ရွှေမျိုး
စာအုပ်တိုက်

ကျားမှန်ရင် အားသန်စေမည့်

ဆေးနည်းကောင်းများ

ကျော်တင့်ဆွေ

(တတိယအကြိမ်)

တတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း
၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း
ပန်းချီတင်ထွဋ်း

စာစီနှင့်အပြင်အဆင်
လှမော်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးကျော်မိုးစိန် (အောင်သာပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၆၉၀)
၁၇၂၊ ၃၁ လမ်း။ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးမိုးကျော် (ပေယျာမိုးစာအုပ်တိုက်-၀၀၀၆၈)
အမှတ် ၁၉(H)၊ ၇လွှာ၊ ၅၅-လမ်း(လယ်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်

စာအုပ်ကတ်တလောက် အချက်အလက်များ - CIP

ကျော်တင့်ဆွေ ၅၉၇
ကျားမှန်ရင် အားသန်စေမည့် ဆေးနည်းကောင်းများ/ကျော်တင့်ဆွေ။
ရန်ကုန်၊ ပေယျာမိုးစာအုပ်တိုက်၊ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
၂၁၀ စာ၊ ၁၄ × ၂၁ စင်တီ။
(၁) ကျားမှန်ရင် အားသန်စေမည့် ဆေးနည်းကောင်းများ

ကျားမှန်ရင် အားသန်စေမည့်

ဆေးနည်းကောင်းများ

ကျော်တင့်ဆွေ

(တတိယအကြိမ်)

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ
နန်းလုံးကြိုင် လိင်တံလိမ်းဆေး ၂၅
အင်္ဂလိပ်ဆေးကြီးသဖွယ် ၂၅
လိမ်းဆေးသဘာဝအမြင် ၂၅
လိမ်းဆေးတို့၏ အာနိသင်များ ၂၆
အစွမ်းထက်သော လိမ်းဆေးများ ၂၆
လော့စ်အိန်ဂျလိစ် မျိုးဆက်ပြန့်ပွား ဟော်မုန်းဗေဒ ၂၇
ယောကျ်ားများနှင့် သက်ဆိုင်သော သီးသန့်ရောဂါများ
SPECIFIC DISEASES OF MEN ၂၈
အရွယ်မတိုင်ခင် ဘဝမဆုံးရှုံးစေရန် ၂၈
သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း ၂၈
ရာဂ၏ သားကောင်များ ၂၉
ထူးခြားသော သမားတော် ၂၉
ရက္ခဆေးဝါးများ HERBS ၂၉
ကျန်းမာရေး ၂၉
သမားတော်ကြီး၏ စေတနာအမှန် ၃၀
သမားတော်၏ ဉာဏ် ၃၀
ဆေးတစ်ခွက်တည်းနှင့် ပန်းညှိုး၊ ပန်းသေရောဂါ
THE HERB THAT CANERADICATE
IMPOTENCY WITH ONE DOSE ONLY ၃၁
ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၃၁
အကျိုးကျေးဇူးများ ADVANTAGES ၃၁

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

နန်းလုံးကြိုင် လိင်တံလိမ်းဆေး ၂၅

အင်္ဂလိပ်ပုံ ဆေးကြီးသဖွယ် ၂၅

လိမ်းဆေးသဘာဝအမြင် ၂၅

လိမ်းဆေးတို့၏ အာနိသင်များ ၂၆

အစွမ်းထက်သော လိမ်းဆေးများ ၂၆

လော့စ်အိန်ဂျလိစ် မျိုးဆက်ပြန့်ပွား ဟော်မုန်းဗေဒ ၂၇

ယောက်ျားများနှင့် သက်ဆိုင်သော သီးသန့်ရောဂါများ

SPECIFIC DISEASES OF MEN ၂၈

အရွယ်မတိုင်ခင် ဘဝမဆုံးရှုံးစေရန် ၂၈

သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း ၂၈

ရောဂ၏ သားကောင်များ ၂၉

ထူးခြားသော သမားတော် ၂၉

ရက္ခဆေးဝါးများ HERBS ၂၉

ကျန်းမာရေး ၂၉

သမားတော်ကြီး၏ စေတနာအမှန် ၃၀

သမားတော်၏ ဉာဏ် ၃၀

ဆေးတစ်ခွက်တည်းနှင့် ပန်းညှိုး ပန်းသေရောဂါ

THE HERB THAT CANERADICATE

IMPOTENCY WITH ONE DOSE ONLY ၃၁

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၃၁

အကျိုးကျေးဇူးများ ADVANTAGES ၃၁

ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးပင်
THE HERB THAT REMOVES IMPOENCY WITH THREE DAYS ၃၂
လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရသော ဆေးပင်များ
HERBS USEFUL AS EXTERNAL APPLICATIONS ၃၂
လှုံ့ဆော်အားပေးသည့် လိမ်းဆေး
A STIMULANT APPLICATIONS ၃၃
နောက်ထပ်လွယ်ကူသည့် နည်းတစ်နည်း
ANOTHR SIMPLE RECIPE ၃၃
ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ၃၃
တတိယဆေးနည်း A THIRD RECIPE ၃၄
လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနည်း ၃၅
ပန်းညှိုးပန်းသေရောဂါအတွက် နှိပ်နယ်လူးဆေး
A MASSAGE IMPOTENCY ၃၅
အစားအစာနှင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း ၃၆
သုတေသနပြု အစားအစာများ ၃၆
ကမာကောင် ၃၆
ယောကျ်ားများတွင် ဖြစ်တတ်သော လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၃၇
ညအိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ၃၇
ညအိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကုဆေး ၃၈
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ၃၈
ဆီးတွင် သုက်ပါရှိခြင်း ၃၈
သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းကုထုံးဆေး ၃၈
ကာမအားတိုးဆေး ၃၉
တမ္ဘနဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ၃၉
ပန်းသေရောဂါ ၃၉
ယောကျ်ားသန္ဓေတားနည်း ၄၀
ပန်းသေရောဂါဟူသည် ၄၀
ကာမအားဆေးတိုင်း ကောင်းမွန်ပါသလား ၄၁
စိတ်ကြောင့် ပန်းသေခြင်း ၄၂
သဘာဝမှ သဘာဝသို့ ၄၂

ပန်းသေရောဂါနှင့် အစားအစာ ၄
လူငယ်လူရွယ်ဘဝနှင့် လိင်ဆန္ဒ ၄
ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏ ၄
စိတ်ကြောင့် စိတ်သေခြင်း ၄
သဘာဝနည်းကို အခြေခံလျက် စိတ်ကိုပြုပြင်နည်း ၄
လိင်ဆန္ဒ၏ လှို့ဝှက်ချက် ၄
လိင်ဆန္ဒနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ ၄
အမျိုးသမီး၏ ဆွဲဆောင်မှု မြှင့်တင်သင့် ၄
လိင်ဆန္ဒအလိုက် ဆက်ဆံနိုင်သော ဆေးဝါး ၄
လိင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝပြီးလျှင် ကျဆင်းသွားသော လိင်တံအား
မည်သည့်ဆေးဝါးဖြင့် ပြန်လည်ကြီးထွား (ဆန္ဒ)ဖြစ်လာစေရန် နည်း ရှိ မရှိ ၄
လိမ်းဆေး ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၄
လိမ်းဆေးအဖြစ် ဆောင်ရွက်နည်း ၄
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို သဘာဝရေကုထုံးဖြင့် ကုသနည်း ၅
ပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ဆေးတစ်လက် ၅
လမ်းဘေးဆေးပင် အသုံးဝင် ၅
ခပေါင်းအဆီနှင့် ပန်းသေရောဂါ ၅
ဇင့်ဓာတ်နှင့် ယောကျာ်းအားနည်းခြင်း ၅
ဦးနှောက်ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးသည်
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများအတွက် အရေးပါ ၅
ဟော်မုန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၅
ယောကျာ်းအားနည်းခြင်းအတွက် ၅
ယောကျာ်းအားတိုးဆေး ၅
ယူနာနီဆေးပညာ ၅
သီးသန့်ယောကျာ်းရောဂါကုဆေး ၅
သုက်ထိန်းဆေး ၅
သဘာဝအားတိုးစေသောနည်း ၅
ကာမအားတိုးဆေး ၅
သုက်လွှတ်ခက်ခဲခြင်း DIFFICULT EJACULATION ၅
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ် ၅
ဆီးကျိတ်ရောဂါ ၅

သုက်အိမ်ရောင်ခြင်း ၅၈
သုက်လွှတ်နှေးခြင်း ၆၁
ယောက်ျားအားနည်းခြင်းအတွက် ဆေးသိပ္ပံဆေးဝါး ၆၁
ဆေးကျိတ်ကြီးရောဂါ BENIGN PROSTATE HYPERTOPHY ၆၁
ပန်းသေရောဂါ ၆၁
သမားဟူသည် ၆၂
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၆၂
လူ့ဘုံသားများ မကင်းနိုင်ပေ ၆၄
ပညာရှင်များ၏အမြင် ၆၄
ဆန္ဒနှင့် အနာဂတ်အိမ်ထောင်ရေး ၆၄
မင်္ဂလာဦးည ၆၅
ရောဂါတွင် ကုသနည်းများ ၆၅
ကျွမ်းကျင်မှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့် ၆၆
အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ ၆၆
သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ PREMATURE EJACULATION ၆၆
ယောက်ျား အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ၆၇
သုက်ရည်လွှတ်ခြင်းအဆင့်ဆင့် ၆၇
ပီကျူထရီ PITUTTARY ၆၇
တာဝန်များ ၆၇
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ WET DREAM ၆၈
ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများ၏အမြင်
PREMATURE EJACULATION ၆၈
ယောက်ျားနှင့် မိန်းမလိင်စိတ်များ ၆၈
အသေအချာ အဖြေရှာ ၆၉
ကာယကံရှင်တိုင်းတာဝန် ၆၉
သုက်လွှတ်မြန်သောရောဂါ ၇၀
ယောက်ျား၏ ဆန္ဒအား ၇၀
အိမ်ထောင်သက်တမ်းနှင့် အသက်အရွယ် ၇၀
ကုသနည်းများ ၇၀
ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ၇၀
ခွဲစိတ်ကုသမှုကုထုံးများ SURGICAL PROSTHETIC IMPLANT ၇၁

တက်စတိုစတီရုန်း ၇၁
VACUM CONSTRICTION DEVIES (V.C.D) ၇၂
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကု သိပ္ပံဆေးဝါးများ ၇၂
ကမ္ဘာ့သုတေသနပညာရှင်အဆို ၇၂
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသနည်းများ ၇၂
ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးများ ၇၃
MEDICATED URETHRAL SUPPOSITORY FOR
ERECTION (MUSE) ၇၃
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၇၄
ယောကျ်ားအင်္ဂါအား လိမ်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း ၇၄
ယောကျ်ားတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၇၅
ယောကျ်ားဆန္ဒအားနည်းခြင်းရောဂါ ၇၅
VASCULOGENIC FACTORS ၇၆
NEUROGNIC FACTORS ၇၆
PRIMARY IMPOTENCE ၇၆
SECONDARY IMPOTENCE ၇၆
ကမ္ဘာ့ဗေဒယားခန့်မှန်းချက်များ ၇၇
သွေးကြောများအတွင်း အဆီခတ် များလွန်းခြင်း ၇၇
ဝှေးစေ့အင်္ဂါ ပျက်စီးသောရောဂါများ HYPOGONADISM ၇၇
ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော
အကြောင်းအရာများ ၇၈
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ၇၈
ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၇၉
အာရုံကြောရောဂါများ ၇၉
အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ၇၉
ဆေးသိပ္ပံသုတေသီအမြင် ၈၀
YOHIMBINE ၈၀
YOHIMBE ၈၁
ဆေးညွှန်း ၈၁
ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ပန်းသေခြင်း ၈၁
သဘာဝသစ်ပင်များမှ ရရှိသော ဆေးဝါးများ ၈၁

ဗီယာဂရာ VIAGRA ၈၂
ဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာဝမ်ကောက်ဆန်မှ ရှင်းလင်းတင်ပြချက် ၈၂
နောက်ဆုံးရသတင်း ဩစတြေးလျ ဆေးသိပ္ပံအမြင် ၈၃
ဦးနှောက်နှင့် မျက်စိ ၈၃
SILDENAFIL ၈၃
RETINITIS PIGENETOSA အပေါ် ရှင်းပြချက်များ ၈၄
ပန်းသေရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ၈၄
ကာမအားဖြည့်ဓာတ်စာ ၈၄
အစားအစာကို ရွေးချယ်နည်း ၈၅
သီးနှံများ ၈၅
သစ်ဥသစ်ဖုများ ၈၅
သစ်သီးများ ၈၅
သစ်သီးခြောက်များ ၈၆
တိရစ္ဆာန်များ ၈၆
မဆလာများ ၈၆
ကာမအားကို လျော့ပါးစေသော အစားအစာများ ၈၆
အစားအစာများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများ ၈၆
စွန်ပလွံသီးခြောက် ၈၆
ယူနန်ပြည် ၈၇
ပျားရည် ၈၇
ပျားရည်နှင့် နို့ရည် ၈၇
နို့ရည်ဂုဏ်သတ္တိအကျဉ်း ၈၈
ကြက်သွန်ဖြူအစွမ်း ယူနာနီကျမ်းအမြင် ၈၈
ကုံကုမံ ၈၈
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက် ၈၉
ငရုတ်ကောင်း ၈၉
အမွှေးရနံ့ကုထုံး APOMATHERAPY ၈၉
ယူနာနီစားဆေး ၉၀
ကာမအား အစားအစာ ၉၀
ယူနာနီ ကာမအားဆေး ၉၀
မဟာအားတိုးဆေး ၉၀

အခြားစားသုံးနည်းများ ၉၁
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ၉၁
သုက်အားကို ဖြစ်စေသော အာဟာရဓာတ်ဆေးများ ၉၂
အားတိုးဆေးနည်း (၁) ၉၂
အားဆိုးဆေးနည်း (၂) ၉၂
ကုလားပဲဆေးလုံး ၉၃
ကြက်ဥအားတိုးဆေး ၉၃
အင်အားပြန်လည်တောင့်ခိုင်ဆေး ၉၃
ခွေးလေးယားစေ့ ဆေးနည်း ၉၄
သုက်ရည်ကျဲသော ရောဂါကုဆေး ၉၄
သုက်ခမ်းရောဂါကုဆေး ၉၄
ဆေးနည်း (၂)၊ (၃) ၉၄
ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းနှင့် သုက်ခမ်းသောရောဂါ ၉၄
သုက်ဓာတ်အားနည်းသောရောဂါ ၉၅
သုက်အလိုလိုဆင်းခြင်း၊ သုက်ယိုရောဂါ၊
သုက်အားနည်းရောဂါ၊ သုက်ပျက်ရောဂါ ၉၅
သုက်အားတိုးဆေး ၉၅
ဆီးပူကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်း ၉၆
ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း ၉၆
သဖန်းပင်ဆေးနည်း ၉၆
ယောကျ်ားညောင်းကျရောဂါကုဆေး ၉၆
အားဆေးလုံး ၉၆
လိမ်းဆေး ၉၇
MIRACLE OF VITAMIN'E FOR SEXUAL STRENGTH
ကာမအားကို အကျိုးပြုသော စွမ်းအင်သဘာဝဓာတ်ပါသော ဗီတာမင် အီးဓာတ် ၉၇
ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို ကမ္ဘာတွင် ပထမဆုံးတွေ့ရှိသော သုတေသနပြုခြင်း ၉၈
ဗီတာမင်အီးပိုင်ရှင် မစ္စတာအီးဗန်း ၉၈
ဗီတာမင်အီးဓာတ် ရရှိစေနိုင်သော အစားအစာများ ၉၉
ကာမအား ၉၉
ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ အသုံးပြု သို့လှောင်မှုများ ၉၉
အကျိုးအာနိသင်ပြ ဗီတာမင်အီး ၁၀၀

ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော လက္ခဏာများ ၁၀၀
ပျားဘဝကို လေ့လာခြင်း ၁၀၀
သုတေသနအဆင့်ဆင့် ၁၀၁
ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီ ROYAL JELLY ၁၀၂
ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီကို ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲခြင်း ၁၀၂
ဟော်မုန်း ၁၀၃
ကာမအားတိုးဆေး WHEAT GERM ဂျုံ ၁၀၃
ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို ရရှိစေလိုလျှင် ၁၀၄
ဆန် ၁၀၄
ဗီတာမင်အီးအသားတိုးဆေး ၁၀၅
ဗီတာမင်အီး ၁၀၅
ဗီတာမင်အီး ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ၁၀၅
DR. VOGT MOLLE နှင့် DR> ETHEL BRONNING M.D တို့၏
အောင်မြင်ချက်များ ၁၀၆
သုက်ထိန်းဆေး ၁၀၆
ဂေါခုရာဒီစုဏ္ဏဆေးနည်း ၁၀၇
ဗလ္လဘာပုဂပါက ဆေးနည်း ၁၀၇
အမ္ဗပါက ဆေးနည်း ၁၀၈
ပန်းသေရောဂါပျောက်ဆေး ၁၀၈
စန္ဒာနာဒီတေလဆေးနည်း ၁၁၀
ဝါနဂိုရဋ္ဌီကာဆေးနည်း ၁၁၁
ဘာဝပ္ပကာသ ဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း ၁၁၁
အားတိုးဆေး ၁၁၂
ဝိန္ဒကျမ်းမှ ဆေးနည်း ၁၁၂
စက္ကဒတ္တဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း ၁၁၂
တရံဂီဏီဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း ၁၁၃
ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး (၁) (၂) (၃) ၁၁၃-၁၁၄
ဆန္ဒတက်ကြွစေရန်လိမ်းဆေး ၁၁၄
ပီကျူထရီဂလင်း အားနည်းရောဂါ ၁၁၅
အားတိုးဆေးများ ၁၁၅
ကျွဲဥဖြူအားတိုးဆေး ၁၁၅

အားဖြည့်ဆေး ၁၁၅
တောထန်းပင် အားတိုးဆေး ၁၁၆
ယောက်ျားသဘာဝအားဖြည့်ဆေး ၁၁၆
ညောင်ဗောဓိအားတိုးဆေး ၁၁၆
အားတိုးဆေး ၁၁၆
သဘာဝအားတိုးဆေး ၁၁၇
လိမ်းဆေး ၁၁၇
အားတိုးဆေး ၁၁၇
ကပ်စေးနဲ့ရွက် အားတိုးဆေး ၁၁၇
ဒဟာသဂို အားဆေး ၁၁၈
အားတိုးဆေး ၁၁၈
ခွေးလေးယားစေ့ ဟာလဝါ ၁၁၈
ပေါက်ပင်အားတိုးဆေး ၁၁၈
ဆီးဖြူသီးအားတိုးဆေး ၁၁၉
ပရန္ဒဝါအမြစ်မှုန့် အားတိုးဆေး ၁၁၉
ဆူးလေအားတိုးဆေး ၁၁၉
သုက်အားနည်းရောဂါကု SEMINAL WEAKNESS
TREATMENT (SHUKRA DAURVALYA) ၁၁၉
သုက်အားနည်းခြင်း ၁၁၉
ဆူးလေပင်အားတိုးဆေး ၁၁၉
ကြက်သွန်နီ အားတိုးဆေး ၁၂၀
ဣသဖဂ္ဂုလပင်အားတိုးဆေး ၁၂၀
ရုံးပတေသီး ၁၂၀
ကုလားပဲအားတိုးဆေး ၁၂၀
သကြားသီး ၁၂၀
ပင်စိမ်းတေဆေး ၁၂၁
ရှေးအစဉ်လာ မြန်မာ့အားဆေး ၁၂၁
ယောဂရနာတကျမ်းမှ လူပျိုဖြစ်ဆေး ၁၂၂
အိမ်ထောင်ရေးသုခကြွယ်ဆေးပင် ၁၂၂
ကျန်းမာလိုသူတိုင်းအတွက် ၁၂၂
ဆေးစွမ်းအင်များ ၁၂၄

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါစုများ ၁၂၃
အမျိုးသား သုက်ပျက်ရောဂါ ၁၂၃
အာယုဗေဒဆေးကျမ်းမှ အမျိုးသားအားတိုးဆေး ၁၂၄
အားတိုးဆေး ၁၂၄
ဆေးဝါးအာနိသင်များ ၁၂၅
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရဖြော်ရည် ၁၂၅
ပန်းသေရောဂါကုဟင်းလျာ ၁၂၆
ပန်းညှိုးရောဂါ ၁၂၆
အမျိုးသားရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၁၂၆
အမျိုးသားများအတွက် ကတက်ဟင်းလျာ ၁၂၇
သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်း ၁၂၇
အမျိုးသားများ သုက်အားနည်းလျှင် ၁၂၈
အမျိုးသားကျန်းမာရေး တိုင်းရင်းဆေး ၁၂၈
ရောဂါဟူသည် ၁၂၈
အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ၁၂၉
ခန္ဓာဗေဒသဘာဝများ ၁၂၉
တိုင်းရင်းဆေး ၁၂၉
ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြေများ ၁၃၀
ဝေးစေ့ရောင်ရောဂါ ၁၃၀
လက္ခဏာများ ၁၃၀
တိုင်းရင်းဆေးအညွှန်း ၁၃၁
တိုင်းရင်းဆေးဝါးလိမ်းဆေးအညွှန်း ၁၃၁
ရောင်စရာ၊ ဆောင်စရာများ ၁၃၁
အမျိုးသားဘာဝ ၁၃၂
သုက်ခမ်းရောဂါ ၁၃၂
ကျွဲခေါင်းသီး ၁၃၂
မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအဆို ၁၃၃
အမျိုးသားကျန်းမာရေး ၁၃၃
အမျိုးသားများအတွက် ၁၃၄
သုက်ထိန်းဆေးနည်း ၁၃၄
အားတိုးဆေး ၁၃၄

ဂမုန်သဃ်ာစဉ်ဆေး ၁၃၄
ပန်းသေရောဂါ ၁၃၅
ဂဠုန်တောင်ပံ ၁၃၅
သုက်ပျက်ရောဂါကုဆေး ၁၃၅
ယောက်ျားရောဂါဆေး ၁၃၅
ညောင်ခြေထောက်အပင်အသုံး (သုက်အားနည်းခြင်း) ၁၃၆
ချင်းလူဝဆေး ၁၃၆
အဒ္ဒကခရ္လာဆေးနည်း ၁၃၆
ယောက်ျားဆေး ၁၃၇
သုက်ပွားဆေး ၁၃၇
ဟတ္ထမေထုန်ရောဂါ ၁၃၈
ဆိုးကျိုးများ ၁၃၈
သုက်သွေးအားနည်းခြင်း ၁၃၈
သုက်အိတ် ၁၃၈
ကျန်းမာမှုကို ပျက်စီးစေနိုင် ၁၃၉
နလုံးအစိတ်အပိုင်းများ ၁၃၉
မျိုးပွားအင်္ဂါလိင်ဥ ၁၃၉
ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၁၄၀
အသည်းအစိတ်အပိုင်းများ ၁၄၀
ဟတ္ထမေထုန်ရောဂါကုဆေး ၁၄၁
ကာမအားတိုးဆေး ၁၄၁
ရသာယနဆေး ၁၄၁
လိင်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ ၁၄၂
ကာမအားတိုးဆေး ၁၄၂
လိင်တောင့်တင်းဆေး ၁၄၂
သုက်ဖောက်ပြန်ခြင်း ၁၄၃
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ WET DREAM ၁၄၃
ဆရာဝန်များအဆို ၁၄၄
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ၁၄၄
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ ၁၄၅
ဝိနောသမိစန္ဒောဒယကျမ်း ၁၄၅

မြင်းခွာရွက် ဗုဒ္ဓဗလအားတိုးဆေး ၁၄၅
ဆီးဖြူသီးမှုန့် အားတိုးဆေး ၁၄၆
လုလင်ပျိုဆေး ၁၄၆
သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်ဆေး ၁၄၆
သုက်ရည်ပါသော ဆီးရောဂါ ၁၄၇
သုက်ယိုဆင်းကျခြင်း ၁၄၇
သတ္တိအားတိုးပွားဆေး ၁၄၇
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကုဆေး ၁၄၇
ကာမအားဆေး ၁၄၈
သုက်ကုန်ခမ်းသောရောဂါ ၁၄၈
သုက်ပွားဆေး ၁၄၉
ကာမအားတိုးဆေး ၁၄၉
ပန်းသေရောဂါ ၁၄၉
သုက်ပွားဆေး ၁၄၉
ပန်းသေရောဂါကုဆေး ၁၅၀
အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ ၁၅၀
ခွန်အားတိုးဆေး ၁၅၀
အင်အားနည်းပါးခြင်း ၁၅၀
ပန်းသေရောဂါ ၁၅၀
သုက်ရည်ကျဲခြင်းကို ကုသနည်း ၁၅၁
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး ၁၅၁
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ၁၅၁
ဓာတ် (၇) ပါး ညှိဆေး ၁၅၂
ဒုတိယဆေးနည်း ၁၅၂
ဆီးနှင့် သုက်ရည်ရောနှောပါခြင်း ၁၅၂
သုက်ခမ်းပန်းညှိုးကုဆေး ၁၅၂
ပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး ၁၅၂
သုက်ခမ်းကုဆေး ၁၅၃
သုက်ဓာတ်ခိုင်မြဲစေသောဆေး ၁၅၃
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး ၁၅၃
သုက်ယိုရောဂါကုဆေး ၁၅၄

သုက်ဓာတ်အားတိုးဆေး ၁၅၄
သတ္တိအား တိုးပွားဆေး ၁၅၄
သတ္တိအားတိုးစေရန် ၁၅၄
ပန်းသေရောဂါ ၁၅၄
ပန်းသေရောဂါဆေး ၁၅၅
မဟာရသာယနဆေးကြီး ၁၅၅
ကာမအားတိုးဆေး ၁၅၅
သုက်ထိန်းဆေး ၁၅၆
ပန်းသေရောဂါ IMPOTENCE ၁၅၆
စိတ်ပန်းသေရောဂါဟူသည် ၁၅၇
လိင်စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများ SEXUAL REREVERTS ၁၅၇
ကာမလွန်ပန်းသေ IMPOTENCE OF THE ROUE ၁၅၇
နှိုင်းယှဉ်ပန်းသေ RELATIVE IMPOTENCE ၁၅၈
ဟန့်တားခံရသည့် ဆန္ဒအမျိုးအစား INHIBITED LIBIDO ၁၅၈
ယောကျ်ားပီသတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ WHAT IS VIRILITY ၁၅၉
ယောကျ်ားဘဝတွင် ယောကျ်ားစွမ်းရည်သည် မည်မျှကြာကြာရှိသင့်သနည်း
HOW LONGVIRILITY SHOULD LAST IN LIFE ၁၆၀
ဆေးဝါးအကူအညီ ၁၆၂
သုက်လွှတ်မြန် PREMATURE EJACULATION ၁၆၄
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ၁၆၅
မိကျောင်းကွမ်းဖတ်စေ့ဆေးနည်း ၁၆၅
ဆူးဖြူရွက်ဆေးနည်း ၁၆၆
ဝေဒနာရှင်များ လိုက်နာရန်အချက် ၁၆၆
စွန်ပလွံသီးဆေးနည်း ၁၆၆
ဒုတိယဆေးနည်း ၁၆၇
သုတ္တမေဟရောဂါ ၁၆၇
သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ ၁၆၇
သုက်ခမ်းရောဂါ ၁၆၈
လိင်အင်္ဂါလိမ်းဆေး ၁၆၈
ကသစ်ပွင့်ဆေးနည်း ၁၆၈
ကျည်းသီးဆန်လိမ်းဆေး ၁၆၉

အောက်မဲဖြူကာမအားတိုးဆေး ၁၆၉
ပန်းသေရောဂါကုဆေး ၁၆၉
ရုံးပတေပင်နှင့် ယောကျ်ားအားနည်း ၁၆၉
ရှင့်မတက်အားဖြည့်ဆေး ၁၇၀
ရုံးပတေပင်နှင့် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ ၁၇၀
သုက်ကောင်အရေအတွက်များဆေး ၁၇၁
ဒဟာသဂိုဆေးပင် ၁၇၁
ဆေးသိပ္ပံသုတေသနတွေ့ရှိချက်များ ၁၇၁
ကိုရီးယားဂျင်စင်းဆေးပင်နှင့် ဒဟာသဂိုဆေးပင် အာနိသင်နှိုင်းယှဉ်ချက် ၁၇၂
ဆီးချိုပန်းသေရောဂါနှင့် ဒဟာသဂိုဆေးပင် ၁၇၂
စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၁၇၂
အိန္ဒိယ အာယုဗေဒဆေးနည်း ၁၇၃
နွယ်ချိုဆေး ၁၇၃
ပန်းသေရောဂါကုဆေး ၁၇၃
သုက်ဓာတ်ခမ်းခြောက်ရောဂါ ၁၇၄
သစ်ကြပိုးခေါက်ဆေးနည်း ၁၇၄
မီးဖိုဆောင်အားတိုးဆေး ၁၇၄
ဒဟာသဂိုဆေးနည်း ၁၇၄
သဖန်းသီးစိမ်းဆေးနည်း ၁၇၅
သုက်ဓာတ်ခိုင်မာဆေး ၁၇၅
ပိတ်ချင်းသီးအားတိုးဆေး ၁၇၅
ကာမအားတိုးဆေး ၁၇၅
ပိတ်ချင်းဆေးနည်း ၁၇၆
ခွန်အားဗလသန်မာဆေး ၁၇၆
အားတိုးဆေး ၁၇၆
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကုဆေး ၁၇၇
လွှန်ပင်အားတိုးဆေး ၁၇၇
ဆီးဖြူသီးဆေးအစွမ်း ၁၇၇
အကျော်ဆီလိမ်းဆေး ၁၇၈
ကာမသတ္တိအားနည်းသောရောဂါ ၁၇၈
ကာမသတ္တိအားတိုးဆေး ၁၇၈

ရှင့်မတက်နို့ထမင်း ၁၇၉
သုက်ရည်ခဲသောရောဂါ ၁၇၉
ကင်ဇွဲဖိုလ်လိမ်းဆေး ၁၇၉
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ၁၇၉
သုက်ပွားဆေး ၁၈၀
လိမ်းဆေး ၁၈၀
အားတိုးဆေး ၁၈၀
ပန်းသေရောဂါကုဆေး ၁၈၀
သုက်လွှတ်ရောဂါ ၁၈၀
မြန်မာ့အားတိုးဆေး ၁၈၀
မြန်မာ့နန်းသုံးအားတိုးဆေး ၁၈၁
နန်းတွင်းသုံး ရှားစောင်းလက်ပပ် ပန်းသေပန်းညှိုးအားတိုးဆေး ၁၈၁
ပန်းသေပန်းညှိုးအစာအဟာရ ၁၈၂
နန်းတွင်ဘုရင် စားသုံးသော အားတိုးဆေး ၁၈၂
ခွန်အားဖြည့်ဆေး ၁၈၃
နန်းတွင်းအားတိုးဆေး ၁၈၄
ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာများ ၁၈၄
အားတိုးဆေးကြီး ၁၈၄
ဆတ်ချိုနုအားတိုးဆေးကြီး ၁၈၅
ကာယဗလအားတိုးဆေးကြီး ၁၈၅
တတိယအရွယ် သက်ကြီးအားတိုးဆေး ၁၈၆
တတိယအရွယ် သက်ရှည်အားတိုးဆေး ၁၈၆
ပန်းမညှိုးအားတိုးဆေး ၁၈၇
ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး ၁၈၇
အာယုဗေဒဆေးနည်း ၁၈၇
သုက်လွှတ်မြန်သော ရောဂါကုဆေးနည်း ၁၈၇
သုက်ရည်ပွားများဆေး ၁၈၈
သုက်ဓာတ်ပျစ်ခွဲသောရောဂါ ၁၈၉
ကြက်သွန်နီနှင့် ယောက်ျားအားနည်းခြင်း ၁၈၉
သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကုဆေး ၁၈၉
ဝါဇီကရဏအားတိုးဆေး ၁၈၉

ကာမသတ္တိအစွမ်းပြ ၁၉၉
ကြက်သွန်ဖြူ ၁၉၀
ယောက်ျားမပီသခြင်း ၁၉၀
သုက်ဓာတ်ပွား ခွန်အားဗလတိုးဆေး ၁၉၁
ဆီးထဲတွင် သုက်ဓာတ်ဆင်းသောရောဂါ ၁၉၁
ပဲတီစိမ်း ၁၉၁
ဇာဒ်စေ့ဆေး ၁၉၁
သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကုဆေး ၁၉၂
မန်ကျည်းသီးဆေးနည်း ၁၉၂
သုက်ဓာတ်သန့်စင်ဆေး ၁၉၃
အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ၁၉၃
ကာမသတ္တိပွားဆေး ၁၉၃
သီဟိုဠ်သရက်စေ့ သုက်ပွားဆေး ၁၉၃
ကာမသတ္တိအားတိုးဆေး ၁၉၄
သစ်ကြာစေ့သီး ၁၉၄
ယောက်ျားအားနည်းကုစားနည်း ၁၉၄
ရုပ်ပျိုအားဆေး ၁၉၄
သုက်ပွားဆေး ၁၉၄
အုန်းသီးအစွမ်း ၁၉၅
သုက်ရည်ကျဲသော ရောဂါကုဆေး ၁၉၅
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး ၁၉၅
အကြောအားနည်း ၁၉၅
ကာမအားဆေး ၁၉၆
ယောက်ျားပီသဆေး ၁၉၆
ငှက်ပျောသီးအားဖြည့်ဆေး ၁၉၆
ခွန်အားဗလနည်းသောရောဂါ ၁၉၆
အမျိုးသားများအတွက် ၁၉၇
အမျိုးသားရောဂါများအတွက် ၁၉၇
အသက် ၅၀ ကျော် ပန်းသေရောဂါ ၁၉၇
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဝါးအသုံးပြုနည်း ၁၉၈
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၁၉[illegible]

အမေရိကန်နိုင်ငံ အီလွီနွိုက်တက္ကသိုလ်မှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏အဆို ၁၉၉
သုတေသန စမ်းသပ်ချက်များ ၁၉၉
သက်ကြီးပိုင်း ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၁၉၉
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါအတွက် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၂၀၀
ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ တွေ့ရှိထားသော အစားအစာများ ၂၀၀
ရောဂါတားဆီးရာတွင် မထောက်အကူပြု အစားအစာ ၂၀၀
ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင် ၂၀၁
အွန်တေရီယို ကင်ဆာစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အဆို ၂၀၁
ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း ၂၀၂
ဗြိတိန်နိုင်ငံနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၂၀၂
ဒေါက်တာကက်ဘာနီ၏အဆို ၂၀၂
ဖြည့်စွက်ဗီတာမင်ပေးခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း ၂၀၃
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် ကြက်သွန်နီ ၂၀၃
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၂၀၃
ပန်းသေရောဂါ ၂၀၄
ကာမအားတိုးဆေး ၂၀၄
ကပ္ပါယ်အိတ် (ဝှေးစေ့) ၂၀၄
ဝှေးစေ့ ၂၀၅
ကပ္ပာယ်အိတ်နှင့် ဝှေးစေ့ရောဂါ
DISEASES OF THE SROTUM & TESTICLES ၂၀၅
အာယုဗေဒကုထုံးများ ၂၀၅
မုတ္တကြီးရောဂါ HYDROCELE ၂၀၅
ဝှေးစေ့ရောင်ရောဂါ ORCHITIS ၂၀၆
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၂၀၈
ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း PROSTATITS ၂၀၈
စားသုံးရန် အစားအစာများ ၂၀၈
ရေနွေးကြမ်း GREE TEA ၂၀၈
ပဲပုပ် ၂၀၈
ဆေးဝါးများ ၂၀၉

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ယခုစာအုပ်တွင် အမျိုးသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကျမ်းစာအုပ်တွင် ရှုထောင့်အသွယ်သွယ်တို့ကို ရွေးချယ်ရေးသား တင်ပြထားပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် ကျန်းမာရေး ညှိုးဖျော့လာခြင်း၊ ရောဂါဘယများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းကို ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန် ကုသနည်းများကို ဖော်ပြထားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်ရောဂါအတွက် မည်သည့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို မည်သို့ အသုံးပြုပုံနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အမျိုးသားရောဂါဆိုသည်မှာ အဓိက အားဖြင့် မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ မွေးရာပါ ရောဂါများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ၊ အခြား ဇီဝကမ္မ ဖောက်ပြန်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများဟူ၍ တင်ပြစရာမှာ များပြားလှပေသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသားများ ရုတ်တရက် ခံစားရတတ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါငယ်များအကြောင်းကို ဦးစားပေး၍ ဤဆေးကျမ်းစာအုပ် ဖော်ပြသွားပါမည်။ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူ ရရှိစေနိုင်သော အစွမ်းထက် သဘာဝဆေးပင်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားပေသည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာဗေဒ ဖွဲ့စည်းပုံအရ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသာလျှင် ကွဲပြားခြားနားပြီး အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာမူ သာမန်အားဖြင့် တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံခြင်း တူညီကြပါသည်။ ဆေးပညာရှင်များမှ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အခြား အခြားသော ရောဂါတွေမှာ အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်သကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ခံစားတတ်ကြရပေသည်။

အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာဗေဒ အစိတ်အပိုင်းများကို အကြမ်းအားဖြင့် လေ့လာမည်ဆိုလျှင် မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရေးလုပ်ငန်း တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြရသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ကပ္ပါယ်အိတ်တစ်စုံတွင် ဥးစေ့ နှစ်လုံး

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ယခုစာအုပ်တွင် အမျိုးသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးကျမ်း စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကျမ်းစာအုပ်တွင် ရှုထောင့်အသွယ်သွယ်တို့ကို ရွေးချယ်ရေးသား တင်ပြထားပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် ကျန်းမာရေး ညှိုးဖျင်းလာခြင်း၊ ရောဂါဘယများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းကို ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန် ကုသနည်းများကို ဖော်ပြထားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်ရောဂါအတွက် မည်သည့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို မည်သို့ အသုံးပြုပုံနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အမျိုးသားရောဂါဆိုသည်မှာ အဓိက အားဖြင့် မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ မွေးရာပါ ရောဂါများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ၊ အခြား ဇီဝကမ္မ ဖောက်ပြန်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများဟူ၍ တင်ပြစရာမှာ များပြားလှပေသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသားများ ရုတ်တရက် ခံစားရတတ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါငယ်များအကြောင်း ကို ဦးစားပေး၍ ဤဆေးကျမ်းစာအုပ် ဖော်ပြသွားပါမည်။ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူ ရရှိစေနိုင်သော အစွမ်းထက် သဘာဝဆေးပင်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားပေသည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာဗေဒ ဖွဲ့စည်းပုံအရ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသာလျှင် ကွဲပြားခြားနားပြီး အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာမူ သာမန်အားဖြင့် တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံခြင်း တူညီကြပါသည်။ ဆေးပညာရှင်များမှ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အခြား အခြားသော ရောဂါတွေမှာ အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်သကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ခံစားတတ်ကြရပေသည်။

အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာဗေဒ အစိတ်အပိုင်းများကို အကြမ်းအားဖြင့် လေ့လာမည်ဆိုလျှင် မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရေးလုပ်ငန်း တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင် ကြရသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ကပ္ပါယ်အိတ်တစ်စုံတွင် ဝှေးစေ့ နှစ်လုံး

ပါဝင်ပေသည်။ ထိုဝေးစေ့တွင် သုက်ဖြစ်ထွန်းရာ သုက်ပြွန်များ၊ သုက်ကြော၊ သုက်ရည်ကို ထိန်းထုတ်ပေးသော ဆီးကျိတ်၊ လိင်တံတို့ ပါဝင်ပေသည်။ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကို အခြေခံလျက် ဖိုမှဆက်ဆံခြင်းအဆင့်သည် ပိုမိုနက်ရှိုင်း ဆန်းကြယ်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး မျိုးဆက်သစ်များ ဖြစ်ထွန်းရာ အစိတ်အပိုင်းများဟု ဆေးပညာရှင်တိုင်းက သိရှိထားကြပေသည်။

အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင်လည်း ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားတတ်ကြရပေသည်။ အချို့သော မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သကဲ့သို့ အချို့သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်သော အစွမ်းထက် သဘာဝဆေးများ ရှိကြပေသည်။ မွေးရာပါ ရောဂါဝေဒနာများမှအပ အခြား ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ရောဂါဝေဒနာများအတွက် ဆေးပင်များ ရှိပေသည်။

အမျိုးသားတစ်ဦးတွင် အဓိက အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်မှာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံအောင် စောင့်ရှောက်နေထိုင် စားသောက်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးတွင် မည်သည့်ကဏ္ဍတွင် ဆုတ်ယုတ်မှု အနုတ်လက္ခဏာများကို ပြသနေပါသနည်းဆိုသည့် မေးခွန်း၏အဖြေကို သိရှိလိုလျှင် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယခြေလှမ်းကို ပြင်ဆင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၂၁ ရာစုတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတများ ပြန့်ပွားကြွယ်ဝလာရာ ကျန်းမာရေး စာနယ်ဇင်းများ၏ တာဝန်ကျေပြွန်စွာဖြင့် ကြိုးစားတင်ဆက်နေသည့် "ကျန်းမာရေး ပြဿနာ အဖြေများ" မှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက် ရှိနေသည်မှာ အထင်အရှားပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ

ကျော်တင့်ဆွေ

နန်းလုံးကြိုင်နှင့် လိင်တံလိမ်းဆေး

မြန်မာလူငယ်လောကတွင် နန်းလုံးကြိုင်သည် ယောကျ်ားတို့၏ ကာမဆန္ဒကို တိုးတက်စေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကာမအရသာကို ခံစားရာတွင် ထူးခြားစေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကြာမြင့်စွာ ထိန်းထားနိုင်ပေသည် ဟူသော ပြောဆိုစကားများကြောင့် လူပျိုဝင်စ ယောကျ်ားများသည် နန်းလုံးကြိုင်အပင်ကို စိတ်ဝင်စားမှု ပြင်းပြသဖြင့် မရမက ရှာဖွေနေတတ်ကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂနုပုံ ဆေးကြီးသဖွယ်

ယောကျ်ား၏ လိင်တံအား နန်းလုံးကြိုင်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားတို့၏ လိင်တံမှ တောင့်တင်း မာကြောလာရပေတော့သည်။ လိင်တံ တောင့်၍နေရခြင်းကြောင့်လည်း လိင်တံတောင့်တင်းမှုကို ဖြေလျော့ချပေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် လျော့စေရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ ကြာရှည်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိရပေသည်။ နန်းလုံးကြိုင်သည် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထို့အပြင် အင်္ဂနုပုံခေါ် လိင်အင်္ဂါ ကြီးထွားသန်မာစေသည်ဟု နာမည်ကျော်ကြားသော လိမ်းဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။

လိမ်းဆေးသဘာဝအမြင်

အမျိုးအားဖြင့် ရောဂါကို ကုသရာတွင် စားဆေးများအပြင် ကြပ်ထုတ်လိမ်းဆေးများကို တွဲဖက်၍ ကုသရသော အစဉ်အလာသည် ဆေးပညာတိုင်းတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လေ့ ရှိပေသည်။ လိမ်းဆေးသဘာဝများနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်းအရာများလည်း တည်ရှိနေပေသည်။

သဘာဝ ပေါက်ပင်များထဲတွင် နန်းလုံးကြိုင်သာမက အခြား အပူဓာတ် (တေဇော) ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် အရာဝတ္ထုများကိုမဆို လိင်တံကို လိမ်းပေးခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ပေးစေခြင်းဖြင့် လိင်တံ၏ သဘာဝသည် အထိအတွေ့များကြောင့်လည်း လိင်တံတစ်လျှောက်ရှိ သွေးကြောများထဲသို့ သွေးရည်များ ဝင်တိုးစေခြင်းကို များပြားစေကာ လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း၊ လိင်တံတောင်မတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆောင်ရွက်ချက်များမှာ စိတ်ဆန္ဒသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်သို့ ပါဝင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ လိင်တံတွင် ထိတွေ့ရောက်ရှိနေသော အပူရှိန်ဓာတ်ကြောင့်ပင် လိင်အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဂလင်းများ၏ လှုံ့ဆော်မှုကို ခံစားရပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာမဆန္ဒသည် သဘာဝ မဟုတ်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးအမြင်အရ ညီညွတ်ခြင်းမရှိဟု ဆေးပညာရှင်များမှ အဆိုပြုထားချက်အရ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတစ်ဖက်တွင်လည်း တည်ရှိနေကြောင်းကိုလည်း မမေ့အပ်သင့်ပေ။ အကြောင်းမှာ အဆိုပါ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် မူလကပင် အားအင်ချိုတဲ့နေချိန်တွင် အဆိုပါ လှုံ့ဆော်ဆေးများကို အသုံးပြုစေခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် ရှိသမျှ အင်အားများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြင်ပသို့ ထုတ်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မကြာမီမှာပင် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းမှုကြောင့် ပန်းသေရောဂါအထိ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။

လိမ်းဆေးတို့၏ အာနိသင်များ

ယောက်ျားများအတွက် ထုတ်လုပ်ကြသော လိမ်းဆေးများတွင် အဓိကအားဖြင့် အပူဓာတ်ကို ပေးဆောင်နိုင်သော ပရဆေး ကုန်ကြမ်းများကို အသုံးပြုလေ့ ရှိကြပေသည်။ ကာမသုတြရကျမ်းများတွင် ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး NUTMEG အစရှိသည့် ပရဆေးများကို ဆရာစဉ်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ပေသည်။ အခြားတောင်တန်ကတိုးနှင့် ပရုတ်ဆီပျော့များကိုလည်း လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလျှင် သဘောတရားများသည် ထပ်တူထပ်မျှပင် ဖြစ်စေပါသည်။

အစွမ်းထက်သော လိမ်းဆေးများ

ယောက်ျားလိမ်းဆေးများ အစွမ်းသတ္တိဟူသည် လိင်တံ မကြာခဏပျော့ခွေနေခြင်း၊ ကာမဆန္ဒ တက်ကြွရာတွင် ခေတ္တခဏမျှသာ တောင့်တင်းပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် ပြန်လည်ပျော့သွားခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုရသော

ဆေးမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခြေအနေတို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စရန် လိင်တံလိမ်းဆေးများကို ရွေးချယ်ရာတွင် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်သတ္တိများ ပါဝင်သည့် ဆေးဝါးအပျော့စားကို ရွေးချယ် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

(၁) လိင်တံပျော့ခွေရာတွင် လိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးရာတွင် လိင်တံ တောင့်တင်းလာခြင်း။

(၂) တောင့်တင်းမှုများမှာ လုံလောက်သော အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း တည်ရှိရပေမည်။

(၃) တောင့်တင်းမှုမှာ လိင်တံအား မာကြောမှုကို အချိန်ပိုင်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုကို ပေးဆောင်နိုင်ရမည်။

(၄) လိင်ချင်း ဆက်ဆံရာတွင် လိင်တံသည် အမြင့်ဆုံးသော မာကြောမှုအထိ တည်ရှိရပေမည်။

(၅) လိင်ဆက်ဆံမှု ဆန္ဒအထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိပြီး နောက်ထပ် ဆက်လက်၍ မာကြောမှုနှင့် လိင်တံလုံးပတ်လည်တို့ ပျော့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သောဆေးများ သန်မာကြံ့ခိုင်သော ဆေးများကိုသာလျှင် ဆက်လက်သုံးရန် သင့်ပေသည်။

လိမ်းဆေးများ၏ အရသာသည် ပူ၊ ခါး၊ စပ် ပါဝင်သော သဘာဝဆေးဖက်အဖြစ် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဝါးပင် ဖြစ်သင့်ပါသည်။

လော့စ်အိန်ဂျလိစ် မျိုးဆက်ပွား ပော်မုန်းဗေဒ (ကျွမ်းကျင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် ကာရီ၏အဆို)

အချို့ ယောက်ျားများသည် ယောက်ျားအားနည်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လိင်မှုရေးရာတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ သုတ်ရည်များကို မည်သည့်နည်းနှင့်ပင် ပြင်ပသို့ ထွက်ရှိသည်ဖြစ်စေ ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း ဖြစ်တော့မည်ကို တွေး၍ ကြောက်နေကြတတ်ပေသည်။ ဤ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာအတွက် အဖြေတစ်ရပ်ကို ထုတ်ပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ် မျိုးဆက်ပြန့်ပွား ဟော်မုန်းဗေဒ ကျွမ်းကျင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် ကာရီ၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်မှာ အထက်ပါ အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သုတ်ဖြစ်ထွန်းမှုပမာဏ၊ သုတ်အကောင်ရေအတွက် မလျော့ကျစေနိုင်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောပြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယောကျ်ားများနှင့် သက်ဆိုင်သော သီးသန့်ရောဂါများ
SPECIFIC DISEASES OF MEN

ခေတ်သစ် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ယောကျ်ားများ၌ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားချို့တဲ့ လျော့နည်းမှုများ SEXUAL DEBILITES သည် အလွန်ဖြစ်ပွား ပေါများနေပေသည်။ ယောကျ်ားတိုင်းသည်ပင် မျက်နှာ မရွှင်ပြစွာနှင့် မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်နေပြီး မျက်စိမှုန်နေကြပေသည်။ အသက် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်များတွင် မျက်မှန်တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်နေပေသည်။

အရွယ်မတိုင်ခင် ဘဝမဆုံးရှုံးစေရန်

အိန္ဒိယ လူငယ်လူရွယ်များမှာ အားနည်း ချည့်နည်းလွန်းသဖြင့် အသေးငယ်ဆုံး (အနည်းငယ်မျှ) သော ဒဏ်ကိုပင် ခံနိုင်ရည် မရှိကြပေ။ ထို့ကြောင့်ပင် မျိုးဆက်သစ် လူငယ်လူရွယ်များသည် လျှင်မြန်စွာဖြင့် ဇရာ OLD AGE ရုပ်ဘဝသို့ ကျရောက်သက်ဆင်းနေပြီး အသက်အရွယ် မကြီးရင့် မအိုမင်းသင့်ဘဲ သေဆုံး ကွယ်လွန်ခဲ့ကြပေသည်။ အကာလမရဏ ဦးရေမှာလည်း တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွား များပြားလာသည်ကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် ဝမ်းနည်းမိပါသည်။

သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း

ဤသို့ အချိန်စော၍ ဇရာအဆင့်သို့ ကျရောက်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ ငယ်ရွယ်သူတို့၏ ဘဝတွင် အရာခပ်သိမ်းသည် လှပရွှင်လန်းနေပြီး ထိုလှပရွှင်လန်းမှုကို မတရား ခံစား အသုံးပြုကာ၊ ခေတ္တယာယီ ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် ဘဝအညွန့်ကို ချိုးပစ်ရာမှ ဝန်မလေးကြသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ရာဂ၏ သားကောင်များ

မျိုးဆက်သစ် အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများသည် လက်ဖြင့် သုတ်ကို လွှတ်စေခြင်း MASTURBATON (စိတ်၏ ခံစားလိုစိတ်ကို ဖြေပျောက်စေခြင်း) ကာမဆက်ဆံမှုများကို အလွန်အကြူး ပြုမိခြင်းများ OVERINDUL-GENCE IN SEXUAL INTERCOURE သဘာဝမဟုတ်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းတို့ကို တွေ့မြင် ကြားသိရသည်မှာ တကယ်ပင် ဆုံးရှုံးဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကိစ္စများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သော ဆိုးဝါးသည့် အကျိုးဆက်များမှ လွတ်ရန်လည်း လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းမှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

ထူးခြားသော သမားတော်

ဤကဏ္ဍတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာပင် ကုထုံးအတွေ့အကြုံများ ရှိခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်လောက် (မူရင်းစာရေးဆရာ) မည်သည့်သမားတော်မျှ အမျိုးသားငယ်များ၊ အမျိုးသမီးငယ်များ၏ ဘဝပြဿနာအကြောင်းကို သိရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ရုက္ခဆေးဝါးများ (HERBS)

ထို့ကြောင့် ဤရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သည့် ရုက္ခဆေးဝါးများ HERBS အချို့တို့ကို ဖော်ပြပေးရင်း စာဖတ်ပရိသတ်များသည် ရှိရင်းစွဲ လမ်းလွှဲလမ်းမှား သဘာဝမကျသော အကျင့်ဆိုးများကို ပယ်ဖျက်ကာ သုတ်ယိုဆင်းခြင်း (ဆီးတွင် သုတ်ဓာတ်ပါခြင်း)၊ သုတ်မထိန်းနိုင်ခြင်းများအဖြစ် ထင်ရှားသည့် အလိုလို သုတ်ယိုဆင်းခြင်းရောဂါ SPERMATORRHOEA ၊ အိပ်မက် သုတ်လွှတ်ရောဂါ NIGHT POLLUTIONS ၊ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း IMPOTENCY ၊ သုတ်လွှတ်မြန်ခြင်း PREMATURE EJACULA-TION အစရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်ပါက အနီးစပ်ဆုံးသော သမားတော်များနှင့် ပြသပြီး ကုသနိုင်စေရန် အကြံပေးလိုပေသည်။

ကျန်းမာရေး

မိမိတို့၏ စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲဖွယ်ရာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်တို့ကို သမားတော်အားဖြစ်စေ ပြောပြရန် ရှက်ရွံ့သူများအနေနှင့် စာရေးသားပြီး ဖော်ပြနိုင်ပေသည်။

သမားတော်ကြီး၏ စေတနာမှန်

သမားတော်ကြီးသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆေးဖက်ဝင် ရုက္ခပင်များ ရရှိစေနိုင်မည့်အားလျော်စွာ ရရှိလာသည့် ဆေးပင်များကို ဆေးဝါးစပ် အသုံးပြုစေခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးဝါးများမှာ ပြည်နယ်တစ်ခုလုံးတွင် ကျော်ကြားသည့် ကျွန်ုပ်နှင့် အလွန်ခင်မင်ရင်းနှီးသည့် သမားတော်ကြီးတစ်ဦးထံမှ ရရှိခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သမားတော်၏ ဉာဏ်

ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် ပါဝင်သည့် ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းများကို ကောက်နုတ်၍ ဆေးဝါးတို့၏ အာနိသင်များကို စဉ်းစားရာတွင် ယုံကြည်စိတ်ချလောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နောက်ပိုင်း၌ကား သံသယတစ်ချက်ဝင်လာပြီး ယင်းတွေးထင်မှုများသည် ပျောက်ကွယ်သွားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဆေး အများအပြား စမ်းသပ်ကြည့်ရှုနိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်က စာဖတ်ပရိသတ်များ ရှေ့မောက်သို့ ချပြလိုက်ရပေသည်။

ဆေးပေးသူက ဤဆေးများကို မည်သူ့ကိုမျှ မပေါက်ကြားစေရန် ကတိကို တောင်းခံခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယနေ့ ကျွန်ုပ်က အများသိရှိစေရန် ဖွင့်ဟဖော်ထုတ်လိုက်ရပါသည်။

အကြောင်းမှုကား ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့်အခါကမျှ ဆေးနည်းများကို မသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားလေ့ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ရိုးသားသောရည်ရွယ်ချက်များ၊ အာယုဗေဒ ဆေးပညာ AYURVEDA ကို ပြန့်ပွားစေပြီး နိုင်ငံခြားဆေးဝါးများ တင်သွင်းမှုကြောင့် နိုင်ငံတော်၏ ငွေကြေးနေများ မယိုစီးစေဘဲ၊ မြေသြဇာကောင်းသည့် နိုင်ငံတော်အတွင်း အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်နေသည့် ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးဥများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အိန္ဒိယ တိုင်းရင်းသားတိုင်း အကျိုးအမြတ် ခံစားရသည် ဖြစ်စေရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရိုးရှင်း၍ လွယ်လွယ်ကလေး ရရှိစေနိုင်သည့် အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို တစ်ကြိမ်တစ်ချီ စမ်းသပ်မှု မပြုနိုင်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်က စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိပေသည်။

ဆေးတစ်ခွက်တည်းနှင့် ပန်းညှိုး၊ ပန်းသေ ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည့် ရုက္ခဆေးပင် (THE HERB THAT CANERADICATE IMPOTENCY WITH ONE DOSE ONLY)

ခွေးလေးယားအစေ့ COWHAGE SEED သည် လူသိများသော နွယ်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တောပဲနောက် သို့မဟုတ် ဗိုလ်စားပဲ သို့မဟုတ် ပဲဖြင်း KIDENY BEANS ကဲ့သို့ပင် အပွင့်များ၊ အစေ့များ ရှိပေသည်။ ၎င်း၏ အသီးအိမ်များတွင် သေးငယ်၍ မာသော အမွှေးအမျှင်များရှိပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ထိတွေ့မိပါက လွန်စွာပင် ယားယံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ခွေးလေးယားစေ့ သည် အမျိုးအစားအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပေသည်။ အသေးစားနှင့် အကြီးစား ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏ

ခွေးလေးယားအနက်ပင်၏ အမြစ် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် FRESH ROOTS OF THE BLACK COWHAGE ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေး တစ်ခွက် စာပမာဏ (၁) ဂရမ် အဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါ သည်။ ဆေးမှုန့်ကို နွားနို့နှင့် သောက် ပေးခြင်းအားဖြင့် ပန်းညှိုးရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါတို့ကို သက်သာစေနိုင် ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ (ADVANTAGES)

တစ်နေ့တာအတွင်းမှာပင် ဤဆေးသည် ကာမအားကို လွန်စွာ တိုးပွား စေပြီး ပန်းညှိုးပန်းသေ ရောဂါအားလုံးကို ပျောက်ကင်းစေလေသည်။ ကာမ ဆက်ဆံရာတွင်လည်း သုက်ထိန်းအား RETENTIVITY ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေ သည်။ ထိုဆေးကို စားသုံးသည့် ထိုညမှာပင် ကာမဆက်ဆံမှုကို အပြင်းအထန် အလိုရှိတတ်ပေသည်။ ဤဆေးပင်သည် အမှန်စင်စစ် အံ့ဖွယ်ရာကောင်းအောင် အစွမ်းအာနိသင် ရှိပေသည်။

သုံးရက်အတွင်း ပန်းညှိုးပန်းသေရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးပင် (THE HERB THAT REMOVES IMPOTENCY WITHIN THREE DAYS)

ကုသဆေးပင်

ကုန်းခရာအရွက် ၆ ဂရမ် [6 GRAMS OF THE TENDER LEAVES OF TRICHOLEPSIS GLABERRIMA (BRAMHADANDI)] ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ချေထားပါ။ ၎င်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကျ သုံးရက်ဆက်တိုက် သောက်ပေးပါ။ သုံးရက်အတွင်းတွင် ကုန်းခရာသည် အရသာပျက်မသွားပေ။ ထိုရက်ထက် ကျော်လွန်ပါက အရသာမှာ ခါးသက်သက် ဖြစ်သွားပေမည်။ ၎င်းမှာ လွယ်ကူသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ကုန်းခရာသည် နေရာတိုင်းတွင် ရရှိစေရန် လွယ်ကူသော ဆေးပင်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရသော ဆေးပင်များ (HERBS USEFUL AS EXTERNAL APPLICATIONS)

