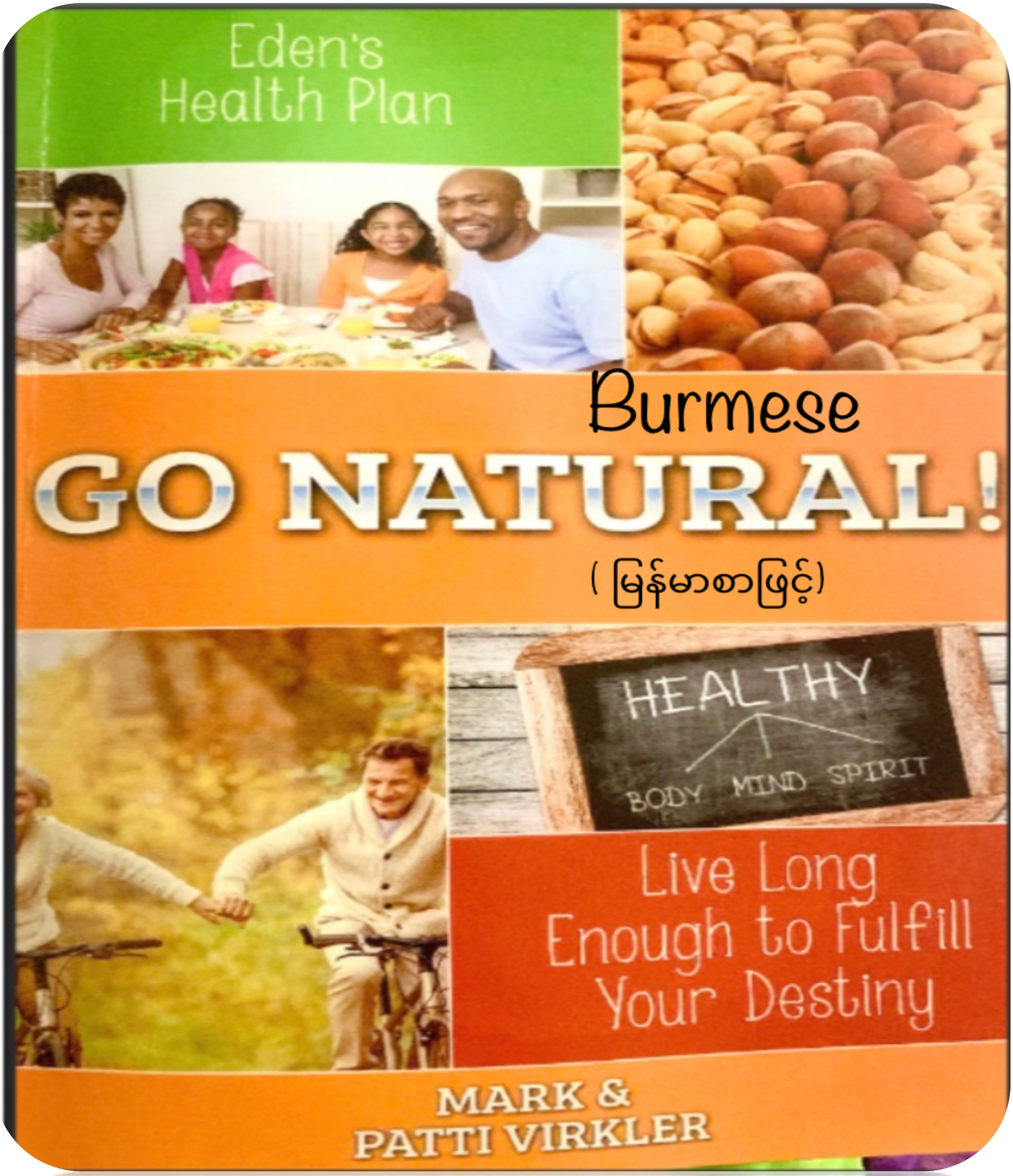

Eden's Health Plan
Burmese
GO NATURAL!
(မြန်မာစာဖြင့်)
HEALTHY
BODY MIND SPIRIT
Live Long Enough to Fulfill Your Destiny
MARK &
PATTI VIRKLER

Eden's Health Plan –

GO NATURAL!

Live Long Enough to
Fulfill Your Destiny

by
Mark and Patti Virkler

Sponsor
Rev.John Thang Hum & Rev Dim Lun Zam
Global Impact Prayer House
Laredo Tx, USA

Translation; Evan. Thang Deih Cin

November 05/ 2020

မာတိကာ

Contents. I

Introduction နိဒါန်း II

Chapter 1- Anhealed Natiin! ကုသမရသောနိုင်ငံ ၁

Chapter-2 The Genesis Diet Heals ကမ္ဘာဦးကျမ်းအစားအစာဖြင့်ကုသနည်း ၂၇

Chapter-3 Uderstanding How Our Bodies Figh Disease
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဘယ်လိုနားလည်ခြင်း.... ....၃၈

Chapter-4 Recovering living Land and Living Food
သက်ရှိမြေယာနှင့်စားနပ်ရိက္ခာပြန်လည်ထူထောင်ရေး... ၅၉

Chapter -5 အသက်ရေ (Living Water)... ၇၉

Chapter- 6 Pure Air and Non-toxic Household Product
လေကောင်းလေသန့်နှင့်အဆိပ်မဟုတ်သည့်အိမ်သုံးပစ္စည်းများ ၉၁

Chapter-7 Detoxifying the Body Through Proper Bowel Management ၁၀၀
သင့်လျော်သောအူသိမ်အူမစီမံခန့်ခွဲမှုမှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ် Detoxifying အဆိပ်အတောက်

Chapter – 8 The Healing Value of Vitamins,Enzymrs,Antioxidants and Herbs......... ၁၆၀
ဗီတာမင်များ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ Antioxidants နှင့် Herbs တို့၏ကုသမှုတန်ဖိုး

Chapter – 9 The healing value of Exercise ၁၂၉
လေ့ကျင့်ခန်း၏အနာပျောက်စေသောတန်ဖိုး

Chapter-10 The Healing Value of Faith, Hope and Love.. ၁၄၅
ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်း၏ကုသမှုတန်ဖိုး

Chapter -11 The Healing Value of Spirit Anointed Prayer ၁၅၅
ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဘိသိက်ပေးခံရသောဆုတောင်းပဌနာ၏တန်ဖိုး

Chapter- 12 The Healing Value of Fasting)အစာရှောင်ခြင်း၏ကုသမှုတန်ဖိုး ၁၈၁

Chapter-13 Tissue Cleansing (တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေး).. ၂၀၀

Chapter -14. How Do I Then Live?ကျွန်ုပ်မည်သို့နေထိုင်ရမည်နည်း ? ၂၁၂

Quality of life Questionnaire ...မေးခွန်းလွှာ.. ၂၃၂

Introduction နိဒါန်း

Questions concerning health
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းများ

ဘုရားသခင့်သားသမီးများသည်ကမ္ဘာပေါ်တွင်အကျန်းမာဆုံးသူများဖြစ်လျှင်ကောင်းမည်မဟုတ်လော။ အကယ်၍ သူတို့ဟာလှုပ်ရှားမှုအရှိဆုံး၊အလိုအလျောက်ဖန်တီးမှုအရှိဆုံးဖြစ်ခဲ့ရင်ကောင်းလိမ့်မည်မဟုတ်လား။ သူတို့သည်အသက်အရှည်ဆုံး၊အအောင်မြင်ဆုံးသောဘဝကိုအသက်ရှင်နေထိုင်ပြီးကမ္ဘာပေါ် မြင်တွေ့ခဲ့သမျှတွင်အထူးချွန်ဆုံးခေါင်းဆောင်များဖြစ်သင့်သည်မှာအဓိပ္ပာယ်မရှိပေလော။ ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါဌ်တော်အတိုင်းသန့်ရှင်းသောအသက်တာကိုမည်ကဲ့သို့ရှင်သန်နိုင်ကြောင်းသူတို့သိသောကြောင့်ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိရောဂါများသူတို့အပေါ်မတွေ့ခဲ့လျှင်စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းလိမ့်မည်မဟုတ်လော။ အဲဒါဘုရားသခင်ရဲ့အကြံအစည်လား။ ထိုကဲ့သို့သောအရာဖြစ်နိုင်လျှင်ငါတွေးမိတယ်။ သင်ဘယ်လိုထင်ပါလဲ?

The current dismal scene လက်ရှိဆိုးရွားမြင်ကွင်း -

လေယာဉ်ကွင်းကိုဖြတ်လျှောက်ရင်းစိတ်ပျက်စရာ၊လူသွားလူလာများနေသောလမ်းလျှောက်ရင်းသွားလာရင်းကျွန်တော့်နှလုံးသားမှာငိုခဲ့ရသည်။ အချို့ကသူတို့၏အစားအစာများကိုသူတို့ပါးစပ်ထဲထည့်ရန်၊စနစ်တစ်ခုလုံးကိုအဆိပ်သင့်စေပြီး ပို၍ ပင်စိတ်ပျက်ဖွယ်ဖြစ်စေရန်ရည်ရွယ်သည့်“ အစားအစာ” ကို ဝယ်ရန်စောင့်ဆိုင်းနေကြသည်။အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုခွဲစိတ်ဆရာဝ န်ကြီးချုပ်ကနှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းအမေရိမှာသေဆုံးသွားတဲ့လူရဲ့ထက်ဝက်ဟာသူတို့စားအစာကြောင့်သေဆုံးရတယ်လို့အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကပြောကြားခဲ့တာကိုလူအများစုကမသိကြပါဘူး။ သူတို့သည်နာတာရှည်ရောဂါများနှင့်တွေ့ရပြီးဆေးရုံတွင်အကြိမ်များစွာနေဖို့လိုအပ်ပြီးၚင်းသည်အစောပိုင်းနှင့်နာကျင်ကိုက်ခဲသောသေခြင်းကြောင့်လိုက်သောထိုးဖောက် ဝင်ရောက်နိုင်သည့်ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုတွေ့ကြုံလိမ့်မည်။ သူတို့သိမှသာဒီအရာအားလုံးကိုရှောင်ရှားနိုင်ပါမည်။

အသေသတ်ခြင်းငှါဆောင်သွားသောသိုးကဲ့သို့သူကိုဆောင်သွား၍၊ - သိုးထိန်းမရှိသိုးသငယ်များသို့မဟုတ်အနည်းဆုံးသိုးထိန်းကောင်းမရှိလျှင် -အကယ်၍ အစားအစာကိုဝယ်ရန်အဆင်သင့်ရှိပါကစားရန်လုံခြုံမှုရှိရမည်ဟုအပြစ်မဲ့စွာယူဆခြင်း။ထိုမြေယာဥပဒေမှပြုပြင်ထားသောအစားအစာများကိုရောင်းချခြင်းမပြုမီသေစေရမည်ကိုသူတို့မသိပါ။"အသက်ရှင်သော"အစာအများစုကိုစတိုးဆိုင်၏ပတ်လည်အတိုင်းအတာဖြင့်ရောင်းချသည်။

သူတို့သည်ဆရာဝန်နှင့်အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲမှု(FDA)တို့ကသူတို့၏ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်နေကြသည်ဟုအပြစ်မဲ့သူများကယူဆကြသည်။အချို့ဆရာဝန်များကတော့အမှန်တရားကိုရှာဖွေနေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။သူတို့သည်ရဲရင့်သောအမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြပြီးကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ဒီရေကိုဆန့်ကျင်။ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိုးလ်တစ်ခုလုံးကိုပေးဆက်ကြသည်။သို့သော်များစွာသောသူတို့သည်ရိုးရှင်းမှုနှင့်တိကျမှန်ကန်မှုကိုယုံကြည်စိတ်ချရသောအတိတ်၏ခေတ်နောက်ကျ။ထိရောက်မှုမရှိသောကုစားနည်းနှင့် FDA၏ကြေညာချက်များကိုရိုးရှင်းစွာလက်ခံကြသည်။လောဘကြီးခြင်းနှင့်ကမ္ဘာ့အမြင်အကန့်အသတ်ရှိခြင်းတို့သည်ထိုကဲ့သို့သောအေဂျင်စီများကိုယိုယွင်းစေကြောင်းသူတို့မသိကြပါ။

 ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သိရှိခဲ့ရာများကိုသူတို့အားပြောပြနိုင်ပါစေ။ ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောရိုးရှင်းသောအခြေခံမှုများကိုကျွန်ုပ်စတင်ကျင့်သုံးပြီးကတည်းကကျွန်ုပ်မည်မျှကျန်းမာရေးနှင့်အသက်တာပြည့်စုံလာသည်ကိုသူတို့မြည်းစမ်းလိုသည်။သူတို့ကိုယုံကြည်စိတ်ချစွာရွေးချယ်ထားသည့်လမ်းကြောင်းမှလှည့်ရန်သူတို့ကိုငါစည်းရုံးနိုင်လိမ့်မည်။သူတို့ဘဝကိုသူတို့အရင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအဖြစ်ဆိုးနှင့်အမှန်တကယ်သူတို့ထဲမှများစွာသောသူတို့လျှောက်လှမ်းနေသည့်အဖြစ်အပျက်များမှကျွန်ုပ်အသက်စွန့်နိုင်မည်ဟုမည်မျှမျှော်လင့်မိပါသနည်း။ ငါခရီးသွားလာသည်နှင့်အမျှ "လူတိုင်း" ဖျားနာနေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ဒါကငါတို့လိုသာယာဝပြောတဲ့နိုင်ငံမှာမဖြစ်သင့်ဘူး။လူတိုင်း၏လက်ထဲတွင်ဤစာအုပ်၏မိတ္တူတစ်စောင် ထား၍" ရက်ပေါင်း ၃၀အတွင်းအကြံပြုထားသမျှကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။ တစ်လအကြာတွင်သင့်ခံစားချက်ကိုကြည့်ပါ ဦး"ဟုကျွန်ုပ်ပြောနိုင်လျှင်သူတို့ပြန်လည်ကျန်းမာလာမည်ကိုငါသိ၏။ သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကိုပြန်ကောင်းလာမယ်လို့ငါယုံကြည်တယ်။ ငါမအောင်မြင်နိုင်သောနှင့်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများကိုပြောင်းပြန်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်မိသည်၊ အချို့ကိစ္စရပ်များတွင်ဤစာအုပ်တွင်တင်ပြထားသောရိုးရှင်းသော noninvasive ဈေးသိပ်မကြီးသောဖြေရှင်းနည်းများကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့်ပြီးပြည့်စုံသောလွတ်ခြင်းသို့ရောက်လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒါပေမဲ့သူတို့ကိုပြောင်းလဲဖို့ငါမစည်းရုံးနိုင်ဘူး။ ဒါကသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ရဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ငါမှားသောလေ့ကျင့်ရေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုမိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းဖျက်သိမ်းလို့မရပါဘူး။ လူအတော်များများကကျွန်တော့်ကိုအဲဒီလိုအကူအညီမျိုးတောင်မတောင်းခံကြဘူး။ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသောလူသာလျှင်အမှန်တရားကိုရှာဖွေလိုသူများဖြစ်သည်။နောက်ထပ် ၄၀ ရာနှုန်းသည်၎င်းတို့အားတင်

ပြပြီးအမှန်တရားကိုသူတို့လက်ခံသောအခါသူတို့၏အသက်တာ၌များစွာလိုအပ်သည်။ ကြွင်းသောအရာတို့သည်အလွန်အရေးကြီးသောလိုအပ်ချက်ရှိသော်လည်းငင်းသည်သူတို့ရှေ့တွင်ရှိနေသော်လည်းအမှန်တရားကိုလက်ခံလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

စာဖတ်သူကိုငါမြင်တွေ့ခဲ့ရတဲ့အမှန်တရားတွေကိုပြောပြနိုင်ပါပြီ။သင်ဖတ်ရှုရန်၊ ကြည့်ရှုရန်နှင့်နားထောင်ရန်အချိန်ယူနေသည်။ ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်နှလုံးရှိပါလို့ဆုတောင်းပါတယ်။ ငါသည်သင်ယူခြင်းစိတ်နှလုံးရှိဖို့ဆုတောင်းပါ၏။မင်းအမှန်တရားကိုရှာဖွေနေသူပါ။ ထို့အပြင်သင်၏ဘဝသည်အမှန်တရားကိုလက်အောက်ခံရန်ဆုတောင်းပါ။ ထို့ကြောင့်သူ (ဆိုလိုသည်မှာ၊ သခင်ယေရှု) သည်သင့်ကိုထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သောအခါသင်သည်သင်၏ဘဝအပေါ်သင့်အပေါ်ထားရှိသည့်သူ၏တောင်းဆိုချက်များကိုလိုက်လျောရန်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။အကယ်စင်စစ်ကောင်းမြတ်သောသိုးထိန်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဝိညာဉ်၏သိုးထိန်းကသူသည်အမှန်တရားဖြစ်ကြောင်း၊ အကယ်၍ သင်လိုက်နာပါကသူ၏အမှန်တရားသည်သင့်ကို“ လွတ်မြောက်စေလိမ့်မည်” ဟုပြောခဲ့သည်။အမှန်တရားကိုသိပြီးကိုယ်အပေါ်၌သာပြုမူခြင်းမပြုခြင်းသည်လူတစ် ဦး အတွက်မည်မျှဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်သည်။ဘဝလမ်းစဉ်ကိုတောင်မှရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းမရှိဘဲဘဝတစ်လျှောက်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်မည်မျှဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းချက်သည်ချစ်လှစွာသောစာဖတ်သူအတွက်ဤအဖြစ်ဆိုးများမကြုံဖူးရန်ဖြစ်သည်။

ဘဝကတိုလွန်းတယ် နာမကျန်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့်ရောဂါများပျံ့နှံ့ခြင်းတို့သည်အလွန်အဖိုးတန်သည်။ ငင်းကိုနေထိုင်ရန်ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ၊ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့်ပြည့်နေသောဘုရားသခင့်ကျန်းမာရေးတွင်နေထိုင်ရန်ရည်ရွယ်ထားသည်။နှင့် ecstasy တက်ကြွခြင်းနှင့်များစွာသော။ ဒါဟာအတိုင်းအတာထက်ကျော်လွန်ပြီးဖြည့်ဆည်းခံရဖို့ဒီဇိုင်းခဲ့သည်။ ငါသည်လည်းဖြစ်၏။ ဤအံ့ဖွယ်ကောင်းသောအဖိုးတန်လက်ဆောင်များကိုနှစ်ပေါင်းများစွာဆုံးရှုံးပြီးနောက်သူတို့နောက်စာမျက်နှာများတွင်မှတ်တမ်းတင်ထားသောအမှန်တရားများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းအားဖြင့်ပြန်လည်သိုလှောင်ထားသည်။

ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်သမ္မာကျမ်းစာ၊အခြေပြုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ရိုးရှင်းသောနည်းဥပဒေများကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေး၊ ဘဝ၊ သူတို့ကိုရက်ပေါင်းသုံးဆယ်စမ်းကြည့်ပါ၊ မင်းဟာမင်းရဲ့အရင်ဘဝပုံစံတွေကိုဘယ်တော့မှပြန်လာမှာမဟုတ်ဘူးလို့ငါယုံကြည်တယ်။ ကြည့်ရတာကြည့်ဖို့ရက်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်စမ်းသပ်ရကျိုးနပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အသက် ၈၀၊ ၁၀၀၊ အနှစ် ၁၂၀ ပင်အရေးကြီးသောကျန်းမာရေးတွင်နေထိုင်နိုင်ပါသလား။ ငါတို့တတ်နိုင်တယ်ထင်တယ် အဘယ်ကြောင့်ကိုယ့်ကိုကိုယ်အဘို့အဖတ်မဆုံးဖြတ်?

၁

ကုသမရသောနိုင်ငံတစ်ခု

An Unhealed Nation!

ကျွန်တော့်ရဲ့အစောပိုင်းမိုက်မဲတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်

ကျွန်တော့်ကိုအားအင်ပြည့်ဝပြီးအားအင်ပြည့်ဝနေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပေးတဲ့အတွက်ဘုရားသခင်ကိုကျေးဇူးတင်ကြောင်းသတိရမိပါတယ်။အသက်၂၀နှစ်မှာစဉ်းစားမိလိုက်တာ၊အသက်ကြီးလာပြီးခန္ဓာကိုယ်ကစပြီးစလာတဲ့အခါကျန်းမာရေးနဲ့ကုသမှုကိုလေ့လာပြီးဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးတဲ့ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့လက်ဆောင်ကိုဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာကိုပိုနားလည်လာမယ်လို့မှတ်မိသေးတယ်။သင်၏ကျန်းမာရေးကိုအဖိုးတန်သောလက်ဆောင်တစ်ခုအားသင်ပျက်စီးသွားသည်နှင့်၎င်းကိုမူလစွမ်းအားသို့ပြန်ယူရန်အလွန်ခက်ခဲသောကြောင့်၎င်းသည်ကျွန်ုပ်၏စမတ်ကျသောဆုံးဖြတ်ချက်များထဲမှတစ်ခုမဟုတ်ပါ။အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌အများဆုံးသေဆုံးရသည့်အကြောင်းရင်းမှာနှလုံးရောဂါဖြစ်သည်။
နှစ်စဉ်လူ ၁.၂ သန်းသည်နှလုံးရောဂါရှိသည်။သူတို့ထဲကငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကသေတယ်။သေသူ ၅၀ ရာနှုန်းသည်သူတို့ဖျားနာနေကြောင်းကိုဘယ်တော့မှမသိခဲ့ပါ။သူတို့သည်ဆေးစစ်ရန်သွားပြီးသန့်ရှင်းသောကျန်းမာရေးဆေးကြောသန့်စင်ပေးခဲ့သည်။များစွာသောလူတို့အတွက်နှလုံးပြဿနာ၏ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာသေခြင်းဖြစ်သည်။နှလုံးရောဂါသည်လူမှုရေးအရလက်ခံနိုင်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ထို့အပြင်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းသန်းပေါင်းများစွာသောမုဆိုးမများနှင့်မိဘမဲ့ကလေးများကိုစွန့်ပစ်သွားသည်။

အနှစ်နှစ်ဆယ်ကြာပြီးတဲ့နောက်

ကောင်းပြီ၊ ကျွန်ုပ်အသက် ၄၀ ရောက်တော့ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာပျက်သွားသည်။
ငါစိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပြည့်ဝ၏, အဆီဖြစ်လာခဲ့သည်, ငါ့စွမ်းအင်အဆင့်ကိုအမြဲနိမ့်ခဲ့သည်။
ကြီးမားတဲ့အစာစားပြီးသည့်တိုင်ကျွန်ုပ်သည်စွမ်းအင်နိမ့်ကျနေပြီးဆက်လက်စားနေဆဲဖြစ်သည်။
သို့သော်၎င်းသည်မကူညီဟုထင်ရသည်။ ငါ့ရဲ့စွမ်းအင်မြင့်သွားပြီ။အစာစားပြီးတိုင်းကျွန်တော့အထက်အစာအိမ်တွင်ဓာတ်ငွေ့နာကျင်မှုကိုခံစားခဲ့ရသည်။ရင်ဘတ်အောင့်လို့ခံစားရတော့ကျွန်မနှလုံးသားရဲ့အခြေအနေကိုတွေးမိလာတယ်။ အကြွနျုပျ၏တက်ကြွသွားပြီ။ရောဂါကိုကျွန်တော်ခုခံတွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ပြီးရောဂါပိုးများနှင့်ရောဂါများကိုအလွယ်တကူကူးစက်နိုင်သည်။စိတ်ဖိစီးမှုသည်ကျွန်ုပ်၏လည်ပင်းကိုကျောပြင်နေရာမှပုံမှန်ထုတ်ပစ်လိမ့်မည်။ကျွန်တော့်ခြေချောင်းတွေကကူးစက်ရောဂါဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်တော့်အူတွေဟာကပ်ပါးပိုးတွေကိုပြည်ပမှာခရီးထွက်ခဲ့ဖူးတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ကုထုံးကိုစလေ့လာဖို့အချိန်တန်ပြီဆိုတာကိုကျွန်တော်သိလာတယ်၊ဒါပေမဲ့အခုတော့အဲဒီ
လိုလုပ်ဖို့ငါ့ရဲစွမ်းအင်ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ နေ့လည် ၅း၀၀ ရောက်တော့ဆိုဖာပေါ်မှာထိုင်ဖို့၊ M&M စားဖို့၊
တယ်လီဗီးရှင်းကြည့်ဖို့အတွက်စွမ်းအင်အလုံအလောက်ရခဲ့တယ်။ အရမ်းလှုပ်ရှားလို့မရဘူး။
ဒီနေ့အလုပ်ကငါ့ system ကုန်သွားပြီ။ပြီးတော့ငါဟာည ၁၁း၀၀
နာရီအထိရေနွေးငွေ့ကိုအမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်ခဲ့သူပါ။
နဲ့ကျွန်မရဲ့ဆရာဝန်ဆီသွားပြီးရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြည့်စုံတယ်။သူကကျနော့်ကိုလက်စထရောအနည်းငယ်မြင့်
မားတာမှလွဲလို့ကျွန်မဟာပုံသဏ္ဍာန်ကောင်းပါတယ်။နောက်တစ်နှစ်အကြာမှာငါပြန်သွားခဲ့တယ်၊
ငါ့လက်စထရောဟာ ၂၇၄ထက်ပိုမြင့်ပြီးငါ့ရဲ့ triglycerides ၃၀၀လောက်ကမှ
လွဲလို့ငါ့မှာနေမကောင်းဘူးလို့ထပ်ပြောခဲ့တယ်။သူကကျွန်မကိုအကြောင်းကြားခဲ့တယ်၊ငါ့ကိုနှလုံးရော
ဂါဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးဖြစ်နိုင်တယ်၊ငါကတင်းကျပ်တဲ့အစားအစာကိုချက်ချင်းစားဖို့အကြံပေးတယ်။

လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ပြောင်းလဲပစ်ရန်အစွမ်းသတ္တိကိုရှာဖွေတွေ့ရှိ

ဒါငါ့အာရုံကိုမှုတတဲ့နည်းနည်းရတယ်။အုံသြစရာကောင်းပြီးချစ်မြတ်နိုးရသောဇနီးတစ် ဦး
နှင့်တက်ကြွသောဆယ်ကျော်သက်နှစ် ဦး ရှိပြီးကျွန်ုပ်သည်၎င်းသည်သေဖို့မလွယ်ကူလှပါ၊
ဒါနဲ့ကျွန်တော်လှုပ်ရှားတက်ကြွဖို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်တဲ့လှုံ့ဆော်မှုကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။
တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ကျွန်ုပ်စတင်ခဲ့သောအစုလိုက်အပြုံလိုက်နှင့်ခရိုမီယမ်အချို့မှတစ်ဆင့်စွမ်းအင်နှင့်
လှုံ့ဆော်မှုများကိုကျွန်ုပ်ကောက်ယူခဲ့သည်။သူတို့ကကျွန်တော့်ကိုစွမ်းအင်ပေးရုံသာမကဘဲကိုယ်အလေး
ချိန်၊ ကြွက်သားတွေတိုးလာတာ၊ အစာစားချင်စိတ်ကိုဖိနှိပ်တာ၊သူတို့ကကျွန်တော့်
ဦးနှောက်ဆီသွေးစီးဆင်းမှုကိုတိုးစေတယ်။ ဒါကြောင့်ငါပိုပြီးနိုးနိုးကြားကြားရှိခဲ့တယ်။

အစားအစာ၊ ရောဂါနှင့်ဘုရားသခင့်ကုသမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍တစ်နှစ်လေ့လာရန်စွမ်းအင်နှင့်
လှုံ့ဆော်မှုအလုံအလောက်ရရှိခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည်စာအုပ် ၇၀ ကျော်ဖတ်ခဲ့သည်၊
ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်သောသူတို့၏အကြံပေးချက်များကိုစမ်းသပ်ခဲ့သည်၊ ၇
ရက်လျှင်မြန်စွာသွားခဲ့သည်၊ ၂၇ ပေါင်၊ လက်စထရော၏ခြောက်ဆသုံးချက်နှင့်ကျွန်ုပ်၏ခါးတွင် ၇
လက်မဆုံးရှုံးခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ရဲ့စွမ်းအင်၊ တက်ကြွမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်နိုင်မှု
ကိုကျွန်တော်အသက် (၂၀) သာရှိသေးသည့်အစောပိုင်းနှစ် (၂ ၀)၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြန်လည်
ထားရှိသည်ဟုခံစားမိသည်။ ကျွန်ုပ်သည်ဤစာအုပ်ရေးသားစဉ်၌ပင်နေ့တိုင်းတိုးတက်နေဆဲဖြစ်သည်။

ဒါကြောင့်ငါအခုထိလေ့လာခဲ့တဲ့အရာတွေကိုမင်းနဲ့မျှဝေဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ကျွန်ုပ်သည်၎င်းသည်မပြည့်စုံသောဗဟုသုတရှိကြောင်းသေချာသော်လည်း၊ထို့အပြင်ကျန်းမာရေးပြသနာများနှင့်ရုန်းကန်နေရသောအခြားသူများကိုကူညီရန်လုံလောက်ကြောင်းကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ကျွန်ုပ်သည်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့်ဆေးပညာဆရာဝန်မဟုတ်ပါ၊ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်၏တွေ့ရှိချက်များကိုထိုအချက်ဖြင့်ထိန်းချုပ်ထားရမည်။

ငါ့အရေးအသားနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများသည်ကျွန်ုပ်သည်အဖြေတစ်ခုကိုတင်ပြစရာမလိုဘဲကျွန်ုပ်မည်သည့်ပြသနာကိုမျှမတင်ပြခဲ့ကြောင်းသတိပြုမိကြသည်။ကျွန်ုပ်၏လက်တွေ့ကျသောဂျာမန်သဘောသဘာဝသည်ပြသနာများကိုကျော်လွှားရန်စိန်ခေါ်မှုများအဖြစ်ရှုမြင်သည်။ကျွန်ုပ်သည်အခြေအနေတစ်ခုကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း၊ကျွန်ုပ်ဘဝတွင်အလုပ်မလုပ်သောဖြေရှင်းနည်းများရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့်ကျွန်ုပ်၏တွေ့ရှိချက်များကိုအခြားသူများအားရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောကြားခြင်းမှသာကျေနပ်မှုရရှိသည်။ထို့ကြောင့်ဤစာအုပ်သည်ကျွန်ုပ်လိုအပ်သောသတ်သတ်မှတ်မှတ်လိုအပ်ချက်များနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင်ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိသောတိကျသောထုတ်ကုန်များနှင့်စည်းကမ်းချက်များကိုရည်ညွှန်းပါလိမ့်မည်။ဤသည်ဤထုတ်ကုန်များဤအရာများကိုလုပ်နိုင်တဲ့တစ်ခုတည်းသောရရှိနိုင်သောဖြစ်ကြောင်းမဆိုလိုပါ။ဆိုလိုသည်မှာသူတို့သည်ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ရန်ရွေးချယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။သင့်အနေဖြင့်သင်၏ကိုယ်ပိုင်သုတေသနပြုလုပ်ရန်နှင့်သင်လိုချင်လျှင်ထပ်တူသတ်မှတ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသောအခြားနည်းလမ်းများရှာဖွေရန်သင့်အားအမှန်ပင်တိုက်တွန်းပါသည်။ကျွန်ုပ်တင်ပြသောအချက်အလက်များသည်ကျွန်ုပ်၏သက်သေခံချက်ဖြစ်သည်၊အလားတူပြသနာများနှင့်ကြုံတွေ့နေရသူများအတွက်သော်လည်းကောင်း၊အချိန်နှင့်အရင်းအမြစ်များကိုလည်းကောင်း၊အထူးကြပ်မတ်သုတေသနပြုလုပ်ရန်စိတ်မဝင်စားသောသူများအားကူညီရန်ကမ်းလှမ်းသည်။

ကျန်းမာရေးကိုလေ့လာရန်အခြားလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခု

ကျွန်ုပ်သည်ဘုရားသခင်နှင့်ကုသခြင်းအတွက်ဆုတောင်းခြင်းကိုယုံကြည်သောခရစ်တော်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာရှိအခြားသူများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များအတွက်အကန့်အသတ်ဖြင့်သာရလဒ်များတွေ့မြင်ခြင်းကြောင့်နှစ်ပေါင်းများစွာစိတ်ပျက်ခဲ့ရသည်။တစ်ခါတစ်ရံဆုတောင်းခြင်းသည်အံ့ဖွယ်နည်းဖြင့်ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သည်။တခါတရံတွင်၎င်းသည်ခဏတာအလုပ်လုပ်ပုံရသည်၊တစ်ခါတစ်ရံတွင်လုံးဝအလုပ်လုပ်ပုံမပေါ်ပါ။

KathrynKuhlman ကတောင်မှအချို့သည်ဘာကြောင့်များကုသမှုခံယူရပြီးအချို့ကဘာကြောင့် မကုသရကြောင်းသူမနားမလည်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ကောင်းပြီ, ငါသေချာပေါက်ဖြစ်စေမ, ငါကအရမ်းစိတ်ပျက်စရာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။အနာရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းသည်မယုံနိုင်လောက်အောင် ရှုပ်ထွေးသည့်ပြဿနာဖြစ်သည်၊လူတစ် ဦးဖျားနာရသည့်အကြောင်းရင်းများစွာနှင့် ကျန်းမာရေးကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာရှိသည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။၎င်းသည်ပို င်းခြားသိမြင်မှုလိုအပ်ချက်နှင့်မှန်ကန်သောဖြေရှင်းချက်ကိုကိုက်ညီရန်ကိစ္စဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ဗဟုသုတ၊ ပိုင်းခြားသိမြင်မှုနှင့်ဘိသိက်ပေးမှုအနည်းငယ်လိုအပ်သည်။ ကောင်းပြီ၊ ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၌ကျွန်ုပ်၏လေ့လာမှုသည်ကျွန်ုပ်ယခင်ကထက်များစွာသောအဖြေများ ကိုပေးခဲ့ပြီး၊၎င်းသည်မတိုင်မီကကျွန်ုပ်ထက်များစွာသောလူများကိုကူညီနိုင်သည်ကိုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သ ည်။ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး။ ငါကအကုန်လုံးလေ့လာပြီလို့မထင်ဘူး။ ဘဝလမ်းတစ်လျှောက်ရှိသင်ယူသူတစ် ဦး ဖြစ်ပြီး၊ ဤဒေသရှိနောင်လာမည့်နှစ်များ၌သာမကအခြားသူများစွာသင်ယူရန်မျှော်လင့်ပါ။

သုတေသီတစ် ဦး

အထက်လွှတ်တော်ဆပ်ကော်မတီမှမကြာသေးမီကပြုလုပ်ခဲ့သောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအရအမေရိကန်ပြည် ထောင်စုရှိပျမ်းမျှဆရာဝန်သည်ဆေးကျောင်းတွင်လေးနှစ်တာကာလအတွင်းအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်မှု ၃ နာရီထက်နည်းပြီးအာဟာရနှင့်သက်ဆိုင်သည့်လိုင်စင်စာမေးပွဲ၏ ၃ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာရှိသည်ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ ကျွန်တော်လေ့လာပြီးတဲ့နှစ်ကသာမန်ဆရာဝန်ကအစားအစာနှင့်ရောဂါနှင့်ဆက်နွယ်မှုအပေါ်သိထားတာ ထက်ပိုပြီးဗဟုသုတပေးခဲ့တာကိုကျွန်တော်အံ့အားသင့်မိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများသည်ရှုပ်ထွေးပြီးအနုစိတ်အင်ဂျင်ဖြစ်ပြီးစဉ်ဆက်မပြတ်အပူချိန် ၉၈.၆ ဒီဂရီရှိလောင်ကျွမ်းနေသောအင်ဂျင်များဖြစ်သောကြောင့်သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ဝင်သောလောင်စာကိုဆ ရာဝန်များကအလေးအနက်အာရုံစိုက်လိမ့်မည်ဟုတစ်နည်းနည်းဖြင့်ယူဆခဲ့သည်။ သိသာထင်ရှားသည်ကကျွန်ုပ်တို့သည်လောင်စာဆီကိုမှားယွင်းစွာသုံးစွဲနေပါကကျွန်ုပ်တို့၏အင်ဂျင်သ ည်ယိုယွင်းပျက်စီးသွားနိုင်ပြီးကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်စွမ်းသည်လည်းအားနည်းသွား သည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှဖြတ်တောက်သောလမ်းများ

၁။ ကာကွယ်ခြင်းထက်ကုသခြင်းကိုအာရုံစိုက်ပါ။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာသည်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးထက်ဆေးဝါးကုသမှုလွယ်ကူစေရေးကိုပိုမိုအာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ကိုကျန်းမာအောင်ထိန်းသိမ်းဖို့ကြိုးစားနေမယ့်အစား၊ ငါနေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါငါ့ကိုထိန်းသိမ်းဖို့ဆရာဝန်တွေကိုလေ့ကျင့်ပေးတယ်။ ထို့အပြင်သူတို့သည်ကျွန်ုပ်အားအဓိကအားဖြင့်အစားအစာသို့မဟုတ်သဘာဝနည်းလမ်းများဖြင့်မဟုတ်ဘဲပြင်းထန်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိသည့်ဒြပ်ဆေးဝါးများမှတစ်ဆင့်မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။ ဆေးကျောင်းမှကျောင်းသားများသည်ကျန်းမာရေးထက်စာလျှင်ရောဂါဗေဒ (ဆိုလိုသည်ဖျားနာ) ကိုလေ့လာသည်။

2. အဓိကဆေးဘက်ဆိုင်ရာတည်ဆောက်ပုံ၏အကျင့်ပျက်ခြစားမှု။

ဆေးဝါးကုမ္ပဏီများသည်ကြီးမားသောစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်လာပြီး FDA နှင့်ဆက်သွယ်သောအခါသဘာဝအားဖြင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်နုပျိုစေသောနည်းလမ်းအားလုံးအားလုံးလုံးလျားလျားထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ ယင်းအစားသူတို့သည်ဈေးကွက်ကိုဈေးကြီးစေသည့်ဆေးဝါးဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြင့်ဖြည့်စွက်ပေးသည့်အတွက်လူနာသည်ကုသမှုခံယူထားခြင်းထက်လူနာအားပိုမိုဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည်။ ငါတွေ့ရှိခဲ့သောအကျင့်ပျက်ခြစားမှုမှတ်တမ်းတင်ငါ၏အသုတေသနအတွက်ငါ့ကိုအံ့အားသင့်ခြင်းနှင့်ဖျားနာ။ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးကိုယူဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါမှာငါဆုံးဖြတ်ခဲ့သမျှထဲမှာအကောင်းဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုပဲ။

ဘင်ဂျမင် Rush, MD နှင့်လွတ်လပ်ရေးကြေငြာခြင်း၏လက်မှတ်ရေးထိုးသူရေးသားခဲ့သည့်အခါငါတို့အဘယ်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကိုကြိုတင်မြင်"ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလွတ်လပ်ခွင့်ကိုဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေထဲမှာထည့်သွင်းမထားရင်၊ဒီသမ္မတနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်အတွက်အထူးပြဋ္ဌာန်းသင့်သည် " ငါဆရာဝန်တွေမဆန့်ကျင်ဘူး တစ် ဦးချင်းစီ၏လွတ်လပ်မှုကိုကန့်သတ်ရန်ကြိုးစားသောဆရာ ဝန်များ၏အာဏာအလွဲသုံးစားမှုကိုသူတို့ကသူတို့အတွက်အကောင်းဆုံးဟုသူတို့ယူဆသောအနာပျောက်စေသောနည်းလမ်းကိုရွေးချယ်ရန်ကျွန်ုပ်ကန့်ကွက်သည်။

၃။ အခြားသီအိုရီတစ်ခုအနေဖြင့်ရောဂါသီအိုရီကိုအလွန်အမင်းအလေးထားခြင်း။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာတွင်အလွန်အမင်းအလေးပေးသောအချက်မှာရောဂါသီအိုရီတစ်ခုမှတစ်ခုသို့တစ်ခုသို့ကူးပြောင်းခြင်း၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ၁၈၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များနှောင်းပိုင်းအထိဆရာဝန်များသည်လူနာများကိုမစစ်ဆေးမီလက်ကိုမဆေးကြပါ။ဆေးကျောင်းသားများသည်သူတို့၏လူနေမှုလူနာများအားစစ်ဆေးရန် morgue ရှိသူတို့၏အလုပ်မှဆေးရုံများသို့တိုက်ရိုက် သွားခြင်းသည်အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ ဟုတ်ပါတယ်, Morgue ၌သေစေခဲ့သောရောဂါများလူနာပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ဆေးရုံများသည်ရောဂါအတွက်မွေးမြူရေးခြံဖြစ်လာသည်။ Ignaz Semmelweis (1818-1865) သည်လူနာများအကြားမိမိလက်ကိုဆေးခြင်းရိုးရာဓလေ့ထုံးစံသည်ကြီးမားသောအကျိုးကျေးဇူးရရှိကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူသည်ဆေးကုသမှုအသိုင်းအဝိုင်းအားလူသတ်မှုနှင့် ပတ်သတ်၍စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန်ကြိုးပမ်းသည့်အခါအပြစ်မဲ့သားကောင်များကိုစောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်ယူသောအခါသူကရယ်မောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်ခြင်းနှင့်ဆေးရုံတွင်အလုပ်မှဖယ်ရှားခြင်း (လက်ဖြင့်ဆေးခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်း) သူ၏ရပ်ကွက်အတွင်းသေဆုံးမှုနှုန်းသည် ၁% ခန့်ကျဆင်းခဲ့သည်။ သူပစ်ခတ်မှုအပြီးတွင်သူ၏လက်ဆေးခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုဖျက်သိမ်းပြီးသေဆုံးမှုနှုန်းမှာလည်းမြင့်တက်ခဲ့သည်။သူသည်သူ၏ဆေးကုသမှုကိုအခြားဆေးရုံများတွင်အလားတူရလဒ်များဖြင့်စတင်ခဲ့သည် - ရောဂါပျံ့နှံ့မှုအကြီးအကျယ်လျော့နည်းသွားခြင်း၊ ဆေးကုသမှုသည်သူ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုသူကွယ်လွန်ပြီးမှသာလက်ခံခဲ့သည်။

ယခုဆေးပညာသိပ္ပံပညာသည်ရောဂါပိုးမွှားများ၏သီအိုရီကိုလက်ခံခဲ့သည်။သို့သော်၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျန်းမာသောကိုယ်ခံအားစနစ်ဖြင့်ထောက်ပံ့ပေးပါကကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးအမြောက်တပ်များသည်ရောဂါအများစုကိုအောင်မြင်စွာတိုက်ထုတ်နိုင်ကြောင်းအမှန်တရားကိုလုံးဝနီးပါးဖယ်ထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။အခုတော့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများကမည်သူမဆိုကိုကဲ့ရဲ့ပြောင်လှောင်ကြသည်
သင့်လျော်သောအစားအစာ၊ဗီတာမင်နှင့်အဟာရများသည်ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်အစွမ်းထက်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်နိုင်သည်ဟုအကြံပြုလိမ့်မည်။လူသားတို့၏ဆန့်ကျင်သောအမြင်များနှင့်မောက်မာမှုနှင့်သည်းမခံမှုကိုမြင်ခြင်းသည်ကြောက်စရာဖြစ်သည်။အမှန်တရားရှာဖွေသူများမှကျွန်ုပ်တို့ကိုကိုယ်ပိုင်အမြင်များနှင့်ဘက်ရေးလုံခြုံမှုကိုခြိမ်းခြောက်နေလျှင်ပင်ကယ်တင်တော်မူပါ။

ဘုရားသခင်သည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကိုယဇ်ပုရောဟိတ်များလက်ထဲအပ်ထားခြင်းသည် အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါ။ (ဝတ်၊ ၁၄) ဝိညာဉ်ရေးရာခေါင်းဆောင်များသည်မည်မျှပင်နစ်နာဆုံးရှုံးစေကာမူ၊ စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ဒီတစ်ဖန်ဖြစ်ပျက်ရန်လိုအပ်သည်။ အမှန်တရားအတွက်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်အယူဝါဒများနှင့်အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကိုဆုံးရှုံးစေလိုသောဆန္ဒရှိသည့်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းခေါင်းဆောင်များကိုယ်တိုင်သည်ဝိညာဉ်ရေးရာအလုံအလောက်ရှိရန်လိုအပ်သည်။သူတို့သည်အမှန်တရားကိုရှာဖွေပြီးနောက်တွင်စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့်ရှာဖွေသူများဖြစ်ရန်လိုသည်။ ချာ့ချ်ခေါင်းဆောင်များသည်ဤစံနှုန်းများကိုမလိုက်နာပါက (မကြာခဏဆိုသလိုမကျင့်ကြံ) ပါကအခြားသူများအားကျွန်ုပ်တို့မည်သို့မျှော်လင့်နိုင်မည်နည်း။ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့ဂုဏ်ယူစွာနေထိုင်သောကမ္ဘာအတွက်စံသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်။

ကင်ဆာ

ကျွန်ုပ်သည်အမေရိကတွင်ဖျားနာသူတစ် ဦး တည်းမဟုတ်ကြောင်းကိုလည်းသိရှိခဲ့ရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖျားနာနေသောလူမျိုးဖြစ်သည်။ဒေါ်လာဘီလီယံရာနှင့်ချီသောကင်ဆာသုတေသနနှင့်ကုသမှုကိုသုံးစွဲပြီးနောက်၌ပင်အမေရိကရှိကင်ဆာရောဂါကိုရှာဖွေတွေ့ရှိသောလူ ဦး ရေ၏နှစ်စဉ်ရာခိုင်နှုန်းတိုးများလာသည်။အခုဆိုရင်၊လေးပုံတစ်ပုံလောက်မှာဒီကြောက်စရာရောဂါနဲ့အတူစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့စာရင်းဇယားကိုခံစားကြရလိမ့်မယ်။ ငါ့မှာမိသားစုလေးယောက်ရှိတယ်။ အချို့ကအဘိုးအဘွားတွေကကင်ဆာရောဂါနဲ့ကွယ်လွန်သွားတဲ့အတွက်ကင်ဆာရောဂါဟာ "မိသားစုထဲမှာပြေးလွှားနေတယ်" ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၀ တွင် ၁ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ၁၉၉၀ တွင် ၂.၆.၅ တွင် ၁ ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းသည်နှစ်ပေါင်း ၉၀ အတွင်းအမျိုးသမီးများအတွက် ၁၅၀၀% တိုးလာခြင်းဖြစ်သည်။ကမ္ဘာပေါ် ရှိအချို့သောယဉ်ကျေးမှုများ၌ကင်ဆာလုံးဝမရှိသောအခါကျွန်ုပ်တို့သည်ကင်ဆာရောဂါကိုကိုင်တွယ်။ မရနိုင်ကြောင်းအံ့ဩမိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်သူတို့၏အစားအသောက်နှင့်လူနေမှုပုံစံစသည့်ကိုရိုးရှင်းစွာလေ့လာပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှုတွင်ကင်ဆာကိုလျော့နည်းစေနိုင်မနိုင်စမ်းကြည့်။ မရပါ။

ဆရာဝန်အချို့ကယင်းကိုတွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး၎င်းတွေ့ရှိချက်များအကြောင်းရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ဒေါက်တာမက်စ်ဂရက်ဆန်သည်နှစ်ပေါင်း ၃၀ လက်တွေ့လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု၏အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်သော Diet Therapy မှကင်ဆာကုထုံး၏ရလဒ်များနှင့် Diet Therapy မှအဆင့်မြင့်ကင်ဆာ၏ကုသခြင်းကိုရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၄၆တွင်သူသည်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကွန်ဂရက်လွှတ်တော်ဆပ်ကော်မတီရှေ့တွင်အစားအစာမှ တစ်ဆင့်ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင်အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်းသက်သေခံခဲ့သည်။ Gerson သည် ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင်ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးနိုဘယ်ဆုရှင် Albert Schweitzer ကထုတ်ယူခဲ့သည်။ (သမားရိုးကျကုသမှုအားလုံးမအောင်မြင်ပါက Gerson သည် သူ၏ဇနီးအားအဆုတ်တီဘီရောဂါကုသပေးခဲ့သည်) "သူမှာဆေးပညာသမိုင်းမှာအထင်ရှားဆုံးသော ge- nuses တစ် ဦး ကိုငါမြင်သည်။ " Gerson ၏အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကင်ဆာကုသရန် ရိုးရှင်းသော၊စျေးသိပ်မကြီးသောနည်းလမ်းမှာမထိရောက်သေးသည့်စိတ်ပါတကား။သန်းပေါင်းများစွာ သောလူသန်းပေါင်းများစွာအတွက်ကျွန်ုပ်တို့သည်မရေမတွက်နိုင်သောဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့်ဝေဒနာများနှင့် မလိုအပ်သောခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်းများကိုကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ Gerson ၏ကင်ဆာရောဂါကုသမှုဆေးခန်း (The Gerson Institute) နှင့်သူ၏စာအုပ်များ၊ သတင်းလွှာများနှင့်အစားအသောက်အစီအစဉ် (www.gerson.org) တွင်ရနိုင်သည်။ Gerson Instituteသည်အစားအသောက်ကုထုံးဖြင့်ကင်ဆာအကျိတ်များကို ဖျက်သိမ်းရာတွင်ကြီးမားသောကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အောင်မြင်မှုရှိသည်။အကယ်၍ ကျွန်ုပ်မှာ ကင်ဆာရောဂါရှိရင်ဒေါက်တာ Gersonကသူ့စာအုပ်တွေမှာတွေ့တဲ့အစားအစာကို ကျွန်တော်ဆက်စားပြီးကျွန်တော်မကျန်းမာခင်အထိဆက်ရှိနေမှာပါ။ ကျွန်ုပ်ကိုအလွန် အံ့အားသင့်စေသည့်အရာမှာ Gerson အကြံပြုသောအစားအစာအပြင်ရောဂါများကို body မှ တစ်ဆင့်ကုသပေးသောအခြားဆရာဝန်များကအကြံပြုထားသည့်အရာသည်ကမ္ဘာ ဦး ၁၀: ၂၉ တွင်ဘုရားသခင်သည်လူတို့အားပေးသောအစားအစာဖြစ်သည်။ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဗျာဒိတ်တော် ကကျွန်တော့်ကိုထိမိခဲ့တယ် -

ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာသည်ရောဂါပျောက်ကင်းစေသည်

ဘုရားသခင်ကလည်းကြည့်ရှုလော့။
မြေတပြင်လုံး၌စပါးသီးကိုဖြစ်စေသောစပါးပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုငင်း၊မျိုးစေ့ကိုဖြစ်စေသောအသီးနှင့်ပြ ည့်စုံသောသစ်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုငင်း၊ သင်တို့စားစရာဘို့ငါပေး၏။ (ကမ္ဘာ ဦး ၁:၂၉)
နောက်အခန်းတွင်ဤအစားအစာတွင်မည်သည့်အစားအစာများပါဝင်သည်၊အဘယ်ကြောင့်ဤမျှအလွန် ကုစားနေသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့လေ့လာကြမည်။ဤအခန်း၏ကျန်အပိုင်းများတွင်ကျွန်ုပ်သည်ခေတ်သစ်သိ ပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများကအဆီဓါတ်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်း။

ကျန်းမာသောအဆီများနှင့်အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားခြင်းတို့ပါဝင်သောကမ္ဘာပေါ်တွင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအစာအာဟာရဖြစ်ကြောင်းထပ်ခါထပ်ခါသက်သေပြခဲ့ပုံကိုအတိုချုပ်တင်ပြပါမည်။

အတော်များများကကြီးမြတ်သမိုင်းဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းများဒီအစားအစာကိုမွေးစားပါပြီ။ စိန့်ဖရန်စစ်၊ ဘင်ဂျမင်ဖရန့်ကလင်၊ ဂျွန်မီလ်တန်၊ Isaac ဇာက်နယူတန်၊ ပလေတို၊ အဲလ်ဘတ်ရှဝိုက်ဇ်၊ ဆိုကရေးတီး၊ အနည်းငယ် ။

အရိုးပွရောဂါ

အမေရိကန်များသည်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းအဆက်မပြတ်မြင့်တက်နေခြင်းနှင့်အတူဖျားနာလျက်ရှိသည်။ ယူနိုက်တက်ရှိလူ ၁၅ မှသန်း ၂၀ အထိကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည်အရိုးပွရောဂါကြောင့်နှစ်စဉ်အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄ ဘီလီယံကုန်ကျ။

ထိုရောဂါခံစားနေရသောလူများအားရောဂါကုသရန်နှင့်ဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်း ၄၅ နှစ်နှင့်အထက်လူများတွင်အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၁.၃ သန်းခန့်သည်နှစ်စဉ်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

အရိုးပွရောဂါမှနှစ်စဉ်ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၁၀၀၀၀၀ လက်ကောက်ဝတ်ကျိုးသည်။

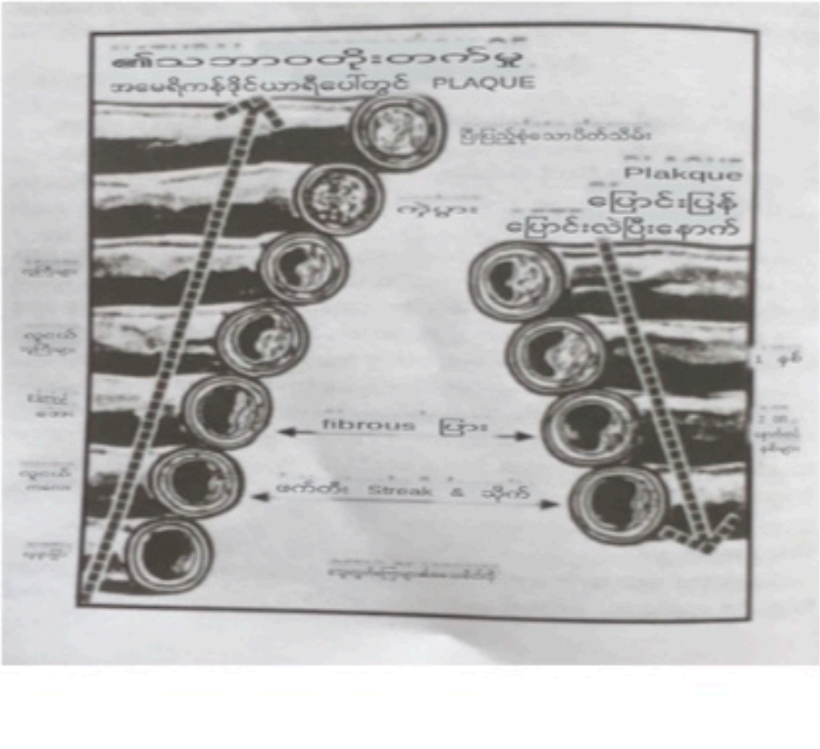
နှစ်စဉ်တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးမှုပေါင်းတစ်သိန်းကိုးသောင်းခန့်သည်ဒေါ်လာဘီလီယံကျော်ကုန်ကျသည်။ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည်သွေးဆုံးသည့်အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။

တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်းကြောင့်နှစ်စဉ်အမျိုးသမီးအနည်းဆုံး ၁၅၀၀၀ သေဆုံးသည်။

ပြန်လည်နာလန်ထူသူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသာမိုဘိုင်းဖုန်းကိုပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သည်။

ဒီရောဂါကူးစက်ခံနေရတဲ့လူတွေကိုရောဂါရှာဖွေခြင်းနဲ့စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာတစ်နှစ်ဒေါ်လာဘီလီယံလေးထောင်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။

နောက်အခန်းတွင်မည်သို့နှင့်အဘယ်ကြောင့်ပြပါ။



Atherosclerosis (အဆီအနှစ်များကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောများပျက်စီးရခြင်း)

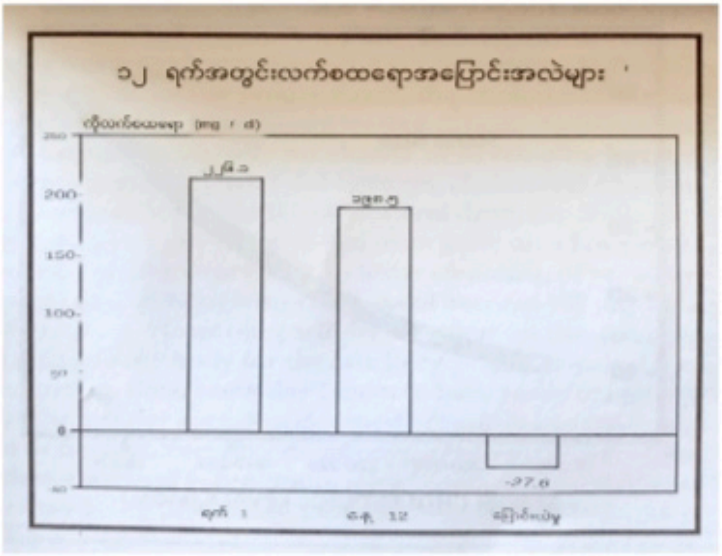
Atherosclerosisသည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိမိုင်ပေါင်းများစွာရှိသောသွေးလွှတ်ကြောများကိုအနာအဖြစ်ထင်မြင်နိုင်သည်။၎င်းသည်အမြွေး၏အတွင်းပိုင်းကိုထိခိုက်စေသည့်ကိုလက်စထရော၏လွှင့်မျောနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့လေဖြတ်ခြင်းသို့မဟုတ်နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားမီအထိတည်ဆောက်ခြင်းသည်သွေးလွှတ်ကြောများအတွင်းတွင်ဖြစ်ပွားသည်။

ထိုအခါကျွန်ုပ်တို့၏သွေးလွှတ်ကြောပုပ်နေကြသည်ကိုငါသိ၏။သင်သည်သင်၏အစားအစာကိုပြောင်းလဲလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်၊သင်၏သွေးလွှတ်ကြောများမှစီးဆင်းသည်ထက်ကိုလက်စထရောများများစီးထွက်လာပြီး၎င်းနှင့်အတူလိုက်ပါနေသောရောဂါများသည်ချက်ချင်းပင်ဆုတ်ယုတ်လာသည်။

သင် atherosclerosis ၏ပြောင်းပြန်တွေ့ကြုံခံစား။သင်၏အစားအစာကိုပြောင်းလဲပြီး နာရီအတွင်းသင်နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးနိုင်ခြေကိုလျှော့ချနိုင်သည်။အသားနဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းလေးပုံသုံးပုံနဲ့သကြားသုံးပုံနှစ်ပုံကိုဖယ်လိုက်တယ်။ ရက် ၉၀ အတွင်းမှာကျွန်မလက်စထရောဟာ ၆၅ မှတ်ကျသွားတယ်။ ကိုလက်စထရောသည်ဘီလပ်မြေမဟုတ်ပါ။ ဒါဟာအဆီစားသုံးမှုလျှော့ချမှုတဆင့်လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

The McDougall အစီအစဉ်တွင်ဂျွန်မက်ဒါဂိုးလ်အကြံပြုသည့်အတိုင်းကမ္ဘာ ဦးစားစာတွင်သူ၏လူနာများသည် ၁၂ ရက်အတွင်းလက်စထရော ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကျဆင်းသည်။

အမေရိကမှာ Atherosclerosis ကပ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ လေ့လာမှုများအရအဓိကသွေးကြောဆိုင်ရာသွေးကြောများအနက် ၃ ခုတွင်အနည်းဆုံး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကျဉ်းသည်



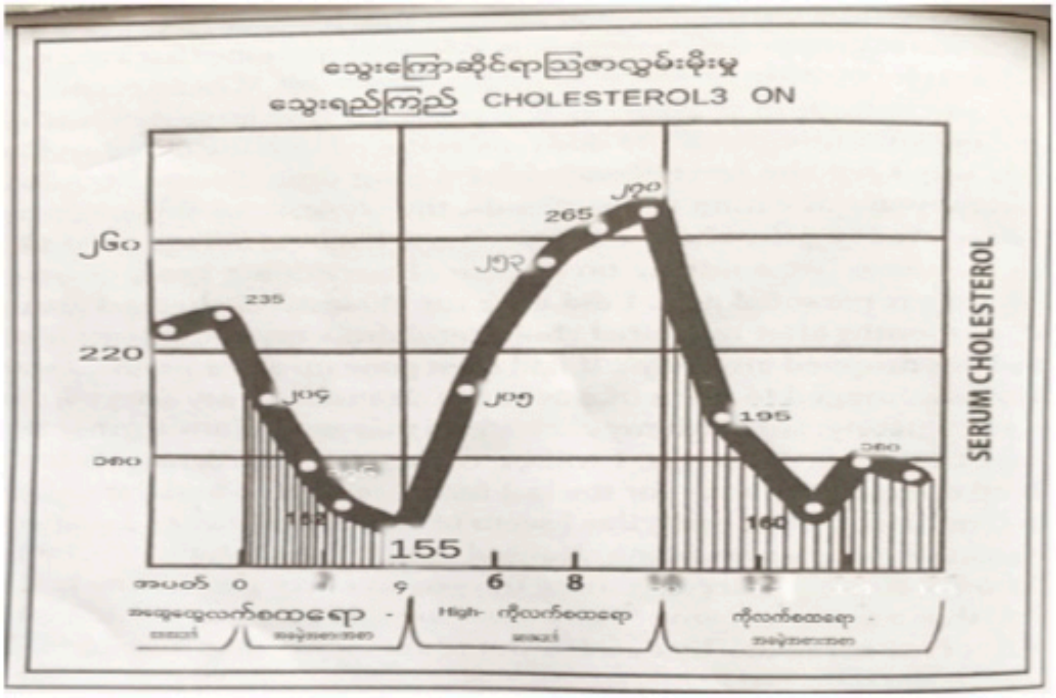
သင်ပျမ်းမျှအားဖြင့်မဖြစ်လိုပါကအဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမေရိကရှိပျမ်းမျှအမျိုးသားသည်နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးရန်အခွင့်အလမ်း ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
သင်၏လက်စထရောကိုအချက် ၆၀ ခန့်လျှော့ချခြင်းသည်နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးနိုင်ခြေကိုငါးဆခန့်လျော့နည်းစေသည်။ (ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ ၆၅ မှတ်ကိုရက်ပေါင်း ၂၇၄ မှ ၂၀၉ အထိလျှော့ချလိုက်သည်။) သင်၏လက်စထရောလ် ၁၅၀ အောက်ရောက်သောအခါသင်သည်နှလုံးရောဂါနှင့်ကင်းဝေးနေကြောင်းလေ့လာမှုများစွာကသက်သေပြခဲ့သည်။ Framington တွင် MA သည်လူ ၄၀၀၀ ကျော်ကိုအနှစ် ၄၀ ကြာလေ့လာခဲ့ပြီးလက်စထရော ၁၅၀ သို့မဟုတ်ထိုထက်နည်းသည့်အခါတွင်လူများသည်နှလုံးရောဂါမဖြစ်ခဲ့ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

နှလုံးရောဂါ

လူတစ် ဦး ၏သွေးကြောထဲရှိကိုလက်စထရောအဆင့်များသည်နှလုံးရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အန္တရယ်အများဆုံးအညွှန်းဖြစ်သည်။ပူးတွဲပါဇယားကလူ၏လက်စထရောကိုတက်လာသည်နှင့်အမျှနှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုများလည်းမြင့်တက်လာကြောင်းဖော်ပြသည်။ဒုတိယဇယားကလက်စထရောကင်းအစားအစာကိုသုံးပတ်အတွင်းတွင်လက်စထရောသည်အချက် ၁၀၀ ခန့်ကျဆင်းနိုင်သည်ကိုပြသည်။
ကျွန်တော့်ကိုလက်စထရော ၆၅ မှတ်ကျသွားတဲ့အခါဘယ်လောက်ထိငါခံစားခဲ့ရတယ်ဆိုတာကိုမယုံနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ လူနေမှုပုံစံတဲ့အပြောင်းအလဲကဒီလောက်တိုတောင်းတဲ့အချိန်မှာအများကြီးလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုစဉ်းစားဖို့ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ကိုလက်စထရော၏စုဆောင်းခြင်းသည်များပြားလာသည်နှင့်အမျှခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်ရှိလက်စထရောလ်အမြောက်အများသည်သွေးထဲသို့ထုတ်လွှတ်ပြီးထိုနည်းဖြင့်အချိန်ကြာမြင့်စွာမြင့်မားသောအဆင့်ကိုထိန်းသိမ်းထားသည်။
နောက်ဆုံးတွင်တစ် ဦး ပြီးနောက်။ နှစ်ပေါင်းများစွာသင့်လျော်သောအစားအစာများကိုစားခြင်း၊ ကိုလက်စထရောသိုက်များကုန်သွားပြီးလက်စထရောအဆင့်များသည်တဖန်ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်။ ၁၅၀၊ ၁၆၀ မှာနှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမရှိဘူး။ ဒါကငါ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ပါ။
ကျွန်ုပ်၏လက်စထရောကျဆင်းပြီးနောက်သုံးလခန့်အကြာတွင်ကျွန်ုပ်၏လက်စထရောကိုစစ်ဆေးပြီး၊ ကျွန်ုပ်၏လက်စထရောအဆင့်သည်မကျဆင်းသွားပါ။ဒါဟာတောင်မှအနည်းငယ်အချက်များတက်သွားခဲ့သည်။နောက်နှစ်နှစ်တွင်ကျွန်ုပ်၏ကိုလက်စထရောမကျနိုင်သော်လည်းကျွန်ုပ်၏သွေးလွှတ်ကြောနံရံများ၏အတွင်းပိုင်းသန့်စင်မှုဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းလေ့လာရန်အလွန်အားရမိသည်။

သို့သော်ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာပျက်စီးခြင်းကိုလွန်ခဲ့သောအနှစ်လေးဆယ်ပတ်လုံးရှင်းလင်းခဲ့သည်။ အဲဒီနားလည်မှုကနှစ်သိမ့်မှုဖြစ်စေတယ်။ ထို့အပြင်ငါနေ့တိုင်းငါပိုမိုစွမ်းအင်ရှိသည်ဖို့ပုံရသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများကသူတို့၏တည်ဆောက်ပုံကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသကဲ့သို့သွေးများစီးဆင်းလာသည်၊ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးတွင်အောက်စီဂျင်များများသယ်ဆောင်လာသည်နှင့်အမျှ "သက်ရှိသတ္တဝါများ"ဟူသောခံစားချက်သည်ကျွန်ုပ်၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင်ဆက်လက်ပျံ့နှံ့နေသည်ဟုကျွန်ုပ်သံသယရှိသည်။ နေ့။ ငါစိတ်လှုပ်ရှားပြီးစိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်လို့ထင်သလား။ စမ်းကြည့်ပါ ဦး၊

ရှောင်ကွင်းခွဲစိတ်ကုသမှုသည်တစ်နှစ်လျှင်ဒေါ်လာ ၅
ဘီလျံရှိသောစီးပွားရေးလုပ်ငန်းဖြစ်ပြီးခွဲစိတ်ဆရာဝန်များစွာကိုနှစ်စဉ်ဒေါ်လာ ၁
သန်းနှင့်အထက်ရရှိသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းယုံကြည်စိတ်ချရသောလူနာ ၂၀၀,၀၀၀
ကိုဤခွဲစိတ်ဆရာဝန်များထံပေးပို့ပြီးသူတို့၏ပိတ်ဆို့ထားသည့်သွေးလွှတ်ကြောများကိုရှောင်ကွင်းရန်တောင်းဆိုခဲ့သည်။ "တစ်မျိုးသို့မဟုတ်အခြားတစ်မျိုး၏အဓိကရှုပ်ထွေးမှုများသည်လူနာ ၁၃
ရာခိုင်နှုန်းခန့်နှင့်ပတ်သက်သည် ။15 လေ့လာမှုများအရလူနာ ၁၀၀ ရာနှုန်းနီးပါးကိုနေရာချထားသည်။
နှလုံး - အဆုတ်စက်တွင် ဦး နှောက်ဒဏ်ရာအချို့ရှိသည် ။1
ရှောင်ကွင်းခွဲစိတ်မှု၏ရလဒ်အားလုံးနီးပါးကိုသုံးသပ်ချက်အရလူနာသည်သူတို့၏ဝေဒနာသက်သာစေသည့်ဆေးဝါးများကိုလူနာများအားပေးရခြင်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်ငှင်းခွဲစိတ်ကုသမှုသည်အသက်ကိုကယ်ဆယ်ခြင်းမရှိဟုကောက်ချက်ချခဲ့သည် ။23 ၂၃ ငါးနှစ်
ရှောင်ကွင်းမှလက်ခံရရှိသူများ၏ရှင်သန်နှုန်းကိုပြန်လည်သုံးသပ်ချက်အရ ၈၂
ရာခိုင်နှုန်းသည်အသက်ရှင်နေသေးသော်လည်း ၈၀
ရာခိုင်နှုန်းမှာဆေးဝါးဖြင့်ကုသမှုခံယူနေရသူများဖြစ်သည် ။24 ရှောင်ကွင်းလူနာ၏လေးပုံတစ်ပုံသည် ၄င်းတို့၏စစ်ဆင်ရေး၏ခြောက်လအတွင်းဆေးရုံသို့ပြန်သွားကြရသည်။
ပြန်လည်ပြင်ဆင်မှုများ၏ရာခိုင်နှုန်းသည်ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့်အခြားနှလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့်တိုင်ကြားမှုများအတွက်ဖြစ်သည်။



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၏ပြဿနာကပြင်းထန်သောနှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့်အတူကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကောင်းမွန်ခြင်းနှင့်အစားအစာနှင့်လူနေမှုပုံစံစသောပြောင်းလဲမှုများသည်ခွဲစိတ်ခြင်းထက်တန်းတူသို့မဟုတ်ပိုမိုကောင်းမွန်သောရလဒ်များရရှိစေလိမ့်မည်ဖြစ်သည် ။26 အမှန်မှာ၊ ရင်ဘတ်နာကျင်မှုသက်သာ။ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုကထိုနာကျင်မှုကိုသက်သာစေသည်။ သို့သော်ကျန်းမာသောအစားအစာသည်အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီးအန္တရာယ်နည်းပါးသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအစားအသောက်ကုသမှုကိုသုံးသောလူနာများတွင်ရက်ပေါင်း ၂၄ ရက်အတွင်းဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ - ဒေါ်လာ ၃၇၀၀၀ ဒေါ်လာနှင့်ဒေါ်လာ ၃၇၀၀၀ ဈေးနှုန်းမရှိဘဲရင်ဘတ်နာကျင်မှုဖြစ်စဉ်သည် ၉၁ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းသွားသည်။ ထို့အပြင် histamines နယ်ပယ်မှသုတေသနအသစ်များအရသင့် system တွင်ဗီတာမင် B6 နှင့် B12 နှင့်ဖောလစ်အက်ဆစ်များလုံလုံလောက်လောက်ရှိပါကကိုလက်စထရောသည်ပြproblemနာမဟုတ်ကြောင်းဖော်ပြသည်။ Amazon.com မှရရှိသော Homocysteine တော်လှန်ရေး။)ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်ဤဖြည့်စွက်စာနှင့်အခြားအာဟာရများပါ ဝင်ပြီးအားကောင်းသောသန့်ရှင်းသောသွေးကြောများကိုသေချာစေသည်။

သွေးတိုးရောဂါ

အမေရိကန်လူကြီး ၂၃ သန်းခန့်တွင်သွေးပေါင်တက်သည်။ ၎င်းတို့သည်တစ်နှစ်လျှင်ဆရာဝန်များထံ ၂၅ သန်းခန့်သွားရောက်လည်ပတ်ပြီးထိုရောဂါများ၏ ၈၉ရာခိုင်နှုန်းတွင်ဆရာဝန်တွေ ပေးတဲ့ဆေးဝါးကြောင်းကိုသတ်မှတ်ထားသည်။ ၂

"သွေးတိုးရောဂါရှိသူများသည်မည်သည့်အရာမှမဆိုသေဆုံးနိုင်ခြင်း၊သွေးလွှတ်ကြော ပိတ်ဆို့ခြင်း၏နှစ်ဆအခွင့်အလမ်းများရှိသည်။ ခြေထောက်များ၊ နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးနိုင်ခြေ ၃ ဆ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ၄ ဆ၊ လေဖြတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေ ၇ ဆ ၉.၃၁သွေးပေါင်ချိန်သည်တူညီစွာရပ်တည် နေသည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည်တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ပါ။အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဘဝသည်ကိုလက်စထ ရော၊ triglycerides နှင့် uric acid တို့၏သွေးပမာဏနည်းပါးပြီးအဝလွန်ခြင်းသည်ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ ဤအပြုသဘောဆောင်သောလက္ခဏာများအားလုံးသည်ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းအစားအစာအတိုင်း လိုက်နာသူများ သို့မဟုတ်အစေ့ပေါ်တွင်အခြေခံထားသောအစားအစာများဖြစ်သည်။ အာလူးနှင့်အခြားကစီဓါတ်ပါသောအစားအစာများဤနိုင်ငံများတွင်ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်သည် ၁၁၀/၇၀ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်ရည်ရွယ်ထားသည်။

ဆီးချိုရောဂါ

ယူနိုက်တက်စတိတ်မှလူ ၂၀ တွင် ၁ ယောက်မှာဆီးချိုရောဂါရှိသည်။

"ကလေးလေးစတင်ခြင်းဆီးချိုသည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာဖြစ်သည်။ ကျန်သူများသည်အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းများ ကိုဖြစ်ပေါ်စေသော atherosclerosis ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောရှုပ်ထွေးမှုများ။ ၃၃-၃၆

ပုံမှန်အားဖြင့်အဆီနည်းသောအမျှင်ဓါတ်ပါဝင်သောအမေရိကန်အစားအစာသည်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဆီးချိုရောဂါတွင်အဓိကတရားခံဖြစ်သည်။ Genesis အစားအစာသည်၎င်းကိုထိန်းချုပ်ရာတွင် အကျိုးရှိသည်။

Arthritis (အဆစ်ရောင်နာ /ယင်းရောဂါ)

Arthritisဆိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိမည်သည့်အဆစ်များတွင်မဆိုရောင်ရမ်းခြင်းလက္ခဏာများနှင့်
လက္ခဏာများကိုရည်ညွှန်းသည်။ Osteoarthritis အမျိုးအစားအားလုံးတို့တွင်အသုံးအများဆုံးသည်
ရောဂါရှာဖွေသည့်အရိုးပွရောဂါဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်သူတို့နေထိုင်နိုင်သည့်ဘဝအရည်
အသွေးကိုထိခိုက်စေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်လူ ဦး ရေ ၁၈၀,၀၀၀
ခန့်သည်ဤဘုံရောဂါကြောင့်အိပ်ရာသို့မဟုတ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွင်မသန်မစွမ်းသူများဖြစ်ကြသည်။
အမေရိကန်တွေထက်ကမ္ဘာကအစားအစာကိုစားတာ။ "
ဝိန်းပြည်နယ်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှစုံစမ်းစစ်ဆေးသူများကအဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းဝေဒနာခံ
စားနေရသောလူနာခြောက်ယောက်အားအဆီမပါသောအစားအစာများကျွေးမွေးသည်။
ခုနစ်ပတ်အတွင်းလူနာ ၆ ယောက်စလုံးတွင်ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ (သို့)တိရိစ္ဆာန်အဆီတစ်ခုခုကိုသူတို့ရဲ့အစားအစာတွေထဲကိုထည့်လိုက်
တဲ့အချိန်မှာရောဂါလက္ခဏာတွေဟာနာရီပေါင်း ၂၂ နာရီအတွင်းပြန်လည်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ကြက်၊
အမဲသား၊ ဒိန်ခဲနှင့်သဖီဆီသည်ဤလူနာများအားပြင်းထန်သောနာတာရှည်ရောဂါဖြစ်စေသည်။
သုတေသီများကနိုင်ငံတကာအစားအစာတွင်ပုံမှန်စားလေ့ရှိသောအစားအစာအဆီများသည်အဆစ်အ
ဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်းတွင်တွေ့ရသောရောင်ရမ်းအဆစ်များကိုပြောင်းလဲစေသည်ဟုဖော်ပြထားသည်။
အဆစ်၏။ အသက် ၇၀ မှ ၇၉ နှစ်ကြားလူ ဦး ရေ၏အနည်းဆုံး ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း၊

ဆီးရောဂါ (Urinary Disease)

ကမ္ဘာအဝှမ်းအစားအစာမှတစ်ဆင့်ဆီးသွားခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။ဥပမာအားဖြင့် အမေရိကန်
ပြည်ထောင်စုရှိသက်သတ်လွတ်စားသူများ (ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းမှအစားအစာကိုစားသုံးသူများသည်) လူ ဦး
ရေအနေဖြင့်ကျောက်ကပ်ကျောက်တုံးများဖြစ်ပွားမှုထက်ဝက်ခန့်ရှိသည်။
"ပရိုတင်းဓာတ်အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု၊အဆီဓာတ်မြင့်မားစွာပါဝင်မှုနှင့်ဗီတာမင်အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း
တို့ကြောင့်ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသည်။ C (တစ်နေ့လျှင် ၁၂၀၀၀ မီလီဂရမ်ထက်ပိုသော)
လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၀ ကကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ၁၇၆ ပေါင်အရွယ်လူကြီးတစ်နေ့လျှင် ၁၁/၃
အောင်စ (ပရိုတင်းပရိုတင်း ၄၀ ဂရမ်) သာလိုအပ်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သိုလှောင်
သိမ်းဆည်းထားနိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့် ပိုအပိုဆောင်းကိုလုံခြုံရေးအချက်အနေဖြင့်ထည့်သွင်းခဲ့သည်။

ပရိုတင်းပိုလျှံခြင်း၊ စားသုံးရန်လိုအပ်သောမည်သည့်အပိုပစ္စည်းမဆိုမိမိ၏ကျောက်ကပ်အပေါ်တွင် အလွန်အမင်းဝန်ပိစေခြင်း၊ ပျမ်းမျှအမေရိကန်သည်နေ့စဉ်ပရိုတင်း ၉၀ မှ ၁၅၀ ဂရမ် (ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သည်ထက်သုံးဆလေးဆပို) စားသည်။

ဒေါက်တာ ဝီလျံအီးမစ်ချ်နှင့်မက်ကင်ဆီဝေါလ်တာတို့သည်နယူးအင်္ဂလန်ဆေးဂျာနယ်တွင် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ပျက်ကွက်သောလူနာ ၂၄ ဦး ကိုလေ့လာခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကိုပရိုတင်းဓာတ် ၂၀၊ ၃၀ ဂရမ်ရော၊ အရည်အသွေးနိမ့်သည့်ပရိုတင်းများပါဝင် သည့်ပရိုတင်းဓာတ်နည်း သောအစားအစာများနှင့်ကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ လူနာ ၁၇ ယောက်သည်သူတို့၏ကျောက်ကပ်ပျက် ကွက်မှုတိုးတက်မှုကိုနှေးကွေးစေပြီးထိုလူနာ ၇ ယောက်သည်သူတို့၏တိုးတက်မှုသို့မဟုတ် သူတို့၏ကျောက်ကပ်ပျက်ကွက်မှုနောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။

ဆီးကျိတ်ပြဿနာ(Prostate Problems)

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာသည်အမျိုးသားများသာရှိသောလိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ဆက်စပ်သောဂလင်းတစ်မျိုးဖြစ်သ ည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့်မကြာခဏဆီးသွားရန်လိုအပ်ခြင်း၊ ဆီးနှေးခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းအပါအဝ င်အသက် ၄၀ ကျော်အမျိုးသားအများစုတွင်ဆီးကျိတ်ကြီးထွားခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆီးပြဿနာများဖြစ်ပွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဤသည်တိုးမြှင့်အများဆုံးအကြီးအကျယ်အမေရိကန်အဆီအစားအသောက်များတွင်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်း၊ ဂျပန်၊ ထိုင်ဝမ်နှင့် Ceylon တို့တွင်တစ်နေ့လျှင် ၂၅ မှ ၄၅ ဂရမ်အကြား စားသုံးမှုနှုန်းကျဆင်းသည့်နေရာတွင်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာမှပျမ်းမျှသေဆုံးမှုနှုန်းမှာအမျိုးသား ၁၀၀၀၀၀ တွင် ၂ ဦး သို့မဟုတ်ထိုထက်နည်းသောသေဆုံးမှုဖြစ်သည်။

သို့သော်ပျမ်းမျှအဆီစားသုံးမှုသည်တစ်နေ့လျှင် ၁၂၀ မှ ၁၆၀ ဂရမ်ကြားရှိသည့်အမေရိကန်၊ နယူးဇီလန်၊ ဩစတြေးလျနှင့်အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများတွင်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာမှအမျိုးသား ၁၀၀,၀၀၀ တွင် ၁၂ မှ ၁၈ အထိရှိသည်။ အမေရိကန်တွင်နှစ်စဉ်ဆီးကြိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအသစ် ၁၆၅၀၀၀ ကိုတွေ့ရှိပြီးယောက်ျား ၃၅၀၀၀ သေဆုံးသည်။

" မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ဆီးကျိတ် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသည် ၁၆ ဆတိုးလာသည်။ လက်ရှိတွင်အမေရိကန်၌နှစ်စဉ်ဒေါ်လာ ၁၂၀၀၀ နှုန်းဖြင့်ခွဲစိတ်မှုပေါင်း ၄၀၀၀၀၀ ရှိသည်။

Dartmouth Medical School မှ Dr. John Wennberg မှပြောကြားချက်အရသေဆုံးမှုနှုန်းမှာ ၁.၃% အထိမြင့်မားသည် (၇၇ ခုတွင် ၁ ခုသည် ၄၂ ဦး)၊ ထိုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းရှိသည့်အမျိုးသား ၈% သည်သုံးလအတွင်းဆေးရုံတက်ရရန်လိုအပ်သောရောဂါများနှင့် ၅% တွင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများရှိသည်။ သူတို့ကိုခွန်အားမရှိဘူး။ ထို့အပြင်အမျိုးသားအားလုံး၏ ၂၀ ရာနှုန်းသည်ရှစ်နှစ်အတွင်းအကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အခြားအစီရင်ခံစာများအရလူနာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအနေဖြင့်ရောဂါလက္ခဏာများပြန်ကောင်းလာနိုင်ပြီးလူနာ ၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်မထင်မှတ်သောရောဂါများခံစားနေရသည်။

ဆွီဒင်နိုင်ငံသားများသည်ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကိုယေဘုယျအားဖြင့်မကုသပါ။ထိုနှစ်တွင်နေထိုင်မှုနှုန်းသည်၉၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ အစွန်းရောက်ခွဲစိတ်ကုသသူများ၏ရှင်သန်မှုနှုန်းမှာ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ "

Palmetto နှင့် Extract Serenoa ကဲ့သို့သောဆေးပင်အချို့သည်ဆီးကျိတ်ပြဿနာများကိုသက်သာစေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး၊ Proscar နှင့် ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်မှုနှိုင်းယှဉ်လျှင် ၃၅% အထိဆီးသွားနှုန်းမြင့်တက်လာခဲ့သည်။ ။ " Proscar သည် prostrate ပြဿနာများကိုကုသရန်အတွက် FDA ကအတည်ပြုထားသောဈေးကြီးသောဆေးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်အောက်ပါသတိပေးချက်သည်မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သောသတိပေးချက်ဖြစ်သည် -“ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ် ဦး မှန့်တိုက်သတ္တဝါများကိုစုပ်ယူနိုင်သည့်ဖင်နိုက်စ်ပမာဏကိုအမျိုးသားသန္ဓေသား၏ထိတွေ့မှု။ ဖိနှိပ်ခံရသည့် Proscar ဆေးများနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းသို့မဟုတ် Proscar သောက်နေသည့်လူနာ၏သုတ်ရည်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေဖွံ့ဖြိုးဆဲအထီးသန္ဓေသားကိုဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ယောက်ျား၏သန္ဓေသားအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသောသို့မဟုတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည့်အမျိုးသမီးတစ် ဦး သည်မဖြစ်သင့်ပါ။ဒဏ်ရာရနေသော Proscar ဆေးပြားကိုကိုင်တွယ်ပါ။

လူနာ၏လိင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါသို့မဟုတ်လူနာသည်သူ၏မိတ်ဖက်နှင့်သုတ်ရည်ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ရှားသင့်သည်။ သို့မဟုတ်သူ Proscar ကိုမရပ်တန့်သင့်ပါ။ ** ကျွန်ုပ်အစား Genesis အစားအစာကိုသာကျွန်ုပ်သွားမည်ထင်သည်။နှင့်လိုအပ်ပါကသဘာဝပျိုးပင်များ palmetto နှင့်ဇင့်အချို့ကိုယူပါ။ Dr. Julian Whitaker (www drwhitaker.com) မှ “လူကြီးများအစီရင်ခံစာ" ကို ဝယ်၍ ဖတ်သင့်သည်။ဆီးကြိတ်ပြဿနာများအတွက်သဘာဝမဟုတ်သောအဆိပ်မဟုတ်သောခွဲစိတ်ကုသမှုမထိုးနိုင်သောကုစားနည်းများ။ 11t မသိရပါဘူး

အကယ်၍ သင်ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုအပ်ပါက

ပုံမှန်အားဖြင့်ဆေးရုံမီနူးတွင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်နေသည့်အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်သင်၏ကျန်းမာရေးနှင့်အမျှင်ဓာတ်မြင့်မားသောအစားအစာများကိုသင်နှင့်အတူယူဆောင်ပါ။
ဤအစားအစာများသည်သင့်အားကြာကြာဖျားနာစေပြီးရောဂါအသစ်များဖြစ်ပေါ်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေလိမ့်မည်။

အကျဉ်းချုပ်

Volume များ၊ MeDongall အစီအစဉ်၊ MeDougall ၏ဆေးပညာနှင့် MeDongall အစီအစဉ်များ၊ John MeDougall, MD သည်ကျွန်ုပ်တို့အားအနောက်တိုင်းအစားအစာများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများစာရင်းနှင့်သူ၏ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းအစားအစာမှသူ၏ရောဂါများကိုကုသနိုင်သည်။ စာရင်းသည်သူ၏သုံးအတွက်သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

နာကျင်မှုအားနည်းစေသောရောဂါများဖြင့်အစောပိုင်း ဂူထဲသို့မိမိကိုယ်ကိုအစာစားခြင်း

(Eating Ourselves into Early Grave by way of Painful, Debilitating Diseases)

အမေရိကန်အစားအစာသည်ဆေးကုသမှုခံယူသည့်နည်းတူဆေးလိပ်သောက်ခြင်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းအတိုင်းဖြေရှင်းပြီးပြီလားဆိုတာခွဲစိတ်ဆရာဝန်၏အစီရင်ခံစာအရကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ယူနိုက်တက်စတိတ်မှခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကပြောကြားရာတွင်နှစ်စဉ်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌လူတစ်သန်းကျော်သေဆုံးမှုသည်ကျွန်ုပ်တို့စားသောအရာကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုပြောကြားခဲ့သည်။
ဒါကြောင့်နှစ်စဉ်ယူအက်စ်မှာသေတဲ့လူနှစ်သန်းထဲကသူတို့ထဲကတစ်ဝက်ကသူတို့တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့စားတဲ့အရာကတဆင့်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ကြတာ။ မယုံနိုင်စရာ! ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကပြောကြားရာတွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဦး ဆောင်သောလူသတ်သမားရောဂါဆယ်ခုအနက်
ငါးခုသည်ကျွန်ုပ်တို့စားသောအရာများကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့်ဆီးချိုရောဂါတို့ပါဝင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့်ကျန်းမာရေး

ရိုးရှင်းသော၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသက်သေပြနိုင်သော၊
အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ရှိသည့်အခြေခံမှုအသစ်များရှိသူများကိုကျွန်ုပ်တို့ဂရုစိုက်ရမည့်အချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပါတို့ကိုကျွန်ုပ်အကြံပြုနိုင်ပါရစေ - ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊

လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ သန့်ရှင်းသောလေ၊ သန့်စင်သောရေ၊ လုံလောက်သောနေရောင်ခြည်၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်း၏သဘောထားများ၊ ဤအရာကိုကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်အသက် ၁၀၀ အထိကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းမွန်သောစိတ်ဓာတ်များဖြင့်အသက်ရှင်နိုင်သည်ကိုယုံကြည်သည်။၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားနှစ်ပေါင်းများစွာယေရှုအားတန်ခိုးကြီးသောကမ္ဘာပြောင်းလဲသူများဖြစ်လာရန်လိုအပ်သောအရည်အချင်းများနှင့်ဘိသိက်ပေးမှုများတိုးတက်စေရန်နှစ်များကြာလိမ့်မည်။ ကျနော်တို့တပည့်လူမျိုးများတွင်ပါဝင်သောသူ တို့အားဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကျနော်တို့အနာဂတ်အခန်းကြီး ၌ဤဖြစ်နိုင်ခြေကိုလိုက်ကြလိမ့်မည်။

A Preview of Where This Book Will take You

(ဒီစာအုပ်ကသင့်ကိုယူသွားမှာပါ)

ဤစာအုပ်တွင်ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာမည့်အရာအားလုံးသည်အနည်းဆုံးအချက်သုံးချက်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ ၁) ၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxifies; ၂) ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်သည်။ သို့မဟုတ် ၃) ဆဲလ်များကိုအာဟာရဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အထက်ဖော်ပြပါအခြေခံမှုများကိုလေးစားခြင်းသို့မဟုတ်ဂုဏ်တင်ခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်သောအရာများသည်ကျန်းမာရေးသို့မဟုတ်ဖျားနာမှုကိုမည်သို့မြှင့်တင်ပေးသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့အမြဲတမ်းသတိပြုမိနေရမည်။ ရိုးရှင်းသောအရာမှာရိုးရှင်းသောအရာများလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ရပ်တန့်ခြင်းနှင့်ပင်ပြောင်းပြန်ပြောင်းခြင်းများဖြစ်ပေါ် နိုင်သော - ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများ (နှင့်အိုမင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကိုယ်နှိုက်)

ချမ်းသာသောအနောက်တိုင်းအစားအစာကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါ

စနစ်တကျရောဂါ	**အူသိမ်ရောဂါ**	**ကင်ဆာ**
ဓာတ်မတည့်ခြင်း	အူအတက်ရောင်ရောဂါ	ရင်သားကင်ဆာ
အဆစ်ရောင်နာ	အူမရောင်နာ	အူမကြီး colon
သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ	ဝမ်းချုပ်ခြင်း	ကျောက်ကပ်
ဆီးချိုရောဂါ(Adult)	ဝမ်းလျှောခြင်း	ပန်ကရိယ
ဂေါက် (Gout)	diverticulosis	ဆီးကျိတ်
နှလုံးရောဂါ	သည်းခြေကျောက်	ဝှေးစေ့
ဟော်မုန်းမညီမျှခြင်း	အစာအိမ်	သားအိမ်
သွေးတိုးရောဂါ	လိပ်ခေါင်း	
ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း	အူကျရောဂါ	
ကျောက်ကပ်ကျောက်	အစာမကြေ	
မျိုးစုံနဗ်ကြော	ငှက်ဖျားရောဂါ	
အဝလွန်ခြင်း	ပိုလီ(Polyps)	
အရိုးပွရောဂါ	ကိုယ်တွင်း/ပ နာ	
လေဖြတ်		

➡️အစားအသောက်သည်အထက်ပါရောဂါများအားလုံးအတွက်အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊အရက်သေစာသောက်ခြင်း၊လေ့ကျင့်ခန်းမလုံလောက်ခြင်းနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုတို့ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်ဒုတိယအချက်များလည်းရှိသည်။ရောဂါဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက်အဓိကအချက်တစ်ချက်ရှိရမည်။ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်ပြီးနောက်ဒုတိယအချက်တစ်ခုကရောဂါဖြစ်စဉ်ကိုပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။

➡️ အစားအစာနှင့်လူနေမှုပုံစံစသည့်ပြောင်းလဲမှုများသည်ပထမကော်လံနှစ်ခုတွင်ဖော်ပြထားသောနာတာရှည်ရောဂါများအတွက်အထိရောက်ဆုံးကုသမှုဖြစ်သည်။ သိပ္ပံနှင့်ဆေးစာပေအရမည်သည့်ဆေးသို့မဟုတ်ခွဲစိတ်ကုထုံးမှမဆိုသာလွန်သည်။ ဒါကသင့်ကိုမအံ့သြသင့်ဘူး။ အဘယ်အရာကိုရောဂါပြေး motes ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကယ်၍ သင်သည်အကြောင်းရင်းကိုဖယ်ရှားပါကခန္ဓာကိုယ်၏ကုသမှုယန္တရားသည်ကူးပြောင်းနိုင်သည်။

ကင်ဆာရောဂါအပေါ်အစားအသောက်၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုမဆုံးဖြတ်ရသေးပါ ။47
အကြောင်းမှာလူတစ် ဦး ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိဆဲလ်များ၏ကြီးထွားမှုသည်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသည့်ရောဂါများ (ကင်ဆာစသည်) နှင့်အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အားကြီးသောဖဲစနစ် (ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်) သည်ကြီးထွားမှု၊ ရောဂါများနှင့်အိုမင်းခြင်းလက္ခဏာများအဖြစ်မပွားမီမ mutated cell များကို စား၍ ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ကောင်းမွန်သောအာဟာရရှိသောဆဲလ်များသည်သန်စွမ်း။
ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပြီးခွဲစိတ်ခြင်းမခံရဘဲမိမိတို့၏သတ်မှတ်ထားသောအလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်သည်သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများစွာကိုထောက်ခံချက်များနှင့်အတူဖော်ပြသည်။

ငါတို့ကငါတို့ကိုယ်ခန္ဓာ detoxify နိုင်ပါတယ်

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
- စင်ကြယ်သောလေကိုရှူခြင်း
- ရေသန့်ကိုသောက်သုံးခြင်း
- မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသောအစာစားခြင်း
- အူအတွင်းမှစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုလျင်မြန်စွာဖယ်ထုတ်ပေးခြင်း
- ပညာရှိရှိဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုအသုံးပြုခြင်း
- superfood ကိုစားခြင်း
- ကျွန်ုပ်တို့ထိမိသည့်မျက်နှာပြင်များမှအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားခြင်း
- ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ကိုယူခြင်း
- antioxidants ယူပြီး
- အစာရှောင်ခြင်း
- အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဆုတောင်း

ငါတို့ကကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုအားဖြည့်ပေးတယ်

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
- အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဆုတောင်း

- အတိတ်စိတ်ခံစားမှုစိတ်ဒဏ်ရာ၏အနာရောဂါကိုငြိမ်းစေလျက်ရှိသည်
- ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်း၏စိတ်ဓာတ်ဖြင့်နေထိုင်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း (Exercising)
  - သင့်လျော်သော chiropractic စောင့်ရှောက်မှုခံယူ
- မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသောအစာစားခြင်း
- ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ကိုယူခြင်း
  - ပညာရှိရှိဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုအသုံးပြုခြင်း
- taking aloe vera ရှားစောင်းလက်ပတ်ယူပြီး
- Taking pycnogenol
- Tacking DHEA
- superfood ကိုစားခြင်း
- supplementing with Co-enzyme Q10 (Co-အင်ဇိုင်း Q10 နှင့်အတူဖြည့်စွက်)

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆဲလ်တွေကိုကျွေးမွေးနိုင်တယ်

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
  - superfood ကိုစားခြင်း
  - စင်ကြယ်သောလေကိုရှူခြင်း
  - ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ကိုယူခြင်း
- နေ့စဉ်စင်ကြယ်သောရေ ၇-၈ ခွက်သောက်သည်
- supplementing with Co-enzyme Q10

ဤအချက်များကိုတစ်ခုချင်းစီကိုအနာဂတ်အခန်းများ၌တိုးချဲ့သွားမည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကင်ဆာနှင့်ရောဂါကိုမည်သို့တိုက်ဖျက်သည်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံအားစနစ်များကိုထပ်ခါထပ်ခါအနိုင်ရအောင်မည်သို့အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကိုသင်ပိုမိုနားလည်လာစေလိမ့်မည်။အဆိပ်အတောက်နှင့်ပြည့်နှက်ခြင်းမရှိသောကျန်းမာပြီးကိုယ်ခံအားစနစ်သည်ရောဂါများကိုအောင်မြင်စွာတိုက်ထုတ်နိုင်သည်။ Awesome!

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ

ဤအခန်း၏နောက်ကွယ်တွင်အစားအစာနှင့်ရောဂါများအကြောင်းဖော်ပြထားသောစာအုပ်များသည် ဤအခန်း၏နောက်ကွယ်မှရှာဖွေမှုများစွာကိုပေးခဲ့ပြီးလူတိုင်း၏ပညာရေး၏အဓိကအပိုင်းဖြစ်သည်။ ဒီစာအုပ်များကသင့်ဘဝကိုကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

Dr. John McDougall ၏ကုထုံးနှင့်သုတေသနကိုစူးစမ်းလေ့လာပါ။ www.drmcdougall.com ။

အားလုံးလူတို့အဘို့စာဖတ်ခြင်းလိုအပ်သည်

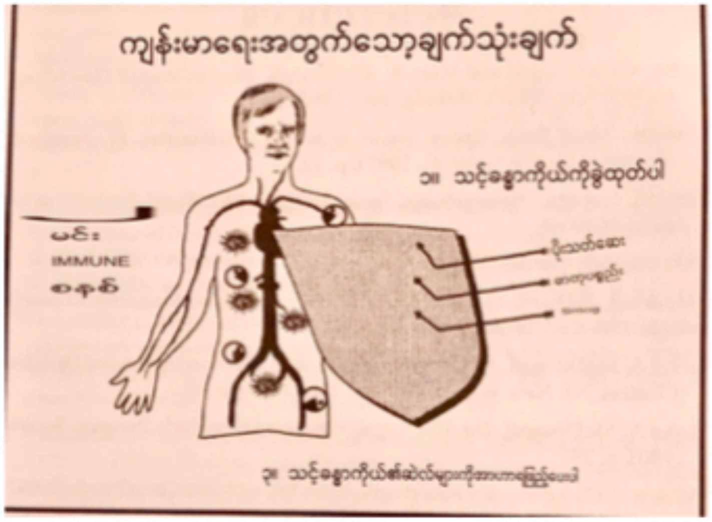
Prostate Report: Julian Whitaker M.D.

