

ဒန့်သလွန်ပင် စိုက်ပျိုးရေး အပိုင်း(၂)
(တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်သော ဈေးကွက်ဝင် ဒန့်သလွန်ပင်)

မူမူ (မလှိုင်)

ဒန့်သလွန်ပင်ကိုအသုံးပြုပုံများ

ယနေ့ခေတ်တွင်ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့်အသီးများသည်ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ကြောင့်လူအများ စိတ်ဝင်စားလာကြကြောင်း၊အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာဒန့်သလွန်အရွက်ကို စားသုံးခြင်းထက် အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အသုံးပြုမှုပိုများကြောင်းသိရှိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒန့်သလွန်သီးကို ကုန်စိမ်းသီးနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ်သာဈေးကွက်မှာတွင်ကျယ်ကြောင်းတွေ့ရှိရပြီးအများပြားရောင်းချလေ့ရှိ ပါသည်။အိန္ဒိယတွင် အရွက်ကိုအမှုန့်ကြိတ်ပြီးရောင်းချနိုင်ပါသည်။အမှုန့်ကြိတ်လျှင်စိုက်ကွင်းထဲမှ ခူးလာသောအရွက်များအား ရေစနစ်တကျ ဆေးကြောရပါသည်။ အရွက်မှ ဗီတာမင်များ လျော့ နည်းခြင်း၊ ဖုန်မှုန့် နှင့် အခြား မလိုလားအပ်သော ရောနှောမှုများမဖြစ်စေရန် အဝတ်ပါးပါး သို့ မဟုတ်ခြင်ထောင်ပုံစံစကာလေးများဖြင့်စနစ်တကျအခြောက်ခံသင့်ပါသည်။ အိမ်ထဲ(သို့မဟုတ်) လုံခြုံသောအဆောက်အဦး ထဲတွင် အဝတ်ပါးစ ဖြန့်ခင်းပြီး အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။ အကိုင်းလိုက်လဲ တွဲလျားချိတ်ပြီး အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။ ခြောက်လာသောအရွက်များကို အမှုန့် ကြိတ်ပြီး။ရလာသောအမှုန့်များကိုအစိုဓာတ်မပြန်အောင်လေလုံသောဖန်ပုလင်း/ဘူးများ ထဲထည့် ပြီးသုံးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ မဟုတ် ပါက အာဟာရဓာတ်များလျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်း ပါက အပူချိန် ၂၄ဒီဂရီ (အခန်းတွင်းအပူချိန်) တွင် ၆လအထိ သိမ်းဆည်းနိုင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ထိုသို့အမှုန့်ကြိတ်စားသုံးခြင်းဖြင့်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ် များ ကိုမလျော့ပဲစားသုံးနိုင်သည် ဟုဆိုပါသည်။



ဒန့်သလွန်တွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ

ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့်ဒန့်သလွန်သီးတို့မှာအာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီးပရိုတင်း၊ဗီတာမင် နဲ့ သတ္တုဓာတ်များကြွယ်ဝစွာပါဝင်၍ ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သည့် အမိုင်နို အက်ဆစ်လည်းကြွယ်ဝပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်နဲ့ဒန့်သလွန်သီးတွေမှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်B1 (သိုင်ရာမင်)၊ B2 (ရီဗိုဖလာပင်)၊ B3 (နီရာဆင်)၊ B-6၊ folate နဲ့ ascorbic အက်ဆစ် (ဗီတာမင် C)၊ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ သံဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့ဖရိတ်နှင့် ဇင့် တို့

ကြွယ်ဝစွာပါဝင်နေပါသည်။အဆိုပါဝင်မှုအရမ်းနည်းပြီးအန္တရာယ်ရှိသောကိုလက်စထရောမပါဝင်။ သွေးတိုးရောဂါတွေကုသရန်အဓိကထားအသုံးပြုကြပါသည်။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များတွင် ပါရှိပြီး တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် အလွန်ပင်အသုံးဝင်သောကြောင့်၊ “မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ (သိမ်ဖြူ) ရေးသားသည့် ပုံပြဆေးအဘိဓာန် ဆေးကျမ်းတွင် ဒန့်သလွန်၏အာနိသင်ကိုဖော်ပြထားပါသည်။