ယောက်ျား၏ လိင်တံအပေါ်တွင် အပြာရောင် သွေးပြန်ကြောများ ပေါ်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်တံထိပ်သည် ကောက်ကွေး၍ တစ်ဖက်သို့ ယိုင်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အရွယ်အစားပမာဏ သေးငယ်လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ လိင်တံအရင်းတွင် အလွန်ပိန်ကြုံနေခြင်း (လက်ဖြင့် သုတ်လွှတ်မှု များခြင်း) လွန်ကဲခြင်းကြောင့်လည်း ဝေဒနာရတတ်ပေသည်။

ဤအခြေအနေသည် တန်ဖိုးကြီး ဆေးဝါးများကို မလွှဲမသွေ သုံးစွဲရ တော့မည့် အခြေအနေပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဆေးများထဲတွင် PATAL YANTRA ဆေးဝါးများဖြစ်ပြီး သာမန်လူတို့ လက်လှမ်းမမီသော ဆေးဝါးများ လည်း ဖြစ်ကြပေသည်။ အကြောင်းမူကား တကယ့် သမားတော်ကြီးများသာလျှင် ထိုဆေးကို ဖော်စပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် BANDAGE ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဆီထုတ်ထားသော် လည်းကောင်း (ခဲယဉ်းစွာ မပြုလုပ်ဘဲ) အလွယ်ပြုလုပ် ဖော်စပ်နိုင်သော ဆေးနည်း ကို ဖော်ပြပါမည်။

လှုံ့ဆော်အားပေးသည့် လိမ်းဆေး (A STIMULANT APPLICATION)

ခြံစည်းရိုးတစ်လျှောက် စိုက်ပျိုးထားသော ရှားစောင်းမြင်းနာပင်၏ နို့စေးသတ္တုရည်က MILKY JUICE OF THE COMMON MILK HEDGE တွင် အဝတ်စနန တစ်စကို စိမ်ထားပြီး အခြောက်ခံထားပါ။ ဤသို့ သုံးကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ထားပါ။

ထို့နောက် ၎င်းပိတ်စကို နွယ်နီ၊ မြင်းခုံတိုင်၊ မြင်းခေါင်းနွာယောင်အစေ့ အဆီတွင် OIL OF STAFF THREE SEEDS ဖြင့် ၁၂ နာရီကြာမျှ စိမ်ထားပေးပါ။

၎င်းအဝတ်စကို လိင်တံတွင် ကပ်ပေးထားရမည်။ (ပတ်ထားပါ) အပေါ်မှ ပတ်တီးဖြင့် ကြိုးချည်ထားရမည်။

၎င်းအဝတ်စကို ညသိပ်ထားပြီး နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင် ဖြုတ်၍ ယခင်အတိုင်း မြင်းခုံတိုင်အဆီ၌ ပြန်စိမ်ထားပါ။ ညဘက်တွင် ယခင်အတိုင်း ပြန်စီးပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်တိတိ ပြုလုပ်ပါက အခြေအနေမှာ များစွာ တိုးတက်မှုကို ရရှိစေခဲ့ပါသည်။

နောက်ထပ် လွယ်ကူသည့် နည်းတစ်နည်း (ANOTHER SIMPLE RECIPE)

အောက်ပါ ဆေးနည်းကို အရေးကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက စမ်းသပ်၍ ပေးပို့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလူနာမှာ ဆင်းရဲလွန်းသဖြင့် ပန်းသေရောဂါ ကုထုံးအတွက် ငွေကြေး တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ အကုန်မခံနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလူနာအား ငွေကြေး မကုန်ကျနိုင်သည့် အလွယ်ကူဆုံး ဆေးနည်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်

သစ်ကြံပိုး CINNAMON အခေါက်ကို လိုသလောက် အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေးမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်တွင် ပျစ်ပျစ် ဖျော်၍ စပ်ထားပါ။ ညအချိန်တွင်

ထိုဆေးဖျော်ပြီးသားကို လိင်တံကို ပွတ်သပ်၍ လိမ်းပေးရသည်။ သတိထားရမည့်အချက်မှာ ဆေးကို လိမ်းပေးစဉ် လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံဒစ်များကို ချန်လှပ်ထားရမည်။ ၎င်းနောက် ကွမ်းရွက် BETEL သို့မဟုတ် ကြက်ဆူရွက် CASTAR LEAF ဖြင့် ပတ်ထားပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၄ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ဆက်လက်၍ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ကုသမှုမှ ရရှိနိုင်သော ဆေးအာနိသင်

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိင်တံကြွက်သားများကို နွေးထွေး လေးလံမှုကို လုံးဝပျောက်ကင်းစေပြီး နုပျိုစဉ်ကကဲ့သို့ လိုအပ်သော အားအင်ကို ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

ဆေးကို လိမ်းနေစဉ်အတွင်း သစ်ကြံပိုးအမှုန့်ကိုလည်း ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအနေဖြင့် ၂ ဂရမ် GRAMS DOSES OF CINNAMON POWDER ကို နွားနို့ဖြင့် အတူသောက်ပေးပါက ပိုမိုလျှင်မြန်စွာ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အာနိသင်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

တတိယဆေးနည်း (A THIRD RECIPE)

အောက်ပါ ဆေးဝါးများသည်လည်း ပုရိသတို့၏ ရောဂါများ ဖြစ်ကြသော ကာမနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ SEXUAL DESIRE သုတ်ကျဲ၊ သုတ်လွှတ်မြန် THINNESS OF THE PENIS ၊ ပန်းသေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးကို သုံးစွဲသူသည် ထိုရောဂါအတွက် ပြင်ပလိမ်းဆေးအဖြစ် တစ်စုံတစ်ရာကို လိမ်းပေးရန်လည်း မလိုပေ။

၎င်းဆေးပင်သည် လူတိုင်း သိရှိထားသည့် ကန့်ချုပ်နီ PLUMBAGO ZEYLAMIC (SANSICRITI CHITRAK) ဖြစ်ပြီး ၎င်းဆေးပင်ကို မည်သည့် ပရဆေးဆိုင်များတွင်မဆို ဝယ်ယူရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာ ကန့်ချုပ်နီဆေးပင်ကို အစာအိမ်ဆေး ဖော်ပ်ရာတွင်လည်း ဝယ်ယူအသုံးပြုကြပေသည်။

လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနည်း

ၚင်းအပင်၏ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ကျေးလက်ဒေသများမှ ရယူပြီးတော့ ၎င်းကို ဘရန်ဒီ BRANDY နှင့် ကြိတ်ချေ၍ အပြင်လိမ်းဆေးအနေဖြင့် လိပ်တံကို ခပ်ထူထူလေး လိမ်းပေးရပါသည်။ ဆေးကို လိမ်းပေးရာတွင် လိင်တံထိပ်များနှင့် လိင်တံဒစ်ကို ချန်ထားရသည်။

ဆေးကို ၂၄ နာရီ တစ်ကြိမ်ကျ ဆေးအသစ်ကို ဖော်စပ်၍ လူးပေးရသည်။ ဤဆေးကို သုံးရက်ခန့် လိမ်းပေးပြီးနောက် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ရေနွေးဖြင့် အကြိမ်တစ်ရာ ဆေးကြောသန့်စင်ထားသည့် ထောပတ် BUTTER ကို ဆေးလိမ်းပြီး သုံးရက်ပြည့်သော နေ့ရက်တွင် လိင်တံကို ထပ်၍ လူးပေးရမည်။

ထိုလူးဆေးသည် သက်လုံအားကို တိုးပွားစေပြီး လိင်တံ တောင်မတ်အားကိုလည်း ဖြစ်စေလေသည်။ ဆေးလူးပေးပြီးသည့် ပထမနေ့မှာပင် ကာမဆန္ဒကို ချိုးနှိမ်ရန် အခက်အခဲများကို တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသုံးရက်အတွင်း၌ ကာမဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဤဆေးကိုသာ မှန်မှန်လိမ်းပေးပါ။

ပန်းညှိုးပန်းသေ ရောဂါအတွက် နှိပ်နယ်လူးဆေး (A MASSAGE FOR IMPOTENCY)

ပဒိုင်းအမည်းအသီးမှည့်အစေ့ ၅ စေ့ကို ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် အမှုန့်ပြုပါ။ နွားနို့ ၈ ကီလိုတွင် ထည့်ပြီး မီးမြှင့်မြှင့်ဖြင့် ကျိုပါ။ အဆိုပါ နို့ကို နို့ခဲဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အမှုန့်ပြု၍ ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ထောပတ်ဖြစ်အောင် ချက်ပါ။ အဝကျယ်သော ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။

၎င်းဆေးထောပတ်ကို နံနက်တိုင်း၊ ညနေတိုင်း ကြောရိုးနှင့် လိင်တံကို လိမ်း၍ ပွတ်သပ် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လိုအပ်သည့်ကိစ္စများ ပြည့်စုံမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးထောပတ်ကို သောက်ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာမှုနှင့် သက်လုံအားကို ကောင်းမွန်လာပြီး ကာမအားကိုပါ ပြည့်စုံလာပေလိမ့်မည်။

အစားအစာနှင့် ယောက်ျားအားနည်းခြင်း

ယောက်ျား၊ မိန်းမများသည် မွေးဖွားသည်နှင့် မိခင်နို့ရည်ကို သောက်စို့၍ နို့ဖြတ်ချိန်တွင် အခြား အစားထိုး စားစရာများကို နေ့စဉ် စားသုံးပြီး ကြီးထွားလာခဲ့ရပေသည်။ ခန္ဓာဗေဒအရ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များ၏ ပြောင်းလဲပေးမှုကြောင့်လည်း လူပျိုဘဝ၊ အပျိုဘဝတို့ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီး၏ လူမျိုးရေးဓလေ့အရ မိန်းမနှင့် ယောက်ျားတို့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားကာ အကြင်လင်မယားဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ခြင်း ပေါင်းစပ်မှုကို ဖိုမစပ်ယှက်မှုအခြေအနေတို့ဖြင့် မျိုးဆက်သစ်များကို ထွန်းကားနိုင်ခဲ့ပေသည်။

သုတေသနပြု အစားအစာများ

ယောက်ျားများ၏ အားကို တိုးပွားစေနိုင်မည့် အဓိက စားသုံးသင့်သည့် အကောင်းဆုံး အစားအစာများကို ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများမှ လေ့လာရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြပါမည်။ ယောက်ျားများအနေနှင့် အဆိုပါ အစားအစာများကို စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ယောက်ျားများ၏ အားမာန်ချို့တဲ့မှု အခြေအနေများမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကမာကောင်

ကမာကောင်များ ပေါ်စအချိန်တွင် စာရေးသူသည် ညနေ ၄ နာရီခန့်တွင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းနှင့် ၄၅ လမ်းထိပ်တွင် အညာသားများတို့၏ ဟင်းရွက်တန်း၊ သစ်သီးတန်း၊ သားငါးတန်းများဖြင့် စည်ကားလျက် ရှိပေသည်။ သားငါးဈေးတွင်လည်း ကမာကောင်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဝယ်ယူစားသုံးကြသူများလည်း များပြားလှ၏။ အဆိုပါ ကမာကောင်သည် အမျိုးသားအားအင်အတွက် အားထားဖွယ်ရာ အကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ရပေသည်။ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ ကမာကောင်ကို စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ကာမ

စွမ်းအားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် ဇင့်ဓာတ်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဓာတ်သည် ယောကျ်ား၏ မျိုးပွားစနစ်ဖြစ်သည့် သုက်ကောင်များကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သည့် စနစ်ကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ ယောကျ်ားများ၏ သုက်ကောင် အရေအတွက်ကို ပိုစေနိုင်သော ယောကျ်ားဟော်မုန်းဓာတ်ဖြစ်သည့် တက်စတိုစတီရန်း လျော့နည်းခြင်းကို အဆိုပါ ဇင့်ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ သုတေသန ပညာရှင်များမှ ဆက်လက်ဖော်ပြထားချက်အရ သုက်ကောင်ရေ လျော့နည်းနေသော ယောကျ်ား နှစ်ဆယ့်နှစ်ဦးကို ဇင့်ဓာတ် အားဖြည့်ဆေးကို ဆေးပမာဏ အတိုင်း ၄၅ ရက်မှ ၅၀ ရက်အထိ ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေး၍ သုတေသနပြုခဲ့ရာတွင် တက်စတိုစတီရန်း ပြည့်ဝမှုကြောင့် သုက်ကောင်ရေ မြင့်တက်လာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြထားချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယောကျ်ားများ ဖြစ်တတ်သော လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ညအိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

အချို့ယောကျ်ားများသည် လူပျိုအရွယ်မှ စတင်၍ ကာမရာဂစိတ် မကုန်သေးသော သက်ကြားအရွယ်အထိ အများဆုံး ကြုံတွေ့ခံစားရတတ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှု ရောဂါမှာ အိပ်မက်,မက်၍ သုက်လွှတ်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါကို ကုသနည်းမှာ ဆေးဝါးကုထုံး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်စေနိုင်သောကုထုံး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ကုသနည်းတို့ကို အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများတွင် အထူးပင် ဖော်ညွှန်းကြပေသည်။ ဤရောဂါသည် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါတို့တွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးသော ရောဂါလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါ မကြာခဏ ထကြွမှုကို ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ရောဂါနှင့် ဆေးတို့ကို လက်ရွေးစင်အဖြစ် ဆက်လက်၍ ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

ညအိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ကုဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ စမုန်စပါး (၅) တိုလာ၊ စမုန်ဖြူ (၅) တိုလာ၊ ချင်းခြောက် (၂) တိုလာ၊ ဆားပုပ်အခဲ (၁) တိုလာ တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏမှာ (၃) မာရှယ်မှ (၅) မာရှယ်အထိ စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို အစာစားပြီးနောက်မှသာ စားသုံးရပါမည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါကို တားဆီးကာကွယ် ကုသနိုင်ပါသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

ဤရောဂါအတွက် နောက်ထပ် ဆေးတစ်နည်းတွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ စမုန်စပါးအဆီ (၄) မာရှယ်၊ စဖြူအနှစ် (၂) မာရှယ်၊ ပရုပ် (၄) မာရှယ်တို့ကို သမစေရန် ရောစပါ။ အစားအစာအဖြစ် စားသုံးသော မုန့်တစ်မျိုးမျိုးတွင် ဆေးဆီ (၃) စက်ကို ရောစပ်၍ စားသုံးနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးတွင် သုက်ရည်ပါရှိခြင်း

သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ခြင်း၊ ဆီးထဲတွင် သုက်ရည်ပါရှိခြင်းအတွက် လွယ်ကူ၍ အစွမ်းထက်သော ဆေးနည်းမှာ မကြာခဏ စမုန်စပါး အနည်းငယ်မျှကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ပါသည်။

သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း ကုထုံးဆေး

အချို့မှာ ဖိုမဆက်ဆံရာတွင် ထိတွေ့ပွတ်တိုက်ရာတွင် သုက်လွှတ်မြန်တတ်သူများအတွက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်မှာ ပဒိုင်းနက်စေ့ (၆) မာရှယ်ကို သုဒ္ဓိပြု၍ ငရုတ်ကောင်း (၆) မာရှယ်တို့ကို အမှုန့်ထောင်း၍ ငရုတ်ကောင်း ပမာဏအရွယ်ရှိသော ဆေးလုံးများအဖြစ် လုံး၍ အခြောက်ခံထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏ ဆေးလုံးတစ်လုံးကို စမုန်စပါးပြုတ် ဆေးရည် (၅) တိုလာနှင့်အတူ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို ရက်ဆက် ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ် သောက်ပေးပါ။ ဆေး၏ အစွမ်းသတ္တိကို ရရှိစေရန် ရက်ပေါင်း (၂၁) ရက်ခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုခ အပြည့်အဝကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

စမုန်စပါး (၁) တိုလာကို ရေအနည်းငယ်တွင် ထုထောင်း၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နွားနို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွင် သကြားခဲကို ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လျော့ပါးနေသော သုက်ဓာတ်များကို ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

ထမ္ဘနဆေးဝါးဆိုသည်မှာ

အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများကို မြန်မာပြန်ဆိုသော ဆေးကျမ်းတွင် လိင်ပိုင်းဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်၍ ခေါင်းစဉ်များ သီးခြားရှိပါသည်။ တမ္ဘနဆေးဟူသည်လည်း ပါဝင်ပေသည်။ တမ္ဘန သဒ္ဒါကို မြန်မာပြန်လျှင် တောင့်တင်းခိုင်မာခြင်းဟု အနက်ကို ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အာဒီ သဒ္ဒါသည်လည်း ပါဝင်သေးသည်။ တောင့်တင်းခိုင်မာစေသော ဆေး၊ ကြီးထွားစေသော ဆေး၊ ထိန်းစေသော ဆေး အစရှိသည့် ဆေးဝါးများကို ပြဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သုက်ကို ထိန်းခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ သက်ဆိုင်သည်၊ သုက်ဓာတ်သည် ယောကျ်ားတို့အတွက် မည်သို့ အရေးကြီးသည်ကို ပဋ္ဌအင်္ဂုတ္တရ ပါဠိတော်၌ အသက်ရှည်စေခြင်း အကြောင်းတရား ငါးပါးကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားထားရာ၌ ဖြဟ္မစာရီရ ဟု ပါရှိ၏။ အကြောင်းအကျိုးကို ဆက်သွယ်ကာ ဆေးပညာကို ထုတ်ပြသော ကျမ်းမျိုးမဟုတ်၍ မပါရှိပေ။ ထို သုက်ထိန်းရာ၌ အကျိုးနှင့် နည်းအကျယ်ကို ထိန်းသိမ်းရာ၌ အပြစ်တို့ကို အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတစ်ဆေးဖြစ်သော အဋ္ဌနနိဒါန်းကျမ်းတွင် ပြဆိုထားချက်ကို ဖတ်ရှုနိုင်ပေသည်။ အချက်အလက် များစွာ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဤကျမ်းတွင် ထည့်သွင်း မဖော်ပြနိုင်သည်ကို စာဖတ်ပရိသတ်များ နားလည်မှု ရရှိစေပါဟု တင်ပြပါရစေ။

ပန်းသေရောဂါ

လိင်ဆက်ဆံမှုလုပ်ငန်းကို မဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ ရောက်ရှိနေသူများသည် သဘာဝအလျောက် ကာမဆန္ဒကြောင့် လိင် မထကြွနိုင်ခြင်းကို ပင် ပန်းသေသည်ဟု ကာမသျှတြရ ကျမ်းများတွင် ပြဆိုထား၏။ ပန်းသေရောဂါတွင် တစ်ဝက်သေသော ပန်းသေရောဂါမျိုးလည်း ရှိပေသည်။ ၎င်းရောဂါသည် လိင်ဆက်ဆံခါနီးမှ ခေတ္တခဏမျှသာ လိင်အပြည့်အဝ ထကြွမှု မရှိဘဲ၊ နောက်ထပ်

တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်ခန့် အတွင်းမှာပင် ချက်ခြင်း လိင်တံမှာ ထကြွမှု မမျှမတ ဖြစ်ခါ အသင့်အတင့် မာကြောပြီး လိင်ဆက်ဆံရန် စတင်လှုပ်ရှားချိန်မှာပင် ညှိုးငယ် ပျော့သွားတတ်ပေသည်။

ပန်းသေခြင်းဖြင့် ယောက်ျားများ မြုံမသွားပေ။ ပန်းသေခြင်းကြောင့် လိင်မဆက်ဆံနိုင်ကြသော်လည်း သန္ဓေတည်ရန် မျိုးအောင်လျက်ပင် ရှိကြပေ သည်။ ယောက်ျားတစ်ဦးတွင် ပန်းသေရောဂါ ဖြစ်နေသောကြောင့် ယောက်ျား ဝှေးစေ့အတွင်းမှာ အောင်မြင်စွာ ဖွံ့ဖြိုးနေသော သုက်ကောင်မျိုးစေ့များကို အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးရသော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရပ်ဆိုင်း ထားရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အောင်မြင်သော သုက်ရည်များ သည် အသင့်ပင် တည်ရှိနေပေသည်။ လိင် မထကြွခြင်းကြောင့် ခေတ္တမျှ ရပ်နား နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယောက်ျား သန္ဓေတားနည်း

ယောက်ျားတစ်ဦးတွင် ပန်းသေနေသည်ဖြစ်စေ၊ မသေသည်ဖြစ်စေ သုက်ရည်တွေ မျိုးစေ့များကို ထုတ်ပေးရာတွင် လုပ်ဆောင်ချက် သဘာဝအရ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း မရှိပေ။ ယောက်ျားတစ်ဦးကို သားသမီး မထွန်းကားစေရန်၊ မြုံသွားစေရန် ဆောင်ရွက်နည်းများအနက် ဝှေးစေ့မှ သုက်အိမ်သို့ ပို့ဆောင် ပေးသော သုက်ပြွန်လိုင်းကြောင်းအား ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပေးခြင်းဖြင့်သာ သား သမီး ရရှိစေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းသွားပေတော့သည်။ ဤသို့ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက် သည့် တိုင်အောင်ပင် ဝှေးစေ့မှ သုက်ရည် ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ဆောင်ချက်တို့မှာ ပျက်စီးချို့ယွင်းမှုမရှိဘဲ၊ သုက်ရည်တွင် မျိုးစေ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရသော လမ်းကြောင်းမှာ ဖြတ်တောက်ထားမှုကြောင့် ကာမဆန္ဒကို မထိခိုက်ပေ။ ထို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လည်း ထိတွေ့ ခံစားရသော အရသာနှင့် အကြိမ် အရေ အတွက်ကိုလည်း မထိခိုက်နိုင်ပေ။

ပန်းသေရောဂါ ဟူသည်

ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ကား ကိုယ်ကာယပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်သော်လည်းကောင်း ပတ် သက်ရာတွင် ဒဏ်ရာ အနာတရ တစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ

ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အစားအစာများတွင် ရရှိစေသော အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အားအင်အစွမ်းများ ယုတ်လျော့ ညှိုးဖျင်းမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပန်းသေရောဂါတို့၏ နိဒါန်းပင် ဖြစ်လေတော့သည်။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်သည့် သမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့်သာ ဘဝသစ်ကို တည်ဆောက်သင့်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာမှုတွင် ကာမအစိတ်အပိုင်းများ အားယုတ်လျော့၍ ချို့တဲ့မှုကြောင့်လည်း ပန်းသေတတ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ယာယီပန်းသေခြင်းမျိုးလား၊ အမြဲတမ်း ပန်းသေခြင်းမျိုးလားဟု သမားတော်နှင့် စစ်ဆေးသင့်ပေသည်။ အချို့မှာလည်း လိင်ဆက်ဆံမှု လွန်ကဲခြင်းကြောင့်လည်း ပန်းညှိုးတတ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပန်းသေခြင်းမျိုးကို "သဘာဝ ပန်းသေခြင်း" မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်းကို တင်ပြရလျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ တာဝန်များမှာ အလွန်များပြားလှပေသည်။ ပင်ပန်းလွန်းသဖြင့် အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုခုကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်နေရသောကြောင့် အကြောအချဉ်များ ညောင်းညာမှုကြောင့်လည်း အလုပ်မလုပ်လိုသောစိတ်၊ မကိုင်ချင်၊ မလှုပ်မရှားလိုခြင်းများကြောင့် ငြိမ်သက်စွာ မှေးစက်ခြင်းဖြင့် အိပ်နေလိုသကဲ့သို့ သဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။) ထိုကဲ့သို့ ပန်းသေခြင်း အမျိုးအစားမှာ လိင်ဆက်ဆံမှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို ခေတ္တခဏ ရပ်ဆိုင်းထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည် ရှင်သန်လာစေနိုင်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျန်းမာမှုနှင့် မညီညွတ်သော အယူအဆမှားများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ဆောင်ရွက်ဖန်များလျှင် ကာမအားနှင့် မျှတညီညွတ်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ အားအင် ဆုတ်ယုတ်လာရုံသာမက ဉာဏ်အား၊ ကာယအားကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ကာမအားဆေးတိုင်း ကောင်းမွန်ပါသလား

အချို့မှာ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုမီ ဆန္ဒတက်ကြွအောင် လိင်တံကြီးထွားစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်လျက် လိမ်းဆေးများကို အသုံးပြုရာတွင် အကြိမ် အရေအတွက် များပြားလာချိန်တွင်လည်း လိင်တံမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထကြွနေရမှုကြောင့် လိင်တံအကြောများ၊ တစ်သျှူးများ၊ ကြွက်သားများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကြောင့် ခေတ္တ ပန်းသေမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာမူ လိင်တံ

ထကြွမှု၊ လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် သုက်မလွှတ်ရဘဲနှင့် ကာမဆန္ဒများကို ပြေငြိမ်းစေသောကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကြာရှည်စွာ မာကြောတောင့်တင်းမှုတို့ကြောင့်သော်လည်းကောင်း။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း အချို့တို့ကို ထိခိုက်စေမှု၏ ဆိုးကျိုးကြောင့် ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း အခြေအနေများ အဖြစ်လည်း ကြုံတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ လှုံ့ဆော်မှုကို ပေးဆပ်သော ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်းများ၊ ထကြွစေရန် ဆောင်ရွက်ချက်များကို ရေရှည်အဖြစ် မသုံးစွဲသင့်ပေ။

စိတ်ကြောင့် ပန်းသေခြင်း

စိတ်ပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ စိတ်ကြောင့် ပန်းသေရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

(၁) ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်သွားခြင်း၊
(၂) စိုးရိမ်သောကနှင့် ပူဆွေးလွန်းခြင်း၊
(၃) အဆင်မပြေမှုများ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ခြင်း၊
(၄) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
(၅) စိတ်ထိခိုက်လွယ်သော ပြဿနာများ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ခြင်း

အစရှိသည့် အကြောင်းရင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သဘာဝမှ သဘာဝသို့

မွေးဖွားခြင်းမှ သေဆုံးသည့် အရွယ်အထိ ဘဝအတွင်းမှာ ခံစားရမည့် သဘာဝအတိုင်း ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်းမှ အစပြုကာ အိုမင်းခြင်းကို ဖြစ်လွယ်သကဲ့သို့ပင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန္ဒ၊ ကာမအား လိင်ဆက်ဆံမှု အရေအတွက်များမှာလည်း နှစ်ရှည်လများ ကြာမြင့်လာချိန်တွင် သဘာဝ စွမ်းဆောင်မှုအချက်များမှာလည်း နှေးကွေးစပြုလာပေသည်။

ပန်းသေရောဂါနှင့် အစားအစာ

ကာမဂုဏ် အာရုံ ခံစားလွန်းသောသူများအနေနှင့် အခြားလူပျိုများထက် ပိုမို၍ ကာမကို အားပေးသော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသုံးသင့်ပေသည်။ အချို့ အစားအစာများထဲတွင် အာဟာရဓာတ်ကို ဖြစ်စေတတ်

သော သဘာဝဒြပ်စင်များ မလုံလောက်မှု ပြဿနာသည်လည်း ပါဝင်မှုများ ရှိတတ်ပေသည်။ ဤသို့ လုံလောက်စွာ အာဟာရဓာတ်များ မရရှိမှုကြောင့် ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် ခွန်အားကုန်ခမ်းမှုကို ဖြစ်စေသော စားသုံးနေထိုင်မှု၊ အိပ်စက်အနားယူမှု နည်းပါးလာကာ သွေးအားနည်း၍ မူးဝေခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းလာခြင်းတို့ကို ဂရုမပြုဘဲ လစ်လျူရှုနေခြင်း။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ခံစားမှု လွန်ကဲခြင်းတို့ကြောင့်သော်လည်းကောင်း အခြားသော ရောဂါများ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးပေါင်ကျရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများအပြင် အရက်ကို နေ့စဉ် အသောက်လွန်ခြင်း၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း၊ ကိုကင်း၊ မော်ဖင်းနှင့် မူးယစ်ထုံထိုင်းသော ဆေးဝါးများကို အသုံးများခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အရက် အပျော့စားကို အသင့်အတင့် သောက်ပေးခြင်းသည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေပြီး ကာမအားအတွက် ခွန်အားကို ပေးဆပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရက် အလွန်အကျွံမူးနေခြင်းသည် လိင်မှုဆက်ဆံရာတွင် မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရပါက ပန်းသေခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

လူငယ်လူရွယ်ဘဝနှင့် လိင်ဆန္ဒ

လူ့ဘဝတွင် အိမ်ထောင်ရေး ကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်သည့် အချက်အလက်များကို ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။ လိင်ပညာပေး အမေးအဖြေ တစ်ပုဒ်ကို လေ့လာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ် အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှုကဏ္ဍတွင် အရေးပါစွာ တည်ဆောက်နိုင်ပုံများကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ အဆိုပါမေးခွန်းတွင် ကျွန်တော်သည် လူပျိုတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အသက် (၂၅) နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပန်းသေနေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ ငယ်စဉ်ကတည်းက နီးစပ်ရာ ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ နည်းပေးမှုကို သာယာမှု ခံစားခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တိုင် ကာမဆန္ဒဖြေဖျောက်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ သာယာမှုကို နေ့စဉ်လိုလို ကျူးလွန်ခဲ့၊ ပြုကျင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ယခု စာရေးသားနေချိန်မှာ လုံးဝ ပန်းသေရောဂါကို ခံစားနေရပါသည်။

ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏာ

ကျွန်တော့်မှာ ကာမစိတ်ရှိသော်လည်း လိင်တံမှာ မာကြောတောင့်တင်းမှုကို မရရှိပေ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျော်ကြားသော ဆေးဝါးတို့နှင့် လိပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိရိယာများ (၁၉၅၈ နှစ်ခန့်) တို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း လုံးဝ ထူးခြားမှု အာနိသင်ရရှိမှုနှင့် ဝေးခဲ့ရပေသည်။ အဆိုပါ ပြဿနာအတွက် အကြံဉာဏ်ဖြင့် ကူညီပေးစေလိုပါသည်။

စိတ်ကြောင့် စိတ်သေခြင်း

အထက်ပါ ဘဝပျော်ရွှင်ခံစားမှုများကြောင့် ခံစားရသော ဝေဒနာမှာ ငယ်စဉ်ဘဝထဲတွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် လိုအပ်သော သုက်ဓာတ်ကို အတိုင်းထက်အလွန် လွန်မင့်စွာ လက်ဖြင့် သုက်လွှတ်ခဲ့ရခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ရသည့်အတွက် လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသည် သဘာဝအတိုင်း မိန်းမများနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာကဲ့သို့ မဟုတ်သော ဖြစ်ရပ်များသည် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အရွယ်မရောက်မီထဲက လိင်အင်္ဂါများကို အသုံးချ နိုးကြားစေရန် ဆောင်ရွက်လာရခြင်းကြောင့် ယခု စာဖတ်ရသောအချိန်တွင် မိတ်ဆွေမှာ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အင်အားကုန်နေသော ဘက်ထရီကဲ့သို့ ညှိုးနွမ်းဆုတ်ယုတ် အားလျော့ခြင်း အစရှိသည့် ချို့ယွင်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပန်းညှိုး၊ ပန်းသေခြင်း အခြေခံအဆင့်သို့ နီးပါး ဝင်ရောက်စပြုနေပြီးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သို့သော် လုံးဝ ပန်းသေခြင်းမှာမူ မဟုတ်ပေ။ ဤအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေရခြင်းမှာ လက်ဖြင့် လိင်၏အရသာကို ခံစားခဲ့ရခြင်းကြောင့် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်တွင် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ လန့်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ အခြေအနေများကို အောက်ပါနည်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မူလပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သဘာဝနည်းကို အခြေခံလျက် စိတ်ကို ပြုပြင်နည်း

၁။ မိမိကိုယ်တိုင်ပင် မိမိတွင်ယနေ့မှစတင်၍ မိမိတွင် ပန်းသေရောဂါ မရှိတော့ဟု ခိုင်မြဲစွာ ယုံကြည်ထားရပေမည်။ လူသစ်၊ ဘဝသစ်၊ စိတ်သစ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရပ်များကို လေ့လာမှုကို အားစိုက်ဖတ်ရှုမှတ်သားသင့်ပေသည်။

၂။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း လေကောင်းလေသန့် ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်တိုင်း လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်ပေးပါ။ အလေးမခြင်းမှတစ်ခြား အခြား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အနည်းငယ် မောဍ ချွေးစို့ထွက်သည့်အထိ ကွင်းပြင် အိမ်တွင်းလေကို ရရှိစေနိုင်သော ပြတင်းပေါက်နားတွင်သော်လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်မှုကို ဆောင်ရွက်ပါ။ နေ့စဉ် အချိန်အနည်းငယ်မျှ လမ်းလျှောက်ပေးသင့်ပါသည်။

၃။ စိတ်အာရုံများခြင်း၊ ဒေါသထွက်ရှိခြင်းများကို ထိန်းချုပ်ထားရမည်။ စိတ်အာရုံများခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အစရှိသည့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ထိခိုက်ခံစားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစရှိသူတို့သည် လူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အား၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားတို့ကို ဆုတ်ယုတ်စေနိုင်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန္ဒများကို ညှိုးနွမ်းခမ်းခြောက်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ ထာဝစဉ်ပင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

၅။ ကျန်းမာမှုကို ရရှိစေနိုင်သော အစားအစာများထဲမှ အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ရန် ရွေးချယ် စားသုံးပေးပါ။ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ပဲ၊ အာလူး၊ ကြက်ဥ၊ နို့၊ သစ်သီး၊ ဟင်းရွက်များ၊ ဂျုံများ ပါဝင်သော အစားအစာ တို့ကို စားချင်ဖွယ်ရာ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ အပူ၊ အစပ်၊ အဖန်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်နှင့် လက်ဖက်ရည်တို့ကို စားသုံး ရာတွင် လျှော့ချပေးပါ။

၆။ မိသားစုသမားတော်နှင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပညာရှင်၏ ညွှန်ပြချက် အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပေမည်။

၇။ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်မှာ လက်ရှိ ခံစားနေရသော ဝေဒနာ ကို စိတ်အတွင်းမှ အပြီးအပိုင် နှင်ထုတ်ပစ်ရပေမည်။

အထက်ပါ အခြေခံ အချက်အလက်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း နေထိုင် စားသုံးသည့် ပုံစံအား လက်ခံကျင့်သုံးချိန်မှ စတင်၍ တဖြည်းဖြည်း ရောဂါအဆင့် လျော့ကျလာမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဆောင်ရွက်ချက်များကို စတင် အကောင်အထည်ဖော်ပြီးနောက် သုံးလအတွင်းတွင် လုံးဝ ကင်းရှင်းစေနိုင်ပါ

လိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ၎င်းတွင် ဤရောဂါရှိနေသည်ဟု လုံးဝ စိတ်ထဲတွင် စွဲမထားရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အမှန်မှာ ပန်းသေခြင်း လုံးဝ မဟုတ်ပေ။ စိုးရိမ်သောကနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကြောင့်ပင်သာလျှင် လိင်ဆန္ဒ၊ အာရုံကြောများ အားယုတ်ခြင်းကြောင့် ပန်းညှိုးခြင်းမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ လိင်ဆန္ဒများ နိုးကြားထကြွတိုင်း လိင်တံအား လှုံ့ဆော်ရုံမျှသာ လှုံ့ဆော်စေပြီး သုက်မထွက်စေရန် ဂရုစိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်းသည် ရာသက်ပန် ကာမအား သန်မာစေရန် စိတ်ချရသော သဘာဝ နည်းကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်ဆန္ဒ၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ယောက်ျားတစ်ဦးသည် မိမိဇနီးနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပန်းညှိုးနေတတ်ပြီး အခြား မိန်းမတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါသလား? ဆိုသော မေးခွန်းတစ်ရပ်ကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထုတ်ဝေသော စာစောင်တွင် ပါဝင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အဖြေမှာ အထက်ပါ မေးခွန်းသည် လုံးဝ အောင်မြင်စေပါသည်။ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ လူတစ်ယောက်ကို သုတေသနပြုထားချက် မှတ်တမ်းမှာ အခိုင်အမာ တည်ရှိနေပါသည်။ အဆိုပါ ယောက်ျားမှာ ချစ်သူများအဖြစ် အမျိုးသမီးနှစ်ဦး ရှိကြ၏။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လှပမှုနှင့် ပြည့်စုံပြီး ငယ်ရွယ်သော မိန်းမပျို ဖြစ်ပါသည်။ အခြား အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ ပထမမယားကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော မိန်းမပျိုကိုမူ အဆိုပါ ယောက်ျားသည် လာရောက်၍ ဆက်ဆံလေ့ရှိပေသည်။ ယခု သူ့တွင် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ရရှိထားသော သန္ဓေသားကို မကြာခင် မွေးဖွားတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်တစ်ဦးဖြစ်သော သူ့ဇနီးကမူ မိမိ၏ယောက်ျားမှာ လုံးဝ ပန်းသေလျက်ရှိပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ အဆုံးအဖြတ်ပေးရာမှာ ခက်ခဲပြီး လူအတော်များများကို အံ့သြသွားခဲ့ပေသည်။ သို့သော် ဆက်လက်၍ တိတိကျကျ သေချာစွာ လေ့လာကြည့်သော အခါတွင် အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအချက်အလက်များကို တွေ့ရှိရပေသည်။

လိင်ဆန္ဒနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ

ယောကျ်ားတစ်ယောက်အနေနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန္ဒ အပြည့်အဝ ရှိသော်လည်း တကယ်တန်း လက်တွေ့ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ဝင်စားလာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချက်များသည် ထိုယောကျ်ားနှင့် လိင်ဆက်ဆံမည့် အမျိုးသမီးအပေါ်တွင် ထားရှိသည့် လိင်ဆန္ဒအပေါ် လုံးဝ မူတည်နေပေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော လိင်စိတ် ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်မှု မရှိခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်စိတ် လုံးဝ မရှိခြင်း၊ စွဲလန်းမြတ်နိုးမှုကင်းခြင်း၊ ထိုသူအနေနှင့် မိမိ လိင်ဆက်ဆံမည့် ထာဝစဉ် တွေ့ဆုံနေကြခြင်း အစရှိသည့် အချက်များသည် လိင်စိတ်နှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။

မယားကြီးတွင် သစ်ဆန်းသော ဆွဲဆောင်မှုအားနည်းခြင်း၊ မြတ်နိုးခုံမင်မှုများ ယုတ်လျော့လာခြင်း အစရှိသော အချက်အလက်တို့သည် ထိုသူ၏ ကာမဘာဝ၊ ကာမဆန္ဒ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာမှု၊ ခံစားမှု၊ စိတ်ဆန္ဒတို့ကို ယုတ်လျော့စေတော့သည်။ ကြုံရဆုံရဖန် များလာလျှင် ပန်းသေခြင်းဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားရသော အခြေခံအချက်တို့ပင် ဖြစ်ချေသည်။

အမျိုးသမီး၏ ဆွဲဆောင်မှု မြှင့်တင်သင့်

အထက်ပါ အခြေခံ အချက်အလက်များကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိ၏ ယောကျ်ားအား ငါပိုင်ဆိုင်နေတာပဲ၊ ငါ နေ့တိုင်းဆက်ဆံသလို ဆက်နေထိုင်မည်ဟု သဘောပိုက်ကာ ပစ္စလက်ခတ် ဆက်ဆံပြောဆို နေထိုင်မှုမျိုး မဖြစ်သင့်ပေ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သန့်ရှင်းမှု အပြည့်အဝနှင့် မိမိ၏ ယောကျ်ားအား လိင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ချစ်ခင်စွဲလန်းဆုံးမက်မောမှု အပြည့်အဝကို ပေးဆောင်စေခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

လိင်ဆန္ဒအလိုက် ဆက်ဆံနိုင်သော ဆေးဝါး

လူသားများသည် အတ္တကြီးကျသူများ ဖြစ်ကြပေ၏။ ယခုကဗ္ဗာသည် တဏှာရာဂစိတ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ကာမဂုဏ်ကို ခံစားရာတွင် အပြည့်အဝ ရရှိ ခံစားစေရန် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ

ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး ကုမ္ပဏီများမှ ရိုးရာဆေးဝါးများ၊ သိပ္ပံဆေးဝါးများ၊ ပေါင်းစပ်ဆေးဝါးများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိလျက် ရှိနေသည်မှာ ဆေးဝါးတို့မှာ ရေတွက်၍ပင် မကုန်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးအရောင်းဆိုင်များ၊ သမားတော်များ ညွှန်ကြားသည့် ဆေးဝါးအဖြစ် ဆေးကုသသော ဆေးခန်းများအဖြစ် အချို့ ဆေးဝါးများကို ယနေ့ ဈေးကွက်များတွင် ဝယ်ယူ၍ မရရှိနိုင်သော အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိပေသည်။ ထိုဆေးဝါးများအနက် ဤဆေးကျမ်းကို ပြုစုနေချိန်အထိ စာရေးသူ စားပွဲပေါ်သို့ ရောက်ရှိနေသော ကျော်ကြားသော ဆေးဝါးအချို့တို့မှာ -

၁။ SERPASAL

၂။ CHLORPROMAZINE

၃။ MEPROBAMATE [MILTOWN AND EQUANIL]

တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ အဆိုပါ ဆေးဝါးများအနက် SERPASAL ဆေးဝါးအမျိုးအစားသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် မြောက်မြားစွာ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသော RAUWOLFIA SERPENTIA ခေါ် ဘုမ္မရာဇာအပင်၏ အမြစ်နှင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဝါးပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးရည်ကို ဂျာမန်ဆေးပညာရှင် LEONARD RAUWOLE မှ တွေ့ရှိ စမ်းသပ်ပြီးနောက် သူ၏ အောင်မြင်ချက်ကို ၁၅၈၂ ခုနှစ်တွင် အသိအမှတ်ပြု ဖော်ထုတ်ခဲ့ပေသည်။ ထိုဆေးသည် မူးမော်ခြင်းနှင့် အင်အားကုန်ခမ်းခြင်းအတွက် အထူးပင် သင့်လျော်ပါသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

လိင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝပြီးလျှင် ကျဆင်းသွားသော လိင်တံအား မည်သည့်ဆေးဝါးဖြင့် ပြန်လည်ကြီးထွား (ဆန္ဒဖြစ်) လာစေရန် နည်း ရှိ မရှိ

ယောကျ်ားတစ်ဦးသည် ဆန္ဒကျင်ဘက်လိင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် လိင်တံ ပျော့ခွေသွားခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝနည်းဆိုသည်မှာ မှန်ကန်သော်လည်း မိမိ၏ အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေး၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အခြေအနေများ၊ အစားအသောက်၊ အလုပ်အကိုင်များပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့် ဆေးဝါးကိုမျှ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးချိန်၊ ဆေးညွှန်းအတိုင်း သောက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအချက်များသည်

ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အခြေအနေပေါ်တွင် လုံးဝ မူတည်နေတတ်ပါသည်။ အချို့ ဆေးဝါး စားသုံးမှုဖြင့် အတွင်းခွန်အားကို ဆုံးရှုံးစေတတ်ပါသည်။

လိမ်းဆေး ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ

သက္ကတ SANSKRIT ဘာသာဖြင့် ဝနဘေဒ VANABHENDA ဆေးဖက်ဝင်အပင်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်ဆို ဖော်ပြရလျှင် ဝက်ချေးပနဲပင် [URENA LOBATA LINN] ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ကို ကြီးထွားလာအောင် ပြုလုပ်သော နည်းကို သဘာဝ လိင်ပညာပေးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ အဆိုပါ ဆေးနည်းကို ၇.၄.၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် စာရေးသူအနေနှင့် မှတ်တမ်းပြု ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးဖက်ပင်ကို လိမ်းဆေး အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိကိုယ်တိုင်က လိုလားသောဆန္ဒ တည်ရှိရပါမည်။

လိမ်းဆေးအဖြစ် ဆောင်ရွက်နည်း

အထက်ပါ ဝက်ချေးပနဲမြစ်ကို သဲမြေတို့ကို သန့်စင်စေရန် ရေဆေး ကြော၍ နွားနို့ဖြင့် သွေး၍ လိမ်းပေးရသည်။ သွေး၍ ရရှိလာသော ဆေးရည်ကို လိင်တံတွင် နှံ့စပ်အောင် လိမ်းပေးရသည်။ လိင်တံကို နှိပ်နယ်ပေးရမည်။ လိင် ဆန္ဒ နိုးကြွလာစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးလိမ်းထားစဉ် ကာလတွင် လိင်တံမှာ ပူနွေး၍ စပ်ဖျင်းဖျင်း ဖြစ်နေပေမည်။ လိင်တံ ထကြွနေစဉ်တွင် ဆီးသွားစဉ် ဆီးညှစ်သကဲ့သို့ စအိုဝကို ရှုံ့၍ ညှစ်ပေးပါ။ လိင်တံ၏ အရင်းဆီးခုံမှ စတင်၍ လိမ်းပေးပြီး လိင်တံထိပ်ဖျားအထိ အောက်ဖက်သို့ စွဲ၍ စွဲ၍ လိမ်းပေးရသည်။ မကြာခဏ နှိပ်နယ် ဆွဲချပေးရသည်။ ဆေးခြောက်လျှင် ရေအနည်းငယ်ကို ဆွတ်၍ လိမ်းပေးရသည်။ အကြိမ် (၁၀) မှ (၃၀) အထိ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ အောက်သို့ ဆွဲချပေးပါ။ လိင်တံမှ သာမန် သေးငယ်သောအရွယ်မှတစ်ဆင့် ကြီးထွားလာပေလိမ့်မည်။ ဘန်းစကားနှင့် တင်ပြရလျှင် (ထွားရှည်) အဖြစ် တွေ့ရှိစေနိုင်ပေသည်။ ဆေးကို လိမ်းပြီးနောက် ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ပွတ်သပ် နှိပ်နယ် ဆွဲချပေးပါ။ အံ့ဖွယ်ရာ ကြီးထွား ရှည်လျားလာစေပါသည်။ လိင်တံကို ဆေးလိမ်းပြီးနောက် ဆပ်ပြာရေနှင့် မဆေးကြောသင့်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို သဘာဝ ရေကုထုံးဖြင့် ကုသနည်း

သဘာဝတရားနှင့် လူ့ဘဝသည် ဆက်စပ်မှုမှာ အနီးကပ်ဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို သဘာဝ ရေကုထုံးဖြင့် ကုသနည်းမှာ ညအိပ်ရာမဝင်မီမှာ ရေဇလုံတွင် မိမိ အပူရှိန်ခံနိုင်ရည်ရှိသော ရေနွေးကို ထည့်၍ လိင်တံကို ဆေးကြောပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လိင်တံရှိ သွေးကြောများမှ သွေးလည်ပတ်အားကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ လိင်တံတစ်ခုလုံးသို့ သွေးရောက်ရှိမှုကို တိုးပွားစေပါသည်။ ဒုတိယညတွင် အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လိင်တံကို ရေအေးအေးနှင့် ဆေးကြောပေးပါ။ ဤသို့ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့် လိင်ကြောများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လန်းဆန်းစေပြီး ပြန်လည်သန်မာစေနိုင်ပါသည်။

ပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ဆေးတစ်လက်

ဤဆေးနည်းသည် လမ်းဘေး ပလက်ဖောင်းတွင် ရာဂအိုးကြီးများ အိတ်ထဲမှ ငွေများကို အလွယ်တကူနှင့် နှိုက်ယူနိုင်ပေသည်။ အဆိုပါ ဖော်ပြမည့် ဆေးနည်းမှာ ကာမသတ္တိ လျော့နည်းနေခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ဆေးတစ်လက်အဖြစ် ယောကျ်ား အတော်များများကို ဖမ်းစားနိုင်ပေသည်။ ဤဆေးပင်သည် ကျည်းနီ (ရေကျည်း) ပင်၏ အသီးမှည့် BARRING TONIA ACUTANGULA အဆန်ကို ဗူးသီးအနှစ်ရည်နှင့် ရောကြိတ်၍ လိင်တံကို လိမ်းကျံပေးပါ။ ကြီးထွား ခိုင်မာလာပါလိမ့်မည်ဟု မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြသော ကျည်းနီ၏ ဆေးဖက်ဝင် ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းဘေးဆေးပင် အသုံးဝင်

ဒုတိယဆေးနည်းတစ်နည်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနည်းမှာ ထိကရုန်းမြစ်နှင့် ဒဟာသမြစ်ကို စပ်ကြိတ်ပြီး ထောပတ်အနည်းငယ်ကို ရောစပ်၍ လိင်တံကို လိမ်းကျံပေးလျှင် သန်မာထွားကြိုင်လာစေနိုင်ပါသည်။

ခပေါင်းကြီးအဆီနှင့် ပန်းသေရောဂါ

ခပေါင်းကြီး STRYCHNOS POTATORUM အဆီကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် တင်ချာဆေးရည်ကိုဖြစ်စေ ပန်းသေရောဂါ ကုသဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဇင့်ဓာတ်နှင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း

နေ့စဉ် စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစားအစာများထဲတွင် သဘာဝဇင့်ဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဇင့်ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဒြပ်စင်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ယောကျ်ားများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များကို ကျဆင်းစေခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရာတွင် ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီ ပညာရှင်များမှ အသိပေး တင်ပြလျက် ရှိပေသည်။ ခုခံအား အဖွဲ့အစည်းအား မြှင့်တင်ပေးမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများအတွက် အရေးပါ

လူတစ်ဦးအတွက် ရရှိသင့်သည့် ပမာဏထက် လျော့နည်းနေခြင်းသည် သွေးဖိအားကို ပုံမှန်အတိုင်း ရှိစေနိုင်သည်ကိုလည်း ကျဆင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အရိုးကြီးထွားမှုကိုလည်း နှေးကွေးစေနိုင်သည်။ အနံ့အရသာ ခံစားမှုစိတ်နှင့် အစာစားလိုစိတ်ကိုလည်း လျော့ပါးစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ကျရောဂါတို့ကိုလည်း ခံစားရတတ်ပေသည်။ ဇင့်ဓာတ်သည် ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်အတွက်လည်း လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဟောမုန်းနှင့် ပတ်သက်၍

ကျန်းမာမှုကို ပြည့်ဝစေရန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟောမုန်းဓာတ်များ ညီမျှမှုသည် အထူးပင် လိုအပ်ပေသည်။ ဇင့်ဒြပ်စင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဂလင်းများမှ ဟောမုန်းထုတ်လုပ်မှုများကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းများနှင့် ဆိုင်ရွက် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ရာတွင် ဇင့်ဓာတ်သည် လိုအပ်

သော ဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပညာရှင်များ၏ သတ်မှတ်ထားချက်များအရ ယောက်ျားတစ်ဦးအတွက် နေ့စဉ် (၁) မီလီဂရမ် လိုအပ်ကြောင်းကို ဖော်ပြထား ပါသည်။

ယောက်ျားအားအတွက်

ယောက်ျားများ အားသန်စွမ်းစေရန်အတွက် ကြွက်သားများ ကျန်းမာမှ သာလျှင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကြွက်သားများ သန်မာရန်အတွက်လည်း ဇင့်ဓာတ် သည် လိုအပ်ပေသည်။ လှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း ကြွက်သားများကို ပြန်လည်သန်စွမ်းစေရန်အတွက် ဇင့်ဓာတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆီးပေးခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ၏ ညောင်ညာမှုကို ကာကွယ်ပေးစေခြင်းဖြင့် ယောက်ျား အားနည်းခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ယောကျာ်းအားတိုးဆေး

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ရှားစောင်းလက်ပပ် အပင်ကို ရောဂါဘယများ ကုသရာတွင် များစွာ အသုံးဝင်သော အပင်ဖြစ်ပေသည်။ အများအားဖြင့် အရွက်၏ အတွင်းသားများကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုလေ့ရှိကြ ပေသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် ကျော်ကြားသောကြောင့် ရောမ၊ အီဂျစ်၊ ဂျပန်၊ တရုတ် အစရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် ပရဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိကြပေ သည်။

ယူနာနီဆေးပညာ

ယူနာနီဆေးပညာတွင် သမားတော်ကြီးများသည် ရှားစောင်းလက်ပပ် ကို ယောက်ျားများဖြစ်တတ်သော ရောဂါတို့ကို ကုသရာတွင် များစွာ အသုံးပြု ကြသည်။ ထိုဆေးနည်းများသည် အထူးကျော်ကြား၍ လူသုံးလည်း များပေသည်။ အထက်ပါ ဆေးနည်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ် တွင် စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

အချို့သော ယောက်ျားတို့တွင် ဆီးစွန့်ရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အလိုလိုနေထိုင်ရင်း သုက်ရည်များ အမျှင်အမျှင် ကျဆင်းမှုကို ယောက်ျားတိုင်း မသိရှိကြပေ။ မည်မျှပင် အားရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးနေကြပေမယ့်

လည်း ဤရောဂါကို ဆေးမကုသပါက ထူးခြားမှုများ မရရှိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဆေးနည်းသည် ရောဂါကို ကုသနိုင်ပေသည်။ ဤဆေးသည် ယောကျ်ားတို့အတွက် လွယ်ကူသော ဆေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤ ရှားစောင်းလက်ပပ် ဖျော်ရည်ကို ပြင်ပ တွင်လည်း နာမည်အမျိုးမျိုးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဗူးအရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဈေးနှုန်းအမျိုးမျိုးဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဝယ်ယူ သောက်သုံးနိုင်ပေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်တိုင်ဖျော်စပ်၍ စားသုံးလိုကြ သူများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်စပ်နိုင်ကြပါသည်။ ဖော်စပ်နည်းမှာ ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို နှစ်လက်မအရွယ် ဖြတ်တောက်၍ အပေါ်ယံ အရေခွံကို ဖယ်ရှား၍ အတွင်းသားပျော့ပျော့သည် ဂျယ်လီကဲ့ဖြစ်စဉ် သဘာဝပျားရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို ရောစပ်၍ တစ်ခွက်စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။ ဖျော်ရည်ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ယောကျ်ားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ယောကျ်ား များအတွက် လိုအပ်သော သုက်ဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော သဘာဝ အားဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးဝင်စေပါသည်။ ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကျွမ်းကျင်သူထံတွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် စာဖတ်ပရိသတ်များ ပိုမို၍ ရောဂါဘယများကို တားဆီးကာကွယ် ကုသနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သီးသန့် ယောကျ်ားရောဂါကုဆေး

ရှားစောင်းလက်ပပ်အပင်သည် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါတွင် အထူး အသုံးဝင်ခြင်းကြောင့် အခြားဆေးဖျက်များနှင့် ရောစပ်၍ သီးသန့်ဆေးဝါးအဖြစ် ရောဂါကုသလိုကြသူများအတွက် ရှားစောင်းလက်လပ် အနှစ်သား (ဂျယ်လီ) နှစ်တိုလာ၊ နွားနို့ထောပတ် (၆) မာရှယ်တွင် ကြော်ပါ။ အဆိုပါဆေးတွင် ငရုတ်သီး အနီရောင်နှင့် သိန္ဓောဆား အနည်းငယ်မျှတို့ကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာ အဖြစ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းတွင် သီးသန့်ဆေးဝါး အဖြစ် သုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကို အသုံးပြုပြီးနောက်မှ ဆေး၏ ဂုဏ်သတ္တိကို အသိအမှတ်ပြုစေလိုပါသည်။

သုက်ထိန်းဆေး

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ အချိန်မတိုင်မီ သုက်လွှတ်သောရောဂါ၊

အလိုလို သုက်ယိုဆင်းသောရောဂါ အစရှိသည့် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါတွင် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဆန္ဒပြည့်ဝသည့် လိင်ဆက်ဆံနိုင်သော သုက်ထိန်းဆေးနည်း အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးဝါးကို ဖော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါ အတိုင်း ဖော်စပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယများကို ကုသနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်း၊ အာယုဗေဒ တိုင်းရင်းဆေးနည်းများနှင့် မတူညီရခြင်းမှာ ယူနာနီဆေးပညာဖြင့် ဖော်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ဆေးနည်းကို ယောကျ်ားတိုင်း ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရှားစောင်း လက်ပပ်အသားအနှစ် (ဂျယ်လီ) ၄၀ တိုလာကို နွားနို့ထောပတ် ၅၀ သားတွင် ပထမဦးဆုံး ကြော်ပါ။ ဆေးမှာ အနီရောင်သန်းလာချိန်တွင် ရှားစောင်းလက်ပပ် ကို အိုးထဲမှ ထုတ်ယူ၍ သီးသန့်ထားပါ။ ထို့နောက် ထောပတ်ထဲသို့ ဂျုံမှုန့် ၂၅ ကျပ်သားကို ထည့်ကြော်ပါ။ တစောင်းလက်ပပ်ကို ရောထည့်ပါ။ သကြားခဲ ၅၀ ကျပ်သားကို သမအောင် ရောမွှေပါ။ အဆိုပါဆေးကို ၂ တိုလာအရွယ်အစား ပမာဏကို လုံး၍ထားပါ။ နံနက်စောစောတွင် ဆေးလုံး နှစ်လုံးကို စားသုံး၍ နွားနို့ စစ်စစ် တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ စားသုံး ပေးခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားတို့တွင် ရောဂါအသွင်ဖြင့် သုက်ရည်ဆင်းခြင်းကို ရပ်တန့်စေပြီး သုတ်ကို ထိန်းစေပါသည်။

သဘာဝအားတိုးစေသော နည်း

ဤဆေးနည်းတွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များမှာ ယောကျ်ား အားနည်းရောဂါကို ကုသရာတွင် အစွမ်းထက်မြက်သော ဆေးဖက်ဝင်များကို လက်ရွေးစင် ရွေးချယ်ထားခြင်းကြောင့်ပင် အထူးသဖြင့် အစွမ်းထက်မြက်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယူနာနီသမားတော်များသည် ယူနာနီဆေးဝါး အာနိသင်ကျမ်းများမှ ကောက်နုတ်စီစဉ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တစောင်းလက်ပပ်အနှစ် အနည်းငယ် ကို ဂျုံမှုန့် ၅၀ ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍ မုန့်အနှစ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ထားပါ။ အပူ အနည်းငယ်မျှ ပေးထားစဉ် သကြားခဲ ၅၀ ကျပ်သားကို ရောစပ်ပါ။ ထို့နောက် ဆူးလေပင်အမှုန့် SMALL GLTA ROPS ၂၅ ကျပ်သား၊ ရှင့်မတက် WILD ASPARAGUS ၂၅ ကျပ်သား၊ ပစ်စသီး ၁၀ တိုလာ၊ ဗာဒံစေ့ ALMOND ၁၀ တိုလာတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ရောစပ်ပါ။ ကောင်းစွာ သမအောင် ပြု၍ ရရှိသော အဆိုပါ ဆေးဟလာဝါကို နံနက်စောစော အစာမစားမီ (၁)

တိုလာကို သောက်ပေးပြီးနောက် နွားနို့စစ်စစ် တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ နေ့စဉ် ရက်ပေါင်း (၄၀) အထိ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ကျားမှန်လျှင် အားသန်စေမည့် ဆေးအဖြစ် အထူးပင် ကောင်းမွန်သော ယောကျ်ားအားတိုး ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