၏ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့်ကုသမှုဤစာအုပ်သည်ရှင်းလင်းပြတ်သားသောရိုးရှင်းသောဘာသာစကားဖြ င့်ဆီးကျိတ်ပြproblemsနာများကိုနားလည်ရန်နှင့်သင်လုပ်နိုင်သောလွယ်ကူသည့်သဘာဝအရာများကိုၤ င်းတို့အားကာကွယ်ရန်နှင့်ပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးလိမ့်မည်။ www.drwhitaker.com ကိုသွားပါ။

အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာအကျင့်ပျက်ခြစားမှုကိုရည်မှတ်

ကင်ဆာရောဂါကုသခြင်း - ယခုကုသနည်းများ - ယခုအဖြေနှင့်ဖြေရှင်းနည်း။ By,Barry Lynes

ဤစာအုပ်သည်စားနပ်ရိက္ခာနှင့်ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲမှု (FDA)၊ အမျိုးသားကင်ဆာဌာန (NCI)၊ အမေရိကန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသင်း (AMA) နှင့်အမေရိကန်ကင်ဆာလူ့အဖွဲ့အစည်း (ACS) တို့၏အကျင့်ပျက်ခြစားမှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ထားသည်။



ၾငင်းသည်သင့်အားအံ့အားသင့်စေပြီးသင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်တာ ဝ
န်ယူရန်သင်အားစည်းရုံးလိမ့်မည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့တစ် ဦး
ချင်းစီသင်ယူရန်ကောင်းသည့်သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။ FDA ၏ကော်မရှင်နာဟောင်းဖြစ်သူ Herbert L. Ley, Jr. ၏စာအုပ်မှကိုးကားချက်တစ်ခုမှာ" လူတွေက FDA
ကသူတို့ကိုအကာအကွယ်ပေးနေတယ်ထင်တယ် နေ့။ မဟုတ်ဘူး။

လက်ရှိကင်ဆာကုထုံးကိုရည်မှတ် (Concerning current cancer Therapies)

Richard Walters ၏အခြားကင်ဆာကုထုံးစာအုပ်ဤစာအုပ်သည်ကင်ဆာရောဂါကုသရန်နည်းလမ်း ၂၃ ကိုခြုံငုံ။ ဤကုထုံးများအတွက်အရင်းအမြစ်လိပ်စာများကိုဖော်ပြထားသည်။

၂
ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းအစားအစာဖြင့်ကုသသနည်း
The Genesis Diet Heals

" ငါ၏လူတို့သည်ပညာအတတ်မရှိသဖြင့်ပျက်စီးခြင်းသို့ရောက်ကြ၏" (ဟောရှေ ၄း၆)
အခန်း (၁) တွင်အမေရိကန်အစားအစာသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုသတ်နေသည်၊ ဘုရားသခင်ပေးသောကန ဦး အစားအစာသည်ကျွန်ုပ်တို့အားကုသပေးသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ငါအံ့သြစရာအဖြစ်မလာသင့်ကြောင်း ။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အသီးနှင့်အညီတရားစီရင်နိုင်သည်ဟုသခင်ယေရှုမိန့်ဆိုခဲ့သည်။ ပြီးတော့အမေရိကန်အစားအစာရဲ့အသီးကတော့ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများဖြစ်ပွားမှုဟာနှစ်ပေါင်းများစွာမြင့်တက်လာနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပြDနာများကိုသမ္မာကျမ်းစာက Cotian ကအဖြေပေးပါသလား?
ဥရောပတိုက်ကြီးများပျံ့နှံ့ကူးစက်လာပြီးဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသိုင်းအဝိုင်းကငင်းကိုတားဆီးရန်မတတ်နိုင်သောအခါခရစ်ယာန်အချို့သည်သမ္မာကျမ်းစာကိုထုတ်။ ဓမ္မဟောင်း၏နက်နဲသောနေရာ၌မြှုပ်ထားသောအမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည် - ဘုရားသခင်သည်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများရှိသူများကိုသီးခြားထားရန်ဘုရားသခင်မိန့်မှာထားသည် (ဝတ်။ 13:46) ။ ကြာမြင့်စွာမေ့ပျောက်။ မေ့ပျောက်သောရိုးရှင်းသောဓမ္မဟောင်းပညတ်ကိုကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့်သူတို့သည်မြေယာသိမ်းဆည်းနေသောမိဘများနှင့်ကလေးငယ်များသေဆုံးခြင်းကိုတားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။
ဓမ္မဟောင်းကျမ်းသည်ကျွန်ုပ်တို့ထင်ထားသကဲ့သို့ခေတ်မမီတော့ပါ။ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာသည်ကင်ဆာရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်မတတ်နိုင်သောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျမ်းစာကိုထပ်မံရှာဖွေသင့်သည်။

ဘုရားသခင်ကဘာကြောင့် Genesis Diet ကိုပေးခဲ့တာလဲ
ဘုရားသခင်ကလူကိုမိမိပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အညီလူကိုဖန်ဆင်းတော်မူ၏။ ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့်အညီလူကိုဖန်ဆင်းတော်မူ၏။ ယောကျ်ားမိန်းမတို့ကိုလည်းဖန်ဆင်းတော်မူ၏။ ကောင်းကြီးပေးတော်မူ။ ၊ သင်တို့သည်များပြားစွာမွေးဘွားကြလော့။ မြေကြီးကိုပြည့်စေ။နိုင်ကြလော့။ ပင်လယ်ငါး၊ မိုးကောင်းကင်ငှက်၊ အသက်ရှင်။

 မြေပေါ်မှာတွားတတ်သောတိရစ္ဆာန်မျိုးအပေါင်းတို့စားစရာဘို့မြက်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုငါပေးမည်ဟုမိန့်တော်မူသည်အတိုင်းဖြစ်လေ၏။သားရဲမျိုး၊ မိုကောင်းကင်ငှက်၊ အသက်ရှင်။
မြေပေါ်မှာလှုပ်ရှားတတ်သောတိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့ကိုငှင်း၊ အသက်ရှင်သမျှသောအရာတို့ကိုငှင်းငါပေးမည်။ အစာကိုရှာကြ။ (ကမ္ဘာ ဦး ၁:၂၇-၃၀)

ဤတွင်ကျွန်ုပ်တို့သည်လူတို့အားဘုရားသခင်၏ပထမဆုံးရေးသားထားသောစကားလုံးများဖြစ်သည်။
သူသည်ကောင်းကြီးမင်္ဂလာ၊ “ ကမ္ဘာကြီးကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီးအုပ်စိုးနိုင်မယ်ဆိုတာမင်းအတွက်ပဲ။ ပြီးတော့ဒီတာဝန်ကိုပြီးမြောက်အောင်မြင်ဖို့ခွန်အားပေးဖို့သူကသူတို့ကိုလက်ဆောင်တစ်ခုစီပေးခဲ့ပါတယ်။ ၁။ သင်ဟာ .. အသီးသီး .. အပင်တိုင်းကို .. အစားအစာအတွက်ပါ။ ” (က ၁:၂၉)
အပြစ်တရားသည်မဝင်ရသေးပါ။ ကမ္ဘာမြေကြီးသည်သေခြင်းမှလွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့သည် (ရော ၆ : ၂၃)
တိရစ္ဆာန်များပင်သက်သတ်လွတ်စားသူများနှင့်တစ် ဦး နှင့်တစ် ဦး အသင့်အတင့်ရှိကြ၏။
လူသားတို့၏အပြစ်သည်အာဒံနှင့် Eve ဝ ကိုဖုံးအုပ်ရန်ဘုရားသခင်သည်အရေပြားအဝတ်အထည်များပြုလုပ်သောအခါလူ၏အပြစ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်း၌ဤစကားများကိုကျွန်ုပ်မည်မျှပေါ့ပေါ့တန်တန်စဉ်းစားမိသည်ကိုကျွန်ုပ်အံ့သြမိသည်။ အဖြစ်အပျက်ကိုမြင်ယောင်ကြည့်ပါ - ဘုရားသခင်သည်ကမ္ဘာမြေနှင့်
တိရစ္ဆာန်အားလုံးကိုဖန်ဆင်းခဲ့သည်။ သူသည်သူ၏ဥယျာဉ်တော်တည်ဆောက်ခြင်းမြေ
နေရာအတွက်အထူးဥယျာဉ်တစ်ခုတည်ဆောက်ခဲ့ပြီးအသက်ရှူခြင်းထဲသို့သူ့အားအသက်သွင်းပေးခဲ့သည်။ လူသည်သူ၏ဘုရားသခင်ပြုံးနေသောမျက်နှာကိုနိုးထသည်။ ဖန်ဆင်းရှင်ဘာပြောမည်နည်း။
သူကသေးငယ်တဲ့ဟောပြောပွဲနှင့်အရေးမကြီး chitchat အပေါ်အချိန်ဖြုန်းလိမ့်မည်နည်း
ဘယ်ဟုတ်မလဲ! သူသည်အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုတိုက်ရိုက်သွားသည် -“
ငါမင်းနဲ့မင်းရဲ့မိသားစုကိုငါ့ကမ္ဘာမြေ၊ ငါ့ဖန်တီးမှုနဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်စေချင်တယ်။
ဒါကငါကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်ပြီးငါပေးခဲ့တဲ့ဒီအပင်တွေကိုစားခြင်းအားဖြင့်။ လူ
သင့်ကိုမြေမှုန့်ထဲကဖန်ဆင်းတော်မူ။
ကျွန်ုပ်၏အသက်တာ၊ ရှင်လန်းမှုနှင့်ငြိမ်သက်မှုကိုကျွန်ုပ်အားအကောင်းဆုံးပေးအပ်ရန်ပညတ်များကိုသာပေးသောမေတ္တာရှင်ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

ဒါကကမ္ဘာ ဦး အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီးကျွန်တော်ယုံကြည်တာပဲ။
ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်ပတ်ရန်အကောင်းဆုံးလောင်စာကိုဘုရားသခင်သိပြီးကျွန်ုပ်အားသတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်ကိုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ ငါတို့ရဲ့အစောဆုံးဘိုးဘေးဘီဘင်တွေဟာဒီအစားအာဟာရကိုနှစ်ပေါင်း ၉၀၀ ကျော်မှာအသက်ရှင်ခဲ့ကြတယ်။ ရေလွှမ်းမိုးပြီးတဲ့နောက်ဘုရားသခင်ကအသားတွေထည့်ပြီးလူသားရဲ့သက်တမ်းကိုအနှစ် ၁၂၀ အထိလျှော့ချခဲ့တယ်။ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမတိုင်မီကလူများသည်ဤမျှကာလပတ်လုံးနေထိုင်ခဲ့ရသည့်အခြားအကြောင်းပြချက်များရှိသော်လည်းကျွန်ုပ်သည်မှန်ကန်သောအစားအစာကြောင့်အကြောင်းပြချက်များထဲမှတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်ဟုမထင်ပါ။
Dr. N. W. Walker ရေးသားသော Becom Younger ကဲ့သို့သောစာအုပ်များကိုဖတ်သည့်အခါကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းအစာ၌ပါ ဝ င်သောအစားအစာတွင်နေထိုင်မှုပုံစံကိုဖော်ပြထားသည်။ သူသည်အသက် ၁၀၉ နှစ်သာရှိသေးသည်။ (စကားမစပ်၊ ငါကမ်ဘာ့အစားအစာကိုစားနေပြီဆိုတော့အခု ၉၀၀လောက်နေရမယ်လို့မမျှော်လင့်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ၁၀၀ ကနေ ၁၂၀ အထိကျန်းကျန်းမာမာနေဖို့မျှော်လင့်ထားတယ်။)

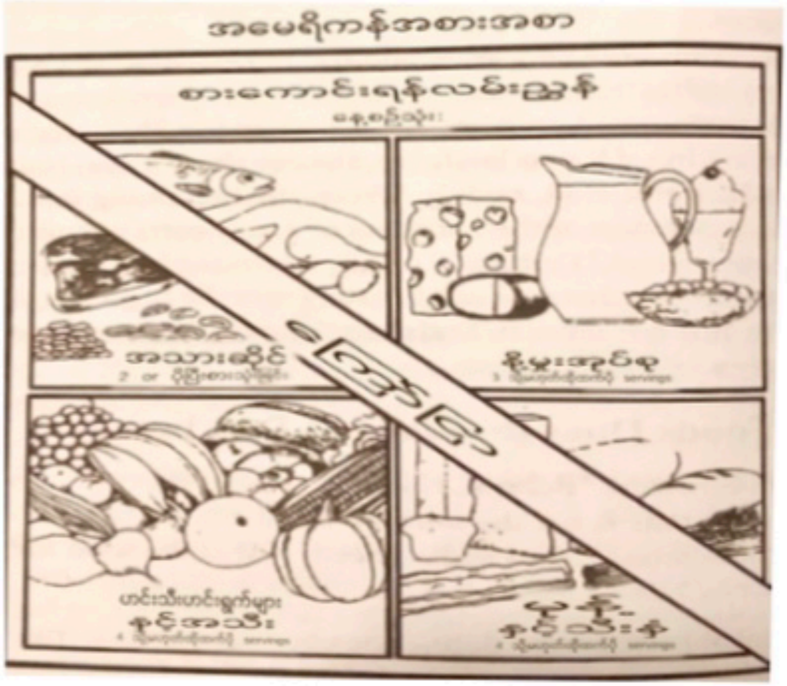
ဓမ္မသစ်ကျမ်း၌သခင်ယေရှုနှင့်ဖာရိရှဲများအကြားဆွေးနွေးခြင်းသည်အသားကိုစားခြင်းသည်ဘုရားသခင့်အလိုတော်မဟုတ်ဘဲသူ၏ပြီးပြည့်စုံသောအလိုတော်မဟုတ်ကြောင်းဖော်ပြသည်။ မMatthewဲ ၁၉ တွင်ဖာရိရှဲများကယေရှုအားစမ်းသပ်နေစဉ်တွင်သူတို့၏ဇနီးသည်များအားကွာရှင်းခြင်းသည်မထိုက်တန်ဟုယေရှုမေးသောအခါကမ္ဘာ ဦး ၁:၂၇ နှင့် ၂:၂၄ ကိုကိုးကားကာ၊ " အစအ ဦး ၌ဤသို့မဟုတ်။ သင်တို့စိတ်နှလုံးခိုင်မာသောကြောင့်မယားနှင့်ကွာရသောအခွင့်ကိုမောရှေသည်စီရင်၏။ ငါတို့၏နှလုံးခိုင်မာခြင်းကြောင့်အသားကိုဘုရားသခင်ခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အစအ ဦး မှစ။ ဒါမဟုတ်ခဲ့ ဘုရားသခင်ကအသားကိုဘာကြောင့်ခွင့်ပြုတာလဲဆိုတာကိုတော့ ကျမ်းစာထဲမှာမရှင်းလင်းပါဘူး။ ဤရွေ့ကားရိုးရှင်းစွာအမြို့သောအကြံပြုချက်များဖြစ်ကြသည်။

အစဦးအစားအစာတွင်အဘယ်အရာပါဝင်သနည်း

ဘုရားသခင်ကလည်းကြည့်ရှုလော့။ မြေတပြင်လုံး၌စပါးသီးကိုဖြစ်စေသောစပါးပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုင၄်း၊ မျိုးစေ့ကိုဖြစ်စေသောအသီးနှင့်ပြည့်စုံသောသစ်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုင၄်း၊ သင်တို့စားစရာဘို့ငါပေး၏။ (ကမ္ဘာ ဦး ၁:၂၉)

အထက်ဖော်ပြပါအစားအစာများကိုကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသူများအဖြစ်သတ်မှတ်ခြင်းသည်အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ အခွံမာသီးများ၊အစေ့များ၊ အစေ့များနှင့်ပဲပင်များ သည်ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းတွင်အစားအစာ၏အဓိကအမျိုးအစားများဖြစ်သည်

အောက်ဖော်ပြပါဇယားကွက်များရှိအစားအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးကိုဖော်ပြထားသည်။ မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်းအကြံပြုခဲ့သည်။ အမေရိကန်အစားအစာကိုကျောင်းများတွင်နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကြာသင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသောအမေရိကန်အစားအစာကိုသီးနှံ သေတ္တာများနှင့်အခြားနေရာများစွန်းတွင်တွေ့နိုင်ပြီးဆန်းသစ်သောအသစ်စက်စက်ဖြစ်သည်။ ဤအစားအစာအုပ်စုများနှင့်အစားအစာနှစ်ခုလုံးကိုအမျိုးသားနို့ကောင်စီ၊ Kelloggs၊ Del Monte၊ Pillsbury, McDonald's သို့မဟုတ်အခြားစက်မှုဆိုင်ရာအကျိုးစီးပွားများကလှူဒါန်းခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည်သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြုခြင်းတွင်အခြေမခံပါ။ အခန်း ၁ တွင်အလွန်ရှင်း လင်းစွာဖော်ပြထားသကဲ့သို့ကျန်းမာရေးကိုမမြှင့်တင်ပါ။ သူတို့သည်ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ရောဂါနှင့်စောစီးစွာသေဆုံးခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ McDougall ၏စာအုပ်များက ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှလေ့လာမှုများကိုဤအရာကသက်သေပြရန်ရည်ညွှန်းသည်။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့သူ မကလေးတွေကိုစနစ်တကျအစာကျွေးဖို့အခက်ခဲဆုံးကြိုးစားနေခဲ့တဲ့မထင်မှတ်ထားတဲ့အမေရိကန်အ မေဟာလမ်းမှားကို ဦး တည်နေလို့ပါ။ငါတို့ကိုယ်ခန္ဓာသည်ငါတို့အစားအစာများကိုပြောင်းလဲသည့် နေ့၌ပင်စတင်ကျန်းမာလာခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



အမေရိကားမှာအစားအစာအုပ်စုလေးစုအမြဲတမ်းမရှိဘူး။ အစားအစာအုပ်စု (၁၂) ခု၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့်အသားများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးများကိုတစ်ခါ တစ်ရံအတူတကွစုစည်းပြီးတစ်ခါတစ်ရံကွဲကွာသွားတတ်သည်။ သူတို့ဟာလုံးဝမတူကြဘူး၊ ဒါကြောင့်ဒီနေရာမှာတစ်ခုခုဖြစ်ပျက်နေတယ်၊ ဒါ့အပြင်ကျန်းမာရေး၊ ဘဝနဲ့တက်ကြွ လှုပ်ရှားမှုကိုမြှင့်တင်ခြင်းနဲ့ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ အခြေခံအစားအစာအုပ်စုလေးခုဟာမျှတတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာကိုပေးတယ်ဆိုတာကိုတော့ငါယုံကြည်ဖို့အကြောင်းပြချက်မရှိဘူး ။ ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းတွင်ဘုရားသခင်ပေးထားသောအစားအစာများမဟုတ်ပါ။ Genesis အစားအစာအုပ်စုများကကျွန်ုပ်တို့သည်လူသား၏စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေသော၊ နိုင်ငံရေးအရလှုံ့ဆော်သော၊ လက်ရှိစာရင်းပြုထားသောစားနပ်ရိက္ခာအုပ်စုများထက်ပိုမိုမျှ တသောအစားအစာကိုပေးသည်ဟုကျွန်ုပ်ထင်သည်။

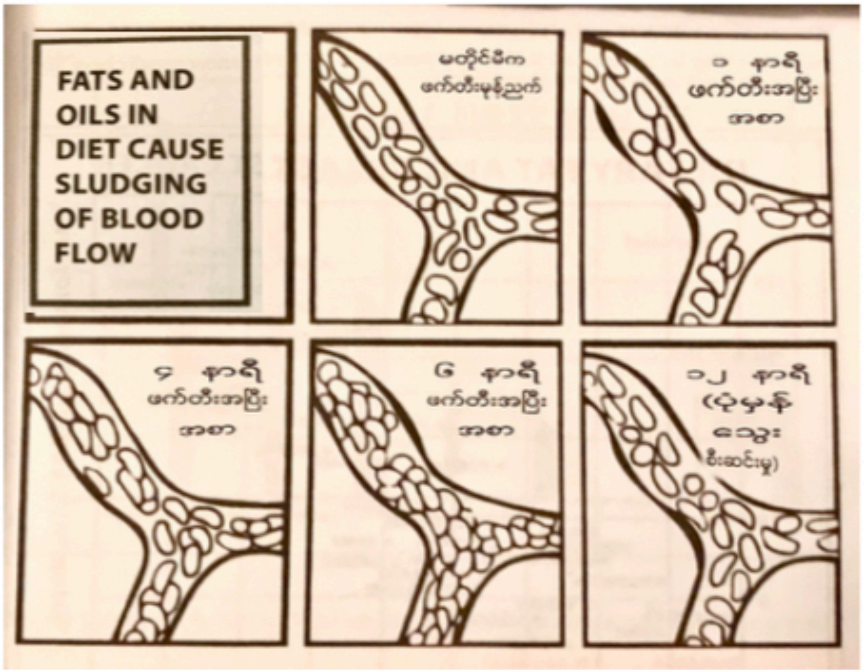
ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာ

မကျန်းမာသောအဆီ၏အကျိုးသက်ရောက်မှု

ပူးတွဲပါဇယားကကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအဆီများသောအစာကိုစားသောအခါမည်သို့ဖြစ်မည်ကိုပြသည်။

သွေးကြောအတွင်းရှိသွေးဆဲလ်များသည်လွတ်လပ်စွာစီးဆင်း။ အဆီဓာတ်မြင့်မားသည့်အစာမစားမီတစ် ဦး ကိုတစ် ဦး ခုန်ထွက်စေသည်။ အဆီကျသည့်အစာပြီးနောက်တစ်နာရီခန့်အကြာတွင်ဆဲလ်များသည်အဆက်အသွယ်ပေါ်သို့အတူတကွ ကပ်၍ သေးငယ်သည့်ဖုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သွေးစီးဆင်းမှုနှေးကွေးခြင်း (ရှုံ့နွံ့) ။ အစာစားပြီးခြောက်နာရီအကြာတွင်ဖုန်သည်အလွန်ပြင်းထန်လာသည်နှင့်အချို့သောသွေးကြောများ၌သွေးစီးဆင်းမှုများရပ်တန့်သွားသည်။ နာရီများစွာကြာပြီးနောက်ဖုန်များကွဲထွက်လာပြီးသွေးစီးဆင်းမှုတစ်သျှူးသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည်။ တစ်နေ့လျှင်သုံးကြိမ်နှင့်အထက်အကြိမ်ရေများပြားလာခြင်းကြောင့်တစ်နေ့တာအတွင်းသူတို့၏တစ်သျှူးများသို့အောက်ဆီဂျင်နှင့်အခြားမရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကိုရရှိစေသည်။

ဒီအရာကအမေရိကန်တွေဟာအစာစားပြီးတာနဲ့နှေးနေရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှင်းပြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့သူတို့ရဲ့ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာသူတို့ရဲ့အောက်စီဂျင်ကိုထောက်ပံ့ပေးတယ်

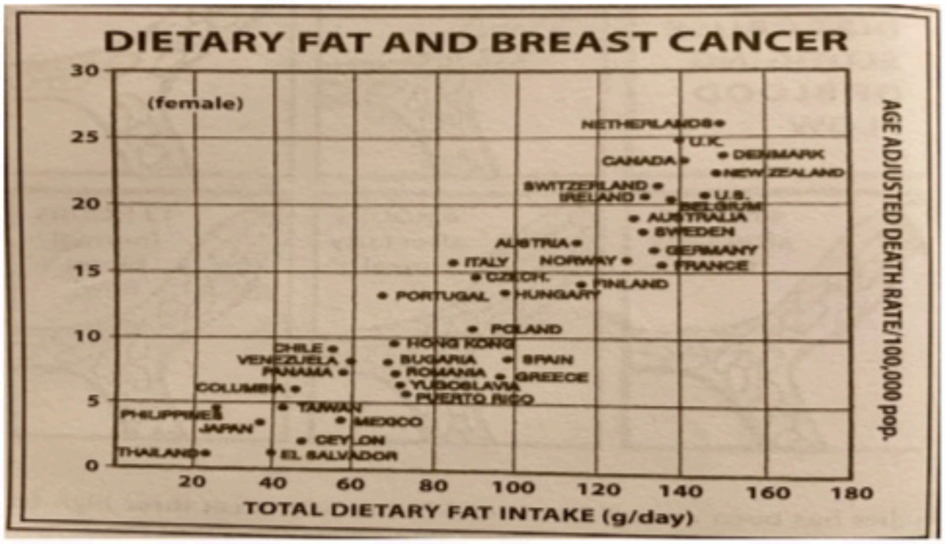


အလောင်းများကိုနာရီပေါင်းများစွာဖြတ်တောက်ခဲ့သည် အကယ်၍ သင်သည်တစ်နေ့လျှင် အဆီဓာတ်မြင့်မားသောအစားအစာသုံးမျိုးကိုစားပါကသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ရရန်ဘုရားသခင်အလိုရှိသည့် အောက်စီဂျင်ထောက်ပံ့မှု၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုအမြဲတမ်းအသုံးပြုနေပြီးငင်းသည်အောက်စီဂျင် များများပါ ဝ င်သည်။ သင်၏သွေးပြန်ကြောများနှင့်သွေးလွှတ်ကြောများပိတ်ဆို့လာသည်နှင့်အမျှသင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအောက်စီဂျင်နည်းသွားတယ်။ အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါ၊ ငါကမ်ဘာ့အစားအစာကို ပြောင်းလိုက်ပြီးနေ့စဉ်အစားအသောက်တွေစားဖို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်အနည်းငယ်ထပ်ထည့်လိုက်ကတ ည်းကငါအရမ်းပျော်တယ်။ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌အဆီစားသုံးမှုကို ကန့်သတ်သောအခါများစွာသောအရာများဖြစ်ပျက်သောကြောင့်ငင်းသည်စိတ်လှုပ်ရှားစရာဖြစ်သည်။

အခြားအပြုသဘောဆောင်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာအနောက်တိုင်းအစားအစာများနှင့်မတူဘဲ Genesis အစားအစာကဲ့သို့သောအဆီဓာတ်နည်းသောအစားအစာကိုစားသုံးပါကဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။ ကင်ဆာရောဂါသည်လက်ရှိနှုန်းထက်လေးပုံတစ်ပုံအထိလျှော့ချနိုင်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏မိန်းကလေးငယ် များတွင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရင့်ကျက်မှုနှုန်းကိုသုံးနှစ်အထိလျှော့ချနိုင်သည်။ငင်းသည်ခရစ်ယာန်မိဘများစွာ အားမိသားစုများအားကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းအစာစားရန်လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

