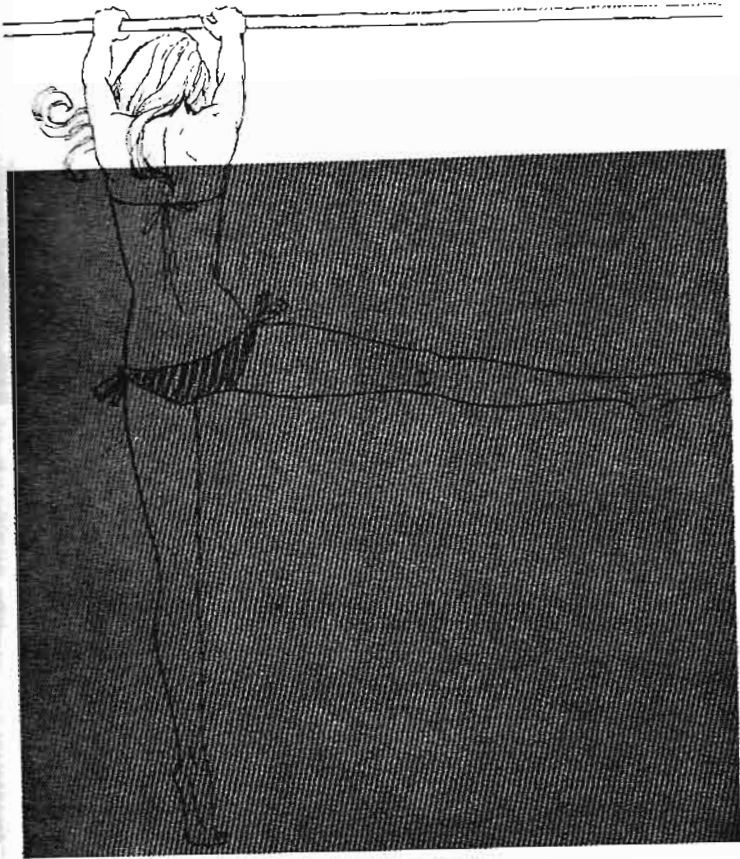
အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတဲ့အပြင် စိတ်ကိုပါ ချွင်လန်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလှကို ပျက်အောင် ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များ မဖြစ်ပေါ်စေရန်လည်း ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အားကစား သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို လူတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်အတိုင်းအတာ ရှိသလောက် နေ့စဉ် ပုံမှန် ပြုလုပ်သွားသင့်ပါတယ်။ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် ရှိသူများအတွက် ရေကူးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး အားကစားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ စတဲ့ အားကစားမျိုးကိုတော့ အစွန်းမရောက်ဘဲ ပြုလုပ်ပေးသွားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်မိတဲ့အခါများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ အထွက်များတတ်တာမို့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ရှိသူများအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လိုတာထက် ပိုပြီး မလုပ်ဘဲ ပုံမှန် ပြုလုပ်သွားမှသာ အကောင်းဆုံး ရလဒ်များကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်ရှိသူများ မှန်မှန် ရေကူးသင့်ပါတယ်။ ရေကူးတဲ့အခါ အသက်ကိုပါ ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူပြီး ပြုလုပ်ရတာမို့ ဘယ်လို ရေကူးနည်းနဲ့ပဲကူးကူး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို အောက်စီဂျင်ဓာတ် ပိုမို ရောက်ရှိအောင် အထောက်အကူပြုလို့ ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များကို တိုက်ဖျက်ရာမှာ လွယ်ကူစေ နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ရေကူးစဉ် ရေနဲ့ နှိပ်နယ်ပေးရာ ရောက်တဲ့အတွက် ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင် စုဝေးရာ ပေါင်အတွင်းပိုင်း၊ လက်မောင်းရင်းတို့လို နေရာမျိုးတွေအတွက် ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များ မဖြစ်ပေါ်အောင် သဘာဝ နည်းလမ်းနဲ့ တားဆီး ကာကွယ်ပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။



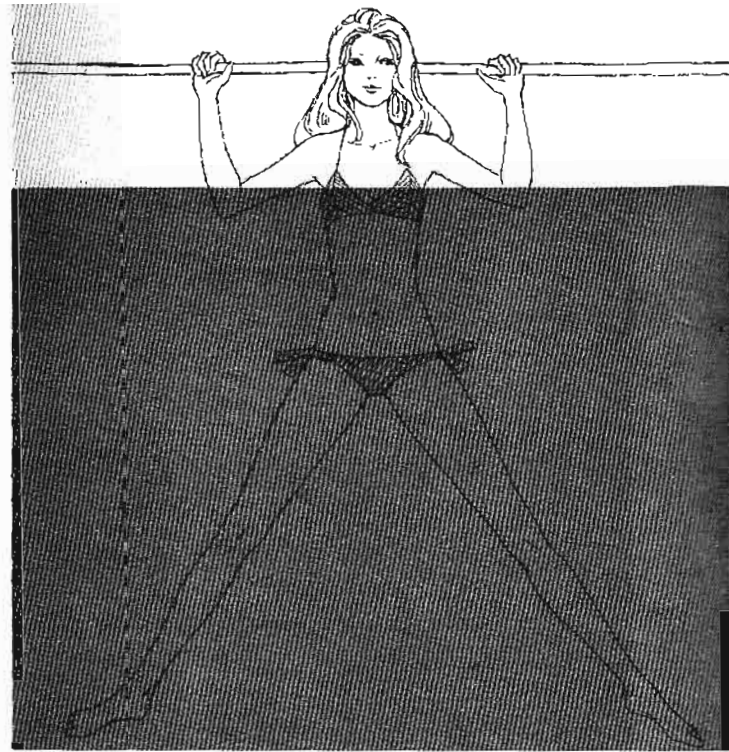
### ရေတွင် ကိုယ်လက်ပျော်စရာ လေ့ကျင့်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက cellulite အဆီပြင်တွေ ကို ချေဖျက်ပစ်ဖို့ ရေကန် ဒါမှမဟုတ် ရေကူးကန် အတွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ ရတယ် ဆိုပေမယ့် ကန်ဘောင်လို့ နေရာမျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိမယ့် ကြိုးတန်း၊ ဘားတန်းမှ ဘွယ်တန်းထားတဲ့ ရေကန်၊ ရေကူးကန်မျိုးဖြစ်ရန် လိုအပ်ပြီး ရေအနက်ကလည်း အနည်းဆုံး ပခုံး အနေအထားလောက်မှာ ရှိနေရပါမယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ cellulite အဆီပြင်တွေကို ချေဖျက် ပေးနိုင်မယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြု လုပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

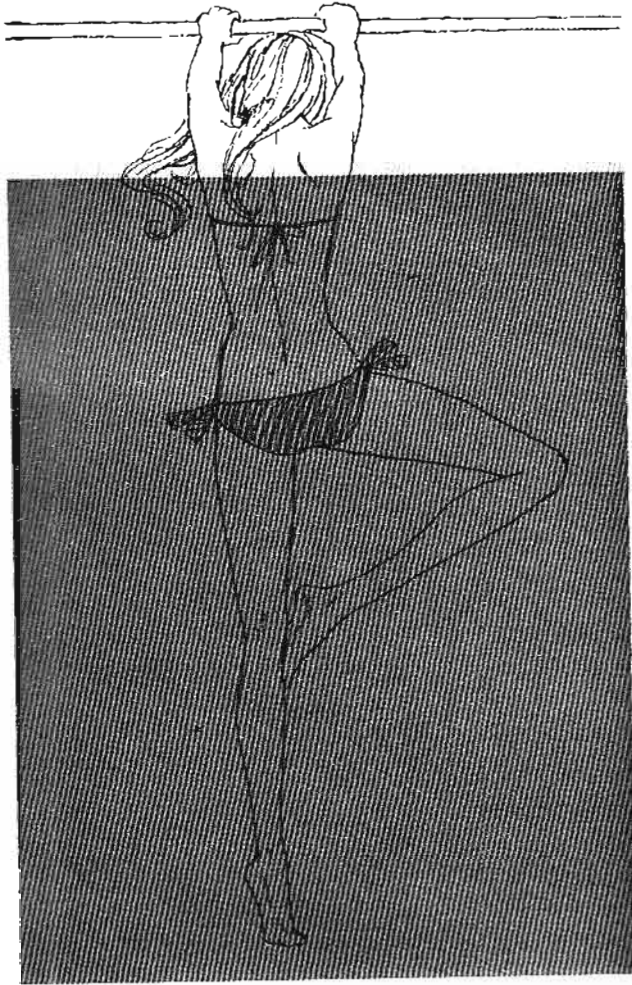
တင်ပါးဆုံရိုး တစ်ဝိုက်က နေရာများနဲ့ ပေါင်အတွင်းပိုင်း နေရာတွေက cel- lulite အဆီပြင်များကို ချေဖျက်ပေးနိုင်ပြီး အသားအရေနဲ့ ဖြွတ်သားတွေကို တင်းရင်းစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း လေးမျိုးကို အရင်ဆုံး စတင်ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။



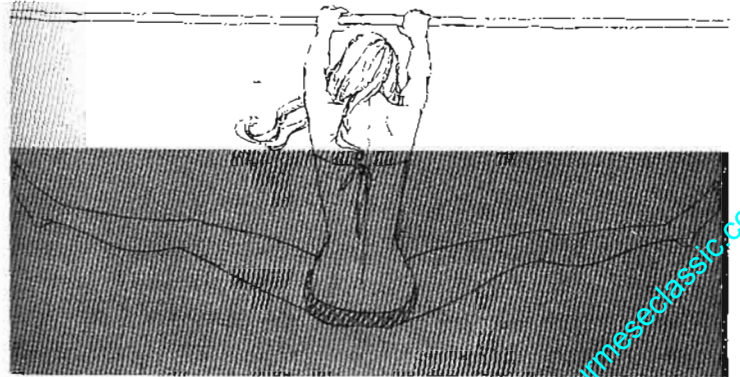
၁။ ရေကူးကန် ဆောင်ကို ဖျတ်မှာဖျတ်ပြီး တန်းကို မြဲမြံ  
 ဆောင်လက် နှစ်ဖက်နှင့် ပုံတွင်ပြထားသလိုလို ထိုင်  
 ထားပါ။ ဤအခြေကို ဘေး ထိုက် အမြင့်ဆုံးအနေအထား  
 သို့ ရောက်အောင် ၁၀ ကြိမ် တောင်ပြီး ဘယ်ခြေထိုက် ၎င်း  
 အတိုင်း ၁၀ ကြိမ် တောင်စားပါ။



၂။ ရေကူးကန်ဆောင်ကို ကျောပေးပြီး လက် နှစ်ဖက်ကို  
 ပုံတွင်ပြထားသည့် အနေအထား အတိုင်းကျွေးကာ တန်းကိုကိုင်ပြီး  
 မြေနှစ်ဖက် ကို ခွဲလိုက်ပါ။ ဒူးဆစ်များ ဖြောင့်တန်းစေရန်  
 ကြွက်သားများကို တင်း၍ မြေနှစ်ဖက်ကို မြန် နိုင်သမျှ မြန်အောင်  
 ပြန်စုပေးပါ။ ပြီးလျှင် မြေ နှစ်ဖက်ကို ပြန်ခွဲပြီး မြန်မြန် ပြန်စုပေးပါ။  
 လှေထွင်ခန်း ပြုလုပ်စဉ် မြေထောက်များ ကွေး ချောစေရန် ဂရုပြုပါ။  
 ၁၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

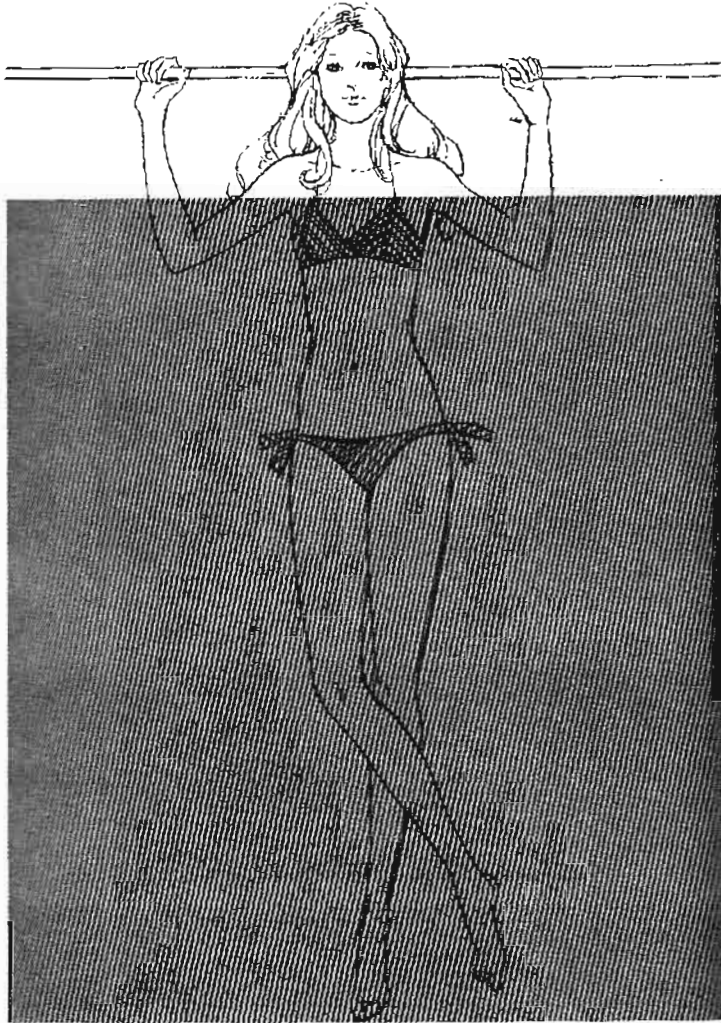


၃။ ရေကူးကန်ဘောင်ကို ဖျက်နာစုပြီး တန်းကို လက်နှစ်ဖက် ဆန့်လျက် မြဲမြံစွာ ကိုင်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်ချုံးပေါ် ညာခြေ ကို တွေးလျက် ထောက်ထားပြီး ညာချုံးကို အရှေ့နှင့် အနောက်သို့ မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင် ၁၀ ကြိမ် လှဲပေးပါ။ တစ်ဖန် ညာဘက်ချုံးပေါ်တွင် ဘယ်ခြေကို တွေးလျက် ထောက် ထားပြီး ဘယ်ချုံးကို အရှေ့နှင့် အနောက်သို့ မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင် ၁၀ ကြိမ် ထပ်လှဲပေးပါ။



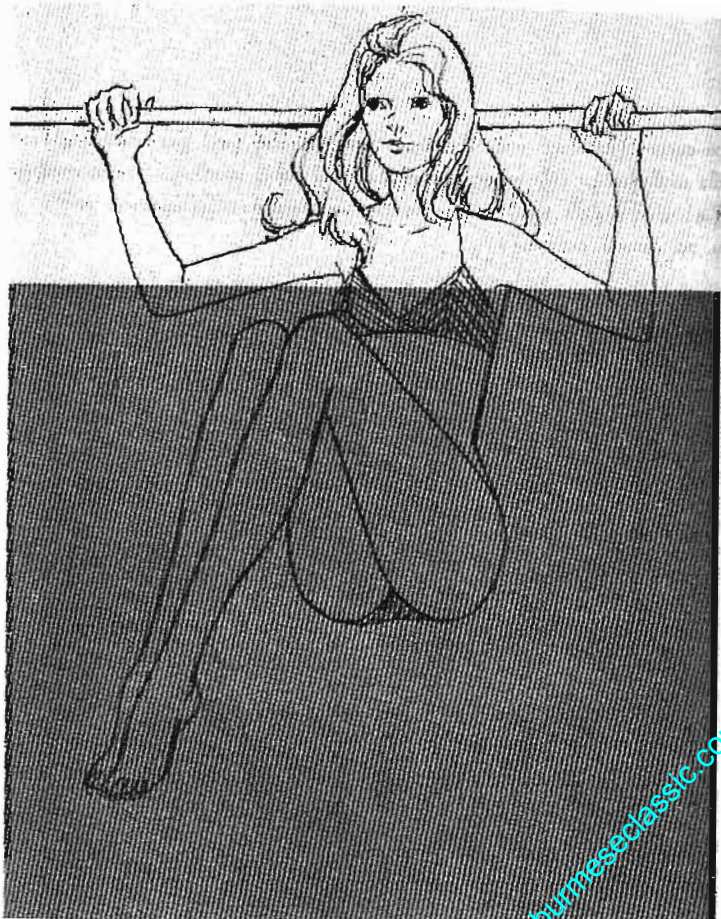
၄။ ရေကူးကန်ဘောင်ကို ဖျက်နာစုပြီး တံတောင်ဆစ်ကို အားပြုကာ တန်းကို လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်းလျက် မြဲမြံစွာ နိုထားပါ။ မြေနှစ်ဖက်ကို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ဘေးသို့ ခွဲလိုက်ပြီး မြန်စုလိုက်ပါ။ ချုံးကွေးပါစေနှင့်။ အနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းအတွက်  
Cellulite ချေဖျက်ပေးမည့် ဂေ့ကျင့်ခန်းများ



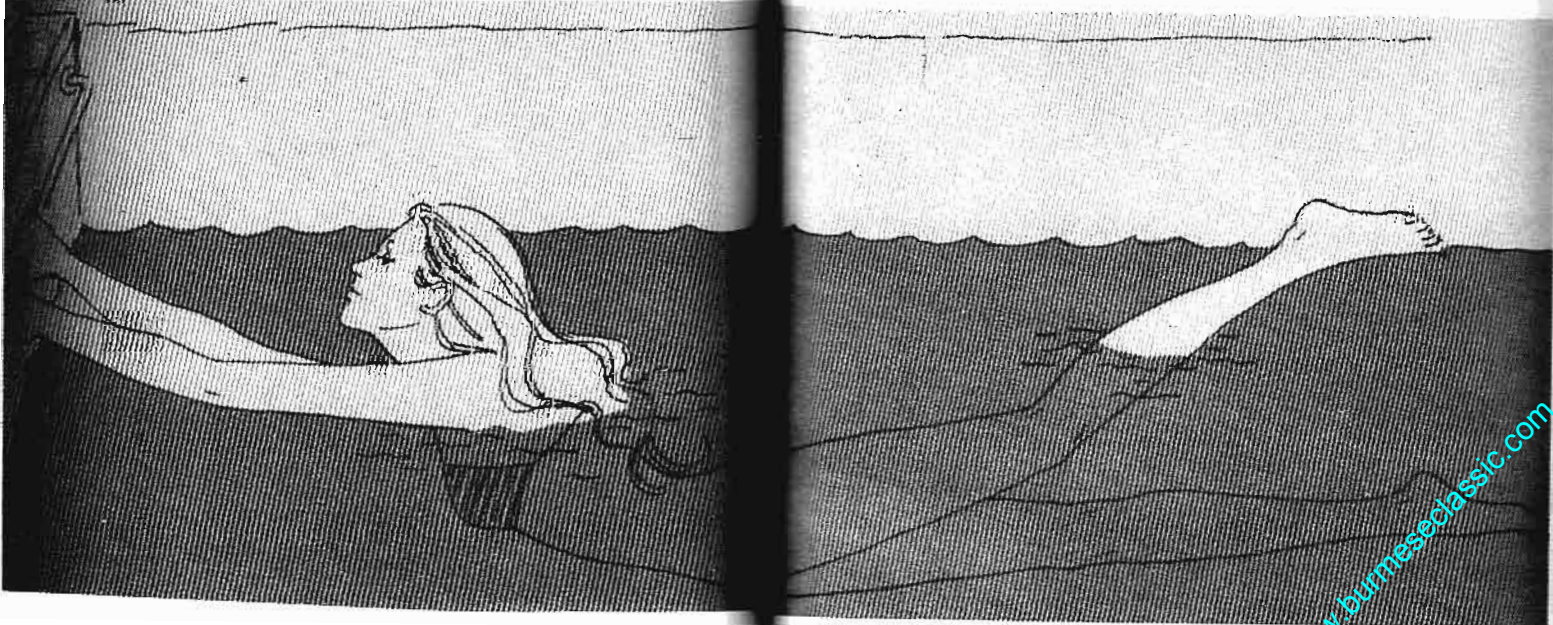
၁။ ဧရထူးကန်ဘောင်ကို ကျောပေးပြီး ရပ်ကာ တန်းကို လက်ကွေးပြီး ဝဲဘက် ခြေထောက်ပိုင်းအတွက် ထားသလိုဆို လိုက်ထားပါ။ ဦးနှစ်ဖက်ကို တင်းအောင်အား ထည့်ထားပြီး ခြေတစ်ဖက် စီကို ဝှေ့သွတ်သွတ် ကလေး ၁၀ ကြိမ် ကြက်ခြေခတ်ပေးပါ။ နားပြီး နောက်ထပ် ၁၀ကြိမ်စီ အကြိမ် ၃၀ ခြည့်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