ယူနာနီ စံညွှန်းကျမ်းတွင် အထူးပင် ဖော်ပြထားသော ဆေးနည်း တစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ဤဆေးကို ဖော်စပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ် (ဂျယ်လီ) ၁ ပိဿာ၊ နွားနို့စစ်စစ် ၂ ပိဿာ၊ ရှင့်မတက် ၅ တိုလာ၊ သကြား ၅ တိုလာ၊ MYANMA LINSED မိကျောင်းကွမ်းဖတ် ၅ တိုလာ၊ PALMYRA PALM ထန်းမြစ်အညို ၅ တိုလာ၊ ကြက်ဥအနှစ် (အတွင်းမှ အဝါရောင်) ၁၀ လုံး၊ ထောပတ် ၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား၊ ဂျုံမှုန့် ၁ ပိဿာ၊ အကောင်းစား မန်ကျည်းမှည့် ထန်းလျက်ခဲ ၁ ပိဿ ၅၀ ကျပ်သားတို့ ပါဝင်ကြပေသည်။

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းမှာ ရှင့်မတက်၊ မိကျောင်းကွမ်းဖတ်၊ ထန်းမြစ် အညို တို့ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ထားပါ။ ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်သားကို နွားနို့တွင် ရောထည့်၍ ဟာလဝါကဲ့သို့ ချက်ပါ။ ကြက်ဥအနှစ်ကို ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။ ၎င်းအတွင်းသို့ ပရဆေးမှုန့်များကို ရောစပ်ထည့်ပါ။ ရှားစောင်းလက်ပပ် ဟာလဝါ နှင့် ရောစပ်ပါ။ ဂျုံနှင့် ထောပတ်တို့ကိုလည်း ရောထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ သကြားနှင့် ထန်းလျက်ကို ရောစပ်၍ ဆေးဟာလဝါ သို့မဟုတ် ဆေးယို (ဝါ) တေဆေးကဲ့သို့ ချက်ပါ။

ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ဆေး ၁ တိုလာကို စားသုံး ပေးပါ။ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်း လေးဆယ်အထိ စားသုံးပေးရမည်။ နေ့စဉ် ရက်ဆက် စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ယောကျ်ားနှင့် ပတ်သက် သော ရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပြီး ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါတို့ကိုလည်း သက်သာကာ ကာမအား၊ ဉာဏ်အား၊ ကာယအားတို့ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အိမ်တွင်း ဖော်စပ် စားသုံးနိုင်သော ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပေ သည်။

သုက်လွှတ်ခက်ခဲခြင်း DIFEICULT EJACULATION

ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ SEXUAL တစ်မျိုးမှာ အထူးအခြားဆုံး ပုံစံတစ်မျိုးအားဖြင့် ယောကျ်ား၏ ကာမဆန္ဒ အထွတ်အထိပ်သို့ SEXUAL CLIMAX မရောက်ရှိနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးခြားသော ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါအသွင်ဖြင့် ပန်းသေရောဂါက IMPOTENC တွင် ပါဝင်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး သုတ်လွှတ်ခက်ခဲသောရောဂါ (သုက်ထွက်နှေးကွေးသောရောဂါ) DIFFICULT EJACULATION ဟု အဆိုပါ သမားတော်ကြီးမှ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ဤသို့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသော ယောကျ်ားများအနေနှင့် ကြာမြင့်စွာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် RETARDET EJACULATION သည် နောက်ပိုင်းတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး အားမစိုက်ဘဲနှင့် သုက်ကို မထုတ်ပယ်နိုင်ပေ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်

ကြာမြင့်စွာ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ သုက်ထွက်ရန် မစိုးရိမ်ရခြင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရသာခံစားရခြင်း အထွတ်အထိပ်ကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု ယခင်က ယောကျ်ားများ ပြောဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ သဘောတရားနှင့် ဆန့်ကျင်မှုအဖြစ် ဤဆောင်းပါးတွင် သုက်လွှတ်ခက်ခဲခြင်း၊ နှေးကွေးမှုကြောင့် အခံရခက်သော ရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အထွတ်အထိပ်သို့ မရောက်ရှိနိုင်ခြင်းမှာ စိတ်ညစ်စရာအဖြစ် ငြီးငွေ့လာကြပေသည်။ အကြောင်းမှာမူကား သူတို့သည် မျှော်လင့်ထားသည့် ထုတ်လုပ်မှုကို မခံစားရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိန်းမများမှာလည်း လွန်စွာပင် စိတ်ထိခိုက်မှုကို ခံစားရပေသည်။ ယောကျ်ားတို့၏ မရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံကြော ဖောင်းကြွနေသည့် ယောကျ်ားတို့၏ လိင်တံသည် သတ်မှတ်ထားသော ကာမစွမ်းရည်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားပေသည်။ အခြားသော ကာယအစိတ်အပိုင်းများ၊ စိတ္တဇတ်မှတ်များကို ပြေပျောက်စေရာ၌ ကန့်သတ်မှုများထားရှိသကဲ့သို့ ဤကိစ္စတွင်လည်း ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ကန့်သတ်မှုများ ရှိပေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု အထွတ်အထိပ် ရောက်ရှိချိန်တွင် ယောကျ်ား၏

သုက်ရည်မျိုးစေ့များသည် ပြည့်တင်းနေပါလျက် သုက်မထွက်ရှိပါက ယောကျ်ား နှင့် မိန်းမပါ ထိုပြဿနာကို စိတ်ပျက်စရာဟု သဘောထားကြပေလိမ့်မည်။

သုက်လွှတ်ခက်ခဲခြင်း။ နှေးကွေးခြင်းသည် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ PHYSICAL အကြောင်းများကို ဆေးပညာ စာပေများ၌ အလေးတယူ ဖော်ပြခြင်း မရှိကြပေ။ မတင်မကျဖြစ်နေသော လိင်ဆက်ဆံမှု ပြီးဆုံးချိန် မရနိုင်သော ယောကျ်ားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့်၊ အထွတ်အထိပ်ကြောင့် သုက်လွှတ်ခက်ခဲခြင်း (သုက်ရည်အတွက် နည်းပါးခြင်း။ ခက်ခဲခြင်း) သည် စိတ်ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ ယူဆထားကြ၏။ အမှန်မှာ ဤဖြစ်ရပ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းများစွာ တည်ရှိနေပေသည်။ အကြောင်းမှာ သုက်လွှတ်ပွှန်များကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိထားခြင်း၏ အကျိုးဆက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးကျိတ်ရောဂါ

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤသို့ဖြစ်ရပ်များသည် ဆီးကျိတ်ပြတ်တောက်ပယ်မှု PROSTATIC RESECTION ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆီးကျိတ်ဂလင်း PROSTATE GLAND ဖြတ်တောက်မှုတွင် ပိုလျှံနေသော ဆီးကျိတ်တစ်ရှူးများ PROSTATE TISSUE များကို လျှပ်စစ်လွှတ်ထားသော ဝါယာကြိုးဖြင့် ELECTRICALLY CHARGED ဖြတ်တောက်မှုကို ဆောင်ရွက်သည့် ခွဲစိတ်ကုသနည်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်းကြောင့် အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သုက်ပြွန်များနှင့် နီးကပ်ပါက သို့မဟုတ် ပြွန်အထိရောက်ရှိပါက သုက်လွှတ်စေမှုကို ဟန့်တားစေသည်။

ထို့အပြင်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုသည် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိပါက သုက်ရည်များကို သဘာဝကျကျ မထုတ်လွှတ်နိုင်သဖြင့် ယောကျ်ားများ၏ ပေါင်ခြံတွင်း၌ လွန်စွာ နာကျင်၍ တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ဖိထားသည့် အလေးဒဏ်ကို ခံစားရသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်ဟူသော တင်ပြချက်ကို ကြားရသည်မှာ စိတ်မကောင်းဖွယ်ရာပင် ဖြစ်တော့သည်။

ကံကောင်းသည်မှာ ဆီးကျိတ်အတွင်းရှိ ဆီးပြွန်များကို ကျွမ်းကျင်စွာ ချဲကပေးခြင်းဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသော သုက်ကို ထွက်စေနိုင်သည့်ဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပေ

သည်။ သုက်လွှတ်ပြွန်များ ပွင့်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ပင် သုက်များသည် သုက်အိမ်မှ လွှတ်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကျေနပ်သည့် ခံစားချက်များကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည် ဖြစ်၏။

နောက်ထပ် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ PEYRONIES DISEASE ရောဂါကဲ့သို့သော ယောကျ်ားတို့တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ယောကျ်ားလိင်အင်္ဂါကို တောင့်တင်းစေသော တစ်သျှူး TISSUE ထဲတွင် ထုံးဓာတ်များ ဖွဲ့စည်းနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤရောဂါရှိကြောင်းကို သိသာသော လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ယောကျ်ား၏ လိင်တံသည် မတ်တောင်နေစဉ်မှာပင် အနည်းငယ်မျှ ကွေးနေကြောင်းကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါရှိသူအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လွန်စွာ သတိထားသင့်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။

PEYRONIE'S DISEASE ရောဂါတွင် အရိုးနုများနှင့် အရိုးမာ ဖွဲ့စည်းမှုများသည် ပိုမိုဖြစ်တတ်ပေသည်။ အဆိုပါ ရောဂါရှိသူများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပျက်မှုကြောင့် စိတ်အားငယ်ရုံသာမကသေး သုက်မလွှတ်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ဓာတ်မှာ ညှိုးငယ်ရပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူငယ်လူရွယ်များ၌လည်း PEYRONIES DISEASE ရောဂါတွင် ကုမရသည့် ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် လူလတ်ပိုင်းထက် လူကြီးပိုင်းတွင် ပို၍ ခံစားကြရပေသည်။

သုက်အိမ်ရောင်ခြင်း

သုက်ရည်တည်ရှိရာ အိမ်နံရံတွင် ကြာမြင့်စွာ ရောင်တင်းမှုများကြောင့်လည်း သုက်လွှတ်အာရုံ တုံ့ပြန်မှုကို ဟန့်တားစေလေသည်။ သုက်အိမ်အတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ချို့ယွင်းမှုများသည် မကြာရှည်သေးပါက ယောကျ်ားအားကို ပြန်လည် ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပေသည်။

ရောဂါပိုးဝင်နေသော ဖြစ်စဉ် (ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း) ရရှိစေနိုင်ပါက သေနေသော အာရုံကြောအဖျားများသည် ပြန်လည်၍ လန်းဆန်းလာစေနိုင်ပါသည်။ နောက် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် လွန်ကဲစွာ ကျဉ်းကျုံ့ခြင်းဖြစ်လျှင်လည်း သုက်လွှတ်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။

ထို ကျဉ်းကျုံ့သည့် နေရာကို ချဲ့ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အကြောမွှား ကလေးများက သုက်လွှတ်ရမည့် အချိန်ကို အချက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သုက်ရည်များသည် ပြန်လည် စိမ့်ထွက်နိုင်ပေသည်။

မွေးကတည်းက သုက်အိမ် လွန်စွာ ကြီးထွားသည့် ယောကျ်ားများသည် မကြာခဏပင် သုက်လွှတ်နေးကွေးခြင်းကို ခံစားကြရ၏။ ထိုဂလင်းများသည် အချဉ်ဓာတ်တစ်ရှူးများကို ယိုစိမ့်စေပြီး ထိုဓာတ်သည် ဆီးကျိတ်နှင့် သုက်အိမ်များမှ ထွက်ရှိသော စိမ့်ရည်များကို လွန်စွာ စုခဲစေပေသည်။ ထိုသူများတွင် ဆီးကျိတ်နှင့် သုက်အိမ်များမှ ထွက်ရှိလာသော စိမ့်ရည်များကို စုဝေးစေသည်။ ထိုသူများတွင် အခါအားလျော်စွာ ဂလင်း GLANDS မှ ထွက်ရှိသည်တို့ကို ထုတ်ပယ်စေခြင်းဖြင့် သုက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

လိင်အာရုံ (ကာမဆန္ဒ) နည်းပါးသည့် ယောကျ်ားတို့တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုများသည် စိတ်မပျော်မွေ့ဖွယ်ရာ ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသူများသည် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်ဖြင့် လိမ္မာပါးနပ်စွာ သုက်ကို မလွှတ်အောင် ထိန်းထားကြပေသည်။ အမှန်မှာမူ ဤယောကျ်ားများသည် ချစ်ခြင်းတရားကို ခံယူပေးအပ်နိုင်စွမ်း မရှိဖြစ်ကြပြီး လိင်ဆက်ခံမှု၌ လိင်အရသာ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်စေရမည့် အစား ခံစားမှုများကိုလည်း ရှောင်ရှားတတ်ကြပေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကြာရှည်ပြုမူခြင်းမှ ရှောင်ရှားလိုကြသောသူ အချို့သည် အသိစိတ်အရသော်လည်းကောင်း၊ မသိစိတ်အရသော်လည်းကောင်း ထိုအဖြစ်ကို ဖုံးကွယ်ထားရန်အတွက် "အဖြစ်ခံစားမှု" ဟူသော စကားလုံးကို သုံးစွဲလေ့ရှိကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စူးစမ်းလေ့လာမှု ပြုကြသူများအတွက် သုက်လွှတ်နှေးခြင်းသည် စိတ်မူလခံအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ကြ၏။

အမှန်မှာမူ ဤယောကျ်ားမျိုးသည် အချစ်ကို ခံနိုင်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိကြသူများဖြစ်ပြီး လိင်ဆန္ဒ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်ရမည့် ခံစားမှုကိုလည်း ရှောင်ရှားတတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စူးစမ်းလေ့လာသူများက သုက်လွှတ်နှေးခြင်းသည် မူလစိတ်အကြောင်းခံ ဖြစ်ပေသည်ဟု သုံးသပ်ကြပါသည်။

သုက်လွှတ်နှေးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို အကြောင်းပြချက် သက်သေပြရခြင်းသည်မှာလည်း အခြေတင် ငြင်းခုံကြရသည့် ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဤကျမ်းပြုသူအနေနှင့် တစ်ချိန်က ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် အားကောင်း မောင်းသန် လူငယ်ကစားသမားတစ်ဦးကို ကုသပေးခဲ့ရ၏။ ထိုသူမှာ လိင်ဆက် ဆံမှုပြုရာတွင် မိန်းမဖြစ်သူနှင့် တစ်ချိန်တည်း ပြိုင်တူ ဆန္ဒများအတွက် အထိပ် သို့ မရောက်ရှိစေနိုင်သောကြောင့် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားနေရသဖြင့် အာရုံကြော များမှာ ခြောက်ကပ်နေသူဖြစ်နေ၏။ အဆိုပါ ယောက်ျား၏ ပြောဆိုချက်အရ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကျေနပ်မှုအထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ချိန်တွင် အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ် ၏ လိင်တံအား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ညှစ်၍ သုက်ကို ထုတ်ပေးရသဖြင့် သုက် ရည်များသည် လိင်တံအတွင်းရှိ ပြွန်ထဲတွင် ပိတ်စို့ ပြစ်ခဲနေသည်ဟု ဆိုပေ သည်။ အဆိုပါ ယောက်ျား၏ ပြောပြချက်အရ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကျေနပ်၍ အထွတ်အထိပ် ရောက်ရှိချိန်တွင် အဆိုပါယောက်ျားမှာ လိင်တံအား ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ဖြစ်ညှစ်၍ သုက်ရည်ကို ထုတ်လိုက်ရသဖြင့် သုက်ရည်များသည် လိင်တံပြွန်ထဲတွင် ပိတ်ဆို့နေခဲ့သည်ဟု ဆို၏။

ဤသို့ ကြောက်စိတ်များ လွှမ်းမိုးနေသည့် လူငယ်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုမှုတွင် ၎င်း၏ ဆီးလမ်းကြောင်း၌ ကျုံ့ကျဉ်းမှုတစ်ရပ်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်အချို့ကဆိုလျှင် ဤသို့ သုက်ရည်နှေးကွေးခြင်း (သုက် လွှတ်နှောက်ကျခြင်း) သည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု စွဲမြဲစွာ အဆို တစ်ရပ်ကို ဖော်ပြထားပေသည်။

မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရသူများတွင် ကလေးဘဝတွင် မနှစ်မြို့စရာ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အထိအတွေ့များ၊ ထိုကလေးမှ ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် သူ့မိန်းမအား ကြင်နာမှု မရရှိမည်ကို စိုးရိမ်သောကများ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရတတ်ပါသည်။ ယောက်ျားသည် အသိစိတ်ဖြင့် မိန်းမအား သုက်လွှတ်စေရန် ဖန်တီးသည်ဟူသော ဂုဏ်ထူးကို အလေးမပေးလိုပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ယောက်ျားသည် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ယောက်ျားသည် မိန်းမ၏ ရုပ်သေးဖြစ်မည် ဆိုသောကြောင့်တည်း။ သို့ရာတွင် လိင်ဆက်ဆံမှု နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် အသိ စိတ်တစ်ခုသည် သုက်ပြွန်ကို ပိတ်စေနိုင်ကြောင်းကို မည်သူမျှ သက်သေမပြ နိုင်ပေ။

သုတ်လွှတ်နေးခြင်း

သုတ်လွှတ်နှေးခြင်းကြောင့် မိန်းမတွင် ရုပ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုသာ မက သူ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် အယူအဆများကိုပါ သိရှိစေရန် လိုအပ်နေပေသည်။ မှန်ကန်၍ လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများသည် ယောကျ်ား တို့အား နှိပ်စက်နေသည့် သုတ်လွှတ်နှေးသည့် ရောဂါကို နားလည်သဘောပေါက် စေရန် လေ့လာနေပေရသည်။ သမားတော်များ အထောက်အပံ့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါ သည်။

ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းအတွက် ဆေးသိပ္ပံ ဆေးဝါး

VARDENAFIL နှင့် TADALAFIL ဆေးဝါးများသည် ယောကျ်ား အားနည်းခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများဖြစ်ကြပေသည်။ ဝေဒနာရှင် များအနေနှင့် ဆေးချိန်အတိုင်း ဆေးသောက်ပြီးနောက် မိနစ် (၃၀) အတွင်း ဆေးအာနိသင်ကို ရရှိစေနိုင်ပြီး (၄) နာရီအထိပင် အစွမ်းသတ္တိရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။ ဆက်လက်၍ ဖော်ပြထားချက်မှာ TADALAFIL ဆေးမှာ VARDENAFIL ဆေးထက် ပို၍ အချိန်မြင့်အောင် အာနိသင်တည်ရှိကြောင်း အချို့ သုံးပြီးသူများ၏ အဆိုအရ (၃၆) နာရီအထိပင် အာနိသင် ဆက်လက်၍ တည်ရှိနေကြောင်းကို သိရှိရလေသည်။

အထက်ပါ ဆေးများမှာလည်း SILDENAFIL ကဲ့သို့ပင် နှလုံး ရောဂါရှိ၍ နိုက်ထရိတ်ဆေးဝါး စားသုံးနေရသူများအနေဖြင့် စားသုံးခြင်း မသင့် ကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။

ဆီးကျိတ်ကြီးရောဂါ BENIGN PROSTATE HYPERTOPHY

အထက်ပါ ဆေးဝါးများကို ဆီးကျိတ်ကြီးသော ရောဂါတွင် ကုသဆေးဝါး များကို သုံးစွဲရာတွင် ထိုဆေးများကို တွဲဘက်၍ စားသုံးခြင်းကို တားမြစ်ထားပါ သည်။ ဆေးဝါးများကြောင့် သွေးဖိ၍ အားကို ကျဆင်းစေနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါ

သမားတော်တစ်ဦးအနေနှင့် ယောကျ်ားတစ်ဦးတွင် ပန်းသေရောဂါ

ရှိ မရှိဆိုသည့် အချက်အလက်တို့ကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပန်းသေသော ရောဂါတွင် လုံး၀ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်သည်အထိ လိင်တံသည် သန်မာတောင့်တင်းခြင်း မရှိသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးနှင့် ဆက်ဆံ၍မရသော ပန်းသေရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်ကြပါသည်။ ဒုတိယ ပန်းသေရောဂါကို ခွဲခြားရာတွင် ယောကျ်ား၏ လိင်သည် မာကြောအား၊ တောင့်တင်းအား လျော့နည်းခြင်း၊ ဤအခြေအနေတို့ကို မိနစ်ပိုင်းမျှသာ ရရှိလိုက်ခြင်း၊ လိင်တံ ထကြွသော်လည်း မာကြောမှုမရှိခြင်း၊ မာကြောမှု ရှိသော်လည်း ကြာရှည်ဆက်ဆံမှုကို မဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အထွတ်အထိပ်သို့ မရောက်ရှိမီ အချိန်များအတွင်း သုက်ထွက်သွားခြင်း၊ သုက်ထွက်ပြီးနောက် ချက်ခြင်းပင် ညှိုးငယ်ပျော့စေခြင်းတို့သည် ပန်းသေရောဂါ အမျိုးအစားတို့ ပါဝင်ပေသည်။

သမားတော်ဟူသည်

အထက်ပါ လူနာများအတွက် သမားတော်တစ်ဦးအနေနှင့် ဆေးစစ်ချက်များကို ရယူရာတွင် လူနာ၏ ဖြစ်စဉ်အမှန်များကို အတိအကျဆုံး ပြဿနာတို့ကို သိရှိရန် အချက်အလက်များ ပါရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ၊ လူနာ၌ထံမှ ရရှိသည့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဝေဒနာများ၊ အထက်ပါရောဂါတွင် အဖြစ်အများဆုံးမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများနှင့် ဆက်နွယ်လျက် ရှိနေကြောင်းကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အားကစားလိုက်စားခြင်း၊ ဘာသာရေးလိုက်စားခြင်း၊ အခြား သီးခြားအတ္တလွန်ကဲခြင်းတို့ကို ရောဂါဝေဒနာရှင်တို့ဘက်မှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်းအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဥပမာ မိန်းမတို့တွင် ယောကျ်ားဗီဇပါဝင်ခြင်း (မိန်းမတွင် ယောကျ်ားစိတ် ပေါက်နေခြင်း)၊ ယောကျ်ားတွင် မိန်းမဗီဇပါဝင်ခြင်း (ယောကျ်ားတွင် မိန်းမလျှာစိတ် ပေါက်နေခြင်း) အစရှိသည့် အချက်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။ ထိုသူများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် ချို့ယွင်းအားနည်းနေတတ်ပေသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ

ဆေးကျမ်းများအလိုအရ အင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရအားဖြင့် IMPOTENCE ဆိုသည်မှာ ပန်းသေရောဂါကို ညွှန်းပြသော စကားလုံး ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံများကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကာမအား၊ ဉာဏ်အား၊ ကာယအား ကုန်ခမ်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို ဘာသာရပ်ခြား ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

လိင်ဆန္ဒထကြွသည်ဆိုသော စကားရပ်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုတို့ကို စုဝေး၍ ခေါ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ယောက်ျား၏ လိင်တံကို တောင့်တင်းစေခြင်း၊ မာကြောစေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသကဲ့သို့ လှုံ့ဆော်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လှည့်ပတ်နေသော သွေးများသည် ယောက်ျား၏ လိင်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထဲသို့ (ဝါ) လိင်တံတစ်လျှောက်ရှိ သွေးကြောမကြီးနှင့် သွေးကြောမျှင်များထဲသို့ ဝင်ရောက်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထုတစ်မျိုးမျိုးအပေါ်တွင် လိင်စိတ် အငွေ့အသက်များဖြင့် မြင်တွေ့ရသော်လည်းကောင်း၊ ဥပမာ အချိုးအစား ပြေပြစ်သော မိန်းမတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ရုပ်ရှင်၊ နိုင်ငံခြားစာအုပ်များတွင် ပါဝင်မှုကို ကြည့်ရှုမိခြင်းတို့အပြင် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော စကားပြောဟန် စသည်တို့သည်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မှုကို ခံစားရပါက စိတ်အာရုံကို ဖမ်းစားမိခြင်းဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရာဂစိတ်များကို ကြွတက်လာစေတတ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုများ၊ သို့မဟုတ် ပန်းသေရောဂါ ခံစားရသူများတွင် မည်မျှပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများ အထင်အရှား ရှိစေကာမူ လိင်တံထကြွမှု မရှိတော့ပေ။ လိင်ဆက်ဆံနိုင်မှုလည်း မအောင်မြင်နိုင်ပေ။ ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ ကာမစွမ်းရည်များကို ဝေးစေ့ TESTICLE များမှ (သုက်ကောင်များကို ထုတ်လုပ်ပေးသော ယောက်ျား၏ ကာမအားကို MELE HORMONE ဟု ဆေးပညာ ဘာသာရပ်တွင် သုံးစွဲလေ့ ရှိကြပေသည်။ အထက်တွင် တင်ပြထားခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ကို အခြေခံသော ပန်းသေရောဂါသည် အချို့ လူရွယ်လူငယ်များတွင် ခန္ဓာကိုယ် မည်ရွေ့မည်မျှပင် သန်မာထွားကြိုင်းစေကာမူ ပန်းသေရောဂါ စွဲကပ်လာနေတတ်ပေသည်။ စိတ်ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းသေရောဂါ PSYCHOLOGICAL IMPOTENCE ခေါ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ရောက်ရှိသည် မရောက်ရှိသည်ကို သာမန်အားဖြင့် လေ့လာ၍ မရပေ။ လူနာသည် အခြား လူကောင်းများကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်ပုံစံဖြင့်သာ လှုပ်ရှားမှုများမှာလည်း သွက်လက်ဖျတ်လက်လှပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွမ်းကျင်သော သမားတော်များ ကိုယ်တိုင်ပင် ရောဂါရှိ မရှိ ဆိုသည့် အချက်အလက်များကို ဘက်စုံမှ တွေးခေါ် ပုံဖော်ရတတ်ပါသည်။

လူ့ဘုံသားများ မကင်းနိုင်ကြပေ

လူငယ်လူရွယ် ၉၉ ယောက်တွင် ငယ်ရွယ်ချိန်တွင် တတ်ကြွလာသော ဆန္ဒများကို ထိန်းသိမ်းထားရန် မလွန်ဆန်နိုင်ကြပေ။ ဖြေလျှော့နည်းများဖြင့် ကာမဂုဏ်မာန်ကို ဖြိုဖျက်တတ်ကြပေသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့တွင် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမများ မကင်းနိုင်ခဲ့ကြပေ။

ပညာရှင်များအမြင်

အထက်ပါ ဖိုမ ပြဿနာတွင် ဆန္ဒဖြေလျှော့ခြင်းနှင့် မကင်းနိုင်ခြင်းသည် ရောဂါကို ရရှိစေနိုင်ပါသလား? အဆိုပါမေးခွန်း၏ အဖြေမှာ၊ ဤသို့ အခြေအနေတွင် မည်သည့်ရောဂါမျှ မရရှိနိုင်ပေဟုသာ သာမန်ဖြေဆိုထားကြပါသည်။ ဖိုမတို့၏ သဘာဝဆက်ဆံမှုအတိုင်းမျှသာ ဆန္ဒဖြေလျှော့စေပြီး အင်အားများကုန်ခမ်းသည်မှလွဲ၍ ထူးခြားဖြစ်စဉ် မရှိပေ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော လူငယ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကုန်ဆုံးသွားသော အားများသည် ပြန်လည် ပြည့်ဝနိုင်ပါသည်။

ဆန္ဒနှင့် အနာဂတ်အိမ်ထောင်ရေး

လူငယ်လူရွယ်များအနေနှင့် တစ်ရက်ခြား၊ နှစ်ရက်ခြား ဆန္ဒကို ဖြေလျှော့ရာတွင် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို ဆေးပညာကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထား၏။ သို့သော် ဆန္ဒတက်ကြွတိုင်း ဖြေလျှော့ခြင်းမှာ မှားယွင်းသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ တာရှည်တွင် အနာဂတ် အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပါသည်။

မင်္ဂလာဦးည

အချို့သော ယောကျ်ားများသည် လိင်ပညာပေး စာပေများနှင့် ကင်းကွာ နေကြသည့်အတွက် လိင်ပြဿနာတွင် လွဲမှားသော အယူအဆများကို လက်ခံထားခြင်းကြောင့် ဘဝသုခကို ဆုံးရှုံးနေတတ်ကြပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ မပြည့်စုံသော လူငယ်များတွင် လက်ထပ်ပြီး သတို့သားဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် မင်္ဂလာဦးည ကိစ္စပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတို့သမီးအပေါ်တွင် လိမ္မာပါးနပ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် သတို့သားမှာ ဓားပြအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ သတို့သမီးမှာလည်း အသိပညာ နည်းပါးကပို၍ ဆိုးဝါးသော ကြောက်စိတ်များ လွှန်ကဲမှု ဖြစ်နေချိန် နှင့် ဆုံဆည်းပါက အဆိုပါ မင်္ဂလာဦးညသည် ရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ည အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လာသည်။ တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် လိင်ပညာဗဟုသုတ ခေါင်းပါးမှု အဆင့်ကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြင့် မိုးလင်းတတ်ပေသည်။

ရောဂါတွင် ကုသနည်းများ

အထက်ပါအတိုင်း ချောမွေ့သော မင်္ဂလာဦးညကို ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ရပေသည်။ ၎င်းတို့၏ စိတ်အတွင်းမှာ စွဲလန်းနေသော အလေ့အထများကို ဖယ်ရှားသင့်ပါသည်။ အမှန်မှာ ဗဟုသုတ နည်းပါးမှုကြောင့် ကိုယ်ထင်ရာ ထင်တတ်ကြပေသည်။ ထိုအဖြေမှာ ယောကျ်ားလေးတွင် ပန်းသေရောဂါ စွဲကပ်နေပြီဟု မှတ်ထင်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယောကျ်ားလေးမှာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေပေသည်။ သို့သော် ၎င်း၏ စံလွဲ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ပန်းသေသည်၊ ပန်းညှိုးသည်ကို သိထားသင့်ပေသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မင်္ဂလာဦးည၏ ဖြစ်စဉ်များကို ပြန်လည်တွေးမိနေခြင်းဖြင့် ပန်းသေရောဂါမရှိကြောင်းကို အသေအချာ ပြန်လည် တွေးတောသင့်ပေသည်။ အဆိုပါယောကျ်ားသည် ပြန်လည် စဉ်းစားတွေးကြည့်လျှင် ၎င်း၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ကျန်းမာ၍သာလျှင် သန်မာနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သာမန်လူသားများကဲ့သို့ပင် သန်မာစွာပင် တည်ရှိနေပေသည်။ စိတ်ကို အရှိအတိုင်းထား၍ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်မှု ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်

အထက်ဖော်ပြပါ အစွဲအလမ်းများ၊ စိတ်သောကများ အကြောင်းများကို တိတိကျကျ လေ့လာသိရှိစေခြင်းဖြင့် ယင်း ပန်းသေရောဂါကို သင့်လျော်သော ဆေးဝါးများ၊ လိင်ပညာပေး စာပေဗဟုသုတများကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်းဖြင့် စံချိန်စံညွှန်းနှင့် ပြည့်ဝသော မင်္ဂလာဦးညကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ

ပန်းသေရောဂါတွင် ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်သော လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတို့တွင် အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ငယ်စဉ်ကပင် ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း မရှိခဲ့ကြပေ။ သက်ကြီးပိုင်း အိမ်ထောင်ရှင်များအဆင့်တွင် စတင် ခံစားရသော ရောဂါဖြစ်ပေသည်။

အသင့်အတင့် အသက်အရွယ် ကြီးလာပြီးမှ ပန်းသေရောဂါ စွဲကပ်လာခြင်းမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်များ အားနည်းခဲ့ရခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ရပေသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကို မူလက အားနည်းနေသော ဟောမုန်းပါဝင်သော ဆေးဝါးများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပန်းသေရောဂါကို ကုစားရာတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများမှ ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ PREMATURE EJACULATION

ဤစာအုပ်တွင် မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းရေးသား ဖော်ပြရမည့် ကဏ္ဍလည်း ဖြစ်ပေသည်။ အိမ်ထောင်ရှင်များအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးအဖြစ် စာဖတ်ပရိသတ်တိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အသိပေး ဗဟုသုတလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ယောက်ျားတိုင်း၏ SEMEN သုက်ရည်နှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ သုက်ရည်အတွင်းတွင် သုက်ကောင်များ SPERMATOZOA အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ သုက်ကောင်များသည် မျိုးရိုးဗီဇခံ အခြေခံ ဆဲလ်ကလာပ်စည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယောက်ျားတစ်ဦး၏ SPERM တစ်ကောင်သည်သာလျှင် မိန်းမ၏ OVUM နှင့် ထိတွေ့ ပေါင်းစပ်မိခြင်းဖြင့် သန္ဓေကို စတင် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယောကျ်ားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း

ယောကျ်ားအင်္ဂါ ကိုယ်တွင်းမှ ပြင်ပသို့ သုက်ထွက်သော လမ်းကြောင်းနှင့် ဆီးစွန့်အင်္ဂါတို့မှာ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သုက်ရည်ထဲတွင် URINE ဆီးရည် မပါဝင်နိုင်ပေ။ သုက်ရည်လွှတ်သော အချိန်တွင် ဆီးအိမ် အပေါက်ဝ ပိတ်နေစေသကဲ့သို့ ဆီးသွားချိန်တွင်လည်း သုက်ရည်အိမ် အပေါက်ဝ ပိတ်နေတတ်သည်မှာ သဘာဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေသည်။

သုက်ရည်လွှတ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်

ယောကျ်ားများ၏ သဘာဝအတိုင်း သုက်လွှတ်သော အဆင့်တွင် ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သုက်ရည်ဆီးဆင်းရာ လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ပေးပို့သည်။ ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် ယောကျ်ားတို့၏ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန္ဒပြည့်ဝချိန် ORGASM ၌ သုက်ရည်များကို ဆီးလမ်းကြောင်း၏ ပြင်ပသို့ ညှစ်ထုတ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပီကျူထရီ PITUITARY

ယောကျ်ား၏ ဦးနှောက်၏ နောက်နားတွင် PITUITARY ပီကျူတာရီ ခေါ် အကျိတ်ဂလင်း တည်ရှိပေသည်။ အဆိုပါ PITUITARY မှ ထွက်ရှိသော ဟော်မုန်းများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ရှိသော အခြားသော ဟော်မုန်း အစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ်ထားပေသည်။ လူပျိုဘဝ စတင်ဝင်ရောက်ချိန်တွင် PITUITARY ၏ လှုံ့ဆော်ချက်များမှတစ်ဆင့် TESTLES ဝှေးစေ့အတွင်းရှိ ဆဲလ်များ၊ ကလာပ်ဆဲလ်များကို ထပ်မံ လှုံ့ဆော်မှုကို ဆောင်ရွက်ပြန်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် SPERM သုက်ကောင်ဘဝသို့ ရောက်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့်လည်း လူပျိုဘဝ အစပြုချိန်မှစ၍ ယောကျ်ားတွင် ပထမဆုံး သုက်ထွက်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တာဝန်များ

PITUITARY ဂလင်းမှာ ဦးနှောက်နှင့် နီးကပ်စွာ တည်ရှိနေသည့်အတွက် အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်အာရုံ၊ အပြုအမူ စသော ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

PITUITARY ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်လည်း သုက်ထွက်စေသည့် ဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယောကျ်ားတို့တွင် ဖြစ်တတ်သော PREMATURE EJACULATION သုက်လွှတ်မြန် ရောဂါသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် အဓိကအားဖြင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေပေသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ WET DREAM

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်တွင် WET DREAM အကြောင်းကို စာဖတ်ပရိသတ်ထံသို့ တင်ပြလိုပေသည်။ လူပျိုဖြစ်စအရွယ်တွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် အလိုအလျောက် သုက်လွှတ်သော အလေ့အကျင့်မှာ ပုံမှန် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏ သုက်လွှတ်တတ်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံသုတေသီများ၏အမြင် PREMATURE EJACULATION

ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများ၏ အမြင်အရ PREMATURE EJACULATION သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကို အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် အမြင်အမျိုးမျိုးနှင့် သတ်မှတ်ချက်အချို့တို့ကို ဒေါက်တာများ ဖွင့်ဆိုချက်မှာ ဤရောဂါသည် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနေစဉ် ယောကျ်ားဖြစ်သူမှာ စော၍ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးပညာ သုတေသီအချို့၏ ဤရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ချက်ပေးထားပုံမှာ ဖိုမနှစ်ဦးတို့ လိင်ဆက်ဆံစဉ် စက္ကန့်သုံးဆယ်ထက်စော၍ ယောကျ်ားမှ မထိန်းနိုင်၍ သုက်ထွက်ပါက သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကို စတင် ခံစားရပါပြီဟု သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြပါသည်။

ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ လိင်စိတ်များ

ယောကျ်ားတွင်သော်လည်းကောင်း၊ မိန်းမတွင်သော်လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း၊ ဆန္ဒငြိမ်းခြင်းဆိုသော အချက်ကို စံအဖြစ် သတ်မှတ်ထား၍ အတည်မရှိကြောင်း၊ အိမ်ထောင်ရှင်အချို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လိင်ဆက်ဆံချိန် စက္ကန့် ၃၀ မှ ၆၀ အတွင်း ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်ကြောင်း။

သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကို အချိန်ကာလတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရန်မှာ ခက်ခဲမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို သုတေသနပြုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အဆိုအရ လိင်ဆက်ဆံနိုင်မှုပြုသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ဗဟိုစံထား၍ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်လေ့ရှိကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပေသည်။

သုတေသန ပညာရှင်အချို့မှာလည်း ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ လိင်ဆက်ဆံကြရာတွင် ဆက်ဆံမှုအကြိမ် စုစုပေါင်း၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသော်လည်း မိန်းမတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရာဂစိတ်ကျေနပ်မှု ပြည့်ဝမှု မရှိခြင်း၊ ဤသို့ ကျေနပ်မှု မရရှိခြင်းသည် ယောကျ်ား၏ သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါရှိသည်ဟု တင်ပြထားချက်များလည်း ရှိပေသည်။

အသေအချာ အဖြေရှာ

အချို့သုတေသီများ၏ တင်ပြထားချက်များကိုလည်း စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ အချို့ မိန်းမများမှာ ဖိုမဆန္ဒ အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ရန်နှင့် ကျေနပ်မှုပြည့်ဝသော အထွတ်အထိပ်သို့ လိုအပ်သော အချိန်များသည် ပိုမိုကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ ဤသို့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများလည်း တည်ရှိနေပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျေနပ်မှုကို မိန်းမများ မရရှိတိုင်း ယောကျ်ားအား သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါရှိသည်ဟု တထစ်ချ မသတ်မှတ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း အဆိုပြုထားပေသည်။

ကာယကံရှင်တိုင်း တာဝန်

အထက်ပါ သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အချို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်ပရိသတ်များ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤသို့ နားလည်ထားနိုင်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု မဆောင်ရွက်မည် ယောကျ်ား၌ သုက်လွှတ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနေသည့် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ယောကျ်ား သုက်ထွက်မှုဖြစ်ခဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ နှစ်ဦးစလုံးတွင် စိတ်ဆန္ဒ မပြည့်ဝမှုကိုသော်လည်းကောင်း ယောကျ်ားတွင် တကယ်ပင် သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ ရှိသည်ဟု မှတ်ချက်ပေးထားနိုင်ပါသည်။

သုတ်လွှတ်မြန်သော ရောဂါ

အချို့သော ယောကျ်ားများသည် ပြင်ပတွင် လိင်ဆက်ဆံဖော်များထားခြင်းသည် ဤရောဂါအပြင် အခြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုရောဂါနှင့် အတူ ပန်းသေရောဂါကိုလည်း ပူးတွဲခံစားရတတ်ကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုရပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေတားရန်အတွက် မိန်းမကိုယ် အပြင်ဘက်တွင် သုက်လွှတ်စေခြင်းမှာလည်း ဤရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ယောကျ်ား၏ ဆန္ဒအား

အချို့သော ယောကျ်ားများသည် သုက်လွှတ်မြန်သည့် အပြုအမူများသည် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ အစတွင် ဖြစ်တတ်သော်လည်း အိမ်ထောင်သက်တာရှည်လာချိန်တွင် လိင်စိတ်၏ မှန်ကန်မှု အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်သက်တမ်းနှင့် အသက်အရွယ်

သုက်လွှတ်ခြင်းသည် ပုံမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းကာလများတွင် အသက်အရွယ် မြင့်တက်လာချိန်၌ သုက်လွှတ်မြန် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရပါသည်ဆိုလျှင် အခြား ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများအပြင် ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနှင့် အာရုံကြောနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ပူးတွဲခံစားရခြင်းကြောင့်လည်း ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါကို ခံစားရတတ်ပေသည်။

ကုသနည်းများ

မိသားစု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ ရောဂါဇစ်မြစ်ကို ဖော်ထုတ်ကုသခြင်းသည်သာလျှင် မှန်ကန်သော ကျန်းမာမှု စောင့်ရှောက်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ အိမ်ထောင်အတွင်းရေးများကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ဝေဒနာရှင်အား ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း အပါအဝင် အထက်ပါနည်းများ

သည် အောင်မြင်မှု မရရှိလျှင် ခွဲစိတ်ကုသသောနည်းဖြင့် ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်းကို ဆက်လက်၍ ကုသနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ခွဲစိတ်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာရပ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော အချက်များလည်း တည်ရှိနေပေသည်။

ခွဲစိတ်ကုသမှု ကုထုံးများ
SURGICAL PROSTHETIC IMPLANT

ယောက်ျား၏အင်္ဂါအား စီလီကွန်ဒြပ်ပေါင်းဖြင့် အစားထိုး ကုသခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားပေလိမ့်မည်။ ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ၊ ကျောရိုးနာ့ဗ်ကြော သို့မဟုတ် အာရုံကြောထိခိုက် ချို့ယွင်းထားသူများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း မကြာခဏ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ထားသူများအတွက် ဤကုသနည်းသည် မသင့်လျော်ကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များမှ ရှင်းပြထားပေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် အလွယ်တကူပင် ပိုးဝင်ရောက်တတ်ပါသည်။

အစားထိုးကုသမည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားမှာ ချို့ယွင်းမှုဖြစ်တတ်ခြင်း MECHANICAL FAILURE အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ အနာတရဖြစ်တတ်ခြင်း ERO SION နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထပ်ခွဲရန်လိုအပ်ခြင်း၊ NEW IMPLANT များ ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့် ဤကုသနည်းမှာ လက်တွေ့တွင် အောင်မြင်မှု ရခဲသည်။ ထို့အပြင် သေးငယ်သော စီလီကွန် အပိုင်းအစများသည် ဝေဒနာရှင်၏ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းရှိ လင့် အကျိတ်များထဲသို့ MIGRATE TO THE LYMPH NODES ဝင်ရောက်တတ်ပါသည်။

တက်စတိုစတီရုန်း

ဟော်မုန်းဖြင့် အားဖြည့်ကုသခြင်းမှာ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါအတွက် မသေချာ မရေရာဟု ဆိုသော်လည်း ယောက်ျားလိင်ဟော်မုန်း တက်စတိုစတီရုန်းသည် ပန်းသေပန်းညှိုး ဝေဒနာခံစားနေရသူများအား သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရပေသည်။ MEDICAL THERAPY ဖြင့် တက်စတိုစတီရုန်း TESTOS TERONE ဖြင့် ကုသရာတွင် ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာ၊ သွေးတိုးရောဂါဝေဒနာတို့ကိုလည်း တွဲဖက်ကုသရန် လိုအပ်ပေသည်။

VACUM CONSTRICTION DEVIES (VCD)

ဤကုထုံးသည် ပန်းသေပန်းညှိုး ဝေဒနာရှင်များကို ကုသသော ကုထုံးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကုသမှု၏ အဓိက ဆောင်ရွက်ချက်မှာ လိင်တံသို့ သွေးဝင်စီးဆင်းမှုကို များပြားစေပြီး သွေးထွက်ခွာမှုကို လျော့ချ နည်းပါးစေသောနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ ကုထုံးသည် လေစုပ်ကိရိယာကို အသုံးပြု၍ ယောကျ်ား အင်္ဂါအား မာကြောတောင့်တင်းစေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ တတ်ကျွမ်းသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဤသို့ ဆောင်ရွက်ရန် နေရာထိုင်ခင်း၊ အချိန်တို့ကို သီးခြား ရေးဆွဲထားရပါသည်။ ကိရိယာ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားသုတ်ထွက်မှုကို အတားအဆီး ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကု သိပ္ပံဆေးဝါးများ

ဤစာအုပ်သည် ယောကျ်ားတို့ သိထိုက်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယောကျ်ားများ၏ လိင်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ဖော်ပြသော စာအုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းသေပန်းညှိုးသည် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များ၊ အဖြေများကို ထောင့်စုံမှ တင်ပြထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် လေးဆယ်ကျော် ကာလကို ဖြတ်သန်းပြီးသည့် ယောကျ်ားတိုင်းပင် အနာဂတ်တွင် ကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့သုတေသနပညာရှင်အဆို

ကမ္ဘာ့ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ယောကျ်ား သန်း ၁၀၀ ခန့်တွင် ပန်းသေပန်းညှိုးဝေဒနာ ခံစားနေရကြောင်းကို သုတေသန မှတ်တမ်းများတွင် ဖော်ပြထားကြောင်းကို ဖတ်ရှုခဲ့ရပေသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသနည်းများ

ကမ္ဘာ့ဆေးသိပ္ပံ ပညာရပ်ဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါကို ကုသရာတွင် ကုသနည်း သုံးမျိုးကို အခြေခံလျက် ကုသမှုကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပေသည်။ ထိုနည်းများမှာ ခွဲစိတ်မှုကို အခြေခံသော ကုထုံး၊ သောက်ဆေးများဖြင့်ကုသခြင်း၊ ထိုးဆေးများဖြင့် ကုသခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ဤသို့ ကုထုံးတို့တွင် မည်သည့်

နည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်မှာ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီ ကွဲပြားချက်များ တည်နေပေသည်။ ဤသို့ ကုသရာတွင် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး နည်း၍ ထိရောက်မှု အကောင်းဆုံးဖြစ်သော နည်းကို ရွေးချယ်သင့်ပါ သည်။

ကမ္ဘာသုံး ဆေးဝါးများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အသုံးများသော သောက်ဆေးအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

(1) TESTOSTORONE
(2) URRIMA
(3) YOHIMBINE
(4) VARDENAFIL (LOVITRA)
(5) TR ZODONE
(6) TADALAFIL (CIALIS)
(7) PHENTOLAMINE
(8) SILDERNAFIL CITRATE
(9) APONCORPHINE

အစရှိသည့် ဆေးဝါးများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

MEDICATED URETHRAL SUPPOSITORY FOR ERECTION (MUSE)

ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်တွင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါအား ကုသနိုင်သည့် နည်းမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဆေးထည့်သွင်း ကုသခြင်းပင် ဖြစ်လေ သည်။ အဆိုပါကုထုံးမှာ ကာဗာနိဆဲလ်အတွင်းသို့ ဆေးထိုးသွင်းခြင်းသည် လည်း အသုံးများ ကုထုံးပင် ဖြစ်၏။ ဤကုသနည်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် နာကျင်မှု ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းနှင့် ပူစပ်ပူလောင် ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယောက်ျား၏ အင်္ဂါကိုယ်တွင်းရှိ သွေးကြောငယ်များကို နှိုးဆွပေးရန်၊ ပိုမိုကျယ်လာစေရန်၊ သွေးအလားအလာ သွက်လက်လာစေရန်အတွက် အင်္ဂါကို အားဆေးထိုး၍ ကုသနည်းလည်း ပေါ်ပေါက်နေသောခေတ် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့

ဆေးပညာလောကတွင် အများဆုံး အသုံးပြုနေကြသော ဆေးကုသနည်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ဤဆေးကို ထိုးသောနေရာတစ်ဝိုက် အနာဝေးများတက်ခြင်း၊ အချို့သော လူနာများတွင် ရုတ်တရက်ဆိုသလို သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းသွားတတ်ခြင်း၊ ယောကျ်ားအင်္ဂါမှာ ကြာရှည်စွာ တင်းမာနေခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

ဤရောဂါကို ကုသရာတွင် ဆေးကုသပေးမည့် ဆရာဝန်သည် ယောကျ်ားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးပညာ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူ ဖြစ်သင့်ပေသည်။

ယောကျ်ားအင်္ဂါအား လိမ်းဆေးဖြင့် ကုသခြင်း

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ယောကျ်ားလိမ်းဆေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ ဆေးဝါးအမည်များကို ဖော်ပြခြင်း မပြုတော့ပေ။ ဆေးအာနိသင်တို့ကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။ အဆိုပါလိမ်းဆေးသည် သွေးကြောများနံရံရှိ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်း၊ သွေးကြောငယ်များကို ကျယ်လာစေခြင်း၊ သွေးအသွားအလာများကို ကောင်းမွန်စေခြင်း အစရှိသည့် အာနိသင်များ ပါဝင်ပေသည်။

အထက်ပါလိမ်းဆေးကို GIORGIO CAVALLWI ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် (ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ် ပညာရှင်) ဦးဆောင်သော အီတလီဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့မှ ယောကျ်ားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါ ဝေဒနာရှင်အား ယောကျ်ား၏ လိင်တံအရေပြားပေါ်သို့ လိမ်းဆေးအဖြစ် ကုသ အောင်မြင်ခဲ့သောဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပညာရှင်များ၏ အကြံဉာဏ်၊ ဆေးဝါးများသည် မည်မျှပင် အစွမ်းထက်စေသည်ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ ဝေဒနာရှင်တိုင်းသည် မိမိ ရှောင်စရာများ၊ ဆောင်စရာများကို ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့်သာ ကျန်းမာ၍ သန်မာထွားကျိုင်းသော လိင်ပိုင်ရှင်အဖြစ်ကို ရရှိစေပေလိမ့်မည်။

ယောက်ျားတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ယောက်ျားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ယောက်ျားတို့၏ ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာများကိုလည်း စာဖတ်ပရိသတ်များအနေနှင့် သိရှိထားသင့်ပေသည်။ ယောက်ျားများ၏ လိင်အင်္ဂါ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ဝှေးစေ့ပင် ဖြစ်သည်။ ဝှေးစေ့တွင် ကြက်ဥပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် ညာဘက်တစ်လုံး၊ ဘယ်ဘက်တစ်လုံးစီ ပါဝင်ကြပါသည်။ အဆိုပါအင်္ဂါသည် အဓိကအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာနှစ်ရပ်ကို စွမ်းဆောင်ပေးလျက် ရှိပေသည်။ တက်စတိုစတီဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ချက်မှာ သုက်ပိုးကောင်များကို ဖွံ့ဖြိုးသော သုက်ကောင်များအဖြစ် ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံရေးအပိုင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြရလျှင် အခြေခံက အင်္ဂါမှာ PENIS လိင်တံ ဖြစ်ပေသည်။ လိင်အင်္ဂါ တည်ဆောက်ထားပုံမှာ CORPUS SPONGIOSUM နှင့် CORPORA CAVERNOSA တို့၏ တာဝန်မှာ လိင်အင်္ဂါကို တောင့်တင်းစေနိုင်သော တစ်သျှူးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းလာချိန်တွင် သွေးလှည့်ပတ် စီးဆင်းမှု၏ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့် လိင်အင်္ဂါအား INTERNAL IHIAC ARTERION သွေးလွှတ်ကြောမှ ခွဲထွက်လာသော INTERNAL PUND ENDAL ARTERIES မှ သွေးကြောများ၏ နံရံရှိ ကြွက်သားများမှာ ကျုံ့ညှစ်ထားမှုဖြစ်၏။ သွေးပမာဏ အနည်းငယ်မျှသော လိင်အင်္ဂါသို့ စီးဝင်လျက် ရှိပေသည်။ လိင်ဆန္ဒများကို ဖြစ်ပေါ်စေသော လှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် သွေးကြောများ ကျယ်လာကာ သွေးစီးဆင်းမှု များလာပေသည်။ လိင်အင်္ဂါမှ သွေးပြန်ထွက်နှုန်းမှာ လျော့နည်းလျက်ပင် ရှိပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် လိင်အင်္ဂါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုတင်းမာလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းခြင်းရောဂါ

ပန်းသေရောဂါသည် လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ယောက်ျားသဘာဝရောဂါများ SEXUAL DYSFUNCTION အနက် အဖြစ်များသော

ရောဂါပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် PSYCHOGENIC FACTORS စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ကြောင့်လည်း ဤရောဂါကို ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်ပါသည်။

VASCULOGENIC FACTORS

ရောဂါဝေဒနာရှင်သည် ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန္ဒများ ရှိကြပါသည်။ ယောက်ျား၏ လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအတွင်းသို့ သွေးများ လုံလောက်စွာ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း VASCULOGENIC FACTORS ကြောင့်ပင် ယောက်ျား၏အင်္ဂါမှာ မာကြော တောင့်တင်းစေနိုင်ပါသည်။

NEUROGNIC FAETORS

ယောက်ျားအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း တစ်ချက်မှာ သွေးကြောများကို ထိန်းချုပ်ထားသည့် အာရုံကြောများ ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်ခြင်း NEUROGNIC FAETORS ကြောင့်လည်း ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

PRIMARY IMPOTENCE

မူလဖြစ်သော ယောက်ျားအားနည်းခြင်း ရောဂါ၏ ခေါင်းစဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါဖြစ်သော အရေအတွက်မှာ အလွန်ပင် နည်းပါးကြပါသည်။ ဆေးသိပ္ပံပညာအရလည်း ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းမှာ ခက်ခဲမှုရှိတတ်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသရန်မှာလည်း ခက်ခဲတတ်ပြီး နာတာရှည် ရောဂါအဖြစ်လည်း ကုသရသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါမျိုးသည် လိင်ဆက်ဆံနိုင်မှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ခက်ခဲစေပါသည်။

SECONDARY IMPOTENCE

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် အချိန် အသင့်အတင့် ရရှိပြီးနောက်မှ ဖြစ်ပွားသော ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းခြင်းမှ စတင်၍ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤလူနာရှင်တို့မှာ ပိုမိုများပြားနိုင်ကြောင်းကို ဆေးခန်းများ၊ မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပေသည်။ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ ယောက်ျား ၁၀ ယောက်တွင် ယောက်ျား ၅ ယောက်မှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ခေတ္တခဏမျှဖြစ်စေ၊

ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းခြင်းကို ရရှိရန် အလားအလာရှိပေသည်ဟု ဖော်ပြထားကြပါသည်။ ဇယားချ၍ ဖြစ်ပေါ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။

ကမ္ဘာ့ဇယား ခန့်မှန်းချက်များ

အရွယ်မရွေး၊ လူတန်းစားမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး အသက်အရွယ် ကြီးလာလေလေ ယောက်ျားအားနည်းရောဂါ ပို၍ ဖြစ်ပွားလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျားအားနည်း ရောဂါသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေနှင့် ၅၅ သန်းခန့် ခံစားနေပေလိမ့်မည်ဟု ဖော်ပြထား၏။ ယောက်ျား အသက်အရွယ် ၄၀ ခန့်တွင် ၁ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ယောက်ျား အသက်အရွယ် ၆၅ နှစ်တွင် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ကြောင်းကိုလည်း ဆက်လက်၍ ဖော်ပြားပေသည်။ ထို့အပြင် အသက် ၂၁ နှစ်အထက် ယောက်ျား ၁၀ ယောက်တွင် ၁ ယောက်မှာ ယောက်ျားအားနည်း ရောဂါကို ခံစားရတတ်သည်ဟုလည်း ဖော်ပြထား၏။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ် ကြီး၍လာချိန်တွင် ရောဂါဖြစ်သည်ဟု တိုက်ရိုက် မခေါ်သင့်ပေ။

သွေးကြောများအတွင်း အဆီစာတ် များလွန်းခြင်း

လူ့ဘဝ အသက်ရှင်ရေးတွင် နှလုံးမှ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသို့ ပို့လွှတ်သော သွေးကြောမကြီး AORTA ၏ တစ်နေရာတွင် ပိတ်ဆို့နေခြင်း THROMBOSIS၊ သွေးကြောများတွင် အဆီဓာတ်များ လွန်ကဲခြင်း HIGH CHOLESTEROL AND HIGH DENSITY IPOPROTEIN CHOLE STEROL LEVELS

ဝှေးစေ့အင်္ဂါ ပျက်စီးသော ရောဂါများ HYPOGONADISM

ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါအတွက် မျိုးစေ့အိမ်ဖြစ်သော ဝှေးဥသည် အဓိက ကျပါသည်။ ယောက်ျားတို့ အားကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော သုက်ဓာတ်တည်ရာ ဌာနပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝှေးစေ့ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဝှေးစေ့ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း၊ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်း၊ အဏုမြူရောင်ခြည်သင့်၍ ဝှေးစေ့သေးငယ်သွားခြင်း အစရှိသည့် အချက်များကြောင့်ပင် ယောက်ျားဟော်မုန်းကို လုံလောက်စွာ မထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယောက်ျားအားနည်းရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ

၁။ သွေးအားနည်းရောဂါ ANAEMIA သွေးနီဥများ ပျက်စီးခြင်း။

၂။ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော ဆေးဝါးများ စားသုံးခြင်း။

၃။ သွေးကင်ဆာရောဂါ LEUKAEMIA သွေးဖြူဥများ အလွန်ပင် များပြားခြင်း။

၄။ သွေးတိုးရောဂါကုဆေးများကို အသုံးအစွဲများခြင်း။

၅။ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ။

၆။ HYPOTRYROIDISM လည်ပင်းရှိ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်အား ကြီးခြင်း။

၇။ အသည်းရောဂါများ နာတာရှည်ဖြစ်လာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သဘာဝအလျောက် ရှိနေသော မ,ဟော်မုန်းဓာတ်များကို မဖျက်စီးနိုင်ခြင်းကြောင့် သွေးကြောအတွင်း မ,ဟော်မုန်းဓာတ် များပြားလာရာမှ တစ်ဆင့် ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၈။ HYPOPITUTARIS က ပီကျူတရီဂလင်း အားနည်းခြင်း။

၉။ သားသမီးများ၏ ယောက်ျားများ သားကြောဖြတ်ခြင်း VASCCTOMY ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ယောက်ျားအားနည်းခြင်း ရောဂါကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ မရှိသော်လည်း အချို့လူတို့တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုကြောင့်လည်း ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းခြင်းရောဂါကိုလည်း အချို့တွင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများသည် အထူးသဖြင့် များပေသည်။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတွင် ကုသနည်းနှင့် လက္ခဏာများမှာ များပြားလွန်းလှပေသည်။ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ အပြစ်မြင်စိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မယုံကြည်ခြင်း၊ ကြည်နူးမှုမရှိခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်၏ စံလွဲစိတ်များ အမြစ်တွယ်ခြင်း အစရှိသည့် စိတ်ပဋိပက္ခများသည်လည်း ယောက်ျားဆန္ဒ အားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းတို့တွင် ပါဝင်ပေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ယောကျ်ားတစ်ဦးတွင် ဦးနှောက်ကင်ဆာရောဂါ BRAIN TUMOR ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အတက်ရောဂါ EPILEPSY ဦးနှောက်သွေးကြောကျဉ်းခြင်း အစရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာတို့ကြောင့် ဦးနှောက်တွင်းရှိ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်စေမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