ဒန့်သလွန်သည်အနည်းငယ်ချိုပြီးဖန်သည့်အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးကိုကောင်းစေပြီး အစာ ကြေ၊ နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေ သည်းခြေ သလိပ် သုံးပါးကိုနိုင်နင်းစေပြီး အဖျဉ်းရောဂါ အပူနာ အကြောအချဉ်ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်မျက်စေ့နာတို့ကိုသက်သာစေနိုင်ကြောင်း၊အမြစ် အခေါက် အသီး အရွက် နှင့် အစေ့ စသည်ဖြင့် တပင်လုံးနီးပါး ဆေးဖက်ဝင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရစေနိုင်မှုများ

၁။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်

ဒန့်သလွန်ရွက်သည်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုနှင့်ပရိုတင်းတွေဖြစ်ပေါ်မှုအတွက်အသုံးဝင်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ် (၁၈) မျိုးပါဝင်နေပြီးအဆိုပါအက်ဆစ်များမှ ကိုယ်ခန္ဓာ ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ ပုံမှန် လည်ပတ်စေဖို့ အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။

၂။ ရောင်ရမ်းမှုမဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ သံခါတ်ပါဝင်နေပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို ကျဆင်းစေသည့်အာနိသင် နှင့် ရောဂါပိုးတွေကိုပယ်ဖျက်သေစေနိုင်သောအစွမ်းသတ္တိများပါဝင်ပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က အနာ ဒဏ်ရာများ၊အပူလောင်ခြင်းနှင့်ပြတ်ရှဒဏ်ရာတွေလိုမျိုးအသေးစားဒဏ်ရာတွေကိုပါသက်သာစေ နိုင် ပါသည်။ အနာကျက်လည်းမြန်စေပါသည်။

၃။ နို့ထွက်စေခြင်း

နို့တိုက်မိခင်တွေမှာနို့ထွက်စေဖို့အတွက်ဒန့်သလွန်ရွက်စားသုံးပေးခြင်းကိုရှေးယခင်ကာ လကတည်းကအသုံးပြုလေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ နို့ထွက်ကောင်းအောင် အထောက် အကူ ပေးသည်ဟုဆိုပါသည်။ ကလေးမီးဖွားပြီး မိခင်နို့ထွက်နည်းနေပါက ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပေးလျှင် နို့ရည်ရွှင်စေပါသည်။

၄။ ကိုလက်စထရော

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ အဆီများကိုလောင်ကျွမ်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကို ကျစ်လျစ်သွယ်လျစေ သည့်အပြင်အားအင်ပြည့်စေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်သည် သရေစာစားချင်စိတ်ကို ဖျောက်ဖျက် ပေးပြီးကျန်းမာတက်ကြွသောဘဝ နေထိုင်မှု တစ်ရပ်ဖန်တီးဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သော သဘာဝဆေးနည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ကိုလက်စထရောပမာနည်းခြင်းကနှလုံးရောဂါခံစား ရနိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးသလို အခြားနှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေ ခံစားရနိုင်ခြေကို လျော့ချ ရာမှာလည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဒန့်သလွန် အရွက် ကိုကြိတ်ပြီးရရှိသည့် သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်းခန့်တိုက်ပေးခြင်းသို့မဟုတ် အရွက်ကိုအခြောက်ခံ၍ ရေနွေးထဲထည့်၍ ရေနွေးကြမ်းကဲ့သို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုး ရောဂါကိုသက်သာစေပါသည်။