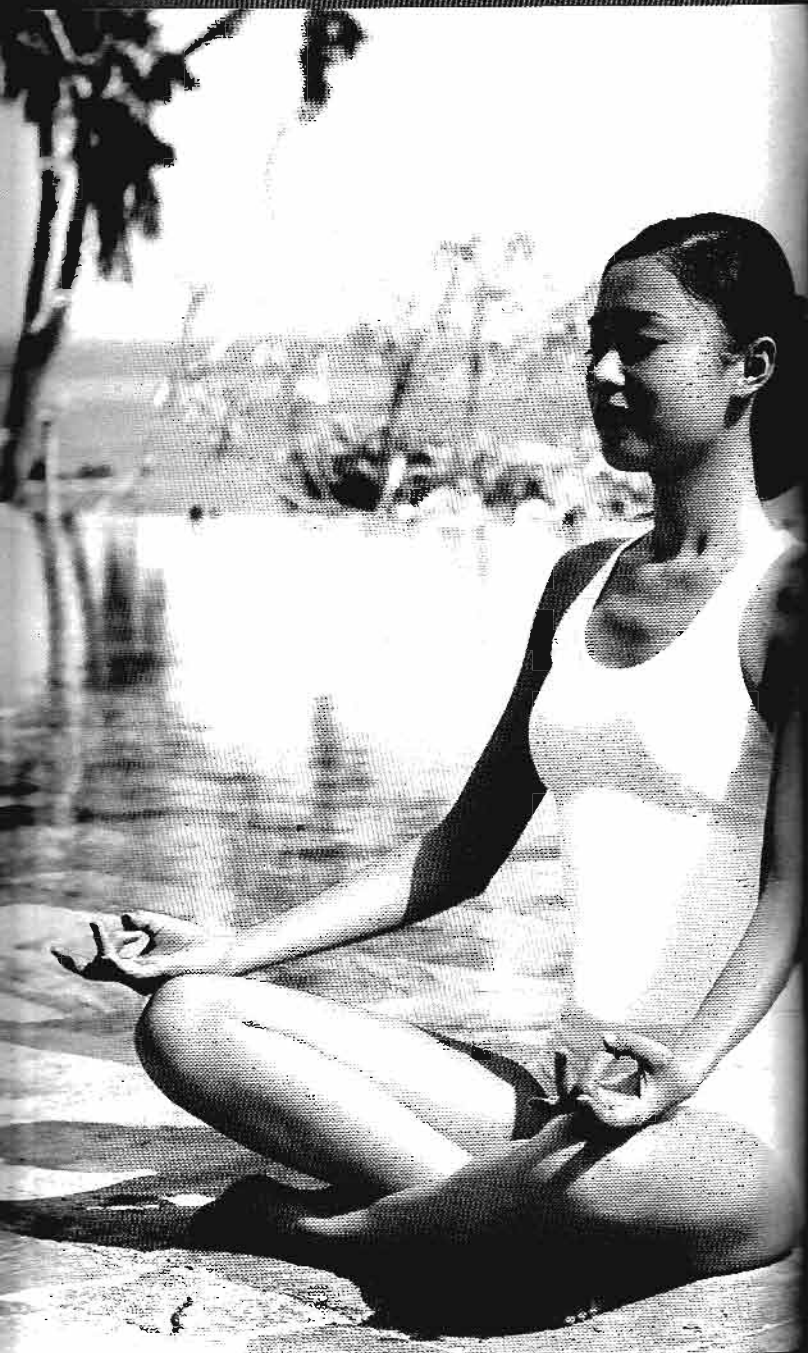
၂။ ဧရထူးကန် ဘောင်ကို ကျော ပေးပြီး တန်းကို တိုင်ထားပါ။ ဦးနှစ်ဖက်ကို ကွေးပြီး ရင်ဘတ် အနီးတွင် ခြေကန်ထားကာ ဘယ်ဘတ်နှင့် ညာဘတ် ဆားကို တစ်လှည့်စီ လှေပေးပါ။ တစ်ဖက်ကို ၁၀ ကြိမ်စီ လှေပါ။





၃။ ရေထူးထန်ဆောင်တွင် တပ်ဆင်ထားသော လက်ကိုင်တန်းကို ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုင်ထားပါ။ ထုတ်ဖော် ဆန်တန်းပြီး ရေမျော လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သည့်အခါ ချောက်လျှပ် အနေအထားရှိပြီး နှုတ်ခတ်ထုတ်ဖော် ဖျော့ပြီး မြေကို ဆန်ထုတ်ထားပါ။ မြေနှစ်ဖက်ကို ခပ်မြန်မြန်တလေး အကြိမ် ၂၀ ခု ၃၀ ခုအောင် ခတ်ပေးပါ။





## အသန်း (၉)

### ယောဂကျင့်စဉ်

ယောဂ ကျင့်စဉ်မှာ အန္တကိယ်အတွင်းက cellulite ဖာဆီပြင်စေတဲ့ ခြေထောက်ခြင်းနဲ့ ဆင်တူပင်လုံးပင်ပင် တွင်စဉ် ဘာလဲလဲလဲ ထိုထဲနေတန်တော အချို့နဲ့ပဲ အန္တကိယ်နဲ့ အထူးချိတ်ဖိစားတဲ့ ဘာပဲပြုပြီး အန္တကိယ်နဲ့ အရည် အထည်ကို အထောက်အပံ့ပြုစေအောင်အညှင်း ခြောက်ထပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို မခံနိုင်ပြန်လုပ်မယောင် အန္တကိယ်အင်အားပေးတာ နို့ထွက်ခြင်းကလေး အရွတ်နဲ့အကြောများကို အထိန်းပြုစေရော အောက်တာရီ အားအင်ပြောင်း မှန်ထောက်ခြင်း အရွတ်လည်ပတ်ခြင်းနဲ့ အောက်ချိတ်ခြင်း စတဲ့ ခြစ်ပုံပုံစံမှာ အားထုတ်တဲ့ တိုးတက်စေတဲ့အဖွင့်အစပါပဲလား။ ဒီလိုဝင်စားမှတ်ရလည်း အထောက်အပံ့ ပြုစေတာပေးနိုင်တဲ့ တွင်စဉ်လည်း ပြုနိုင်ပါတယ်။

ယောဂကျင့်စဉ်မှာ cellulite ဖာဆီပြင်ဖို့အတွက် ခြေထောက် ဖြားလှုပ်ခြင်း အန္တကိယ် အချိတ်ဖိစားတဲ့ ခြေထောက်အစထဲ တွင်စဉ်ခြင်းကလေး အချို့လေးစုံမှာ ယောဂကျင့်စဉ်နဲ့ ဆင်တူပင်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ယောဂကျင့်စဉ်မှာ အိတ်နဲ့ ဖန်ထား အချိတ်ဖိစား ဘာပဲပြုနိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲပြုစဉ် ယောဂကျင့်စဉ်မှာတော့ cellulite ဖာဆီပြင်ဖို့မှာ ခြေထောက်လေး ခုနဲ့ ပြုလုပ်မယ့် ယောဂကျင့်စဉ်တွေထဲမှာ အောက်ခြေထောက်ကဲ့ cellulite ဖာဆီပြင်စေတဲ့ ခြေထောက်နဲ့ ထိုအောက်ခြေ

နိုးရှင်းလွယ်ကူမယ့် ကျင့်စဉ်များကိုသာ ဦးစားပေး ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။ နည်းပြ မရှိဘဲ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သွားနိုင်မယ့် ယောဂကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိစိတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်အာရုံကို အရင်ဆုံး ထိန်းချုပ်ပေး ရပါမယ်။ စိတ်အာရုံကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းအသုံးပြုနိုင်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထား အမျိုးမျိုးကို လိုအပ် သလို ပြောင်းလဲထားရှိကာ လေ့ကျင့်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ယောဂကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို အဖြည်းဆုံး အနေအထားနဲ့ လှုပ်ရှားပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စည်းချက်ကိုင်အောင် အသက်ကို မှန်မှန် ချွတ်ရှုထုတ်ခြင်းနဲ့တွဲပြီး လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်မှာ လုပ်သမျှ လှုပ်ရှားမှုများအပေါ် စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်ထားနိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တင်းမာမှုလျော့ပြီး ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖို့ ဆန္ဒစောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိအားပေး အပြင်းအထန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်တာမျိုးကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောင်းနိုင်ပြင်နိုင်သမျှ အတိုင်းအတာအပေါ် အလိုက်သင့်မျိုး ကိုယ်နေဟန်ထား အမျိုးမျိုး ထားကာ နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသွားပါ။ တိုးတက်မှု ရှိလာတာကို မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

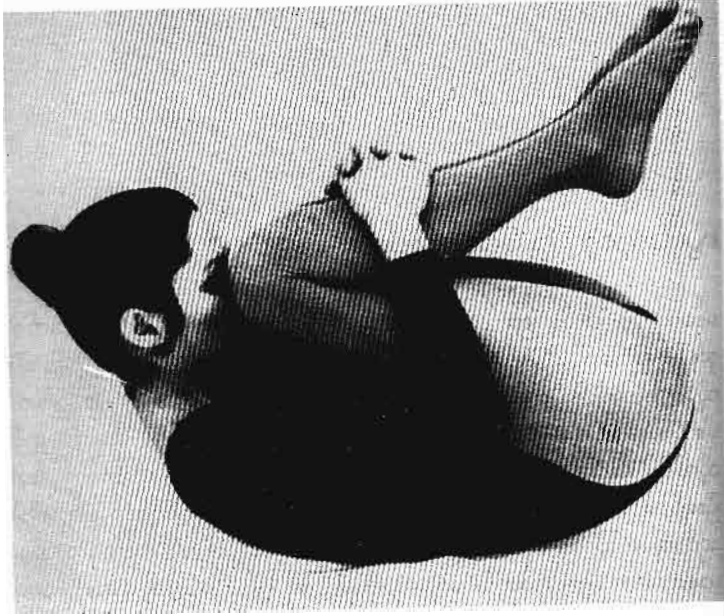
အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိဖို့အတွက် ကိုယ်နေဟန်ထား တစ်မျိုးကို သတ်မှတ် ထားတဲ့ အခေါက်အရေအတွက်တိုင်း လုပ်ပြီးသွားတာနဲ့ ကြမ်းပေါ်မှာ ပက်လက် အိပ်ပြီး အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူထုတ်ရှူသွင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ကာ အမော အပန်းဖြေလိုက်ပါ။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပြေပျောက်သွားတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ နိမ့်ကြားတက်ကြွလာပြီး လေ့ကျင့်စဉ်များကို ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားနိုင်မယ့် စွမ်းအင် တွေ တိုးပွားလာပါလိမ့်မယ်။ ယခုမှ ယောဂကျင့်စဉ်ကို စတင်ပြုလုပ်မယ့်သူတွေ အနေနဲ့ ဇိတ်တို့ဆွဲဆောင် နိုင်စွမ်းရှိပေမယ့် ခက်ခဲတဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားများနဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို ရှောင်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကလည်း ဒီလို ခက်ခဲတဲ့ လေ့ကျင့်စဉ်မျိုးအတွက် အဆင် သင့် မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကိုယ့် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခဲစားနေရတဲ့ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုတွေ၊ ကင်းမာမှုတွေကို ပြေလျော့အောင်နဲ့ Cellulite အဆီပြင်များ ကြေပျက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမှာဖြစ် လို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားတာမျိုး မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်စဉ်ကို စတင်ပြုလုပ်တဲ့ လေးငါးရက်အတွင်းမှာ တွေ့ကြုံ ရမယ့် အခက်အခဲများကြောင့် လေ့ကျင့်စဉ်များကို ဆက်မလုပ်ဘဲ မနေပါနဲ့။ စိတ်ဓာတ်မကျ နွမ်းလျှော့ဘဲ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းရင်း တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ Cellulite အဆီပြင်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့အနေ ကို တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်သွားပါ။ ဆန္ဒစွမ်းအား (will power) ကို အသုံးပြုပြီး လေ့ကျင့်မှုကနေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ရလဒ်ကောင်းများကို တွေ့မြင်လာ ရပါလိမ့်မယ်။

ယောဂကျင့်စဉ် အပါအဝင် ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုပဲလုပ်လုပ် ခြေလက် အင်္ဂါများကို ကွေးလိုက်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ခါးညွတ် လိုက်တဲ့အခါဖြစ်စေ လေ့ကျင့် ရှူထုတ် ပေးပါ။ ခြေလက်အင်္ဂါများကို ဆန့်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ခါးကို ဆန့်ထုတ် လိုက်တဲ့အခါများမှာ လေ့ကျင့်ရှူသွင်းပါ။ ယခု ဖော်ပြပေးသွားမယ့် လေ့ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာပါ။ မိမိအတွက် အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး လေ့ကျင့်စဉ်များကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လွယ်ကူ ရိုးရှင်းတဲ့ ကျင့်စဉ်ကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်ရင်းက တိုးတက်မှုရှိလာတဲ့အခါမှ အခြားသော အဆင့်မြင့်ကျင့်စဉ်များကို တစ်ဆင့် တက် ပြီး လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်စီရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။



လွယ်ကူတဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား

မာကျောတဲ့ မျက်နှာပြင် တစ်ခုခုအပေါ်မှာ တင်ယှဉ်ခွေထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခူးနှစ်ဖက်အပေါ်မှာ ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ထားပေးပါ။ ခါးကို တည့်မတ်စွာထားပြီး ထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုင်တဲ့ ကိုယ်နေဟန် မှားယွင်းနေရင် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပါ။ စိတ်ထဲက တစ်မှတစ်ဆယ်အတွင်း စတင် ရေတွက်လိုက်တာနဲ့ လေကို ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ပြီးရင် တစ်မှတစ်ဆယ်အထိ ရေတွက် ပြီးတဲ့အထိ အသက်ကို အောင့်ထားပါ။ ပြီးရင် တစ်မှတစ်ဆယ်အတွင်း ရေတွက် နေစဉ် လေကို ပြန်လည် ရှူထုတ်ပါ။ တင်ယှဉ်ခွေ ထိုင်ပြီး အသက်ရှူ လေ့ကျင့် ခန်း ပြုလုပ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်နေဟန်ထားက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလှည့် ပတ်မှုကို မျှတညီညွတ်စေတဲ့အပြင် သက်သောင့် သက်သာလည်း ရှိစေပါတယ်။ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်တဲ့အခါ ခြေထောက်တွေ အပေါ် ဖိအား သက်ရောက်မှု မရှိ လို့ ခန္ဓာကိုယ် ဖိအားကို အသုံးပြုတဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်မှာတော့ ယခုဖော်ပြတဲ့ ထိုင်နည်းကို အကောင်းဆုံးလို့ စံပြုထားပါတယ်။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှ မဟုတ်ဘဲ စာဖတ်တဲ့အခါ၊ တယ်လီဗီးရှင်း ကြည့်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း တတ်နိုင်သမျှ တင်ယှဉ်ခွေပြီး ထိုင်ကြည့်ပါ။

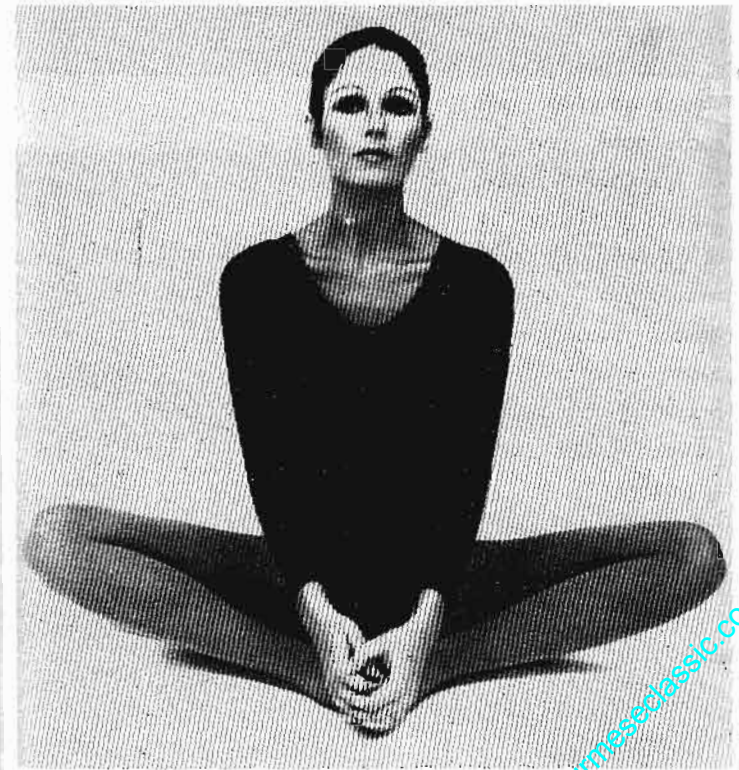


အသက်အောင့်ထားတဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထား

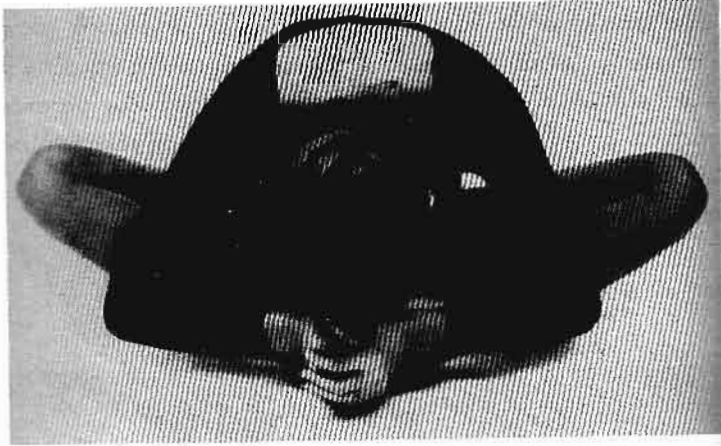
ကြမ်းပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကိုစုကာ ခြေထောက်များကို ရင်ဘတ်ရှိရာ သို့ ကွေးလျက်ယူလာပါ။ ပြီး ခြေထောက်များကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ယှက်လိုက်ပြီး ဝမ်းခိုက်ကို ပေါင် နဲ့ စိကပ်ထားလိုက်ပါ။ ခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားသည်ဖြစ်စေ ပုံမှာ ပြထားသလို ကြမ်းပြင်မှ မလျက် ဖြစ်စေ ထားပါ။

ပေါင်အတွင်းပြင်နဲ့ တင်ပါဆုံ အစိုးအဆစ်နေရာများအတွက်

ခါးကို မတ်မတ်ထားပြီး ကြမ်းပေါ် ထိုင်လိုက်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူးကာ လက်နှစ်ဖက် ယှက်ပြီး ကိုင်ထားပါ။ ထောင်နေတဲ့ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ထိ အောင် တစ်မှင်းအထိ စိတ်ဖြင့် ရေတွက်ရင်း လှဲချလိုက်ပါ။ ပြီးမှ မူလအနေ အထားကိုရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြွပေးပါ။ ခဏနားပြီးမှ နောက်တစ် ကျော့ ပြန်ကျော့ပါ။



ပေါင်အတွင်းပိုင်းနဲ့ တင်ပါးဆုံ အစိုးအဆစ်နေရာများအတွက်



ခြေဖဝါး နှစ်ဖက်ကို ပူးပြီး လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ယှက်လိုက်ပါ။ လေရှူထုတ်လိုက်ချိန်မှာ ဦးခေါင်းကို ငုံ့နိုင်သမျှ ရှေ့ကို ငုံ့ချလိုက်ပါ။ ပြီး အကြိမ်အရေအတွက် (၁၀၀-၁၁၀) ရအောင် ရေတွက်ပါ။ ၎င်း အနေအထားတိုင်း နေပြီးမှ ဦးခေါင်းကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်မတ်လိုက်ချိန်မှာ လေကို ရှူသွင်းပါ။