အာရုံကြောရောဂါများ

ကျောရိုးနာမ်ကြော SPINAL CORD တစ်လျှောက် အထူးသဖြင့် အောက်ပိုင်း ခါးရိုးဆစ်များ၊ မြီးညောင့်ရိုးအဆစ်များကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမိ၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ခါးအောက်ပိုင်းရှိ အာရုံကြောများ ထုန်ခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊ အကြောသေခြင်း၊ အာရုံကြောများ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ PERIPHERAL NEUROPATHY ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့လွန်းခြင်း၊ NUTRITION AL DEFICIENCY ခြေလက်များ တုန်တတ်သော သွက်ချာပါဒရောဂါ PARKIN SONISM အစရှိသည့် ရောဂါများကြောင့်လည်း ယောကျ်ား လိင်အစိတ်အပိုင်းသို့ သဘာဝအတိုင်း ဆက်သွယ်ထားသော အာရုံကြောများကို ထိခိုက်မိပြီး ပုံမှန် မထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ

RHEUMATOID ARTHRITIS ဂူမက်တွိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါမှာ နာတာရှည်ရောဂါ စာရင်းဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ကာလကြာရှည်စွာ အဆစ်မျက်များ ပျက်ယွင်းမှုကြောင့်လည်း နာတာရှည် နာကျင်မှုဝေဒနာနှင့် အဆစ်အဆက်များ လှုပ်ရှားမရခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲကြောင့်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုတွင် အခက်အခဲများကို တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံသုတေသီအမြင်

EUROPEAN LEAGUE AGAINST RHEUMAIISM CORGRESS IN AMSTERDAM NETHERLAND ဆေးသိပ္ပံသုတေသီများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ထုတ်ဖော်တင်ပြရာ ရှုမက်တွိုက်အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူများ၏ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ မရှိခဲ့ကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။ ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာမူ ပြဿနာများ အနည်းငယ်မျှရှိကြောင်း၊ (၂၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကြီးမားသော အခက်အခဲ ပြဿနာရှိကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။ ရှုမက်တွိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါ လူနာများ၏ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ လုံးဝပင် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်ကြောင်းကို လေ့လာမှုတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

RHEUMATOID ARTHRITIS ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရာတွင် ယောကျ်ားများတွင် ပိုမိုတွေ့ရှိရကြောင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် ခွဲခြား၍ မရရှိနိုင်ပေ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုသည် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

YOHIMBINE

၎င်းဆေးသည် ALTERNATIVE MEDICINE ကမ္ဘာ့ရှေးရာဆေးပညာဖြစ်သည့် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို ဆေးသိပ္ပံ သုတေသန တွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော သဘာဝ ယောကျ်ားအားတိုးဆေးပင်ဖြစ်ပေသည်။ YOHIMBINE ဆေးသည် CORYNANTHE YOHIMBE အပင်၏ အခေါက်ထုတ်ယူရာတွင် ဆေးအနှစ်ရည်ကို အခြောက်ခံထားခြင်း YOHIEPIN EXFRACT ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းဆေးကိုလည်း ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးရောင်းဝယ်ရေး ကုမ္ပဏီကြီးများမှ ကျော်ကြားသည့် သဘာဝ အားဖြည့်ဆေးအဖြစ်လည်း သိရှိထားကြပေသည်။ ကိုရီးယားနိုင်ငံနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံများတွင် YOHIMBINE ကို EPIMEDIUM ဟု အမည်ပေးထားကြပါသည်။ ထိုဆေးကို ညွှန်းရာတွင် ယောကျ်ားများကို သန်စွမ်းစေသည်။ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အမြင့်ဆုံးနှင့် အကြာဆုံး ပေးနိုင်သည်ဟု ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်ကို တင်စားထားကြပါသည်။

YOHIMBE

ဤဆေးသည် ယောကျ်ားများအတွက် သီးသန့် သဘာဝ ပော်မှန်း အားဆေးအဖြစ် ဆေးဝါး လောကတွင် ထင်ရှားပေသည်။ ယောကျ်ားများ စိတ်အခြေခံ၍ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ အားအင်ကုန်ခမ်း နေသော ယောကျ်ားများအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ ဤဆေးကို အာဖရိကတိုက်တွင် ပေါက်သော YHIMBE အပင်၏ အခေါက်ကို အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ခေတ်မီသော နည်းပညာကို အခြေခံလျက် သဘာဝအတိုင်း ထုတ်လုပ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆေးတောင့် တစ်တောင့်တွင် YOHIMBE CORYNANTE 750 mg ပါဝင်ပါသည်။

ဆေးညွှန်း

YOHIMBE ဆေးကို ယောကျ်ား၏ အားနည်းရောဂါဖြစ်သော ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုနှင့် ကြံ့ခိုင်စွမ်းအားကို အကောင်းဆုံး ရရှိစေပြီး ကာမစိတ်ဆန္ဒများကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။ အခြား ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များမှာ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ရင်ဘတ် နာကျင်မှုတို့ကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို အိပ်ရာမဝင်ခင် သောက်သုံးပေးရပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ပန်းသေခြင်း

ပန်းညှိုးဝေဒနာရှင်များတွင် အဓိကအားဖြင့် အသက်အရွယ်နှင့် ဆီးချို ရောဂါတို့ကြောင့် ဆက်နွယ်နေသော ရောဂါတို့ကို YOHIMINE ဆေးဝါးကို အသုံးပြုပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ကိုလည်း ကုသပေးနိုင်ကြောင်းကို နောက်ဆုံးရ ဆေးသတင်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

သဘာဝသစ်ပင်များမှ ရရှိသော ဆေးဝါးများ

၁။ GING BILOBA ဂင်ဂိုဘိုင်လိုဘာခေါ် ဆေးပင်သည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော သန်စွမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးများသော ဆေးပင်ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ

ဆေးပင်သည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေသဖြင့် လိင်တံသို့ သွေးကို ပိုမိုရောက်ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ယောက်ျားအားနည်းခြင်းတွင် အထူးပင် အကျိုးပြုစေနိုင်သော ဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗီယာဂရာ VIAGRA

ဤဆေးသည် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ERECTILE DYSFUNCTION အတွက် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်တွင် ကောင်းမွန်ထိရောက်သည်ဟု သိရှိရပေသည်။ VIAGRA ဆေးကို ယနေ့အချိန်တွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး နည်းပါးသဖြင့် အသုံးများသော ဆေးဝါးတစ်လက်အဖြစ် ရပ်တည်နေပေသည်။

ဗီယာဂရာ VIAGRA ပန်းသေရောဂါကု ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေး သတင်းတစ်ပုဒ် ထွက်ပေါ်လာပေသည်။ အဆိုပါဆေးကို သုံးစွဲပြီးနောက် မျက်စိကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေသည့်သတင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာဝမ်ကောက်ဆန်မှ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်

အထက်ပါသတင်းနှင့် ပတ်သက်၍ VIAGRA ကို ထုတ်လုပ်သည့် ဆေးကုမ္ပဏီဖြစ်သော PIFZER ၏ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူဆိုင်ရာ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာ ဝမ်ကောက်ဆန်၏ တွေ့ရှိချက်အပေါ် ပြန်လည်ဖြေရှင်းချက်တို့မှာ -

PIFZER ဆေးကုမ္ပဏီသည် ယောက်ျားဦးရေ ၁၃၀၀ တို့ကို လေ့လာစမ်းသပ်မှုပေါင်း ၁၀၃ ခုနှင့် နှစ်အတန်ကြာသည်အထိ လေ့လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်တွင် VIAGRA ဆေးကို စားသုံးမှုကြောင့် အမြင်အာရုံကြော ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ANTERIOR ISHAEMIC OPTIC NEUROPATHY (AION) ဖြစ်ပွားသည်ဆိုသော အချက်ကို လုံးဝ မတွေ့ရှိခဲ့ရပေ။

VIAGRA ဆေးသည် ဆိုးရွားသော မျက်စိပြဿနာများအား ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဆိုသော ၇ နှစ်ကြာမြင့်သည့် အဆိုပါ လေ့လာမှုသည် ပြီးပြည့်စုံသော လေ့လာမှုမဟုတ်ဘဲ ထိုကဲ့သို့ မျက်စိပြဿနာပေါ်သည့် ယောက်ျားတို့တွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောတက်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ အပါအဝင် အခြားသော အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

VIAGRA ၏ ဆေးဝါးအုပ်စုဝင်များတွင် လော့လာမှု အများဆုံး ဆေးဝါးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှန်းရှိ ယောက်ျားဦးရေ ၂၃ သန်းကျော်သည် VIAGRA ဆေးဝါးကို အသုံးပြုလျက်ရှိကြပြီး ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသော မျက်စိပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း အစီရင်ခံမှုလည်း လွန်စွာ နည်းပါးလှပေသည်။

VIAGRA ဆေးကိုအသုံးပြုလိုသည့်ယောက်ျားများသည် VIAGRA ဆေးဝါးအပေါ်တွင် သံသယ တစ်စုံတစ်ရာရှိသည်ကို ယုံကြည်လျှင် မိသားစုဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးမှုအဖြေပေါ်တွင် မူတည်သင့်ပါသည်ဟု ဆက်လက်တင်ပြထားလေသည်။

နောက်ဆုံးရသတင်း ဩစတြေးလျ ဆေးသိပ္ပံအမြင်

ယောက်ျားအားနည်းရောဂါတွင် ရေပန်းစားနေသော VIAGRA ဆေးဝါးသည် မျက်စိကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများအနေနှင့် အမြင်အာရုံများကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို နောက်ဆုံးရ ဩစတြေးလျ ဆေးသိပ္ပံသတင်းတစ်ရပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့ပေသည်။ အဆိုပါ လော့လာတွေ့ရှိချက်တွင် ယောက်ျားအားနည်းခြင်းဖြစ်သည့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ကုဆေးဖြစ်သော VIAGRA ဆေးဝါးတွင် ပါဝင်သော ဓာတုဒြပ်စင်တစ်မျိုးသည် RETINITIS PIGMENTOSA မျက်စိအာရုံခံလွှာ အမြင်ရောင်ရမ်းမှုရှိသော ယောက်ျားများ၏ အမြင်အာရုံကို ရာသက်ပန် ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြပါရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် မျက်စိ

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ကုသဆေးဝါးများ၏ သီအိုရီတစ်ခုအရ မျက်စိအာရုံလွှာမှ ဦးနှောက်ဆီသို့ အလင်းအချက်ပြ သင်္ကေတ ပို့လွှတ်မှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးကို ပိတ်ဆို့ဟန့်တားသဖြင့် ပုံမှန် အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို သိရှိရပေသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

SILDENAFIL

SILDENAFIL ဒြပ်စင် ကုန်ကြမ်းသည် ပန်းသေပန်းညှိုး ကုသဆေးဝါးကို ဖော်စပ်ရာတွင် အဓိကကျပေသည်။ ဤဆေးကြောင့်ပင် ကျန်းမာမှု

နှင့် ပြည့်စုံသော ယောက်ျားအချို့တွင် ယာယီ အမြင်အာရုံ ပြဿနာကို ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ယနေ့ နောက်ဆုံး လေ့လာတွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်မှာ မျက်စိအမြင်အာရုံလွှာ ရောင်ရမ်းမှုရှိသော ယောက်ျားတို့တွင် ရာသက်ပန်အထိ အမြင်အာရုံများကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို ဆရာဝန်များမှ သတိပေးစကားကို ဆိုထားပေသည်။

RETINITIS PIGENENTOSA အပေါ်ရှင်းပြချက်များ

စာဖတ်ပရိသတ် ယောက်ျားများအနေနှင့် မျက်စိအာရုံခံလွှာ ရောင်ရမ်းခြင်းသည် မျက်စိအာရုံခံလွှာရှိ ဆဲလ်များကို ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေပြီး သေဆုံးနိုင်သော ရှားပါးသည့် မျိုးရိုးလိုက် ရောဂါလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤရောဂါသည် အလင်းရောင်မှိန်မှိန်အောက်တွင် မြင်ရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မျက်စိမမြင်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။

ပန်းသေရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ

အထက်ပါအချက်များသည် အမြင်အာရုံ သိပ္ပံသုတေသန၏ လေ့လာမှုအရ သိရှိရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့အပြင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကု သိပ္ပံဆေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်စပ်မှုတည်ရှိနေသော အခြား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတို့မှာ အရေပြားကင်ဆာရောဂါနှင့် အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ကြောင်းကို ယခင် သုတေသနပြုချက်များအရ တွေ့ရှိထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကာမအားဖြည့်တတ်စာများ

ဤစာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြမည့် အကြောင်းအရာများမှာ များပြားစွာပင် ကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော်လည်း ယောက်ျားအားနည်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါမည်။ မူရင်းကျမ်းမှာ ယူနာနီဆေးကျမ်းများမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကျမ်းတွင် ဆရာစားမချန်ဘဲ ရရှိထားသမျှများကို စာရေးသူမှ ရွှေယောက်ျားများအတွက် အဖိုးတန် လက်ဆောင်အဖြစ် စာပေအကန့်ရာတင်၍ လက်ဆင့်ကမ်းအမွေပင် ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာများကို ရွေးချယ်နည်း

အစားအစာများမှ ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များသည် ကာမအား အတွက် အလွန် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ စာဖတ်ပရိသတ်များ နေ့စဉ် စားသုံးနေ သော အစားအစာများသည် အစာအိမ်မှ အစာချက်၍ သွေးအဖြစ်သို့ ရောက် စေသည်။ သွေးမှတစ်ဆင့် သုက်ရည်နှင့် သုက်ပိုးများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ယင်းတို့သည် လူ့ဘဝအတွက် ပဓာန အရင်းခံကျသောအရာ၊ အာရုံအရသာ အရှိဆုံးအရာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကာမအား တောင့်တင်းနေစေရန်၊ ကာယ အားများ ပြည့်ဖြိုးနေစေရန်၊ နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောမျာ စိုပြေလန်းဆန်း နေစေရန်၊ အစားအစာများကို အစဉ်အမြဲ မှီဝဲနေစေရန် အထူးပင် အရေးကြီး၏။ အလားတူပင် ကာမအားကို ထိခိုက်စေမည့် အစာမှာလည်း ရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်သည်။ အောက်တွင် ဓာတ်စာများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သီးနှံများ

ဂျုံ၊ ဆင်ခေါင်းပဲ၊ ပဲကြီးမျိုး၊ ပဲတောင့်၊ မတ်ပဲ၊ ပဲနောက်၊ ဆန်၊ နှမ်း၊ မှို့စေ့၊ ဝါစေ့၊ မြေပဲ စသည်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

သစ်ဥသစ်ဖုများ

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပိန်းဥမျိုးစုံ၊ ရုံးပတီသီး၊ ခါးဥ၊ ဘူးသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဝါ၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူး၊ မျောက်ဥ၊ ချင်းခြောက်၊ ကျွဲခေါင်း သီးခြောက်၊ ထန်းလျက်၊ ဘိန်းစေ့၊ ဣသဖာဂူလ၊ ညောင်စေး၊ ညောင်မှတ်ဆိတ် အစရှိသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

သစ်သီးများ

သရက်သီးမှည့်၊ စပျစ်သီးချို၊ တလည်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဖန်းသီး၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ မာလကာသီးမှည့်၊ သခွားသီးမှည့် စသည်တို့ ပါဝင်ကြ ပေသည်။

သစ်သီးခြောက်များ

ပစ်စတာသီး၊ ဇာဒ်စေ့၊ သစ်အယ်လ်သီး၊ စပျစ်ခြောက်၊ အုန်းသား၊ သံလွင်သီးခြောက်၊ သစ်ကြားသီးခြောက်၊ တရုတ်ဆီးသီးတို့ ပါဝင်ကြပေသည်။

တိရစ္ဆာန်များ

ငှက်များ၏ အသားများနှင့် ၄င်းတို့၏ ဦးနှောက်၊ ကြက်ပေါက်သားများ၊ ခို၊ ငုံး၊ ငှက်ခါး၊ ရေစစ္စလီ၊ ဝမ်းဘဲ၊ ဝမ်းဘဲဥ၊ တောစာကလေး၊ လတ်ဆတ်သော ငါးများနှင့် ငါးခေါင်း၊ အထူးသဖြင့် ငါးကြင်း စသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ထို့အပြင် နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ဒိန်၊ ထောပတ်စိမ်း၊ ထောပတ်၊ ဆိတ်ပေါက်စအသား၊ ဆိတ်အသည်း၊ ဆိတ်ခြေထောက်၊ ဆိတ်ခေါင်းစွပ်ပြုတ် အစရှိသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

မဆလာများ

လေးညှင်းပွင့်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ သစ်ကြံပိုး၊ ကုံကုမံ၊ ဇာပွင့်၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဖာလာ စသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ကာမအားကို လျော့ပါးစေသော အစားအစာများ

အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အစားအစာများသည် ကာမအားကို လျော့ပါးစေသော အစားအစာများဖြစ်၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လျှော့ပေါ့၍ စားသုံးသင့်ကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ရပေသည်။ လက်လုပ်ချဉ်ပတ်ရည်၊ အချဉ်သီးများ၊ ရှလာကာရည်၊ ရှောက်ချဉ်၊ သရက်ချဉ်၊ ငရုတ်သီး၊ ပူလွန်းသော မဆလာများ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ စမုန်စပါး၊ နံနံစေ့တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အစာများ၏ဂုဏ်သတ္တိများ

စွန်ပလွံသီးခြောက်

စွန်ပလွံသီးခြောက်သည် ကာမအားနှင့် အထူးပင် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ထိမ်းမြားမင်္ဂလာပွဲများတွင် စွန်ပလွံသီးခြောက်များကို ဝေငှသည့်ဓလေ့သည် အစ္စလာမ် ဘာသာဝင်များတွင် ရိုးရာအစဉ်အလာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၎င်း၏ အခြားဂုဏ်သတ္တိများမှ စွန်ပလွံခြောက်ကို စုပ်၍ စားပေးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကို ပြေစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ များသောအားဖြင့် ဟာလဝါများ၌ ထည့်သွင်း၍ စားသုံးကြ၏။ ယူနာနီဆေးကျမ်းများ၌ စွန်ပလွံခြောက်သည် ကာမအားကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။

ယူနန်ပြည်

ယူနာပြည်တွင် အကျော်ကြားဆုံးသော ကာမအားတိုးဆေးမှာ စွန်ပလွံခြောက်နှင့် ဖော်စပ်ထားသော ဓာတ်ဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပျားရည်

ပျားရည်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပျားရည် ဂုဏ်သတ္တိကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပါမည်။ နံနက်စာ မစားသုံးမည် ပျားရည်ကို အနည်းငယ်မျှ လျက်ပေးခြင်းဖြင့် သလိပ်ရောဂါကို ရှင်းစေသည်။ အစာအိမ်ကို သန့်ရှင်းစေသည်။ ဝမ်းကို မှန်ကန်စေသည်။ သွေးကို သန့်စင်စေသည်။ အစာကို ကြေလွယ်စေသည်။ ဦးနှောက်ကို အကျိုးပြုစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် သဘာဝ ဓာတ်အဖြစ် အပူကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကာမအားကို တိုးပွားစေသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းကို အကျိုးပြုစေသည်။ ဆီးအိမ်ထဲမှ ကျောက်ကို ကြေစေသည်။ ဆီးကို ရှင်စေသည်။ လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်းကို တားဆီးသည်။ ဆာလောင်ခြင်းကိုပြု၍ လေချုပ်ခြင်းကို ပယ်တတ်သည်။

ပျားရည်နှင့် နို့ရည်

ပျားရည်နှင့် နို့ရည်တို့သည် သဘာဝအတိုင်း ပေါက်ရောက်နေသော အပင်များ၏ ပဉ္စငါးပါးတို့မှတစ်ဆင့် ရရှိသော သဘာဝဆေးဖက်ဝင်များ ဖြစ်ကြပေသည်။ ယင်း သဘာဝဆေးရည်များကို ကမ္ဘာတစ်ဝှန်းရှိသော ရိုးရာ ဆေးပညာရှင်များ

ALTERNATIVE MEDICINE ဆေးသိပ္ပံသုတေသီများ ဦးဆောင်မှုမှ ရရှိလာသော ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုလျက် ရောဂါဘယများကို ကယ်တင်နေကြပေသည်။

နို့ရည်ဂုဏ်သတ္တိအကျဉ်း

နို့၏ ဂုဏ်သတ္တိအကျဉ်းမှာ ကာမအားကို ဖြစ်စေ၏။ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို ကျန်းမာစေသည်။ အစာကိုကြေရန် မြန်စေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေသည်။ ကုန်ခမ်းနေသော သုက်ကို ပွားများစေသည်။ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍကို အကျိုးပြုပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူအစွမ်း ယူနာနီကျမ်းအမြင်

ယူနာနီ သမားတော်ကြီးများနှင့် ဘာသာရေးကျမ်းစာ အချို့တို့တွင်လည်း ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်၍ ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများစွာကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ဆေးဖက်ဝင် အကျိုးအာနိသင် အဆိုတို့ကို ကောက်နုတ်တင်ပြရလျှင် ကြက်သွန်ဖြူသည် အရောင်ကို ကျစေ၏။ မီးယပ်သွေးကို ပေါ်စေ၏။ ဆီးလမ်းကြောင်းကို ပွင့်စေသည်။ အစာအိမ်မှ လေကိုကြေစေသည်။ အအေးဓာတ်အခံများသူအတွက် ကိုယ်ကို အနွေးဓာတ် ရရှိစေခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေပြီး ကာမအားကို ပြုတတ်၏။ အပူဓာတ်လွန်ကဲသူများအတွက် သုက်ကို ခမ်းစေသည်။ အစာအိမ်နှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် သွက်ချာပါဒရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက်လည်း ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။

ကုံကုမံ

တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အချို့ ပရဆေးများ၊ တန်ဖိုးကြီးဆေးများ ပါဝင်သည့်အနက် ကုံကုမံ SAFFRON လည်း ပါဝင်ပေသည်။ ကုံကုမံ၏

ဆေးဖက်ဝင် အကျိုးအာနိသင်များအနက် အနည်းငယ်မျှကို တင်ပြရလျှင် ဤဆေးပင်သည် အစာအိမ်ကို အားဖြစ်စေသည်။ အသည်းနှင့် နှလုံးကို အားဖြစ်စေသည်။ အခြား အားတိုးစေသော ဆေးဖက်ဝင်များနှင့် တွဲဖက် အသုံးပြုလျှင် ပိုမို၍ အစွမ်းထက်မြက်စေပါသည်။ ကာမအားအတွက် အထူးပင် အကျိုးပြုပြီး ဦးနှောက်နှင့် မျက်စိအာရုံများအတွက် ပို၍ အစွမ်းထက်ပေသည်။

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်နှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်ကြောင်းကို အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများ၊ ယူနာနီဆေးကျမ်းများတွင် အထူးပင် အလေးထား ဖော်ပြထားသော ပရဆေးဝင် ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဤဆေးပင်များသည် ကာမအားနှင့် ပတ်သက်၍ အထူးပင် လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုကို ပေးဆောင်စေနိုင်ပါသည်။ သက်လွန်ယောကျ်ားများအတွက်လည်း အကျိုးပြုပေသည်။ ထို့အပြင် အဆစ်အမြစ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်လည်း ထူးခြားမှုကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ငရုတ်ကောင်း

မီးဖိုဆောင် ဆေးဖက်ဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်ကို အားဖြစ်စေပြီး အစာအိမ် ကျန်းမာမှုကိုလည်း အကျိုးပြုပေသည်။ သလိပ်ကို ကြေစေသည်။ အထူးသဖြင့် ပန်းသေရောဂါတွင် နွားနို့ကိုထည့်၍ ဆူအောင်ကြိုချက်၍ သောက်ပေးပြီး ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံး ရောဂါကို ကင်းဝေးစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးတိုး ရောဂါရှင်များကို သွေးတိုးစေနိုင်ပါသည်။

အမွှေးရနံ့ကုထုံး AROMATHERAPY

အမွှေးအကြိုင်များသည် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ သည်းခြေတို့ကို လျှင်မြန်စွာ အကျိုးပြုလေ့ရှိပေသည်။ ပန်းကုံး၊ ပန်းစည်းများမှ ရရှိသည့် အမွှေးရနံ့များသည် ကာမဆန္ဒနှင့်အတူ ရှိကြပေသည်။

ယူနာနီစားဆေး

ယူနာနီဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဆေးနည်းတစ်လက်မှာ စွန်ပလွံသီးကို ထောပတ်စိမ်းဖြင့် စားသုံးခြင်းကို သမားတော်များကမူ ထိုကဲ့သို့ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကာမအားများကို များပြားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေ၏။ ရင်ဘတ်နာခြင်းကို သက်သာစေပြီး အသံကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

ကာမအား အစားအစာ

ကာမအားနှင့် ပတ်သက်၍ ဂျုံ၊ အသား၊ ထောပတ်၊ မဆလာအစုံဖြင့် ချက်ထားသော အစားအစာသည် ယောက်ျား ၄၀ တို့၏ အားနှင့် ညီမျှသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများက ကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြထားခဲ့ကြ၏။

ယူနာနီကာမအားဆေး

ယူနာနီစံပြုဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ယောက်ျားပီသမှုကို တိုးပွားစေသော ဆေးနည်းတွင် ငှက်သားများကို စားသုံး၍ ငှက်များ၏ ဦးနှောက်ပါဝင်သော ဆေးနည်းတွင် ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး၊ ဆီးဖြူသီးများ ပါဝင်သော ကာမအားတိုးဆေးယိုကို စားသုံးခြင်း၊ ပစ်စတာသီးကို စားသုံးခြင်း၊ ဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်းတို့ကိုလည်း ဖော်ပြထားပေသည်။ ထို့အပြင် ဆေးသုတေသနပညာရှင်များကမူ အသားစားရာတွင် ကာမအားများကို များစွာ ရရှိစေနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြထားကြ၏။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ဦး၏ အဆိုအရ သားသမီး မထွန်းကားသော ယောက်ျားများသည် ကြက်ဥကို စားသုံးရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။

ယောက်ျားအားနည်းသူများသည် မုန်လာဥကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အင်အားဆုတ်ယုတ်မှုကို ပပျောက်စေ၍ ကာမအားကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထား၏။

မဟာအားတိုးဆေး

စွန်ပလွံသီး၊ မခန် (ထောပတ်)၊ ဒိန်ခဲ သုံးမျိုးကို ရောစပ်၍ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာသည် အာဟာရဓာတ်ကို ဖြစ်စေပြီး ကာယအားအပြင် ကာမအားကိုလည်း ပြုပြင်ပေးစေနိုင်ကြောင်းကို သိရှိရပေသည်။

အခြားစားသုံးနည်းများ

ယခုဖော်ပြမည့် စားသုံးနည်းတွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များ အကြောင်းကို ဆေးဝါးကုသရာတွင် အကျိုးအာနိသင်များကို ယူနာနီ စံဆေးကျမ်း များတွင် ပြည့်စုံစွာဖော်ပြထားသော်လည်း ဤစာအုပ်တွင် ယောကျ်ားအားနည်း ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော စာစုများကိုသာ ရွေးချယ်၍ စာဖတ်ပရိတ်များကို ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။ သံလွင်ဆီကို စားသုံးခြင်း၊ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ စားသုံးပေးခြင်း၊ နှမ်းစေ့နှင့် စွန်ပလွံသီးကို ရောစပ်၍ စားသုံးပေးခြင်း၊ စမုန်နက်နှင့် ပဲပုစွန်သီးအတောင့်ရှည်ကို စားသုံးပေးခြင်း အားဖြင့် ကာမအားကို လှုပ်ရှားစေပြီး ကာမဆန္ဒ၊ ကာမအားများကို အပြည့်အဝ ရရှိစေပါသည်။ ထို့အပြင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် စမုန်နက်သည်လည်း ကာမအားကို တိုးပွားစေပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းကြောင့် ရောဂါဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာ များစွာတို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သော သမားတော်ကြီးများ ညွှန်ပြသော ဆေးနည်း အချို့တို့ကို ဤဆေးကျမ်းတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ညောင်းကျနာ၊ အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်သောရောဂါ၊ ကာမအားနည်း ခြင်း၊ ယောကျ်ား မပီသခြင်း၊ မြုံခြင်း၊ ဖိုမဆန္ဒ ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အဆိုပါ ရောဂါများ အတွက် ဝိဇ္ဇာစရ ဆေးကုန်ကြမ်းများပါဝင်သော ယူနာနီဆေးနည်းများကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။

ဤဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရာတွင် ဆေးတိုင်းကိုပင် ဆေးပတ်လည်အောင် ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ သုံးဆောင်သင့်ပေသည်။ အဆိုပါ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲ နေစဉ်အတွင်း အချဉ်များ၊ ငရုတ်သီးများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ မဆလာများဖြင့် ဖော်စပ်သော ဆေးဝါးများကိုလည်း စားသုံးနေစဉ် ရှောင်ကြဉ် ရမည်။ ဤဆေးနည်းများမှ ယူနာနီဆေးကျမ်းများမှ စံပြုထားသော ဆေးနည်း များကို ယူနာနီသမားတော်ကြီးများမှ လက်တွေ့အသုံးပြုရာတွင် အောင်မြင်သော ဆေးနည်းများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤဆေးနည်းများတွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ လွယ်ကူစွာပင် ရရှိစေနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး ခက်ခဲသောဆေးနည်းတို့ကို တင်ပြထားခြင်း မပြုပေ။ အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရာတွင် အစာအိမ်ကောင်းမွန်စေရန် လိုအပ်ပေသည်။

သုက်အားကိုဖြစ်စေသော အာဟာရဓာတ်ဆေးများ

ကြက်သွန်နီဥကြီးနှင့် ကြက်သွန်မျိုးစေ့တို့သည် ကာမအားကို ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ ဆန်းပြားလှ၏။ ဆေးသိပ္ပံနည်းအရ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များ အပြည့်ပါရှိသည်။ ၎င်းသည် သုက်ဓာတ်၊ သွေးဓာတ်ကို တိုးပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ဆီးကျန် ဆီးအောင့်နှင့် ဆီးပူရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးပုပ်ရောဂါများကို နိုင်ပါသည်။

အားတိုးဆေးနည်း (၁)

ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည် နှစ်တိုလာ၊ ပျားရည် နှစ်တိုလာ၊ ထောပတ် နှစ်တိုလာ၊ ကြက်ဥနှစ်လုံး၏ အနှစ်၊ ၎င်းဆေးများကို ခွက်တစ်လုံး၌ သမအောင် မွှေပါ။ ထို့နောက် မီးသင့်ရုံဖြင့် ချက်ပါ။ နံနက်စောစော စားသုံးပေးပါ။ ကုန်ခမ်းသော အားများ ပြန်လည် ပြည့်ဝလာပေလိမ့်မည်။ ကာမစွမ်းပကား မြင့်တက်လာမည်။

အားတိုးဆေးနည်း (၂)

မတ်ပဲ ၂၅ ကျပ်သားကို ကြွေပန်းကန်၌ ထည့်၍ ၎င်းတွင် ကြက်သွန်နီ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူကို စိုရွှဲသွားသည့်အထိ ထည့်ပြီး ၎င်းတို့ကို ၂၄ နာရီ စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် အရိပ်တွင် အခြောက်လှမ်းပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ၎င်းတို့ကို အထက်ပါအတိုင်း ခုနစ်ရက် ပြုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ထိုအမှုန့်တွင် ၂၅ ဂရမ် ထောပတ်၊ သကြား သို့မဟုတ် သကြားခဲ ၂၅ ဂရမ်တို့ကို ရောစပ်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတွင် နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၍ နေ့စဉ် နံနက်စောစော သောက်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းအားလုံးကို မီးညင်းညင်း၌ ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ထို့နောက် ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ သုံးစွဲပါ။ ထိုဆေးကို စားသုံးနေစဉ်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုအစွမ်းကို စမ်းကြည့်ပါ။

ကုလားပဲဆေးလုံး

အားတိုးဆေးအမှတ် (၃) အဖြစ် ကုလားပဲအလုံးကြီးကို အထက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီး ညမအိပ်မီ နို့နှင့် သောက်ပေးပါ။

ကြက်ဥအားတိုးဆေး

ကြက်ဥတစ်လုံးကို ဖောက်၍ ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတွင် ကြက်ဥတစ်လုံးစာခန့် မုန်လာဥဝါ၏ အရည်၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ကို ရောစပ်ပြီး မီးညင်းညင်း၌ ချက်၍ ဟာလဝါ ပြုလုပ်၍ထားပြီး ဆေးကို ၂၁ ရက် အထိ စားသုံးပေးပါ။ အချဉ်စာများကို ရှောင်ပါ။ ဒိန်ချဉ်နှင့် ငါးများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ၂၁ ရက်အတွင်း လိင် ဆက်ဆံမှု မပြုပါနှင့်။ ထို့နောက်တွင် ယောကျ်ားများ၏ အားသည် လူပျိုတစ်ဦးကဲ့သို့ပင် စွမ်းဆောင်စေနိုင်ပါသည်။

အင်အားပြန်လည်တောင့်ခိုင်ဆေး

မန်ကျည်းသီးအစေ့များကို အလိုရှိသမျှ ဒိန်ချဉ်အကြဲရည်၌ စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတွင် မန်ကျည်းသီးအစေ့ အလေးချိန်နှင့် နှစ်ဆရှိသော သံစများကိုလည်း ထည့်၍စိမ်ပါ။ ၁၀ ရက်အတွင်း၌ မန်ကျည်းသီးအစေ့များ အက်ကွဲလာပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် အခွံခွာ၍ ခြောက်သွေ့အောင်ပြု၍ အမှုန့်ပြုထားပါ။ နေလှမ်းခြင်းအားဖြင့် ပို၍ ခြောက်သွေ့စေရန် ဆောင်ရွက်ပြီး ထို့နောက် ပို၍ နုသွားအောင် ပြန်ထောင်ပါ။ ထိုအမှုန့်ကို နေ့စဉ် နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ည

တစ်ကြိမ် ထန်းလျက်နှစ်ခဲနှင့် နွားနို့ တစ်တိုလာခန့် ရော၍ သောက်ပါ။ ဤ ဆေးကို ၂၁ ရက်တိုင် စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ချိနဲ့နေသော အင်အားပြန်လည် တောင့်တင်း ခိုင်မာလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ခွေးလေးယားစေ့ဆေးနည်း

ဂျုံမှုန့်ကို ခွေးလေးယားစေ့နှင့် ရောချက်ပြီး အေးသောအခါတွင် ထောပတ်နှင့်အတူ စားသုံးပေးပါ။ ထို့နောက် နွားနို့တစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။ အားကို အလွန်တိုးပွားစေပါသည်။

သုက်ရည်ကျဲသောရောဂါ ကုဆေး

သုက်ရည်ကျဲသော ဝေဒါနာရှင်များအတွက အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးနည်းကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သုက်ပျစ်ခြင်းများကို ဖြစ်လာပြီး ယောကျ်ားပီသမှု အပြည့်အဝ ဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွဲခေါင်းသီးအဆန်ခြောက်နှင့် ဒဟာသ တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် နွားနို့နှင့် သောက်ပေးပါ။

သုက်ခမ်းရောဂါကုဆေး

ကသွတ်ဉကို ယိုထိုး၍ စားပေးပါ။

ဆေးနည်း(၂)

ပဲလင်းမြွေသီး၏ သတ္တုရည်နှင့် တင်လဲရည် ရောစပ်ထားပါ။ အသီးကို ဟင်းချက်စားပါ။

ဆေးနည်း(၃)

ပဲလင်းမြွေသီးနှင့် ကြက်သားကို ရော၍ ဆီပြန်ချက်စားပါ။ သုက်ခမ်း သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းနှင့် သုက်ခမ်းသောရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ကြက်အသည်း သို့မဟုတ် ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက်စားပါက ပန်းသေရောဂါ၊ ပန်းညှိုးရောဂါနှင့် သုက်ခမ်းရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပြည်ပန်းညိုရွက်များ ချက်စားခြင်း၊ ကြော်စားခြင်း ကလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်အားနည်းသောရောဂါ

ယောကျ်ားများ သုက်ဓာတ်အားနည်း၍ အင်အားချို့တဲ့သူများ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း အုန်းသီးစိပ် အနည်းငယ်ကို သကြားနှင့် ရောနှော၍ စားပါက ရက်အနည်းငယ်မျှအတွင်း အင်အားပြည့်ဖြိုး၍ သုက်ဓာတ်များကို ပွားများလာပေမည်။

သုက်အလိုလိုဆင်းခြင်း၊ သုက်ရည်ယိုရောဂါ၊ သုက်အားနည်းရောဂါ၊ သုက်ပျက်ရောဂါ

အထက်ပါရောဂါများတွင် ယူနာနီသမားတော်များ၏ လက်စွဲဆေးနည်းများ၊ ခွေးလေးယားအစေ့၊ ဆူးလေသီးအစေ့တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဆေးမှုန့် နှစ်ပဲသားခန့်ကို ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးပါ။ အိမ်သုံး သကြားချိုချိုနှင့် နွားနို့တစ်ခွက်ကို ထပ်သောက်ပေးပါ။ နောက်ထပ်တစ်နည်းမှာ ခွေးလေးယားအသီး အနုအစိမ်းကို အရိပ်တွင် အခြောက်လှမ်း အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၄ ပဲသားကို နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ကျို၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

သုက်အားတိုးဆေး

ပီလောချိုအရွက်အမှုန့် ၃ ပဲသား ၆ ပဲသားအတိကို သကြားခဲနှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး နွားနို့ ၇ ကျပ်ခွဲသားနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါက သုက်ကို အားတိုးစေခြင်း၊ ခွန်အားဗလတိုးစေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဤဆေးသည် သုက်အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ သုက်ဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကာမဓာတ်လျော့ပါးခြင်း၊ ပင်ပန်းစွာ အားထုတ်ရခြင်းများမှ ကင်းဝေးစေသည်။

ဆီးပူခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်း

ကန်စွန်းရွက်ကို ထောပတ်နှင့် ကြော်စားခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုး

ဆူးပန်းရွက်ကို နွားသားနှင့် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကုသနိုင်ပါသည်။ လယ်ပတူအရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို နိုင်နိုင်ထည့်၍ နှမ်းဆီဖြင့် ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သဖန်းပင်ဆေးနည်း

သဖန်းပင်သည် ယောက်ျားအားနည်းရောဂါဖြစ်သော ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါများကို ကုသရာတွင် ဆေးဖက်ဝင်ပါသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်နည်းမှာ သဖန်းအခေါက် ၃ ကျပ်သားကို ရေ ၆၄ ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။ ကျိုဆေးရည် ၈ ကျပ်သားကျန်လျှင် သကြားအနည်းငယ်ကိုထည့်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ယောကျ်ားညောင်းကျရောဂါကုဆေး

ဂျူးမြစ်ကို အခြောက်လှမ်းပြီးနောက် သကြားခဲအနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားများ ညောင်းကျရောဂါနှင့် မိမိ၏ ဇနီးတွင် အဖြူဆင်းရောဂါကိုလည်း တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။

အားဆေးလုံး

နွယ်သာကီအဖြူပင်၏ အမြစ်ခေါက် ၂၄ ရွေးသား၊ ရွှေးစေ့အဖြူ ၂၄ ကျပ်သား၊ ခွေးလေးယားအစေ့ ၂၄ ရွေးသားတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထိုဆေးများကို ပျားဖယောင်း တစ်တိုလာဖြင့် သမအောင် နယ်ပြီး ဆေးလုံးများ ၉၆ လုံးကို လုံးထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဆေးတစ်လုံးကို သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်ရပါမည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရပါမည်။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။

လိမ်းဆေး

အထက်ပါဆေးနှစ်လုံးကိုယူ၍ ထောပတ်အနည်းငယ်တွင် ထည့်၍ အပူပေးပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ အောက်သို့ချထားပြီး ဆေးဖျော် ဆီနွေးနွေးရှိစဉ် လိင်တံကို လိမ်းပေးပါ။ ဆေးလိမ်းပြီး ၇ ရက်အတွင်း၌ ထူးခြားသော ယောကျ်ားကောင်းမောင်းမတစ်ထောင် ဖြစ်လာပါပေလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးနည်းများသည် ယူနာနီဆေးကျမ်းအစောင်စောင်မှ ထုတ်နုတ်ပြုစုထားသော စာအုပ်မှ ရရှိသော ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။ သူပြော ငါပြော ဆေးနည်းများ မဟုတ်ပေ။ ယုံကြည်မှု၊ အလေးအနက်ထားမှုသည် ထိုသူ၏ စွမ်းအားကို ပြည့်ဝစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော ယောကျ်ားဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြရန် မကွယ်မဝှက်သော နည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

MIRACLE OF VITAMIN'E FOR SEXUAL STRENGTH

ကာမအားကို အကျိုးပြုစွမ်းအင် သဘာဝဓာတ် ပါဝင်သော ဗီတာမင်အီးဓာတ်

လူသားတို့၏ အသက်ရှင်၍ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာစွာနှင့် အသားအရည် ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း၊ အကြောချဉ် သန်စွမ်းစေခြင်းများအတွက် အရေးကြီးသော ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် ဆေးဝါးများတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အစားအစာများတွင် ပါဝင်ကြောင်းကို ဆေးပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြထားကြပေသည်။

ထိုဗီတာမင်ဓာတ် သဘာဝ အများအပြားတွင် တစ်မျိုးအပါဝင်ဖြစ်သော VITAMIN'E ဗီတာမင်အီးဓာတ်သည် ကာမအားနှင့် သက်ဆိုင်မှုများ ရှိနေကြောင်းကို သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များက လေ့လာမှုပြု၍ ရရှိသော သုတေသနပြုချက်များအရ တင်ပြထားကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ လေ့လာမှုပြု၍

ရရှိသော စာတမ်းများ၊ ဆောင်းပါးများတွင် ဗီတာမင်အီးဓာတ်သည် အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့စွမ်းအင်သတ္တိများကို သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ အထောက်အကူပြုနေကြောင်းကို တင်ပြကြပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း လူသား တို့အတွက် ကျန်းမာမှု၊ လိင်စွမ်းအင်များ တိုးတက်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး စသည်များကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လိုအပ်နေကြောင်းကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ ဗီတာမင်အီးဓာတ်နှင့် ကာမဆိုင်ရာ ရောဂါအတွက် အသုံးဝင်မှုကိုလည်း ဗဟုသုတ ရရှိစေရန် တင်ပြ ရေးသားထားရပေသည်။

ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို ကမ္ဘာတွင် ပထမဆုံး တွေ့ရှိသော သုတေသနပြုခြင်း

လက်ရှိခေတ်ကြီးတွင် အားဆေးအတွက် ရောင်း၍မလောက်အောင် ကျော်ကြားနသော ဗီတာမင်အားတိုးဆေးများသည် ကမ္ဘာ့ဆေးကွက်တွင် နေရာယူလျက်ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဗီတာမင်ဆေးများကို စားသုံးမှု များပေသည်။ ဗီတာမင်ဆေးများ ရှိကြသည့်အနက် ဗီတာမင်အုပ်စုဝင်တွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင်အီးကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအားဖြင့် တိုကိုဖာရောလ် ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာ့ဆေးဝါး စားသုံးကြသူများအနေနှင့် သိရှိထားကြသော နာမည်မှာ VITAMIN E ဗီတာမင် အီးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗီတာမင်အီးပိုင်ရှင် မစ္စတာအီးဗန်း

အဆိုပါ နာမည်ကျော် ဗီတာမင်အီးကို ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၂၂ ခုနှစ်တွင် ဆေးသိပ္ပံပညာရှင် မစ္စတာအီးဗန်း MR. EVANS ဆိုသူသည် ကြွက်ကလေးများကို သုတေသန လေ့လာချက်များအရ တွေ့ရှိချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ သဘာဝဓာတ်ကို တွေ့ရှိသော မစ္စတာအီးဗန်ကို အစွဲပြု၍ ဗီတာမင်အီး VITAMIN E ဟူ၍ ဆေးပညာရှင်များမှ အမည်ပေးခဲ့ရာ ယနေ့ ထိုဆေးသည် ကမ္ဘာသို့ ဆေးတစ်လက်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရပေသည်။

ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်းများအတွက် ဆေးတစ်လက် ခွန်အားဆုတ်နေသူများနှင့် ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်ဒီကို စားသည်ရှိခဲ့သော များမကြာမီပင် အင်အားများ ပြည့်ဝလာကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ အသီးအနှံ အစိမ်းများတွင် ဗီတာမင်စီ အများအပြား ရရှိကြောင်းကို သိရှိခဲ့ကြသည့် အားလျော်စွာ ထိုအစားအစာများမှ ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသော ဆေးဖက်ဝင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတ်လေးပါးကို ညီညွတ်စေ၍ လိုအပ်သော သွေးအားကို ရရှိစေပြီး စိတ်ကြည်လင်ကာ အားတိုး ကျန်းမာလာစေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပညာရှင်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှင်များ၊ အာဟာရဗေဒ

သုတေသီများ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ရခြင်းကြောင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည့် ဆေးဝါးနှင့် အစားအစာများသည် လူပေါင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ ကျန်းမာမှုကို ရရှိစေပြီး အသက်ရှည်လျက်ရှိနေကြောင်းကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့မြင်နေရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗီတာမင်အီးဓာတ် ရရှိစေနိုင်သော အစားအစာများ

စာဖတ်ပရိသတ်များအနေနှင့် နေ့စဉ် စားသောက်နေသော အစားအစာများအနက် ဗီတာမင်အီးဓာတ် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် အာဟာရများမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌ ဗီတာမင်အီးဓာတ် အနည်းငယ်မျှသာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဂျုံစေ့မှ ရရှိသော အဆီများတွင် အများအပြား ရရှိနိုင်ပေသည်။

ထို့အပြင် နမ်းဆီ၊ ပဲဆီများတွင်လည်း ပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ဟင်းရွက်များကို မကြာခဏ တစ်မျိုးမျိုး စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်လည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကာမအား

ကမ္ဘာပေါ်တွင် တွေ့ရှိရသော ဗီတာမင်များအနက် ဗီတာမင်အီးဓာတ်မှာ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိရသော ဓာတ်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ ဗီတာမင်အီးဓာတ်မှာ ခွန်အားဗလတိုး၍ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းနှင့် မတိုက်ဆိုင်ဟု ထင်ရသော်လည်း ကာမအားဆိုင်ရာ အကျိတ်ဂလင်း GLAND နှင့်သာ သက်ဆိုင်သော ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ဤဂလင်းမှာ အဖု၊ အကျိတ်များပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ဗီတာမင်အီးသည် ကာမဆိုင်ရာ အဖု၊ အကျိတ်တို့ မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်မှုရှိသည်ကို သိပ္ပံပညာရှင်၊ ဆေးသိပ္ပံပညာ၊ လောကဓာတ်ပညာရှင်၏ အယူအဆများကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ အသုံးပြု သိုလှောင်မှုများ

ဗီတာမင်အီးဓာတ် ပါဝင်သော ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများကို လူများ စားသုံးလိုက်သောအချိန်တွင် အစာအိမ်ထဲတွင် အစာကို စုပ်ယူနိုင်စေရန်

အစာကို ကြေစေရပါသည်။ လူများ၏ အစာအိမ် ကြိတ်ဝါးမှုကြောင့် ကြေညက်ခဲ့ရသည့် ဗီတာမင်အီးသည် အူ INTESTINE ၏ အထက်ပိုင်း DUODE-NUM မှ ထုတ်ယူပြီးနောက် အသည်း LIVER တွင် ဆက်လက်၍ သိုလှောင်ထားပေသည်။ အကယ်၍ ဗီတာမင်အီးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် များစွာစုဆောင်းသိုလှောင်မှုကြောင့် ပိုလျှံသမျှကို မစင် FACEAL မှတစ်ဆင့် အပြင်သို့ ထုတ်ပစ်ရပေသည်။

အကျိုးအာနိသင်ပြ ဗီတာမင်အီး

ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားသည့် ကလပ်စည်း CELLS များကို အသစ်ထပ်မံ၍ တိုးပွားစေပါသည်။ ကြွက်သားများ MUSCLE METAROLISM ကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော လက္ခဏာများ

ကြွက်များကို သုတေသနပြုကြည့်ရာတွင် ဗီတာမင်အီးဓာတ် ချို့တဲ့နေခဲ့ပါလျှင် ကြွက်မများသည် ကိုယ်ဝန်ရလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်ပေသည်။ သားသမီးသည် ကြုံလှီသေးကွေးစွာ မွေးဖွားတတ်ပေသည်။ အဆိုအတိုင်း မွေးဖွားလာသော ကြွက်အဖိုများတွင် ဗီတာမင်အီးဓာတ် ချို့တဲ့မှုကြောင့် ကာမနှင့်သက်ဆိုင်သော အားများ နည်းပါးမှုကြောင့် ပန်းသေရောဂါကို စွဲကပ်စေပြီး အဖိုမျိုးစေ့များ မအောင်မြင်တတ်ပေ။

ဆေးသိပ္ပံသုတေသီများမှ ဆက်လက်၍ အဆိုပါ ကြွက်များကို ဗီတာမင်အီးကို ကျွေးမွေး လေ့လာကြည့်ရာတွင် အထက်ပါ ပန်းသေရောဂါနှင့် ကြွက်မများ သန္ဓေပျက်ခြင်းဒုက္ခမှ ကင်းဝေးစေသည်ကို လက်တွေ့သုတေသနများအရ သိရှိခဲ့ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူသားများကိုလည်း ဗီတာမင်အီး ကျွေးပေးပါက အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။

အကယ်၍ ဗီတာမင်အီးဓာတ် ချို့တဲ့ပါလျှင် နလုံးရောဂါကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့်ပင် ဗီတာမင်အီး ပါဝင်သော ဆေးဝါးကိုဖြစ်စေ၊ အစားအစာတို့ကိုဖြစ်စေ ရွေးချယ်၍ စားသုံးသင့်ပေသည်။ ဤသို့ ရွေးချယ်စားသုံးသောအားဖြင့် အဆိုပါ ရောဂါများကို ကာကွယ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်

ဗီတာမင်အီးဓာတ် ရရှိစေခြင်းဖြင့် ဆံပင်ဖြူစေသော အန္တရာယ်များမှ ကင်းစေနိုင်ပါသည်ဟုလည်း ဆေးပညာရှင်များက ယုံကြည် ယူဆထားကြပေသည်။

ပျားဘဝကို လေ့လာခြင်း

ပျားဘဝကို လေ့လာရာတွင် ပျားအုံကို စတင်၍ သုတေသနပြုရပေသည်။ ပျားကောင်ကလေးများသည် ဥမှ ပေါက်ဖွားလာစဉ်မှာ အထီးအမဟူ၍ ခွဲခြားကာ ပေါက်ဖွားလာကြသည်ကို မတွေ့ရှိကြရပေ။ ပျားများသည် ပျားအုံ၏ အောက်ပိုင်းတစ်ဝိုက်၌ ပေါက်ဖွား၍ ၎င်းအနီးရှိ သီးသန့်ထားသော ပျားရည်များကို စားသုံး၍ ကြီးပြင်းလာရသော ပျားများသည်ကား အမလည်းမဟုတ် အဖိုလည်းမဟုတ် SEXLESS = လိင်မဲ့နေသော ပျားများ ဖြစ်ကြပေသည်။

အဆိုပါပျားများကို WORKING BEE လုပ်သားပျားများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ပျားအုံ၏ အထက်ပိုင်း၌ သီးသန့်ထား၍ စားသုံးကြီးပြင်းလာရသော ပျားမှာ QUEEN-BEE ပျားဘုရင်မများနှင့် DRONE ပျားအထီးများ ဘဝသို့ ရောက်ရှိကြရပေသည်။

သုတေသနအဆင့်ဆင့်

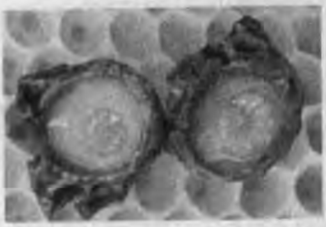
တစ်ဖန် ထိုပျား နှစ်မျိုးနှစ်စားကို စမ်းသပ် သုတေသနပြုကြည့်ရာ လိင်မဲ့ သို့မဟုတ် လုပ်သားပျားများ စားသုံးသော ပျားရည်မှာ ဗီတာမင်အီးဓာတ် လုံးဝ ပါဝင်မှုမရှိဘဲ ရိုးရိုးပျားရည်များသာ ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြထား၏။

ပျားဘုရင်မများ၊ ပျားထီးများ စားသုံးသော ပျားရည်များသည် ဗီတာမင်အီးဓာတ် များစွာပါဝင်သော ROYAL JELLY ခေါ်သော ထူးခြားသည့် ပျားရည်များဖြစ်ကြောင်းကို သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့ရှိရပေသည်။

ရွိုင်ရယ်ဂျယ်လီ ROYAL JELLY

ပျားအုံတစ်အုံထဲရှိ ပျားဘုရင်မ၊ ပျားထီးနှင့် လုပ်သားပျားများသည် တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် ဘဝလုပ်ငန်းတာဝန်များ၌

အဘယ့်ကြောင့် ကွဲပြားရသည်ဟူသော အချက်ကို သိပ္ပံပညာရှင်များက အထူး စိတ်ပါဝင်စားစွာ လေ့လာကြည့်ခဲ့ကြပေသည်။ လုပ်သားပျားများနှင့် ပျားထီးများ၏ ဥများနှင့်တူသော ပျားဥများမှ ပေါက်ဖွားလာကြသော ပျားဘုရင်မသည် အရွယ်အစား၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ငန်းများ၌ လုပ်သားပျားများနှင့် အဘယ်ကြောင့် မတူရသည်ကို အထူး စုံစမ်းမှုကို ဆောင်ရွက်ကြ၏။ နှစ်ရှည်လများ သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရာတွင် ပျားဘုရင်မ မပေါက်ဖွားလာစေလိုလျှင် လုပ်သားပျားများ ဥတစ်လုံးကိုယူ၍ သီးသန့်ဆောက်လုပ်ထားသော အိမ်ထဲတွင် ထည့်ပေး။ ထိုဥမှ ပေါက်ဖွားလာသော ပိုးလောင်းကို ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီ ROYAL JELLY ပျားများ၏ ဝမ်းတွင် အကျိတ်၊ အဖု ဂလင်းများမှ သဘာဝ အလျောက် ထုတ်ပေးသော ထူးဆန်းလှသည့် အစာများကို ကျွေးပေးလျှင်



ထိုပိုးလောင်းကောင်သည် ပျားဘုရင်မအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီကို ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲခြင်း

ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီသည် ပုလဲလုံးကဲ့သို့ ဖြူဆွတ်ဆွတ် အရောင်အဆင်းရှိပြီး ကျောက်ကျောနှင့် တူပေသည်။ သေချာစွာ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင် ပရိုတင်း PROTINE ဓာတ် ၄၀.၄၀ မှ ၄၉.၇၅%၊ အဆီ ၇.၅၉ မှ ၁၅.၁၈%၊ သတ္တုဓာတ်ဆားများ ၃.၃၄ မှ ၂.၃၄၊ ဂလူးကို့စ်နှင့် လေဗျူးလို့စ်သကြား ၂၀.၃၅% ပါရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် အထူးလိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်တွင် အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပေသည်ဟု ဆိုထားသည်။ အဆိုပါ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထူး အရေးကြီးလှပေသည်။

သုတေသနပြုချက်၏ သေချာမှုသည် ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကို အလွန်တရာ နိုင်နင်းလှသည်ဟုဆိုသော ကာဗော်လစ်အက်ဆစ်ထက်ပင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိများပါကြောင်းကို တွေ့ရှိကြရပေသည်။

ဟော်မုန်း

ထို့အပြင် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုကို အားပေးသော ဟော်မုန်းဓာတ်များ ပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆက်လက်၍ ဖော်ပြထားပေသည်။ ကြွက်မများနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာ ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီမှ ထုတ်ယူသော ထိုးဆေးကို အရေပြားအောက်သို့ ထိုးပေး၏။ ငါးရက်အကြာ ကြွက်မများ၏ ဥအိမ်များသည် ကြီးထွားလာပြီး ဥများ အမြောက်အများ ပွားလာပေသည်။ ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီ၏ သတ္တိသည် များလျှင် ပျားသည် အလိုအလျောက် ပို၍ အစွမ်းထက်ကြောင်းကို သေချာစွာ သိရှိရပေသည်။ ယင်ကောင်များ၊ ကြွက်များ၊ ကြက်များနှင့် ပူးများကို ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီမှ ထုတ်ယူသော ထိုးဆေးများကို ထိုးပေးပြီး အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ရာမှ အစွမ်းထက်မြက်ပုံကို သိရှိလာပြီး ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များသည် ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီကို သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကုသရာ၌ အသုံးပြုရန် စိတ်ကူးပေါ်ပေါက်လာကြပေသည်။ ယခုအခါ၌ ဥရောပတိုက်၊ အမေရိကန်ပြည်၊ ကနေဒါပြည်၊ မက္ကဆီကိုပြည်နှင့် အခြားတိုင်းပြည်များမှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များသည် ရှိုင်ရယ်ဂျယ်လီ၏ ထူးခြားလှသော အာနိသင်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ သုတေသနပြုလျက် ရှိပေသည်။

ကာမအားတိုးဆေး WHEAT GERM ဂျုံ

ဤဆေးမှာ အသင့်ဖော်စပ်ထုတ်ထားသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဆိုင်ကြီးများ၊ ဆေးကုသခန်းများတွင် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးမှာ ဗီတာမင်အီးနှင့် ဂျုံဆီဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေး၏ အကျိုးအနိသင်မှာ ကာမအားချို့တဲ့ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ ချိုင့်၍နေခြင်း၊ သေးသိမ်၍ မသန်စွမ်းခြင်းအတွက် အထူးဆေးဖြစ်ပြီး မကြာခဏ သားရှောတတ်သော အမျိုးသမီးများနှင့် ပို၍ သင့်လျော်ပေသည်။ ဤဆေးကို (၈) ပတ်မှ (၁၂) ပတ်အထိ ဆက်လက်၍ သောက်ပေးရသည်။ ခွန်အားဗလကို တိုးတက်စေ၍ ကာမစွမ်းအားများကို များစွာ တိုးတက်စေသည်။

ဆေးအညွှန်း ။ ။ ဆေးတစ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ ဆေးနှစ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ထမင်းမစားမီ စားသုံးပေးရသည်။ အထူးစွမ်းသော ဆေးလက်ဖြစ်ပေသည်။

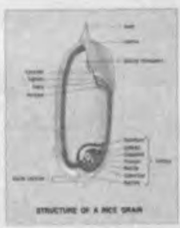
ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို ရရှိစေလိုလျှင်