၅။ ဆီးချို

ဒန့်သလွန်ရွက်၏နောက်ထပ်အကျိုးကျေးဇူးမှာ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်သည် အချို့ဓါတ်မပါဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်ထောက်ပံ့ပေးပါ သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်သည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်မျိုးပါ။ ဒန့်သလွန်ရွက်မှာပါဝင်သော တာပင်းနိုက်များသည် ပန်ကရိယတွင်ရှိ အင်ဆူလင်ကိုထုတ် ပေး သော ဘီတာဆဲလ်များကို လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိ၍ ဒန့်သလွန်ရွက် ဟင်းခါးစားသုံးပြီးချိန်မှာ သွေးတွင်း ဂလူးကိုစ့် ပမာဏလျော့နည်း စေသည့်အတွက် ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များ အနေဖြင့် စားသုံးပေးသင့်ကြောင်း အကြံပြုထားပါသည်။ ညဖက်ဆီးသွားများလျှင် ဒန့်သလွန်ရွက် သတ္တုရည် တစ်ဇွန်းနှင့် ပျားရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးက သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရှိသူများ အနေဖြင့် ပျားရည်အစား ဂျင်း(ချင်း)ထောင်းရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း စပ်၍သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆။ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ

ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များ ကျန်းမာစေရန်အတွက်အရေးပါ သောအခန်းကဏ္ဍကနေပါဝင်နေသည့်အရာတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများမှ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျှော့ချပေးနိုင်သလိုအသက်ရှယ်အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ကိုလည်းနုေးကွေး စေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ အရေပြားကို အားဖြည့်ပေးနိုင်သော ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း အမျိုး(၃၀)လောက်ထိပါဝင်ပါသည်။နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အစားအသောက်များမှာ ဒန့်သလွန် ရွက် ကိုထည့်သွင်းစားသုံးပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝကမ္မ ဖြစ်ပျက်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးမှာဖြစ်သလို ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်းကျဆင်းစေမှာဖြစ်ပါသည်။

၇။ ဆံပင်သန့်စွမ်းစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာဆံပင်နဲ့ဦးရေပြားကို အကျိုးပြုသည့်ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်အများပြား ပါဝင်နေပါသည်။ ဆံပင်နဲ့ဦးရေပြားသန့်ရှင်းစေရန်၊ ဆံပင်ကျွတ်သက်သာစေရန်နှင့် ဗောက်မ ထစေရန်တွက် အသုံးပြုနိုင်သလိုဆံသားခြောက်သွေ့ပျက်စီးတာမျိုး မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရာမှာ လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ ဆံသားကိုကျန်းမာသန့်စွမ်းစေသည့် ဗီတာမင်B1 ၊ B2 ၊ B3 ၊ B-6 ၊ folate နဲ့ဗီတာမင် C တို့ပါဝင်နေ၍ဖြစ်ပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က ဦးရေပြားမှာသွေးလည်ပတ်မှုကိုတိုးတက်စေသလိုဆံပင်သန့်စွမ်းမှုကို အထောက်အကူပြု ပေးပါ သည်။ ဦးရေပြားမှာသွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေသည့်အခါ ဆံချည်တွင်းပေါက်လေးတွေကို အာဟာရ ပြည့်ဝစေပြီး ဆံပင်တွေကို သန့်စွမ်းနက်မှောင်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၈။ အာရုံကြောစနစ်

ဒန့်သလွန်ရွက်က အာရုံကြောစနစ်မှာ ချို့ယွင်းမှုတွေမဖြစ်အောင်တိုက်ထုတ်ရာမှာလည်း အထောက်အကူပေးပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအီ မသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အခြားအာရုံကြောဆိုင်ရာဝေဒနာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။အယ်လ်ဇိုင်းမားလိုမျိုးရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာမှာလည်းအထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

၉။ အစာချေစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်ကအစာကြေလွယ်ပြီးအစာချေဖျက်မှုကိုကောင်းမွန်အောင်အထောက်အကူပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများက အာဟာရဓာတ်တွေကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်စေပါသည်။