ပေါင်တွင်းနေရာများအတွက်

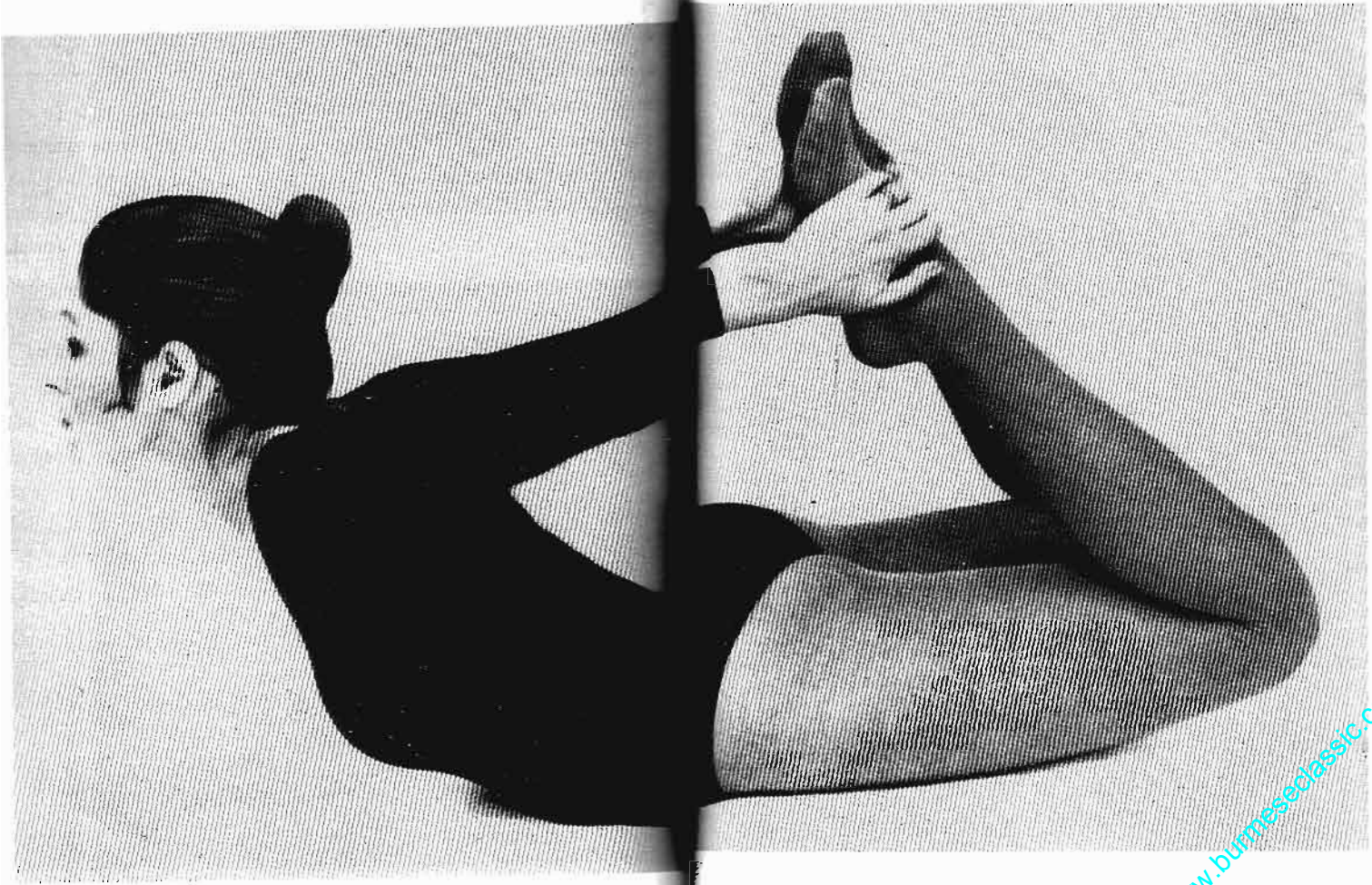
ခြေနှစ်ဖက်ကို ကားပြီး လက်များကို ပေါင်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ လေကို တဖြည်းဖြည်း ချင်း စလို့ ရှူထုတ်လိုက်စဉ် ကားထားတဲ့ ပေါင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကားပြီး ပေါင်ပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ လက်များကိုပါ ခြေဖျားပိုင်းအထိ လျှောချပေးပါ။ ခြေဆံလက်ဆံများကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝေးရာဘက်သို့ အစွမ်းကုန် ဆန့်ထုတ်ထားတဲ့ အနေအထားကို ရောက်ရင် အသက်အောင်ပြီး အကြိမ်အရေအတွက် (၁၀၀-၁၁၀) ရအောင် ရေတွက်ပါ။ လေကို ပြန်လည် ရှူသွင်းရင်း မူလ အနေအထားသို့ ရောက်အောင် ခါးကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်မတ်ပါ။ ခဏနားပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန် ကျော့ပါ။



ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ကျောပြင်နဲ့ လက်မောင်းများအတွက်

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ မှောက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ကြမ်းပြင်ပေါ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ချထားပါ။ မေးဖျားနှင့် ကြမ်းပြင် ထိနေပါစေ။ ပြီး ခူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးလိုက်ပြီး ပုံမှာ ပြထားသလို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ မြေအောင် လှမ်းကိုင်လိုက်ပါ။ နံနိုးအိမ်ကို ကြမ်းပေါ် မှ ကြွတက်အောင် မတင်ရင်း ခေါင်းကို တည့်မတ်အောင်ထားပြီး အနောက်ဘက် သို့ အနည်းငယ်တိမ်းပေးပါ။ ခူးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပေါ်မှ တတ်နိုင်သလောက် မတင်

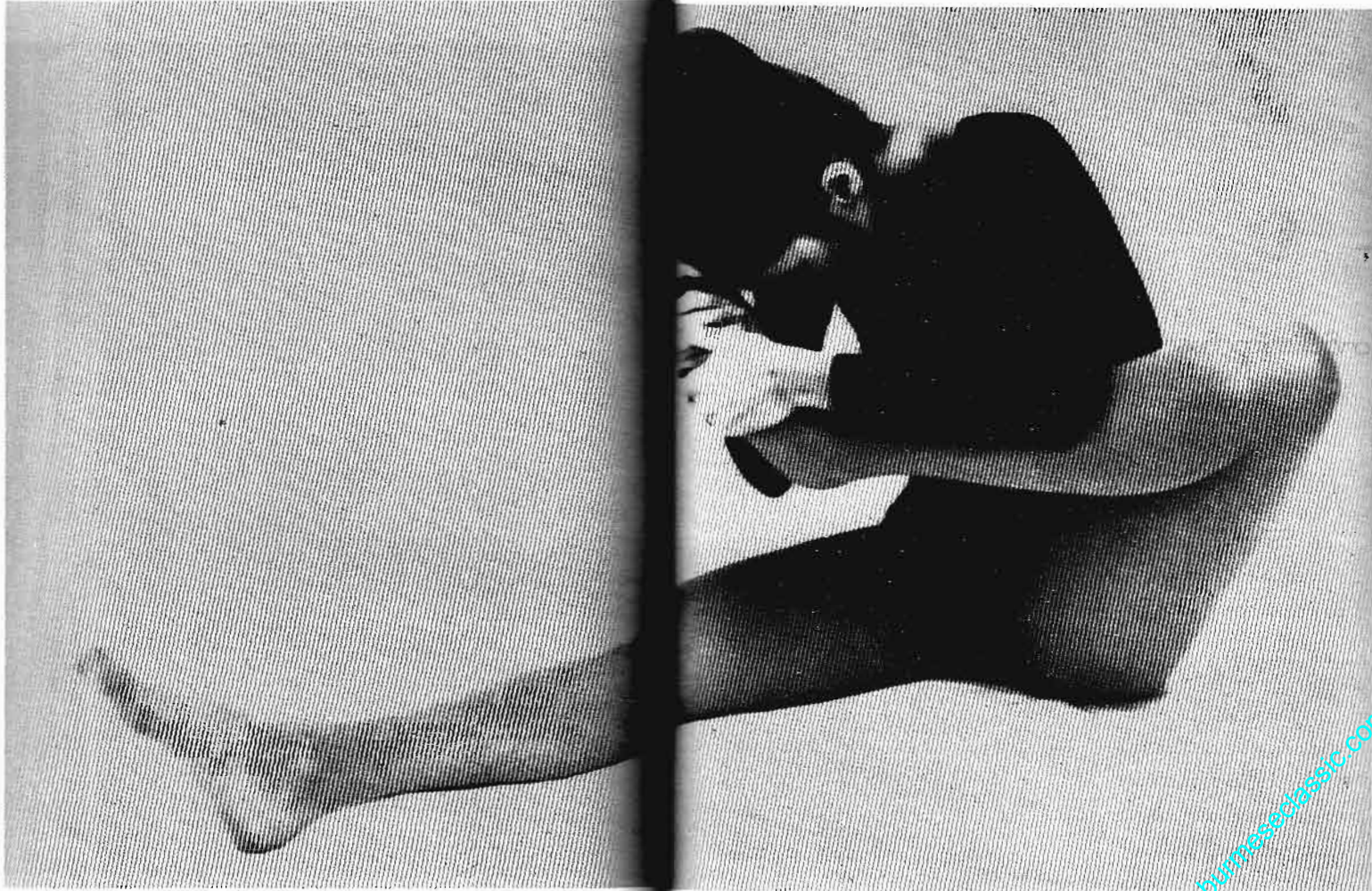
ရင်းက အကြိမ် အရေအတွက် (၁၀၀ - ၁၁၀) ရအောင် ရေတွက်ပါ။ ခြေထောက်များကို ကိုင်ထားလျက် ခူးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်ချရင်း ရင်ဘတ်ကိုလည်း ကြမ်းနှင့်ထိအောင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်လျှော့ချပါ။ မေးဖျားကို ကြမ်းပြင်ပေါ် တင်ထားရင်း ခဏလောက် နားပြီးမှ နောက်တစ် ကျော့ ပြန်ကျော့ပါ။



တင်ပါးဆုံနေရာတစ်ဝိုက်နှင့် ပေါင်ပျားအတွက်

ခြေတစ်ဖက်ကို ဆင်းပြီး ကြမ်းပေါ် ထိုင်လိုက်ပါ။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ကိုင်ရင်း ဦးခေါင်းရှိရာဘက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း မတင်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ရာမှာ လွယ်ကူအောင် ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ အသာအယာ ငုံ့ပေးပါ။ ခြေထောက်ထို့ ဦးခေါင်းနဲ့ ထိအောင် အတင်းအကျပ် ဆွဲမတင်ပါနဲ့။ လေ့ကျင့်ဖန်များပြီးအကြောလော့

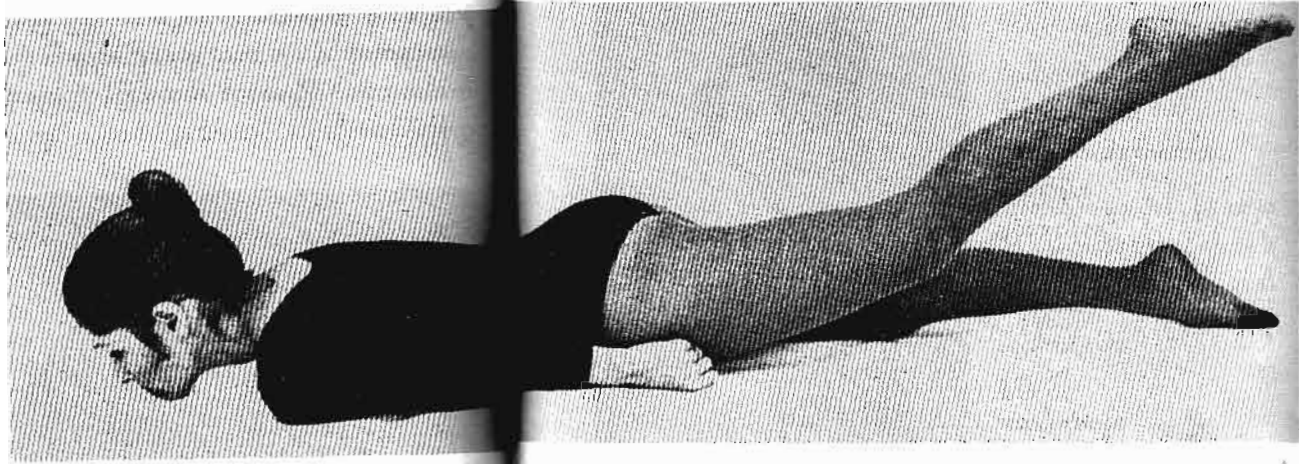
သွား တဲ့ အချိန်အထိ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်သွင်းရင်း အကြိမ် အရေအတွက် (၁၀၀-၁၀၅) ရအောင် ရေတွက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုမရှိအောင် ထိန်းထားပါ။ ပြီးနောက် အသက်ပြန်လည်ရှူထုတ်ပြီး နောက်တစ်ဖက်ပြောင်း ပြုလုပ်ပါ။





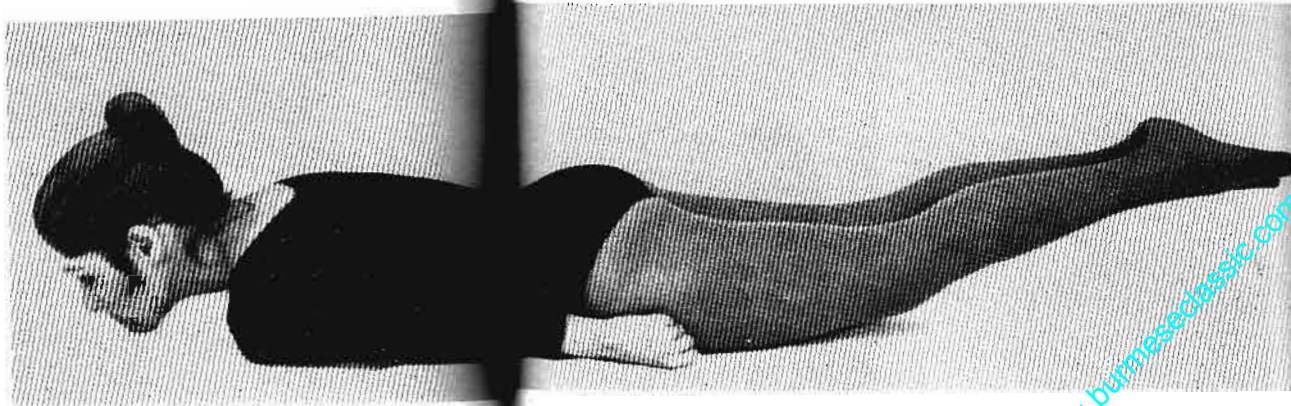
တင်ပါးပိုင်း တပိုက်အတွက် ဖျော့ကျင့်ခန်း

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် မှောက်၍ အိပ်ပြီး လက်များကို ခန္ဓာကိုယ်နံဘေးတွင် ချထားပါ။ မေးစေ့ကို ကြမ်းပေါ် မှေးတင်ထားပါ။ ဝုံပါအတိုင်း ခြေတစ်ဖက်ချင်း အဆီသို့ ဖြည်းညှင်းစွာ မပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ကာ ပြန်ချပါ။



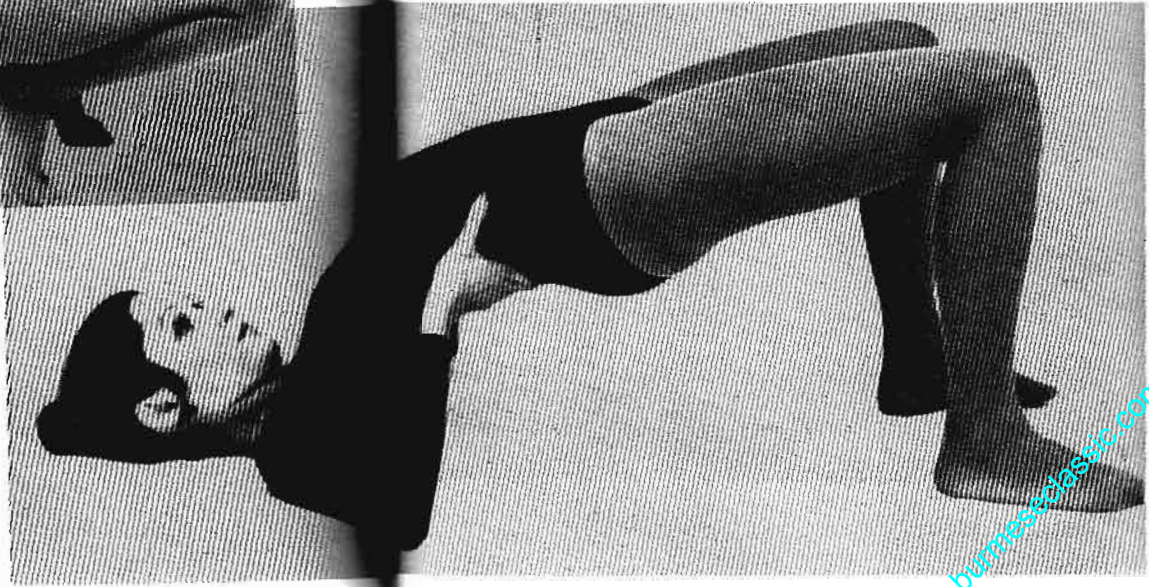
တင်ပါးအတွက် ဖျော့ကျင့်ခန်း

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် မှောက်၍ အိပ်ပြီး လက်များကို ခန္ဓာကိုယ်နံဘေးတွင် ချထားပါ။ မေးစေ့ကို ကြမ်းပေါ် မှေးတင်ပြီး ဦးခေါင်းကို တည့်မတ်စွာ ထားပေးပါ။ လက်သီးကို ဆုပ်ပြီး ကြမ်းနဲ့ ဖိကပ်ကာ ခြေနှစ်ချောင်းလုံးတစ်ပြိုင်နက် တည်း ကြမ်းပေါ်မှ မတင်လိုက်ပါ။ ခြေထောက်များကို ငြိမ်အောင်ထားပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ကာ ခြေထောက်များကို ကြမ်းပေါ်သို့ ပြန်ချပါ။



ပေါင်နှင့် တင်ပါးများအတွက်

၁။ မတ်တတ်ရပ်  
 အနေအထားဖြင့်  
 လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ပူးကာ  
 ခေါင်းပေါ်  
 တင်ထားပါ။  
 ခြေဖျားထောက်လိုက်ပြီး  
 ခူးကွေးကာ  
 ခြေဖျားအပေါ်  
 ထိုင်ချရန်  
 ခန္ဓာကိုယ်အား  
 အောက်သို့ နှိပ်လာစဉ် လေကို  
 ရှူထုတ်လိုက်ပါ။  
 မူလ အနေအထားကို  
 ရောက်ရန်  
 တဖြည်းဖြည်းချင်း  
 မတ်တတ်ပြန်ရပ်ရင်းက  
 လေကို  
 ပြန်လည် ရှူသွင်းပါ။

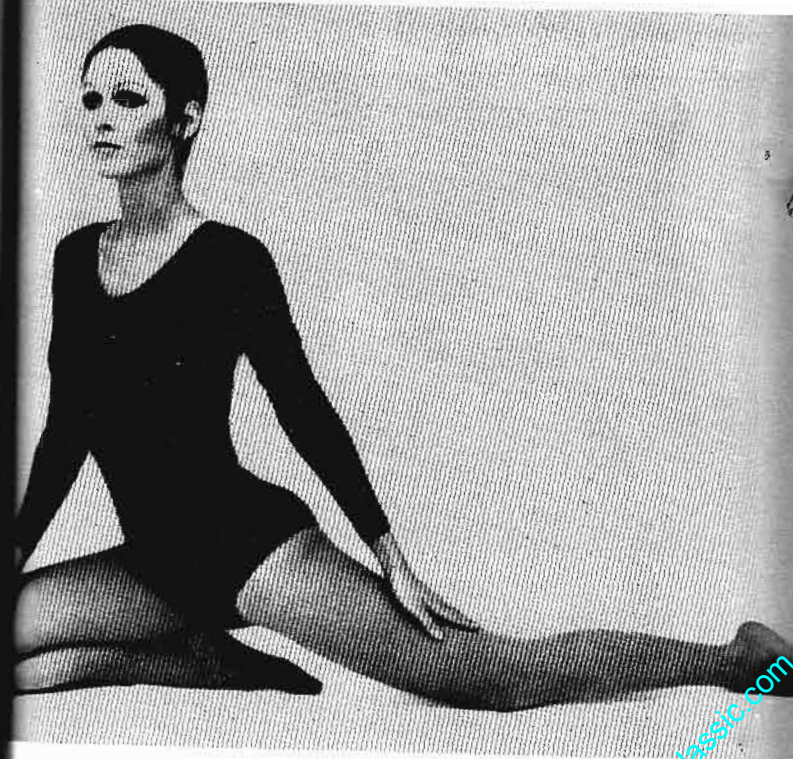


၂။ ကြမ်းပေါ် ပက်လက်အိပ်ချလိုက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ် နံဘေးမှာ  
 ချထားပါ။ ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ချပြီး ဒူးများကိုကွေးတင်လိုက်ပါ။  
 ၎င်းအနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခါးကို ဖေးမထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား တည်  
 ငြိမ်အောင် ထားပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား ကြမ်းပေါ်ကို  
 ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ချပေးပါ။