ဗီတာမင်အီးသည် ယောက်ျား၊ မိန်းမ မမြုံစေရန် အကာအကွယ်ကို ရရှိစေပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူသားတို့ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားစေရန် ဤဗီတာမင်သည် အရေးပါလျက် ရှိပေသည်။ ဤဓာတ်လျော့ပါးလျှင် အချို့သော တိရစ္ဆာန်မများ၌ တည်ဆဲသန္ဓေသား ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ဤဓာတ်ချို့တဲ့နေလျှင် အချို့သော တိရစ္ဆာန်များတွင် ဝေးစေ့၏ လုပ်ဆောင်ချက် အစွမ်းသတ္တိများသည် လျော့ပါးသွားစေနိုင်သည်။ ကာမအားအတွက် ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို မှီဝဲသင့်ပါသည်ဟု ဆိုထား၏။

ဗီတာမင်အီးဓာတ်ကို ဆလပ်ရွက်၊ အရွက်စိမ်းနှင့် ပဲများမှ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းဗီတာမင် အကြွယ်ဝဆုံး ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ ဂျုံစေ့၊

ဆန်စေ့ အစရှိသောက် ကောက်ပဲသီးနှံများတွင် ပါဝင်ပေသည်။ သန္ဓေမျိုးစေ့များကို အောင်မြင်စေသည်။ ဂျုံဆီ WHEAT GERM OIL တွင် ယင်း ဗီတာမင်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်၏။

ဆန်


STRUCTURE OF A RICE GRAIN

ဖွတ်ထားသော ဆန်စေ့များကို ကြည့်လျှင် ချိုင့်နေသော နေရာကလေးများကို တွေ့ရှိရပေမည်။ ချိုင့်နေသော နေရာမှာ ဆန်မျိုးစေ့ဓာတ် ကိန်းဝပ်ရာ နေရာကလေးဖြစ်၏။ ဆန်လုံးတီးတွင် ထိုသန္ဓေဓာတ်ကလေးများ မပျက်စီးအောင် တွဲကပ်နေနိုင်၏။ သို့အတွက် ကျန်းမာမှုနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆန်လုံးတီးကို စားသုံးရန်နှင့် ဂျုံစေ့ကို တွဲဖက်၍ စားသုံးရန် အကြံပေးထားပေသည်။ ဆန်နှင့် ဂျုံကို ဖုံးအုပ်နေသော ဖွဲနုများ၌လည်း ဗီတာမင်ဘီဓာတ် အမျိုးမျိုးနှင့် အခြားသော သက်စောင့်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပေသည်။

တိရစ္ဆာန်များ၏ အသားများနှင့် နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲများ၌မူ ဗီတာမင်အီးဓာတ် အလွန်နည်းပါးစွာ ပါရှိ၏။

ဗီတာမင်အီးအသားတိုးဆေး

ၾင်းဆေးသည် ဂျုံအပင်ပေါက်မှ ရရှိသော ဆေးဖြစ်၍ အသုံးများသော ဆေးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤဆေးမှာ ဆီနှင့်ဖျော်ထားသော ဆေးဖြစ်၍ ၁၀ မှ ၁၀၀ မီလီဂရမ်အထိ ရှိပေသည်။ ဤဆေးသည် ပဋိသန္ဓေမျိုးစေ့များကို တိုးပွားစေနိုင်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေရှိခဲ့သော ယောက်ျားနှင့် မိန်းမများကို တိုးပွားစေနိုင်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေရှိခဲ့သော ယောက်ျားနှင့် မိန်းမများကိုလည်း အသုံးပြုပေးနိုင်သည်။ သားသမီးကို ကောင်းစွာ ထွန်းကားစေသည်။ ဗီတာမင်အေဓာတ်ကိုလည်း အကူအညီရစေသည်။ ၎င်းအပြင် မိန်းမတွင် သန္ဓေမရရှိခြင်း၊ မြုံခြင်းနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေပြီး လေသင်တုန်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ကိုလည်း တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင်အီး

ဗီတာမင်အီးဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် သားသမီးမထွန်းကားခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါမဖွံ့ ဖြိုးခြင်း၊ သားအိမ်အားနည်းခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။ သန္ဓေသားမှာလည်း မကြာခဏ ပျက်တတ်ကြပေသည်။

ဗီတာမင်အီး ချို့တဲ့နေခြင်းသည် မြုံစေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ တစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ဗီတာမင်အီး လျော့နည်းခြင်းကြောင့် မည်သည့်နည်းမျှ သန္ဓေတည်ရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ဗီတာမင်အီးဓာတ် ပါဝင်သော ဆေးဝါးများကို စားသုံးခြင်းနှင့် ဗီတာမင်အီးဓာတ် ပါဝင်သော အစားအစာများ ပဲပင်ပေါက်၊ ဖွဲနုဆီများကိုလည်း ရွေးချယ် စားသုံးသင့်ပေသည်။ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်များကိုလည်း စားသုံးသင့်ပေသည်။ ဗီတာမင်အီးဓာတ်သည် အဆီတွင် ပျော်ဝင်သော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်အီး ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ကုလားပဲ၊ နွားနို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော မုန့်များ၊ သစ်သီးအချို့ ပြောင်း၊ ရွက်စားမုန်လာဥ၊ ထောပတ်၊ ငုက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ အညှောင့်ပေါက်သော ပဲများ။

DR.VOGT MOLLE နှင့် DR. ETHEL BRONNING M.D တို့၏ အောင်မြင်ချက်များ

ဗီတာမင်အီးဓာတ်သည် ကာမခွန်အားဆိုင်ရာအတွက် အားဆေးဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဂလင်း အကျိတ်အဖုများကို တိုက်ရိုက်ပေးစွမ်းရှိသော သဘာဝဓာတ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

၎င်းဗီတာမင်အီးသည် လူတန်းမစေ့သော ယောက်ျားများ၊ ယောက်ျားမပီသသောသူများ၊ ကာမအားနည်းပါးသောသူများ၊ သားလျှော့တတ်သူများ၊ မြုံနေသောယောက်ျားမိန်းမများ အသုံးဝင် အစွမ်းထက်သောဆေးလည်း ဖြစ်၏။

DR.VOGI MOLLE သည် ပဋိသန္ဓေမခိုင်သူများ၊ သားလျှောသော မိန်းမများကို ဗီတာမင်အီးဓာတ်ဖြင့် ကုသရာမှာ အောင်မြင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

Dr. ETHEL BRONNING M.D မှာ အခြားသော ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာမရှိသော MALE HORMONE ဓာတ် နည်းပါးမှုကြောင့် သားသမီးမရရှိနိုင်သော ယောက်ျားများကို WHEA GERM OIL ဗီတာမင်အီးဓာတ် များစွာပါဝင်သော ဂျုံစေ့မှ ထုတ်၍ရရှိသော ဂျုံဆီဖြင့် ကုသမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ရာ အောင်မြင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ပါရှိ၏။

သို့ကြောင့်ပင် ဗီတာမင်အီးသည် ကာမအင်အားအတွက် အကောင်းဆုံးသော အားဆေးပင်ဖြစ်၏။ ၎င်းဓာတ်နည်းပါးမှုကြောင့် ကာမဆန္ဒ ခမ်းခြောက်၍ စိတ်လက်အင်အားကုန်ခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါအတွက် အထူးဖော်ပြထားပေသည်။

သုက်ထိန်းဆေး

ဆေးဝါးလောကတွင် ယောက်ျားအားနည်းရောဂါ ကုသရာတွင် အဓိကမှာ မှုးယစ်ထုံထိုင်းစေတတ်သော ဘိန်း၊ ပဒိုင်း အစရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင်များကို ဦးဆောင်ထည့်သွင်း ဖော်စပ်လေ့ရှိပေသည်။ ၎င်းဆေးနည်းမှာ ယူနာနီသမားတော်ကြီးတစ်ဦးမှ ကမ္ဘာ့ယောက်ျားများအတွက် မေတ္တာ၊ စေတနာအပြည့်အဝရှိသောကြောင့် ၎င်းဆေးနည်းကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ ယောက်ျားအားနည်းရောဂါရှင်များအတွက် အားထားဖွယ်ရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိပ်ဆေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဘေးမှ လွတ်ကင်းပေသည်။

ဒန်းပန်းအပွင့်များကို သင့်တော်သော အလေးချိန်နှင့် ထန်းလျက် အဟောင်းကို ကြိတ်၍ ဖျော်ရည်အဖြစ် ပြုလုပ်၍ ပြစ်ခဲသော အနေအထားတွင် ဆေးလုံးအဖြစ် နှစ်ရတီ အရွယ် လုံးထားပါ။ ဤဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးလုံး ၂ လုံးကို လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုမီ တစ်နာရီခန့် ကြို၍ နွားနို့ပူပူတစ်ခွက် နှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနှင့်ဖြစ်စေ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို ၂၁ ရက်တိတိ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သဘာဝအတိုင်း ရောဂါကင်းရှင်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို စားသုံးနေစဉ် ညနေပိုင်းတွင် အငန်ကို မစားပါနှင့်။

ဂေါ်ခုရာဒီစုဏ္ဏာဆေးနည်း

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များ

ဆူးလေ
ဆူးပတောင်း
ဒဟာသဂို
ရှင့်မတက်
ခွေးလေးယားစေ့
မူသလီအဖြူ
နွယ်ချို
ရွှေတံတိုင်း
ဗောက်ခွေး

ဤဆေးဖက်တို့ကို တစ်မျိုးလျှင် ၂၀ ပဲသားစီ အမှုန့်ပြု၍ သကြားဖြူ အခဲနှင့် ရောစပ်ပြီး စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ လျောက်ပတ်သော အနေအထိုင် ပြုသည်ရှိသော လိင်သေသော နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) မှ ပျောက်ကင်းအံ့။

ဝလ္လဘာပုဂပါက ဆေးနည်း

ကွမ်းသီးနု ၁၆ ကျပ်သားကို ရေ၌ လေးရက်မျှ စိမ်ပြီးလျှင် လေးစိပ် ခွဲ၍ နောက်၌ အခြောက်လှန်းပြီး အမှုန့်ပြုရာ၏။ ၎င်းအမှုန့် ၁၆ ကျပ်သားကို ထောပတ်ရော၍ နွားနို့နှင့် ရောစပ်၍ အားလုံးကို အလုံးပြု၊ ဆေးလုံးကို ၁၆ ကျပ်သားရှိသော သကြားဖြူခဲ၏ ပျစ်ချွဲသောအရည်၌ အောက်ပါ ဆေးဖက် တို့ကို ရောစပ်ပါ။

သဘော်ဖာလာဝယ်	၄ ပဲသား
လေးညှင်း	၄ ပဲသား
ဖောက်ခွေးမြစ်	၄ ပဲသား
ရွှေတံတိုင်း	၄ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၄ ပဲသား
ပိတ်ချင်းသီး	၄ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၄ ပဲသား
ကရဝေးရွက်	၄ ပဲသား
သဘော်ချင်းခြောက်	၄ ပဲသား
ရှင့်မတက်	၄ ပဲသား
မူသလီ	၄ ပဲသား
ခွေးလေးယားစေ့	၄ ပဲသား
ဥမ္မန်ဥ	၄ ပဲသား
ကျွဲခေါင်းသီး	၄ ပဲသား
ဆူးလေ	၄ ပဲသား
သဘော် မြင်းသေမြက်	၄ ပဲသား
ဝါးအမြုတေ	၄ ပဲသား
ဒဟသကို	၄ ပဲသား
ကတိုး	၄ ပဲသား
ကုံကမံ	၄ ပဲသား
ပရုတ်	၄ ပဲသား
နံ့သာဖြူ	၄ ပဲသား
ဖုံးမသိမ်	၄ ပဲသား
အကျော်နက်	၄ ပဲသား

၎င်းတို့၏ အမှုန့်ကိုလည်း အထက်ဆိုခဲ့ပြီးသော ဆေး၌ ထည့်ရာ၏။ ထို့နောက်မှ မိဂံကရသဆေးကိုဖြစ်စေ၊ စန္ဒြေဒျရသဆေးကိုဖြစ်စေ၊ အဖြိုက်ပြာကို ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသောအကျိုးကို ပေးတတ်သော မွှေးကြိုင်သော ဆေးကိုရော၍ ၄ ပဲသား ပမာဏကို အသုံးပြုရာ၏။ အကြင်သူသည် ဆေးတစ်လုံးကို နေ့စဉ် စား၍ ပယ္ဘာပြုသည်ရှိသော် လိင်သေရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) ပျောက်ကင်း၏။

အမွှပါကဆေးနည်း

သရက်ချိုသီး အမှည့်ရည် (၂၇၂) ကျပ်သား၊ သကြား (၁၂၀) ကျပ်သား၊ ထောပတ် (၆၄) ကျပ်သား ၎င်းဆေးတို့ကို မြေအိုးဖြင့်ချက်၍ ပျစ်သော အခါ ငွေခွက်နှင့် ထည့်ထားရာ၏။ ထို့နောက်တွင် အောက်ပါ ဆေးတို့ကို ရောစပ်ရာ၏။

သဘော်ချင်းခြောက်	၆၄	ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	၆၄	ကျပ်သား
ပိတ်ချင်းသီး	၈	ကျပ်သား
မဲဘာသာ	၈	ကျပ်သား
ကတိုး	၄	ကျပ်သား
ဖုံးမသိမ်	၄	ပဲသား
ပျားရည်	၃၂	ကျပ်သား
ဇီရာ	၄	ပဲသား
ကန်းချုပ်နီ	၄	ပဲသား
ကရဝေးရွက်	၄	ပဲသား
သဘော် သစ်ကြံပိုး	၄	ပဲသား
ကံ့ကော်ဝတ်ဆန်	၄	ပဲသား
လေးညှင်း	၄	ပဲသား
သဘော်ဖာလာ	၄	ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၄	ပဲသား
ကုံကမံ	၄	ပဲသား

ဤအလုံးစုံသော ဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ အထက်ပါ ငွေခွက်၌ ထည့်ထားသော ဆေးနှင့် တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ၄ ပဲသားပမာဏ အလုံးပြု၊ အကြင်သူသည် ဤဆေးတစ်လုံးကို နေ့စဉ်စားသည်ရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ မေထုန်မှီဝဲရာတွင် အထူးသဖြင့် စွမ်းဆောင်နိုင်၏။

ပန်းသေရောဂါပျောက်ဆေး

ဆူးလေအမှုန့်	၂၀	ပဲသား
ပျားရည်	၂၀	ပဲသား

ဤဆေးတို့ကို ဆိတ်နို့နှင့် နှစ်လတိုင် မှီဝဲသည်ရှိခဲ့သော် လက်ဖြင့်ပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော နပုံးရောဂါမှ ပျောက်ကင်းအံ့။

စန္ဒာနာဒီတေလ ဆေးနည်း

နံ့သာနီ	၄ ပဲသား
တိမ်းညက်အနှစ်	၄ ပဲသား
အကျော်နက်	၄ ပဲသား
ထင်းရှူးအနှစ်	၄ ပဲသား
ကန့်ချုပ်နီ	၄ ပဲသား
စန္ဒကူးနီ	၄ ပဲသား
ပရုတ်	ပဲသား
ကုံကုမံ	၄ ပဲသား
ကတိုး	၄ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၄ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၄ ပဲသား
လေးညှင်း	၄ ပဲသား
ဖာလာငယ်	၄ ပဲသား
ဖာလာကြီး	၄ ပဲသား
ကရဝေးသီး	၄ ပဲသား
သဘော်သစ်ကြံပိုးခေါက်	၄ ပဲသား
ကရဝေးရွက်	၄ ပဲသား
ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၄ ပဲသား
သဘော်မြက်မွှေး	၄ ပဲသား
ပန်းရင်း	၄ ပဲသား
သဘော်မြင်းသေမြက်	၄ ပဲသား
နနွင်းနွယ်	၄ ပဲသား
ဆေးသူငယ်ချက်	၄ ပဲသား
ပရုတ်	၄ ပဲသား
ကျောက်သွေး	၄ ပဲသား

နွားမြက်ရင်း	၄ ပဲသား
ပေါက်ပွင့်	၄ ပဲသား
ကြောင်ပန်းသီး	၄ ပဲသား
ကတ္တူကမျှင်း	၄ ပဲသား
ပန်းလဲပွင့်	၄ ပဲသား
ပိတ်ချင်းမြစ်	၄ ပဲသား
ပဲဆိမ့်နီ	၄ ပဲသား
တောင်ဇလပ်	၄ ပဲသား
ဖရောင်း	၄ ပဲသား

ဤဆေးတို့ကို ကွာတ်ပြု၍ (ပြုတ်ဆေးပြုလုပ်ရန်) ဤပြုတ်ဆေးရည်တွင် ဆီကိုထည့်၍ ချက်ပါ။ ၎င်းဆီကို လိမ်းသည်ရှိသော် ကိုယ်၌ အလုံးစုံသော ရောဂါတို့မှ ပျောက်ကင်း၍ သူအိုပင် ဖြစ်စေသော်လည်း လူပျိုကဲ့သို့ အင်အားပြည့်ဖြိုးခြင်းသို့ ရောက်အံ့။

ဝါနဂိုရဋီကာ ဆေးနည်း

ခွေးလေးယားစေ့ (၃၂) ကျပ်သားကို နွားနို့ (၃၂) ကျပ်သားနှင့် ပြုတ်၍ အခွံကို သင်ပြီးလျှင် ၎င်းအမှုန့်ကို နွားနို့နှင့် ကြိတ်၍ (၁၀) ပဲသား ပမာဏ အသုံးပြု၊ ဤနွားနို့ ထောပတ်စိမ်ရာ၏။ ၃၂ ကျပ်သော မစ်ဆရီသကြား၏ ပျစ်ခွဲသော အရည်၌ အထက်ဆေးကို ထည့်၊ ထို့နောက်မှ ဤဆေးကို ပျားရည်မှာ ထည့်၍ နေ့စဉ် တစ်လုံးစီ နှစ်လတိုင်အောင် စားသည်ရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) မှ ပျောက်ကင်း၏။ အထူးသဖြင့် နှစ်ရှည်လများ ကြာသည့်တိုင်အောင် သုက်၏ ခိုင်ခံ့ခြင်းသို့ ရောက်၏။

ဘာဝပ္ပကာသ ဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း

ကွက္ကရာ	½ ပဲသား
သဘော်ချင်းခြောက်	½ ပဲသား
လေးညှင်း	½ ပဲသား
ကံ့ကမံ	½ ပဲသား
ပိတ်ချင်းသီး	½ ပဲသား

နံ့သာဖြူ	၁/၂ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၁/၂ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၁/၂ ပဲသား
ဘိန်း	၄ ပဲသား

ဤဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ် ကြိတ်ပြီး မတ်ပဲစေ့ ပမာဏ အသုံးပြု၊ ထိုဆေးစားပြီသည်၏ အထက်မှ နို့ကို သောက်သည်ရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) ပျောက်ကင်း၍ သုက်သည် အလွန်ရှည်ကြာသော ကာလတိုင် ညှိုးနွမ်းခြင်းသို့ မရောက်။

အားတိုးဆေး

နှမ်းကို ကြက်ဥအကာရည်၌ တစ်ဆယ့်တစ်ကြိမ် စိမ်၍ သောက်စေရာ၏။ အကြင်သူသည် နေ့စဉ် ၎င်း နှမ်း ၂၀ ပဲသားကို စား၍ ပြီးသည့် နောက်ကာလ၌ နွားနို့ကို သောက်သည်ရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ) မှ ပျောက်ကင်း၍ မိန်းမတို့ကို ပေါင်းဖော်နိုင်၏။ အထူးစွမ်းဆောင်နိုင်၏။

ဝိန္ဒုကျမ်းမှ ဆေးနည်း

ဥမွှန်ဥ အခြောက်ကို ဥမွှန်မွှန်သတ္တုရည်၌ နစ်ဆယ့်တစ်ကြိမ် စိမ်၍ ခြောက်စေရာ၏။ ထို့နောက်မှ သကြားခဲ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့နှင့် နေ့စဉ် (၈) ပဲသားကို စား၍ ထိုဆေး စားပြီးသည်အထက်မှ နို့ကို သောက်သည်ရှိသော် လူအိုပင်ဖြစ်သော်လည်း လူပျိုကဲ့သို့ အားကို စွမ်းဆောင်နိုင်၏။

စက္ကဒက္ကဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း

ဆီးဖြူသီးအခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်၌ နစ်ဆယ့်တစ်ကြိမ်ခန့် စိမ်၍ ခြောက်စေရာ၏။ ထို့နောက်မှ သကြားဖြူခဲ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်နှင့်တကွ (၈) ပဲသားခန့်ကို နေ့စဉ် စားပြီးသည်၏ အထက်မှ နို့ကို သောက်သည်ရှိသော် လူအိုပင်ဖြစ်သော်လည်း လူပျိုကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်နိုင်၏။

တရုဂီဏီဆေးကျမ်းမှ ဆေးနည်း

ဘြိကင့္ဂျုတ်သုံးပါး	၈	ကျပ်သား
ပြဒါး	၁	ကျပ်သား
ဘင်	၄	ကျပ်သား
ရှင့်မတက်	၁၆	ကျပ်သား
သဘော်သစ်ကြံပိုး	၄	ပဲသား
ကရဝေးရွက်	၄	ပဲသား
ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	၄	ပဲသား
သဘော်ဖလာ	၄	ပဲသား
ဇာတပ္ဖိုလ်သီး	၄	ပဲသား
သဘော်ချင်းခြောက်	၄	ပဲသား
ငရုတ်ကောင်း	၄	ပဲသား
ပိတ်ချင်းသီး	၄	ပဲသား
လေးညှင်း	၄	ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၄	ပဲသား

အလုံးဆုံသော ဆေးတို့ကို ကောင်းစွာ အမှုန့်ပြုပြီး သကြား၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ကို ရောစပ်၍ စားပြီးသည်၏အထက်မှ နွားနို့ကို သောက်သည် ရှိသော် လူအိုပင် ဖြစ်သော်လည်း လူပျိုကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ ဤဆေးကို မူရင်းကျမ်းတွင် နမဥ္စရီဂုဋ္ဌိကာဆေး အမည်ဖြင့် ဖော်ပြထား၏။ သုက်သည် အလွန်ပွားများ ခိုင်ခန့်စေ၏။

ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး (၁)

နွယ်သာကီအဖြူ အမြစ်ခေါက်
ကွက္ကရာ
စမွတ်
ပဒိုင်းစေ့
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး

ဤဆေးတို့ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ မတ်ပဲပမာဏ အလုံးပြုထားပါ။ အကြင် သူသည် ဤဆေးတစ်လုံးကို လူကျင်ငယ်ရေနှင့် သွေး၍ လိင်၏အပေါ်၌ လိမ်းပေး

သည်ရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ)မှ ပျောက်ကင်း၍ လိင်ကိုလည်း သန်စွမ်းစေသည်။

ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး (၂)

ဝက်ဆီနှင့် ထောပတ်ကို ရော၍ လိင်အပေါ်၌ လိမ်းသည်ရှိသော် အလုံးစုံသော လိင်ဖောက်ပြန်မှုပြုသော ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေ၍ ယောက်ျား အဖြစ်သို့ ရောက်အံ့။

ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး (၃)

နွယ်သာကီအဖြူ အမြစ်ခေါက်ကို နွားနို့၌ ထည့်၍ ၎င်းနွားနို့ကို အချဉ် တည်၍ ၎င်းချဉ်နေသော နို့ခမ်းမှ ထောပတ်ကို ထုတ်ယူပြီး ၎င်းထောပတ်နှင့် ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဘိန်း၊ ဒေါသကင်းစင်ပြီး ကနခို၊ ၎င်းဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ရော၊ ဤဆေးကို လိင်၏အပေါ်၌ လိမ်း၍ ထို့နောက်မှ ကွမ်းရွက်နှင့် ဖွဲ့ချည်၍ မြတ်သောစရ ဖြစ်နေရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေထိုင်ခြင်းရှိသော် နပုံးရောဂါ (ပန်းသေရောဂါ)မှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာ၏။

ဆန္ဒတက်ကြွရန် လိမ်းဆေး

အိန္ဒိယအာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများတွင် ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် ကျစေလီ ခေါ်သော ပန်းတစ်မျိုးကို ယောက်ျားအားနည်း၍ ပန်းညှိုးခြင်းတွင် သမားတော် များ အသုံးပြုလေ့ရှိသော အပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအပင်မှာ မြတ်လေးပန်း အဖြူပင် ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုနည်းမှာ မြတ်လေးအရွက် သတ္တုရည် (ဥမာ ရှယ်ကို နှမ်းနက်ဆီ (၃) မာရှယ်) တို့ကို ချက်၍ ရရှိသော ဆေးဆီကို လိင်အင်္ဂါ တစ်ဝိုက်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မကြာမီရက်အတွင်း၌ ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်သော သတ္တုရည်ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးအာနိသင်ကို အမြန်ဆုံး ခံစားရပေသည်။

ပီကျူထရီဂလင်း အားနည်းရောဂါ

ပီကျူထရီဂလင်း PITUITARY GLAND အားနည်းကြသူ ယောကျ်ားတို့တွင် ကြွက်သားများ ကြုံလှီခြင်း၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်ရုံသည်သာမက လိင်စိတ်များသည်လည်း ကွယ်ပျောက်စေသည့် သဘောမှာ ဤရောဂါ၏ လက္ခဏာအချို့လည်း ဖြစ်ပေသည်။

အားတိုးဆေးများ TONC MEDICINES

လယ်ပတူ (ဆူးပဒေါင်း) အစေ့များကို ပြည်ညောင် BANYAN TREE ပင်၏ သတ္တုရည် နို့စေးဖြင့် နယ်ပြီး ၎င်းဆေးမှုန့်ကို နေ့စဉ် နို့ဖြင့် သောက်ပေးပါက ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကျွဲဥဖြူ အားတိုးဆေး

ကျွဲဥဖြူ VIDAR မှုန့်ကို ၎င်း၏ သတ္တုရည်ဖြင့် ဖျော်ပြီး နေပူစဉ် လှန်းပါ။ ထို့နောက် ပျားရည် (HONE)၊ ထောပတ် (GHEE) တို့ကို ဆတူ ရောစပ်ပါ။ ၎င်းဆေး (၁) တိုလာ (TOLR) ကို လိင်မဆက်ဆံမီ အနည်းငယ် ကြိုတင်၍ သောက်ပါက ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါများကို အဆမတန် ကောင်းမွန် တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

အားဖြည့်ဆေး

ဖန်ခါးသီးမှုန့် HARDA ကို ၎င်း၏ သတ္တုရည်တွင် စိမ်ထားပြီး ထောပတ်နှင့် သကြားကို ၂ ဆ ထည့်ပြီး ရောစပ်ထားပါ။ နံနက်တိုင်း ဤဆေး (၂) တိုလာကို သောက်လျှင် အလွန် အားကောင်းလာနိုင်၏။ ဤဆေးသည် ကာယအား၊ ကာမအား၊ စက္ခုအားတို့ကို ကောင်းမွန်စေပြီး မျက်နှာကိုလည်း ပြည့်ဖြိုးစေသည်။

တောထန်းပင် အားတိုးဆေး

တောထန်း MUSLI SALEP သို့မဟုတ် ကညွှတ်နက်နှင့် ဆူးလေမှုန့် GOKHRU တို့ကို ဆတူ အမှုန့်ပြု၍ ကြိုပါ။

နံနက်တိုင်း ဆေး (၁/၂)တိုလာ၊ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း (၁/၂) တိုလာကို နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးပါက အကောင်းဆုံး အားတိုးဆေးပင် ဖြစ်၏။ ယောက်ျားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားဆုတ်ယုတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ယောက်ျားသဘာဝ အားဖြည့်ဆေး

တြိဖလဆေးမှုန့် တစ်ဆ၊ ပျားရည် လေးဆတို့ကို ရောစပ်ထားပြီး နေ့စဉ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားပေးပါ။ ဤဆေးသည် ကုန်ခမ်းသွားသော အားအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးသော ယောက်ျားသဘာဝအားဆေး အဖြစ် အသုံးဝင်စေသည်။

ညောင်တောခ် အားတိုးဆေး

ညောင်ဗောဓိအသီးကို အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့ပါစေ၊ ခြောက်လျှင် မှုန့်ညက်အောင်ပြု၍ ၎င်းအပင်အရွက် သတ္တုရည်မှာ (၇) ရက်ခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက် အခြောက်ခံထားပါ။ ဖာလာစေ့မှုန့် CARDAM နှင့် သကြား (SUGAR) ကို ဆတူရောစပ်၍ ၎င်းဆေး (၃) မာရှယ် MASHA ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန် နို့ဖြင့်သောက်ပေးပါက (၂၁) ရက်အတွင်းမှာ ယောက်ျားများ လိုအပ်သော အားတို့ကို ရရှိစေနိုင်သည်။

အားတိုးဆေး

ပိုက်ဆန်ပင် INDICA HEMP အရွက်ကို အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်တစ်ခွက်စာကို ယူ၍ ၎င်းဆေးထက် (၄) ဆရှိသော ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ နံနက်တိုင်း ဤဆေးကို သင့်ရုံမျှ စားပေးပြီးနောက် နွားနို့ တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည် အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ရှိသော ယောက်ျားများအတွက် အားတိုးဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။

သဘာဝအားတိုးဆေး

မတ်ပဲ BlACK GRAMS ကို ကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်၏ အလေးချိန် ထက်ဝက်ရှိသော မိကျောင်းကွမ်းဖတ် သို့မဟုတ် လယ်ပတူ TALMAKHANA ကို ရောစပ်ပြီး နွားထောပတ်ဖြင့် မီးမြှင့်မြှင့်ဖြင့် ကြော်ပါ။

အထက်ပါ ပဲမှုန့်အလေးချိန်ရှိ အချိန်အဆတိုင်း ပစ်စတာချို PISTACHO၊ ဗာဒံစေ့ ALMOND နှင့် စပျစ်ခြောက် RAISINS ကို ထည့်ပါ။ ပဲမှုန့်ထက်ဝက်မျှရှိသော သကြားကို ရောစပ်ပါ။ အလွန်အရသာရှိသော မုန့်ချိုကို ရရှိစေပါမည်။ ဤမုန့်ချိုကို အစာကြေနိုင်သမျှကို အခြေခံ၍ နံနက်နှင့် ညအိပ်ရာဝင် အခြားအစာများ မစားမီ စားပေးပါ။ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်ပါစေသည်။

လိမ်းဆေး

ပိတ်ချင်း LONG PEEPER၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး NUIMEG၊ မုတ္တကျီး MASTILCA တို့ကို ဆတူ အမှုန့်ပြုပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဆူဆီ CASTOR OIL ရောစပ်ပြီး မီးမြှင့်မြှင့်ဖြင့် ၄ နာရီမျှ ချက်ပါ။ အအေးခံ၍ အဆီကို ယူထားပါ။ ဤဆေးဆီ ၄-၅ စက်မျှကို လိင်တံအရင်းမှ အဖျားအထိ ပွတ်လိမ်းပေးပါက လိင်တံသည် များစွာ ကြီးထွားပါလိမ့်မည်။ ကာမအကြောများကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

အားတိုးဆေး

ဆင်တုံးမနွယ် GUDUCHI သည် အထွေထွေ အားနည်းသော ရောဂါတွင် အားကို ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အားတိုး ဆေးကောင်း တစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းအပင် ပင်စည်မှ အနှစ်ထုတ်ရည် EXTRACT GUOUCH SATVA ကို နို့ဖြင့် သောက်ပေးရသည်။

ကပ်စေးနဲ့ရွက်အားတိုးဆေး

ကပ်စေးနဲ့အရွက်စိမ်းများ BALA ကို နံနက်တိုင်း စားသုံးပေးပါက

လွန်စွာ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်း၏ အမြစ်ပြုတ်ဆေးရည်ကို ဆေးချိန် (၁) မှ (၂) အောင်စအထိ သောက်ပေးလျှင် လွန်စွာ အကျိုးရှိပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ချုံးနေပါက ပို၍ပင် အကျိုးရှိပေသည်။

ဒဟာသဂိုအားဆေး

ဒဟာသဂို ASAVAGANDHA သည် အစွမ်းထက်သော အားဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။ ဆေးဘက်အသုံးပြုနည်းမှာ ညက်စွာ ကြိတ်ထားသော အမြစ်မှုန့် (၁) အောင်စ သို့မဟုတ် အမြစ်ပြုတ်ဆေးရည်ကို နွားနို့ (၂၇) ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍ ထောပတ် GHEE ၄ အောင်စကို ထည့်၍ ရေကုန်ခမ်းသည်အထိ ကျိုချက်ပါ။ ဤဆေးထောပတ်သည် အလွန်ကောင်းသော အားတိုးဆေး ဖြစ်ပေသည်။

အားတိုးဆေး

ခွေးလေးယားအစေ့ KINVACH တစ်ဆ၊ ဆေးကတ္တီပါသီး SAMUDRASOSH တစ်ဆ၊ လင်းနေ VACHA တစ်ဆတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အင်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ DEBILITY တွင် အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်ပေသည်။

ခွေးလေးယားစေ့ ဟာလဝါ

ခွေးလေးယားစေ့ KINVACH ကို နွားနို့ဖြင့် ရောစပ်၍ ဟာလဝါ ပြုလုပ်ပြီး စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်စွမ်း၍ ယောကျ်ားသဘာဝ အားကို တိုးပွားစေသည်။

ပေါက်ပင်အားတိုးဆေး

ပေါက်ပင် ပဥ္စငါးပါးအမှုန့်ကို အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးမှုန့်ကို ပျားရည်၊ ထောပတ်နှင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် သက်ကြီးအားနည်းရောဂါ၌ အထူးပင် ကောင်းမွန်၏။

ဆီးဖြူသီးအားတိုးဆေး

ဆီးဖြူသီး AMLA သတ္တုရည်ကို ထောပတ် GHEE နှင့် စားသုံးလျှင် ခွန်အားကို ပြန်လည် RESTORATIVE TONIC ရရှိစေသည်။

ပရန္နဝါအမြစ်မှုန့် အားတိုးဆေး

ပရန္နဝါ PUNARAAYA အမြစ်မှုန့်ကို နို့နှင့် ရောစပ်၍ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် သက်ကြီးအားနည်းရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံး သဘာဝ အားတိုးဆေးဖြစ်၏။

ဆူးလေအားတိုးဆေး

ခွေးလေးယားစေ့၊ ဆူးလေသိမ်၊ သကြားတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အစွမ်းထက် အားတိုးဆေး ဖြစ်ပေသည်။

သုက်အားနည်းရောဂါကုထုံး SEMINAL WEAKNESS TREATMENT (SHUKRA DAURVALYA)

ကညွှတ်ဥ SHATAWARI ကို နို့ဖြင့် ရောချက်ထားသော ဆေးသည် သုက်ရည်များ ပြည့်ဝစွာ ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

သုက်အားနည်းခြင်း

ဒဟသကို ASVAGANDHA၊ ကျွေဥ VIDARIKANI၊ ပိတ်ချင်း PIPPAL နှင့် ပျားရည် HONEY ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးသည် သုက်အားနည်း SEMINAL WEAKNESS ဖြစ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဆူးလေပင် အားတိုးဆေး

ဆူးလေကြီး GOKSHURAKA အရွက် စိမ်းများနှင့် အခက်နု လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နို့ရည်တွင် စိမ်ထားပါ။ ထိုစိမ်ရည်ပူပူကို သောက်

ပေးရာတွင် သုက်အားကို ပြန်လည်၍ ဖြစ်ထွန်းစေရာ များစွာ အထောက်အပံ့ကို ရရှိစေပါသည်။

ကြက်သွန်နီ အားတိုးဆေး

ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ကို ရောစပ်၍ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သုက်အားနည်းခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဣ္ကသဖဂ္ဂုလပင် အားတိုးဆေး

ဣ္ကသဖဂ္ဂုလအစေ့၊ ဖာလာ၊ သကြားတို့ဖြင့် ရောစပ်ထားသော ဆေးသည် သုက်အားနည်းသော ရောဂါတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနည်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရုံးပတေသီး

ရုံးပတေသီး BHINDI အနု အတောင့် ၂၀ မှ ၂၅ တောင့်ကို နံနက်တိုင်း စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အားတိုးစေပြီး ကုန်ခမ်းသော သုက်အားကို ပြန်လည် ရရှိပေသည်။

ကုလားပဲအားတိုးဆေး

ကုလားပဲလှော် (အခွံပါပြီး) နှင့် သကြားတို့ကို ရောစပ်စားခြင်းအားဖြင့် သုက်အားကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

သကြားသီး

သကြားသီး BAPOTA FRUITS ကို သကြား SUGAR နှင့် စားပေးလျှင် သုက်အားနည်းရောဂါ၌ ကောင်း၏။

ပင်စိမ်းတောဆေး

ရရာပင်စိမ်းစေ့ တစ်ဆကို အမှုန့်တောင်းပါ။ ထန်းလျက်နှင့် သဘာဝပျားရည်ကို ရောစပ်ပြီး မှိုမတက်စေရန် ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးအညွှန်းပမာဏမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အောက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်စေပါသည်။

နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ လိင်ဆန္ဒနည်းပါးခြင်း၊ သားဖွားမိခင်များ နို့ထွက်အားနည်းခြင်း၊ လေသလိပ်ထကြွသည့် ရောဂါ၊ သွားကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် သွားနာ၊ သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်း၌ အထက်သို့ အပုပ်ဆန်သောရောဂါ၊ အရေပြားတွင် အဖြစ်များသည့် ပွေးရောဂါ၊ ဝဲစိုဝဲခြောက်ရောဂါ၊ နှင်းခူရောဂါ၊ ပျောက်ခဲသည့် အနာအဆာများ၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးနည်းပါးခြင်း၊ မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်း၊ အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် နွမ်းခြောက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းပါးခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊ ကာမဆန္ဒနည်းပါးခြင်း၊ ညဘက်အိပ်မပျော်မှု ကင်းမဲ့၍ မျက်လုံးကြောင်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အမျိုးသားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်သည့် သုက်လွှတ်မှုကို အခြေခံသော ရောဂါ၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ အစရှိသည့် ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ရှေးအစဉ်အလာ မြန်မာ့အားဆေး

ရှေးအစဉ်အလာအရ မြန်မာမင်းများလက်ထက်မှ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်အထိ ဝါရင့် မြန်မာ့ဆေးဆရာ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားဆေးအဖြစ် ကာမအားဆေးအမည်နှင့် ပရန္နဝါအပင်ကို အများအပြားပင် သုံးစွဲလေ့ရှိကြပေသည်။ ၂၁ ရာစုတွင် အမျိုးသား အားတိုးဆေး အစရှိသည့် ဝေါဟာရများနှင့် ဆက်လက်၍ အသုံးပြုကြဆဲပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးကျသည့် ဆေးကျမ်းတွင်လည်း ပရန္နဝါပင်၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များကို ဖော်ပြထားသည့် ဆေးကျမ်းများမှာ အထင်အရှားပင် တည်ရှိနေပေသည်။

ယောဂရနာတကျမ်းမှ လူပျို့ဖြစ်ဆေး

မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရာတွင် အမျိုးသားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးနည်းတစ်လက်ကို တင်ပြပါမည်။

လတ်ဆတ်သည့် ပရန္ဒဝါ တစ်ကျပ်ခွဲသားကို ကြိတ်ပြီး ရရှိသည့် သတ္တုရည်ကို နွားနို့ကျက်ကျက် တစ်ခွက်နှင့် ရောစပ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆေးကို ခြောက်လအထိ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အင်အား အထူးနည်းပါးကြသူများအတွက် တစ်နစ်တိတိ အချိန်မှန်မှန် သောက်ပေးရပါမည်။ ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားပြည့်ဖြိုးကာ လန်းဆန်း ပေါ့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးသော်လည်း လူငယ်တစ်ဦးကဲ့သို့ လန်းဆန်းနေပါလိမ့်မည်။ အမှန်အားဖြင့် ပရန္ဒဝါပင်သည် ရသာယန ဆေးဖြစ်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်ထောင်ရေးသုခကြွယ် ဆေးပင်

ပရန္ဒပင်တွင် ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များသည် ယောကျ်ားများအတွက် အထူးသဖြင့် စားသုံးသင့်သောအပင် ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို သန်မာကြံ့ခိုင်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်အဓိက လိုအပ်သော သုက်ဓာတ်များကို ပွားများစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှင်များအတွက် အားထားနိုင်သည့်အပင်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ အမြဲစားသုံးသူများသည် ရွှင်လန်း၍ အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာလိုသူတိုင်းအတွက်

လတ်ဆတ်သော ပရန္ဒဝါ ပဥ္စင်းပါးကို အလေးချိန် အတိုင်းအတာတစ်ခုအဖြစ် အခြောက်လှန်းပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ထားပါ။ ထိုအမှုန့်ထဲတွင် သဘာဝအတိုင်းရရှိစေနိုင်သည့် ပျားရည်၊ ထောပတ်များကို ရောစပ်၍ တေဆေးကဲ့သို့ ဖော်စပ်ပြီး လေလုံသောပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဤဆေးမှာ ဆေးဖက်ဝင်သော ကုန်ကြမ်းသုံးမျိုး၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ ပါဝင်သည့် ပေါင်းစပ်ဆေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးအညွှန်းမှာ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို

သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားပေးခြင်းဖြင့် အောက်ပါရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရေးသားဖော်ပြလိုသည်မှာ ဆေးစွမ်း ပိုမိုထက်မြက်စေရန် ဆေးကိုသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့စစ်စစ် တစ်ခွက်ကို ထပ်မံသောက်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးစွမ်းအင်များ

ထုံကျဉ်ခြင်း၊ လက်ကပ်ခြင်း၊ ခြေကပ်ခြင်း၊ ထုံနစိုရောဂါ၊ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ သုက်အားနည်းခြင်း၊ ကာမစိတ်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အစရှိသည့် ရောဂါများနှင့် အခြား ရောဂါငယ်များကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါစုများ

အထက်ပါ ခေါင်းစဉ်ဝေါဟာရသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း အနာဖြစ်ခြင်းနှင့် အင်အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကာမဆန္ဒပျောက်ကင်းခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စေရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် သောက်ဆေးတစ်လက်မှာ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားသည့် ပရန္နဝါရွက်ကို သတ္တုရည်ပြုလုပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ နွားနို့ (သို့) ဆိတ်နို့နှင့် ရောစပ်ပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအဖြစ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသား သုက်ပျက်ရောဂါ

မြင်းခွာရွက် နေလှန်းခြောက်မှုန့်ကို ဆေးချိန်အတိုင်း သကြားကို ဆတူရောစပ်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းပမာဏအဖြစ် တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အင်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေ၍ နုပျိုစေပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ညဘက် အိပ်မက်သုက်လွတ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အာယုဗေဒဆေးကျမ်းမှ အမျိုးသားအားတိုးဆေး

မြန်မာပြန် အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားသော အုန်းသီးနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးနည်းများမှ အမျိုးသားများအတွက် ကာယအား၊ ဉာဏအား၊ ကာမအားတို့အတွက် ဆေးနည်းတစ်ရပ်ကို တင်ပြရလျှင် အဆိုပါဆေးနည်း၏ အစွမ်းထက်မှုမှာ အမျိုးသားများ သုက်ဓာတ်အားနည်းသောရောဂါကို ကုသနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကုထုံးမှာ သုက်ဓာတ်အားနည်း၍ အင်အား

ချို့တဲ့သူများအတွက် ညဘက် အိပ်ရာဝင်တိုင်း ငွေဒင်္ဂါး တစ်ကျပ်သား အလေးချိန်ရှိသော အုန်းသီးစိမ်းနှင့်အတူ အိမ်သုံးသကြားအနည်းငယ်ကို ရောစပ်၍ ညစဉ်ညတိုင်း ဆက်လက်၍ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် သုက်ဓာတ်တို့ကို တိုးပွားစေ၍ အင်အားကိုလည်း ပြည့်ဖြိုးလာစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

အားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များ

အုန်းသီးရင့်ရင့်	တစ်လုံး
ရှောက်သီး	တစ်လုံး
သံပရာသီး	တစ်လုံး
ရှားစောင်းလက်ပပ်	၂၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	တစ်ပိဿာ
အိမ်သုံးဆား	၂½ ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းမှာ ထန်းလျက်ကို အရည်ကျို၍ သံပရာသီးနှင့် ရှောက်သီးကို အစေ့ထုတ်ပြီး အခွံနှင့် အသားကို ရေ၌ထည့်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ အုန်းသီးခြစ်ပြီးသားနှင့် အုန်းရည်ကို ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ အားလုံး သမလျှင် မီးအေးအေးနှင့် ထားပါ။ လက်ကော်အနေပျစ်လျှင် ဆားကိုထည့်မွှေပြီး အောက်ချပါ။ ကျောက်သွေး၊ ကြံသွေး၊ ကုံကမံတို့ကို လေးပဲသားစီထည့်ကာ သမအောင် မွှေပါ။ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပြီး နံနက်တစ်ဇွန်း၊

ညတစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ရှေးသမား စဉ်ဆက်မှ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့သော သဘာဝဆေးဖက်ဝင်များနှင့် ဆေးအာနိသင် အပြည့်အဝတို့ကို စုပေါင်းဖော်စပ်ထားသော ဆေးပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးဝါးအာနိသင်များ

ဤဆေးသည် ကာယအား၊ ဉာဏအား၊ သဘာဝအား၊ မည်သည့် အားကိုမဆို လိုသောအားကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးဖြစ်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ ချို့တဲ့သမျှ အင်အားများကို အသစ် ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်သည့် ဆေးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသားများအတွက် လိုအပ်သော ဆေးလည်း ဖြစ်သည်။ ဆေးစွမ်းမှာ ကာမအားကို အခြေပြု၍ ခံစားရသော အာရုံကြော အားဟူသမျှကို အားဖြစ်စေနိုင်သော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်အဖြစ် အသိ အမှတ်ပြုလောက်ပေသည်။ ဖိုမ အားတိုးဆေးများကို စားသုံးကြသူများသည် အဓိကအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်သည့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှင်များ သတိပြု ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အချက်မှာ အရက်၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း အစရှိသည့် မူးယစ်စေတတ်သော အရာဟူသမျှသည် အမျိုးသားများအတွက် အလွန် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရဖျော်ရည်

သင်္ဘောသီးနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအစာ အဖြစ် စာဖတ်ပရိသတ်များ သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထူးစားသုံးနည်း မှာ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ကြက်ဥ၊ သကြား၊ ထောပတ်တို့ကို တစ်နေ့ တစ်ခွက်ကျ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နလုံးမငြိမ်သောရောဂါ၊ မူးဝေသောရောဂါ၊ သွေးပုပ်၊ သွေးကျိတ်၊ ပန်းညှိုးရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ကာမအားတိုး သဘာဝဖျော်ရည်ဖြစ်၍ အာဟာရဓာတ် များစွာကို ရရှိစေခြင်းဖြင့် တည်ငြိမ်သော ကျန်းမာမှုကို တည် ဆောက်ပေးနိုင်သည်မှာ သဘာဝ သင်္ဘောသီး၏ စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါကု ဟင်းလျာ

ယောက်ျားတို့ ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုကို ဟန့်တားသော ပန်းသေရောဂါအတွက် အစာလည်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော ဟင်းလျာဖြစ်ပေသည်။ လောက်သေရွက်၊ ငရုံပူတူရွက်၊ ချင်းရွက်တို့ကို ရေနွေးဖျော ပါးပါးလှီး၍ ငါးကျည်းကင်နှင့် ငရုတ်သီး မထည့်ဘဲ သံပရာရည် ဆမ်းကာ မကြာခဏ သုပ်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အစာလည်းဆေး ဆိုရိုးစကားအတိုင်း ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါနှင့် ပန်းသေရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်သည့် ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာ ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းညှိုးရောဂါ

အစားအစာများသည် အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေပြီး ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်ပေးမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကုသရာတွင် အစာလည်း ဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်စေသည်။ စားသုံးနည်းမှာ ဆိတ်သားနှင့် ကျောက်ဖရုံသီးခြောက်ကို ချက်စားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိတ်သားမကြိုက်သူများအတွက် ငါးဖယ်နှင့် ချက်စားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ခိုသားကို ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ယောက်ျားတို့၏ အားနည်းရောဂါဖြစ်သော ပန်းညှိုးရောဂါအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျာ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသားရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး

ယောက်ျားများတွင် လျှို့ဝှက်သော ရောဂါအချို့နှင့် ရင်ဆိုင်လေ့ ရှိတတ်ကြပေသည်။ အမျိုးသားရောဂါဟု ဆိုရာတွင် အချို့စာဖတ်ပရိသတ် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် တွန့်ဆုတ်တတ်ကြပါသည်။ အမျိုးသားရောဂါဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့်လည်း ဆက်နွယ်လျက်ရှိပေသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားအိမ်ထောင်ဘက်ဘဝတွင် မိသားစု ပျော်ရွှင်မှုသုခသည် ဘဝ၏ မီးရှူးတန်ဆောင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိသားဝင်များအတွက် လိုအပ်သော နောက်တိုး မိသားစုဝင်များ ဖြစ်လာနိုင်စေရန် အမျိုးသားများ လိင်ပိုင်းစွမ်းဆောင်မှုကို လျော့နည်းစေသော အကြောင်းရင်းထဲတွင် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတတ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုဖြစ်သည့် သုက်ထွက်စောခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ သုက်ထွက်စေခြင်း၊ ပန်းညှိုး

လွယ်ခြင်း။ ပန်းသေခြင်းများသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးအတွက် ကာမအားနည်းရောဂါကု ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြချက်များမှာ အတိအလင်း ပါဝင်ပေသည်။

အဆိုပါ ရောဂါတွင် လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိစေနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်အချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ မြန်မာဒေသပေါက် အပင်အဖြစ် ရရှိစေနိုင်သော ကသစ်အပွင့်နှင့် အမြစ်များကို အိမ်တွင်းကုသဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကသစ်ပွင့်နှင့် အမြစ်ကို ဆတူယူ၍ ထောင်းပါ။ ထုထောင်း၍ ရရှိသော နို့စိမ်ရည်ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ အမျိုးသားများအတွက် လိုအပ်သော ကာမအားကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ ဆေးနည်းအတိုင်း (၇) ရက်မှ (၄၅) ရက်အထိ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဆက်တိုက် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးအကျိုးအာနိသင်များကို အပြည့်အဝ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများအတွက် ကတက်ဟင်းလျာ

ကတက်ရွက်ကို ငါးဖယ်သားနှင့် သုပ်စားပေးပါ။ အဆိုပါဟင်းလျာသည် အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်ပွားစေတတ်သော ပန်းညှိုးခြင်း၊ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ ပန်းသေရောဂါတို့ကို လျော့ချပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

သုက်ဓာတ် အားနည်းခြင်း

အမျိုးသားများတွင် သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်းအတွက် မီးဖိုဆောင်စားသုံးပင်များအနက် မန်ကျည်းမှည့်အစေ့ကို ရောဂါကုဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မန်ကျည်းစေ့ကို တစ်ညတာ ရေစိမ်ထားပါ။ နံနက်စောစောတွင် အပေါ်ခွံ အညိုရောင်ကို ချွတ်၍ အဆံကို ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ကြံသကာစစ်စစ်နှင့် အတူရောစပ်ထားပါ။ နေ့တွင် ခြောက်သွေ့စေရန် လှန်းထားပါ။ ကောင်းစွာခြောက်သွေ့လျှင် ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏလက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းကို နို့နှင့် တွဲဖက်သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် စံချိန်မီ အမျိုးသားတစ်ဦးကဲ့သို့ အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိုအပ်နေသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခကို ကြွယ်ဝစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများ သုက်အားနည်းလျှင်

ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျာတစ်ခွက်ကို စားသုံးလိုလျှင် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ကြက်သားနှင့် ကြော်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားများ၏ လိင်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွင် ပါဝင်သော သုက်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းလည်း ပါဝင်ပေသည်။ သုက်ဓာတ်ချို့တဲ့ရခြင်းကြောင့် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခများကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ လုပ်ငန်းခွင် စွမ်းရည်များကိုလည်း ကျဆင်းစေနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ အကြော်တစ်ခွက်သည် သုက်ဓာတ်အားနည်းပါးသူများအတွက် သုက်ဓာတ်ကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ သုက်ဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ရရှိစေခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုကို ခံစားနိုင်ပါသည်။ အစားအစာနှင့် အားဖြည့်ခြင်းသည် သဘာဝလည်းကျပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို နည်းပါးစေပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေး တိုင်းရင်းဆေး

အမျိုးသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်အသွယ်သွယ်တို့ကို ရွေးချယ် ရေးသားဖော်ပြပါမည်။ အမျိုးသားများတွင် ကျန်းမာရေး ညှိုးဖျင်းလာခြင်း၊ ရောဂါဘယများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းကို ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကုသနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ရောဂါဟူသည်

မည်သည့်ရောဂါအတွက် မည်သည့် ဆေးဖက်ဝင် အပင်တွေကို ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်လဲ ဆိုသည့်အကြောင်းရင်းများကို ထုတ်နုတ် ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားရောဂါဆိုသည်မှာ အဓိကအားဖြင့် အမျိုးသားမျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ မွေးရာပါရောဂါများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ၊ အခြား ဇီဝကမ္မ ဖောက်ပြန်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများဟူ၍ တင်ပြစရာများမှာ များပြားလှပေသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသားများ ရတတ်ရက် ခံစားရတတ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါငယ်များအကြောင်းကို ဦးစားပေး ရေးသားဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားရောဂါငယ်များအတွက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်

တကူ ရရှိစေနိုင်မည့် တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို အသုံးချ ကုသနည်းကို ရွေးချယ်တင်ပြပါမည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ခန္ဓာဗေဒ ဖွဲ့စည်းပုံအရ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်များသာလျှင် ကွဲပြားခြားနားပြီး အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာမူ သာမန်အားဖြင့် တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံခြင်း တူညီကြပါသည်။ ဆေးပညာရှင်များမှ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အခြား အခြားသော ရောဂါတွေမှာ အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်သကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ခံစားတတ်ကြရပေသည်။

ခန္ဓာဗေဒ သဘာဝများ

အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာဗေဒ အစိတ်အပိုင်းများကို အကြမ်းအားဖြင့် လေ့လာကြည့်မည်ဆိုလျှင် မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ကြသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ကပ်ပယ်အိတ်တစ်စုံတွင် ဝှေးစေ့နှစ်လုံး ပါဝင်သည်။ ထိုဝှေးစေ့တွင် သုက်ဖြစ်ထွန်းရာ သုက်ပြွန်များ၊ သုက်ကြော၊ သုက်ရည်ထုတ်ပေးသော ဆီးကျိတ်၊ လိင်တံတို့ ပါဝင်ကြသည်။ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကို အခြေခံလျက် ဖိုမဆက်ဆံခြင်းအဆင့်သည် ပိုမိုနက်ရှိုင်း ဆန်းကြယ်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး မျိုးဆက်သစ်များ ဖြစ်ထွန်းရာ အစိတ်အပိုင်းများဟု ဆေးပညာရှင်တိုင်းက သိရှိထားကြပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေး

အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင်လည်း ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားတတ်ကြရပေသည်။ အချို့သော မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သကဲ့သို့ အချို့သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်သော တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ရှိကြပေသည်။ မွေးရာပါ ရောဂါဝေဒနာများမှအပ အခြား ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြေများ

အမျိုးသားတစ်ဦးတွင် အဓိက အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ်မှာ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံအောင် စောင့်ရှောက်နေထိုင် စားသောက်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးတွင် မည်သည့်ကဏ္ဍတွင် ဆုတ်ယုတ်မှု အနုတ်လက္ခဏာကို ပြသနေပါသနည်းဆိုသည့် မေးခွန်း၏ အဖြေကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိပါလျှင် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပြီး ဒုတိယခြေလှမ်းကို ပြင်ဆင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၂၁ ရာစုတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတများ ပြန့်ပွားကြွယ်ဝလာရာ ကျန်းမာရေးစာနယ်ဇင်းများ၏ တာဝန်ကျေပြွန်စွာဖြင့် ကြိုးစားတင်ဆက်နေသည့် "ကျန်းမာရေး ပြဿနာ အဖြေများ" ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှာ တိုးတက်လျက် ရှိနေသည်မှာ အထင်အရှားပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝှေးစေ့ရောင်ရောဂါ

ဝှေးစေ့ရောင်ရောဂါသည် အဖြစ်များကြပေသည်။ ယောကျ်ားများ၏ ဝှေးစေ့ TESTIC တွင် အဓိကဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ တီဘီ အဆုတ်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါကို အရပ်စကားနှင့် မော်နာဟု ခေါ်ပေသည်။ ပါးချိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ဝှေးစေ့ရောင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝှေးစေ့ သုက်ပြွန်ရောင်ရောဂါနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ရတ်တရက်ဆိုလျှင် ခွဲခြားသိရှိစေရန် မလွယ်ကူပါ။ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ စသည်တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

လက္ခဏာများ

အကယ်၍ ငှင်းနှင့် နီးစပ်လျက်ရှိသော အင်္ဂါနစ်ရပ်တွင် ရောဂါဖြစ်ပါက အချိန်မီ စောစီးစွာ မကုသနိုင်ခဲ့လျှင် အမျိုးသား သုက်ပိုးကို ထုတ်ပေးသော ဝှေးစေ့သည် ဒဏ်ရာရရှိစေပြီး သုက်ပိုးများကို မထုတ်ပေးနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေတတ်သည်။ သို့မဟုတ် SPERM သုက်ရည်စီးဆင်းရာ လမ်းကြောင်းကို ကျဉ်းစေသဖြင့် ပိတ်သွားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကို ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ

အများဆုံး အခြေအနေမှာ ဆစ်ပလစ်ရောဂါ V.D CASE ၏ အစွယ်အပွား ကြောင့် ဝေးစေ့တွင် ရောဂါရရှိစေနိုင်ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးအညွှန်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တန်ခူးလနှင့် ကဆုန်လတွင် ရွှေဝါရောင်အပွင့်များ အခိုင်လိုက်ပွင့်လာသော ငုဝါပင်ကို ကုသမှုအတွက် အလွယ် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ CASSIA FISTULA LINN ဖြစ်ပေသည်။ ဒေသမရွေး သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အဖြစ် အသုံးပြုနည်းအညွှန်းမှာ ငုဝါပင်အနှစ် ငါးမတ်သားကို ရေခုနှစ်ဆယ် ကျပ်သားနှင့် ရောကျိုပါ။ ရေငါးမတ်သားကျန်လျှင် ထောပတ် နှစ်ကျပ်တစ်မတ်သား နှင့် ခေါက်ပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးချိန်အတိုင်း နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

တိုင်းရင်းဆေးဝါး လိမ်းဆေးအညွှန်း

ဂုံမင်းပင်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ AMOMUM CORYN OSTA-CHYUM WALL ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်သော အပင်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ မိုးရာသီတွင် အများဆုံး တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးပင်၏ အသီးမှာ ဝေးစေ့ရောင်ရောဂါတွင် လိမ်းဆေးဖော်စပ်ရာ၌ တွဲဖက် အသုံးပြုရပါသည်။ လက်တွေ့ အသုံးဝင်၍ လွယ်ကူစေပါသည်။ ဂုံမင်းအသီးနှင့် တောင်တန်ကြီး PREMANINTEGR၊ FILLA LINN တို့ကို ကျောက်ပျဉ် တွင် သွေးပါ၊ ရရှိသော ဆေးရည်ကို ဝေးစေ့ရောင်နေရာတွင် လိမ်းပေးပါ။ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။ ဤကုသနည်းကို သုံးရက်မှ ငါးရက်အထိ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးကို ခံစားနိုင်ပါသည်။