၁၀။ အဆိပ်ပြေစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်ကခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအဆိပ်အတောက်တွေကိုပြေစေပြီးသွေးသန့်စေသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပတ်ကော၊ မိဿလင်တို့နှင့် ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိန်းခလေးများ မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်းများကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်ကာနာကျင်ခြင်း၊ မီးယပ်ချမ်းထပြီးဖျားနာခြင်း များအတွက် ဟင်းခါးရည်တွင် ငါးရုံကင်ထည့်၍သောက်ပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ဝက်ခြံနဲ့ ဆားဝက်ခြံများကိုသက်သာစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်ကအရေပြားတွင်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများကို ဖယ်ရှား ပေးပြီး အရေပြားကိုနုပျိုစေပါသည်။ အသားအရေကို ကြည်လင်စေပြီး ဖြူဝင်းလှပစေနိုင်ပါသည်။ ဝက်ခြံနဲ့အမဲစက်တွေဖြစ်ပေါ်မှုကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ကွမ်းစားဂမုန်းတို့ကို ဆတူ ကြိတ်ပြီး ရရှိသည့် သတ္တုရည်ကို ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် မှက်ခရုနာ၊ အပူအစပ်အစားများ၍ဖြစ်တတ်သော နှုတ်ခမ်းကွဲနာ၊ လျှာကွဲနာများကိုလိမ်းပေးလျှင်သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ကူးစက်ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာဘက်တီးရီးယားများကိုသေစေနိုင်သည့်အာနိသင်နှင့်မှိုပိုးကိုတိုက်ဖျက်နိုင်သောအာနိသင်များရှိခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများ တိုက်ဖျက်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က အရေပြားမှာကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေသော မှိုပိုးတွေကိုတိုက်ဖျက်ပေးသလိုသွေးနှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုဖြစ်စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများကိုလည်းတိုက်ဖျက်ပေးပါသည်။ အသံဝင်၊ အသံပျက်၊ လည်ချောင်းနာလျှင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုကြိတ်ချေ၍ အရည်ကိုစစ်ယူကာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်ပေးက သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်က ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုကြိတ်ချေရည်တစ်ဇွန်း၊ ဂျင်း (ချင်း) ကြိတ်ချေရည်တစ်ဇွန်း ဆတူရောစပ်၍သောက်ပေးနိုင်လျှင် ဆီးချိုရောဂါသက်သာစေနိုင်သလို ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်မှုကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုကြိတ်ချေပြီးသတ္တုရည်နှင့်ထန်းလျှက်ဆတူရောစပ်သော ကံသုံးပါကခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသက်သာစေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော် လိမ်းပေးပါက ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ပွေး၊ နှင်းခူ၊ ယားနာများကို သက်သာစေသည်။ အမြစ်အမှုန့်ကို နှာရှူဆေးပြုလုပ်ကလည်း ထိပ်ခတ်နာ၊ နှာခေါင်းအပုပ်နဲ့ နံတာတွေ သက်သာစေပါသည်။ အမြစ်ကိုကြိတ်၍ ရောင်တင်းသောနေရာမှာ စည်းပေးပါကလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟုဆိုပါသည်။ အမြစ်တွင် ပါရှိသော အာနိသင်သည် ပြင်းထန်တတ်၍ သတိနှင့်သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

၁၃။ အသည်းကျန်းမာစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ polyphenols များစွာပါဝင်သည့်အတွက်အသည်းကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေခြင်းနှင့်ပျက်စီးခြင်းတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကလေးများတွင် သန်ကောင်တုတ်ကောင် ရှိပါက ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်ကျွေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါသည်။ ငါးရုံ၊ ငါးခူ

ပုစွန်တုပ် ငါးမြင်း ငါးကြင်း ငါးပနော် တို့နှင့် ဒန့်သလွန်သီးကိုချက်စားပေးက အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နာ၊ အဖျားရောဂါ၊ ပန်းနာ၊သွေးတက်နာ နှင့် သုတ်အားကုန်ခမ်းနာများကို သက်သာစေပါသည်။