တင်နှင့် ပေါင်များအတွက်

၁။ ကြမ်းပေါ်သို့ ဒူးထောက် ထိုင်လိုက်ပါ။ ပြီး ညာဘက်ဒူးကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရှေ့ကို ကွေးထုတ်ပြီး ခြေဖဝါးဖြင့် ကြမ်းပေါ်ထောက်ထားပါ။ ညာဘက်လက်ကို ညာဘက် ဒူးပေါ်တင်ပြီး ဘယ်လက်ကို ဘယ်ဘက် ပေါင်ပေါ် တင်ထားပါ။ ညာဘက်ဒူးကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝေးရာဘက်ကို ရွှေ့နိုင်သမျှ ရွှေ့ပေးစဉ် ခါးကို တည့်မတ်အောင် ထား ယေပါ။ ၎င်း အနေအထားအတိုင်း မလှုပ် မယှက် စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် နေပေးပါ။ ပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ခြေထောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နီးရာဘက် တို့ ပြန်ရွှေ့လာပါ။ ဘက်ပြောင်း ပြုလုပ် သွားပါ။

၂။ ဒူးကွေးလျက် ခြေသလုံးအပေါ် တွင် ပေါင်ကို မှေးတင်ထားစဉ် ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ နောက်ခြေကို တဖြည်း ဖြည်းချင်း ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။



တင်ပါးဆုံ ဧရိယာတစ်ဝိုက်နှင့် ပေါင်အပြင်ဘက်ပိုင်း

၁။ ကြမ်းပေါ်မှာ တင်ယှဉ်ခွေ ထိုင်လိုက်ပြီး ဘယ် ဘက်ပေါင်အပေါ် ညာဘက်ခြေကို တင်လိုက်ပါ။ ညာဘက်ခွေးအပေါ်မှာ လက် နှစ်ဖက် ယှက်ထားပြီး ၎င်းအနေအထား အတိုင်း ၁ မှ ၁၀ အထိ ရေတွက်ကာ မလှုပ် မယှက်နေပေးပါ။ ပြီးမှ ပြန်လည် ဖြေလျှော့၍ ခဏနားပြီး ညာပေါင်ပေါ် ဘယ်ဘက် ခြေ တင်ကာ တင်ယှဉ်ခွေ ထိုင်လိုက်ပြီး ၎င်း အတိုင်း ဘက်ပြောင်း ပြုလုပ်သွားပါ။



၂။ ပေါင်ပေါ်မှာ ခြေတစ်ဖက် တင်ကာ တင်ယှဉ်ခွေထိုင်လျက်က ခွေးအပေါ် လက်နှစ်ဖက်ယှက်ပြီး ဦးခေါင်းကို ခွေးခေါင်းနှင့် နီးရာ ဘက်ဆီသို့ ငုံ့လျက်ယူလာပါ။ ဆယ်လူလီ(တ်) အဆီပြင်တွေ အများဆုံး စုဝေးရာ နေရာတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ပေါင်အပေါ် ပိုင်း ဧရိယာ တစ်ဝိုက်ကို ဆန့်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းပါ။

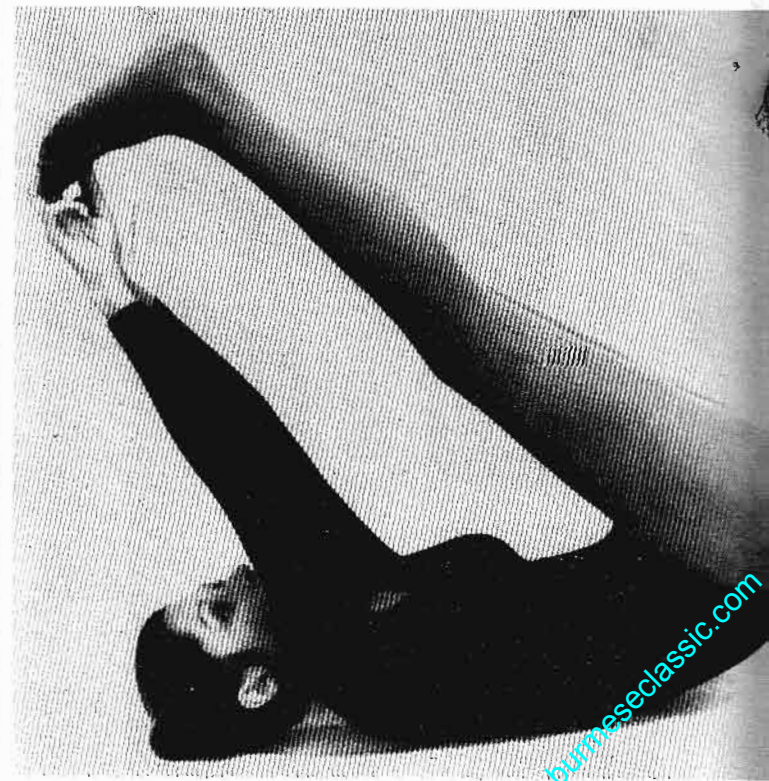
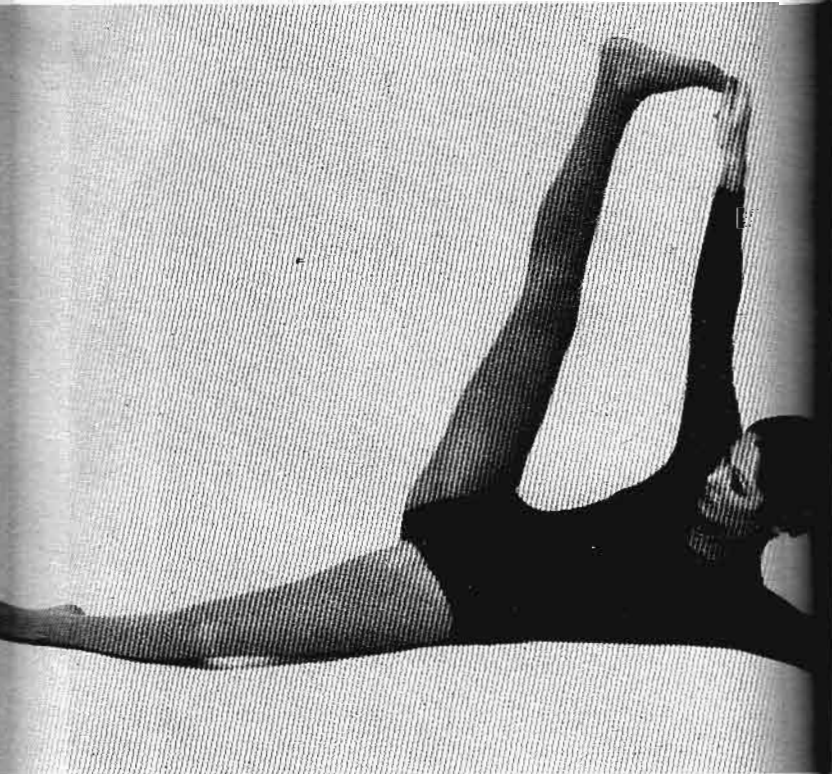


ခြေထောက်နှင့် တင်ပါးပျားအတွက်

ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်အခြမ်းနှင့် ကြမ်းပေါ်မှာ ဘေးတစ်စောင်း အိပ်ပြီး ဦးခေါင်းကို ဘယ်လက်ဖြင့် ထောက်ကန် ပေးထားပါ။ ညာခြေကို ကွေးပြီး အပေါ်ဘက်သို့ မတင် လိုက်စဉ် ခြေချောင်းကလေးများကို ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။ အပေါ် သို့ ကွေးတင်လိုက်သော ညာခြေကို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ဖြောင့်တန်းနိုင်သမျှ တန်းအောင် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ ဘယ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွေး ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား နှစ်ဖက်မျှတမှု ရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ ၎င်းအနေ အထားအတိုင်း ၁၀၀ မှ ၁၁၀ အတွင်း ရေအောင် ရေတွက်ပြီးမှ ဘက် ပြောင်း ပြုလုပ်ပါ။

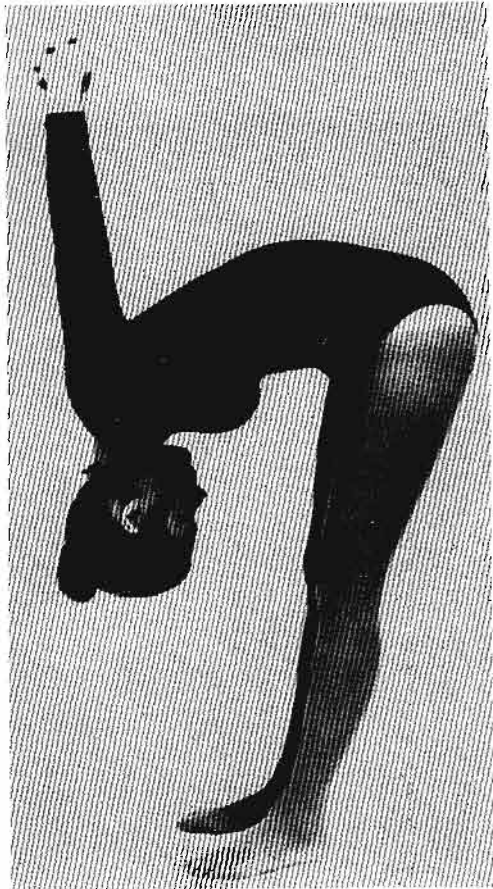
ခြေထောက်နှင့် တင်ပါးပျားအတွက်

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို စုကာ ရင်- ဘတ် အနီးသို့ ဆွဲယူလိုက်စဉ် ခြေချောင်းကလေးများကို ကိုင်ထားပါ။ ပြီးမှ ပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း ခြေနှစ်ဖက်ကို တတ်နိုင်သမျှသာ ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ အလွန်အမင်း အားစိုက်ပြီး ပြုလုပ်ရန် မသင့်ပါဘူး။ ခြေကို သက်သောင့်သက်သာ ဆန့်ထုတ် ထားရင်းက ၁ မှ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်အနီးသို့ ပြန်လည် ကွေးယူ လျော့ချလိုက်ပါ။



နောက်ကျော၊  
ဝမ်းဗိုက်နှင့် လက်များ

ကြမ်းပေါ်မှာ ခြေကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ မတ်မတ်ရပ် ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘေးနှစ်ဖက်မှာ ချထားပါ။ လေကို ရှူထုတ် လိုက်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်အား ရှေ့သို့ တဖြည်းဖြည်း ငုံ့ချလိုက်ရင်း လက်နှစ်ဖက်ကို အနောက် ဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပေးရာမှ နှစ်ဖက်ယှက် လိုက်ပါ။ ပုံတွင် ပြထားသော အနေအထားဖြင့် ၁ မှ ၁၀ အထိ ရေတွက်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ်အား ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်မတ်ရင်း လေကို ရှူသွင်း ပါ။



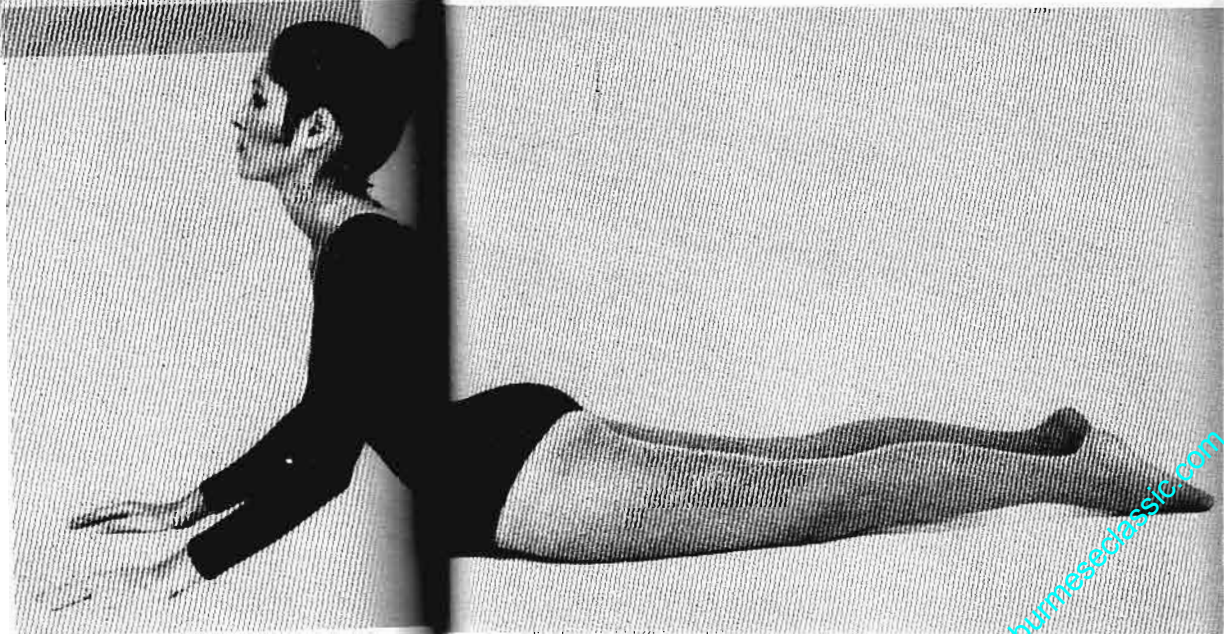
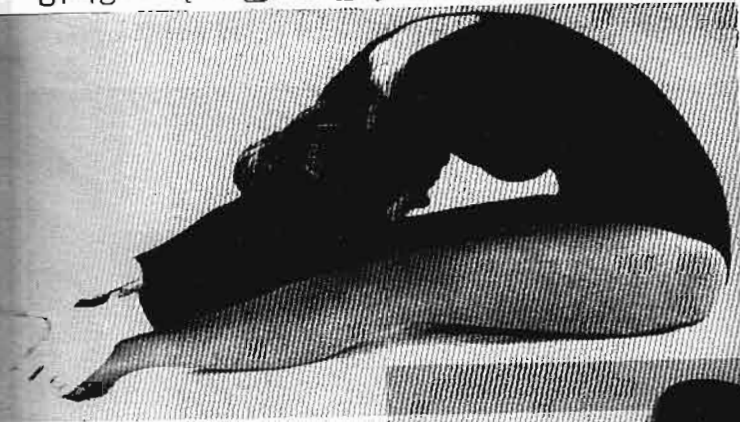
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက်

ကြမ်းပေါ် အူထောက်ထိုင်လိုက်ပါ။ လက် နှစ်ဖက်ကို ယှက်ကာကြမ်းပေါ်မှာ မှေး တင်လိုက်ပြီး ဦးခေါင်းကို လက်ဖဝါးများ အကြားထား၍ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အနောက်ဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ အလှေအကျင့် ရှိသူ များအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှေ့သို့ ပို၍ ငိုက်ပေးခြင်းဖြင့် တင်ပါးနှစ်ဖက်ကို ရေညှိ မျဉ်းနှင့် တစ်တန်းတည်းကျအောင် ထားပေးနိုင်ပါတယ်။ ၎င်း အနေအထားအတိုင်း နေနိုင်သမျှနေပြီးမှ ကြမ်းပေါ်သို့ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ပြန်လည်နှိမ့်ချပေးပါ။



နောက်ကျော၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ခြေထောက်များ

ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ ဆန့်တန်းပြီး ကြမ်းပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်ပါ။ လေကို ရှူသွင်းလိုက်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ထားပါ။ လေကို ပြန်လည်ရှူထုတ်လိုက်စဉ် ခါးကို ကုန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်အား အရှေ့သို့ တတ်နိုင်သမျှ ငုံ့ချလိုက်ပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို လှမ်း ကိုင်လိုက်ပါ။ ၎င်းပုံစံအတိုင်း မလှုပ်ရှားဘဲ ခဏနေပြီးမှ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပြီး လေကို တစ်ကြိမ် ထပ်ရှူ သွင်းပါ။



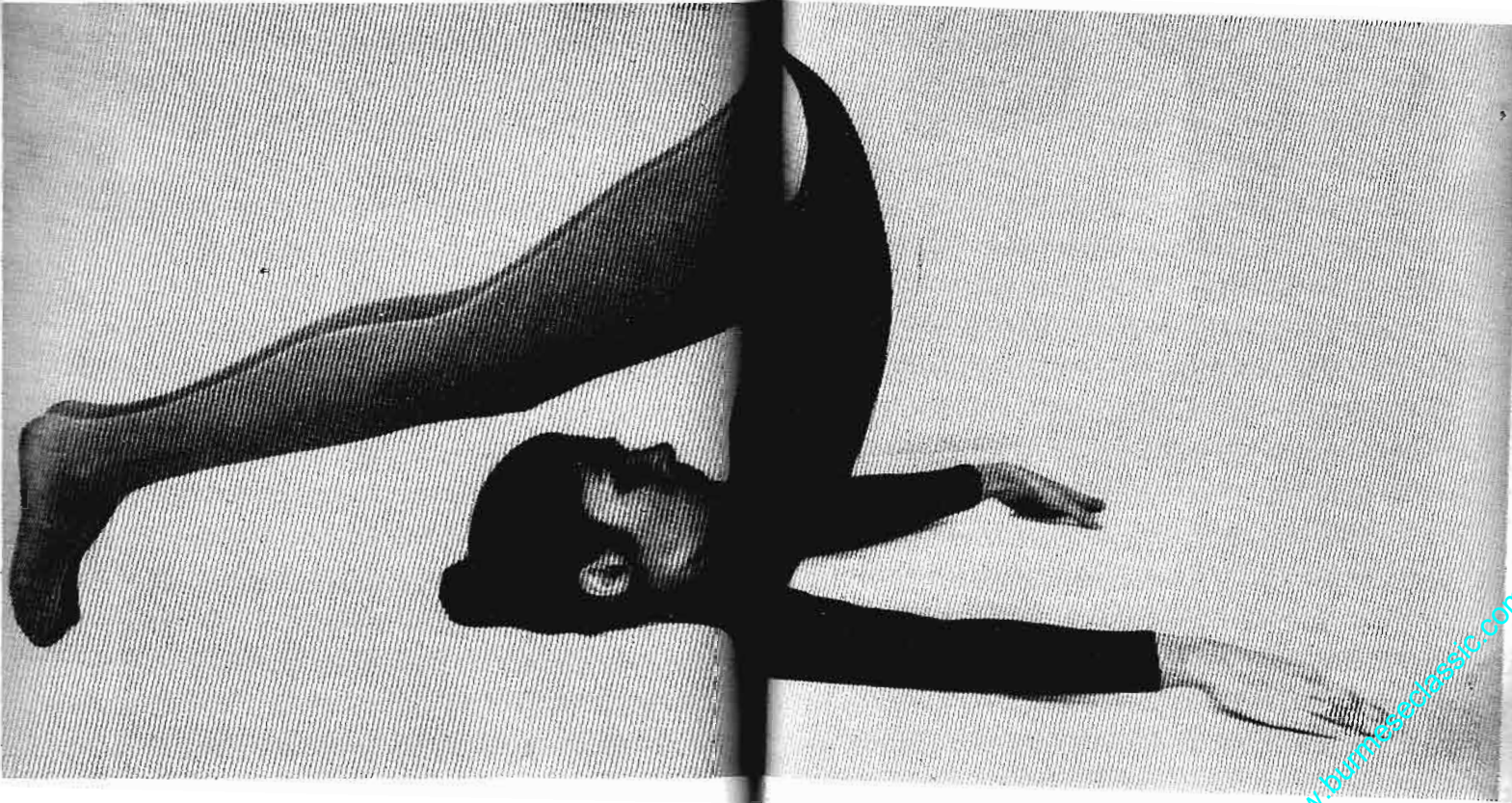
နောက်ကျော

ကြမ်းပေါ် မှောက်အိပ်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုလည်း ကြမ်းပေါ်မှာ ချထားပါ။ ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပေါ်ထောက်ပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ကြမ်းပေါ်မှ ကြွလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ရင်ဘတ်ပိုင်းကိုပါ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြမ်းပေါ်မှ ကြွတက်အောင် အားမစိုက်ဘဲ ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်း အနေအထားအတိုင်း ၁၀၀ မှ ၁၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီး ရင်ဘတ်ကို ဦးစွာကြမ်းပေါ်သို့ ပြန်လည် ထားရှိကာ ပခုံး၊ ဦးခေါင်းအစဉ်အတိုင်း ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင် အိပ်ချလိုက်ပါ။