ရှောင်စရာ၊ ဆောင်စရာများ

ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း နာကျင်မှု သက်သာလာသည့်တိုင်အောင် အိပ်ရာတွင် အနားယူပါ။ ကပ်ပယ်အိတ်ကို သိုင်းမထားပါနှင့်။ ကြပ်ထုတ်တင် ပေးပါ။ ရေခဲအိတ်ကို တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် ရေများများ သောက်ပေးပါ။ အစာအာဟာရ ပြည့်ဝ၍ မျှတသည့် အစားအစာများကို စားပေးပါ။ ဝမ်းမချုပ်

စေရန် သတိပြုပါ။ ပူစပ်သော အစားအစာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကော်ဖီ၊ အမဲသား နှင့် ကြက်ဥကို ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရစဉ်တွင် ဖိုမ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ရန် မသင့်ပါ။

အမျိုးသားဘဝ

အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ဘဝကို ရုန်းကန် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အပြုအမူ၊ အစားအသောက်စသည်ကို ပိုမို၍ ကျူးလွန်မိတတ်ကြသည်။ အမျိုးသား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ရှောင်စရာနှင့် ဆောင်စရာတို့ တွဲဖက်လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ကာကွယ်မှုအပိုင်းကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ကုသမှုအပိုင်းကို လျှော့ချနိုင်သော ရောဂါငယ်များ ရှိတတ်ကြောင်းကို ဆင်ခြင်စေခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပေသည်။

သုက်ခမ်းရောဂါ

အချို့ အမျိုးသားတို့သည် မေထုန်ကျူးခြင်း၊ ဟတ္ထမေထုန်ကျူးခြင်းအစရှိသည့် သဘာဝကို လွန်ဆန်သော အလေ့အကျင့်ဆိုးများ ဝါသနာထုံခြင်းကြောင့် အမျိုးသားများအတွက် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးတွင် အဓိကလိုအပ်သော သုက်ဓာတ်များကို ဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားရသော ဝေဒနာဖြစ်ပေသည်။ ဤရောဂါအတွက် အထောက်အကူပြု ကုသနိုင်မည့် သဘာဝဆေးပင်များကို အသုံးပြုနည်း အညွှန်းအဖြစ် အပင်အစိတ်အပိုင်း အချို့တို့ကို တင်ပြပါမည်။

ကျွဲခေါင်းသီး

ကျွဲခေါင်းသီးပင် TRAPA BISPINOSA ROXB သည် မိုးရာသီ၌ လယ်ကွင်းတစ်ဝိုက်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဈေးများ၌ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ကြပေသည်။ သဘာဝအတိုင်းဆိုလျှင် အသီးမှာ အစိမ်းရောင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြုတ်လိုက်ချိန်တွင် အမည်းရောင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ သွားစေပါသည်။ အချို့ ၎င်းအသီးခွံ အမည်းရောင်ကို ဆံပင်နက်ဆေး

ဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုပါသည်။ အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ ဆေးပညာတွင် အမျိုးသားများအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများတွင် ထက်မြက်သော တိုင်းရင်းဆေးတစ်လက်အဖြစ် အသုံးပြုလေ့ ရှိကြပါသည်။ အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ နှင့် ယူနာနီ ဆေးဝါးပစ္စည်းများ အာနိသင် စံချိန်စံညွှန်းကျမ်းကြီးတွင် ကုန်ခမ်းသော သုက်ဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ အားအင်ကို ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။ အထွေထွေ အားနည်းခြင်းနှင့် အာရုံကြော အားနည်းခြင်းအတွက် နွားနို့နှင့် သောက်ပေးနိုင်ကြောင်းကို DR. K.M.NA-DARARN ပြုစုသည့် IND. MAT. MAD တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ ထို့အပြင် ကွဲခေါင်းသီးကို အစိမ်းအတိုင်း စားပေးနိုင်ပါသည်။ ပြုတ်၍လည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏ ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ နွားနို့ တစ်ဖန်ခွက်တွင် သကြား ချိုရုံမျှ ထည့်ကာ သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ဤဆေးချိန်အတိုင်း တစ်လခန့် စားပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများ၏ အားအင်ကို ပိုမို ပြည့်ဝလာစေနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအဆို

ကွဲခေါင်းသီး၏ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အာနိသင်များမှာ အရသာအားဖြင့် ချိုဆိမ့်ဖန်ရှိပြီး ဂုဏ်သတ္တိအနေနှင့် အေးစေပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာများအတွက် အကျိုးအာနိသင်မှာ သွေးပူလေပူရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ သုက်အားနည်းရောဂါတို့တွင် အသုံးပြုရသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေး

အမျိုးသားများ၏ ကျန်းမာရေးတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ကဏ္ဍလည်း ပါဝင်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သော ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ကုသနည်းများစွာရှိသည့်အနက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးမှာ ကွမ်းရွက်ဖြင့် ကုသခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကွမ်းရွက်သည် ပူ၊ ပွင့်၊ ကြေ

သက်စေသည်။ ပူ၊ ခါး၊ စပ်၊ ဖန် အရသာရှိ၍ ဥဏှဂုဏ်၊ လဟုဂုဏ်၊ ဝိသဒဂုဏ်များ တည်ရှိစေခြင်းကြောင့် ရုပ်ပျော့များကို မာစေခြင်း၊ သွေးလမ်း၊ လေလမ်းကို ပွင့်စေနိုင်သော ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကွမ်းသည် မျိုးပွားအင်္ဂါများကို အကျိုးပြုစေသဖြင့် သုက်ကို ပွားစေတတ်သည်။ ကာမအားပေးသည့် ဂုဏ်သတ္တိတို့ ရှိပေသည်။ ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို နွားနို့ဖြင့် နေ့စဉ် ညအိပ်ရာမဝင်မီ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်၌ ကွမ်းရွက်ကို မီးပြ၍ လိင်တံကို ပတ်ပေးထားနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများအတွက်

အမျိုးသားများ လိင်ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးသင့်သော ဟင်းလျာများတွင် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်လည်း ပါဝင်ပေသည်။

သုက်ထိန်းဆေးနည်း

ခွေးလေးယားအမြစ် ၂ ပဲသားကို ဖြတ်တောက်ပြီးလျှင် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ခံတွင်းတွင် ငုံထားခြင်းဖြင့် သုက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

အားတိုးဆေး

ဆေးဖော်စပ်နည်းမှာ ခွေးလေးယားအစေ့ ၂၄ ကျပ်သားကို နွားနို့ ၂ ပိဿာ ၂၀ ကျပ်သားနှင့် ခမ်းသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ အစေ့များကို အခွံနွာ၍ ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။ ထို ကြော်ထားသော အစေ့များ တစ်ဆ၊ နွားနို့ တစ်ဆ၊ ခွေးလေးယားစေ့ တစ်ဆ၊ အိမ်သုံးသကြား ၃ ဆ တို့ကို ‌ေတ၍ ဆေးသားများ ၁ ကျပ်သားအရွယ်ခန့် လုံးထားပါ။ ထိုဆေးလုံးများကို ပျားရည်တွင် စိမ်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နေ့စဉ် ဆေးတစ်လုံးကျကို စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ကာမအား ကျဆင်းနေမှုတို့ကို တိုးတက်စေပါသည်။

ဂမုန်းသဃ်ာစဉ်ဆေး

ဂမုန်းသဃ်ာစဉ်သည် အကြောတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲ စေတတ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၍ ကာမကို အားပေးနိုင်သည်ဟု

အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများ၌ ပါရှိ၏။ ထို့ပြင် ဆေးနည်းကို ဖော်ပြထားရာတွင် ကာမအကြော အားနည်းရောဂါတွင် ဂမုန်းသဃ်ာစဉ်ဥနှင့် ဥမ္မန်ဥ အစရှိသော အခြားဆေးဖက်ဝင်များနှင့် ပေါင်းစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားတိုးဆေး အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

ပန်းသေရောဂါ

ဂမုန်းသဃ်ာစဉ်ဥကို ထုထောင်း၍ နွားနို့နှင့် ကျိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် လည်း ကာမဆိုင်ရာ အာရုံကြောများကို ထကြွနိုးကြားစေနိုင်ပေသည်။

ဂဠုန်တောင်ပံ

ဂဠုန်တောင်ပံအရွက်ကို ကြက်ဥနှင့် ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် ကျောရိုး သန်မာမှုကိုဖြစ်စေပြီး ပန်းသေရောဂါများတွင် အာယုဗေဒ သမားတော်ကြီးများ သည် ရောဂါကုသရာတွင် ဆေးဝါးအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအဖြစ် သော်လည်းကောင်း ပေးလေ့ရှိကြပေသည်။

သုက်ပျက်ရောဂါကုဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်တို့မှာ ငရုတ်ကောင်း ၂ ပဲသား၊ ဇီရာ ၁ ပဲသား တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်ကိုဖြစ်စေ၊ အိမ်သုံးသကြားကိုဖြစ်စေ ၅ ကျပ် ၄ ပဲသားကို ရောစပ်၍ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်အဖြစ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ပျက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ယောက်ျားရောဂါဆေး

ယောက်ျားအချို့တွင် အပျော်ကြူးရာမှ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါများ ရရှိစေ တတ်ပေသည်။ ဤသို့ ရောဂါကူးခံရသောသူများ၏ သွေးသည် မကောင်းမှုကို ကုသရန်ဆေးမှာ စိန်တပေါ်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ လျက်ပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးညစ်များကို သန့်စင်စေပြီး သုက်ဓာတ်ကိုလည်း သန့်စင်ပေးသည်။ ဆန္ဒ အာရုံကြောများကို ပြန်လည် လန်းဆန်းစေသည်။

ညှောင်ခြေထောက်အပင် အသုံးပြုနည်း (သုက်အားနည်းခြင်း)

ညှောင်ခြေထောက်အမြစ်ခေါက်ကို ပြုတ်ရည်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏ သတ္တုရည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပျစ်ခဲစေရန် ဆောင်ရွက်ပြီး အခြား အားဆေးပင်များနှင့်အတူ ရောစပ်၍ သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ယောကျာ်းများတွင် ခံစားရသော သုက်ဓာတ် အားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ချင်းလူဝဆေး

စပ်သော အရသာရှိသည့် အစားအစာတိုင်း များသောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သုက်သွေးများကို မပွားများစေတတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ချင်းစိမ်းသည် စပ်သော်လည်း သုက်သွေးကို ပွားစေတတ်၏။ စရကကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်က ချင်းစိမ်းသည် သုက်ကို ပွားစေတတ်သည်ဟု ကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ချင်းသည် သုက်ကိုပွားစေတတ်သော ဆေးဝါးတို့ကို ဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်း၍ အာယုဗေဒ သမားတော်ကြီးများက အသုံးပြုခဲ့ကြခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူတို့၏ မှန်ကန်သော ဝဖြိုးမှုသည် သုက်သွေးကောင်းမွန်မှုအပေါ်တွင် အများဆုံး အမှီပြုနေသောကြောင့် ဝဖြိုးလိုသူတို့သည် သုက်သွေးပွားစဉ်မှုကို အားထုတ်ရပေသည်။ သုက်သွေးကို ပွားစီး၍ ဝဖြိုးလိုသူများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း ချင်းလူးဆေးကို ဖော်စပ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ချင်းခြောက်	၁ ရတီ
သံစားဒုတ္တာ	၁ ရတီ
သနပ်တော်စေး	၁ ရတီ

ဤဆေးတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ အစာစားပြီးအချိန်တွင် ဆေးတစ်ခွက်စာ ပြု၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝဖြိုး၍ သုက်ဓာတ်များ အပြည့်အဝကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အဒ္ဒကခဏ္ဍဆေးနည်း

ဤဆေးနည်းသည် အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွင် ကျော်ကြားသော ဆေးနည်းဖြစ်ပေသည်။ အဒ္ဒကခဏ္ဍဆေးဝါးကို ဖော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ကြိတ်ချေထားသော ချင်းစိမ်း ၁ ပိဿာ ၄၂ ကျပ်သား
ထောပတ် ၁ ပိဿာ ၁၆ ကျပ်သား
နွားနို့ ၅ ပိဿာ
အိမ်သုံးသကြား ၁ ပိဿာ ၄၂ ကျပ်သား

အထက်ပါ ဆေးများကို ရောစပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် မီးအေးအေးနှင့် တင်ချက်ထားစဉ် အောက်ပါ ဆေးဖက်များ၏ အမှုန့် ရောစပ်ပြီး တေဆေးကဲ့သို့ ချက်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

သစ်ကြပိုးခေါက် ၆ ကျပ်သား
ပိတ်ချင်းသီး ၆ ကျပ်သား
ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ၆ ကျပ်သား
ပိတ်ချင်းမြစ် ၆ ကျပ်သား
မြက်မုန်ညင်းဥ ၆ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း ၆ ကျပ်သား
အိပ်မွှေ့သီး ၆ ကျပ်သား
ကွမ်းစား ဂမုန်းဥ ၆ ကျပ်သား
ဖာလာငယ် ၆ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက် ၆ ကျပ်သား

အထက်ပါ တေဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအဖြစ် ၆ ပဲသားများ စားသုံးပေးနိုင်ပေသည်။ ဤဆေးသည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ သုက်သွေး ဓာတ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

ယောကျ်ားဆေး

ကုက္ကိုစေ့အဆန် ၁၂ ပဲသား၊ အိမ်သုံးသကြား ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားကို နွားနို့တွင် စိမ်ထားပြီး နွားနို့နှင့် အစေ့ကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် သုက်ရည်ကို ပွားစေသည်။ ယောကျ်ားတို့၏ ကာမသတ္တိသည် တိုးပွားစေနိုင်ပေသည်။

သုက်ပွားဆေး

ကုက္ကိုခေါက်အမှုန့် (၈) ရတီမှ (၁၀) ရတီအထိ ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍

ထောပတ် ၄ ပဲသားနှင့် ရောရှ်၍ နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးကိုလည်း စင်ကြယ်စေပြီး သုက်ကို အလွန် ပွားစေပေသည်။

ဟတ္ထမေထုန်ရောဂါ

ဟတ္ထမေထုန်ရောဂါ၏အမည်သည် ဆေးပညာဝေါဟာရ ဖြစ်ပေသည်။ လူပျိုဖော်ဝင်ပြီးချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သုက်ဓာတ်များ ဆူဖြိုးမှုကို ခံနိုင်ရည် မရှိသောကြောင့် လက်ဖြင့် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်ကို ကျဆင်းစေသော ရောဂါပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ အချက်အလက်များကို ဖော်ပြရာတွင် အာယုဗေဒ သမားတော်ကြီးများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပေသည်။ လူပျိုဝင်စအရွယ်တွင် ကာမဆန္ဒကို ဖြေဖျောက်ရာတွင် လက်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးမှုတို့၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို သိရှိစေရန် ဖော်ပြထားပေသည်။

ဆိုးကျိုးများ

ယောက်ျားပျိုရွယ်မှ တတိယအရွယ်အထိ ယောက်ျားတိုင်း သိသင့်သိထိုက်သော အချက်တို့ကို ဆက်လက် ဖတ်ရှုစေလိုပါသည်။ လက်ဖြင့် ပွတ်၍ အရသာခံရာတွင် လိင်တံသည် လျော့ပါးသွားခြင်း၊ အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ လိင်တံအတွင်း လည်ပတ်နေသော သွေးများသည် နေးကွေးစေပြီး အညိုရောင်သန်းသော အကြောများ ဖြစ်လာ၏။ တစ်ဆ တစ်ဆနှင့် သန်စွမ်းအားများ ကျဆင်းလာစေသည်။

သုက်သွေးအားနည်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သုက်သွေးများသည် အကြိမ်ကြိမ် ထုတ်ပစ်နေခြင်းကြောင့် လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသည် ပုံမှန်မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ အဆိုပါ အခြေအနေတွင် သုက်ပိုးများကို ထိခိုက်လာစေပေသည်။

သုက်အိတ်

သုက်ရည်များ အကြိမ်ကြိမ်ထွက်စေခြင်းအားဖြင့် သုက်အိတ်သည် အားနည်းသွားပေသည်။ လိင်တံတောင့်တင်းမှု အားများသည်လည်း နည်းပါး

သွားစေသည်။ ဆီးစွန့်ရာတွင် ဆီးနှင့်အတူ သုက်ရည် ပါဝင်တတ်ကြပေသည်။ အဆိုပါလူတွင် ယောက်ျားအားနည်းခြင်းမှာ လက်ဖြင့် ပွတ်ရုံဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိန်းမနှင့် လက်ပွန်းတတီးနေရုံဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်အာရုံဖြင့် သုက်ရည်များသည် အလိုလို ယိုကျတတ်ပေသည်။

လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ ထိုအပိုင်းများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေခြင်းအားဖြင့် လိင်အင်္ဂါတို့သည် အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျန်းမာမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်

ကျန်းမာရေး ပညာရှုထောင့်အရ ကြည့်ရှုလျှင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာမှုသည် နှလုံးအစိတ်အပိုင်းများ၊ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများ၊ အသည်းအစိတ်အပိုင်းများ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် ဝှေးစေ့တို့ ကျန်းမာမှသာ ရောဂါကင်းရှင်းစေနိုင်၏။ အခြေခံအချက်ကို ပြန်လည် လေ့လာခြင်းအားဖြင့် အထက်ပါ အစိတ်အပိုင်းများ အားနည်း၍ ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကျန်းမာမှုကို မရရှိနိုင်ပေ။

နှလုံးအစိတ်အပိုင်းများ

ဟတ္ထမေထုတ်ဟူသော လိင်ပျော်ရွှင်မှုသည် စိတ်ကို အနည်းငယ်မျှသာ ရွှင်လန်းမှုကို ရရှိစေနိုင်သော်လည်း ထိုသုက်ဓာတ်များသည် သက်သက်ယိုစီးခြင်း မဟုတ်ပေ။ သုက်ရည်နှင့်အတူ ကျန်းမာမှုကို ပေးဆောင်နေသော သဘာဝဓာတ်များကိုပါ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအချက်တို့ကြောင့်လည်း နှလုံးဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှလုံးအားနည်းသူများတွင် မူးဝေခြင်း၊ ရှူးသွပ်ခြင်း အစရှိသော ရောဂါနှင့်အတူ နှလုံးရောဂါလည်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

မျိုးပွားအင်္ဂါလိင်ဥ

ယောက်ျားတစ်ယောက်တွင် မျိုးဆက်သစ် ပြန့်ပွားရေး အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းမှာ ဝှေးဥပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်းကြောင့် ဝှေးကိုလည်း ထိခိုက်ပေသည်။ အဆိုပါ ဝှေးဥသည်များမှတစ်ဆင့် သုက်သွေးကို ဖန်တီးပေးရပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သုက်ရည်ကို အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရသည်။ ထိုသို့

ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆက်တိုက် ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် သုက်ရည်အထွက် နည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် သုက်ရည်မထွက်တော့သည့် အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်တတ်ပေသည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှာ ဝှေးဥများသည် အားနည်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အားလျော့ပါးခြင်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝှေးဥမှာ တွဲလျားကျလာသည်။ နာကျင်မှု အနည်းငယ်မျှကိုလည်း ခံစားရတတ်ပေသည်။

ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ယောကျ်ားတို့၏ ကာမရမက်ကြောင့်ဖြစ်သော ဟတ္ထမေထုန်သည် ဦးနှောက်ကို လျှင်မြန်စွာ ဆုတ်ယုတ်စေတတ်ပေသည်။ လိင်၏ တောင့်တင်းခိုင်မာမှုသည် ဦးနှောက်နှင့် များစွာ ဆက်စပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနှောက်ကြည်လင်မှုသည် အာရုံခံစားမှုကို ပိုမိုအကျိုးပြုပေသည်။ ဦးနှောက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုရှိလျှင် အာရုံခံစားမှုကို အပြည့်အဝ မရရှိနိုင်ပေ။ ဦးနှောက် မကြည်လင်မှုကြောင့်လည်း လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့သည် အားနည်းရပေသည်။ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အားနည်းမှုကြောင့်လည်း ဦးနှောက်ကြည်လင်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။ နောက်ဆုံးအဆင့်သည် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့ တစ်အိပ်ရာတွင် အိပ်စက်ကြသော်လည်း ကာမသတ္တိတို့သည် နိုးကြားခြင်း မရှိ ဖြစ်တတ်ပေသည်။

အသည်းအစိတ်အပိုင်းများ

ဟတ္ထမေထုန် အမူအကျင့်သည် အသည်းအစိတ်ပိုင်းများကို လျှင်မြန်စွာပင် အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ဤသို့ဖြစ်စဉ်သည် သုက်ရည်သည် လွန်လွန်ကဲကဲ ထွက်ရှိစေခြင်းကြောင့် သွေးကို ထိခိုက်ရပေသည်။ သွေးသည် သုက်ဖြစ်ပေါ်မှုကို များစွာ အသုံးပြုနေရမှုကြောင့် အသည်းအတွက် လိုအပ် သော အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစွာ မရရှိနိုင်တော့ပေ။ အသည်းသည် လျှင်မြန်စွာ အားနည်းသွားရပေသည်။ ဤရောဂါကြောင့်ပင် အရေပြား၏ အရောင်အဆင်းသည် ဖျော့သွားပြီး အဝါရောင် သန်လာစေတော့သည်။ အဆိုပါလူနာတွင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု ကင်းမဲ့နေတတ်ပေသည်။

ဟတ္ထမေထုန်ရောဂါကုဆေး

လတ်ဆတ်သော ကုက္ကိုပွင့်အသီးမှ အစေ့များကို ထုတ်ပယ်ပြီး အနှစ်တို့ကို ညက်စွာကြိတ်ပါ။ အဆိုပါ ဆေး ၁၂ ပဲသားခန့်ကို နို့ရည် ၈၀ သားနှင့် ပြုတ်ပါ။ ထက်ဝက်ကျန်လျှင် သကြားရောစပ်ပါ။ အထက်ပါဆေးသည် တစ်ခွက်စာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအတိုင်း နေ့စဉ်ရက်ဆက် ရက်ပေါင်း (၄၀) အထိ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အားအင်များကို ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ ဤဆေးကို သောက်နေစဉ်အတွင်း ဟတ္ထမေထုန် အကျင့်ကို စွန့်လွှတ်ထားရပေမည်။

ကာမအားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

လချေးနက်ပြာ ၅ ရတီ

ချင်းခြောက် ၅ ရတီ

တို့ကို ထောင်း၍ အမှုန့်ပြုထားပါ။

ဆေးတစ်ခါက်စာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ပျားရည်ပုပ်နှင့် ရောစပ်၍ လျက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို အမြဲ မှီဝဲပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားသည် အလွန် တိုးပွားလာစေပါသည်။

ရသာယနဆေး

ကုက္ကိုအရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အမြစ်ခေါက်တို့ကို ဆတူယူ၍ ဆေးမှုန့်ထက် ရေ ၈ ဆကို ရောစပ်၍ ညအချိန်တွင် စိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် အိုးနှင့်ချက်ပါ။ ရေထက်ဝက်ကျန်လျှင် အအေးခံထားပါ။ ကောင်းစွာ နယ်ပေးပါ။ အရည်များကို စစ်၍ထုတ်ယူပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။ ဆေးရည်များ ပျစ်ခဲလာသည်အထိ ချက်ပါ။ ဆေးယိုကို ဆေးပမာဏ (၂) ရတီအရွယ် လုံး၍ ထားပြီး ခြောက်လျှင် ပုလင်းနှင့်ထားပါ။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ ဆေး (၁) လုံးမှ (၄) လုံးအထိ နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးပါ။ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါနှင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ

လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ပင်စိမ်းစေ့ (ပင်စိမ်း) သည် မွေးမြူစောင့်ရှောက်တတ်သော သတ္တိ၊ အားကိုတိုးပွားစေတတ်သော သတ္တိရှိ၏။ ကာမသတ္တိကို တိုးပွားစေတတ်သော သတ္တိရှိ၏။

ပင်စိမ်းစေ့သည် စေးကပ်စေတတ်သော သတ္တိရှိ၏။ ဆီးအိတ်အတွင်းဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ၌ အစွမ်းထက်မြက်နိုင်၏။ ပန်းသေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သော ဆေးဝါးများ၌ ထည့်သွင်း၍ပေးကြ၏။ သုက်ကိုလည်းပွားစေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် သုက်ရည်ကျဲခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ကာမအားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ပင်စိမ်းစေ့	၃ ကျပ် ၁၂ ပဲသား
ဘိန်းစေ့ခွံ	၃ ကျပ်သား
ဆူးလေ	၃ ကျပ် ၁၂ ပဲသား
ခွေးလေးယားစေ့	၂ ကျပ် ၄ ပဲသား
မူသလီ	၃ ကျပ်သား
သကြား	၄ ကျပ် ၈ ပဲသား

ဤဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန့်ထောင်း၍ ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် (၁၀) ရတီခန့် စားပါ။ ဆေးအာနိသင်သည် ယောက်ျားများ သုက်အားနည်းပါးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ကာမသတ္တိကို အားပေး၏။ သုက်ကို ပျစ်စေတတ်၏။

လိင်တောင့်တင်းဆေး

ကွမ်းရာကြိုက်နှစ်သက်သူများသည် ကွမ်းရာထဲတွင် ပင်စိမ်းစေ့ အမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ပင်စိမ်းမြစ်မှုန့်ကိုဖြစ်စေ ထည့်၍ သုံးခြင်းဖြင့်လည်း လိင်ကို တောင့်တင်းစေပါသည်။

သုက်ဖောက်ပြန်ခြင်း

ယောကျ်ားတို့၏ သုက်ရည်ကျဲခြင်း၊ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း အစရှိသော သုက်ဓာတ်ဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့၌ ပင်စိမ်းစေ့ သို့မဟုတ် ပင်စိမ်းပင် အမြစ်တို့ကို အမှုန့်ပြုလျက် သကြားနီခဲတို့ကို ဆူတရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ (၈) ပဲသားကို သောက်ဆေးအဖြစ် သောက်ပေးရပါမည်။ ဆေးသောက်ပြီးနောက် နွားနို့တစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်အထိ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ရည်ကျဲခြင်း၊ သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပြီး သုက်ကို ပွားစေပါသည်။ ကာမသတ္တိအား ပွားများလိုသောသူတို့သည် ဤဆေးကို ရက်ပေါင်း (၄၅) ရက်အထိ စားသုံးခြင်းဖြင့် အထက်ပါ အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ WET DREAM

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကို ပါဠိဘာသာဖြင့် "သုပိနဒေါသ" ဟု ခေါ်ဆို၏။ ဟိန္ဒီဘာသာအားဖြင့် ဆွပန္နဒိုရှိဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ အခေါ်မှာ NIGHT POLLUSION, NIGHT DISCHARGE, NOCTURAL EMISSION ဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြပေသည်။ လူပျိုဖော်ဝင်စ ယောကျ်ားများ၏ ရောဂါလည်း ဖြစ်ချေသည်။ အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ သမားတော်ကြီးများ၏ မှတ်သားထားချက်များအရ ၉၀%မျှ အဖြစ်များပေသည်။ ဤသို့သော ဖြစ်ခြင်းလောက် မည်သည့်ရောဂါမျှ ကိုယ်ကို အားနည်းစေခြင်း၊ စိတ်ကို အားနည်းစေခြင်း မရှိပေ။

ဖြစ်စတွင် ညအိပ်ပျော်စဉ် လုပသော မိန်းမများ၏ အတွေ့အာရုံကို ခံစားရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ အာရုံခံစားလွန်ချိန်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါများ ထကြွလှုံ့ဆော်စေပြီးနောက် အိပ်မက်ထဲတွင် သုက်ကိုလွှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အားကောင်းနေချိန်ဖြစ်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းကို သိ၏။ သို့ရာတွင် ရောဂါ တာရှည်လာခဲ့သော် သုက်သည် အလွန်သွက်လာတော့၏။ ထိုအခါတွင် အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်သည်ကို မသိရှိတော့ပေ။ နိုးလာချိန်တွင် သုက်ရည်ကျဆင်းခြင်းတို့ကို ရပ်တန့်စေသည်။ ဤရောဂါမျိုးသည် ကုသရ ခက်ခဲ

သော ရောဂါမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ကြာရှည်လာချိန်တွင် သွားရင်းလာရင်းဖြင့် သုက်ရည်ဆင်းသက်စေတော့သည်။ လူမှာ တစ်နေ့တစ်ခြား ပိန်ချုံးလာတတ်၏။ အားအင် ကုန်ခမ်းလာတတ်၏။ မြင့်သောလမ်းကြောင်းကို မတတ်နိုင်တော့ချေ။

အကယ်၍ အိပ်မက်၌ သုက်လွှတ်ခြင်းသည် တစ်လတွင် တစ်ကြိမ်စ၊ နှစ်ကြိမ်စမျှ ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါ မဟုတ်ချေ။ လူပျိုများအနေနှင့် ဤမျှလောက်တော့ အဖြစ်များတတ်ပေသည်။ ထို့ထက် ပိုလွန်လာလျှင် ရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်စဉ်အရ ရောဂါနစဉ် ခပ်မြန်မြန် ကုသပေးသင့်သည်။ ထိုရောဂါကို ဒေါက်တာများမှ ရောဂါဘုရင်ဟု အမည်ပေးထားကြ၏။ ထိုရောဂါဖြစ်ပြီးနောက် ပန်းသေခြင်း စသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဝင်ရောက်တတ်ပေသည်။ ထိုလူနာတွင် ဖျားနာတတ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း အစရှိသည့် လက္ခဏာရပ်များကိုလည်း တွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။ အသားအရေ ဖြူလာခြင်း၊ မျက်တွင်းကျခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်မီ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အကြောများပေါ်ခြင်း၊ သတိတရားပျက်စီးခြင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ ရောဂါကို ဖြစ်စတွင် အလျှင်အမြန် ကုသနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်သင့်ပေသည်။

ဆရာဝန်များအဆို

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နုံးညံ့ခြင်း၊ လုပရခြင်း၊ ခွန်အားရှိခြင်း အစရှိသည့် လက္ခဏာတို့သည် သုက်ဓာတ်ရှိခြင်းအပေါ်တွင် အများဆုံး အမှီပြုနေရပေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် သုက်ရည်ခမ်းခဲ့သော် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ခွန်အားရှိခြင်း၊ လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်း၊ လုံ့လအားထုတ်ခြင်းတို့သည် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး၍ အသက်ရှည်ခြင်းကို ထိခိုက်တတ်ပေသည်။

အိပ်မက်သုတ်လွှတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ဖြစ်စတွင်လည်းကောင်း၊ မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ရာ၌လည်းကောင်း ပင်စိမ်းစေ့သည် အကောင်းဆုံး ဆေးဖက်ဝင်လည်း ဖြစ်ပေသည်ဟု အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ သမားတော်ကြီးများမှ မှတ်ချက်

ပေးထားပေသည်။ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ဖြစ်စတွင် ပင်စိမ်းအမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားဆေးနည်း တစ်နည်းမှာ ပင်စိမ်းရွက် သတ္တုရည်တွင် ဖာလာငယ်အမှုန့်ကို အနည်းငယ်မျှ ထည့်၍ ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ

ဗွရီပင်စိမ်းမျိုးတွင် အားတိုးစေသော ဂုဏ်သတ္တိသည် များပြားစွာ ပါဝင်၏။ အစေ့သည် သုက်ကို ပျစ်ခဲစေ၏။ သုက်ယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ပင်စိမ်းစေ့ကို လိင်တံ မတောင့်တင်းသောရောဂါ၌ အသုံးပြုရ၏။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ပင်စိမ်းစေ့ (၄) ပဲသားမှ (၁၂) ကျပ်သားအထိ အမှုန့်ပြု၍ အားတိုးဆေးအဖြစ် သောက်ပေးရသည်။ သုက်အားနည်းရောဂါတွင် ပင်စိမ်းရွက်ပြုတ် ဆေးရည်ကို သောက်ပေးရသည်။

ဝိနောသဓိ စန္ဒောဒယကျမ်း

မြင်းခွာရိုးရိုးသည် ဦးနှောက်နှင့် ချဉ်ဆီတို့၏အပေါ် ပဓာနအားဖြင့် တည်၏။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် ချဉ်ဆီတို့၌ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတို့တွင် အထူးသဖြင့် စားသုံးပေးရ၏။

မြင်းခွာရွက် ဗုဒ္ဓဝလအားတိုးဆေး

နံနက်စောစော၌ အမြဲမပြတ် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်ပေးခြင်း၊ အညာမြင်းခွာရွက် လတ်ဆတ်သော သတ္တုရည် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားတွင် ပျားရည်ရောစပ်၍ သောက်ပေးလျှင် နှလုံးစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေသည်။

သွေးအားနည်းခြင်း၊ လေပူရောဂါရှိခြင်း၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ရှိသူ၊ ပန်းသေရောဂါရှိသူများသည် နှလုံးတွင် ဒိတ်ခနဲ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်၏။ အချို့သုက်လွယ်သော ရောဂါရှိသူတို့တွင် များစွာ သွေးအားနည်းသည်ကို တွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။ လက်သွေးကို စမ်းကြည့်လျှင် ၅ ချက် တစ်ချက် ရပ်နေတတ်၏။ စသည်ဖြင့် တွေ့ကြုံသမျှကို နှလုံးသွေးသည် မခံနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်၏။

အထက်ပါ ဆေးညွှန်းများသည် ဘေသဇ္ဇရတနာဝလီကျမ်းတွင် ဖော်ပြထား ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးဖြူသီးမှုန့် အားတိုးဆေး

ဤဆေးနည်းကို အဋ္ဌင်္ဂဟာဒများ ကျမ်းမှ ကောက်နုတ်၍ ဖော်ပြထားပါ သည်။ ဆေးနည်းများ၊ ဆီးဖြူသီးအစေ့ အမှုန့်တစ်ဆ၊ ကညွတ်ဥ အမှုန့်တစ်ဆ တို့ကို သကြားနှင့် ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက် စာ (၂) ပဲသားကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပြီးနောက် နွားနို့ကို သောက်ပေးပါ။ ကာမသတ္တိ စွမ်းအားများကို ရရှိစေပါသည်။

လုလင်ပျိုဆေး

ဤဆေးနည်းကို ယောဂရတနာကရကျမ်းမှ ကောက်နုတ်၍ ဖော်ပြ ထားပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ဆီးဖြူသီးအမှုန့်	၁ ကျပ်သား
နှမ်းနက်မှုန့်	၁ ကျပ်သား
ပေါက်စေ့	၁ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁ ကျပ်သား
သကြား	၁ ကျပ်သား

ဤဆေးများကို ပျားရည်ဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်းကို သောက်ပေးပါ။ လုလင်ပျိုပမာအဖြစ်ကို ရရှိပြီး အားမာန်ကြီးလာပေလိမ့်မည်။

သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်ဆေး

ဤဆေးနည်းကို ယောဂရတနာကရကျမ်းမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားပါ သည်။ အမြဲမပျက် ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်ကို မှီဝဲစေခြင်းအားဖြင့် သက်ပျက်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် အိုမင်းသောသူများ ဖြစ်သော်လည်း ကာမဂုဏ်ကို မှီဝဲရာတွင် လုလင်ပျိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

သုက်ရည်ပါသော ဆီးရောဂါ

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ၁၅ ပိသာတွင် သကြား ၂ ပိသာကို ထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။ ဆေးရည် ပျစ်ခဲလာလျှင် အောက်ပါဆေးများနှင့် ရောစပ်ပါ။

ဝါးစိန်	၁၆ ကျပ်သား
ပိတ်ချင်းသီး	၉၆ ကျပ်သား
နွယ်ချို	၁၂ ကျပ်သား
ချင်းခြောက်	၄ ကျပ်သား

သမအောင် ရောမွှေပြီး ဆေးများအေးလျှင် ပျားရည် (၉၆) ကျပ်သားကို ရောစပ်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၆ ပဲသားမှ ၁၂ ပဲသားအထိ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သုက် ဆီးပျက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ယိုဆင်းကျခြင်း

စိတ်ကူးရုံမျှနှင့် သုက်ယိုစီးတတ်သော သုက်ရည်ကျဲရောဂါကို တောထန်းအမြစ်မှုန့်ကို ဘင်ပြာနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ တောထန်းမြစ်အမှုန့် ၈ ပဲသားကို ဘင်ပြာရွှေးငယ် တစ်ခြမ်းနှင့် ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် အဆိုပါရောဂါတွင် အစွမ်းထက်လှ၏။

သတ္တိအားတိုးပွားဆေး

ဒဟာသဂိုအမြစ်မှုန့် အနည်းငယ်မျှကို နို့တစ်ခွက်ဖြင့် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းအတွက် ဤဆေးသည် အစွမ်းသတ္တိများကို တိုးပွားစေပါလိမ့်မည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကုဆေး

အိပ်မက်ရာ၌ သုက်လွှတ်ခြင်း၊ အလိုအလျောက် သုက်လွှတ်ခြင်း၊ သုက်ကျဲခြင်း၊ မြင်မိရုံ စိတ်ကူးမိရုံဖြင့် သုက်လွှတ်ခြင်း အစရှိသည့် သုက်ရည်နှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားရသော ရောဂါအတွက် အာယုဗေဒ ဆေးနည်းတစ်လက်မှာ-

ဒဟာသာဂိုအမြစ်	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
မင်းကိုကာ	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ဇာတိပ္ပိုလ်သီး	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ဖာလာဖြူ	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
နွားမြက်ရင်း	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ခွေးလေးယားစေ့	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ဆူးလေသီး	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ရှင့်မတက်	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
တြိဖလ	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ထိကရုံး	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ဆူးပေါက်အစေ့	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
မြက်မွှေး	၁ ကျပ် ၈ ပဲသား

ဤဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန့်ပြုထားပါ။ ဆေးမှုန့်၏ အလေးချိန်နှင့် ဆတူ သကြားခဲကို ရောစပ်ပြီး သမလျှင် ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ အဖြစ် ၆ ပဲသားကို သောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးရမည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက အထက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပြီး ခွန်အားဗလများကို ပြည့်ဝစေနိုင်ပါသည်။

ကာမအားဆေး

နွယ်သာကီအဖြူ အမြစ်ကို နို့ရည်တွင် စိမ်ပါ။ ထိုနို့ရည်ကို ဆီဦး ပြုလုပ်ပါ။ ထိုဆီဦးကို အနည်းငယ်မျှစီ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ကာမအားကို ရရှိစေသည်။ လိင်တံကို ခိုင်မာစေသည်ဟု အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတွင် ပြဆိုထားပေသည်။ အမြစ်သည် ခါးသောအရသာ ရှိပေသည်။ ကာမကို အားပေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားကို ဖြစ်စေသည်။ အပွင့်သည်လည်း ခါး၍ အရသာ ပြင်းလှသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။

သုက်ကုန်ခမ်းသောရောဂါ

ပင့်ကူထိပ်ပိတ်အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးတို့ကို ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံး

ပေးခြင်း၊ လက်သုပ်အဖြစ် စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သုက်ကုန်ခမ်းရောဂါတွင် အထူးပင် အသုံးဝင်စေပါသည်။

သုက်ပွားဆေး

ပိတ်ချင်းသီးတောင့်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်အတူ လျက်ပေးခြင်း အားဖြင့် သုက်အားကို ပွားစေသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ ပဒိုင်းခတ္တာအစေ့တစ်ဆ၊ ကွက္ကရာ တစ်ဆ၊ လေးညှင်းပွင့်တစ်ဆ တို့ကို ညက်စွာ အမှုန့်ပြု၍ ဆေးကို ရွှေးကြီးစေ့ အရွယ် လုံးထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးတစ်လုံးကျ သောက်ပေးပါ။ ကာမစွမ်းရည်သတ္တိများကို ထက်မြက်စေပါသည်။

ပန်းသေရောဂါ

မုရာကန်အစိုကို ရေဖြင့် ညက်ညက်ကြိတ်ပြီးသား ၁၀ ကျပ်သားကို နှမ်းဆီ ၄၀ ကျပ်သား ရေသန့် ၁ ပိဿာ ၆၀ ကျပ်သားဖြင့် ကြေးအိုးတွင် ရောစပ်၍ မီးညှင်းညှင်းနှင့်ချက်ပါ။ ရေခန်း၍ ဆီမျှသာ ကျန်ရှိလျှင် ဆေးကို ခြင်ယူပြီး လေလုံစွာထားပါ။ ၎င်းအဆီကို လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပွတ်နယ် လိမ်းကျံခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဤဆေးဆီ ၁၀ စက်မှ ၃၀ စက်အထိ ကွမ်းရွက်မှာ သုတ်လိမ်းပြီး ကွမ်းယာအဖြစ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤစားသုံးနည်းအတိုင်း တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေရောဂါ ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ပွားဆေး

မင်းကိုကာ အမှုန့်ကို ရှင့်မတက် သတ္တုရည်နှင့် စိမ်၍ နေတွင် အခြောက်လှန်းထားပါ။ ဆေးမှုန့်ခြောက်လျှင် အဆိုပါသတ္တုရည်ဖြင့် ပြန်လှန်း ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ (၇) ကြိမ်မျှအထိ ပြုလုပ်၍ ရရှိသော ဆေးမှုန့်ကို ဆေးတစ်ခွက် စာအဖြစ် (၈) ကျပ်သားကို ထောပတ်နှင့် ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ် စားသုံးပေးခြင်း အားဖြင့် သုက်ဓာတ်များကို ပွားများစေပါသည်။

ပန်းသေရောဂါကုဆေး

မဥ္စုပင် (၄ နာရီပန်းပင်) အမြစ်ဥကို ပန်းသေရောဂါတွင် ၎င်းမြစ်ဥကို ရေနွေးဖြင့် အနည်းငယ်မျှ ပြုတ်ရ၏။ ဆေးဥကို နူးရုံမျှသာ ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရာတွင် ဆေးဥအထဲမှ အရည်များထွက်သည်အထိ မပြုတ်မိစေရန် သတိထားပါ။ ၎င်းကို ခြေလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အနှစ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေမည်။ ၎င်းကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးတွင် အခြား အားရှိသော အပင်များနှင့် တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ

မြေဇာမြက်အမှုန့် ၄ ကျပ်သား၊ သကြား ၂ ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် နွားနို့နှင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို သောက်ပေးသော နေ့ရက်များတွင် နို့နှစ်မျိုးကို အမြဲတစေ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ခွန်အားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ မြေဇာမြက်အစိ ၁၂ ပဲသား၊ ဗာဒံစေ့ ၁၀ စေ့၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၀ စေ့၊ အဆိုပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို ကြိတ်ထားပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သကြားအနည်းငယ်ကို ရောစပ်၍ နေ့လည် သုံးနာရီ အချိန်တွင် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခွန်အားများကို ပြည့်ဖြိုးလာစေပါသည်။

အားအင်နည်းပါးခြင်း

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားတွင် သကြား ၁၂ ပဲသား၊ ပျား ၁၂ ပဲသားတို့ကို ရောစပ်လျက် နွားနို့ရည်ပူပူနှင့် သောက်ပေးပါ။ ဤနည်း အတိုင်း ၂၁ ရက် သို့မဟုတ် ၄၂ ရက်မျှ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခွန်အားနှင့် သတ္တိတို့ကို တိုးတက်စေပါသည်။

ပန်းသေရောဂါ

မြင်းခေါင်းနွယ်အသီးကို ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို သုတ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊

ညတစ်ကြိမ် စားပေးရပါသည်။ ဤသို့ ဆေးဝါးသုံးနေစဉ်အတွင်း နွားနို့နှင့် ထောပတ်ကို ပို၍ စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆေးစွမ်းကို ပို၍ ထက်မြက်စေပါသည်။

သုက်ရည်ကျဲခြင်းကို ကုသနည်း

ရေညှိမြက်သည် အိမ်တွင်းအလှမွေးထားသော ငါးကန်သေတ္တာတွင် တွေ့ရသော အပင်စိမ်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရေညှိမြက်ကို အခြောက်လှန်း၍ မြေအိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ကာ ပြာကျအောင်ပြုလုပ်ပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏ ၄ ပဲသားကို နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် သုက်ရည် အလိုလို ဆင်းခြင်း၊ သုက်ရည်ကျဲခြင်းများကို လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး

ဖြူသောရွှေစေ့နှင့် ရွှေမြစ်တို့ကို အခြားအားဆေးများ၊ ကာမအားဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးဝင်သော ဆေးပင်များနှင့် တွဲဖက်၍ သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့လျှင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို အထူးပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ

သုပိနဒေါသ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါတွင် ရုံးပတေပင်သည် ဆေးဖက်ဝင်စေပါသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနည်းမှာ ရုံးပတေအမြစ်ကို ယူ၍ စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီးလျှင် အရိပ်တွင် လှန်းပြီး အကြမ်းထောင်းထားပါ။ ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့လျှင် ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုလိုသောအချိန်တွင် အထက်ပါဆေးမှုန့် ၁ ကျပ်သားကို ရေ ၂၇ ကျပ်သားထည့်၍ သောက်ပေးရသည်။ ဤဆေးကို နေ့စဉ်မပျက် ၂၁ ရက်အထိ သောက်ပေးပါ။

ဤဆေးအစွမ်းသတ္တိမှာ မအိပ်စက်ဝံ့အောင် ကြောက်စရာကောင်းသော၊ လက်သည်ရှာ၍မရဘဲ လူသားများ၏ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုတတ်သော သုပိနဒေါသခေါ် အိပ်မက်သုက်လွှတ် ရောဂါဆိုးကြီးကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အဓိကမှာ သွေးရောဂါပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဓာတ် (၇) ပါး ညှိဆေး

ဤဆေးသည် သုက်ဓာတ်များ ပွားများပြီး တောင့်တင်းစေပါသည်။ ဆေးနည်းများ လက်ပံပင်မှ အစေး ၆ ပဲသား၊ သကြား ၃ ကျပ်သားကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီးချိန်တွင် နို့တစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။

ဒုတိယဆေးနည်း

လက်ပံမြစ်ဥအစို ၃ ကျပ်သားကို ထုထောင်း၍ နွားနို့ ၂၇ ကျပ်သားနှင့် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန် ၎င်းနို့ကို စစ်ယူ၍ သကြား ၁၂ ကျပ်သားကို ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို (၇) ရက် သို့မဟုတ် (၈) ရက် စသည်ဖြင့် စွဲ၍ သောက်ပေးပါ။

ဆီးနှင့် သုက်ရည် ရောနှောပါခြင်း

လက်ပံပင်အခေါက်ကို နွားနို့ဖြင့် ကျောက်ပျဉ်တွင်သွေး၍ ဇီရာအမှုန့် အနည်းငယ်နှင့် သကြားခဲကို ရောစပ်၍ ဆေးကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် (၁၄) ရက် သောက်ပေးပါ။ သုက်ဓာတ်များကို ပွားများစေပါသည်။

သုက်ခန်းပန်းညှိုးကုဆေး

လက်ပံမြစ်ဥကို အခြောက်ခံ အမှုန့်ပြု၍ထားပါ။ လက်ပံမြစ်၏ အစို သတ္တုရည်ဖြင့် သမအောင်နယ်၍ ထောပတ်ထည့်ပြီး ကျက်အောင် ကျိုချက်ထားသော သကြားရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် တေ၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဤဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၁ ကျပ်သားကို နေ့စဉ် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပန်းညှိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၍ ခွန်အားဗလကို တိုးပွားစေပြီး သုက်အား၊ သွေးအားများကို ပြည့်ဖြိုးလာပေလိမ့်မည်။

ပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး

လက်ပံအမြစ် ၂ ပဲသား၊ သကြား ၂ ကျပ် ၄၆ ကျပ်သား၊ နို့ ၇ံ ကျပ်သားဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပေးပါ။

သုက်ခန်းကုဆေး

လက်ပံအမြစ်အစို ၃ ကျပ်သားကို ကြိတ်ပြီး နို့ရည် ၂၀ ကျပ်သားနှင့် တစ်ညစိမ်၍ နံနက်တွင် မွှေနှောက်၍ စစ်ပြီး သကြားခဲ ၁ ကျပ်သားကို ထပ်ထည့်၍ သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးချိန်အတိုင်း (၇) ရက်မျှ ဆက်လက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းညှိုးခြင်း၊ သုက်ခန်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

သုက်စာတ်ခိုင်မြဲစေသော ဆေး

လက်ပံခေါက်၊ စင်ကြယ်သော ကန့်ဝါတို့ကို ဆတူယူ၍ ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တွင် ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပါ။ ဆေးကို ညက်စေရန် ၂၁ ကြိမ်ခန့်အထိ ဆောင်ရွက်ပါ။ အရည်များကို ခန်းခြောက်စေရန် ဆုံဖြင့် မွှေပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၁ ပဲသားမှ ဆေး ၂ ပဲသားအထိ သောက်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးသောက်တိုင်း နို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤဆေး၏ အစွမ်းသတ္တိမှာ သုက်ဓာတ်များကို တောင့်တင်းစေပြီး မိန်းမများ အလွန်နှစ်သက်စေသည့် စိတ်ဆန္ဒများကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး

လက်ပံမြစ်ဥ အတုံးငယ်များကို အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းထားပြီး တောထန်းမြစ် ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား၊ ရှင်မတက်ဥ ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား၊ ဆလတ်ပမစ္စရီ ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား၊ မတ်ပဲအခွံပါ ၁၀ ကျပ် ၈ ပဲသား ဤဆေးဖက်များများကို ညက်စွာ ကြိတ်ပါ။ ထောပတ် ၂၁ ကျပ်သားနှင့် ချက်ပါ။ သကြားခဲ ၃၀ ကျပ်သားကို ရောစပ်ပြီး သမအောင်မွှေပြီးလျှင် ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၁၂ ပဲသားမျှကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့နွေးနွေးတစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကုသမှုခံယူရန် ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ကုစားနိုင်စွမ်းသတ္တိ ရှိပေသည်။

သုက်ယိုရောဂါကုဆေး

လက်ပံဖြူအမြစ်ဥကို အမှုန့်ပြုပြီး သကြားခဲဖြင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သုက်ယိုဆင်းသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသနိုင်ကြောင်း အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတွင် အထူးဖော်ပြထားသော ဆေးနည်းများပင် ဖြစ်ပေသည်။

သုက်ဓာတ်အားတိုးဆေး

လင်းနေစုန်းကို တောထန်းမြစ်၊ ရှင့်မတက် အစရှိသည့် အားတိုးစေသည့် ဆေးဖက်များနှင့်အတူ ပေါင်းစပ်၍ ဆေးဝါးအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပေသည်။

သတ္တိအား တိုးပွားဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်တို့မှာ သစ်ကြံပိုးအပါး ၁ ကျပ်သား၊ ဖာလာဖြူ ၂ ကျပ်သား၊ ပိတ်ချင်းငယ် ၄ ကျပ်သား၊ ဝါးစိန် ၆ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ ၈ ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဤဆေးကို တစ်ခွက်စာအဖြစ် ၁ ကျပ်သားကို သောက်ပေးရပေသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရမည်။

ကာမသတ္တိတိုးစေရန်

တံမြက်စည်းပင် သို့မဟုတ် ဝကပ်ချေးမန်ပင်၏ အမြစ်ခေါက်အမှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ ၅ ကျပ်သားတို့ကို ရောစပ်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ၁ ကျပ်သားကို သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သုက်ဓာတ်များ နည်းပါးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၍ ကာမသတ္တိများကို တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

ပန်းသေရောဂါ

သစ်ဆိမ့်သီးမှုန့် ၆ ပဲသား၊ ကြံသကာ ၆ ပဲသားနှင့် ရောစပ်၍ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည်လည်း ပန်းသေရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါဆေး

အတိဝိသ (တိဝှသ်) အပင်အမှုန့် ၃ ပဲသားကို အိမ်သုံးသကြား ၅ ကျပ်သားဖြင့် ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို ဆက်၍ တစ်လအထိ သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် သုက်အားတိုး၍ ပန်းသေခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အင်အားကုန်ခန်းလာသူများသည် ဝိဝှသ်ဥအမြစ်အစိုကို နေ့စဉ် အနည်းငယ်မျှ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် အင်အားကို တိုးပွားစေနိုင်ပေသည်။ အားတိုးဆေးအဖြစ် တိဝှသ်၊ ဖာလာဖြူ၊ ဝါးဝိန်တို့ကို ဆတူ အမှုန့်ပြု၍ ၆ ပြားသားမှ ၁၀ ပြားသားအထိ စားသုံးပေးလျှင် အင်အားကို တိုးပွားစေ၏။

ပဟာရသာယနဆေးကြီး

ဥမ္မန်ဥ အမှုန့် ၅၀ ကျပ်သားကို ကြွေခွက်တွင်ထည့်၍ ဥမ္မန်ဥ၏ အစိုသတ္တုရည်ကို အထက်ပါဆေးမှုန့် မြုပ်အောင်ထည့်၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် ၂၁ ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး နွားနို့ ၁၂ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ သောက်ပေးရမည်။ ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ခြင်းအားဖြင့် သုက်ပွားခြင်း၊ ကာမသတ္တိ တိုးပွားခြင်း၊ အကြိမ်များစွာ မွေ့လျော်နိုင်ခြင်း။

(တစ်နည်း)

ဥမ္မန်ဥအမှုန့်ကို ဥမ္မန်ဥအစို၏ သတ္တုရည်ဖြင့် စိမ်၍ အခြောက်ပြုပါ။ ဤသို့ (၇) ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးနောက် အမှုန့်ပြုပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ၈ ပဲသား၊ ထောပတ် ၃ ပဲသား၊ ပျားရည် ၁ ကျပ်သားနှင့် ရော၍ နှစ်လပြည့်သည်အထိ စားသုံးခြင်းဖြင့် သုက်ကို အလွန်ပွားစေပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

အုံတုံအမြစ်ခေါက် ၆ ပဲသားကို သကြားခဲ၊ နွားနို့တို့နှင့် ရောစပ်၍ တစ်လမျှ ဆေးကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမသတ္တိကို များစွာ တိုးပွား၍ လာပေလိမ့်မည်။

သုက်ထိန်းဆေး

အုန်းထမနဲရည်သည် အလွန်အေး၏၊ ချို၏။ သုက်ကို လွန်စွာ ပွားစေ၏။ သုက်ကိုလည်း ထိန်းပေး၏။

ပန်းသေရောဂါ IMPOTENCE

ပန်းသေရောဂါတွင် စိတ်ကြောင့် ပန်းသေရောဂါ PSYCHIC IMPOTENCE အကြောင်းကို အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ ဒေါက်တာကြီးများ ရေးသားချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဦးနှောက်၏ အဆင့်မြင့်အပိုင်းများမှ ဟန့်တားမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့်ရောဂါကို စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့်ရောဂါဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

အာရုံခံ အဖျားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ပန်းသေရောဂါကို ORGANIC IMPOTENCE ခေါ်ဟု ပြဋ္ဌာန်းထားပေသည်။

ဇီဝကမ္မ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ရောဂါတွင်မူ FUNCTIONAL IMPOTENCE လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါဌာနများ ချို့ယွင်းနေတတ်ပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ပန်းသေရောဂါတွင် အာရုံခံ အဖျားအင်္ဂါ အစိတ်ပိုင်းများနှင့် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ကျန်းမာကြပေသည်။

သို့ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာဌာနများ၏ လုပ်ငန်းများမှာ ဟန့်တားခြင်းကို ခံနေကြရ၏။ စိတ်ကူးမှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်များ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်တစ်ခုခုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန့်တားမှု၏ အကြောင်းရင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ပို၍ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အကြောင်းရင်းများတွင် ကာလသားရောဂါ VENERAL DISEASE ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးကြောင့်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် တစ်စုံတစ်ဦး မြင်တွေ့မှာကို စိုးရိမ်တတ်ခြင်း၊ တစ်ဖက်သား မိန်းမကို ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ ငယ်စဉ် လက်ဖြင့် ဆန္ဒဖြေဖျောက်မှုကြောင့် သုက်လွှတ်ခြင်းကြောင့်လည်း ပန်းသေရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ယောက်ျားများ၏ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်

တစ်ပြိုင်နက် ဦးနှောက်ကြီးမှ စေတသိက် (လှုံ့ဆော်မှု) တစ်ရပ်သည် လိင်ထကြွမှု ဗဟိုအာရုံသို့ ရောက်ရှိပြီး လိင်တံမှာ တောင့်တင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ပန်းသေရောဂါတွင် (စိတ်ပန်းသေ) ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဟန့်တားသော စေတသိက်များသည် အခြားအခြားသော ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းများမှနေ၍ ဦးနှောက်ကြီးသို့ ရောက်ရှိလာကြ၏။

စိတ်ပန်းသေရောဂါဟူသည်

စိတ်ပန်းသေရောဂါမှာ ပုံစံအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) လွဲမှားခံရသည့် ဆန္ဒ SDIRECTED LIRIDO အမျိုးအစားနှင့် (၂) ဟန့်တားခံရသည့်ဆန္ဒ INHIBITED LIBIDO အမျိုးအစားတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

လိင်ဖောက်ပြန်မှုများ SEXUAL REREVERTS

အများအားဖြင့် ပုံမှန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ယောကျ်ားတစ်ဦး၏ ဆန္ဒဦးတည်ရာသည် ဣတ္ထိယ (မိန်းမ) တစ်ဦးသာ ဖြစ်ရပေတော့သည်။ သို့ရာတွင် အကယ်၍သာ ဆန္ဒတည်မှုသည် အခြားသူတစ်ဦးဦးဖြစ်ပါက လိင်ဖောက်ပြန်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုသို့ ယောကျ်ားများသည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အကြောင်းများကြောင့် အိမ်ထောင်ပြုတတ်ကြ၏။

သို့ရာတွင် ဇနီးမယားရှိနေခြင်းကြောင့် သူ့တွင် ဆန္ဒလှုံ့ဆော်မှု မရှိခဲ့ပေ။ ထိုသူများသည် ပန်းသေနေကြောင်း ထင်ရှား၏။ ထိုသို့သော ပန်းသေသူများတွင် ချို့ယွင်းချက်သည် ဦးနှောက်တွင် ရှိနေပေသည်။

ကာမလွန် ပန်းသေ
(B) IMPOTENCE OF THE ROUE

ကာမကို အလွန်အကြူး လိုက်စားသောကြောင့် ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် နှစ်သက်လာခြင်း မရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း လိင်ထကြွမှုကို ဖြစ်စေရန် ပို၍ ပို၍ အားကောင်းသော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလာကြပေသည်။

နှိုင်းယှဉ်ပန်းသေ
(C) RELATIVE IMPOTENCE

ဤဖြစ်ရပ်များတွင် ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် အိမ်ထောင်သက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလာသောအခါ ဇနီးနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပန်းသေသွားတတ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုသူသည် အခြားမိန်းမများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် လုံးဝ ရှင်သန်နေပေသည်။ ထို့ထက်ပို၍ ဆန်းပြားသော လိင်မှုဖြစ်ရပ်များသည်လည်း ရှိနေပေသည်။ အချို့ယောကျာ်းများသည် ဆံပင်အရောင် ဖြူသော၊ ညိုသော မိန်းမများနှင့်သာ ရှင်လန်းသည်လည်း ရှိ၏။ အခြား ဆံပင်အရောင်ရှိသည့် မိန်းမများနှင့် ဆက်ဆံလျှင်မူ လုံးဝ ပန်းသေနေတတ်၏။ ထို့အပြင်လည်း အဝတ်အစား ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ဆံပင်ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့ထားပုံ စသည့် အမျိုးအစားကိုလိုက်၍လည်း ပန်းရှင်မှုကို ရရှိတတ်ပေသည်။

ဟန့်တားခံရသည့် ဆန္ဒအမျိုးအစား INHIBITED LIBIDO

ထိုသူများတွင် ပုံမှန် သို့မဟုတ် ထို့ထက်လွန်ကဲသည့် ဆန္ဒရှိ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်ထကြွသည့် အချိန်ပိုင်း၌ လိင်တံ မတ်ထောင်ခြင်း မရှိပေ။ မတ်ထောင်မှုရှိသော်လည်း ချက်ခြင်းပင် ပန်းညှိုးသွားတတ်၏။ နောက်ထပ် ကြိုးစား ကြိုးစားတိုင်း အလားတူပင်ဖြစ်ပြီး ပို၍ပင် ဆိုးဝါးလာတတ်ကြလေသည်။ ယင်းလက္ခဏာများသည် အခြားသော ပန်းသေပန်းညှိုးများတွင် ပြဆိုသည့် အခြေအနေအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

လူနာမှာမူ ပန်းသေမှုသည် အကြီးမားဆုံးသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ပန်းသေရောဂါကို ခံစားရသကဲ့သို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတော့သည်။ ယင်းအမျိုးအစား ပန်းသေရောဂါကို ကုစားမှုများမှာ စိတ်ကုထုံး ENTIRELY PSYCHIC သက်သက်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် လူနာကို ကုမရသော ရောဂါဟူ၍ လက်လွှတ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။

သမားတော်အနေနှင့် ဘာမှ ကိစ္စမရှိပါဟု ပြောခြင်း၊ လူနာအား လှောင်ပြောင်ခြင်းတို့မှာ ကြီးစွာသော အမှားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သင့်လျော်သည့် ရောဂါအမည်တပ်ရန် လူနာကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည့် အကြောင်းရင်းမှုကား စစ်ဆေးမှုကို သေချာစေ့စပ်ခြင်းသည်

လူနာအား စိတ်အထင်ကြီးမှု၊ လေးစားယုံကြည်မှုတို့ကို ဖြစ်စေပြီး ကုထုံးကို ပြင်ဆင်ရာ၌လည်း အထောက်အကူကို ရရှိပေသည်။

ဤပန်းသေရောဂါမျိုးကို သာမန် ပေါင်မုန့်ဆေးလုံးလေးများ တစ်လုံး သို့မဟုတ် အရောင်ဆိုးထားသည့် ရိုးရိုးရေတစ်ခွက်ဖြင့် ကုစားနိုင်ပါသည်။ ဇနီးသည်အား လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးစေခြင်း၊ အခြားသော ကိစ္စရပ်များ၌လည်း အသိဉာဏ်ပါပါနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဇနီးအား ညွှန်ကြားမှုကို ပြုပြင်ပေးရပေမည်။

ယောက်ျားပီသတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊
WHAT IS VIRILITY?