၁၄။ အရိုးကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်မှာကယ်လ်ဆီယမ်နဲ့ဖော့စဖရိတ်ကဲ့သို့မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့်သတ္တုဓါတ်များ ပါဝင်သောကြောင့်အရိုးများကျန်းမာသန်စွမ်းအောင်ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ကျစေသောကြောင့်အဆစ်ရောင်နာလို မျိုးအရိုးအဆစ်နာကျင်သည့်ဝေဒနာ များကိုကုသရာမှာထိရောက်သောအစွမ်းအာနိသင် ရှိပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က အရွတ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်သည့် နာကျင်မှုတွေကို သက်သာစေနိုင်တဲ့အစွမ်းလည်းရှိပါသည်။

၁၅။ ကျောက်တည်တာမျိုးတွေမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်သည် ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်နဲ့ သားအိမ်ထဲမှာ ကျောက်တည်တာမျိုးတွေ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဒန့်သလွန်မှာကျောက်တည်တာကိုလျော့ချပေးနိုင်တဲ့အစွမ်း သတ္တိရှိသလို Endogenous Oxalate Synthesis ကိုထိန်းချုပ်ရာမှာလည်း အထောက်အကူပြု ပါသည်။

၁၆။ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်အဆီအနှစ်သည် ဆေးဝါးတွေနဲ့အဆိပ်ရှိသည့် အရာတွေနှင့်ထိတွေ့မိတာ ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေကိုကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ဒန့်သလွန်မှာ ပါ သော Nephroprotective က ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုတွေကို လျော့ကျစေပါသည်။ Nephroprotective ကထိရောက်သော Bio-Absorbent အဖြစ်လုပ်ဆောင်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း က အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများကို ဖယ်ရှားရာမှာ အထောက် အကူပြုပါသည်။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် အမျိုးသားများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံး ပေးသင့်ပါသည်။

၁၇။ သန္ဓေတားပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ဒန့်သလွန်မှာသန္ဓေတားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ဒန့်သလွန်ရဲ့အဆီအနှစ်ကိုဟော်မုန်းပျက်စီး စေမှု(Estrogenic Activity) လုပ်ဆောင်ရာမှာအသုံးပြုကြသလို သန္ဓေမအောင်စေအောင် ကာကွယ်ရာမှာလည်းအကျိုးပြုပါသည်။

၁၈။ သွေးတိုးကျစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ကသွေးပေါင်ချိန်နဲ့ ကိုယ်တွင်းကို လက်စထရောပမာဏကို သင့်တင့်သော အနေအထားဖြစ်အောင် ထိန်းညှိရာမှာ အထောက်အကူပြုပါသည်။ Isothiocyanate နဲ့ Niaziminin တို့လိုမျိုး Bioactive ပစ္စည်းများကသွေးကြောတွေမပိတ်အောင်ကာကွယ်ပေးသလို အဆုတ်သွေးကြောများကိုထိခိုက်စေနိုင်သောသွေးတိုးရောဂါ(Pulmonary Hypertension) ဖြစ် ပေါ်မှုကိုလည်းလျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ဒန့်သလွန်ရွက်မှာပါသော Hypocholesterolemic အစွမ်း အာနိသင်သည်အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊ကျောက်ကပ်မှာအဆီများခြင်းနှင့်သွေးတွင်းကိုလက်စထ ရော ပမာဏများခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

၁၉။ မျက်လုံးကျန်းမာစေခြင်း

ခါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းကြွယ်ဝသော ဒန့်သလွန်ရွက်က မျက်ကြည်လွှာမပျက်စီးအောင် ကာကွယ်ရာမှာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်မှာပါသော ခါတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းများက မျက်ကြည်လွှာသွေးကြောတွေ ကျယ်လာတာမျိုးမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် မျက်ကြည်လွှာကြွက်သားတွေမထိခိုက်အောင်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။မျက်လုံးအတွင်းကသွေး ကြောနံရံတွေ ထူမလာအောင်တားဆီးပေးသလို မျက်ကြည်လွှာ ပျက်စီးတာမျိုးတွေကို လည်းကာကွယ်ပေးပါသည်။