နောက်ကျော၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ခြေထောက်အတွက်

လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နံဘေးမှာချပြီး ကြမ်းပေါ် ပတ်လက် အိပ်ချလိုက်ပါ။ တင်ပါးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပေါ်မှ မြှောက်တက်သွားအောင် မြှောက်တင်လိုက်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကြမ်းကို ဖိ၍ ထောက်ထားပါ။ မြှောက်တင်လိုက်သော ခြေထောက်များကို သတိထား၍ လွှဲပြီး ဦးခေါင်းအရှေ့မှာ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ထားပေးပါ။

ဦးနှစ်ဖက်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြောင့်တန်းအောင် ဆန့်ထားပြီး ခြေချောင်းကလေးများဖြင့် ကြမ်းကို ထောက်ကန်ထားပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ခဏမျှနေပြီး မူလအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် သတိထားပြုလုပ်ပါ။







၂။ ခြေနှစ်ဖက် အနည်းငယ်ခွဲပြီး မတ်မတ် ရပ်ပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မြှောက်တင်လိုက်စဉ် လေကို ရှူသွင်း ပေးပါ။ ခါးကုန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်အား အရှေ့ သို့ ငုံ့လာစဉ် လေကို ရှူထုတ်ပြီးခြေထောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်နေရာရာကို ပုံမှာ ပြထားသကဲ့သို့ လှမ်းတိုင်လိုက်ပါ။ ၎င်း အနေအထားအတိုင်း ခဏနေပြီးမှ တဖြည်း ဖြည်းချင်း မူလအနေအထားသို့ ရောက် အောင် ခါးကို ပြန်မတ်ပေးပါ။

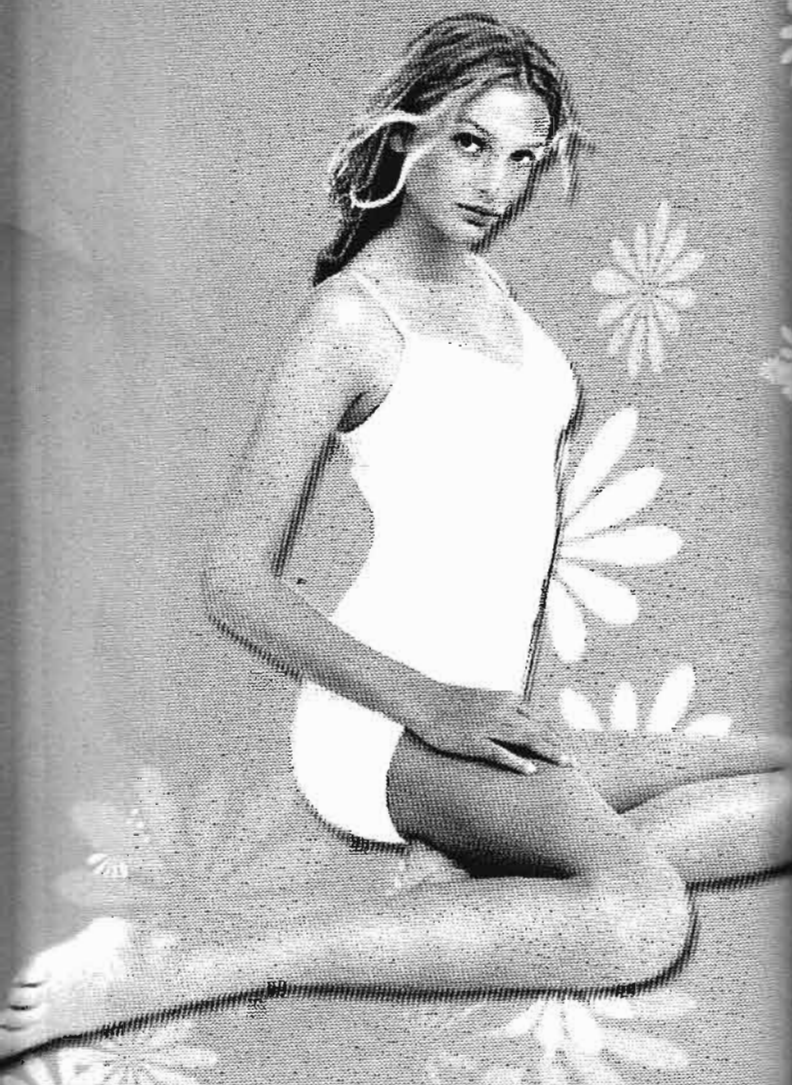
ဆယ်လူလိ(တိ) များကို

တိုက်ထုတ်ရန်

အကောင်းဆုံး အနေအထား

ပတ်လက်အိပ်ပြီး ခူးများကို ရင်ဘတ်အနီး သို့ ယူလာပါ။ ပြီး တင်ပါးများကို ကြမ်းပေါ် မှ ကြွတက်အောင် မြင့်တင်လိုက်ကာ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပုံမှာ ပြထားသကဲ့သို့ ခါး နောက်နေရာကို ထိန်းထားပါ။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို သက်သောင့်သက်သာ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ပျော့ပျောင်းမှုရှိသူများ အတွက် ပို၍ သင့်တော်သော လေ့ကျင့် ခန်း ဖြစ်ပါ၍ သတိထားပြီး ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပုံစံအတိုင်း နားနေစဉ် လေကို ပြင်း ပြင်း ရှူသွင်းပါ။ ယခုဖော်ပြပါ ဆယ်လူ လိ(တိ)များ ကြေပျက်နိုင်သော လေ့ကျင့် ခန်းကို ယောဂကျင့်စဉ်များအားလုံး အပြီး တွင် အပြီးသတ် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပ ဟယ်။ အကောင်းဆုံးရလဒ်များ ရရှိနိုင် စေရန်အတွက် ၁ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်အထိ ၎င်း ပုံစံ အမှန်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တိုး၍ ပြုလုပ်သွားပါ။





## အခန်း (၁၀)

### နှိပ်နယ်ခြင်း

နှိပ်နယ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကို ကြားရင် မိမိရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုး တစ်ပါးသူက နှိပ်နယ်ပေးတာလို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်တတ် ယုံကြည်တယ်။ တစ်ပါးသူက မိမိရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ပြီး နှိပ်နယ်ပြုရအခြေငါဟာ မယူပီသင့်တဲ့ အရာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အကယ်၍သာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာလို အနှိပ်ပညာကို ရောဂါတုထုံးတစ်ရပ်အဖြစ် ယုံကြည်စွာ အသုံးပြုကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့ အပြားမှာ အများပြည်သူကို လွယ်လင့်တကူ သွားရောက်ပြီး နှိပ်နယ်ကုသမှု ခံယူ နိုင်မယ့် massage parlor တွေများစွာ ပေါ်ထွက်လာမှာ မယုံပါဘူး။

ရောဂါဝေဒနာ အချို့ကို ပျောက်တင်းအောင် နှိပ်နယ်ပြီး ပြုစုပေးရသလို ဆယ်လူလီ(တီ) အဆီပြင်များကို တိုက်ဖျက်ဖို့ နှိပ်နယ်ခြင်းနည်းကို အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။ အခြားသော ရောဂါဝေဒနာများ ကို ကုစားပေးတဲ့ နှိပ်နယ်ခြင်း နည်းလမ်း များနဲ့ cellulite အဆီပြင်ခြင်း နေရာတွေကို နှိပ်နယ်ပြုစု ပေးနိုင်ပါတယ်။ တူးခြား တာတတော့ cellulite အဆီပြင် များကို မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ တိုင်တွယ်နှိပ် နယ်ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်တွေကလည်း ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ လက်လှမ်းမီမီ နှိပ်နယ်နိုင်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်နဲ့ တင်ပေါင်းတို့ကို နေရာချိန်တွေ မှာသာ အမြဲများတတ်ကြလို့ ကိုယ်တိုင်နှိပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကို ရရှိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Cellulite အဆီ ပြင်ကို ခြေထောက်အောင် အစားအသောက် လေ့ကျင့် ခန်းလှုပ် ရှိ ထိန်းချုပ်ပြုလုပ်ခဲ့သလို ရိုးရှင်းတဲ့ နှိပ်နယ်ခြင်းနည်းကိုပါ အင်အားပြည့်ထပ်ဆင် ဆင်အဖွဲ့သူများ ရရှိနိုင်မှာ မလွဲအေးဖြစ်ပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်တွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့ အစားအသောက် နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ညှိနှိုင်းတုံ့ခြားကလေးနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံး စားဖို့လို့ ရနိုင် မယ့် အစားအသောက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အဖို့ အစားများကိုသာ ရွေးချယ်ညှိနှိုင်းပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလည်း နှိပ်နယ်ခြင်း နေ Cellulite အဆီပြင်များ တိုက်ဖျက်ရာမှာ အကယ်တမ်း တိုင်ရောက်မှုမရှိ ယုံနိုင်အောင် သင်



နန်းဆီဆီစာကို တစ်ဖက်သတ် ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်များ စီးဆင်းမှုအားလုံး အလျဉ်းစွာဖြင့် ဖြစ်ပေါ်စေရန် အထောက်အကူ ပြုသကဲ့သို့ နှိပ်နယ်မှုကို စတင် နိုင်ရန် အပျိုးပေးပါသည်။

ကိုယ်တိုင် သုတေသန ပြုကြည့်သင့်ပါတယ်။ Cellulite အဆီပြင်ခွံရာ နေရာ၂၁၅ ဖိအား အသင့်အတင့်သုံးပြီး နှိပ်နယ်ကြည့်ပါ။ ဖျစ်ညစ်ဆုပ်နယ်ခြင်း၊ ထုထောင်းခြင်း၊ ပွတ်သပ်ခြင်း စသဖြင့် မိမိအတွက် သင့်တော် မယ့် နှိပ်နယ်ခြင်းပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ပြောင်းပြီး ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

### အစဉ်အလာကြီးတဲ့ အနှိပ်ပညာ

အနှိပ်ပညာကို နှစ်ပေါင်းထောင်နဲ့ချီပြီး လူသားတို့ သုံးစွဲလာကြတာ ဖြစ်လို့ အစဉ် အလာ ကြီးမားတယ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ပေါင်း ၃၀၀၀ ကျော်ကလို့ ယူဆရတဲ့ တရုတ်လူမျိုးတို့ရဲ့ မှတ်တမ်း မှတ်ရာများအရ ခန္ဓာကိုယ်အား စီးချက် ကျကျပွတ်သပ် နှိပ်နယ်ခြင်း အတတ်ပညာဟာ တရုတ်လူမျိုးတို့ရဲ့ ရှေးကျပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးနည်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။ ရှေးခေတ် တိန္နီ သမား တော်ကြီးများကလည်း ဒီအဆိုကို ထောက်ခံ ကြံဆိုခဲ့ကြတယ်။ တရုတ်လူမျိုးတို့ သားစဉ်မြေးဆက် လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ အနှိပ်ပညာဟာ နေရာဒေသ အတော် များများကို ယုံနဲ့ ရောက်ရှိသွားပုံရပါတယ်။ အီဂျစ်နိုင်ငံမှာလည်း အနှိပ်ပညာရပ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ရေပန်းစားခဲ့ပါတယ်။ ခေတ်သစ် ဆေးသိပ္ပံ လောကရဲ့ ဖခင်ကြီးဖြစ်ခဲ့သူ ဂရိသမားတော်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးစ် (Hippocrates) ကလည်း မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့်ကို ရှူရှိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားတစားပြုလုပ်ခြင်းများနဲ့အတူ နှိပ်နယ်ခြင်းကိုပါ ခံယူသင့်ကြောင်း အဆိုပြုခဲ့ပါတယ်။

### ဆယ်လူလီ(တ်)အဆီပြင်များအား နှိပ်နယ်ခြင်း

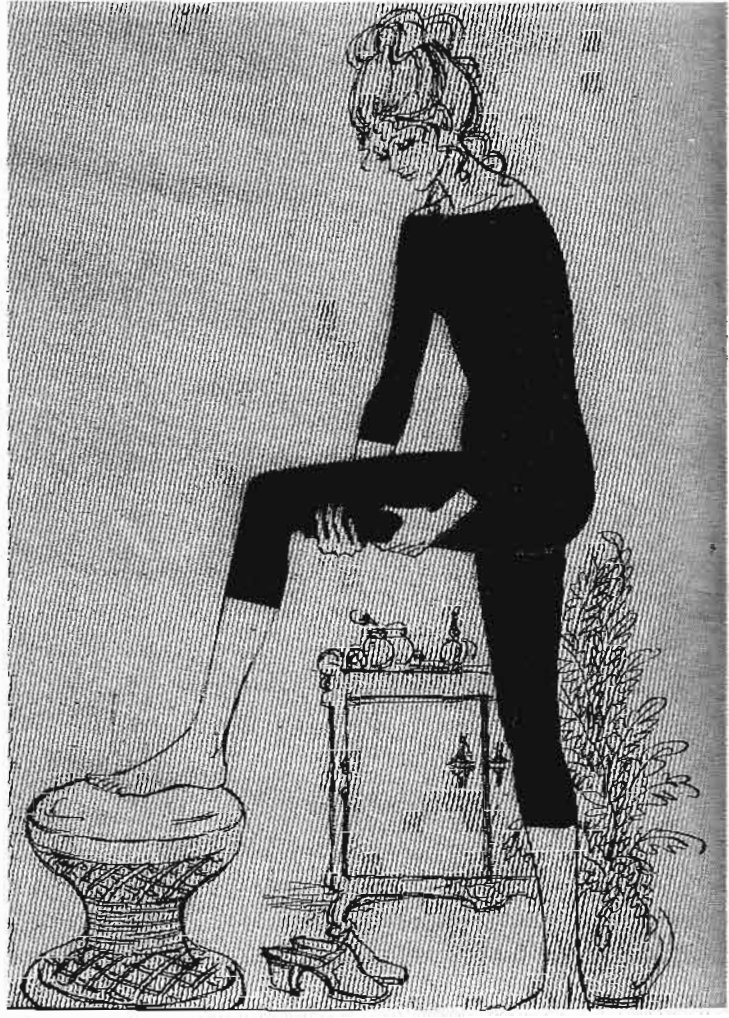
Cellulite အဆီပြင်များကို ပျောက်ကွယ်သွားစေတဲ့ နှိပ်နယ်ခြင်းနည်းကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ဆွီဒင်နိုင်ငံမှ ဆရာဝန်များနဲ့ အနှိပ်ပညာရှင်များကို ကျေးဇူးတင်သင့် ပါတယ်။ အစိုင်အခဲကြီးမားစွာနဲ့ ရှိနေတဲ့ အဆီပြင် (Cellulite nodes) များကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေသလို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အရည်များ စီးဆင်းမှုမှန်ကန်ခြင်းကို နှိုးဆွပေးရာရောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တစ်သျှူးများ အတွင်းမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ အညစ်အကြေးကြွင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်နဲ့ အဆီတို့ ပါဝင် ပေါင်းစပ်နေတဲ့ cellulite အဆီပြင်ကို ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ နှိပ်နယ် ပေးခြင်းကြောင့် လှုပ်ဖဲရည် (lymph) ခေါ် ပြန်ရည်များနဲ့ အညစ်အကြေးများကို

ခွင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အခြားသော ကိုယ်တွင်းအရည်များက စီးဆင်းမှု အားကောင်းစွာနဲ့ တစ်သျှူးများအတွင်း ပိတ်မိနေတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးများကို ရှင်းလင်း ဖယ်ရှားပေးသွားခြင်းကြောင့်သာ cellulite အဆီပြင်တို့ ကွယ်ပျောက်သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခု ပြုလုပ်ပေးခြင်းကလည်း cellulite တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အရေးပါကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မာကိုယ်မှာ ရှိနေတဲ့ cellulite အဆီပြင်တွေ ခြန့်ဖြန့်ဆန့်ဆန် ကွယ်ပျောက်သွား စေချင်ရင် အဆီဆဲလ်တွေ သေးငယ်သွားစေချင်ရင် cellulite အဆီပြင်ရှိရာ နေရာ တွေကို နှိပ်နယ်ခြင်းနည်းနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း နည်းလမ်းများ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ် သွားသင့်ပါတယ်။ အဓိကထားပြီး နှိပ်နယ်ပေးရမယ့် နေရာနှစ်နေရာဟာ ဒူးအတွင်း ပိုင်းနဲ့ ပေါင်အရင်းပိုင်းနေရာများ ဖြစ်ကြတယ်။ ပေါင်အရင်းပိုင်းမှာ အဓိကအားဖြင့် ပေါင်အရိုးအဆစ်များကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ရိုးဆက်ရွတ် (ligaments) (သို့) တွယ်ဆက် တစ်သျှူးမာများဖြင့် ဝန်းရံပေးထားရပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ဒီလို ပေါင်ရင်းက တွယ်ဆက်တစ်သျှူးမာအပေါ်မှာ cellulite အဆီပြင်တွေ ဖုံးလွှမ်း လာဖို့ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ အဖြစ်လည်းများတာမို့ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အလှကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ဒူးအတွင်းပိုင်း၊ ပေါင်အရင်းပိုင်း၊ တင်ပါးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တို့မှာရှိတဲ့ cellulite အဆီပြင်များကို မှန်မှန် နှိပ်နယ်ပေးကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် နှိပ်နယ်ဖို့ လွယ်ကူသလို အလွန် ထိရောက်တဲ့ နည်းစနစ်လည်းဖြစ်တာမို့ cellulite အဆီပြင်များကို ကွယ်ပျောက်သွား စေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့အိတ် တွဲဖက်ပြုလုပ်သွားပါ။

ဘယ်လို နှိပ်နယ်မှု ပြုရမလဲ

နှိပ်နယ်မှုကို စတင်တဲ့အခါ ဖိအားကို များများမသုံးဘဲ ပွတ်သပ်ခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ် ဆုပ်နယ်ခြင်းကဲ့သို့ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောကလေးများကို မပျက်စီးစေနိုင်သော ဖိနှိပ်ခြင်းစနစ်နဲ့ စတင်ပါ။ အတင်းနှိပ်နယ်ခဲ့ရင် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဖိအားကို အနေတော် သုံးစွဲရင်းက ကြွက်သား တစ်သျှူးများကို ပိုမို ပျော့ပျောင်းလာတဲ့အခါ၊ သွေးပူလာတဲ့အခါ ဖိအားကို အနည်း ငယ်မျှ ထပ်မံတိုးမြှင့် ပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။



ပေါင်ပိုင်းကို ပွတ်သပ်ရန် ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်တွင် လျှိုသွင်း၊ ဓနစ် ဖယ်ရှားပြီး နှလုံးရှိရာဘက်ကို ဦးတည်၍ အပေါ် ပင့်ပြီး ပွတ်သပ်ပေးပါ။ တင်ပါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကို ပွတ်သပ်ပေးလျှင် နာရီလက်တံ လည်ပတ်ရာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း လှည့်ပတ် ပွတ်သပ်သွားပါ။



ထင်ညှိုးနှင့် လက်မတို့ကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ လတ်ချောင်းကလေးများ အားလုံးကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ ပေါင်အရင်းပိုင်းသားများကို ပုံတူ ပြထားသကဲ့သို့ အစီအရ ဆုပီဂိုင်းတောင်လျှောက် ဖုန်ညှစ်စားပါ။

**အချိန်ဘယ်ပေးပေးကြကုန်၊ နှိပ်နယ်သင့်ပါသလဲ**

cellulite အဆီပြင်ရဲ့ အထူးအပါးအနေထားပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် cellulite အဆီပြင်ရုံရာ နေရာတစ်နေရာဆီကို ၁၀ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ် အတွင်း လိုအပ်သလို နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်လိုနေရာမျိုးမှာ ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖြည့်သော နှိပ်နယ်ပေးရန် လိုအပ်ပေမယ့် ပေါင်အပေါ်ပိုင်းနဲ့ တင်ပိုးလိုနေရာမျိုးတွေ ကိုတော့ မိနစ် ၂၀ ခန့်မျှ နှိပ်နယ်မှု ပြုပေးသင့်ပါတယ်။

**ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာ နှိပ်နယ်သင့်ပါသလဲ**

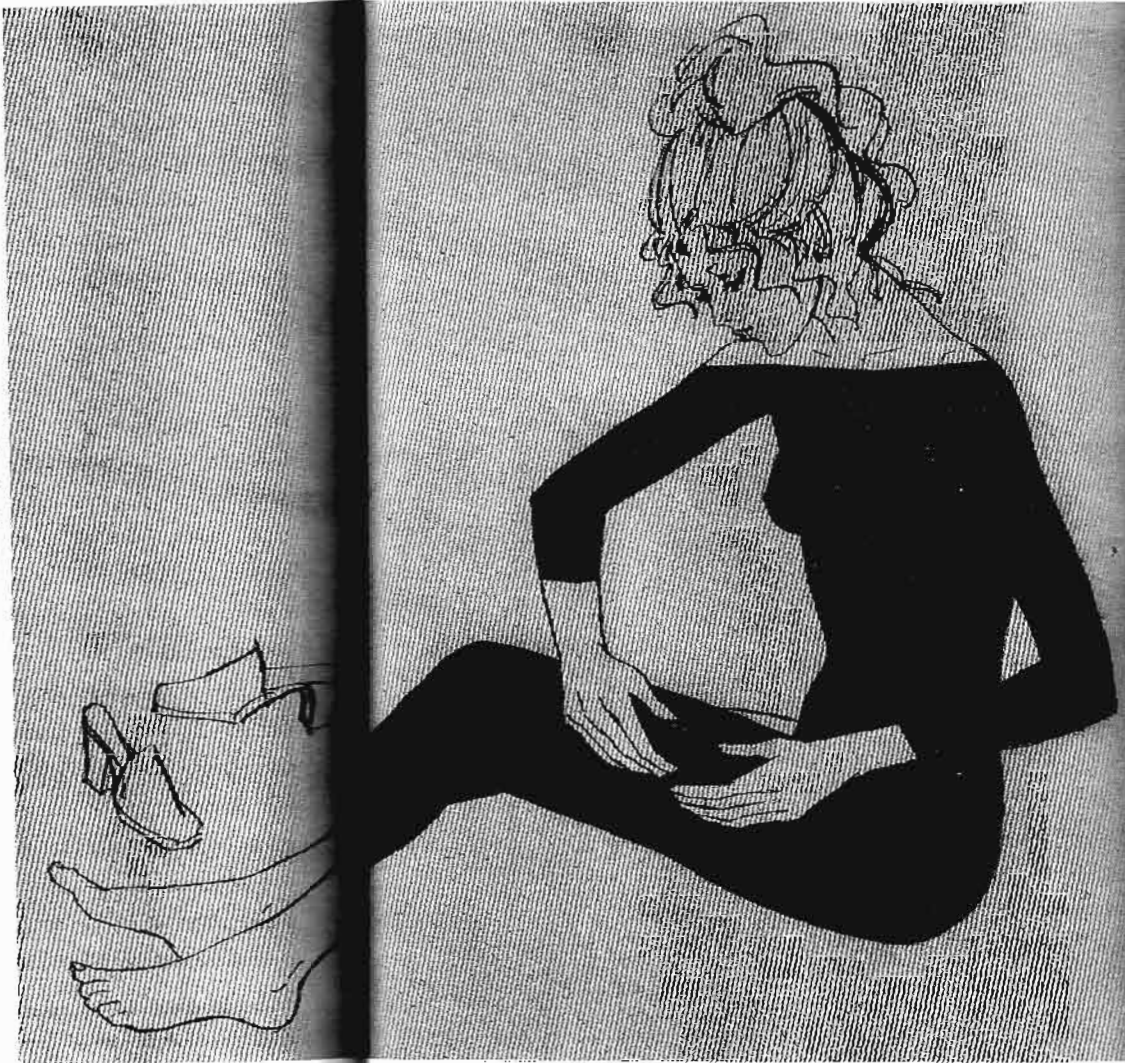
cellulite အဆီပြင်တွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့ ကရိုကထများတယ်လို့ သဘောမထားဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ် နှိပ်နယ် ပေးသင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ပုံမှန်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကြောင့်လည်း အဆီပြင်များ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပိုမိုမြန်ဆန်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် မနှိပ်နယ်ပေးနိုင်ခဲ့ရင်တောင် တစ်ရက်ခြား နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ပေါင်နဲ့ လက်မောင်း အပေါ်ပိုင်းလို နေရာမျိုးအတွက် ထိုင်လျက်အနေအထားက နှိပ်နယ်ရန် လွယ်ကူပါ လိမ့်မယ်။ တင်ပိုးလိုနေရာမျိုးကို ရေချိုးပြီး ရေများခြောက်သွေ့ရန် မျက်နှာသုတ်ပပါနဲ့ သုတ်ပြီးခါစမှာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

အစာစားပြီး နှစ်နာရီကျော်သွားရင် ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာမဆို နှိပ်နယ်မှုပြုနိုင်ပါတယ်။ ရေချိုးပြီး နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကတော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သပ္ပာယ်အူလို၊ ဘရပ်ရှ်အနုစားတို့ကိုသုံးပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပွတ်တိုက်ပေးပြီး ဆက်လက်နှိပ်နယ်သွားပါ။ ရေချိုးတာက ကြွတ်သားများ တင်းမာနေတာကို ပြေလျော့စေလို့ နှိပ်နယ်တဲ့အခါ လွယ်ကူမှု ရှိစေပါတယ်။ နှိပ်နယ်ခြင်းကို အချိန်ယူပြီး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အချိန်မပေးဘဲ နှိပ်တဲ့အခါ ကြွတ်သားများကို ပိုမိုတင်းကျပ်စေပြီး ထိရောက်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ အချိန်ပေးပြီး နှိပ်နယ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရာမှာ လွယ်ကူမှု ရှိနိုင် ပါတယ်။

**ဘယ်လို ဂျပင်ရှားမှုမျိုးကို နှိပ်နယ်နေစဉ်အတွင်း အသုံးပြုရမလဲ**

ပွတ်သပ်ခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ်ဆုပ်နယ်ခြင်း၊ လက်ဆစ်ကလေးများဖြင့် ဖိနှိပ်ခြင်း အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ S ပုံစံ အဝတ်ရေညှစ်သကဲ့သို့ ညှစ်ပေးခြင်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပြုလုပ်

ပါ။ ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက နှိပ်နယ်မှုပြုလုပ်ဖို့ကို အဆင့်သင့်ဖြစ်အောင် အစပျိုးပေးပါတယ်။ လက်ဆစ်ကလေးများနဲ့ ဖိနှိပ်ခြင်း၊ ဖျစ်ညစ်ဆုပ်နယ်ခြင်းနဲ့ ၆ ပုံစံ အဝတ်ရေညှစ်သလို ညှစ်ပေးခြင်းများက cellulite နုတ်မှတ်များပေါ်တို့ သက်ရောက်ပြီး cellulite အဆီပြင်များကို ပျောက်ကွယ်သွားရန် အားပေးပါတယ်။ နှိပ်နယ်ခြင်း နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ဖိအားကို အနည်းငယ် တိုးပြီး ဖိနှိပ်ပွတ်သပ်ခြင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးများကို လင့်ဖ်ရည်များက ပြန်လည် သယ်ဆောင်ရာမှာ ပါဝင်သွားအောင် ပို့ဆောင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ယခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတာ cellulite အဆီ ပြင်များ ကွယ်ပျောက်ရေးအတွက် သူ့နေရာနဲ့သူ အဝင်ခွင်ကျဖြစ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်လို့ အားလုံးကို အဆင့်ဆင့် အသုံးပြုသွားပါ။



ပေါင်ပိုင်းသားကပ်လျှောက် နေရာအနှံ့အပြားကို လက်ခလတ်ညှိတို့ဖြင့် တစ်နိုင်ဆွဲ၍ ဖျစ်ညှစ်ပေးသွားခြင်းက သွေးလည်ဝတ်မှုကို ကောင်းစေပြီး အရေပြားအောက်ရှိ တစ်သျှူးများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ခွေးခြေပေါ်တွင် ခြေတစ်ဖက်ကို တင်လျက် မဟိတ်တတ်ရပ် အနေ အထားဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ပေးသွား နိုင်သကဲ့သို့ ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤအတွင်းပိုင်းနေရာများ လက်စောင်းအရင်းနှင့် ခြေရင်းဝတ်နေရာများကို ဖျစ်ညှစ်ပေးစဉ် လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် သက်ဆောင်သက်သာ ဖြစ်စေသော အနေအထားဖြစ်ပါသည်။



လက်ဖဝါးဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း

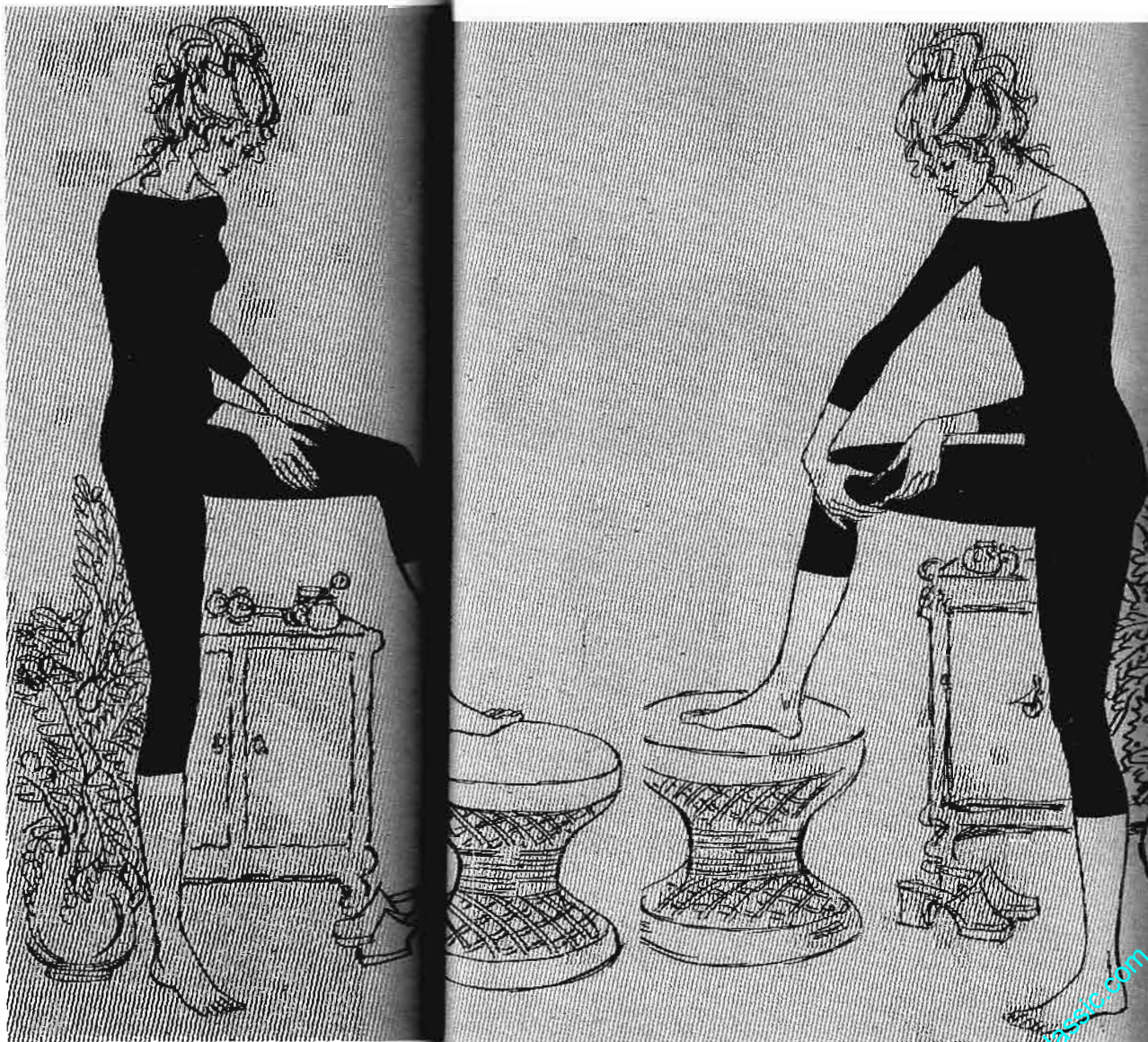
ပေါင်၊ တင်ပါးနှင့် ခြေပိုင်း ဆိုင်ရာနေရာများရှိ cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးများကို လက်ဖဝါး တစ်ဖက်တည်းနှင့် ဖြစ်စေ လိုအပ်ပါက လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်စလုံး အသုံးပြု၍ ပင့် တင် ဖျစ်ညှစ်ကာ နှိပ်နယ် ဖေ နိုင်ပါသည်။ ဂျုံနယ်သလို လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို အသုံးပြုနိုင် သကဲ့သို့ ဖော့တုံးနှင့် ရေဖြူရိပ် ထဲမှ ရေကို ညှစ်ထုတ်လိုက် သကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုမျိုး ကိုပါ အသုံးပြုပေးနိုင်ပါသည်။

ပေါင် အထက်ပိုင်းနှင့် တင်ပါးနေရာများကို နှိပ်နယ် ပါက မတ်တတ်ရပ် အနေ အထားဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးရန် သင့်တော်ပါသည်။

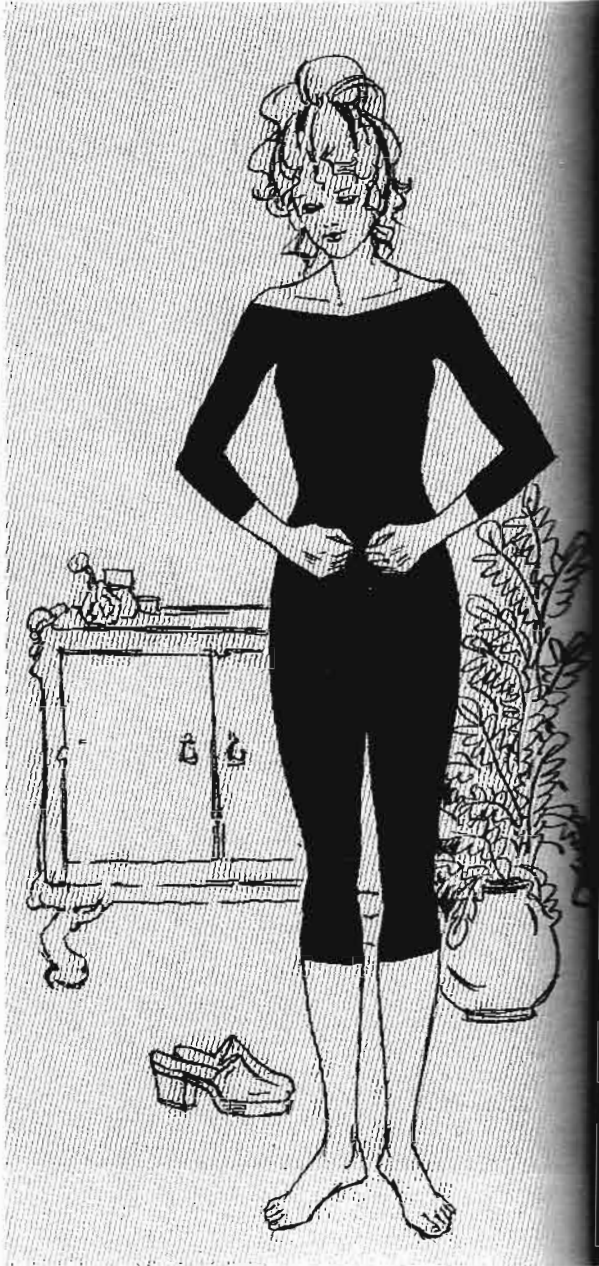
ပေါင် အောက်ပိုင်းနှင့် ခြေပိုင်းဆိုင်ရာ နေရာများကို နှိပ်နယ်ပါက ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေရန် သင့် ခြေ ထောက်ကို ခုံပေါ်တွင် တင်ပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။

လက်ဆစ်များဖြင့်  
ဖိခြေခြင်း

လက်ချောင်း ကလေးများကို ကျွေးပြီး လက်ဆစ် များဖြင့် cellulite အဆီပြင် ရှိရာ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း၊ တင်ပါးနှင့် ခါး အောက်ပိုင်း နေရာများကို ထက်ဝိုင်းပုံစံ လှည့်ပတ်နှိပ်နယ် ပေးပါ။ cellulite အဆီပြင် အနေအထား အလွန်အမင်း တင်းမာခြင်းမရှိလျှင် လက်ဆစ် များဖြင့် အဆီပြင်များကို ပျော့ဖတ်များကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်း သွားအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း စက်ဝိုင်းပုံ ဖိခြေနှိပ်နယ်ပေးခြင်းက ထိ ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ cellulite အဆီ ပြင်များ အလွန်အမင်း တင်းမာနေသော အခြေအနေမျိုးတွင် အသာအယာ ဖွတ်သပ် ပေးပါ။ လက်ဆစ်များဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပတ်ဖိခြေပေးခြင်းသည် တင်ပါး၊ ပေါင်အထက်ပိုင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း နေရာများ အတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။



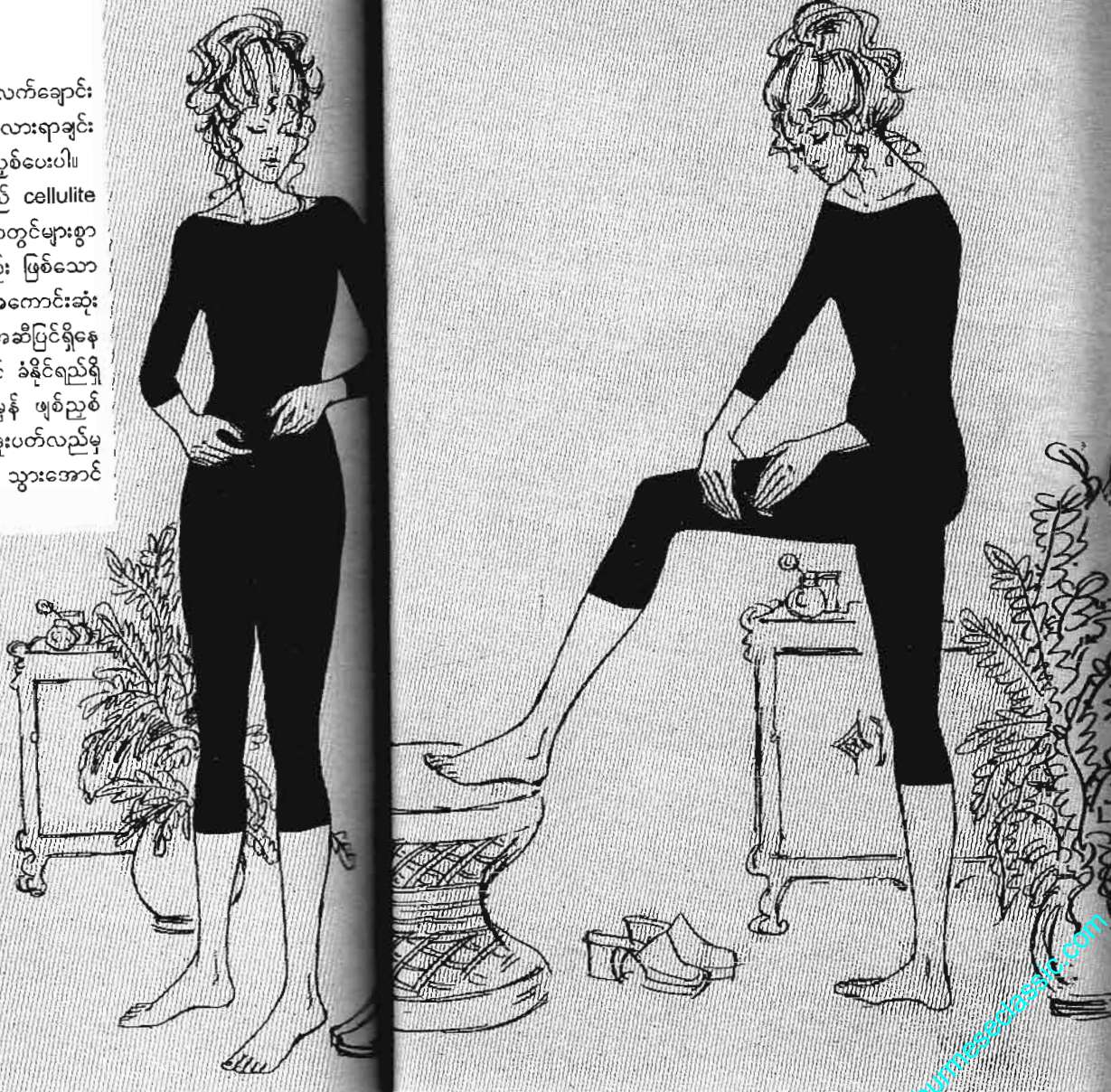




အင်္ဂါပိပ်အင်္ဂါရှာ  
'S' ပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း

Cellulite အဆီပြင်များကို လက်မနှင့် လက်ချောင်း မူးအကြားတွင် ညှစ်လျက်ကိုင်ထားပြီး လားရာချင်း ဆန့်ကျင်ရာ ဘက်ဆီသို့ 'S' ပုံစံ ဖျစ်ညှစ်ပေးပါ။