"ကြွယ်ဝသောအာဟာရဓာတ်သည်ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်းရင်းအချက်ဖြစ်သောကြောင့်ကင်ဆာရောဂါနှုန်းမြင့်မားသောတိုင်းပြည်များတွင်နေထိုင်သောသူများသည်များသောအားဖြင့်အခြားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းရှိသည်။ " ၈

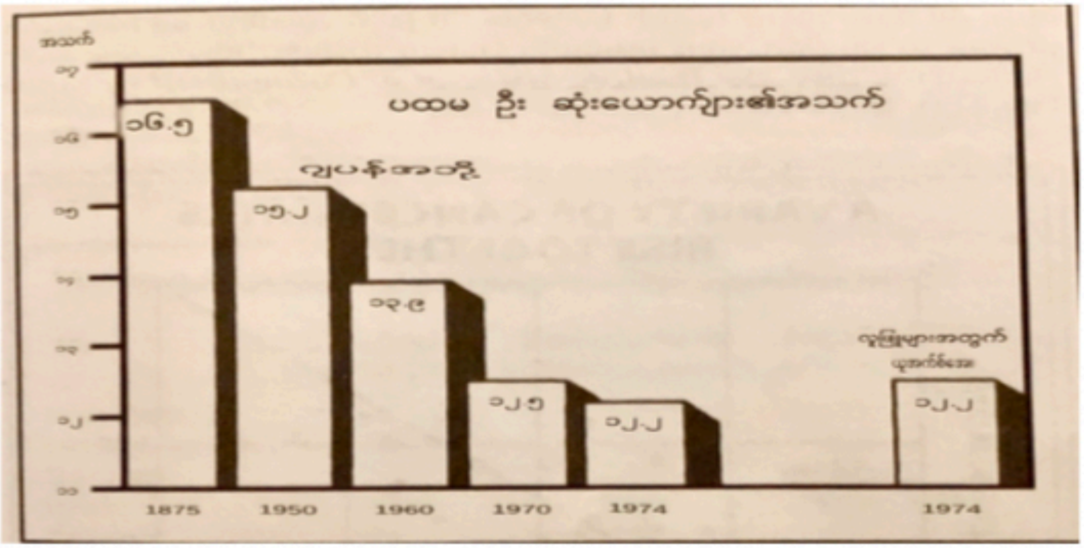
အဆီနှင့်ရင်သားကင်ဆာ



နိုင်ငံအသီးသီးရှိရင်သားကင်ဆာကြောင့်သေဆုံးနိုင်ခြေနှင့်အတူအဆီဓာတ်စားသုံးမှုသည်အဆိုးရွားဆုံးဆက်စပ်မှုရှိသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင်ကရင်ဗဟိုမှဆန်နှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးမှုမှရိုးရာကစီဓါတ်ပါသောအဆီဗဟိုမှစားသောအစားအစာသို့ပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဂျပန်ရှိမိန်းကလေးငယ်များသည်သူတို့၏ဘိုးဘေးများထက်သုံးနှစ်အစောပိုင်းကအမျိုးသမီးများအားရင့်ကျက်လာကြသည်။ အများဆုံးချမ်းသာကြွယ်ဝအနောက်တိုင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ပြီးခဲ့သည့်ရာစုကျော်။ "

အနောက်တိုင်းအစားအစာများကိုစားသုံးသူသည်ပုံမှန်အားဖြင့်တစ်နေ့လျှင်အဆီ 140 ဂရမ်ခန့်စားသုံးသည်။ အကယ်၍ သင်ကဘာဂါဘုရင်၌စားလျှင်တစ်လုံးတည်းသောအစာဂရမ် ၁၀၀ ဂရမ်ကိုအလွယ်တကူစားနိုင်သည်။ Burger King Double Whopper အသားညှပ်ပေါင်မုန့်သည်အဆီ ၄၈ ဂရမ်၊ အလယ်အလတ်ကြော် ၂၀ နှင့်



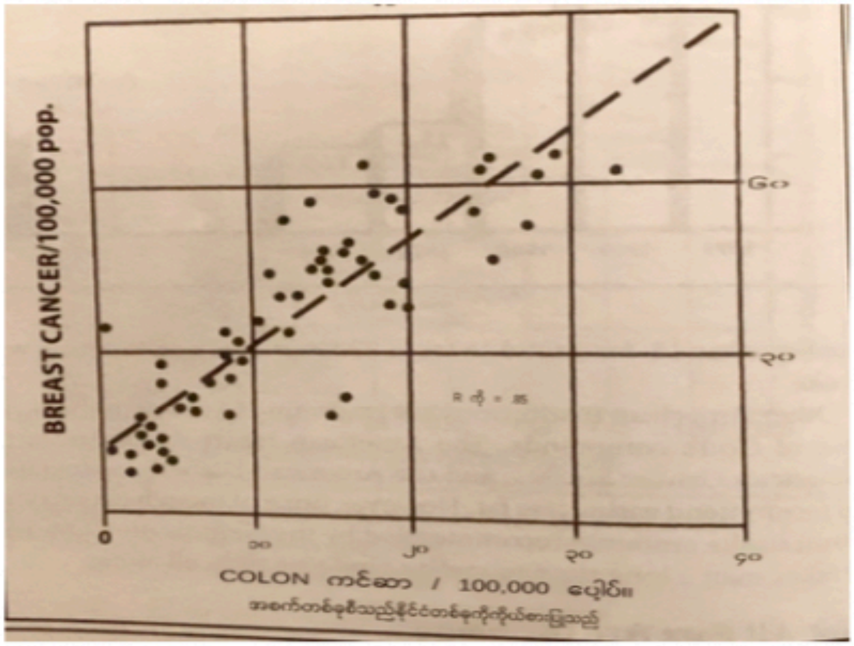
ပန်းသီးပိုင်မှာ ၁၄ ခုရှိပြီးစုစုပေါင်းအဆီ ၈၂ ဂရမ်ရှိသည်။သင်၏လှုပ်မှုကိုမရေတွက်ပါ။ အခြားအမေရိကန်အင်စတီကျူးရှင်းများသည်ဘုရားသခင့်ပညတ်များကိုစတင်ရန်စတင်လှုပ်ရှားနေကြသည်။ American Heart Association၊ American Cancer Society နှင့် American Diabetic Association တို့ကအဆီနည်းနည်းစားရန်အကြံပြုသည်။ သို့သော်ကမ္ဘာတစ်ခွင်အစားအစာမှအကြံပြုထားသောပမာဏကိုမည်သူတစ် ဦး တစ်ယောက်မျှလျှော့ချနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။ အိုကောင်းပြီ။ လူသည်ဘုရားသခင်တစ်လျှောက်လုံးမှန်ကန်ကြောင်းသဘောပေါက်ရန်အချိန်များစွာလိုသည်။

အားလုံးအဆီတူညီကြသည်မဟုတ်

ဘုရားသခင်ဆီကအစာမစားဖို့ဘုရားသခင်အမိန့်ပေးနေတာကတိရစ္ဆာန်အဆီတွေပဲ။သဘာဝအပင်အခြေခံသောအဆီများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အလောင်းများကိုအလွယ်တကူအစာကြေလွယ်။ ပိုမိုကျန်းမာစေသည်။အလွန်အမင်းပြုပြင်ထားသောမာဂျရင်းနှင့်တိုတောင်းသောစားသောက်ဆိုင်အစားအစာပြင်ဆင်မှုအတွက်အသုံးပြုသောအတိုနှင့်အတိုများသည်သူတို့၏မူလအစဟင်းသီးဟင်းရွက်များပင်လျှင်သင်၏ကျန်းမာရေးကိုအလွန်ထိခိုက်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာနေသည့်အရာများ၌ကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အတိုင်းအစားအစာကိုစားနိုင်လေ၊ ၎င်းသည် ပို၍ကျန်းမာသည်။တကယ်တော့သုတေသနပြုချက်အရသဘာဝအပင်အခြေပြုအဆီများသည်သင့်အတွက်အလွန်ကောင်းသည်ကိုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဥပမာ၊ အခွံမာသီးများနှင့်မျိုးစေ့များ၊ ထောပတ်သီးများနှင့်အပိုအပျိုများ

သံလွင်ဆီသည်ကျန်းမာရေးအတွက်များစွာအကျိုးရှိသည်။ တကယ်တော့အုန်းဆီသည်သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုအထောက်အကူပြုကြောင်းသက်သေပြခဲ့ပြီးသင့်ကိုလက်စထရောကိုမတိုးစေဘဲ (Bruce Fife, N.D. နှင့် www.coconut-info.com မှအုန်းလတ်ဆီ၏ကုသနိုင်သောအံ့ဖွယ်အမှုများကိုကြည့်ပါ။)

ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးသည်အတူတကွမြင့်တက်လာသည်



အစားအစာအမျိုးအစားများကမ္ဘာ ဦး အစားအသောက်ချန်လှပ်

ကမ္ဘာမြေကြီး၏အစားအစာတွင်အသားများနှင့်ဟော်မုန်းများသောနို့ထွက်ပစ္စည်းများမပါရှိကြောင်းသင်သတိပြုမိပေမည်။ဤအမျိုးအစားတွင်အဆီဓာတ်မြင့်မားခြင်းနှင့်ကိုလက်စထရောမြင့်မားခြင်းတို့ပါဝင်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများထိရောက်စွာလည်ပတ်ရန်အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ အဓိကအားဖြင့်လူများစွာသည်နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သောနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင်အများဆုံးဖြစ်သည်။ သန်း ၄၀ ခန့်ရှိသောအမေရိကန်များ lactose အစာကြေအခက်အခဲရှိသည်။ ငါတို့နွားမရဲနို့ကိုမကိုင်တွယ်နိုင်ဘူး။ ဒိန်ချဉ်သည် Lactose ကိုပြောင်းလဲစေပြီးနို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုလုံးဝစွန့်လွှတ်။ မရသောလူအချို့သည် ဒိန်ချဉ်ကိုအသုံးပြုရန်ရွေးချယ်ကြလိမ့်မည်။ ထို့အပြင်ဒိန်ချဉ်သည်ရေခဲမုန့်ထက်အဆီဓာတ်နည်းပြီး Lacto- bacillusacidophilusတွင်လည်းကြွယ်ဝသည်။

(သက်ရှိယဉ်ကျေးမှုများအတွက်တံဆိပ်ကိုစစ်ဆေးပါ။) Acidophilus သည်အူအတွင်းနေထိုင်သောဖော်ရွေသောဘက်တီးရီးယားဖြစ်သည်။ အသားကြွယ်ဝသောအစားအစာသည်ဤဘက်တီးရီးယားများကိုဖျက်ဆီးသည်။ ဒိန်ချဉ်ကဖြည့်စွက်ကူညီပေးသည်။

11-14

အရိုးပွရောဂါနှင့်ရွေးချယ်ထားသောအာဟာရများ

တည့်နေရာ	တင်ပါးအရိုးကျိုး နှုန်း / ၁၀၀, ၀၀၀	နို့ထွက်ပစ္စည်း ဂရမ် / တစ်ရက် / လူတစ် ဦး	ပရိုတိန်းစားသုံးမှု ဂရမ် / တစ်ရက် / လူတစ် ဦး စုစုပေါင်း	တိရိစ္ဆာန်
အမေရိကန်	98	462	၁၀၆	၇၂
ဆွီဒင်နိုင်ငံ	၇၀	507	၈၉	59
အစ္စရေး	59	315	၁၀၅	57
ဖင်လန်	44	711	၉၃	၆၁
ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း	43	455	၉၀	54
ဟောင်ကောင်	၃၂	၉၅	၈၂	၅၀
စင်ကာပူ	၂၀	၁၁၃	၈၂	၃၉
တောင်အာဖရိက/ လူမည်းမြို့နယ်များ	၆	၁၀	55	၁၁

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလျှင်အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည်တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုရှိသည် စုစုပေါင်းပရိုတိန်းနှင့်အထူးသဖြင့်တစ် ဦး ၏တိရိစ္ဆာန်ပရိုတိန်းစားသုံးမှုရက် လူ ဦး ရေ၊ အဆိုပါအားဖြင့်စားသုံးပိုမိုတိရိစ္ဆာန်ပရိုတိန်း လူများ, လူ ဦး ရေအတွက်အရိုးပွရောဂါပို။ ထို့အပြင် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၏မြင့်မားသောစားသုံးမှုသည်ကာကွယ်ရန်အနည်းငယ်သာရှိသည် ဒီထုတ်ကုန်များအများဆုံးစားသုံးမှုနှင့်အတူနိုင်ငံများကတည်းက ယူနိုက်တက်စတိတ်၊ ဆွီဒင်၊ အစ္စရေး၊ ဖင်လန်နှင့်ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း - အရိုးပွရောဂါနှင့်ဆက်နွယ်သည့်တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးမှုအမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။ အလားတူစွာနို့ထွက်ပစ္စည်းများနည်းပါးစွာစားသုံးမှုသည်မည်သည့်နည်းနှင့်မျှမထူးပါ နို့စားသုံးမှုအနိမ့်ဆုံးရှိသောနိုင်ငံများမှအရိုးများကိုထိခိုက်စေသည် ထုတ်ကုန်များဖြစ်သော Hong King စင်ကာပူနှင့်အာဖရိကကျေးလက်ဒေသများမှာအနိမ့်ဆုံးဖြစ်သည် နှုန်း ofosteoporosis ။ (အားလုံးနံပါတ်များကိုတပြင်လုံးကိုမှပယ်ဝိုင်းပါပြီ နံပါတ်များ။ အရှိနိုင်ငံများမှတင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်းအတွက်ကိန်းဂဏန်းများသည်အမှန်ပင်ဖြစ်နိုင်သည် ထိုနိုင်ငံရှိမြို့ကြီးများ၏လူ ဦး ရေစာရင်းမှဖြစ်ရမည်။

ယူနိုက်တက်စတိတ်သည်လူတစ် ဦးလျှင်တစ်နေ့လျှင်ဂရမ်အနေဖြင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းဒုတိယအများဆုံးစားသုံးသူဖြစ်သည်။ကမ္ဘာပေါ် ရှိမည်သည့်နိုင်ငံမဆိုတင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်းအမြင့်ဆုံးနှုန်းရှိသည်။ထို့ကြောင့်ကြော်ငြာများနှင့်ဆန့်ကျင်စွာနို့သည်သင့်အားခိုင်ခံ့သောအရိုးများမပေးနိုင်ပါ။ နို့ထွက်ပစ္စည်းများစွာကိုစားသုံးသည့်ယဉ်ကျေးမှုများသည်လည်းတိရိစ္ဆာန်ပရိုတင်းဓာတ်များစွာကိုစားသုံးလေ့ရှိသည် ။၁ ° - ပူးတွဲပါဇယားကိုမှတ်သားပါ။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောရလျှင်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည်ပရိုတင်းဓာတ်များများသိမ်းဆည်း။ မရပါ။ တစ်နေ့လျှင်သင်စားသောအပိုပရိုတိန်းဓာတ်များကိုကယ်လ်ဆီယမ်အပါအ ဝင်အာဟာရများစွာကိုဖြတ်ပြီးထုတ်ယူရမည်။ ၎င်းသည်အရိုးပွရောဂါကိုတိုးပွားစေသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်အစာခြေလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ပြန်လည်စုပ်ယူနိုင်စွမ်းထက်တိရိစ္ဆာန်ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသောအဟာရတစ်ခုတွင်ပိုမိုကယ်လ်စီယမ်ကိုပိုမိုဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍သင်သည်မြင့်မားသောတိရိစ္ဆာန်ပရိုတိန်းတွင်ရှိနေလျှင်ဖြည့်စွက်ခြင်းသည်သင်၏အရိုးများပျက်စီးခြင်းကိုအပြည့်အဝမပေးနိုင်ပါ။ အစားအစာ။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်အသားနှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှု ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်လျော့နည်းသွားသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည်လူမှုရေးအစည်းအဝေးတစ်ခုတွင်၎င်းတို့ကိုတာဝန်ပေးပါကကျွန်ုပ်သည်မြင်ကွင်းတစ်ခုကိုမပြသပါ။ သမ္မာကျမ်းစာပင်လျှင်ကျွန်ုပ်တို့ကအဆီ (သို့မဟုတ်ဘာသာပြန်ချက်ပေါ်မူတည်၍ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ) ကိုစားရမည့်ပွဲနေ့များရှိသည် (Neh.၈: ၁၉) ။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်တင်းကြပ်သောသက်သတ်လွတ်စားသူမဟုတ်။

သင်၏အစားအစာမှ၍အစားအစာများကိုစွန့်လွှတ်ရန်လှုံ့ဆော်မှု

အသားနို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုငါစွန့်လွှတ်ရန်မလွယ်ကူသည့်အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။

၁။ နှလုံးရောဂါပြသနာကိုငါမြန်မြန်ဆန်ဆန်ရွေ့လျားနေကြောင်းငါ့ဆရာဝန်ကပြောပြသည်။ အသက်လေးဆယ်ပဲရှိသေးတဲ့အချိန်မှာကျွန်တော့်မိသားစုကိုမသေစေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့်ငါအကျပ်အတည်းအခွအေနေရင်ဆိုင်နေရခဲ့သည်။

၂။ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ခရိုမီယမ်ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ဆေးတောင့်ကိုကျွန်မအားဖြည့်ပေးခဲ့တယ်၊အစားအစာ(သကြားလုံးတွေအပါအဝင်)ကိုစွဲလမ်းတာကိုလျော့နည်းစေပြီးကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအဆီတွေကိုလျှော့ချပေးပြီးကြွက်သားတွေကိုတိုးစေတယ်။

ကျွန်ုပ်၏တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများပျောက်ကွယ်သွားပြီးစွမ်းအင်များပြန်လည်ရရှိသောအခါကျွန်ုပ်သည် ထပ်မံ၍ တက်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။ (ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်အခန်းတွင်တွေ့နိုင်သည်။) အပင် / ခရိုမီယမ်ပေါင်းစပ်မှုကကျွန်ုပ်၏အစာစားချင်စိတ်ကိုဖယ်ရှားလိုက်သောကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်ဘဝတွင်ပထမ ဦး ဆုံးအကြိမ်အရသာကိုမလိုချင်သောဆန္ဒဖြင့်မဟုတ်ဘဲမှန်ကန်စွာကြည့်ရှုနိုင်ခဲ့သည်။

၄။ အရသာအများစုကိုရရှိခဲ့တယ်ဆိုတာကျွန်တော်သဘောပေါက်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ပေးမည်ဆိုပါကအထူးသဖြင့်ကျွန်ုပ်အလိုရှိပါကဘုရားသခင့်အကူအညီကိုတောင်းခံပါကကျွန်ုပ်၏အရသာအဖူးများသည်ပြောင်းလဲလိမ့်မည်။

၅။ ကျွန်တော်တို့ဟာအသားတွေကိုသဘာဝမနှစ်သက်ဘူးဆိုတာသဘောပေါက်လာတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်" ငါမှာမြင်းနဲ့ခွေးကိုအစေခံတဲ့စားသောက်ဆိုင်ကြီးရှိတယ်"လို့ပြောရင်မင်းကိုငြင်းပယ်လိမ့်မယ်။ အကယ်၍ကျွန်ုပ်သည်အစပိုင်းတွင်ငါ့ကိုမနာလိုသောအရာတစ်ခုခုအတွက်အရသာတစ်ခုရရှိနိုင်ပါကငင်းကိုငါလုံးဝသေချာမသိပါ။

၆။ John နှင့် Mary McDougall တို့၏စာရွက်စာတမ်းများကိုတွေ့ရှိခဲ့ပြီးကမ္ဘာ့အတဝှမ်းအဆီနည်းသောပုံစံဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောချက်ပြုတ်နည်း ၅၀၀ ပါရှိသည်။ နောက်ထပ်ထူးခြားသောအရင်းအမြစ်မှာ ဖြစ်သည်။ www.BeyondDiet.com

သက်သတ်လွတ်စားသောအစားအစာသည်သင်၏ခွန်အားကိုတိုးစေသည်

အိုလံပစ်ဂေါက်သီးသမားတစ် ဦး ဖြစ်သူအက်ဒဝင်မောရှေသည်မီတာ ၄၀၀ အတားအဆီးတွင်လူမျိုးတစ်မျိုးတည်းမဆုံးရှုံးဘဲယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရသည်မှာသက်သတ်လွတ်သမားဖြစ်သည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူ Dave Scott သည်ဟာဝိုင်ယီကျွန်း Ironath လူသား Triathalon ကိုလေးကြိမ်စံချိန်တင်ခဲ့သည်။သူသည်ကမ္ဘာပေါ်တွင်အမြင့်ဆုံးသောအားကစားသမားအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခံရသည်။

နယူးအမေရိကရှိ Diet တွင်စာရေးဆရာ John Robbinsကအသားစားသုံးသူများ
နှင့်နှိုင်းယှဉ်သည့်ဓာတ်ခွဲခန်းလေ့လာမှုများစွာကိုဖော်ပြထားသည်။အစွမ်းသတ္တိနှင့်ခံနိုင်ရည်ရှိသောသက်
သတ်လွတ်စားသူများ။ရလဒ်ကသက်သတ်လွတ်များသည်နှစ်ကြိမ်မှသုံးကြိမ်အထိပိုမိုအားကောင်းလာ
သည်။ ပိုမိုအားကောင်းသည်။ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ!" ၎င်းသည်ဒံယေလကိုသင်သတိရသလား။

ကိုလက်စထရောနှင့်သွေးပေါင်ချိန်ကိုအစားအစာအပေါ်သွေးပေါင်ချိန်လျှော့ချခြင်း

စိန့်ဟယ်လီနာဆေးရုံနှင့်ကျန်းမာရေးစင်တာတွင် ၁၂ ရက်ကြာနေထိုင်သည့် McDougall
အစီအစဉ်တွင်ပါ ဝ င်သူ ၁၈၀ ကိုလေ့လာမှုတွင်(St.Helena Hospital and Health Center,Napa
Valley,CA) ၁၂ လတာကာလအတွင်းကိုလက်စထရောဓာတ်ပျမ်းမျှ ၂၈ mg / dl နှင့် ၁၂
ရက်အတွင်းသွေးပေါင်ချိန်သည် စရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းသွားခြင်းနှင့်အစားအသောက်ဆိုင်
ရာပြောင်းလဲမှုများသာဖြစ်သည်။တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ဤလူအများစုကသူတို့၏သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကို
ထုတ်ယူနိုင်ခဲ့သည်။ သူတို့သည်ကမ္ဘာ ဦးအစားအစာမှအစာရေစာငတ်မွတ်ပြီးဘယ်တော့မျှ
ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းမရှိသောကြောင့်ပေါင် ၂ မှ ၇ ပေါင်ကျသည်။ *

သမ္မာကျမ်းစာကအသားကိုစားခွင့်ပြုသည်မဟုတ်လော

အေသရေလလူတို့အားစားခွင့်ပြုရန်ဘုရားသခင်ခွင့်ပြုခဲ့သောငါးများသည်အိုမီဂါ (၃)
ဆီပါသောနှလုံးသားအတွက်ကောင်းသည်။ သို့သော် အလယ်အလတ်လိုအပ်သည်။
ကမ္ဘာပေါ် ရှိအခြားလူများထက်ငါးများများစားသော Eskimos
သည်ကမ္ဘာပေါ် ရှိမည်သည့်အရိုးအဆစ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းအများဆုံးဖြစ်သည်။

လူများစွာကသမ္မာကျမ်းစာသည်ကျွန်ုပ်တို့အားအစားအစာသုံးမျိုးပေးသည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။
တစ်ခုမှာကမ္ဘာ ဦး ၁ တွင်တွေ့ရသောကမ္ဘာမြေကြီး၏အစားအစာ (အကျန်းမာဆုံး) ဖြစ်သည်။
ဒုတိယတစ်ခုမှာသန့်ရှင်းသောအသားများကိုထပ်ဖြည့်သည်။ တတိယမြောက်တွင်
အလွန်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအသားများပါဝင်သည်။ ဘုရားသခင်ကကျွန်ုပ်တို့သည်အခန်း
ငယ်သုံးခန်းတွင်လေးကြိမ်တိုင်မစင်ကြယ်သောငါးများကိုစားမိလျှင်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သည်ဟုပြောခဲ့သည်
(ဝတ် ၁၁ း ၁၀-၁၂) ။ သူသည်ကျွန်ုပ်တို့ကြားရန်ခက်ခဲသည်ဟုသူထင်သည်လား၊ သူသည်

အကြိမ်မည်မျှပင်ပြောဆိုသည်ဖြစ်စေကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်၍ စားပြီးမည်သည့်အရာကို မဆိုစားသုံးကြောင်းသိလိမ့်မည်လောဟုတွေးမိသည်။ အမေရိကန်တွေ ဘာစားလဲဆိုတာခန့်မှန်းကြည့်ပါ။အစားအစာသုံးမျိုးထဲကကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့အသားတွေ အကယ်၍မသန့်ရှင်းသောအသားများသည်သန့်ရှင်းသောအသားများထက်သင်၏ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုထိခိုက်စေကြောင်းအစားအသောက်အထောက်အထားများကိုသင်လိုချင်ပါက၊ by Gordon Tessler, Ph.D.