၂၀။ သွေးအားနည်းရောဂါကို သက်သာစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်ကသွေးအားနည်းရောဂါကိုကုသရာမှာအထောက်အကူပြုပါသည်။လေ့လာ မှုများအရ ဒန့်သလွန်ရွက်က ခန္ဓာကိုယ်၏ သံခါတ်စုပ်ယူမှုကိုကောင်းမွန်စေအောင်အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သလိုသွေးနီဥဆဲလ်အရေအတွက်ကိုတိုးစေသည်။ ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ကိုထိန်းသိမ်းရာမှာ လည်း အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။

၂၁။ စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေခြင်း

ဒန့်သလွန်ရွက်က စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေပါသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်က အချို့ခါတ်လုံးဝမပါဝင်ဘဲ သဘာဝနည်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေတာဖြစ်ပါသည်။ အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါ ဖြစ်ပါက ဒန့်သလွန်သီးကို ငါးပတ်နှင့်ဟင်းချက်စားပေးလျှင်သက်သာစေသည်ဟု မြန်မာတိုင်း ရင်းဆေး ကျမ်းတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

၂၂။ ရေကိုကြည်လင်စေခြင်း

ဒန့်သလွန်အစေ့ကို ထုထောင်းပြီး ရေမှာတစ်နာရီကြာအောင် စိမ်ပေးမည်ဆိုလျှင် ရေကို ကြည်လင်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ရေကြည်ရရှိရေးအတွက် ဒန့်သလွန်အစေ့ကိုအသုံးပြုကြပါသည်။

ဒန့်သလွန်အာနိသင်၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

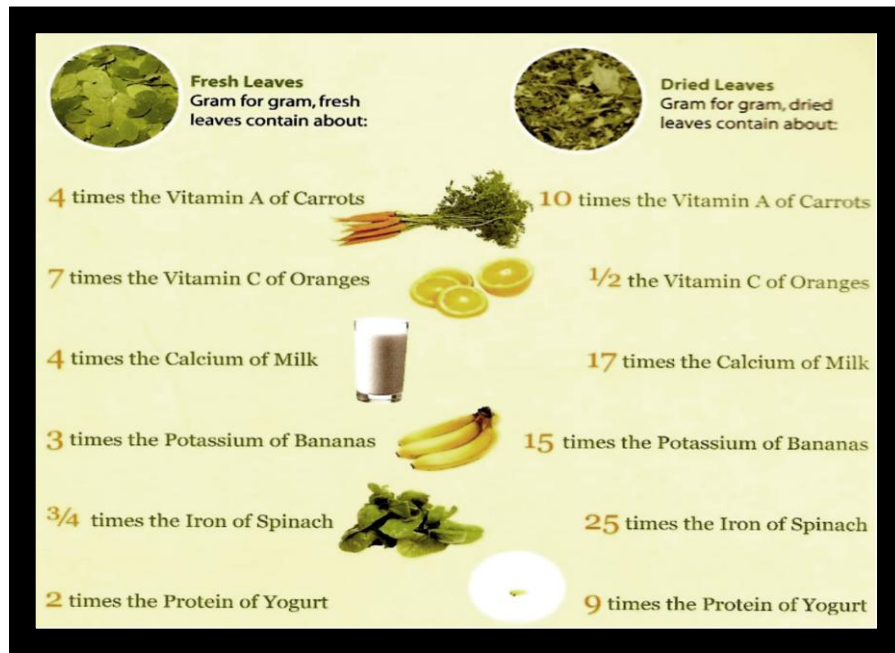
ဒန့်သလွန်မှာဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေနိုင်သောအစွမ်းသတ္တိရှိသောကြောင့်ဗိုက်နာစေ သလို၊ gaseous distension၊ ဝမ်းလျှောတာနှင့်ရင်ပူတာတွေကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုအလွန်အကျွံစားသုံးပါကမအီမသာဖြစ်တာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဒန့်သလွန် ၏ အမြစ်၊ အပွင့်နှင့် အခက်များမှာပါသောခါတ်ခါတ်ပေါင်းများက ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ မှာသားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ခြေကို တိုးစေပါသည်။ ဒန့်သလွန်မှာပါသောအချို့ခါတ်က မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေအတွက်မသင့်တော်သောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့များစွာစားသုံးရန်မသင့်တော်ပေ။