'S' ပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးများကို ခြေဖျက်ရာတွင်များစွာ ထိရောက်မှု ရှိစေသော နှိပ်နယ်နည်း ဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး ရလဒ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ 'S' ပုံစံဖြင့် အဆီပြင်ရှိနေသော ကြွက် သားစုကို ဖျစ်ညှစ်ရာတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက်သာ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ဖျစ်ညှစ် နှိပ်နယ် ပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်နှင့် ငှူးပတ်လည်မှ cellulite များ လျော့ပါး ဖျောက်ကွယ် သွားအောင် ချေဖျက်ပေးပါ။



ဖျစ်ညှစ်နှိပ်နယ်ခြင်း

ဤ ဖျစ်ညှစ်နှိပ်နယ်မှု ပုံစံသည် 'S' ပုံစံဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်းနည်း အပေါ်၌သာ အခြေခံထား သော်လည်း cellulite အဆီပြင်ကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင် ညှစ်ကိုင်ထားသော ပုံစံမျိုးဖြင့် စတင်နှိပ်နယ်ပါ။ cellulite အဆီပြင် ဖုံးလွှမ်းထားသော ကြွက်သား အတွင်းပိုင်း အထိတိုင် အားသက်ရောက်မှု ရှိစေရန် လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်စလုံး၏ ဖိအားကို အသုံးပြုပြီး 'S' ပုံစံ နှိပ်နယ်နိုင်ရန် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ပေါင်ပေါ်တွင် ထားပေးပါ။ အလွန်တင်းမာသော cellulite အဆီပြင်အစုအဝေးများ ကို ချွေဖျက်ရန် အကောင်းဆုံး နည်း စနစ်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ ပေါင်အပြင်ဘက်ပိုင်းရှိ cellulite အဆီပြင်များကို နှိပ်နယ် ရန်အတွက် ထိုင်လျက် အနေအထားဖြင့် ပေါင်ကို ဖြေလျော့ထားပါ။ ဖူးအနည်းငယ်ကွေးထားလို့ပါက ကြွက်သားများ ပြေလျော့နေစေရန် သတိပြုပါ။ ပြီးလျှင် လက်နှစ်ဖက်တွင် ဖိအား သွင်းပြီး 'S' ပုံစံ မိနှိပ်ပေးပါ။





ဖိအားသုံး ပွတ်သပ်ခြင်း

Cellulite အဆီပြင် အစုအဝေးများရှိရာ နေရာအနှံ့ကို နှိပ်နယ်မှုပြုပြီးသောအခါ အဆုံးသတ်ရန် ဖိအားသုံး ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ဖိအားသုံး ပွတ်သပ်ပေးခြင်းသည် သွေး လှည့်ပတ်ခြင်းကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ သည့်အပြင် လင့်ဖ်ရည် စီးဆင်းမှုများကိုပါ လျင်မြန်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်သွား များကြားတွင် ပိတ်မိနေသော စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများ လင့်ဖ်ရည်နှင့်အတူ စီးဆင်း သွားနိုင်သဖြင့် နှိပ်နယ်မှုပြုပြီးတိုင်း ဖိအား သုံး ပွတ်သပ်ပေးခြင်းနည်းကို အသုံးပြုပေး ပါ။ ဖိအားသုံး ပွတ်သပ်ရန် လက်နှစ်ဖက် စလုံးကို အသုံးပြုပြီးလက်ချောင်းကလေး



များကို ကွေးညွတ်လျက် နှလုံးရှိရာ ဘက်ဆီသို့ ဦးတည်ပြီး ခြေနှင့် တင်ပါးတို့ကို ပွတ်သပ်သွားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို ပွတ်သပ်ပေးရန် နာရီ လက်တံလှည့်ပတ်ရာ လမ်း ကြောင်းအတိုင်း ဖိ၍ လှည့်ပတ် ပွတ်သပ်သွားပါ။ ဖိအားသုံးပြီး ပွတ်သပ်နှိပ်နယ်စဉ် မွှေးရနံ့ပါ လိမ်းဆေးရည် Body Lotion တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပြီး ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက ပွတ်သပ်နှိပ်နယ်စဉ် ဖိအားသက်ရောက်မှုကို ညီမျှစေရန် အထောက်အကူပေးနိုင်သလို စိတ်ကိုပါ လန်းဆန်းတက်ကြွစေနိုင် ပါသည်။



ပင်ပယ်ချောပြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကို နည်းလမ်းပေါင်းများစွာနဲ့ နှိပ်နယ်မှု ခံယူနိုင်ကြပါတယ်။ နှိပ်နယ်ကုသမှု ခံယူတိုင်းမှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးကို ရရှိနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ 'ပင်လယ်ချောပြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း' နည်းနဲ့ cellulite အဆီပြင်များကို ပွတ် တိုက် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဟာ နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းသလို cellulite အဆီပြင်များ ခန္ဓာကိုယ်မှ ခြေဖျက်စွန့်ထုတ်မှု ပြုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို လျင်မြန်အောင် တွန်းအားပေး နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အင်အားရှိတဲ့ ပင်လယ်ရေလှိုင်း လာရာဘက်ကို ဦးတည်ရပ်နေရင်း ရေလှိုင်းက ပွတ်တိုက် နှိပ်နယ်ပေးတာကို ခံယူ ကြည့်ပါ။ ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့ သဘာဝ နှိပ်နယ်နည်းကို ပင်လယ်ရီရာ အရပ်ဒေသတွေ ကို ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်း လက်မလွှတ်ဘဲ ခံစားကြည့်သင့်ပါတယ်။

ပင်လယ်ရေလှိုင်းများက ဆယ်လူလီ(တိ) အဆီပြင်တွေကို ဝှတ်တိုက် နှိပ်နယ်မှု ပြုနိုင်ရန်အတွက် ထုတ်ဖာနေရာလှလိုက်ပါ။

ပင်လယ်ရေလှိုင်းများက သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို နှိပ်စက်မှု ပြုနိုင်ရန်အတွက် ကမ်းစပ်မှာ လှဲနေပါ။





ခြေဖျက်စိအထိ ရေမြှုပ်တဲ့ ကမ်းစပ်နေရာ တစ်လျှောက်မှာ လမ်းလျှောက်စားပါ။ စိတ်ဆရာ  
တို့က အနားရပြီး စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျနုလ်းစာစေရေးကို ထိရောက်စွာ  
ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေပိုက်အား အသုံးပြုပြီး

အိမ်မှာပည်း နှိပ်နယ်မှု ခံယူနိုင်ခြင်း။

ပန်းခြံထဲက ရေပိုက်ခေါင်းကိုဖွင့်ပြီး ခြေဖျက်စိကစလို့ တင်ပါးအထိတိုင် ပုံမှာ ပြထား  
တဲ့အတိုင်း ရေမှုန်ရေမွှားလေးများနဲ့ နှိပ်နယ်ကြည့်ပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံးကို  
အရှေ့အနောက် ပတ်ချာလည်ပြီး နှံ့အောင်အောက်ခြေမှ အထက်သို့ တဖြည်းဖြည်း  
ချင်း ရေပက်ဖျန်းသွားပါ။ Cellulite အဆီပြင်ရှိရာ နေရာများကို သတိထားပြီး  
ထိထိမိမိနှိပ်အောင် ရေဖြင့် ဖျန်းပက်နှိပ်နယ်ပါ။ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀  
ကြာအောင် ဖျန်းပက် နှိပ်နယ်ပေးရပါမယ်။ အမြဲတမ်း ခြေဖျက်စိကစပြီး တစ်ဖက်  
သတ် ဖျန်းပက် နှိပ်နယ်သွားပါ။ ရေကို အသုံးပြုပြီး နှိပ်နယ်မှု ပြုခြင်း (Hydro-  
massage) ဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို နှိုးဆွမှုပြုပေးပြီး cellulite အဆီပြင်များကို  
ခြေဖျက်ပေးနိုင်သလို တစ်သျှူးများ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု အရည်အသွေးတွေကို  
ပါ ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။





### အခန်း (၁၁)

## အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းနည်းဖြင့် ခြည်လျော့ခြင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ အရာပါများနဲ့ ထိခိုက် နာကျင်မှုခံရတတ်တာကို အနိုင်ရယူ နေပေမယ့်လည်း အံ့ဩ ဖွယ်စကားလေးလောက်တဲ့ ယန္တရားစနစ်ကြောင့် စိမ့်ဝေးမှုနဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုပိုများပေါ့တာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယန္တရားစနစ်ကြောင့် ဟန်ချက်ညီနေသရွေ့ လူ့ကျောရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်း မွန်နေ ပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာပါမှလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စာသုံးပြုရန် မလိုအပ်တော့တဲ့ အညစ်အကြေးများကို နေ့စဉ် ပုံမှန် စွန့်ထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အလွန်အမင်း စင်ပန်းနွမ်းနယ် နေပြီး စိတ်ပိုမိုပူတွေ့ ချားဟော်အခါ၊ စွန့်ထုတ်ပစ်ရမယ့် အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ရာမှာ နှေးကွေးလွန်း ပါ တယ်။ အကျိုးဆက် အဖြစ် ငေါ့ပါးစ အဆီပြင်များ လျော့ပါးသွားအောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အခါ အောက်မြင်ရန် ရာခိုင်နှုန်း နည်းသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် နေရင် ခါးမရတတ် စိတ်ပိုမိုပူတွေ့နေရင် ငေါ့ပါးစ အဆီ ပြင်များကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယန္တရားစနစ်က အမြဲဖျက် စွန့် ထုတ် လေးရန် အကဲခံနေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တို့ အလုပ်အကိုင် ချားဟော်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယန္တရားစနစ်က ဆုတီးနေပါသေးပဲ။ ထပ်ချင် ကိုရ်ချင်စိတ် ဝမ်းအောင် နှိုးဆော်နေရင် ကြိုက်သားများ

တောင့်တင်းလာခြင်း စတဲ့လက္ခဏာများ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပြီ ဆိုရင် အနားယူ အပန်းဖြေဖို့ လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်ပေးခြင်းဟာ သဘာဝ တရားက ပေးအပ်ထားတဲ့ အပန်းဖြေနည်းဖြစ်ပြီး အလွန်ထိရောက်ပါတယ်။ အမျိုး သမီးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စနစ်အရ ဓာတုပစ္စည်းများ မှုတမှုရှိအောင်၊ ဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်းများကြောင့်လည်း အမျိုးသားများနဲ့ နှိုင်းယှဉ် လိုက်ရင် ပိုပြီး ပင်ပန်းနွမ်းလျှ တတ်ကြတာပါ။ ဒါ့အပြင် အိမ်မှုကိစ္စ၊ သား သမီး ပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်း၊ ဝင်ငွေနဲ့ ထွက်ငွေမျှအောင် ချင့်ချိန် သုံးစွဲခြင်းတွေ ကလည်း အမျိုးသမီးတွေကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး စိတ်ပိအိမ်မှုများစေနိုင် ပါတယ်။ အချို့လုပ်ငန်း ခွင်ဝင်ရောက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း ရုံးတက်ရုံးဆင်း ဘတ်စ် ကား၊ ရထားစီးဖို့ ပြေးလွှားရတဲ့ သောတာ၊ အိမ်၊ ရုံးအလုပ် စတာတွေနဲ့ နေ့စဉ် ရှုပ်ထွေးနေတာကြောင့် မိမိရဲ့ ဘဝ အနေအထားကို ငြီးငွေ့နေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်းနဲ့ ပင်ပန်း နွမ်းလျခြင်းတွေကို ခံစားလာကြရပါတယ်။

**Cellulite အဆီပြင်များ စုဝေးလာခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အနားယူ အပန်းဖြေတတ်အောင် ဂေဟဗာသင်ယူပါ**

အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယန္တရားစနစ်က ခြေဖျက်စွန့်ထုတ် ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်လို့ cellulite အဆီပြင်များ လျော့ပါးနိုင်ရေးကို တကယ်အကျိုးရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မိစီးမှုနဲ့ ပင်ပန်း နွမ်း နယ်မှုများက cellulite အဆီပြင်များ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ စုဝေးလာစေတဲ့အကြောင်း အရာများထဲက အချက်တစ်ချက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြဲသတိရှိပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိ နေတဲ့ cellulite အဆီပြင်များ လျော့ပါးအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီးတိုင်း အနားယူ အပန်းဖြေပေးရပါမယ်။ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်း စွန်ခေပြီး ကြွက်သား တင်းမာမှုများကို လျော့ပါးစေနိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အညစ် အကြေး အဆိပ်အတောက်များကို စွန့်ထုတ်ရန် လွယ်ကူလာပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အနားယူ အပန်းဖြေတတ်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အကြံပေးစကား အနေနဲ့ အများဆုံး ကြားနေရတာကတော့ အလုပ်ကို လောဘမကြီးဘဲလုပ်ကြဖို့၊ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် နေကြဖို့နဲ့ အနားယူ အပန်းဖြေကြဆိုတဲ့ စကား တွေပါ။ အကြံပေးရတာဟာ လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရတာထက် လွယ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျနိုင်ဖို့ ရေရှည်မှာ ထိရောက်ဖို့အတွက် အစပိုင်းမှာ မိမိရဲ့ နေထိုင်ပုံကို နေ့စဉ် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အနားယူအပန်းဖြေဖို့ သဘောပေါက်လာတဲ့ အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို အတင်းအဓမ္မ

စေခိုင်းပြုပြင်ခြင်းလို အပြောင်းအလဲမျိုးက စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုသာ တိုးမြှင့်လာစေနိုင်လို့ ဆန္ဒမစောဘဲ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန်သာ ပြုပြင်သွားပါ။ စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ပြေလျော့သွားစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်အား လုံလောက်စွာ အနားပေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း နိုင်ငံပေါင်းများစွာက ပညာရှင်တို့ရဲ့ လေ့လာမှုများအရ သိရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားတွေ တင်းမာနေရင် တင်းမာမှုကို လျော့ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်တင်းမာ မှုတွေပါ လျော့ကျသွားတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ အဆက်အစပ် ရှိနေတာ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးတဲ့အခါမှာ နှလုံးခုန်မြန်လာပြီး ကြွက်သား များ တောင့်တင်းလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်ဘတ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက် အကြားမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားစိုင် ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သား (Diaphragm) များ ကျုံ့ခြင်း၊ ညှစ်ခြင်းကြောင့် ပုံမှန် အသက်ရှူခြင်းပုံစံကို ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ပါတယ်။ လက်နဲ့ ခြေထောက်များထဲ သွေးအရောက် နည်းသွားလို့ လက်များ ခြေဖျားများ အေးလာတတ်ပါတယ်။ ပခုံးနဲ့ လက် တောင့်တင်းလာတာကြောင့်လည်း ကျောရိုးနာဗ်ကြောပါ တင်းမာလာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘဝနေမှုရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်တဲ့ ပူပန်မှုတွေ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ပြေပျောက်စေဖို့အတွက် နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အနားယူအပန်းဖြေ ပေးကြရဖို့ လိုမိမယ်။

**ပူပန်မှုတွေက သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ သက်ရောက်စေနိုင်ပါသလဲ**

ပူပင်သောကတွေ ရှိတဲ့အခါ စိတ်ခံစားရမှုကြောင့် သန်မာတဲ့ ရင်ဝမ်းခြား ကြွက်သား ကျုံ့ခြင်း၊ ညှစ်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အသက်ရှူ မှားတာမျိုးနဲ့တောင် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသေးတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်သူတွေဟာ ပူပန်သောက ဖြစ်လွယ်သူများ ဖြစ်ကြတဲ့ အလျောက် အစာစားတဲ့အခါ၊ စကားပြောတဲ့အခါ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါနဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်တာအဆုံး ဘာပဲလုပ်လုပ် မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ကြ တယ်။ ဒါကို တင်စားပြီး ပြောရရင် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ခွန်အား များလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဟာ ရင်ဝမ်းခြား ကြွက်သားကိုသာ ကျုံ့ခြင်း (ညှစ်ခြင်း) ဖြစ်စေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားက ကြွက်သားများကိုပါ ကျုံ့စေ (ညှစ်စေ) နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လည်ပင်း၊ ခြေလက်ဧကိန်နဲ့ ကျောပိုင်း က ကြွက်သားများကို ကျုံ့စေ (ညှစ်စေ) နိုင်လို့ ကြွက်သားတွေမှာ တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တာ ပြင်းထန်တဲ့ ကြွက်သား နာကျင်ခြင်းလို ဆိုးကျိုးမျိုးတွေ သက်ရောက်



ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပုပန်သောကများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆိုးကျိုးတွေ မသက်ရောက်စေရန် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ ဖြေလျော့နည်းတွေထဲမှာ

- လေကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် ရှူရှိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှူမှု အပေါ် အာရုံ ထားထားခြင်း။
- ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သား တင်းမာမှုများကို ပြေလျော့စေရန်အတွက် စိမ်ထားသော အထူးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားမှ ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ပေးခြင်း။
- သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းစေရန် ပြုပြင်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

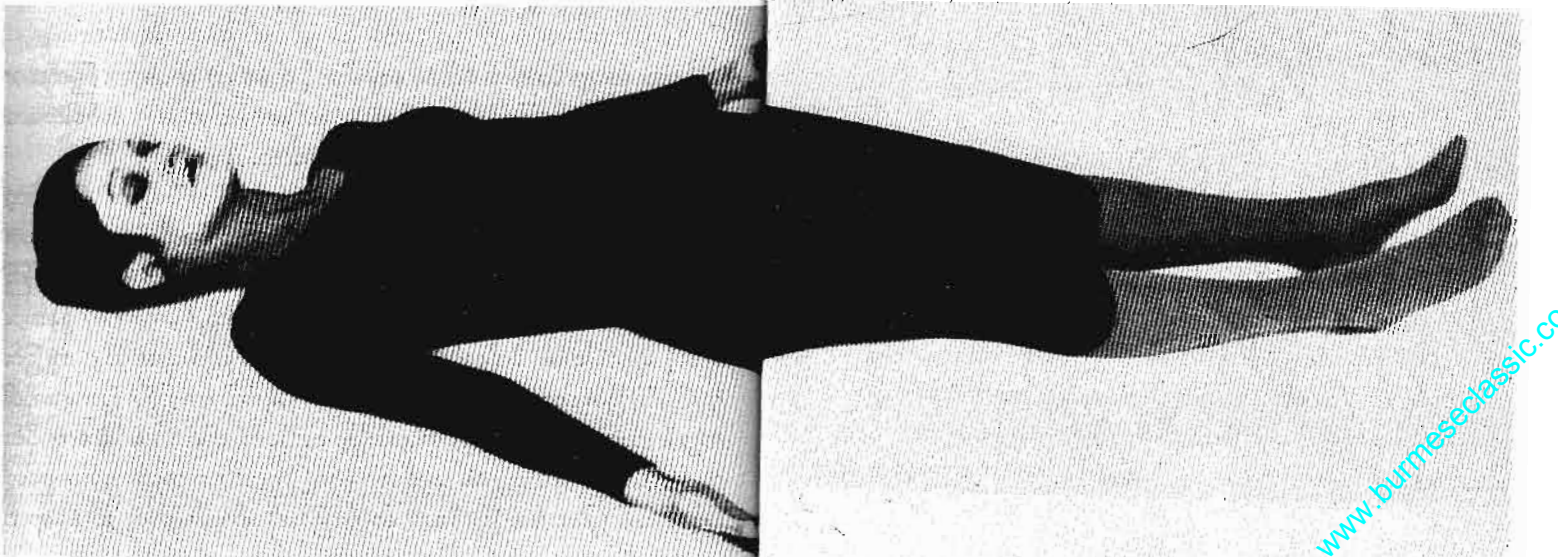
**စိတ်နှင့်ကိုယ်ရှိ တင်းမာမှုများကို ပြေပျော့စေနိုင်သော ဇရာကျင့်ခန်းများ**

၁။ ကြမ်းပြင်လို အမာခံရှိတဲ့ နေရာမျိုးမှာ ဖျာခင်းပြီး ပတ်လက်အိပ်လိုက်ပါ။ ဇာတ်လုံးကိုမိတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဝက်ဖြန့်ကာ ပုံမှာ ပြထားတဲ့သလို ခန္ဓာကိုယ် နံဘေးမှာ ဖြေလျော့ပြီး ချထားပါ။ ခြေထောက်များကိုလည်း အနည်းငယ်စီ ခွဲထားပါ။ ခြေချောင်းကလေးများက အပြင်ဘက်သို့ ညွှန်လျက် အနေအထားမှာ ရှိနေပါ လိမ့်မယ်။ ပြီး ခြေချောင်းကလေးများအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပြီး ဖြေလျော့ပေးပါ။ ခြေချောင်း ကလေးများမှ ခြေသလုံး၊ ခူး၊ ပေါင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ တင်၊ ကျော၊ ရင်ပိုင်း၊