ယုံကြည်သူများသည်ဓမ္မသစ်ကျမ်းမှအခန်း၄ယ် (အနည်း၄ယ်) မှဘုရားသခင်သည်သူ၏စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေပြီးမသန့်ရှင်းသောအသားများကိုစားရန်လွတ်လပ်စွာသက်သေပြရန်ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။ ဤနေရာတွင်သင်နှင့်ဤအချက်ကိုငြင်းခုံမည့်အစား၊ စိတ်ဝင်စားသောစာဖတ်သူကိုဂေါ်ဒွန်တက်ဆင်၏သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော၊မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများနှင့်ဘုရားသခင်သည်သူ၏စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေခဲ့သည့်ထူးခြားသောစာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ရည်ညွှန်းလိုသည်။ နော latterသည်ဓမ္မသစ်ကျမ်းကိုဘာသာပြန်ရာတွင်ဘုရားသခင် အားမသန့်ရှင်းသောအသားများကိုခွင့်မပြုသေးကြောင်းပြသရန်အတွက်အကာအကွယ်များစွာရှိသော စာမျက်နှာများကိုတင်ဆက်ကတင်ဆက်ထားသည်။ အတိုချုပ်ပြောရရင် Tessler ရဲ့ငြင်းခုံမှုမှာ

(၁) တမန်တော် ၁၀-မစင်ကြယ်သောတိရစ္ဆာန်များစားခြင်းဟူသောရူပါရုံသည်စာနာထောက်ထားမှုဖြစ်ပြီးသမ္မာကျမ်းစာသည်ဤအယူအဆ၏အဓိပ္ပာယ်ကိုရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။ ဘုရားသခင်ကပေတရုအား" မည်သူ့ကိုမျှလူမိုက်ဟုမခေါ်" ရန်ညွှန်ပြနေသည် (တ ၁၀: ၂၈; ၂၉)), သူသည်တပါးအမျိုးသားတို့ကိုဘုရားကျောင်းထဲသို့လက်ခံရရှိရန်ဖြစ်ခဲ့သည်။

(၂) ၁ တိ ၄:၄ ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခြင်းဖြင့်လက်ခံလျှင်မည်သည့်အရာကိုမျှငြင်းဆန်။ မရပါ။ " ဘုရားသခင်" သည်မည်သည်ကိုဆိုလိုသနည်း။သတ္တဝါအားလုံးသည်စားရန်ကောင်းသည် ဟုဆိုလိုပါသလား။ဘုရားသခင့်သားသမီးများနှင့်မာရ်နတ်၏သားမြေးများအကြောင်းပြောထားသည် (၁ ယော ၃: ၁၀) ကျွန်ုပ်တို့သည်" ဘုရားသခင့်သားသမီး" နှင့် ပတ်သက်၍ဘုရားသခင့်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုချက်ကိုဆုံးဖြတ်ရန်သမ္မာကျမ်းစာကိုလေ့လာရမည်။ဘုရားသခင့်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည်ဘုရားသခင့်သတ္တဝါဖြစ်သည်ဟုဆုံးဖြတ်ရန်သမ္မာကျမ်းစာက" ဘုရားသခင်၏သတ္တဝါ"ကိုမသန့်ရှင်းသောတိရစ္ဆာန်များနှင့်မသန့်ရှင်းသောတိရစ္ဆာန်များဟုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။

သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်စာအုပ်သို့ပြန်သွားလျှင်ကမ္ဘာမြေကြီးသည်လူသားတို့အားစားရန် ဘုရားသခင်ပေးသောသတ္တ ဝါများ (သို့မဟုတ်အစားအစာများ) ကစီဓါတ်များ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အခွံမာများဖြစ်သည်။

(၂) ၁တိ ၄:၄ နှင့် ပတ်သက်၍ သင်မေးနိုင်သောဒုတိယမေးခွန်းမှာ" ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် အဘယ်သတ္တဝါများကိုရရှိနိုင်မည်နည်း" ဖြစ်သည်။ဘုရားသခင်သတိပေးထားသည့် အခြားနေရာများတွင်သွေး၊အဆီနှင့်အခြားအစားအစာတစ်မျိုးကိုစားသုံးခြင်းအတွက်ဘုရားသခင်ရှေ့ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်နှလုံးထဲ၌စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့်ကျေးဇူးတင်နိုင်ပါသလော။ဘုရားသခငျသညျအစာစားခြင်းစ ည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့အညီမဟုတျကွောငျးဒီထဲမှာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကိုပြောင်းလဲမပေးပါ။ ဒါဟာဆက်ဆံရေးအရသိရသည်။

အစာစားခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း။ ရိုးရာဟီဘရူးဆုတောင်းချက်နှင့်ခရစ်ယာန်စံပြဆုတောင်းချက်တို့အကြား ကွာခြားချက်မှာထင်ရှားသည်။ ဟေဗြဲဆုတောင်းချက် -" အိုဘုရားသခင်၊ဘုရင်တို့၏အရှင်၊ ကိုယ်တော်သည်ကမ္ဘာမြေမှမုန့်ကိုထုတ်ပေးသောဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူ၏။ " ခရစ်ယာန်ဆုတောင်းချက် - ဤအစားအစာကိုကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအားကောင်းချီးပေးပါစေ။ အစားအစာဥပဒေများအရအစားအစာကိုသူ၏နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့်သန့်ရှင်းစေပြီးဖြစ်သောကြော င့်ဂျူးလူမျိုးသည်သူစားတော့မည့်အစာကိုဘုရားသခင်အားကောင်းချီးပေးရန်ဘယ်သောအခါမျှမတော င်းဆိုသင့်ပါ။ ထို့ကြောင့်ဂျူးလူမျိုးတစ် ဦးသည်သူစားတော့မည့်အစာအတွက်ဘုရားသခင် ကိုကောင်းချီး ပေး၍ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ခရစ်ယာန်များသည်ပြီးပြည့်စုံသောအစာထက်နည်း သောအစာစားလေ့ရှိသောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်အားကောင်းချီးပေးရန်တောင်းခံရန်လိုအ ပ်သည်ဟုကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသည်။

(၃) ရောမ ၁၄း၁ ကော ၁း၈ တွင်ဖော်ပြထားသောအကြောင်းအရာကိုနားလည်ထားသည်။ ထို့ကြောင့်ဤကျမ်းပိုဒ်များကိုကျွန်ုပ်တို့သုံးသပ်စဉ်ပေါလု၏ယုံကြည်မှုများနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်ရ န်ကြိုးစားကြပါစို့။ " အစားအစာ" ကိုရှေးရိုးစွဲဂျူးတစ် ဦးအဖြစ်ပေါလုပြောသောအခါသူသည် မစင်ကြယ်သောအသားများကိုမစဉ်းစားပါ။
မစင်ကြယ်သောအသားများသည်ပေါလု၏စိတ်တွင်အစားအစာမဟုတ်ပါ။
(သင်ကြိုက်နှစ်သက်သောအသားကိုစားနိုင်သည်ဟုသင်ဆိုပါက Morris, Lassie သို့မဟုတ် Mr. Ed ။ Cat,တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုခုခံကာကွယ်ရန်မကြိုးစားဘဲခွေးနှင့်မြင်းသည်သင့်အတွက်အစားအစာမဟုတ်ပါ)

ထို့ကြောင့်ဤကျမ်းပိုဒ်များကိုစတင်ဖွင့်ဆိုကြပါစို့။သူတို့ကိုရေးသားခဲ့သူ၏ဘာသာရေးယဉ်ကျေးမှုအတွင်းမှမဟုတ်ဘဲကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာနှင့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့ထဲကအချို့သည်အာဟာရတန်ဖိုးမရှိသောအစားအစာမဟုတ်သောအစားအစာဖြစ်သည်။သမ္မာကျမ်းစာကအစားအစာသည်အာဟာရဖြစ်သည်။ ရှေးရိုးစွဲဂျူးတစ် ဦးသည်မစင်ကြယ်သောအသားများကိုအစားအစာဟုဘယ်သောအခါမျှမယူမှတ်ပါ။ ကောရိန္ထုမြို့သားတချို့သည်ရုပ်ပုံများကိုကမ်းလှမ်းသောအစားအစာ (သန့်ရှင်းသောတိရိစ္ဆာန်များ) ကိုစားနိုင်မည်လားဟုသိလိုကြသည်။ရှင်ပေါလုကခရစ်ယာန်ချင်းချင်းကိုထိ မိ၍ လဲစရာမဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည် (ဥပမာ - ခရစ်ယာန်တစ် ဦး သည်အစာကိုစားရန်သင့်လျော်မှုရှိမရှိမသေချာသောရုပ်တုများအားကမ်းလှမ်းသောသန့်ရှင်းသောအသား)

၄။ ၁ ကော ၁၀း၂၃ သည်ပေါလုသည်ယခု ထွက်၍ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်နိုင်သည်ဟုမဆိုလိုပါ။ သူကဓမ်မဟောင်းဥပဒေကသူ့အားရုပ်ပုံများကိုပူဇော်သည့်သန့်ရှင်းသောအသားများကိုစားခွင့်ပြုသော်လည်းငင်းသည် "ငါ့အတွက်အရာခပ်သိမ်းသည်ငါတို့၌ဖြစ်စေသည်" ဆိုပါကအခြားသူတစ် ဦး တစ်ယောက်ကိုထိမိလဲစေနိုင်သည်ဟုဆိုလိုသည်။

(၅) မဿဲ ၁၅:၁၁ လူကိုခံတွင်းသို့ဝင်သောအရာသည်လူကိုညစ်ညူးစေသည်မဟုတ်။ ခံတွင်းမှထွက်သောအရာသည်လူကိုညစ်ညူးစေသည် ဟူ၍ ၎င်း၊ မာကု ၇း ၁၉ တွင်" ထို့ကြောင့်သူသည်အစားအစာအားလုံးကိုသန့်ရှင်းစွာကြေငြာခဲ့သည်" ဟုထပ်မံဖော်ပြထားသည်။ ဤတွင်ဆွေးနွေးခြင်းသည်အစားအသောက်ဥပဒေမဟုတ်ဘဲလူတစ် ဦးအားဝိညာဉ်ရေးအရမစင်ကြယ်စေသောအရာများဖြစ်သည်။အစားအစာအမျိုးမျိုးကိုစားခြင်းသည်ဝိညာဉ်ရေးကိုမညစ်ညူးစေဟုယေရှုပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ မကောင်းသောအကြံအစည်များ၊ မတရားမေထုန်ပြုခြင်း၊ ခိုးမှု၊ လူသတ်မှု၊ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်မှုနှင့်တပ်မက်ခြင်းစသည့်အရာများမှာ ဝိညာဉ်ရေးရာညစ်ညမ်းမှုများဖြစ်သည် (မ ၇း ၂၀-၂၃) ။

ဤအချက်ငါးချက်ကိုပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာဆွေးနွေးလိုသောသူများအတွက်ကျွန်ုပ်သည် Tessler ၏စာအုပ်များကိုလေ့လာရန်အကြံပြုလိုပါသည်။အိမ်မိုးပေါ်မှကြွေးကြော်သင့်သည့်အရေးကြီးသောအချက်တစ်ချက်မှာအစာစားခြင်းနှင့်မသန့်ရှင်းသောအသားအချို့အားငရဲသို့ပို့လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်မယုံခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ကိန်းဂဏန်းများကသင့်အားကောင်းကင်သို့စောစောစီးစီးရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟုယုံကြည်စိတ်ချစွာဖော်ပြသည်။

၎ါအရာသည်အစားအသောက်ဥပဒေများဖြစ်သည်ဟုသင်ယုံကြည်ပြီးသင်နေထိုင်လိုသောကျန်းမာရေးနှင့်တက်ကြွမှုအဆင့်ကိုသင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။ကျွန်ုပ်သည်ကမ္ဘာကြီးအစားအစာကိုမလေးစားသောကြောင့်ကုစားခြင်းအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များစွာဖြေကြားခြင်းမခံရသည်ကိုကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ယေရှုသည်ကင်ဆာ၊သွေးတိုးရောဂါသို့မဟုတ်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများကိုကုသပေးခဲ့ကြောင်းမှတ်တမ်းမရှိချေ။ ဘာလို့မဖြစ်ရမလဲ?ဒီဂျူးတွေအတွက်ဒီပြဿနာတွေမရှိခဲ့ဘူးလို့ငါထင်တယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့သူတို့ကငါတို့နဲ့သိပ်မတူတဲ့အစာကိုစားနေလို့ပဲ။

ကျွန်ုပ်၏အစားအသောက်အတွင်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြောင်းလဲခြင်းကကူညီပါသလား?

အပြောင်းအလဲသည်ကျွန်ုပ်တို့အများစုအတွက်ဖြည်းဖြည်းချင်းလာသည်။
ငါအစားအစာနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာလေ့လာမှုကိုစတင်သည့်အခါကျွန်ုပ်ဖတ်ရှုသမျှကငင်းသည်ကျွန်ုပ်ကိုသတ်နေကြောင်းသက်သေပြသော်လည်းကျွန်ုပ်အမြဲစားသောအစားအစာအပေါ်တွင်မူတည်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏မကိုက်ညီမှုကိုကျွန်ုပ်၏ကလေးများကစိန်ခေါ်သောအခါ "ကျွန်ုပ်သည်အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ဝိညာဉ်ရေးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင်ကျွန်ုပ်ပါဝင်သည်" ကိုကျွန်ုပ်တုန့်ပြန်ခဲ့သည် ထိုအရာမှန်သည်။ လူတစ် ဦးအားအစားအစာ၏အခြေခံကျသောကွဲပြားခြားနားသောလူနေမှုပုံစံသို့ခေါ်ဆိုရန်လုံလောက်သောနက်နဲသောဝိညာဉ်ရေးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်အချိန်ယူရသည်။အထူးသဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားပို့ချမှုများစွာရှိသောဒေသတွင်ကျွန်ုပ်တို့နားမလည်ရန်လိုသည်။ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်စိတ်ချရသောကျန်းမာရေးပညာရှင်များသည်သူတို့၏အာဟာရဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုမလုံလောက်ခြင်းနှင့်၎င်းတို့အလုပ်လုပ်ရမည့်မဖြစ်နိုင်သည့်နိုင်ငံရေးအခြေအနေကြောင့်သူတို့၏အကြံဉာဏ်များကိုကန့်သတ်ထားနိုင်သည့်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုကျွန်ုပ်တို့လက်ခံရန်တွန့်ဆုတ်လျက်ရှိပါသည်။ထို့ကြောင့်အစားအသောက်ခံယူချက်အသစ်များပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည်ယေဘုယျအားဖြင့်တစ်ညတည်းဖြစ်မလာပါ။
ဒါကြောင့်မင်းတို့တစ်ယောက်ချင်းစီကမင်းတို့ရဲ့အစားအစာကိုဘယ်လိုပြောင်းလဲမလဲဆိုတာကိုအရှိန်အဟုန်နဲ့ဒီဂရီကိုတည်ဆောက်ပါလိမ့်မယ်။သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်ကိုမြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်မောင်းနှင်ရန်တိုက်တွန်းပါသည်။အပြောင်းအလဲကိုအရှိန်မြှင့်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာလေ့လာခြင်းနှင့်သင်၏ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင်စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ငါဖတ်လေ၊လေ့လာလေလေ၊ဝိညာဉ်ရေးယုံကြည်မှု ပိုမိုပြင်းထန်လာလေလေ၊ကျွန်ုပ်၏အစားအစာများကိုများများစားစားပြောင်းလဲလေလေ၊ သတိရပါ၊

မှန်ကန်သောလမ်းညွှန်ချက်၌မည်သည့်နည်းနည်းမျှပြောင်းလဲခြင်းသည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အားကျန်းမာရေး အတွက်ချက်ချင်းအကျိုးပြုသည်ကိုသတိရပါ။လေးပုံတစ်ပုံအစားအသောက်ပြောင်းလဲမှုကပင်ကျန်းမာ ရေးကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာထောက်ပံ့မှုကိုတိုးမြှင့်ဖို့တလမ်းတည်း

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကမ္ဘာ ဦး	**ထုတ်ကုန်-Product**	**ပေါင် / acre**
ကျမ်းအစားအစာကိုစားပါကလူများ	ခရမ်းချဉ်သီး	၅၀,၀၀၀
စွာကိုအစားအစာများစွာပေးနိုင်သည်။	ပဲအစိမ်း Green bean	၂၀,၀၀၀
အောက်ပါတို့ကိုသုံးသပ်ကြည့်ပါ။	အာလူး။	၄၀,၀၀၀
ငါတို့ရတယ်:	မုန်လာဥ	၃၀,၀၀၀
	အမဲသား	၂၅၀

တစ်ယောက်က ၁၀၀၀ ကိုလေယာဉ်စီးပြီးနှစ်သောင်းကိုငှားနိုင်ပါတယ်။ (တရား ၃၂း ၃၀)
ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီးနှစ် ဦး စလုံးအတူတကွပြောင်းလဲပါကအောင်မြင်ရန်အလွန်လွယ်ကူသည်။
လေးပတ်လောက်အတူတကွကြိုးစားကြည့်ပြီးဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာကြည့်ပါ ဦး ။
မင်းရဲ့ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာတာနဲ့အမျှမင်းဟာမင်းအရမ်းပျော်မှာပဲ၊မင်းအစာစားခြင်းနည်းလမ်း ဟောင်းကိုပြန်သွားမှာမဟုတ်ဘူးလို့ငါယုံကြည်တယ်။

ကျေးဇူးပြု၍လွန်ခဲ့သောအခန်းကြီးနှစ်ခန်းတွင်ဖတ်ရှုခဲ့သည့်အချက်များကြောင့်ဇနီးများ ကသင့်ကိုတိုက်ခိုက်ခြင်း၊သင်၏ရည်မှန်းချက်မှာသင်၏မိသားစုများအတွက်ကျန်းမာသောအစားအစာ များကိုချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်၊ ၎င်းကိုချစ်ခြင်းနှင့်ဆည်းကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။
ယခုအကြံပြုချက်မှာအစားအစာသည်သင်၏မိသားစုအပေါ်ထားရှိသောသင်၏သမာဓိရှိမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ဆည်းကပ်မှုတို့ကိုသံသယဖြစ်စရာမလိုပါ။ငါတို့ရှိသမျှသည်ပေးသောသတင်းအချက် အလက်များအရသင်သိရှိခဲ့သမျှကိုအကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

အချင်းယောက်ျားတို့၊ ကိုယ့်မိသားစုကို ဦး ဆောင်ပြီးဘဝလမ်းစဉ်အတိုင်းလျှောက်လှမ်းပါ။ သူတို့သည်သင်၏သိုးစုဖြစ်ကြ၏။သင်၏တာဝန်ခံမှုကိုပြန်လည်မစွန့်ခွာပါနှင့်သင်၏သွေးသားတပ်မက် မှုများကသင်၏ဘဝကိုအုပ်ချုပ်ရန်နှင့်သင့်မိသားစုကိုထိခိုက်စေရန်ခွင့်မပြုပါနှင့်။
လူယောက်ျားဖြစ်ကြလော့။ သင်၏ပုံသက်သေဖြင့် ဦး ဆောင်လမ်းပြပါ။

ယခုအချိန်တွင်ဘုရားသခင်သည်သူ၏ကျေးဇူးပြုခြင်း၌ပျောက်ဆုံးသောအမှန်တရားများကိုပြန်လည်ထူထောင်နေသည်။ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူသည်ကိုငါတို့သိကြသောအခါ၌အမှုသည်သတိလစ်သောအမှုဖြစ်၏။မှားသွားတာအဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါဟာငါတို့ရှိသမျှသည်အချိန်အားလုံးဖြစ်ပျက်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အမှားများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိသောအခါကျွန်ုပ်တို့သည်နောင်တရပြီးလမ်းညွှန်ချက်အသစ်များကိုတွန်းအားပေးရမည်ဟုကျမ်းစာကသွန်သင်သည်။လည်ပင်းခိုင်မာသည့်ဖာရိရှဲများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကိုထိုသို့ကွဲပြားစေသည်။ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာကိုမိမိကိုယ်ကိုအနာပျောက်အောင်ကုသနိုင်သည့်အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်များယွင်းစွာစားမိသည့်လမ်းအတွက်နောင်တရပြီးလိုအပ်သည့်အခြားသူများကိုလည်းအားပေးကူညီသည်။ကမ္ဘာဦးကျမ်းမှပထမဆုံးလေးပတ်အတွင်းသင်တွေ့ကြုံခံစားရသောတက်ကြွမှုနှင့်ဘဝသည်သင်၏နှလုံးနှင့်ဘဝကိုကောင်းချီးပေးလိမ့်မည်။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ

လူသည်ဘုရားသခင့်အစားအစာများကိုပြုပြင်မွမ်းမံရန်မလုံလောက်ပါ။GMOမဟုတ်သောအစားအစာများကိုဝယ်ပါ။ www.cwgministries.org/HealthySmoothies:
တစ်နေ့လျှင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာသောချောမွေ့မှုနှစ်ခုကိုဖော်ပြသောဤဘလော့ဂ်ကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

အဆိုပါ McDougall ကျန်းမာရေးကိုထောက်ကူပံ့ Cookbooks Volume 1 & 2

အတွဲတစ်ခုစီတွင် Genesisအစားအစာပတ်ပတ်လည်တွင်တည်ဆောက်
ထားသောမူရင်းချက်ပြုတ်နည်း ၂၅၀ ပါ ဝ င်သည် (ကျန်းမာသောအဆီများကိုချန်ထားသည်) ။

Gordon Tessler မှသန့်ရှင်းပြီးမစင်ကြယ်သောအစားအစာများ။

အခြားသူများကိုမဟုတ်ဘဲအချို့သောတိရိစ္ဆာန်များကိုစားရန်ဘုရားသခင်ကကျွန်ုပ်တို့အားအဘယ်ကြောင့်ခွင့်ပြုထားသည့်အစားအစာနှင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်းရင်းကိုလေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်စိတ်ပြောင်းခဲ့သလား? ဂေါ်ဒွန် Tessler ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ဓမ္မသစ်ကျမ်းရည်ညွှန်းချက်တစ်ဒါဇင်ခန့်အကြောင်းလေ့လာမှုတစ်ခုကဘုရားသခင်သည်သူ၏စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေပြီးမသန့်ရှင်းသောအသားများကိုစားနိုင်ပြီဟုဆိုနေပုံရသည်။ Tessler ကဤကျမ်းပိုဒ်များပြောနေတာမဟုတ်ကြောင်းပြသသည်။

အခြားစိတ်ဝင်စားမှုစာအုပ်များ

အောက်ပါစာအုပ်သုံးအုပ်သည် Norman Walker မှဖြစ်သည်။ သူတို့ဟာလွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ ကနေ ၅၀ လောက်ကစာအရေးအသားတွေဖြစ်ခဲ့တာကြောင့်သူတို့ဟာချိန်းတွေ့မှုနည်းနည်းပဲရှိပုံရတယ်။ Dr.Walker သည်စားရန်သူ၏ချဉ်းကပ်မှုတွင်အလွန်ရှေးရိုးစွဲဖြစ်သည်၊ သို့သော်သင်"လမ်းတစ်လျှောက်လုံး" သွားလိုပါကသူက"လမ်းတစ်လျှောက်လုံး"နှင့်မည်သူမဆိုဖော်ပြလိမ့်မည်။ Patti နှင့်ကျွန်ုပ်သည်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ Dr. Walker ထက်အနည်းငယ်မျှ ပို၍အလယ်အလတ်ရှိသည်။အဓိကရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကိုကျော်လွှားရန်ကြိုးစားနေပါက Dr. Walker နှင့် Dr. ဒေါက်တာ N.W. အားဖြင့်**ငယ်ရွယ်ဖြစ်လာ** Walker ။ အသက်ရှည်ဖို့ကြည့်ရှု Over ကြည့်စာမျက်နှာများ 120 ထူးချွန်။ ဒေါက်တာ Walker သည်အရေးပါသောကျန်းမာရေးတွင် ၁၀၉ နှစ်အထိနေထိုင်ခဲ့ပြီး ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင်သေဆုံးခဲ့သည်။သူ၏စာအုပ်များစွာတွင်သူသည် ဤသို့သောအစားအစာ[သေဆုံး၊ ပြုပြင်ထားသောအစားအစာ] သည်လူ့စနစ်အတွင်းရှိဘဝကိုရေရှည်တည်တံ့စေနိုင်သကဲ့သို့၊ တဖြည်းဖြည်း degenerat- ing ကျန်းမာရေး, စွမ်းအင်နှင့်တက်ကြွ၏ကုန်ကျစရိတ်။ "

Norman W. Walkerမှသဘာဝအလေးချိန်ထိန်းချုပ်ခြင်း။မှန်ကန်စွာစားခြင်းကသင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းသိမ်းစေသည်။

Dr.N.W. Walker **မှကျန်းမာသန့်စွမ်းသောသဘာဝနည်းလမ်း**

jethro kloss မှကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဦး စားပေးချက်ဖြင့်**ဒေင်တွင်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်**သို့ပြန်သွားပါ။

Jean Carper မှအစားအစာဆေးဆိုင်။
ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုတိုက်ဖျက်ရန်မှန်ကန်သောအစားအစာကိုမည်သို့ရွေးချယ်ရမည်နည်း။