သွေးကြဲဆေး သောက်သုံးနေရသူတွေ အနေနဲ့လည်းဒန့်သလွန်ရွက်ကိုမစားသင့်ပါ။ သွိုင်းရိုက်၊ အသည်းရောဂါ၊ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတို့ကိုကုသရာတွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးတချို့နှင့်ဓာတ်ပြုမှုများရှိတတ်၍ ထိုရောဂါကုသနေရသူများအနေဖြင့် အလွန်အကျွံ စား သုံး ခြင်းမပြုသင့်ပေ။လောလောဆယ်သွေးပေါင်ကျနေသူများ၊နှလုံးခုန်နှုန်းနွေးသည့်သူများ အနေ ဖြင့်ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုအများအပြားမစားသင့်ပေ။ကိုယ်ခံအားဆဲလ်များကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်

စေနိုင်သောကြောင့်ဒန့်သလွန်စေအဆီကိုမစားသုံးသင့်ပါ။ ကလေးငယ်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သက်ကြီး ရွယ်အိုများ အနေနှင့် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို မစားခင်မှာ ဆရာဝန်ဖြင့် အရင်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုချက်ပြုတ်ရာမှာ အပူကြာကြာပေးလျှင် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သောကြောင့်ဟင်းခါးချက်သည့်အခါရေပွက်ပွက်ဆူပြီးဒန့်သလွန်အရွက်ခတ်၍မိနစ်အနဲငယ်ခန့်အကြာမှာစားသုံးပေးခြင်းဖြင့်အာဟာရဓာတ်ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒန့်သလွန်၏အာဟာရ ပါဝင်မှုများကိုနှိုင်းယှဉ်လေ့လာလျှင် - ယှဉ်တွဲ သီးနှံများထက် အာဟာရဓာတ်ပိုမိုပါဝင်နေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။



သီးနှံအမျိုးအစား	အဓိကအာဟာရဓာတ်	အရွက် (၁) ဂရမ်တွင်ပါဝင်နိုင်မှုပမာဏ	
		ဒန့်သလွန်ရွက်အစို	ဒန့်သလွန်ရွက်အခြောက်
ခါကြက်ဥ	ဗီတာမင် အေ	၄ ဆ	၁၀ ဆ
လိမ္မော်/သံပရာ	ဗီတာမင် စီ	၇ ဆ	၁/၂ ဆ
နွားနို့	ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်	၄ ဆ	၁၇ ဆ
ငှက်ပျောသီး	ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်	၃ ဆ	၁၅ ဆ
ဟင်းနုနွယ်	သံဓာတ်	၄ ပုံ ၃ ပုံ	၂၅ ဆ
ဒိန်ချဉ်	ပရိုတင်းဓာတ်	၂ ဆ	၉ ဆ

ဆေးဖက်လည်းဝင် စားသုံးသီးနှံပင် အဖြစ်လည်းအသုံးဝင်သော ဒန့်သလွန်ပင်ကို ယခုအခါ ချဲ့ထွင်စိုက်ပျိုးလာကြပြီး ဈေးကွက်လည်းတစတစ တွင်ကျယ်လာနေပြီ ဖြစ်၍ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်ပါသည်။

ဆောင်းပါး ကဏ္ဍ

ဆောင်းပါးခေါင်းစဉ်	-	ဒန့်သလွန်ပင် စိုက်ပျိုးရေး (အပိုင်း - ၂) (တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးသင့်သော ဈေးကွက်ဝင် ဒန့်သလွန်ပင်)
ကလောင်အမည်(ရေးသူ)	-	မူမူ(မလှိုင်)
ရေးသားသူအမည်အရင်း	-	ဒေါက်တာခင်ခင်မူ
အလုပ်အကိုင်/ရာထူး	-	ဦးစီးအရာရှိ
ဌာန	-	မြေအသုံးချရေးဌာနခွဲ
ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်	-	၀၉ ၇၉၁၁၁၇၃၁၃, khinmumu96@gmail.com