လက်၊ လက်ဖဝါး၊ ဝခုံး၊ လည်ပင်း၊ မျက်နှာ၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးနှင့် နဖူးအထိ တစ် ဆင့်ချင်းစီ ဖြေလျော့ပေးသွားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပျော့ခွေကာ လေးလံလာသလို ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအဆင့်မှာ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စိတ်များကို ကြည်လင်လာအောင် တောင်တန်းများ၊ ရှုမျှော်ခင်းများ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်နှင့် မိုးသားများ စသည်ဖြင့် ကြည့်ရှုစရာ ကောင်း သော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ကူးဖြင့် ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ အသက်ကိုလည်း ဖြည်း ဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ခပ်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ပေးပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် ကြာလာပါက သင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြေလျော့နေကာ ပူပင်သောကများ လျော့ပါးသွားတာကို လက်တွေ့ ခံစားကြည့်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အမှတ်စဉ်-၁ လေ့ကျင့် ခန်းဟာ ပုပန်သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းများကိုသာ အမြဲတွေးတောနေတတ်သူများ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တင်းမာမှုတွေကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်တဲ့ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အမှတ်စဉ်-၂ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ် နှစ်မျိုးစလုံးကို တစ်ပြိုင် တည်း အသုံးပြုပြီး ဖြေလျော့ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ် စဉ်-၁ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စဉ်ကအတိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ပတ်လက်အိပ် လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ကြွက်သားများကို တင်း လိုက်လျှော့လိုက်တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ခန့် လေ့ကျင့် ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်ရှိ တင်းမာမှုများကို ဖြေလျော့ရာမှာ ကျွမ်းကျင်လာပါ လိမ့်မယ်။



အနားယူအပန်းဖြေခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အခါ အိပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို အနားယူအပန်းဖြေခြင်း၊ အိပ်စက်ပေးခြင်းတို့ ဖြင့်သာ ဟန်ချက်ညီအောင် ပြန်လည် ထိန်းညှိပေးကြရပါတယ်။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းမရှိဘဲ အသက်ရှင် နေထိုင်နိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံပညာရှင်တို့ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေ အတော်များများ ရှိနေပြီးဖြစ်ပေမယ့် ဒီထက်ပိုပြီး သိရှိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြဆဲ



BURMESE CLASSIC .COM

ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်စက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအနေအထား အတော်များများ ဟာ အောက်ဆုံးအဆင့်ထိ လျော့ကျသွားပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေ နှေးပြီး သွေးဖိအားလည်း လျော့ကျကာ အသက်ရှူတာလည်း ပိုပြီး နှေးသွားပါတယ်။ အိပ်စက်နေချိန်မှာ ကြွက်သားများရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမရှိသလောက် နည်းပါးသွားပြီ ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစာခြေမှု၊ စွန့်ထုတ်မှုတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုတို့ အနှေးကွေးဆုံးအဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန် လျော့ကျသွားစဉ် ဆွေးထွက်မှုနဲ့ ပိုလာပေမယ့် တံတွေးနဲ့ မျက်ရည်စတဲ့ စိမ့်ထွက်ရည် ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ များကျဆင်းသွားပါတယ်။ အစာအိမ်ရည် စိမ့်ထွက်မှုနဲ့ အစာခြေခြင်း လုပ်ငန်းများကတော့ အပြောင်းအလဲ သိပ်မရှိဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်တို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များကို ဘေးဖယ်ပြီး ရိုးရှင်းစွာ တွေးကြည့်ပါ။ ဘယ်သူမဆို အိပ်စက်ခြင်း၊ အနားယူခြင်းမပြုဘဲ စိတ်ရောကိုယ်လုံး လန်းဆန်းပြီး အကောင်းဆုံးအနေအထားနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနားယူ အပန်းဖြေခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းတို့ဟာ လူတိုင်းအတွက် အဓိကကျတဲ့ အချက်တစ်ခု ဖြစ်တာကြောင့် ပူပင်သောကဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကိစ္စရပ်များကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ရှင်းလင်းဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပူပန်ခြင်း နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတွေက အိပ်မပျော်အောင် ဖန်တီးပေးလို့ အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အချို့ကျတော့ အကြောင်းရင်းမသိရဘဲ အင်ဆိုးနီးယား (insomnia) လို့ အိပ်မပျော်ခြင်း ရောဂါဝေဒနာမျိုးတွေ စွဲကပ် တတ်ကြပါသေးတယ်။ အချို့လည်း အာရုံကြောနဲ့ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ အလုပ်ခက်ပိုခြင်းများကြောင့် အိပ်မပျော်နိုင်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

သာဓကနည်းဖြင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေသောနည်း

နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်အောင် အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များကတော့ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဒီနဲ့ ကယ်လ်စီယမ် သတ္တုဓာတ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဘီဟာ အာရုံကြော ဖွဲ့စည်းမှုစနစ် ကောင်းမွန်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး အနံ့ပင်အမျိုးမျိုး၊ တဆေး (yeast)၊ အသည်းနဲ့ သကာရည်တို့မှာ ပါဝင်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီနဲ့ ဒီနိုချင်တို့မှာလည်း ဗီတာမင်ဒီနဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်တွေ အပြည့်အဝပါဝင်တာမို့ သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ နို့တစ်ခွက်ကို သကာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်းခန့် ထည့်ပြီး ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သောက်ပေးရင် စိတ်ကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းစေပြီး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် ရေငွေ့ထဲလက်ဖက် ခြောက်ခတ်ကာ သံရာရည်ညှစ်ပြီး သောက်ပေးပါ။ အချို့အရသာအတွက် ပျားရည် တစ်ဖွန်းခန့် ထည့်လိုက်ထည့်ပြီး သောက်နိုင်ပါသေးတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် အိပ်ပျော်အောင် လေကောင်းလေသန့် ရတဲ့နေရာမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြု

လုပ်ပါ။ အိပ်ခန်းကိုလည်း လေကောင်းလေသန့်ရအောင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ဖွဲ့စည်းပါ။

**ရေချိုးခြင်းနှင့် အနားယူ အပန်းပြေခြင်း**

ရေချိုးခြင်းဟာ စိတ်နှစ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက တင်းမာမှုများအားလုံးကို ပြေလျော့စေကာ အညောင်းပြေနိုင်တာကြောင့် ရေမှန်မှန်ချိုးသင့်ပါတယ်။ ညမှာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်အောင်လည်း အသင့်ပြင်ဆင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ရေချိုးခြင်းကို ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်တာ တစ်ခုတည်းအတွက် အသုံးမချဘဲ သဘာဝအလျောက် ကျန်းမာခြင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်သော နည်းအနေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပေးပြီး ပြုလုပ်ပါ။ ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးတဲ့အခါ ရေကို သိပ်မပူစေနဲ့။ ရေသိပ်ပူရင် အသားအရေကို ခြောက်သွေ့စေနိုင်လို့ ရေခပ်နွေးနွေးနဲ့သာ ချိုးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း 'ဆယ်လူလီ(တ်)' အဆီပြင်များအား ခန့်ခံတကျ ဖယ်ရှားနည်း ၂၄၇

**ဂျန်အဆီကို ချိုးရောနှင့် ရှောင်ပိ အသုံးပြုခြင်း**

အသားအရေ ခြောက်သွေ့သူများအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။ အနံ့ရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တို့မှ ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ ရနံ့အဆီ သို့မဟုတ် ရိုးရိုး အပင်ထွက်ဆီ တစ်မျိုးမျိုးကို ချိုးရေနဲ့ ရောစပ် အသုံးပြုကြည့်ပါ။

**ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့ကို ချိုးရောနှင့် ရှောင်ပိ အသုံးပြုခြင်း**

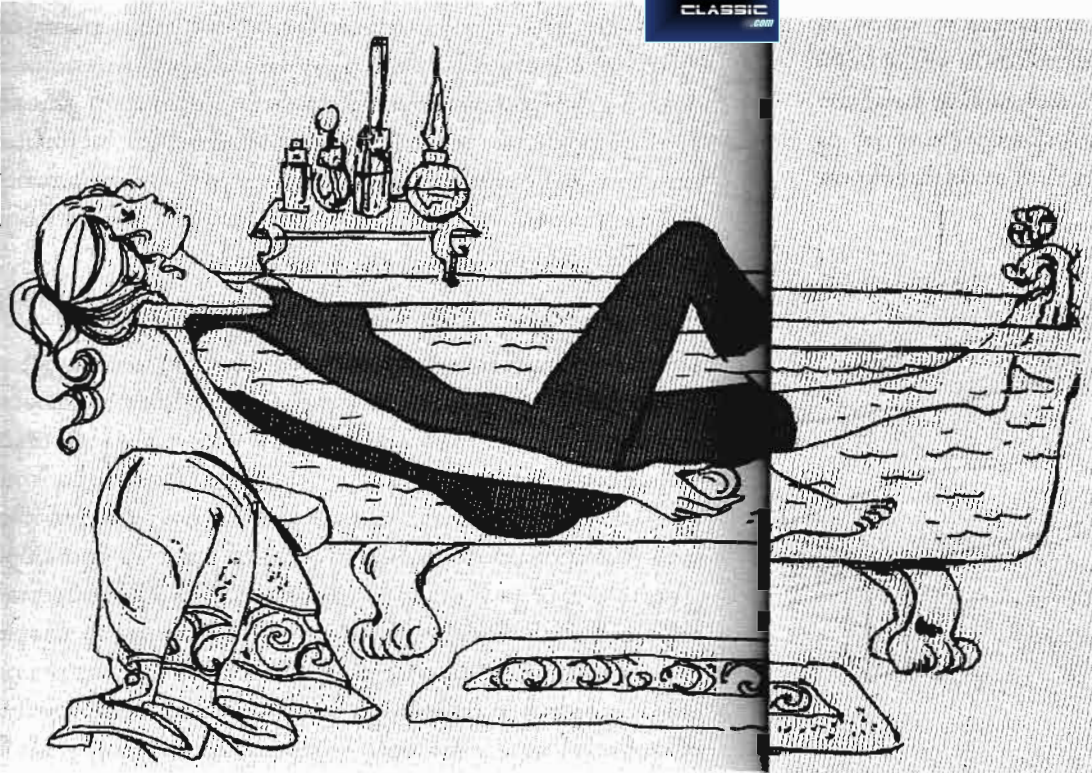
စိတ်ဖိစီးမှု များတဲ့အခါ၊ ကြွက်သားများ တင်းနေတဲ့အခါ အသုံးပြုကြည့်ပါ။ ယူကလစ်ရွက် (Eucalyptus) တို့လို ဆေးဖက်ဝင် အပင်တို့ရဲ့ ပြုတ်ရည်ကို ချိုးရေနဲ့ ရောစပ်ပြီး ရေချိုးပေးပါ။

**သတ္တုဓားကို ချိုးရောနှင့် ရှောင်ပိ အသုံးပြုခြင်း**

ချိုးရေထဲကို ဆားခါး ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးနဲ့ တစ်ဝက်ခန့် ထည့်ဖွဲ့ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေစိမ်ခံခိုပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အညစ်အကြေးမှန်သမျှကို ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ Cellulite အဆီပြင်များအား ချေဖျက်ပေးနိုင်သည့် ရေချိုးနည်းများ**

**ဆားရည်စိမ်၍ ချိုးခြင်း**  
အိမ်သုံးဆား နှစ်ပေါင်ခန့်ကို ရေနွေးနွေးထဲ ထည့်ဖွဲ့ပြီး မိနစ် ၃၀ ခန့် ကြာအောင် ရေစိမ်ချိုးပါ။ ပြီးရင် ရေနွေးနွေးနဲ့ ဆားရည်များ စင်ကြယ်သွားအောင် ရေထပ်ချိုး ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တရေကို ခြောက်သွေ့အောင် မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ပွတ်ပြီး မသုတ်ဘဲ ခပ်မြန်မြန်တို့ပြီး သုတ်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံးအဆင့်အဖြစ် ချွေးထုတ်ရန်



BURMESE CLASSIC .COM

စောင်ထူထူခြုံထားပါ။ ချွေးနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက cellulite အဆီပြင် ဖြစ်ပေါ်အောင် အားပေးတဲ့ အညစ်အကြေးများ ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။

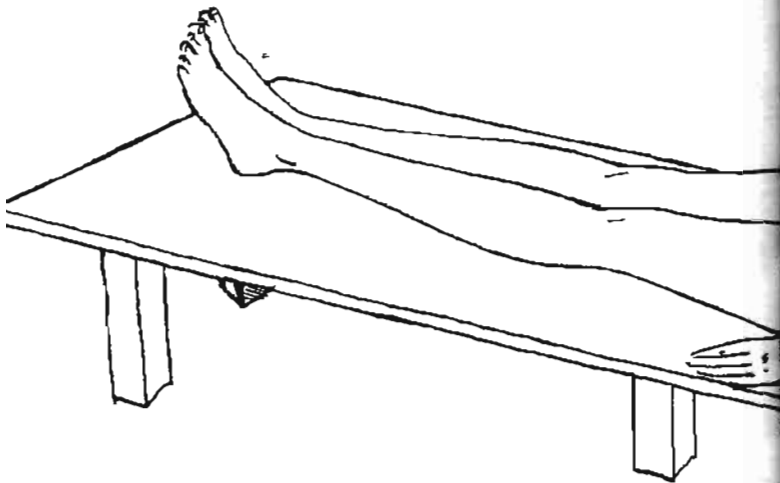
**ပင်လယ်ဆား စိမ်၍ ချိုးခြင်း**

ပင်လယ်ပြင်ထွက် သဘာဝဆား လက်နှစ်ဆုပ် သုံးဆုပ်ခန့်ကို ချိုးရေနွေးနွေးထဲကို ထည့်မွှေးပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် စိမ်နေပါ။ ပင်လယ်ပြင်ထွက် သဘာဝဆားမှာ သတ္တုဓာတ်များ ပျော်ဝင်နေတာမို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ကြွက်သားတင်းမာမှုတို့ကို ပြေလျော့စေပြီး cellulite အဆီပြင်များကို ချေဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။



**ပင်လယ်ရေညှိနှင့် စိမ်၍ ချိုးခြင်း**

ပင်လယ်ရေညှိ အစို သို့မဟုတ် အခြောက် ရရာတစ်မျိုးကို ပိတ်ပါးနဲ့ ထုတ်ပြီး ရေနွေးထဲ ထည့်စိမ်ကာ ရေချိုးပေးပါ။ ရေညှိမှာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ပါဝင်တာမို့ cellulite အဆီပြင်များကို ချေဖျက်ပစ်ရာမှာ အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ရေညှိနဲ့ ရေစိမ် ခြိုးရင် cellulite အဆီပြင်ရှိရာ နေရာများကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ရေစိမ်ချိုး ပေးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အကြောနဲ့ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေတာကြောင့် ည အိပ်မပျော်တတ်သူများ ညနေပိုင်းမှာ ရေစိမ်ချိုးခြင်းနည်းကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။



လန်းဆန်းတက်ကြွစေလိုပါက ရေပန်းဖြင့် ရေပူနဲ့ရေအေး တစ်လှည့်စီအသုံးပြုပြီး ရေချိုးကြည့်ပါ။ ရေချိုးလို့အပြီးမှာ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အား ခပ်မြန်မြန် ဖွတ်ပြီး သုတ်ပေးပါ။

**အနိမ့်အမြင့် ဗညီသော ခုတင်ပေါ်တွင် အိပ်ပြီး**

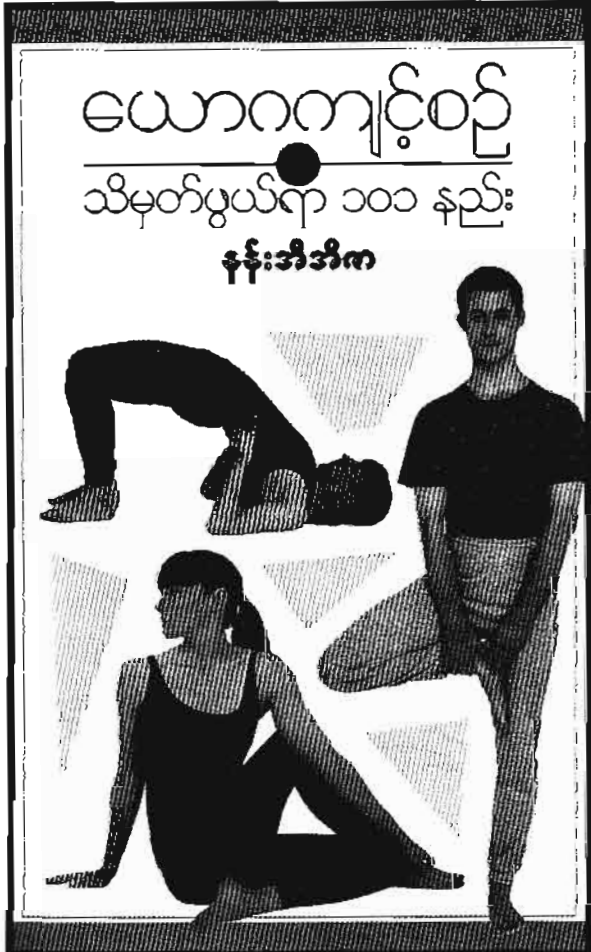
**အပန်းဖြေပါ**

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်များကို ပြောင်းပြန်စီးဆင်းစေရန်နဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေရန် ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း အနိမ့်အမြင့်မညီအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ခုတင်ပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ပြီး အပန်းဖြေပါ။ ခုတင်ခြေထောက် အနိမ့်ပိုင်းမှာ ဦးခေါင်းကို ထားပြီး အိပ်လိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းမှ ခုတင်ခြေထောက်ဟာ ကြမ်းပြင်မှတစ်လက်မခန့် အမြင့်ရှိပြီး ခြေပိုင်းက ကြမ်းပြင်နဲ့ ၁၅ လက်မခန့် အမြင့်မှာ ရှိနေပါစေ။ Cellulite အဆီပြင်များကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သလို ဦးခေါင်းပိုင်းက ဆံပင်နဲ့ မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ အသားအရေအတွက် ရေဓာတ်နဲ့ အာဟာရဓာတ်များကို ရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးသလို ဖြစ်ပြီး အသားအရေကိုပါ စိုပြည်ဝင်းပစေနိုင်ပါတယ်။



စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေမည့် ကျင့်စဉ်

ဒေါက်တာလှကြည်က အမေးအဖြေ ပုံစံဖြင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ တင်ပြထားသည်။

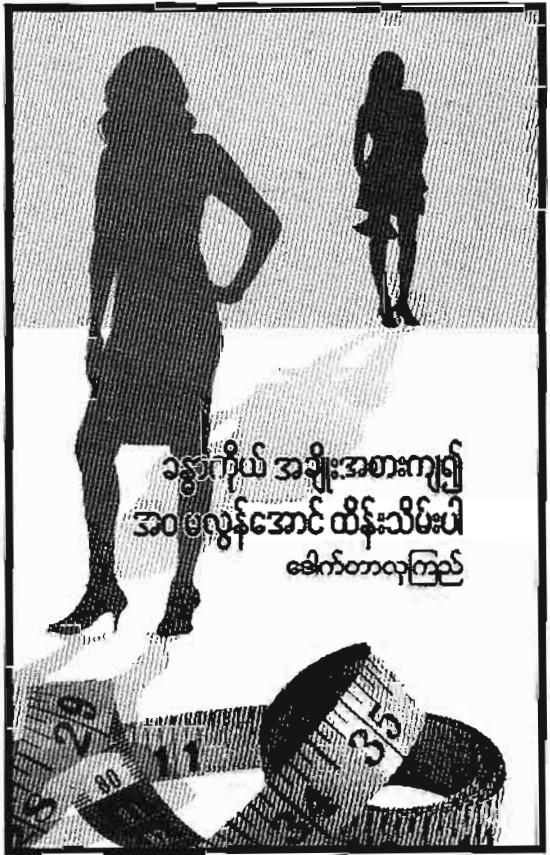


BURMESE CLASSIC

မေပုဒ်ဖြူစက်လုပ် - ၄၀၀၇၁၀၇၀၇

ယောဂကျင့်စဉ်နှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ၁၀၀ နည်း

နန်းအိအိက



ခွင်ဖြူစက်လုပ်-၄၀၀၇၁၀၇၀၇

ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကျ၍ အဝမလွန်အောင်ထိန်းသိမ်းပါ

ဒေါက်တာလှကြည်

နန်းဒေဝီစာပေ

နန်းဒေဝီစာပေ