ပြီးပြည့်စုံသော ယောက်ျား။ အားကောင်းမောင်းသန်သော ယောက်ျား ဘဝသည် ယောက်ျားဘဝ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ VIGOROUS AND VIRILITY ကို မည်သို့ ဖော်ပြနိုင်ပါသနည်း။

ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် VRILITY ပီသသည့်အချိန်သည် ယောက်ျားဘဝ၏ အထွတ်အထိပ်ဂုဏ်ရည်ပင် ဖြစ်၏။ အချို့က အားကောင်း မောင်းသန် စွမ်းအား VALUABLE POWERS ကို တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအဖြစ်သာ ရှိကြ၏။

တကယ့် ယောက်ျားဘဝဟူသည် VIRILITY သည် အဘယ်နည်း ဟူသော အချက်ကို ယောက်ျားအတော်များများက မသိနားလည်ကြမှာ အလွန် ကံဆိုးသည့်ကိစ္စပင် ဖြစ်ပေသည်။ အမှန်မှာမူ ဘက်ပေါင်းစုံတွင် ယောက်ျား ပီသသူအချို့သည် တကယ့်အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် သူတို့ကိုယ် သူတို့ယောက်ျား ဟုတ်ပါ၏လောဟု သံသယဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါစာကြောင်း များတွင် ဤဂုဏ်ရည်ပိုင်ဆိုင်မှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လိုက်ရပေသည်။

အတိအကျဆိုရလျှင် ယောက်ျားဘဝ ပြည့်စုံမှုဆိုသည်မှာ အိမ်ထောင် ရေးတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို စိတ်ကျေနပ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းအားပင် ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှု၌ မိန်းမတစ်ယောက်ကို ရာခိုင် နှုန်းပြည့် ကျေနပ်မှုကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါက ထိုသူသည် ပန်းအားကောင်းမှုပင် ဖြစ်ပေသည်။

အောက်ပါအချက်များသည် ယောကျ်ားတစ်ဦးတွင် စံပြလိင်စွမ်းအားများ IDEAL VIRILITY ကို ဖြစ်စေသည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးကောင်းသည့်၊ ပြီးပြည့်စုံသည့် လိင်ကိစ္စအတွက် ပထမဆုံး မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အကြောင်းမူကား အချစ်စိတ်သည် ကာယ (ရုပ်ပိုင်း) ကျန်းမာမှု၏ ယေဘုယျအခြေအနေပေါ်တွင် များစွာ တည်နေရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

၂။ လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် အလိုအလျောက် တစ်ပြိုင်နက် (ပြိုင်တူ) ဆန္ဒရှိခြင်း။ ဤသို့ ဆန္ဒမရှိသူသည် ပန်းအားနည်းသူနှင့် ဘာမျှမခြားပေ။

၃။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကျားလိင်အင်္ဂါမှ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၎င်းအင်္ဂါဇာတ် (လိင်တံ) သည် ထောင်မတ်ထကြွနေချိန်တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အရှည်၊ အလုံးများ တည်ရှိပေသည်။

လိင်စိတ်ထကြွသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လိင်တံသည် လျှင်မြန်စွာ ထောင်တက်၍ ကြာရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း ရှိရမည်။

ထောင်မတ်သည့်လိင်တံသည် သင့်လျော်သော မာကြောမှုကို ရရှိစေရမည်။ လိင်တံ၏အလယ်တွင် ကွေးညွတ်ခြင်း၊ အရင်းတွင် သေးသိမ်ခြင်း၊ ထိပ်ပိုင်းတွင် ကားနေခြင်း၊ ပျော့ဖတ်ဖတ်ဖြစ်သော လက္ခဏာများရှိလျှင် သွေးကြောများ ဖောင်းကြွခြင်း စသည်တို့ ကင်းဝေးစေရမည်။

လိင်စိတ်ထကြွနေချိန်တွင် လိင်တံသည် ဝမ်းဗိုက်နှင့် ၅၀° ထောင့်ဖြစ်နေလျှင် ထိုသူသည် အားကောင်းသန်မာ ယောကျ်ားဘဝပီသသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယောကျ်ားဘဝသည် ကပ္ပါယ်အိတ်တို့၏ ကျန်းမာမှုပေါ်တွင် မူတည်၏။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးသည် ကျန်းမာသော ယောကျ်ားတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အမျိုးမျိုး တည်ရှိနိုင်ပေသည်။ ဝှေးစေ့နှစ်လုံးသည် မတူညီ ကွဲပြားနေပါက ယောကျ်ားမပီသသည့် လက္ခဏာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကပ္ပါယ်အိတ်၏ အသွင်အပြင်သည် လိင်၏ စွမ်းအားတစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သန်စွမ်းကျန်းမာသော ယောကျ်ားတစ်ယောက်၏ သုက်ရည်သည် နို့ရည်နှင့်တူညီပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်၏။ ဓာတုဗေဒနည်းအရဆိုရလျှင် NEU-

TRAL ဖြစ်ရပြီး အနည်းငယ်မျှ အယ်ကာလီဓာတ် ALKALINE ရှိစေရမည်။ (အက်ဆစ်ဓာတ် လုံးဝမဖြစ်စေရ။)

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနေစဉ်အတွင်း သုက်လွှတ်ခြင်းကို အတော်ကြာကြာ ထိန်းထားနိုင်ခြင်းသည် ယောကျ်ားဘဝ ကျန်းမာမှုအတွက် ရှေးဦးစွာ လိုအပ်သောအချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုချိန်တွင် အစွမ်းကုန် အာရုံခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ပေသည်။

ယောကျ်ားဘဝတွင် ယောကျ်ားစွမ်းရည်သည် မည်မျှကြာကြာရှိသင့်သနည်း? HOW LONG VIRILITY SHOULD LAST IN LIFE?

ယောကျ်ားဘဝတွင် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ကို ကျော်၍ အသက်အရွယ်ရလာသည်အထိ ယောကျ်ားတစ်ဦးတွင် လိင်အင်္ဂါ၏ တက်ကြွမှုသည် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ တက်ကြွမှုကဲ့သို့ပင် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာပေသည်။ ဤသို့ ကျဆင်းလာခြင်းသည် အသက်အရွယ်တစ်ခုတည်းကြောင့် ဆိုပါက အလွန်အသက်ကြီးမှသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ အမှန်မှာမူ အသက် ၆၀ ကျော်သော်လည်း လိင်စွမ်းအားသည် ပြည့်ဝလျက်ရှိသည်။ အကြောင်းမှာမူ (သာမကေ) သဘာဝဖြစ်၍ မထူးခြားပေ။ ယောကျ်ားဘဝ စွမ်းဆောင်အားသည် အသက်ရှင်နေသ၍ ရှိသင့်၏။

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သော်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ အားကောင်းမောင်းသန်သည့် ယောကျ်ား၏သာဓကတို့သည် များလှ၏။ ထိုသူများသည် ပုံမှန်နေထိုင်၍ သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ကြ၏။ အသက်အရွယ် ကုန်လွန်သည့်အထိ ယောကျ်ားဘဝအားနှင့် မျိုးပွားနိုင်စွမ်းကို ထိန်းထားခဲ့ကြပေသည်။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့၏ အားကောင်းမှု၊ ဖျတ်လတ်မှုအားလုံးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအားကို ထိန်းထားကြ၏။ ခါးလည်းမကိုင်းဘဲ မတ်နေပြီး ယေဘုယျ ရုပ်ပိုင်း (ကာယ) ကျန်းမာမှုကို ဘဝအဆုံးသည်အထိ ထိန်းသိမ်းသွားကြပေသည်။

ယောကျ်ားတစ်ဦးသည် အသက်အရွယ်တွင် အမွှာပူးကလေးနှစ်ဦး၏ ဖခင်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိရပေသည်။ သူကား တိုးတက်သည့် သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သဘာဝကျကျ ကျန်းမာမည့်ဘဝကို ထူထောင်ကာ ပညာရှိတစ်ဦးကဲ့သို့ ယောကျ်ားများ၏ စွမ်းအားကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကဲ့သူပင် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်အရွယ်ပြည့်စုံပြီး ကုန်ဆုံးသည့် နောက်ဆုံးနေ့ရက်အထိ ယောကျ်ားဘဝ စွမ်းအားကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် မျိုးပွားလမ်းကြောင်းကို စည်းကမ်းမဲ့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် စွမ်းအားများကို မဆုံးရှုံးစေရန်သာမက အခြား ရောင်ကြည် ဖွယ်ရာများကိုလည်း သဘာဝကျကျ နေထိုင်ရပေမည် ဖြစ်၏။

ခွန်အားကုန်ခမ်းသည့် အကျင့်စရိုက်များကို ရှောင်ရှားကာ ကြွက်သား နှင့် အာရုံကြောများ အားကောင်း သန်စွမ်းစေမည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ (လှုပ်ရှားမှုများ) ကိုလည်း ပြုလုပ်ရပေမည်။ အသက်အရွယ် အိုမင်းချိန်၌ပင် ယောကျ်ားဘဝ စွမ်းအား ရှိ မရှိ ဟူသော အချက်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ကျန်းမာရေး ကောင်း မကောင်းဟူသော အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။

ဆေးဝါးအကူအညီ MEDICINAL HELP

လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာ SEXUAL DISORDER ကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ခံစားနေရသည့် လူနာအများအပြားတွင် အာနိသင် ကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသော မရေမတွက်နိုင်သည့် ဆေးဝါးများသည် ဈေးကွက် များ၌ ဟောထနေပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ကြော်ငြာအား အလွန်ကောင်းသည်။ (သူတို့အခေါ်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားတိုးဆေး SEXUAL TONIC များကို သုံးစွဲရာတွင် သတိအထားဆုံး အရာ ဖြစ်နေပေသည်။ အကြောင်းမှာမူ ၎င်းဆေးဝါးများတွင် ပြင်းထန်သည့် လှုံ့ဆော်ဆေး STRONG STIMULANTS ပါရှိခြင်း၊ ထိုလှုံ့ဆော်ဆေးများ သည် ခေတ္တယာယီမျှသာ အာနိသင်ရှိစေ၍ နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးဝါးမသုံးမီက ထက် ပိုမိုဆိုးရွားသည့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ လိင်နှင့် ပတ်သက်သောဒုက္ခ ကြီးမား များပြားရခြင်းမှာ အရည်အချင်းပြည့် သမားတော်ထံမှာပင် ထိုလူမျိုးကို လုံလောက်သည့် အကူ အညီပေးနိုင်လောက်အောင် အတွေ့အကြုံရှိသည့် သမားတော်များ အလွန် နည်းပါးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားတိုးဆေးများကို အတိုင်းအဆမရှိ (စည်းကမ်းမဲ့) သုံးစွဲရန် မညွှန်ကြားသင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါမရင့်သေးသူများ၊ ပုံမှန် ဖြစ်လာနိုင်စေရန် အလားအလာရှိသူများအဖို့ ရှေ့လာမည့် စာမျက်နှာတွင်

ဆေးနည်းနှင့် ကုထုံးများကို ဖော်ပြပါမည်။ အချို့လူနာများမှာ ဆေးဝါးတစ်စုံ တစ်ရာကိုလည်း မလိုအပ်ဘဲ ၎င်းနည်းလမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရုံမျှနှင့်ပင် ပုံမှန်ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ယောကျ်ားဘဝစွမ်းအားကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ကြပေသည်။

သို့ရာတွင် အချို့လူနာများတွင် ရောဂါမှာ နက်ရှိုင်းလွန်းလှပြီး သူတို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန်လည်း စိတ်ရှည်ကြပေ သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အတွက် ကုထုံးကိုလည်း တိုစေသည့် အန္တရာယ်ကင်း၍ အာနိသင်ထက်သည့် ဆေးဝါးများ EFFICACIOUS OF DRUGS နှင့် သဘာဝနည်းများကို ပေါင်းစပ်၍ လျှင်မြန်စွာ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြုနေကြလေပြီ။

ထိုသို့သော နာတာရှည်လူနာများအတွက် အထောက်အပံ့ကိုဖြစ်စေရန် အဖြစ်အများဆုံးသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် SEXUAL AILMENT စနစ်တကျ ဆေးဝါးကုထုံးများ SYSTEMATIC MEDICINAL TREATMENT ပေးထားပါသည်။

လက်ရွေးစင် ဆေးဝါးများ SELECTED MEDICINES ကျွန်ုပ် တို့၏ ဆေးသုတေသန RESEARCH INSTITUTE တွင် ကြာမြင့်စွဲမြဲစွာ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် သုတေသနလုပ်ငန်းများကို ပြောပြရန် မလိုတော့ပေ။ ၎င်း ဌာနတွင် ပါရမီဥာဏ် အရည်အချင်းပြည့်ဝသော သမားတော်များက ကျွန်ုပ်၏ တိုက်ရိုက်ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် သုတေသနလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နေကြ ပေသည်။ လုံးဝ ဘေးကင်းကြောင်းနှင့် အာနိသင်ပြည့်ဝကြောင်းကို သေချာ စေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်ထံတွင် ဆေးဝါးကုသမှုကို ခံယူနေကြသည့် လူနာ ထောင်ပေါင်းများစွာကို အားတိုးဆေးများဖြင့် စမ်းသပ်ပြီးသား ဖြစ်၏။

လူနာကိုယ်တိုင်က အားအင်ယုတ်စေသည့် အကျင့်စရိုက်များကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်လိုသည့် ဆန္ဒသာရှိပါစေ။ လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သန့်စင်မှုကို ဦးဆောင်သည့် ဥပဒေသဖြင့် ကျင့်သုံးပါစေ။ ကာယ၊ ဉာဏအားကို ကြီးထွား သန်စွမ်းစေရန် ကြိုးစားနိုင်စွမ်းသာ ရှိပါစေ။ ထိုအချက်အလက်များကို စနစ် တကျ ကုထုံးနှင့် တွဲဖက်၍ ကျင့်သုံးလက်ခံပါက သဘာဝတွင် ထွန်းပြောင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကောင်းမောင်းသန်စေမည့် လိင်စွမ်းအားကို HEALTH AND VIGOROUS SEXUALITY ရရှိနိုင်ကြပါသည်။

သုက်လွှတ်မြန် PREMATURE EJACULATION

ယောကျ်ားအတွက် လွန်စွာ သိက္ခာကျ၍ မိန်းမအတွက် စိတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းသည် ယနေ့ခေတ် လူ့ယဉ်ကျေးမှုတို့ အကြားတွင် အဓိကကျသော အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခအဖြစ် အများဆုံး တွေ့ကြုံ နေရခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤရောဂါအတွက် သဘာဝကုထုံးများမှာ ၎င်းရောဂါဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖယ်ရှားစေခြင်းဖြင့် သက်သာမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤရောဂါသည် လိင်တံထိပ်ဖူး၏ အာရုံခံစွမ်းရည် ပိုမိုလွန်ကဲမှုကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ လိင်တံထိပ်ဖူးကို မာကျောစေနိုင်မည့် ဆေးနည်း များကို ဤဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ၊ သောက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် စိတ်ခံစားမှုအမြင့်သို့ အရောက်များလွန်းခြင်း သည် သုက်လွှတ်မှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောများ၏ အားနည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ဤဖြစ်ရပ်မှာ ကလေးဘဝ ငယ်စဉ်က စည်းကမ်းမဲ့နေထိုင်မှုများ၊ ရောဂါကြောင့် ညဘက် (အိပ်မက်)တွင် သုက်လွှတ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရှင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပြင်ပတွင် ဖြစ်စေ ယောကျ်ားများ လိင်ဆက်ဆံမှု လွန်ကဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပေသည်။

ကံဆိုသည်မှာ သိပ္ပံဆေးပညာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိတ် SEXUAL GLANDS များကို အားရှိစေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သုက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ယခင် အားနည်းချက်များကို ပြုပြင်ပေး သည့် ဆေးဝါးများမရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အာယုဗေဒ ဆေးပညာ စနစ်တွင် AYURVEDIS SYSTEM တွင် ယင်းဂုဏ်သတ္တိများ ပါဝင်သည့် ရုက္ခဆေးဖက်ဝင် အပင်များ အနည်းငယ်ပင် ရှိပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသန တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကျယ်ပြန့်သော စမ်းသပ်မှုများအရ အောက်ပါဆေးဖက်ဝင် များ ပါဝင်သည့် ဆေးပင်များ ခွေးလေးယားစေ့၊ ရှင့်မတက်ဥ၊ ဒဟာသာဂိုမြစ်၊ ဖာလာတို့ ပါဝင်သည်။ ဤဆေးကျမ်းတွင် ဆေးနည်းအချို့တို့ ပါဝင်ပေသည်။ ဤဆေးနည်းကို ဖော်စပ်၍ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သုက်လွှတ်အဖွဲ့အစည်းကို အားရှိ သန်မာစေခြင်းဖြင့် STRENGTHENING THE EJACULATORY SYSTEM သုက်ထိန်းအားကို ထာဝရ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ

ကမ္ဘာ့ဆေးကျမ်းများအသီးသီးတွင် အမျိုးသားနှင့်ပတ်သက်၍ ဆိုင်ရာ ရောဂါများအကြောင်းကို ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိကြသကဲ့သို့ပင် ရိုးရာ ဆေးပညာများကို အစဉ်အဆက် အသုံးပြုခဲ့သော အာယုဗေဒ ဆေးကမ္ဘာသည် နိုင်ငံတိုင်းတွင် ယနေ့တိုင် လက်ဆင့်ကမ်း အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး၊ အသုံးပြုဆဲလည်း ရှိကြပေသည်။ ထိုကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားသော ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ ကုသ ရာတွင် အသုံးဝင်သော ဆေးနည်းများကို ရွေးချယ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါတွင် ပထမအကြောင်းရင်းတစ်ချက်မှာ အိပ်မက်ထဲတွင် မိမိနှစ်သက်သော မိန်းမများအပေါ် အစွဲအလန်းများခြင်းသည် အိပ်မက်ထဲတွင် ပုံရိပ်ကို ထင်ဟပ်စေပြီး အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ် စေလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဝမ်းချုပ် သည့်ဓလေ့နှင့် ဝမ်းဗိုက်သန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ ဤ အခြေအနေတွင် မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပြဿနာ များကို ဂရုစိုက်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အပူများ၍ မျိုးပွားအင်္ဂါများကို ညအိပ်ပျော် နေစဉ်တွင် လှုပ်ရှားစေသဖြင့် သုက်လွှတ်ခြင်းများလည်း ရှိပေသည်။

မိကျောင်းကွမ်းဖတ်စေ့ ဆေးနည်း

မိကျောင်းကွမ်းဖတ် MYANMA LINSEED ၁ ကျပ်သား၊ ခွေးလေးယားစေ့ COWHAGE ၁ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ နှစ်ကျပ်သားတို့ကို ရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပြီး ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ယောကျ်ားအားနည်းစေသော ရောဂါများ ဖြစ်သည့် အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ဖြစ်စေ၊ အလိုလိုဖြစ်စေ သုက်ရည်ကျဆင်းသော ရောဂါများ၊ သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ၊ သုက်ဓာတ်အားနည်းသော ယောကျ်ားများအတွက် အထက်ပါဆေးကို ဆေး

တစ်ခွက်စာအဖြစ် ၆ ပဲသားကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပြီးလျှင် နွားနို့ပူပူတစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပါ။

ဆူးဖြူရွက် ဆေးနည်း

ဆူးဖြူ INDIAN GUM အရွက်နုနုကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၅ ပဲသားမှ ၁၀ ပဲသားကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ယူ၍ ကြေညက်အောင် ဝါးစားပါ။ ရေအေးတစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် နေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို ရက်သတ္တ (၂) ပတ် သို့မဟုတ် (၃) ပတ်မျှ သောက်ပေးရုံဖြင့် အိပ်မက်သုက်လွှတ်ခြင်း ရောဂါကို ကုသပေးနိုင်သော ဆေးပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

ဝေဒနာရှင်များ လိုက်နာရန်အချက်

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအနေနှင့် ပိုမို၍ အမြန် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ညအိပ်ရာမဝင်မီ နောက်ပိုင်းတွင် နို့ပူပူကို လုံးဝ မသောက်သင့်ပေ။ အိပ်ရာမဝင်မီ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များကို အချိန်မှန် စွန့်ပြီး ရေအေးဖြင့် ခြေလက်တို့ကို ဆေးကြောပေးပါ။

စွန်ပလွံသီး ဆေးနည်း

နံနက်စောစောအချိန်တွင် အစာမစားမီ အောက်ပါဆေးကို သောက် ပေးခြင်းဖြင့် အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ကုန်ခမ်း သွားသော ခွန်အားဗလများကို တိုးတက်စေပါသည်။ စွန်ပလွံသီး ၃ လုံး၊ သကြားခဲအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ နို့ ၂၅ ကျပ်သားကို ထည့်၍ နူးစေရန် ပြုတ်ပြီး နို့များ ထက်ဝက်မျှ ခမ်းလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ စွန်ပလွံသီးအစေ့ များကို ထုတ်ပယ်ပြီး စွန်ပလွံသီးကို စားပါ။ ကျန်နို့ရည်ကို အနည်းငယ်စီ သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးနည်းသည် ဆေးတစ်ခွက်စာပင် ဖြစ်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်အားနည်းသော ယောကျ်ားများအတွက် သုတေသန ဆေး ကျမ်းဖြစ်သည့် အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများအနက် ထင်ရှားသော ဆေးကျမ်းမူ ဟောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကျမ်းတွင် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ရ

သော သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်းအတွက် အောက်ပါဆေးနည်းကို ညွှန်ပြထားပေသည်။ အိမ်သုံးသကြားတစ်ဆ၊ ခွေးလေးယားစေ့တစ်ဆ၊ ဆူးလေသီးတစ်ဆ တို့ကို ရောစပ်၍ အမှုန့်ထောင်းပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၆ ပဲသားခန့်ကို သောက်ပေးပါ။ နွားနို့ပူပူကို ဆေးသောက်တိုင်း သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်အထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယဆေးနည်း

ဆူးလေသီးအစေ့တစ်ဆ၊ ခွေးလေးယားအစေ့တစ်ဆ တို့ကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၂ ပဲသားခန့်ကို သောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် နွားနို့တစ်ခွက် ချိုချိုလေးကို ထပ်၍ သောက်ပေးပါ။

သုက္ကမေဟရောဂါ

ယောကျ်ားများတွင် ဖြစ်သော သုက်ယိုစီးခြင်းအတွက် အာယုဗေဒ ဆေးနည်းတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ရေညှိများကို အခြောက်ခံထားပါ။ မြေအိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြာကျအောင် ဖုတ်ပါ။ ၎င်းပြာများကို သကြားခဲနှင့် ဆတူရောစပ်၍ ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။ ရောဂါဝေဒနာရှင်များ အနေနှင့် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရာတွင် ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် (၄) ပဲသားကို နေ့စဉ် စားပေးနိုင်ပါသည်။ သည်းခြေဒေါသ ဝင်ရောက်လောင်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်သော သုက္ကမေဟရောဂါတွင် ပါဝင်သော တူလာသရောဂါ၊ သုက်ရည်ကြဲခြင်း၊ သုက်ရည်ကျခြင်း၊ အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်တတ်ခြင်း အစရှိသော ရောဂါတို့တွင် အသုံးဝင်ပေသည်။

သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ

ပြင်းထန်သောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိသော ယောကျ်ားများသည် အသိစိတ်ဓာတ် နည်းပါးခြင်းကြောင့် သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။ ဤရောဂါကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်သော ဆေးနည်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

အာယုဗေဒဆေးကျမ်း၏ အယူအဆများအရ ဤဆေးသည် အစာခြေမှုစွမ်းအားကို အလွန်ကောင်းစေသော ဆေးနည်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ပဲတီစိမ်းနှင့်

ဆန်ဟောင်းကို ထောပတ်ဖြင့် ထောပတ်ထမင်းကို ချက်ပါ။ ဤထမင်းကို နံနက်စာဖြစ်စေ၊ ညစာဖြစ်စေ စားသုံးပေးပါ။ အစာကို စားရာတွင် အစာကြေစေရန် ကောင်းစွာ ဝါးစားရမည်။ ထမင်းစားပြီးနောက် နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ဤအတိုင်း ရက်ပေါင်း (၄၀) အထိ နေ့စဉ်မပြတ် စားသုံးပေးရမည်။ အစာခြေ စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းကြောင့် သုက်ဓာတ်များ ခိုင်မာလာစေပါသည်။

သုက်ခမ်းရောဂါ

ယောကျ်ားများတွင် ကာမဆန္ဒအားနည်းခြင်းမှာ သုက်ဓာတ်များ ခမ်းနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေသော ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများကို စားသုံးပေးသင့်ပေသည်။ ဆေးဝါးအနေဖြင့် ကျွဲခေါင်းသီးကို အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်း၍ဖြစ်စေ၊ ကျွဲခေါင်းသီး ဟာလဝါမှုန့်ကိုဖြစ်စေ စားသုံးပေးပါ။ ထိုသို့ စားသုံးပြီးနောက် နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။

လိင်အင်္ဂါလိမ်းဆေး

ပန်းသေရောဂါရှိသူများ၊ ကာသမတ္တိ အားနည်းသူများ၊ လိင်တံမာကြောတောင့်တင်းမှု မရှိကြသူများအတွက် လိမ်းဆေးနည်းတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ရှားစောင်းလက်ဝါးအသီးမှ အစေ့များကို စု၍ ဆီချက်ပါ။ ရရှိသော အဆီများကို လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းပေးခြင်း၊ ဆုပ်နယ်ပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

ကသစ်ပွင့်ဆေးနည်း

ကာမအားဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်သော ဆေးပင်သည် ကသစ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဒေသပေါက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤဆေးပင်၏ အပွင့်များနှင့် အမြစ်ခေါက်များကို ထောင်း၍ နွားနို့တွင် စိမ်ထားပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားကို တိုးပွား၍ တောင့်တင်းခိုင်မာစေသည်။

ကျည်းသီးဆံလိမ်းဆေး

လိမ်းဆေးတစ်နည်းကို ဖော်ပြရလျှင် ကျည်းသီးအဆံကို ဗူးသီးအနှစ်နှင့် ရောကြိတ်၍ ရရှိသော ကြိတ်ဖတ်ကို လိင်တွင် လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် တောင့်တင်းခြင်း၊ သန်မာခြင်း၊ ကြီးထွားစေခြင်း အကျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အောက်မဲ့ဖြူ ကာမအားတိုးဆေး

အောက်မဲ့ဖြူသည် မြန်မာတို့ မီးဖိုဆောင်တွင် စားသုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် စားသုံးနည်းမှာ အောက်မဲ့ဖြူအရွက် ၂ ကျပ်သားကို နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ထက်ဝက်ခမ်းအောင် ကျို၍ ရရှိသော အရည်ကို နံနက်စောစော အချိန်တွင် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေသည်။ ကာမသတ္တိကို ပြည့်ဖြိုးစေပေသည်။

ပန်းသေရောဂါကုဆေး

ပါဝင်သော ရောဂါကုဆေး

နံ့သာဖြူငှက်ပျောသီး	၅ လုံး
အာတာလွတ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၃ လုံး
ထန်းလျက်	၁၀ ကျပ်သား
ပျားရည်	၁၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
နှမ်းနက်ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်အစေ့လွတ်	၁၀ ကျပ်သား

အထက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များထဲမှ အာတာလွတ်ကို သီးခြားထား၍ ကျန်ဆေးဖက်ဝင်များကို ဆေးယိုကဲ့သို့ ချက်ပေးပါ။ ဤသို့ ချက်နေစဉ် အာတာလွတ်ကို ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ သမစေရန် ရောနှောပါ။ ဤဆေးကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် စားပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပါသည်။

ရှုံးပတေပင်နှင့် ယောကျာ်းအားနည်း

ရှုံးပတေပင်သည် မီးဖိုဆောင်ဟင်းလျာများတွင် ပါဝင်သော ဟင်းစား

သီးပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါအပင်သည် ယောကျ်ားမပီသမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကုန်ခမ်းနေသော ယောကျ်ားများတွင် ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ သန့်စင်ထားသော ရုံးပတေပင်၏ အမြစ်ခြောက်အမှုန့် (၁၀) ဂရမ်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို သောက်ပြီးနောက် နွားနို့ကို သောက်ပေးရပါသည်။ ဆေးကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် သောက်ပေးရပါသည်။ ခွန်အားဗလများ တိုးပွား၍ စွမ်းအားသစ်များ ရရှိစေပြီး ယောကျ်ားပီသမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ရှင့်မတက် အားဖြည့်ဆေး

ရန်ကုန်မြို့ ကုန်ဈေးတန်း၊ သိမ်ကြီးဈေး အေရုံရှိ ဦးမင်းရွှေ (စေတနာမှန်) ပရဆေးဆိုင်နှင့် အခြားပရဆေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိစေနိုင်သည့် ရှင့်မတက်ဥ အမှုန့်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် (၅) ရမ်မှ (၁၀) ဂရမ်အထိကို နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ရက် (၈) ရက်တိုင်သောက်ပြီးပါက စွမ်းအားများကို တိုးတက်စေပါသည်။ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် ရှင့်မတက်အကြီးမျိုးကို အသုံးပြုရသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကညွတ်ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပေသည်။ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်း၏ အစဉ်အလာအရ ဥတစ်ရာရှိသော အပင်ကို သတာဝရီဟု ခေါ်ပေသည်။ ရှင့်မတက်အပင်ငယ်ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးမပြုပေ။

ရုံးပတေပင်နှင့် ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါ

ရုံးပတေပင်သည် ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးကြသော အပင်မျိုးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ရုံးပတေပင် အမြစ်များကို ရရှိနိုင်သမျှကို စုဆောင်း၍ နေရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေရန် လှန်းထားပါ။ နုပ်နုပ်စင်းပြီး ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ ယောကျ်ားအားနည်းသော ရောဂါကို ကုသရာတွင် ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် ၁၀ ဂရမ်ကို ရေ ၂၅၀ ဂရမ်နှင့် စိမ်ထားပေးပါ။ နံနက်အချိန်တွင် အရည်ကို စစ်ယူ၍ သင့်တင့်ရုံမျှ အိမ်သုံးသကြားဖြင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆေးကို (၂၁) ရက်အထိ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်များကို ပွားများစေပါသည်။ ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းမှ ကျန်းမာလာပေမည်။ အိပ်မက်

သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွား လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ကောင်အရေအတွက်များဆေး

ယောကျ်ားများ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အားနည်းရောဂါတို့တွင် မိမိ၏ သုက်ရည်ထဲတွင် စံချိန်မမီသော သုက်ကောင်အရေအတွက် နည်းပါးခြင်းတို့ ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ အောက်ပါ ကုထုံးဆေးဝါးကို အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ကွက္ကရာ	၃၀ ဂရမ်
ဆူးလုံးမြစ်အခေါက်	၅ ဂရမ်
ဒဟာသကို	၁ ဂရမ်

အထက်ပါ ဆေးမှုန့်များကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ရက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ဖြစ်လျှင် သုက်ပိုးအင်အား များကို တိုးပွားစေပြီး ဆုတ်ယုတ်နေသော အင်အားများလည်း တိုးပွားလာစေ သည်။ သုက်ဓာတ်ပျက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး အမြဲဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော ဆေးနည်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဒဟာသကိုဆေးပင်

ဒဟာသကိုဆေးပင်သည် အားဆေးပင်များတွင် ပထမဦးဆုံး အိန္ဒိယ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော အပင်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးသိပ္ပံ သုတေသန တွေ့ရှိချက်များ

ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများ၏ အဆိုအရ ဒဟာသကိုဆေးပင်သည် ANTI-AGEING PROPERTY အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးပေးနိုင်သော အာနိသင်ရှိကြောင်းကို ဖော်ပြထားပေသည်။ သုတေသနပြုချက်များကို ဆက် လက်၍ တင်ပြရလျှင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် (၅၀) နှစ်မှ (၅၉) နှစ် ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော အမျိုးသား (၁၀၁) ဦးအား ဒဟာသကိုဆေးကို နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပြီး တစ်နှစ်တာအချိန်အထိ သုတေသနပြုကြည့်ရာတွင် သွေးထဲတွင်

ဟီမိုဂလိုဘင်ပမာဏ၊ သွေးနီဥအရေအတွက်များ တိုးတက်လာသည့်အပြင် ဆံပင်များ ပြန်လည်နက်မှောင်လာခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးတက်လာခြင်းတို့ကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုရသော အစိတ်အပိုင်းတို့မှာ အမြစ်ဥနှင့် အရွက်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုရီးယားဂျင်စင်းဆေးပင်နှင့် ဒဟာသကိုဆေးပင် အာနိသင် နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဆေးသိပ္ပံ သုတေသနပြု လေ့လာချက်များမှ ဖော်ပြထားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ ဆက်လက်၍ တင်ပြရလျှင် ဒဟာသကို၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်မှာ ကိုရီးယားဂျင်စင်းပင်၏ အာနိသင်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီချက်ရှိသည့်အပြင် ဒဟာသကိုဆေးပင်တွင် GINSENG ABUSE SYNDROME ဂျင်စင်းဆေးမြစ်၏ ဆေးစွဲအာနိသင်များဖြစ်သည့် သွေးပေါင်မြင့်တက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေစုဝေးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း အစရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိ လက္ခဏာများကို ဒဟာသကိုဆေးပင်တွင် မတွေ့ရှိကြောင်း ဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးချိုပန်းသေရောဂါနှင့် ဒဟာသကိုဆေးပင်

ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီများသည် ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင် ၆ ဦးနှင့် သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရော မြင့်မားသော လူနာ (၆) ဦးတို့အား ဒဟာသကိုဆေးပင်မှ ထုတ်ယူထားသော ဆေးအနှစ်ကို တစ်လကြာမြင့်သည်အထိ တိုက်ကျွေး စမ်းသပ်ရာတွင် သွေးချိုဓာတ်ကို သိသာထင်ရှားစွာ ကျဆင်းစေသည့်အပြင် ဆီးသွားမှုပမာဏ များပြားလာပြီး သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောရောဂါနှင့် TRIGLYCERIDE ထရိုင်ဂလစ်စရိုက်း၊ LOW DENSITY LIPOPERTEINS များကို သိသာစွာ ကျဆင်းစေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်ဟု ဆက်လက်ဖော်ပြထားချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံစားရသောသူများတွင် အစာအိမ်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား

ကျဆင်းခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် လျော့ပါးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပေသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာပြ လူနာများအား ဒဟာသဂိုဆေးအနှစ်ကို တိုက်ကျွေး၍ သုတေသနပြုရာတွင် အထက်ပါ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ပေါ်လာသော လက္ခဏာများ အားလုံး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ပေသည်ဟု ထုတ်ဖော်ရေးသား တင်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အိန္ဒိယ အာယုဗေဒဆေးနည်း

အသုံးများသော အိန္ဒိယ အာယုဗေဒ ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ဒဟာသဂိုတစ်ဆ၊ သကြားခဲတစ်ဆကို သမအောင်ပြု၍ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏအဖြစ် ၅ ဂရမ်ကို သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ယောကျ်ား အားနည်းရောဂါ လက္ခဏာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သုက်ဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းကို လျော့ပါးစေပြီး သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေပါသည်။

နွယ်ချိုဆေး

နွယ်ချိုမြစ်စစ်စစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆေးကို နေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် (၆) ဂရမ်ကို နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။ သုက်ဓာတ်များကို ပွားများကာ အားအင်အစွမ်းကို ထက်မြက်စေပါသည်။

ပန်းသေရောဂါကုဆေး

မြင်းခေါင်းနာယောင်အဆီ ၄၀ ဂရမ်၊ ထောပတ် ၈၀ ဂရမ်၊ ပျားရည် ၁၂၀ ဂရမ် တို့ကို ရောစပ်၍ သမလျှင် ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့တစ်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။ ရက်ပေါင်း (၄၀) ကျော် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်ခမ်းခြောက်ရောဂါ

ဒဟာသကိုဆေးပင်နှင့် သကြားခဲကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပြီး ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နေ့စဉ် ၁၀ ဂရမ်ကို သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခွန်အားသန်မာ၍ အင်အားယုတ်ခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သစ်ကြံပိုးခေါက်ဆေးနည်း

မီးဖိုဆောင်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွင် ပါဝင်သော သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါတွင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ သစ်ကြံပိုးခေါက်အမှုန့် ၃ ဂရမ်ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် သောက်ပေးပါ။ နွေးသော နို့တစ်ခွက်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်၍ တစ်ပတ်မျှခန့်တွင် ကုန်ခမ်းသွားသော သုက်ဓာတ်များကို ပြန်လည်ရရှိစေပြီး ယောကျ်ားအားနည်းရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

မီးဖိုဆောင် အားတိုးဆေး

အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးဖက်ဝင်များသည် မီးဖိုဆောင်အတွင်းမှပင် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ လွယ်ကူ၍ ငွေကုန်သက်သာစေပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုနည်းမှာ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် ၆ ဂရမ်၊ ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည် ၈ ဂရမ်၊ ပျားရည် ၄ ဂရမ်၊ ထောပတ် ၂၀ ဂရမ်တို့ကို ရောစပ်၍ လျက်ဆေးကဲ့သို့ လျက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို တစ်လအထိ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

ဒဟာသကိုဆေးနည်း

ဒဟာသကို ၂၅၀ ဂရမ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏအဖြစ် (၈)ဂရမ်ကို နို့တစ်ခွက်နှင့် ကျိုပါ။ နို့ထက်ဝက်ခမ်းလျှင် သကြားကိုဖြစ်စေ၊ သကာကိုဖြစ်စေ ရောစပ်၍ နေ့စဉ် သောက်ပေးပါ။ ရက်ပေါင်း ၄၀ ဆေးသောက်ပြီးလျှင် ဤဆေးသည် ချဉ်ဆီအားနည်းခြင်း၊ အရိုး

အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း၊ ခွန်အားဗလ ကုန်ခမ်းခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ခွန်အားကို သန်မာစေပါသည်။

သဖန်းသီးစိမ်း ဆေးနည်း

မြန်မာ့ဒေသပေါက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကုသဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်နည်း။ အသုံးပြုနည်းမှာ သဖန်းသီးအစိမ်းမှုန့် ၁၀၀ ဂရမ်၊ သကြားခဲ ၁၀ ဂရမ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ဆေးမှုန့် ၁၀ ဂရမ်ကို သောက်၍ နွားနို့တစ်ခွက် သောက်ပေးပါ။ ခွန်အားကို သန်မာတိုးတက်စေပါသည်။

သုက်ဓာတ်ခိုင်မာဆေး

ဒဟာသကိုဆေးမှုန့် ၆ ဂရမ်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏပြု၍ သောက်ပြီး နို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားတို့တွင် လိုအပ်သော သုက်ဓာတ်များကို ခိုင်မာ ဖွံ့ဖြိုး၍ ကြီးထွားစေပါသည်။

ပိတ်ချင်းသီး အားတိုးဆေး

လတ်ဆတ်သော ပိတ်ချင်းသီးတောင့်ကို သကြားခဲနှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်းနှင့် ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် ၆ ဂရမ်ကို သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ သုက်ကို အလွန်ပွားစေပြီး အင်အားကို အလွန်ကောင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

အိန္ဒိယ အာယုဗေဒဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ဖော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါဆေးဖက်ဝင်များ ပါဝင်ကြပေသည်။ ဒဟာသကို ၁၀ ဂရမ်၊ နမ်းနက် ၂၀ ဂရမ်၊ ဆောင်းမေးခါ ၄၀ ဂရမ်၊ ဤဆေးဖက်ဝင်များကို အကောင်းစားထောပတ်နှင့် ကြော်ထားပါ။ နောက်ထပ် မိကျောင်းကွမ်းဖတ် ၂၅ ဂရမ်ကို ထည့်၍ သမစေရန် မွှေထားပါ။ ဤဆေးကို ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဆေး ၃ ဂရမ်ကို သကြားခဲ အနည်းငယ်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။

ပိတ်ချင်းဆေးနည်း

ပိတ်ချင်းအတောင့် အနည်းငယ်မျှကို ညအချိန်တွင် ရေစိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် ပိတ်ချင်းကို ကြိတ်ချေ၍ ပျားရည်ဖြင့် အနည်းငယ်ရောစပ်ပြီး လျက်ပါ။ ထို့နောက် နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။ ယောက်ျားစွမ်းအားကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခွန်အားဗလနှင့် စွမ်းအင်သတ္တိများကို တိုးပွားစေပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ စားသုံးပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ခွန်အားဗလသန်မာဆေး

ရန်ကုန်မြို့တွင် စွန်ပလွံသီးကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ စွန်ပလွံသီး ၄-၅ လုံးမှ အစေ့များကို ထုတ်ယူပါ။ အဆိုပါအသီးထဲသို့ ပွဲလျက် ၄ ဂရမ် သိပ်ထည့်ပြီး နို့နှင့် ကျိုချက်ပါ။ ထိုစွန်ပလွံသီးကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နံနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး စားပေးပါ။ ကျိုထားသော နို့ကို ထက်ဝက်သောက်ပေးပါ။ ခွန်အားဗလ သန်မာ၍ စွမ်းအားကို တိုးတက်စေပါသည်။

အားတိုးဆေး

ဤဆေးကို ဖော်စပ်ရာတွင် သုခမြစ်ဥ (ဆာလပ်မစ္စရီ) ဆေးပင်သည် အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် အထူးသဖြင့် အားတိုးဆေး၊ ကာမအားတိုးဆေးများနှင့် အခြားသော ရောဂါကုသဆေးတို့တွင် ပါဝင်ကြပါသည်။ သုခမြစ်ဥသည် သုက်ကိုဖြစ်စေသည်။ အားကိုဖြစ်စေသည်။ ကာမအားကို လွန်စွာပေးတတ်၏။ ရသာယနဆေးလည်း ဖြစ်၏။ ယောက်ျားတို့၏ စွမ်းအားကို လွန်စွာ တိုးပွားစေ၍ အရွယ်ကို တင်စေသည်။ အစရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ တည်ရှိပေသည်။ ဤဆေးကို ဖော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါ ကာမအားတိုးစေသော ဆေးဖက်များနှင့် တွဲဖက် ဖော်ပြထားပေသည်။

သုခမြစ်ဥ	၃ ဂရမ်
တောထန်းအဖြူ	၃ ဂရမ်
ရှင့်မတက်	၃ ဂရမ်

ဤဆေးဖက်ဝင်တို့ကို ညက်စွာကြိတ်ပြီး နွားနို့ ၄၀၀ ဂရမ် ရောစပ်၍ ကျိုချက်ပါ။ နို့ရည် ၃၀၀ ဂရမ်ကျန်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ သကြားအနည်းငယ်မျှ

ကို ရောစပ်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၂၀ ဂရမ်ကို စားပေးရမည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ချိန်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ချိန်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ (**မှတ်ချက်** ။ ။ ဤဆေးကို စားသုံးနေစဉ်အတွင်း အချဉ်အရသာပါဝင်သော စားဖွယ်ရာများကို မစားသင့်ပေ။)

အားနည်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ စွမ်းအားသတ္တိရှိသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားတို့၏အား ခါးမှာတည် ဆိုသကဲ့သို့ ခါးတွင်ဖြစ်သော အားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွန်အားသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသော ဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကုဆေး

နံနက်စောစော အစာမစားမီ ညောင်ရွက်နုန ၄-၅ ရွက်ကို ဖြစ်စေ၊ ညောင်ရွက်အရင့်မှထွက်သော ညောင်နို့စေးကိုဖြစ်စေ၊ ညောင်သီး ၄-၅ လုံးကို ဖြစ်စေ စားသုံးပြီး နွားနို့ကို ထပ်မံ၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

လွှန်ပင်အားတိုးဆေး

လွှန်ပင်အခေါက် ၆ ဂရမ်ကို ထုချေ၍ နွားနို့ ကီလိုဝက်နှင့် ကျိုထားပါ။ ဆေးရည်ထက်ဝက် ခမ်းလာလျှင် ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ဤဆေးသောက်ပြီး သုံးရက်အတွင်း အိပ်မက်မက်၍ သုက်လွှတ်သော ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆီးဖြူသီးဆေးအစွမ်း

ဆီးဖြူသီးသည် ရသာယနကို ဖြစ်စေသည်။ သုက်ဓာတ်ဖောက်ပြန်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေရန် အလွန်ပင် ထိရောက်ပါသည်။ စားသုံးနည်းမှာ ဆီးဖြူသီးကို ယိုထိုး၍ စားပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်း အထိ စားသုံးပေးပါ။ မည်မျှ ကြောက်ဖွယ်ရာကောင်းသည့် အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါကိုမဆို တားမြစ်နိုင်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းစေရန် မြန်ဆန်လှပေသည်။

အကျော်ဆီလိမ်းဆေး

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတွင် အကျော်ပင်မှ ရရှိသော အဆီကို လိင်အင်္ဂါစပ်အား လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်တံကို လိမ်းသုတ်၍ ဆုပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြန်လည်ရှင်သန်စေသည်။

ကာမသတ္တိအားနည်းသောရောဂါ

ကစော့ပုပ်အစေ့ ၆၅ ကျပ်သားကို မီးညှင်းညှင်းဖြင့် လှော်ပြီး အမှုန့်ထောင်းထားပါ။ ထိုဆေးမှုန့်ထဲသို့ အောက်ပါဆေးဖက်ဝင်များကို ပေါင်းစပ်ပေးပါ။

ဆင်ပန်းကရဝေးစေ့	၆ ပဲသား
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၆ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၃ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၃ ပဲသား
ချင်းခြောက်	၃ ပဲသား
ဘိန်းစေ့	၃ ပဲသား
ကုံကမံ	½ပဲသား

၎င်းဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန့်ပြု၍ အထက်ပါဆေးနှင့် ရောစပ်ပြီး ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် တစ်ပဲသားမှ အစပြု၍ ဆေး ၂ ပဲသားအထိ သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အရွယ်သုံးပါး ယောက်ျားများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဆေးသည် အားကိုတိုးစေသည်။ ၎င်းဆေးကို စားသုံးသူသည် ကာမဂုဏ် မှီဝဲရာတွင် အားအင်ခြောက်ခမ်းခြင်းမှ ကင်းဝေး၏။ နှစ်သက်ရွှင်လန်းမှုကို ရရှိစေ၏။ သုက်သွေးများကို သန့်စင်ပေးပြီး ကာမအားကို တိုးပွားစေသည်ဟု အာယုဗေဒ စံပြုကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကာမသတ္တိ အားတိုးဆေး

ကစော့ပုပ်ပင် အမြစ်ခြောက်သည်လည်း ကာမအားကို တိုးစေသော သတ္တိနှင့် ပြည့်စုံစေသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် အသုံးပြုရမည်မှာ အမြစ်မှုန့် (၇) ပဲသားကို ပျားရည်ဖြင့် ဖော်ပြီး ဆေးလုံးပြုလုပ်၍ စားသုံးပြီး နွားနို့တစ်ခွက်

ကို သောက်ပေးပါ။ ကာမသတ္တိကို လွန်စွာ တောင့်တင်းခိုင်မာသည်ဟု ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

ရှင့်မတက် နို့ထမင်း

ရှင့်မတက်ဥကို ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးခြင်း၊ နွားနို့နှင့် နို့ထမင်းကဲ့သို့ ချက်၍ စားသုံးပါက အားကို ဖြစ်စေသည်။ သုက်ရည်ကို ပွားစေတတ်သည်။ ကာမအားကို တိုးတက်စေသည်။ စွမ်းရည်သည် တစ်ကိုယ်လုံးကိုပင် ပျံ့နှံ့စေသည်။

သုက်ရည်ခဲသောရောဂါ

ကရဝေးသီး (ဆင်ပန်း) ၁ ကျပ်သား၊ ဖာလာဖြူ ၁ ကျပ်သား၊ ဝါးစိန် ၁ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ ၁ ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ အဖြစ် ၃ မတ်သားကို သောက်၍ နို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ခဲသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု နိဃဏ္ဍုအခန်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

ကန့်ဇိုလ်လိမ်းဆေး

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတွင် လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနည်းမှာ ကန့်ဇိုလ်ခေါက်ကို ကျွဲနို့ဖြင့် သွေး၍ ညဘက်တွင် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ နံနက်အချိန်တွင် ရေအေးဖြင့် ဆေးကြောပေးရပေသည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို အပျောက်မြန်စေသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ

အတွင်းစားဆေးအဖြစ် ကျည်းသီးဆန်ကို ပေါက်ပန်းဖြူရွက်နှင့် မကြာခဏ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ပွားဆေး

ကြွက်နားပေါင်းကို နို့ဖြင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

လိမ်းဆေး

ကြွက်နားပင်သည် နွယ်ငယ်များအဖြစ် မြေပြန့်တွင် ပေါက်တတ်၏။ ကြွက်နားပင်၏ သတ္တုရည်ကိုဖြစ်စေ၊ အရွက်များကို ပြုတ်၍ ရရှိသော အရည်ကို ဖြစ်စေ လိင်တံတွင် လိမ်းဆေးအဖြစ် လိမ်းကျံပေးခြင်းအားဖြင့် အကြောအား နည်းသူများအား လျှင်မြန်စွာဖြင့် အကြောများကို သန်မာလာစေနိုင်ပါသည်။

အားတိုးဆေး

ကြွက်နားရွက်ခြောက်များကို အမှုန့်ပြု၍ ဂျုံနှင့် ရောစပ်၍ မုန့်လုပ်ပြီး ၂၁ ရက်တိုင်တိုင် စားသုံးပေးပြီး နွားနို့ကို ဆက်လက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လျော့သွားသော အားများကို လျှင်မြန်စွာ အားရှိလာစေနိုင်ပေသည်။

ပန်းသေရောဂါကုဆေး

ယောက်ျားများတွင် ကာမအားနည်းပါးခြင်း ဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ စွဲကပ်လျှင်သော်လည်းကောင်း သန့်စင်ထားသော ခပေါင်းကြီးစေ့ ၆ ပြားသားတွင် ငရုတ်ကောင်းနှစ်စေ့ကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးရပေသည်။ ကာမအကြောများကို လှုပ်ရှားစေသည်။

သုက်လွှတ်ရောဂါ

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ ခွေးလေးယားစေ့၊ ဆူးလေစေ့၊ သဘော်လက်ပံအမြစ်၊ ကညွတ်ကြီးဥ၊ ကြစုသီး၊ ဆင်တုံးမန္တယ်ဥ၊ သကြားခဲဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြု၍ ဆေးတစ်ခွက်စာ ၆ ပဲသားခန့်ကို သောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်တွင် ထောပတ် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးပါ။

မြန်မာ့အားတိုးဆေး

စာပေကျမ်းများတွင် မြန်မာ့နန်းတွင်း သမားတော်ကြီးများထံ၌ မည်သည့်ခွန်အားကိုမဆို တစ်ခဏချင်းပင် ပြည့်ဝစေမည့် ထီးသုံးနန်းသုံး

အားတိုးဆေးများ ရှိခဲ့ပေသည်။ အချို့သော ဆေးနည်းများသည် ဆရာစဉ်ဆက် လျှို့ဝှက်ထားခဲ့၍ နည်းကောင်းအများအပြားမှာ တိမ်ကောပျောက်ကွယ်စ ပြုခဲ့ရပေသည်။

"သေရွာကို ပညာမယူစတမ်း" ဆိုသော ခံယူချက်ရှိသည့် မြန်မာ သမားတော်ကြီးများထံမှ ရရှိသော ဆေးနည်းအချို့တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤဆေးနည်းများသည် ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းကောင်းများဖြစ်၍ လက်ဆင့်ကမ်း လိုက်ရပေသည်။

မြန်မာ့နန်းသုံး အားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ဆေးသကြား	၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
နံ့သာနီ	၅ ကျပ်သား
နံ့သာဖြူ	၅ ကျပ်သား
ကျောက်သွေး	၈ ပဲသား
ကတိုး	၂ ရွေးသား
ကရမက်	၅ ကျပ်သား

ဤဆေးဖက်ဝင်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးနောက် ဆေးလုံးအဖြစ် ဆေးလုံး ပမာဏအရွယ် တစ်ရွေးခန့် လုံးထားပါ။ ဤသို့ လုံးထားခြင်းဖြင့် ဆေးချိန်ကို လွယ်ကူစွာနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏအဖြစ် ဆေးတစ်လုံးကို ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်သည်။ အဆိုပါဆေးသည် သည်းခြေကို ငြိမ်စေ၍ ကာယအား၊ ကာမအားတို့ကို အထူးပင် တိုးတက်စေသည်။

နန်းတွင်းသုံး ရှားစောင်းလက်ပပ် ပန်းသေပန်းညှိုး အားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

အုန်းသီးတစ်လုံးမှ ရရှိသော အုန်းနို့ရည်

ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ပျားရည်	၅ ကျပ်သား
ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သား	၂၅ ကျပ်သား

မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်	၂၅ ကျပ်သား
နှမ်းနက်ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
အိမ်သုံးသကြား	၂၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား

အထက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို ဆေးယိုကဲ့သို့ ချက်ပါ။ ဆေးကို ပုလင်းတွင် ထည့်ပြီး ဆေးညွှန်းအတိုင်း စားသုံးရန်။ ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဖြင့်သာ ခတ်၍ စားသုံးပါ။ လက်ညှိုးနှင့် ကလော်၍ မစားသုံးပါနှင့်။ ဆေးမှာ မိုးတွင်းအချိန်တွင် မှိုတက်စေပါသည်။ ဆေးမှိုတက်လျှင် မစားသုံးသင့်ပေ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းကို နေ့စဉ် သောက်ပေးပါ။

ဤဆေး၏အစွမ်းမှာ အညောင်းအကိုက်ကို ပြေစေသည်။ အင်အား ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ညှိုးနွမ်းပိန်ချုံးခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေပေသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုး အစာအာဟာရ

နာဂပါရီ အုန်းသီးတစ်လုံးကို မျက်နှာကိုလွှာ၍ အရည်ကို ထုတ်ထား ပါ။ ထိုအုန်းသီးအတွင်းသို့ ဝက်၏ ဝမ်းတွင်းဆီကို ထည့်ပါ။ အုန်းသီးကို ဖွဲမီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ထွက်ရှိလာသော အဆီများကို ဒုတိယအရွယ်ဖြစ်သော အသက် (၄၀) အရွယ်ရှိသူများအတွက် စားသုံးနည်းမှာ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးနှင့် တို့၍ စားပေး ပါ။ တတိယအရွယ် ၅၀ နှစ်၊ ၆၀ နှစ်အတွင်း ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးကို တို့၍ စားပေးပါ။ ဤအတိုင်း ညတစ်ကြိမ်၊ နံနက်တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း၊ ခွန်အားကုန်ခမ်းခြင်းတွင် အထူးပင် အသုံးဝင်ပါသည်။

နန်းတွင်းဘုရင် စားသုံးသော အားတိုးဆေး

မြန်မာ့ဆေးပညာသမိုင်းတွင် ထင်ရှားသော ဘုရင်မင်းမြတ်ကိုယ်တိုင် စားသုံးရန် သမားတော်ကြီးများကိုယ်တိုင် အထူးဖော်စပ် စားသုံးခဲ့သော ပုရပိုက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤ နန်းတွင်းသုံး ဆေးကြီးမှာ နန်းတွင်း ကိုယ်လုပ်တော်၊ မောင်းမမိဿံများတို့၏ အလိုကို ဖြည့်စွမ်းစေနိုင်သော ဆေးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ

အုန်းသီးအဆန်

ပရန္နဝါ

ဒန့်သလွန်အမြစ်

နွားနို့

ပျားရည်

တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ချက်ဆေးအဖြစ် ချက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤဆေးသည် ကာမအားကို အထူးအားပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ခွန်အားဖြည့်ဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

အုန်းသီးတစ်လုံးမှ အသားကို အုန်းရည်ဖြင့် နို့ညှစ်ထားပါ။

အိမ်သုံးသကြား	၇ ကျပ် ၈ ပဲသား
ကြံသကာ	၇ ကျပ် ၈ ပဲသား
ပျားရည်	၇ ကျပ် ၈ ပဲသား
ကရဝေးရွက်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	၅ ကျပ်သား
အိပ်မွှေ့သီး	၅ ကျပ်သား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၅ ကျပ် ၈ ပဲသား
လေးညှင်း	၅ ကျပ် ၈ ပဲသား
နံ့သာဖြူ	၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
နံ့သာနီ	၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
နမ်းနက်ဆီ	၇ ကျပ် ၈ ပဲသား
ကန့်ချုပ်နီ	၂ ကျပ် ၈ ပဲသား

အချိုဆေးကို အမှုန့်ထောင်း၍ ကျန်ဆေးဖက်ဝင်များကို သမအောင် ရောစပ်၍ ဆေးယိုအဖြစ် ချက်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော ခွန်အားများကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။

နန်းတွင်းအားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ

ငရုတ်ကောင်း	၄ ပဲသား
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၄ ပဲသား
ချေးသီး	၄ ပဲသား
ပရုတ်	၄ ပဲသား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ပျားရည်	၁၀ ကျပ်သား
တင်လဲ	၁၀ ကျပ်သား
နွားနို့	၁၀ ကျပ်သား
အိမ်သုံးသကြား	၁၀ ကျပ်သား

ဤဆေးဖက်ဝင်များကို ဆေးယိုကဲ့သို့ ချက်ထားပါ။ ဤဆေးများကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၈ ပဲသားခန့် စားသုံးပါ။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတွင် အထူးသဖြင့် ကောင်းမွန်ပြီး အာရုံကြောများ အထူးအားပေးသော ဆေးအဖြစ်လည်း ကျော်ကြားပေသည်။

ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာများ

ငါးကြင်းကြီးသားကို အရိုးကင်စေပြီး ထောပတ်၊ ဆီ၊ ဆားတို့ကို ဆုပ်နယ်ပြီး ကောက်ရိုးမီးဖြင့် ဖုတ်၍ ချက်စားပါ။ လိုအပ်သော အားများကို တိုးပွားစေပြီး အာရုံကြောများကို သန်မာလာစေပါသည်။ ပန်းမညှိုးသော ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျာပင် ဖြစ်ပေသည်။

အားတိုးဆေးကြီး

နွားနို့စစ်စစ် ငါးဆယ်သားကို ကျိုချက်၍ ငါးကျပ်သားခန့်အထိ ကျန်စေရန် ကျို၍ထားပြီး ကြခုသီး (၁၈) ကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ ငါးရက်တိုင်တိုင် စိမ်ထားပါ။ ထိုဆေးထဲသို့ အောက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို ထည့်ပါ။

ဖန်ခါးသီး	၅ လုံး
ပွေးကိုင်း	၁ ကျပ်သား
ဆားပုပ်	၁ ကျပ်သား

တို့ကို ညက်စွာပြုလုပ်ပြီး ထောပတ် ၁၀ ကျပ်သားဖြင့် ကြော်ပါ။ ဤဆေးတစ်ဇွန်းစာကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် အားနှင့်ပတ်သက်၍ အပြည့်အဝ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဆတ်ချိုနု အားတိုးဆေးကြီး

ဆတ်ချိုနု	၂ ကျပ်သား
ကြံ့သွေး	၂ ကျပ်သား
ကျောက်သွေး	၂ ကျပ်သား
ကုံကုမံ	၂ ကျပ်သား
ငါးကြီးအန်ဖတ်	၂ ကျပ်သား
ငုက်သိုက်	၂ ကျပ်သား
ဘုမ္မရာဇာ	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
ပျားရည်	၄ ပိဿာ

ဤဆေးဖက်များတွင် အချို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးယိုကဲ့သို့ ချက်ပါ။ ဆေးကို လုံခြုံသော ပုလင်းတစ်လုံးဖြင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအသုံးပြုရန် အညွှန်းမှာ နွေရာသီအချိန် ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးနှင့် ဆောင်းကာလအတွင်း၌ ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းစာကို စားသုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို စတင်စားသုံးချိန်မှစ၍ ရေအေးကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ခန့် ချိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပိန်ချုံးသူများ ဝဖြိုးစေပါသည်။ အသားအရေ စိုပြည်စေသည်။ မိမိအတွက် လိုအပ်သော အားအင်များကိုလည်း ပြည့်ဝစေပါသည်။

ကာယဝလ အားတိုးဆေးကြီး

ဤဆေးကို စားသုံးနေစဉ်အတွင်း ရေကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် ချိုးပေးရန် ဆေးနည်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ငုက်သိုက်	၈ ပဲသား
ဘုမ္မရာဇာ	၁၂ ပဲသား
ဆတ်ချိုနု	၈ ပဲသား
ကြံ့သွေး	၈ ပဲသား

ကုံကုမံ	၈ ပဲသား
ငါးကြီးအန်ဖတ်	၈ ပဲသား
ပျားရည်	၁ ပိဿာ

ဖြင့် တေဆေးကဲ့သို့ ချက်ပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း သို့မဟုတ် တစ်ဇွန်းကို စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။

တတိယအရွယ် သက်ကြီးအားတိုးဆေး

ဤဆေးသည် သက်ကြီးအားတိုးဆေးဖြစ်၍ တတိယအရွယ်သို့ ရောက်ရှိနေသော ယောက်ျားများအတွက် အထူးသင့်လျော်သော အားတိုးဆေးကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးရင်းများမှာ -

ကျောက်သွေး	၁ ကျပ်သား
ပျားရည်	၂၅ ကျပ်သား
ကြံ့သွေး	၁ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
စမုန်မျိုးငါးပါး	၁ ကျပ်သား
သကာ သို့မဟုတ် သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား
ငှက်ပျောဖီးကြမ်း	၂၅ ကျပ်သား

အထက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို အုန်းသီးတစ်လုံးမှ ရရှိသော အုန်းရည်ဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ဆေးယိုကဲ့သို့ ချက်ပါ။ အုန်းအဆီများ တက်လာပေမည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။

တတိယအရွယ် သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဤဆေးကို အသက် ၅၀ ပြည့်ချိန်မှစ၍ မှန်မှန် စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် အသက် ၁၀၀ ကျော်အထိ အသက် ၁၀၀ ရှည်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့ ဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။

သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီးကို အခွံခွာပြီး အဝကျယ်သော ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ပျားရည်စစ်စစ် ရောစပ်၍ သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီးကို မြုပ်အောင်လောင်းပြီး

ဖွဲနှင့်ဖြစ်စေ၊ မြေထဲတွင်ဖြစ်စေ ခြောက်လခန့် မြှုပ်ထားပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ထမင်းစားပြီးလျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းကို မှန်မှန် စားသုံးပေးပါ။ အစာကိုလည်း ကြေစေသည်။ အင်အားပြည့်ဝကာ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးအားတိုးဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပန်းမညှိုး အားတိုးဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ -

ဆိတ်နို့	၂၄ ကျပ်သား
ရေ	၂၄ ကျပ်သား
နှမ်းနက်မှုန့်	၃ ကျပ်သား
ဆူးလေမှုန့်	၃ ကျပ်သား

အထက်ပါ ဆေးမှုန့်များကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတွင် ပျားရည် ၂ ပဲသားနှင့် ရောစပ်၍ တစ်ခွက်စာ စားသုံးပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ် စားပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို လက်တွေ့ပျောက်ကင်းခဲ့သော ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါလိမ်းဆေး

နွားချိုကို ကျောက်ပျဉ်တွင် နှမ်းနက်ဆီဖြင့် သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနည်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

အာယုဗေဒဆေးနည်း

အိန္ဒိယနိုင်ငံထုတ် အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများတွင် ပါဝင်သော ဆေးနည်းများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယောကျ်ားများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ ကုသရန် ဆေးနည်းကောင်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

သုက်လွှတ်မြန်သော ရောဂါကု ဆေးနည်း

ဤဆေးကို စားသုံးသော ယောကျ်ားများသည် ဗြဟ္မစရိယကျင့်စဉ်ကိုလည်း ဆေးကုသရက်ပေါင်း ၄၀ အတွင်း ကျင့်သုံးရပါမည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ

ထောပတ်	၃၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
ဗာဒံစေ့	၁၀ ပဲသား
ကုလားပဲစေ့	၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
လွှန်သီးအစေ့	၄ ပဲသား
နွားနို့	၁ ပိဿာ

အထက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို နွားနို့ ၃၀ ကျပ်သားတွင် တစ်ည စိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် ဗာဒံစေ့ကို အခွံချွတ်လိုက်ပါ။ ကျန်သော ဆေးဖက်ဝင်များ အားလုံးကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ညက်စွာကြိတ်ပြီး ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။ ထိုဆေးအပေါ်သို့ ကျန်သော နို့ရည်များ ထပ်လောင်းပြီး ကျိုချက်ပါ။ ဤဆေးအား သင့်တော်သော ဆေးချိန်အတိုင်း ခပ်နွေးနွေးရှိစဉ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အားနည်းသော ယောက်ျားများ ကာမအားကို တိုးစေသည်။ ယောက်ျားမြုံခြင်းကို ပျောက်ကင်း၍ သားသမီးကို ထွန်းကားစေပါသည်။

သုက်ရည်ပွားများဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ

မြက်မွေး	၁၀ ပဲသား
စပျစ်ခြောက်	၁၀ ပဲသား
ပစ်စတာသီး	၄ ပဲသား
ဗာဒံစေ့	၂၀ ပဲသား
ကုလားပဲအမှုန့်(လော်ထည့်ရန်)	၃၀ ကျပ်သား
စွန်ပလွံသီး	၁၀ ပဲသား
အုန်းသီးဆန်ခြောက်	၁၀ ပဲသား

အထက်ပါ ဆေးဖက်ဝင်များကို ထောပတ်အနည်းငယ်ဖြင့် နမ်းဆီအရောင် သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှ အောက်သို့ချထားပါ။ ဆေးကို ဘူးဖြင့်ထည့်ထားပြီး ဆေးစားသုံးရန်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ ၁၀ ပဲသား ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို သောက်ပြီး ကျွဲနို့ သို့မဟုတ် နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးရမည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် နေ့စဉ်ရက်ဆက် သောက်ပေးပါ။

ဆေးကို ရက်ပေါင်း ၄၀ အထိ ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ဤဆေးကို စားသုံးနေစဉ်အတွင်း ကာမဂုဏ်အရာတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ ဆန္ဒပြင်းပြမှုကြောင့်ဖြစ်လျှင် ဆန္ဒပြေစေရန် တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်မျှ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ယောကျ်ားပီသမှုကို ရရှိစေနိုင်သော ဆေးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်ပျစ်ချွဲသောရောဂါ

သုက်ဓာတ် ပျစ်ချွဲသောရောဂါသည် သုက်ထွက်မှုကို နှေးကွေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရေစိမ်ထားသော ကုလားပဲ သို့မဟုတ် ကုလားပဲလှော်ကို ဇာဒ်စေ့နှင့် ဆတူရောစပ်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်ကို ထပ်သောက်ပေးပါ။

ကြက်သွန်နီနှင့် ယောကျ်ားအားနည်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားကို မြန်စွာ တိုးပွားစေ၏။ ကြက်သွန်နီသည် စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေ၏။ ကာမဂုဏ်စိတ်ကို နိုးကြားထကြွစေ၏။ တက်ကြွခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဝါဇီကရဏ (မြင်းကဲ့သို့ ခွန်အားကြီးသော ဆေးဖြစ်၏။ ကြက်သွန်ရဲ့သရေကို အနည်းငယ်မျှ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမစွမ်းအားကို ချက်ခြင်း ရစေနိုင်သည်။

သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကုဆေး

ကြက်သွန်နီ တစ်ကီလိုကို ယူ၍ အခွံခွာ၍ ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ပျားရည် နှစ်ကီလိုထည့်ပြီး ကျိုပါ။ တစ်ချက် နှစ်ချက်မျှ ဆူရုံဖြင့် အအေးခံပြီးသားကို ဆေးဖြင့် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သုတ်လွှတ်မြန်ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ဝါဇီကရဏအားတိုးဆေး

ကာမသတ္တိ အစွမ်းပြ

ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည် ၆၄ ကျပ်သား၊ မတ်ပဲအနက်စေ့ ၆၄ ကျပ်သား တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဆေးကို ဖော်စပ်နည်းမှာ ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည်ထဲတွင်

ထည့်၍ နေပူတွင် အခြောက်လှန်းထားပါ မတ်ပဲများ ခြောက်လျှင် ကြက်သွန်သတ္တုရည် ၁ ပိဿာ ၂၈ ကျပ်သားထည့်ပြီး စိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် နေပူမှာ လှန်းထားပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြက်သွန်နီ သတ္တုရည် ၂၄ ပိဿာအထိ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီး ရရှိသော မတ်ပဲ ၂ ပဲသားကို နွားနို့ သို့မဟုတ် ကျွဲနို့ ၁၅ ကျပ် ၈ ပဲသားနှင့် ကျိုချက်ပါ။ ဤဆေးတွင် ထောပတ် ၁၀ ပဲသား၊ သကြား ၁ ကျပ် ၄ ပဲသားကို ရောထည့်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည် သုက်ဓာတ်ပျက်စီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အင်အားပြည့်ဖြိုးစေ၏။ ခွန်အားနှင့် ကိုယ်ကာယကို တိုးပွားစေ၏။

ထို့အပြင် ဟတ္တမေထုန်ခေါ် လက်ဖြင့် ဆန္ဒပြေစေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဒဏ်ရာ၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ခြင်းကြောင့် အားနည်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ယောကျ်ားများ ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ် စားသုံးမှုဖြင့် ခွန်အားဗလတို့ကိုခိုင်ခံ့ခြင်း။ သက္ကတဆေးကျမ်းတို့၌ ကြက်သွန်ဖြူကို အမြုတေဖြစ်သော ဥပဟူ၍ ခေါ်ကြ၏။ ပြောကြ၏။ ဤကြက်သွန်ဖြူကို သုံးစွဲသော ယောကျ်ားများသည် သုက်ဓာတ် ကို ခိုင်မာ၍ ကြာမြင့်စွာ ပျော်ပါးနိုင်သော စွမ်းအား အပြည့်အဝ ရှိလာမည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ အစေးဓာတ်သည် ခွန်အား၊ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေ၏။

ယောကျ်ားမပီသခြင်း

ယောကျ်ားမပီသခြင်း၊ ယောကျ်ားအင်အားနှင့် မပြည့်စုံသော ယောကျ်ားများကို "နပုံး" ဟု ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထား၏။ ထိုရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ကြက်သွန်ဖြူ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ကျောက်ပျဉ်တွင် သွေး၍ ပျားရည်စစ်စစ် ၃၈ ကျပ်သားကို ရောစပ်၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ကာ ပုလင်းအဖုံးကို လုံခြုံအောင် ပိတ်ထားပါ။ ထိုဆေးကို ဂျုံများနှင့် ရောစပ်၍ ဂုန်နီ

အိတ်ကိုစွပ်၍ မြှုပ်ထားပါ။ ၃၁ ရက်တိတိဖြစ်စေ၊ ၂၁ ရက်တိတိဖြစ်စေ မြှုပ်ထားပါ။ ဤဆေးကို ရက်ပြည့်လျှင် ဖော်ထုတ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ၁၀ ပဲသားကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို သောက်ပြီးတိုင်း နွားနို့တစ်ခွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ရေနွေးကိုဖြစ်စေ သောက်ပေးရမည်။ ဤဆေးသောက်ရက် (၂၁) ရက်သို့မဟုတ် (၃၁) ရက်အတွင်း၌ အံ့ဖွယ်ထူးခြားမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်ပွား ခွန်အားဗလတိုးဆေး

အသုံးပြုနည်းမှာ နံနက်တိုင်း ကြက်သွန်ဖြူ လေးမွှာကို အခွံသင်ပြီး သွားဖြင့်ကိုက်၍ ဝါးစားပေးပါ။ ထို့နောက်တွင် ထောပတ်ကိုဖြစ်စေ၊ နွားနို့တစ်ခွက်ကိုဖြစ်စေ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိစေမည့် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်မှာ ခွန်အားဗလတို့ကို တိုးပွားစေသည်။ သုက်ဓာတ်ကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။ ယောကျ်ားမပီသသော ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆီးထဲတွင် သုက်ဓာတ်ဆင်းသော ရောဂါ

ဂျုံစေ့ ၆ ကျပ် ၄ ပဲသားကို ရေအနည်းငယ်တွင် တစ်ည စိမ်ထားပါ။ နံနက် မိုးလင်းသောအခါတွင် ရေစိမ်ထားသော ဂျုံစေ့တို့ကို ဆုံထဲတွင်ထည့်၍ ထောင်းပေးရမည်။ ယင်းဂျုံထဲသို့ အိမ်သုံးသကြားကို မိမိအလိုရှိသလောက် ထည့်၍ နေ့စဉ်မပြတ် စားသုံးခြင်းအားဖြင့် တစ်ပတ်ခန့်ကြာလျှင် ဆီးထဲတွင် သုက်ရည်ပါဝင်ခြင်း အလိုလို သုက်ရည်ကျဆင်းခြင်း၊ သုက်ရည်ကျဲခြင်းတို့အတွက် အထူးပင် အသုံးများပေသည်။

ပဲတီစိမ်း

ပဲတီစိမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားကို တိုးပွားစေရာ၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းသော ပဲမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သံကဲ့သို့ ခိုင်မာခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။ အသွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုးနှင့် သုက်ဓာတ်တို့ကို ပွားစေသည်။

ဗာဒံစေ့ဆေး

ဗာဒံအစေ့ ၁၀ စေ့ကို ညဥ့်အချိန်တွင် ရေစိမ်၍ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် ဗာဒံစေ့မှ အခွံများကို ခွာ၍ ဆုံနှင့် ညက်အောင် ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင်

အပူပေးပါ။ နီရောင်သန်းလျှင် နို့ ၁၅ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဤဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ ရေအေး သို့မဟုတ် ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးပါ။

ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေ၏။ ကာမဂုဏ် ခံစားနိုင်သော သတ္တိအထူးကို ပွားစေ၏။ မေထုန်ခံစားရာတွင် အားအင်ဗလ ဆုတ်ယုတ်နည်းပါးခြင်းများကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေသည်။

သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါကုဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်တို့မှာ

ငရုတ်ကောင်း	၁၀ စေ့
ဗာဒံစေ့	၁၀ စေ့
ချင်းခြောက်	၄ ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းမှာ အိမ်သုံးသကြားကို မိမိနှစ်သက်သည့် အချိုအတိုင်း ထည့်ပါ။ အထက်ပါဆေးသည် ဆေးနှစ်ခွက်စာသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးထက်ဝက်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပြီး နို့တစ်ခွက်ကို ထပ်ဆင့်သောက်ပေးပါ။

ဤဆေးသည် အလွန်ကောင်းသော၊ အလွန်ထက်သော "ဝါဇီကရဏ" ဆေးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ သုက်လွှတ်မြန်တတ်သူများအတွက် သုက်ဓာတ်ကို ခိုင်မာစေပါသည်။

မန်ကျည်းသီးဆေးနည်း

မန်ကျည်းစေ့ကို ရေနှင့် တစ်ညဥ့်စိမ်ထားပြီး နံနက် မိုးလင်းချိန်တွင် အခွံကို ခွာပစ်၍ မန်ကျည်းအစေ့အဆန်တို့ကို ကြိတ်ပြီး ရရှိသော အဆန်နှင့် ကြံသကာတို့ကို ဆတူရောစပ် ကြိတ်ပြီး ဆေးလုံးအရွယ်အစားမှာ ၆ ပဲသားခန့် လုံး၍ အရိပ်တွင် လှန်းထားပါ။ ဆေးချိန်အဖြစ် ဆေးတစ်လုံးကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်းကို ကင်းဝေးစေပြီး အင်အားကို ပြည့်ဝစေပါသည်။

သုက်ဓာတ်သန့်စင်ဆေး

သုက်ဓာတ်သန့်စင်စေရန် မုန်လာစေ့များကို ညက်စွာ အမှုန့်ပြု၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် ၆ ပဲသားကို စားသုံးပြီး နို့ရည် ၆၄ ကျပ် ၄ ပဲသား တွင် မလိုင်တို့ကို ရောစပ်ပြီး စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သုက်ပျစ်ချွဲခြင်း၊ သုက်ဓာတ် အားနည်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး မြူနေသော မိန်းမများတွင် သားသမီး ထွန်းကားစေနိုင်သော ယောကျ်ားအားတိုးဆေး ဖြစ်ပေသည်။

အိပ်မက်သုတ်လွှတ်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် လည်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အိပ်မက်၍ သုက်အကြိမ်ကြိမ် လွှတ်နေသူများကို ဆေးဝါးဓာတ်စာ ကုထုံးတို့ကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။

တစ်လအတွင်း ၂ ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်စေ အိပ်မက်သုက်လွှတ် လျှင် အောက်ပါဆေးနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ တည်လဲသီးအခွံမှုန့် ၃ ကျပ် ၂ ပဲသားနှင့် နွယ်ချို ၃ ကျပ် ၂ ပဲသားတို့ကို ရော စပ်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏအဖြစ် ဆေးမှုန့် ၃ ပဲသားကို ပျားရည် ၆ ပဲသား ရောစပ်၍ အိပ်ရာမဝင်မီ လျက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သုက် ဓာတ်ကို ခိုင်မြဲစေသည်။ ဤဆေး၏ ထူးခြားချက်မှာ ညဥ့်အခါ ဆီးစွန့်ပြီးနောက် နစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ပေမည်။ ညအိပ်ချိန်တွင် နို့မသောက်သင့်ပေ။ ညာဘက် စောင်းအိပ်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ ပြောင်း၍အိပ်ပါ။ ဤဆေးမှာ သုက်ဓာတ်ခိုင်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ကာမသတ္တိပွားဆေး

သရက်ပွင့်ကို နေရိပ်မှာလှန်းပြီး အခြောက်ခံထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ပမာဏ ၃ ပဲသားကို စား၍ နို့ ဖန်ခွက်တစ်လုံးကို ထပ်သောက်ပါ။ သုက်ရည် ကျဲခြင်းကို ရပ်တန့်စေပြီး သုက်ဓာတ်များ ပျစ်လာစေသည်။ ကာမသတ္တိအား များ၍လာမည်။

သီဟိုဠ်သရက်စေ့ သုက်ပွားအားဆေး

ဆေးဝါးဖော်စပ် စားသုံးနည်းမှာ သီဟိုဠ်သရက်စေ့ ၁ ကျပ် ၉ ပဲသား

ကို ယူပြီးလျှင် ညဉ့်အခါတွင် ရေစိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် အစေ့များကို အခွံ ခွာပါ။ ထိုအစေ့ ၂ စေ့ကို ဖာလာငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်တို့ကို ရောစပ်၍ ဆတ်သွားဖူးအညွန့် အနည်းငယ်ကို ရော၍ အရည်ဖျော်ထားပါ။ ဤဖျော်ရည် သည် ဆေးတစ်ခွက်စာ ဖြစ်ပေသည်။ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေသည်။

ကာမသတ္တိ အားတိုးဆေး

မေထုန်ဆက်ဆံရာတွင် အလိုမပြည့်မှုသည် သုက်ဓာတ် လျှင်မြန်စွာ ဆင်းသက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၍ ခွန်အားဗလ ချို့တဲ့မှုကို အဓိက ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ အားနည်းသော ရောဂါများအတွက် ကုသရာတွင် ဆေးနည်းတစ်လက် မှာ သီဟိုဠ်စေ့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဟာလဝါကို စားသုံးပေးခြင်း။ နို့ရည်များကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးစေပါသည်။ မဆက်ဆံမီ ဆေးကို ၂ နာရီခန့် စော၍ သောက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

သစ်ကြာစေ့သီး

ယောကျ်ားအားနည်း ကုစားနည်း

သစ်ကြားစေ့သည် ကောင်းသော အရသာရှိပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝဖြိုးစေတတ်၏။ အားကို တိုးပွားစေတတ်ပါသည်။

ရုပ်ပျိုအားဆေး

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ ဇာဒ်စေ့ ၁၀ စေ့၊ စပျစ်ခြောက် ၂၀ စေ့၊ သစ်ကြားသီးအစေ့ အဆံ ၂၀ ပဲသားတို့ကို ရောစပ်ထားပါ။ ဤဆေး ထက်ဝက်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဆေးသောက်တိုင်း နို့တစ်ဖန်ခွက်ကို နေ့စဉ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည် အိုမင်းမစွမ်း သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို အစွမ်း သတ္တိ ထက်စေသည်။ လုလင်ပျိုကဲ့သို့ အားရှိလာစေသည်။

သုက်ပွားဆေး

သက်ကြားသီး အစေ့အဆန် ၄ စေ့ကို ညက်စွာ အမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေး ကို နွားနို့ (၇၀) ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။ ဤဆေးတွင် ကုံကုမံ ၂ ရွေးသားကို ထည့်

ပြီး ဆေးအရသာရှိစေရန် သကြားကိုထည့်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ လျှင်မြန်စွာ သုက်ခါတ်ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

အုန်းသီးအစွမ်း

အားတိုးဆေးများကို ဖော်စပ်ရာတွင် အုန်းသီးကို ထည့်သွင်း ဖော်စပ်လေ့ရှိပေသည်။ အုန်းသီးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အားအစွမ်းဖြစ်စေသည်။

သုက်ရည်ကျဲသောရောဂါကုဆေး

ဥသျှစ်ပင်သည် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် များစွာ အသုံးပြုလေ့ရှိပေသည်။ ဥသျှစ်ပင် တစ်ပင်လုံးသည် များစွာ အသုံးဝင်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားများ အားနည်းရောဂါတွင် အထူးပင် အစွမ်းထက်လှပေသည်။ ဥသျှစ်ပင်၏ အမြစ်ခေါက် တစ်ဆ၊ ဇီယာတစ်ဆကို ရောစပ်၍ ညက်စွာကြိတ်ပြီး ထောပတ်နှင့် တေဆေးကဲ့သို့ တေပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာ ၁၂ ပဲသားမျှကို နေ့စဉ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည် သုက်ရည်ကျဲသော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကုဆေး

သျှတ္တတရ ဆေးကျမ်းများနှင့် ဆေးသိပ္ပံကျမ်းများအရ ယောက်ျား တစ်ယောက်သည် လိင်တံ တောင့်တင်းမှုမရှိခြင်း၊ စွမ်းအားမရှိခြင်းဖြစ်လျှင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်မှာ ဥသျှစ်ရွက် ၁၅ ရွက်၊ တာဒ်စေ့ ၂ စေ့၊ သကြား ၁၅ ကျပ် ၁၀ ပဲသားတို့ကို စုဆောင်းပြီး ထုထောင်း၍ ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ပြီး ဤဆေးကို တစ်ခွက်စာပြု၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို တစ်လခန့် သောက်ပြီးချိန်တွင် ပြန်လည်၍ အင်အား ပြည့်ဝစေ၍ ပန်းသေပန်းညှိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

အကြောအားနည်း

ယောက်ျားများ အကြောအားနည်းရောဂါဖြစ်လျှင် နံနက်စောစော အချိန်တွင် နွားနို့ တစ်ခွက်၊ မလိုင် နှစ်လုံး စားသုံးပေးပါ။ နို့ချဉ်ကိုလည်း မလိုင်နှင့်

နံနက်စောစော အစာမစားမီ သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားအကြော အားနည်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကာမအားဆေး

လိင်ဆက်ဆံပြီးချိန်တွင် အားအင်များ ဆုတ်ယုတ်ခဲ့လျှင် နွားနို့ တစ်ခွက်တွင် ဇာဒ်စေ့အဆန် ၅ စေ့ကို ညက်စွာထည့်၍ ထောပတ်ကောင်း တစ်ဇွန်းကို ထည့်သောက်ပါ။ ဤဆေးကို ကာမဂုဏ်ပျော်မွေ့ပြီးသည်နှင့် ချက်ခြင်း ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ယောကျ်ားပီသဆေး

ယောကျ်ားဖြစ်လျက် ယောကျ်ားမပီသသူများ၊ မိန်းမနှင့်တူသော အမူ အကျင့်များကို ပယ်ပျောက်စေရန် ကုံကမံ ၁ ရွေးမှ ၂ ရွေးအထိ နွားနို့နှင့် နံနက် အချိန်တွင် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားပီသလာစေပါသည်။

ငှက်ပျောသီးအားဖြည့်ဆေး

သုက်ဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှု များပြားသူများအတွက် သုက်ဓာတ်များ ပြန်လည်ရစေရန် နံနက်စောစောတွင် ငှက်ပျောသီးမှည့်တစ်လုံးကို ထောပတ် ၁၀ ပဲသားနှင့် တို့စားပေးပါ။ ထို့နောက်တွင် နွားနို့ ၆ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။

နေ့ဘက်တွင် ငှက်ပျောသီးမှည့် ၂ လုံးကို စွန်ပလွံသီး ၁ ကျပ် ၉ ပဲသား၊ ထောပတ် ၅ ပဲသားကို ရောစပ်၍ စားသုံးပြီးနောက် ရေနွေးတစ်ဖန်ခွက်ကို ဆက်၍ သောက်ပေးပါ။

ခွန်အားဗလနည်းသော ရောဂါ

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ ဒဟာဿဂို ၁၅ ပဲသား၊ ရှင့်မတက်ဥ အမှုန့် ၁၅ ပဲသား၊ တောထန်းအမှုန့် ၁၅ ပဲသား၊ နွယ်ချိုအမှုန့် ၁၂ ပဲသား၊ ကုက္ကရာအမှုန့် ၃ ပဲသားတို့ကို ရောစပ်၍ လေးငါးခွက်စာကို ခွဲထားပါ။ ဆေး တစ်ခွက်စာကို နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း သောက်ပေးပါ။ ဆက်၍ နို့တစ်ခွက်ကို ဆက်၍

သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ခွန်အားကို တိုးစေ၍ ယောကျ်ားအားနည်းခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်စေတတ်သည်။

အမျိုးသားများအတွက်

အမျိုးသားများ လိင်ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးသင့်သော ဟင်းလျာများတွင် ဂေါ်ဖီပွင့်လည်း ပါဝင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအစာများသည် အဓိကကျပါသည်။ အစားအစာများ ချို့တဲ့ပါလျှင် ရောဂါများကို တိုးပွားစေသကဲ့သို့ ရောဂါကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားများ လိင်စွမ်းအားကျဆင်းစေနိုင်သော ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်တို့တွင် စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာတို့ကို ဤဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ငါးရံ့နှင့်ပြုတ်၍ ထွင်းပြီး ကြော်ချက်စားပေးလျှင် အင်အားကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို အမဲသားနှင့် ကြော်ချက်စားပါလျှင် ကုန်ခမ်းသော ခွန်အားကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်နှင့် ချက်စားပေးပါက ကာမအားကို ကောင်းစေပြီး အင်အားကိုလည်း ပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာစေပါသည်။

အမျိုးသားရောဂါများအတွက်

စိမ်းစားဥကို အမဲသားနှင့် ကြော်စားနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာသည် ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းစေပါသည်။ စိမ်းစားဥကို ငါးခူနှင့် ကြော်စားပေးခြင်း၊ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ကုန်ခမ်းသွားသော အင်အားများကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်သည့်အပြင် ကာမအားကိုလည်း တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် ခံစားနေရသော လိင်မရှင်လန်းခြင်းအတွက် လန်းဆန်းစေနိုင်ပါသည်။

အသက် ၅၀ ကျော် ပန်းသေရောဂါ

အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၅၀ ကျော်လာလျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်များအဖြစ် ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်းတို့ ဝင်ရောက်တတ်ပါသည်။ ထိုသူများအတွက် "အားမန်ဟင်းလျာ" တစ်ခွက်ကို

စားသုံးပြီး စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းကို ရရှိနိုင်စေရန် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဘူးသီးကို ဝက်သားနှင့်ဖြစ်စေ၊ လိပ်သားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငါးလင်ဗန်းသားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငါးဖယ်သား၊ ငါးဆင်သား၊ ငါးမီးဖုတ်သားတို့မှ တစ်မျိုးမျိုးကို ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် တွဲဖက်ကာ မကြာခဏ ကျော်စားပေးပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဝါးအသုံးပြုနည်း

ကြက်သွန်နီဥတွင် သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သောကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့တွင် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များကို ပေးစွမ်းဆောင်စေနိုင်ပေသည်။ ကြက်သွန်နီအစေ့ကို အစာလည်းဆေးဆိုရိုးစကားအတိုင်း အသုံးပြု စားသုံးခြင်းဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော အချို့သော ရောဂါငယ်များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြပါသည်။ နိဃဏ္ဍုရတနာကရကျမ်းတွင်လည်း ကြက်သွန်စေ့ကို ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ကို အသုံးပြုရသည်။ အားတိုးဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။ ကြက်သွန်နီသည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းနှင့် ကာမသတ္တိ နှစ်မျိုးကို ဖြစ်စေတတ်သော အားတိုးဆေးဖြစ်သည်။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ

အစားအစာများကို စားသုံးရာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သဘာဝ၏ အာဟာရဓာတ်များကို ရရှိစေကာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသည်။ စားသုံးသူများအနေနှင့် မိမိခံစားနေရသော ရောဂါဘယများကို လျော့ချရာတွင် အထောက်အကူကို ရရှိစေနိုင်သည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ အချို့သော အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးသင့်ပါသည်။ သဘာဝခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် BROCCOLI တို့ကို တွဲဖက်စားသုံးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ ကြွယ်ဝစေရန် တင်ပြပါမည်။

အမျိုးသားရောဂါတွင် ပါဝင်သော ဆီးကျိတ်ရောဂါကို အစားအစာဖြင့် ကာကွယ်ကုသရာတွင အထက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အထောက်

အကူပြုစေသည်ဟု ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များမှ သုတေသနပြု လေ့လာတွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ အီလီနွိုက်တက္ကသိုလ်မှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏အဆို

အထက်ပါရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အီလီနွိုက်တက္ကသိုလ်မှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ အထက်ပါ အစားအစာနှစ်မျိုး၏ အာနိသင်စွမ်းအားများကို သိရှိစေရန် သုတေသန အစမ်းသပ်ခံ ကြွက်များကို အသုံးပြု၍ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ထုတ်ဖော်တင်ပြထားပေသည်။

သုတေသနစမ်းသပ်ချက်များ

ပထမအုပ်စုကြွက်များကို ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ထားပေသည်။ နေ့စဉ်ကျွေးမွေးသော အစားအစာများထဲတွင် သဘာဝခရမ်းချဉ်သီး ၁၀%နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် BROCCOLI ၅၀%တို့ ပါဝင်သော အစားအစာကို ကျွေးပေးထားသည်။

ဒုတိယကြွက်ငယ်တစ်စုတို့ကို ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် BROCCOLI ပါဝင်သော အစားအစာတို့ကို ကျွေးမွေးထားပေသည်။ တတိယသုတေသနအုပ်စုတွင် ကြွက်ငယ်များကို ခရမ်းချဉ်သီးအမှုန့်ပါဝင်သော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးထားပေသည်။ စတုတ္ထအုပ်စု စမ်းသပ်ခံ ကြွက်ငယ်များကို သင်းကွပ်၍ လေ့လာသည်။ အဆိုပါ သုတေသနပြု စမ်းသပ်ချက်များကို သီတင်း ၂၂ ပတ်အကြာတွင်းမှာ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် BROCCLI အစာနှစ်မျိုးဖြင့် ရောစပ်ထားသော အစားအစာများ၏ စမ်းသပ်သုတေသနပြုထားသော ကြွက်များတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်းကို သုတေသနအဖြေများမှ ရရှိခဲ့ပေသည်။

သက်ကြီးပိုင်း ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ

အထက်ပါ လေ့လာသုတေသနပြုချက်များကို ဂျွန်အက်မင်နှင့် ပညာရှင်အဖွဲ့မှ စနစ်တကျ လေ့လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သုတေသနပညာရှင်များ၏ အကြံပေးချက်အရ သက်ကြီး ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့် ဓာတုဆေးဝါး စားသုံးကုသနေစဉ်အတွင်းမှာ မိမိ၏ နေ့စဉ်

အစားအစာများတွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင် BROCOLI များကို တွဲဖက်၍ စားသုံးသင့်ကြောင်းကို ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သော သိပ္ပံပညာရှင် ကတ်စတီးနီနီအဒမ်မှ အကြံပြု တိုက်တွန်းထားပေသည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤသုတေသနကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပေသည်။ အင်တာနက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကင်ဆာသုတေသနဂျာနယ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါအတွက် သဘာဝ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

AMARANTH ဟင်းနုနယ်ပင်သည် ဟင်းရွက်များအဖြစ် မကြာခဏ အိမ်ရှင်မများ စားသုံးကြသည့် အစားအစာတွင် ပါဝင်ပေသည်။ ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် CANCER DISEASES ကို (ကင်ဆာရောဂါ၊ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဆဲပွားရောဂါ) ဟု ကမ္ဘာသိ ခေါ်ဆိုကြသည်။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ တွေ့ရှိထားသော အစားအစာများ

ဆေးသိပ္ပံ သုတေသီကျွမ်းကျင်သူများမှ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း လျော့နည်းစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သော ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ကြောင်း အကြံပြုချက်တို့ကို ထုတ်ဖော်တင်ပြထားပေသည်။ လေ့လာထားချက်များကို စီစစ်ကောက်နုတ် တင်ပြရလျှင် ...

ဟင်းရွက်များ စားသုံးမှုသည် PROSTATE CANCER DISEASE ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (ပရော့စတိတ်ဂလင်း) တွင် ဖြစ်ပွားမှု လျော့ချခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အခြားသော ကင်ဆာများအတွက် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။

ရောဂါတားဆီးရာတွင် အထောက်အကူပြု အစားအစာ

ဟင်းနုနွယ်ကို မကြာခဏ စားသုံးပေးခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်မှုကို လျော့ချစေရာ၌ ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရသော်လည်း PROSTATE CANCER ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါမှ အခြားသော ကင်ဆာရောဂါများတွင် ထင်ရှားသည့် တွေ့ရှိမှုများ မရှိကြောင်း၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုတွင်

ဟင်းနုနွယ်ကို တိုးမြှင့်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်မှုကို ရရှိစေနိုင်ကြောင်းကို ဆိုထားပေသည်။

ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်

BROCCOLI ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်နှင့် CAULIFLOWER ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်တို့ကို မကြာခဏ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအန္တရာယ်ကို လျှော့ချစေနိုင်ကြောင်း အမေရိကန်ဆေးသိပ္ပံသုတေသီပညာရှင်များက သုတေသန တွေ့ရှိချက်တို့တွင် ထုတ်ဖော်တင်ပြထားပေသည်။

အမျိုးသား ကင်ဆာ အင်စတီကျူ၏ဂျာနယ်တွင် သုတေသီပညာရှင်များမှ ပန်းဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်တို့တွင် ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော သဘာဝသစ်ပင်မှ ရရှိသည့် ဓာတ်ပေါင်းများ ပါဝင်သည်ဟု ရှင်းပြထားပေသည်။

အွန်တေရီယိုကင်ဆာစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အဆို

ကင်ဆာနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများ၊ ကောက်နှံများနှင့် ပတ်သက်သော အချက်များကို စာဖတ်ပရိသတ်များအား ဆက်လက်၍ တင်ပြရလျှင် အမေရိကန်အမျိုးသား ကင်ဆာ အင်စတီကျူနှင့် အွန်တေရီယို ကင်ဆာစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့မှ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါရှင်များအား အစားအသောက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ထုတ်ကာ လေ့လာခဲ့သည်ဟု ဆိုပေသည်။ အဆိုပါ လေ့လာသုတေသနပြုချက်အရ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို စားသုံးခြင်းသက်သက်သည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ လျော့ပါးသက်သာမှုနှင့် ဆက်နွယ်မှုမရှိဟု ဆိုထားပေသည်။ သို့သော်လည်း အရွက်များတွင် အစိမ်းရောင်အရင့်များရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်မျိုးနွယ်ဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အထူးသဖြင့် ပန်းဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်တို့ကို မကြာခဏ စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်မှုမှ လျော့ကျခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်ပေါင်းစပ်လျက်ရှိကြောင်းကို သုတေသနပညာရှင်မှ ထုတ်ဖော်တင်ပြထားပေသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း

သုတေသနတွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားချက်မှာ CAULI FLOWER ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို အပတ်စဉ် စားသုံးခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှကို လျော့ကျစေ၍ BROCCOLI ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်အား အလားတူ ပမာဏအတိုင်း စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လျော့ကျစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုအတွက် အခြေခံအားဖြင့် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်နှင့် ဟင်းနုနယ်ပင်တို့ကို တိုးမြှင့်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ကောက်ချက်ချ အကြံပြုထားချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်နှင့် ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်တို့ကို များစွာ စားသုံးခြင်းပင်လျှင် အမျိုးသားများအား ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်များမှ သတ်မှတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ

ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၏ မှတ်တမ်းများအရ ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတို့မှာ နှစ်စဉ် ၃၂၀၀၀ ခန့်ရှိပြီး အဆိုပါ ရောဂါဝေဒနာကြောင့် တစ်နာရီလျှင် တစ်ဦးကျနှုန်းထားဖြင့် ဘဝကွယ်ပျောက်လျက်ရှိသည်ဟု သိရှိရပေသည်။

ဒေါက်တာကက်အာနီ၏ အဆို

ကျန်းမာမှုအတွက် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ သတ်မှတ်ထားသည့် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးများကသာ အကောင်းဆုံးဟူ၍ မရှိဘဲ ကင်ဆာရောဂါများကို အကာအကွယ်ပြုနိုင်ရန်မှာ ကျန်းမာမှုကို တကယ်အကျိုးပြုစေနိုင်မည့် အစားအစာများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသုံးခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်းကို ဗြိတိန် ကင်ဆာသုတေသနအရာရှိ ဒေါက်တာကက်အာနီမှ ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့၏။ ယင်းအစားအစာများထဲတွင် တစ်ရက်လျှင် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်နှင့် ဂေါ်ဖီပန်းအစိမ်းရောင်တို့ ပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးတို့ကို အနည်းဆုံး ငါးကြိမ်ခန့် တွဲဖက်ထည့်သွင်း စားသုံးသင့်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပေသည်။

ဖြည့်စွက် ဗီတာမင်ပေးခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်မှုပြုခြင်း

ယခင် လေ့လာ သုတေသနပြုမှု လေ့လာချက်များအရ ကလာပ်စည်း ဆဲလ်ကြီးထွားမှုကို အကူအညီပေးကြောင်းကို သိရှိရပေသည်။ ကင်ဆာရောဂါတွင် ယင်းကြီးထွားမှုသည် အခြေခံ ဇီဝလုပ်ငန်းများကို ဆက်စပ်မှုမရှိ ထင်ရာ စိုင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားဖြည့်စွက်စာများမှာ တိကျသော ပစ်မှတ်ကိုသာ ဦးတည်လုပ်ဆောင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗီတာမင်အီးနှင့် စီလီနီယမ်တို့သည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ကူညီပေးသည်။ စီလီနီယမ် ပါဝင်သော အစာအချို့မှာ - အခွံမာသီးများ၊ နေကြာစေ့၊ ဝက်၊ အမဲ၊ သိုး ကျောက်ကပ်များ၊ ကြက်အသည်း၊ ကျောက်ပုစွန်၊ ငါးသလောက်၊ ပြည်ကြီးငါး၊ တူနာငါး အစိမ်း၊ အုတ်ဂျုံစေ့၊ ပေါင်မုန့်၊ ပုစွန်ထုပ်၊ ငါးကြီးဆီ၊ ဘဲနှင့် ငန်းဥ၊ ကြက်သား အဆီလွတ်၊ အမဲသားအဆီလွတ်ပင် ဖြစ်ကြ၏။ ဗီတာမင်အီးအကြောင်းကို စာဖတ်ပရိသတ်များ လေ့လာ၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာမှ ကင်းဝေး နိုင်ကြပါစေ။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီတွင် အစွမ်းထက်မြက်သည့် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဓာတ်များ ပါဝင်ခြင်းအတွက် ကလာပ်စည်းပျက်စီးမှုကို ဟန့်တားကာကွယ်မှုကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဟစ်တမင်ဓာတ်ကို ဆန့်ကျင်စေနိုင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိ စွမ်းအင်များ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဓာတ်သဘာဝ မတည့်မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါ သည်။

အထူးသဖြင့် ကြက်သွန်နီသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်မှု နှုန်းထားကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ QUERCETIN သည် အစာလမ်းကြောင်း ကင်ဆာ များကိုလည်း ကာကွယ်ပေးစေနိုင်သည်ဟု ထပ်ဆင့် ဖော်ပြထားပေသည်။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ PROSTAE CANCER

တိုင်းမဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြထားချက်မှာ ကြက်သွန်ဖြူမှာ နှလုံးရောဂါနှင့် အခြား ကူးစက်ရောဂါများအထိ ရောဂါဘယများစွာကို ကာကွယ်ကုသမှုကို ပေးဆပ်နိုင်ကြောင်းကို အကိုးအကားများစွာနှင့် တင်ပြထားခဲ့ပေသည်။ သုတေ သနအသစ် တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်မှာ PROSTE CANCER ပရောစတိတ်

ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း၊ ALLIU အုပ်စုဝင် အစားအစာများကို တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံး ½ အောင်စခန့် စားသုံးခြင်းသည် တရုတ်ပြည်မှ အမျိုးသားများတွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းသည် တစ်စတစ်စ လျော့နည်းသွားစေသည်ဟု အဆိုပါ သုတေသနသတင်းတွင် ဖော်ပြပါပေသည်။ ALLIUM အုပ်စုဝင် အစားအစာများထဲတွင် ကြက်သွန်နီဥကြီး၊ ကြက်သွန်နီဥကလေး၊ ထန်းကြက်သွန်နီကလေး၊ အိန္ဒိယကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပန်းသေရောဂါ

ပဲပိစပ်ကို နူးအောင်ပြုတ်၍ နှမ်းဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်နှင့် အသုပ်တစ်ပွဲအဖြစ် မကြာခဏ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပန်းညှိုးရောဂါကို သက်သာစေပြီး ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါသည်။

မှတ်ချက်။ မကြာခဏ တစ်ရက်ခြား နှစ်ရက်ခြား စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပတ်သက်၍ ရောမလူမျိုးများနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းသားများ ခေတ်အဆက်ဆက်က ယုံကြည်ထားကြသည်မှာ ယင်းသည် ယောကျ်ားများအတွက် လိုအပ်သော အားကို ပေးနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကပ္ပါယ်အိတ် (ဝှေးစေ့)

ဝှေးဥ SCROTUM သည် လိင်တံအောက်ဖက် စအို၏ အရှေ့ဘက်နားတွင် တွဲကျနေသောအိတ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအတွင်းတွင် ဝှေးစေ့နှစ်စေ့ ပါဝင်ပေသည်။

ဝှေးဥတွင် အရေပြားဖုံးထား၏။ အရေပြားသည် အတွန့်အတွန့်ရှုံ့လျက်ရှိသည်။ ရှုံ့နိုင်ပွနိုင်သော အရေပြားမျိုးဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုံ့နိုင်ပွနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်အတွက်လည်း ကြွက်သားအမျှင် CREMASTIC MUSCLE ရှိနေသည်။ အပေါ်ဆုံး အရေပြားသည် အလွန်ပါး၍ အမွေးအမျှင်များ ရှိနေတတ်သည်။

ဝှေးစေ့ TESTIS

ဝှေးစေ့သည် ကပ္ပါယ်အိတ်အတွင်းရှိသော ဝှေးစေ့ဖြစ်သည်။ ယောက်ျား တစ်ဦးတွင် ဝှေးစေ့မှာ နှစ်စေ့ရှိသည်။ ဘယ်ဘက်ဝှေးစေ့သည် ညာဘက်ဝှေးစေ့ ထက် အနည်းငယ် အောက်ကို ပို၍ တွဲကျနေကာ ဝှေးစေ့နှစ်လုံးသည် အလယ်မှ အကန့် အကန့်ဖြင့် ထားရှိ၏။

ဝှေးစေ့တွင် အညာသကျွာန် သုက်ကြိုး SPERMATIC CORD၊ သုက်ပြွန် VAS DEFERNS ဖြင့် ဆက်သွယ်ထား၏။

ကပ္ပာယ်အိတ်နှင့်ဝှေးစေ့ရောဂါ

DISEASES OF THE SROTUM & TESTICLES

အာယုဝေဒကုထုံးဆေးဝါးများ

မုတ္တကြီးရောဂါ HYDROCELE

ဤရောဂါသည် ကပ္ပါယ်အိတ်အတွင်းရေများ စုဝေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးဆေးဝါးမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ နန်းတရုတ်ပင်မှ အရည်ကို ယောင်တင်းနေသော ကပ္ပါယ်အိတ်ကို လူးပေးပြီး ထိုနေရာကို ဆေးရွက်ကြီးအခြောက်ဖြင့် အုပ်ပေးထားရသည်။ ဤ ကုထုံးသည် မုတ္တကြီးရောဂါဖြစ်စတွင် လွန်စွာမှ ထက်မြက်၏။

၂။ ထုချေထားသော ကန်းထိကရန်းရွက်ကို ဖြစ်စေ၊ ခရမ်းမြစ်ကိုဖြစ်စေ အုံဆေး၊ ကပ်ဆေးအဖြစ် ပြုလုပ်၍ ရောဂါဖြစ်သည့် အစိတ်အပိုင်းကိုအသုံးပြု ပေးပါ။

၃။ ကလိန်စေ့ကို လှော်၍ ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်၍ ယောင်သည့်နေရာတွင် အုံပေးရသည်။ ထို့နောက် ကြက်ဆူရွက်ကို ကပ်ထားပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလိန်စေ့လှော်များကို စားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးရသည်။

၄။ ရေသကျည်းရွက်များကို အုံဆေးအဖြစ် ပြုလုပ်ရန် ယောင်နေ သော ကပ္ပာယ်အိတ်ပေါ်မှ ကပ်ပေးပါ။ မုတ္တကြီးရောဂါအတွက် ထက်မြက်သော ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကြီးထွားနေသော မုတ္တကို ကြုံဝင်စေရန် ဒန့်သလွန်ရွက်များကို အပူပေး၍ အပေါ်မှ ကပ်ပေးရသည်။

၆။ ချေးသီး (သန့်စင်ပြီး) နှင့် နနွင်းကို ရောကြိတ်၍ ရရှိသော ဆေးကို ကြီးထွားနေသော ကပ္ပာယ်အိတ်ပေါ်မှ ကပ်ပေးရသည်။

၇။ ပရနဝါအမြစ်နှင့် ကုန်းခတက်ခေါက် အခြောက်ကို ပေါင်းစပ်၍ သောက်ဆေးအဖြစ် သောက်ပေးရသည်။ ပြုတ်ဆေးရည်အဖြစ် တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် မုတ္တရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည။

၈။ မမှည့်သေးသော သရက်သီးအမှုန့်ခြောက်ကို ကြက်ဆူဆီနှင့်ဖြစ်စေ နံနက်အချိန်တွင် တိုက်ကျွေးရသည်။

၉။ တြိဖလအမှုန့်ကို နံနက်တိုင်း နွားနို့နှင့် သောက်ဆေးအဖြစ် ပေးရသည်။

၁၀။ မရိုးအမြစ်ကို ထမင်းရေဖြင့်ကြိတ်၍ ကပ္ပါယ်ပေါ်၌ လူးဆေး၊ အုံဆေးအဖြစ်ပေးလျှင် နာတာရှည် မုတ္တကြီးရောဂါ၌ အစွမ်းထက်မြက်၏။

၁၁။ ရင်းပြားအနက် ဇာလီရည်ဖြင့်ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်၍ မုတ္တပေါ်တွင် လိမ်းပေးရသည်။ မုတ္တအတွင်းမှ အရည်များကို လျော့ပါးခန်းခြောက်စေရန် ပေးရသော ဆေးနည်းဖြစ်ပေသည်။

ဝှေးစေ့ရောင်ရောဂါ ORCHITIS

ယောင်တင်းမှုနှင့် နာကျင်မှုကိုလျော့ပါးသက်သာစေရန် အောက်ပါဆေးများကို ဝှေးစေ့အပေါ်တွင် လူးပေးရသည်။

၁။ သစ်ဝင်ဖြူအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ကြိတ်သည့်ဆေးကို လိမ်းပေးရသည်။

၂။ ထုထောင်းထားသည့် လဲပင်၏အစေ့နှင့် ချင်းစိမ်းကို ရောစပ်၍ လိမ်းပေးရသည်။

၃။ အပူပေးထားသည့် ဇောင်းလောင်ညှိအရွက် ကြိတ်ချေ၍ ရောင်နေသော အင်္ဂါကို ပတ်တီးမစည်းပေးမည်။ ၎င်းအရည်ပူပူတွင် စိမ်ထားရသည်။

၄။ လက်ဆတ်သော ပိုက်ဆန်ရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ရေသကျည်းရွက်ကိုဖြစ်စေ အုံဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးရသည်။ သို့မဟုတ် ကပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးရသည်။

၅။ ကြောင်ပန်းကြီးရွက်ကို အုံဆေး၊ ကပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန်မှာ လတ်ဆတ်သော အရွက်များကို မြေအိုးတွင် ထည့်၍ အပူပေးထားသော အရွက်များကို အသုံးပြုရသည်။

၆။ ပဒိုင်းရွက် ပူပူနွေးနွေးဖြင့် ကြပ်ထိုးပေးခြင်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၇။ နန်းတရုတ်ပင် သတ္တုရည်တစ်ဆ၊ ဆီးဖြူသီး ၄ ဆတို့ကို ရောစပ်၍ ပြုလုပ်ထားသည့် ဖယောင်းချက်ကို လိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ဆေးရွက်ကြီးဖြင့် ပတ်တည်းစီးပေးထားပါ။

၈။ မရိုးကြီးအမြစ်ခေါက်ကို ထမင်းရေဖြင့် ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်၍ အုံဆေး၊ ကပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးပါ။

၉။ လင်းနေအမြစ်ခေါက်၊ မုန်ညင်းစေ့တို့ကို ရောစပ်ပြီး ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပြီး ကပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

၁၀။ ဆီနွေးနွေးသုတ်ထားသည့် ကွမ်းရွက်ကို ကပ်ပေးပါ။

၁၁။ ဇီရာစေ့ကို ထုထောင်းပြီး ကပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးပါ။

၁၂။ မြစ်းခွာရွက်မှုန့်နှင့် ဆီးဖြူသီးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဖယောင်းချက်ကို အသုံးပြုပေးပါ။ တစ်ချိန်ထဲမှာပင် မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရပါမည်။

၁၃။ ဂုံ့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကပ်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

၁၄။ အောက်ပါဆေးများသည် သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရပါသည်။

၁၅။ မည်းကိုင်းအမြစ်မှုန့်ကို သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးရပါသည်။

၁၆။ ဆေးရွှေ (သစ်နန္ဒင်း)ကို သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးပါ။

၁၇။ ကပ်စေးနဲ့ ဗလာအမြစ်ကို နို့ဖြင့် ကျို၍ ရေခမ်းလျှင် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁၈။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် သို့မဟုတ် အပင်ခြောက်ကို သောက်ဆေးအဖြစ် သောက်ပေးနေစဉ် ၎င်း၏ သတ္တုရည်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၉။ ဖန်ခါးသီးကို သိန္ဓောဆားဖြင့် သောက်ပေးပါ။

၂၀။ လတ်ဆတ်သော ချင်းသတ္တုရည်ကို ပျားရည်နှင့် သောက်ပေးပါ။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ PROST CANCER

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည် ရောဂါဖြစ်စတွင် လက္ခဏာများ ချက်ခြင်း မသိနိုင်ပေ။ ကုသရန် အချိန်မီသေးသည့် အဆင့်တွင် မသိရှိရခြင်းမှာ ရိုးရိုး ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဆင်တူနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကို နောက်ကျမှ သိရှိရခြင်းမှာ ကုသရခက်ခဲသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိစေတတ်ပါသည်။

ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း PROSTATITS

ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါသည် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၂၅ နှစ်နှင့် ၄၀ အကြားတွင် အမျိုးသားများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ ဆီးစွန့်ချိန်တွင် ဆီးပူနေခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ သုက်လွှတ်ချိန်တွင် အနည်းငယ် နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ညဘက်တွင် ဆီး အကြိမ်များခြင်း၊ ဆီးကို အားစိုက်၍ ညှစ်ပေးရခြင်းများကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

စားသုံးရန် အစားအစာများ

သံလွင်ဆီကို စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဗာဒံစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ မြေပဲဆန်၊ ထောပတ်သီး၊ သံပရာသီး၊ အဆီများသည့်ငါး၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဖရဲသီး၊ ဂရိတ်ဖရု၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကိုက်လန်၊ ဟင်းနုနယ်၊ မျှောက်ဥတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရေနွေးကြမ်း GREE TEA

ရေနွေးကြမ်းတွင် E GCG CATECHW ဒြပ်စင်ပါဝင်ပါသည်။ အစွမ်းထက်သည့် အင်တီအောက်စီးဒင့်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာဆဲလ် များကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ ရေနွေးကြမ်းတစ်နေ့တာအတွက် သုံးခွက် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပဲပုပ်

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုကို ရရှိနိုင်စေ သော အစားအစာမှ ပဲပုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတုအာဟာရအားဖြင့် အစွမ်းထက် ဟော်မုန်းနှင့် အမျိုးသားဟော်မုန်း နှစ်မျိုးစလုံး ပါဝင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးများ

အပင်ထွက်ဆေးဝါးများဖြစ်ကြသည့် MODUCARE ဆေး။ SAW PALMETTO ဆေး။ PYGEUM AFRICANUM ဆေးပင်၊ NETTLE ROOT ဆေးပင်များသည် ယနေ့ ဆေးလောကတွင် အရောင်းရတွင်ကျယ်သော ဆေးများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

အာရောဂျ ပရမ် လာဘ်
ကျော်တင့်ဆွေ

ကျားမှန်ရင် အားသန်စေမည့်

ဆေးနည်းကောင်းများ

ကျော်တင့်ဆွေ

ယောက်ျားများ
အားအင်ချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများနှင့်
၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားကျော်လွှားကာ
ယောက်ျားတိုင်း အလိုရှိသော ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေမည့်
သုံးစွဲရန် လွယ်ကူသော
မသိမဖြစ် ဆေးနည်းကောင်းများစွာ ပါဝင်သည့်
မရှိမဖြစ် စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်
ဖြစ်ပါကြောင်း...