၃
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဘယ်လိုနားလည်ခြင်း
Understanding How Our Bodies Fight Disease

ရောဂါကင်းရှင်းရေးနှင့်မည်သို့ကုစားရမည်ကိုကျွန်ုပ်တို့နားလည်ရန်အဓိကကျသောအချက်မှာရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်းနှင့်ဘုရားသခင်ကလူသားခန္ဓာကိုယ်ကိုတီထွင်ဆန်းသစ်ထားသည့်စမတ်ဒုံးကျည်များအား အသုံးပြု၍ကိုယ်ပိုင်အဆင့်မြင့်နည်းပညာဟန်ချက်ညီစွာစစ်ဆင်ရေးပြုလုပ်ရန်မည်မျှအံ့သြဖွယ်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း။ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသည်ဤလက်နက်များသည်မည်သည့်ဘက်တီးရီးယားကျူးကျော်မှုနှင့်မတူညီသောဆဲလ်များကိုထိရောက်စွာဖြိုဖျက်ရန်အထူးဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသည်။ တိုင်းတစ်ပါးဘက်တီးရီးယားများနှင့် mutatedဆဲလ်များအားလုံးကိုကိုယ်ခံအားစနစ်ကအဆိပ်အဖြစ်ရှုမြင်သည်။ခုခံအားစနစ်ကဒီအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ဆဲလ်တွေကိုဖယ်ရှားပစ်ဖို့တိုက်ထုတ်တယ်၊၎င်းသည်အဆင့်မြင့်နည်းပညာစစ်ဆင်ရေးဖြစ်ပြီးအံ့သြဖွယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးသင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအဆက်မပြတ်ဖြစ်ပွားနေသည်။သင်သည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အားဤစမတ်ဒုံးကျည်များဖန်တီးရန်အတွက်သင့်လျော်သောအာဟာရကိုပေးအပ်ပြီးသင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ခွင့်ပြုထားသောဗီဇပြောင်းလဲခြင်းဆဲလ်သို့မဟုတ်ဘက်တီးရီးယားအရေအတွက်ကိုကန့်သတ်ထားသရွေ့သင်၏အတွင်းပိုင်းကာကွယ်ရေးစနစ်သည်၎င်း၏ကြိုးပမ်းမှုများတွင်အောင်မြင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီးသင်ဆက်ကျန်းမာနေမည်။

ကင်ဆာကုသရန်ဘက်စုံချဉ်းကပ်နည်း

ကင်ဆာကုထုံး၏စာရေးဆရာမက်စ် M.D. ဒိုင်ယာကုထုံးမှရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၅၀၏ရလဒ်များနှင့်အဆင့်မြင့်ကင်ဆာ၏ကုသခြင်းကဤသို့ဖော်ပြသည် -" [ကင်ဆာရောဂါကုသမှု] သည်အခြေခံကျသောအချက်နှစ်ချက်ကိုပြည့်စုံစေသည်။ပထမအစိတ်အပိုင်းမှာကင်ဆာအကျိတ်များကိုစုပ်ယူပြီးကိုယ်ခန္ဓာ၏မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအင်္ဂါများကိုပြန်လည်မတည်ဆောက်မချင်းအချိန်တစ်လျှောက်လုံးကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ detoxification ဖြစ်သည်။
သူတို့ကိုဒုတိယအနေဖြင့်အူလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံးကိုတစ်ပြိုင်နက်တည်းပြန်လည်ပြုပြင်ပေးရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခြားလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ဒီရည်ရွယ်ချက်အတွက်အသည်းကိုပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း၏အတိုင်းအတာသည်အဆုံးအဖြတ်ပေးသောအခန်းမှပါဝင်သည်။

ဘုရားသခင်သည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဆယ်လူလာစနစ်ကိုမယုံနိုင်လောက်အောင်ရှုပ်ထွေးစေသောပုံစံဖြင့်ပုံစံပြုခဲ့သည်။ ၎င်းသည်နားလည်သဘောပေါက်မှုနည်းပါးပြီးအပြည့်အဝနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိသေးပါ။ပထမ ဦးဆုံးအနေဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်အများစုကိုကြီးထွားမှုနှင့်ခွဲခြားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့်အဆက်မပြတ်အစားထိုးသည်။နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းသင်ဟာလုံးဝအသစ်သောခန္ဓာကိုယ်ကိုရရှိသည်။ နုပျိုမှုအတွက်ပါတကား!ဆိုလိုသည်မှာသင်သည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်ချက်များကိုတစ်နှစ်လုံးကောင်းကောင်းဂရုစိုက်ပါကထိုနှစ်ကုန်တွင်သင့်တွင်ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များသည်တစ်သျှူးအရည်များဖြင့်ဝန်းရံထားသည်၊ ၎င်းသည်ရေနှင့်အီလက်ထရိတ်စုစည်းမှုကိုမျှတစေသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်သေးငယ်သောဇီဝသက်ရှိများကိုကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ခြင်းကိုတိုက်ထုတ်သည့်စစ်မြေပြင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်သောဤတစ်ရှူးအရည်ဖြစ်သည်။ Lymphatic System သည်တစ်ရှူးအရည်အတွက်ရေနုတ်မြောင်းနှင့်သန့်ရှင်းရေးစနစ်တစ်ခုအဖြစ်အလုပ်လုပ်သည်။ ၎င်းကို Lymph cocတွင်းထဲသို့ ဝင်သောအခါ Lymph ဟုခေါ်သည်။ Lymph system သည်တစ်လမ်းသွားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်ဖြစ်၍ သွေးကဲ့သို့ဖြန့်ဝေခြင်းမရှိပါ။ Lymph တလျှောက်ရွေ့လျားရန်ပန့်မရှိ၊ ထို့ကြောင့်၎င်းကို propelly လုပ်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုပေါ်တွင်မူတည်သည်။ Lymphocyကိုဖိအားပေးသောမည်သည့်အရာမျှမဆိုကြွက်သားကျုံ့ခြင်း၊ သို့သော်အရိုးကြွက်သားများရွေ့လျားမှုသည် lymph ကိုရွေ့လျားစေသောအဓိကအင်အားဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် Lymph စီးဆင်းမှုသည် ၁၀ ဆမှ ၃၀ အထိတိုးလာသည်။ ၎င်းသည်လေ့ကျင့်ခန်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာကိုအနာပျောက်စေသောကြောင့်ရောဂါအားလုံး၏ကိုယ်ခံအားကို ၃၀ရာခိုင်နှုန်းလျှော့နည်းစေသည့်အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိသောခန္ဓာကိုယ်သည်စစ်တပ်တွင်စစ်မြေပြင်သို့မရွေ့ပြောင်းနိုင်သောစစ်သည်တစ်မျိုးနှင့်တူ၏။ မိမိကိုယ်ကို" သန်စွမ်းသောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်ဆင်းလာပြီ" ဟုခံစားရပါကသင်၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်၏မဟာဗျူဟာတိုက်လေယာဉ်များကိုစစ်မြေပြင်သို့အရှိန်မြှင့်ရန်အံ့ဖွယ်အမှုများပြုလုပ်နိုင်သည်။

Lymphocytes လို့ခေါ်တဲ့အထူးသွေးဖြူဥတွေကိုအရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲမှာထုတ်လုပ်ပါတယ်။ သူတို့အပြည့်အဝရင့်ကျက်မှုမရောက်မီတစ်ဝက်ခန့်သည် Lymphocytes သို့ရောက်သော thymus သို့ရောက်သည်။

ကြွင်းသောအရိုးများတွင် B-Lymphocytes ဖြစ်လာသည်။ နှစ်မျိုးလုံးသည်သွေးထဲ၌ ပျံ့နှံ့နေပြီးများစွာသောလူသည်ကျူးကျော်မှုအတွက်ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်အတွက်ရရှိနိုင်သော lymph node များ၌အခြေချကြသည်။ T-Lymphocytes များသည်ရန်သူဆဲလ်များကို phagocytosis (သူတို့ကိုနည်းနည်း Pac-men လိုမျိုးမျိုချမိခြင်းဖြင့်)သို့မဟုတ်သူတို့ကိုဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ကဲ့သို့သောအဆိပ်ကိုထိုးသွင်းခြင်းအားဖြင့်ဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။ B-lymo- phocytes တွေကနိုင်ငံခြားတိုင်းတစ်ပါးမှာကြီးမားတဲ့ antibodies များထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိဆဲလ်တိုင်းကိုစစ်ဆေးရန်ပတ် ၀ န်းကျင်တွင်ရှာဖွေနေသောအရာများသည် သေးငယ်သောမော်လီကျူးငယ်များဖြစ်သည်။သင့်ကိုကျန်းမာစွာစောင့်ရှောက်ရန်မမောနိုင်မပန်းနိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အခြားဆဲလ်များမှာ macrophages သို့ဖွံ့ဖြိုးလာသည့် neutro-phils, leukocytes နှင့် monocytes များဖြစ်သည်။

အကယ်၍ lymphatic system သည်သန်မာကျန်းမာသန်စွမ်းပြီးကောင်းမွန်စွာပျံ့နှံ့နေပြီး antibodies များမှကောင်းစွာသတင်းပို့လျှင် lymphocytes များသည်ထိုနေရာတွင် ရောက်ရှိပြီးပြproblemsနာများကိုအချိန်တိုအတွင်းရှင်းလင်းနိုင်သည်။သင်၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားကာကွယ်ရေးအင်အားစုများအက်ကွဲတပ်ဖွဲ့များသည်သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊မပြည့်စုံသောအာဟာရများမရှိခြင်းသို့မဟုတ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရှိနေခြင်းကြောင့်အားနည်းနေပါကစွမ်းအင်မျှတမှုသည် Mutant cells အတွက်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ ထိုအခါ Mutant သူတို့ကိုယ်သူတို့မှဥပဒေတီထွင်ခြင်းနှင့်ကင်ဆာကိုလိုနီတည်ဆောက်။

ကင်ဆာဆဲလ်များ၏မူလအစ

ဆဲလ်တစ်ခုသည်ကင်ဆာဆဲ (လ်) တစ်ခုဖြစ်လာသည်အထိနှစ်ကြိမ် mutate လုပ်ရမည်။ အဖြစ်အပျက်တိုင်းတွင်ကင်ဆာဆဲ (လ်) သည်ဒီအင်အေရှိမျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဆဲလ်ကြီးထွားမှုနှင့်ဆဲလ်မျိုးပွားခြင်းနှစ်ခုလုံးကိုထိန်းချုပ်သည်။ ထို့နောက်သူသည် မထိန်းချုပ်ဘဲကြီးထွားလာသောကိုလိုနီတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ ၁) ဆဲလ်ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းအများစုသည် ပုံမှန်ဆဲလ်များထက်ရှင်သန်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းခြင်း၊ ၂) အလွန်အမင်းကြီးထွားမှုကိုတားဆီးသောပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုထိန်းချုပ်မှုများကိုမလိုက်နာသောဆဲလ်အနည်းငယ်သာ၃)ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဆဲလ်များသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်၏အဖွဲ့များကိုရှာဖွေရန်နှင့်ဖျက်ဆီးပစ်ရန်ဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည်ကင်ဆာကိုလိုနီအဖြစ်မဖွဲ့စည်းမီကြာမြင့်စွာကပင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်များတွင်ကင်ဆာဆဲလ်များ (mutated cell) များအမြဲတမ်းရှိနေသည်။ သို့သော်သူတို့သည်ကိုလိုနီမကြီးထွားမီထိရောက်သောကိုယ်ခံအားစနစ်ဖြင့်အဆက်မပြတ်ဆေးကြော သန့်စင်နေကြသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်တစ်ထောင်လျှင် ၁၀၀ သာလျှင်နှစ်ပတ်ကျော်ကြာရှင်သန်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းအကြောင်း ကိုဘယ်တော့မျှမသိခဲ့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သိသည့်တစ်ခုတည်းသောအချက်များမှာ ကိုယ်ခံအားကာကွယ်ရေးတပ်များကိုလွှမ်းမိုးနိုင်သည့်အရာများဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ဘာမှမကင်ဆာဖြစ်စေတယ်၊ ဒါပေမယ့်မတတ်စွမ်းနိုင်တဲ့ကိုယ်ခံအားစနစ်ကကင်ဆာကိုဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ American Cancer Societer Cancer စာအုပ်က" ခုခံအားစနစ်သည်ဤကင်ဆာဆဲလ်များကိုမဖျက်ဆီးနိုင်သည့် အချိန်မှစ၍ ကင်ဆာဖွံ့ဖြိုးလာလိမ့်မည်" ဟုဖော်ပြထားသည် (စာမျက်နှာ XIX, ၁၉၈၆ ထုတ်ဝေ) ။ ကင်ဆာရောဂါသည်ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ပါ။၎င်းသည်မလုံလောက်သောကိုယ်ခံအားစနစ်၏လက္ခဏာဖြ စ်ပြီးသင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန့်စင်ဆေးကြော။သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်ရန်သင့်အားအချ က်ပြဖြစ်သည်။

မယုံနိုင်စရာ! ထို့ကြောင့်ကင်ဆာအတွက်ကုထုံးသည်မွန်စနစ်အားအားကောင်း။ တက်ကြွစေရန်သေချာစေပြီး၎င်းသည်ကင်ဆာဆဲ (လ်) များအားလုံးကိုသတ်ပစ်ရန်အတွင်း ပိုင်းဒုံးကျည်များကိုပေးပို့လိမ့်မည်။အံ့သြစရာမဟုတ်ပါကရ၎င်းသည်ကင်ဆာရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင်များကိုကြာမြင့်စွာအချိန်ယူခဲ့ရသည်။ ONE မဟုတ်ပါဘူး! ကင်ဆာရောဂါသည်ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကိုအားဖြည့်ပေးတယ်။ဤစာအုပ်၏ကျန်အခန်းများသည်ကို ယ်ခံစွမ်းအားစနစ်အားကောင်းစေခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများလျှော့ချခြင်းနှစ်ခုလုံးအတွက်ရည်ရွယ်ပါသည်။

ကင်ဆာသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ပြိုကွဲကြောင်းအချက်ပြသည်။ အဲဒါကိုတိုက်ထုတ်နိုင်ဖို့အတွက်ခုခံအားစနစ်ကိုအားဖြည့်ပေးရမယ်၊ ပိုမဖျက်ဆီးစေရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်မည့်အစားအတွင်းပိုင်းထိပ်ဖူးများကိုတပ်ဆင်ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းအန ည်းငယ်မှတစ်ဆင့်ပိုမိုမြန်ဆန်သောအရှိန်ဖြင့်အာဟာရဖြည့်ပေးခြင်းဖြင့်သူတို့၏ထုတ်လုပ်မှုကိုတိုးမြှင့် ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့၏သဘာဝကာကွယ်ရေးစနစ်အတွင်း၌အပြင်ဘက်မှဖျက်ဆီးခြင်းကို မဖျက်ဆီးဘဲလုပ်နိုင်သောအရာများစွာရှိသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ lymphatic စနစ်၏သော့ချက်အစိတ်အပိုင်းများသည်အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အရာမဟုတ်ဘဲ၎င်းတို့အားမကြာခဏဖြတ်တောက်ပစ်ရန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များကဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်ကိုသင်သတိပြုမိပါသလား။ ဤသည်ဂလင်းတမျိုးနှင့် adenoids, lymph node များ, နောက်ကျဆက်ကျတဲ့နှင့်သရက်ရွက်ပါဝင်သည်။ သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုနှုတ်ဆက်ပါ။ နည်းနည်းကြောက်စရာမဟုတ်ဘူးလား။

စကားမစပ်၊သိပ္ပံပညာရှင်များသည်ကြွက်များ၏စမ်းသပ်မှုများမလုပ်မီအပြင်ဘက်ရှိ ကြွက်များ၏ဆဲလ်များကိုအဆိပ်ထုတ်ခြင်းနည်းလမ်းသစ်များရှာဖွေရန်၊ ၎င်းတို့သည်ခုခံအားစနစ်မရှိသည့်ကြွက်မျိုးတစ်မျိုးကိုမွေးဖွားပေးရမည်။(ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာ၏သဘာဝကာကွယ်ရေးစနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စမ်းသပ်ချက်များကိုရှုပ်ထွေးစေပြီးသူ့ဟာသူသဘာဝကိုပျောက်ကင်းစေသည်မဟုတ်ပါ!)

ကင်ဆာသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ပျက်ပြားကြောင်းဖော်ပြသည်

Dr. Max Gerson ကဤနည်းကိုအသုံးပြုသည်။ကင်ဆာရောဂါသည်ထူးခြားသောလက္ခဏာတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ အခြေခံအကြောင်းရင်းကိုအသည်းမှအဆိပ်သင့်စေခြင်းဖြစ်သည်။He continues: ၂၅ နှစ်ကျော်ကင်ဆာလုပ်ငန်းပြီးနောက်ကျွန်ုပ်သည်အောက်ပါကောက်ချက်ဆွဲနိုင်သည်။

၁) ကင်ဆာရောဂါသည်ဒေသတွင်းမဟုတ်ဘဲယေဘုယျရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဓိကအားဖြင့်ခေတ်မီလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်အစားအစာလုပ်ငန်းမှအစားအစာများအဆိပ်သင့်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ဆေးပညာသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကုထုံးဆိုင်ရာနည်းလမ်းများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှု၏ဖြစ်စဉ်များ၏ပျက်စီးမှုနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ရမည်။

၂) ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxify၊ အကျိတ်ထုထည်ကိုသတ်ခြင်းနှင့် ၄ င်းတို့ကိုစုပ်ယူပြီးဖယ်ရှားပစ်ရန်နည်းလမ်းကိုတီထွင်ထားသည်။ (အနာရောဂါငြိမ်းစရာပါဝါပြန်လည်ထူထောင်ရေး။)

၃)အသည်းကိုပြန်လည်မွမ်းမံရန်နှင့်အကျိတ်ထုထည်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောပျက်စီးခြင်းကိုပြန်လည်ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်းတစ်ခုတွေ့ရှိခဲ့သည်။

၄။ ဓာတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှု (healing power) ပြန်လည်ရရှိရန်သက်သေပြရန် cantharidin အင်္ဂတေအသားများကိုအပတ်စဉ် (သို့) ကြာရှည်စွာအသုံးပြုသည်။

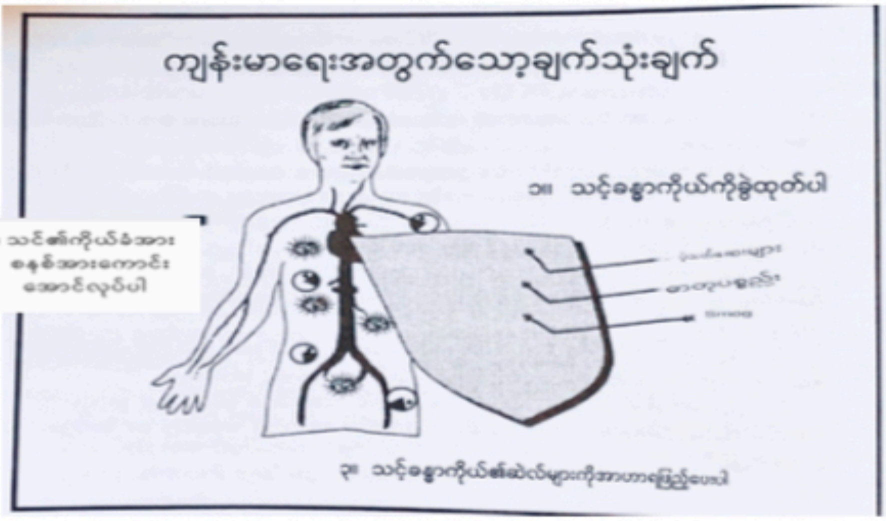
ယခုငါပထမ ဦး ဆုံးအခန်းမှာငါပြောသောအရာကိုပြန်လုပ်ကြကုန်အံ့။အဲဒါအရမ်းအရေးကြီးလို့ငါ ထပ်ခါထပ်ခါပြောချင်တယ်။ အဓိကအချက်မှာဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများ (နှင့်အိုမင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကိုယ်နှိုက်) ကိုရိုးရှင်းသောအရာသုံးခုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်နှေးကွေးနိုင်သည်၊ ရပ်တန့်နိုင်သည်။

၁)ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxifying;

၂) ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုအားဖြည့်ပေးခြင်း၊ နှင့်

၃) ဆဲလ်အာဟာရ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် mutated cell များ၏ကြီးထွားမှုသည်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများ (ကင်ဆာစသည်) နှင့်အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အားကြီးသောဖဲစနစ် (ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်) သည်ကြီးထွားမှု၊ ရောဂါများနှင့်အိုမင်းခြင်းလက္ခဏာများအဖြစ်မပွားမီမ mutated cell များကို စား၍ ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ကျန်းမာသောအာဟာရသည်သင့် အားကျန်းမာသောကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့်ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာကိုထောက်ပံ့ပေးသည်။ ထို့ကြောင့်ဤစာအုပ်တွင်ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသမျှသည်အနည်းဆုံးအချက်သုံးချက်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြ င့်ကုစားသည်။ ၁) ၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxifies; ၂။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်သည်။ (၃) ခန္ဓာကိုယ်ကိုအာဟာရဖြစ်စေသည်။ဤအရာများကိုသင်မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကိုအမြဲသတိပြုပါ။ ဘုရားသခင်၏ကျန်းမာရေး covenant ဝိညာဉ်သည်သင်နှင့်သာသက်ဆိုင်လိမ့်မည် (ထွက် ၁၅း၂၆) ။



ခန္ဓာကိုယ်ကို Detoxify သောအရာ

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ကိုရှူပါ
- ရေသန့်ကိုသောက်သုံးခြင်း
- စင်ကြယ်သော, အရေးပါသောအစာကိုစားခြင်း
- အူလမ်းကြောင်းမှစွန့်ပစ်ဖယ်ထုတ်လိုက်
- superfoods စားပါ
- ဗီတာမင်နှင့်ဓာတ်သတ္တုကိုများကိုသောက်ပါ။
- သင်ထိတွေ့သည့်မျက်နှာပြင်များမှအဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားခြင်း။
- antioxidants သောက်ပါ။
- အစာရှောင်ခြင်း
- အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဆုတောင်းပါ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်အားကောင်းစေသည့်အရာ

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
- အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဆုတောင်းပါ
- အတိတ်စိတ်ခံစားမှုစိတ်ဒဏ်ရာ၏အနာရောဂါငြိမ်းစရာ
- စင်ကြယ်သော, အရေးပါသောအစာကိုစားခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း
- ဗီတာမင်နှင့်ဓာတ်သတ္တုကိုများကိုသောက်ပါ။
- အူလမ်းကြောင်းမှစွန့်ပစ်ဖယ်ထုတ်လိုက်
- ရှားစောင်းလက်ပတ်(aloe vera)
- pycnogenol သောင်ပါ။
- Taking DHEA
- super food များကိုစားပါ။
- chiropractic စောင့်ရှောက်မှုခံယူ
- ကုထုံးစောင့်ရှောက်မှုခံယူ
- Co- အင်ဇိုင်း Q10 နှင့်အတူဖြည့်စွက်

ဆဲလ်များကိုအာဟာရပေးသောအရာ

- ကမ္ဘာ ဦး အစားအစာကိုစားခြင်း
- super food များကိုစားပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ကိုရှူပါ
- ဗီတာမင်နှင့်ဓာတ်သတ္တုကိုများကိုသောက်ပါ။
- ရေသန့်များများသောက်သုံးခြင်း
- Co- အင်ဇိုင်း Q10 နှင့်အတူဖြည့်စွက်

ကျန်းမာသောကိုယ်ခံအားစနစ် vs. မကျန်းမာသောကိုယ်ခံအားစနစ်များ

Dr. Max Gerson သည်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုအဆင့် (၆) နှင့်
(သို့မဟုတ်ယေဘုယျအားဖြင့်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသည့်ရောဂါများ) ကိုဖော်ထုတ်သည်။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်

၁။ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု၊ ၎င်း၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ဟော်မုန်းများ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ ပူးတွဲအင်ဇိုင်းများစသည်တို့ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်းနှင့်ဖယ်ထုတ်ခြင်းစွမ်းရည်။
၂။ အရေးကြီးသောကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌ပိုတက်စီယမ် [K] အုပ်စုနှင့် N-group [ဆိုဒီယမ်] တွင်အဓိကအားဖြင့်အရည်များနှင့်တစ်ရှူးများပြင်ပရှိခြင်းကိုထိန်းသိမ်းထားခြင်း။
၃။ဆဲလ်များ၏အပြုသဘောဆောင်သောလျှပ်စစ်စွမ်းအားအလားအလာကိုစွမ်းအင်နှင့်လုပ်ဆောင်မှုအတွက်အခြေခံအဖြစ်ထားခြင်း၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ Na-group ၏ ဝ င်ရောက်ခြင်းနှင့်ဖောဖွဲ့စည်းခြင်းကိုကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။
၄။စောင်ရေထိန်းသိမ်းခြင်း၊ တင်းမာမှု၊ တန်ချိန်၊ သို့လျောင်နိုင်စွမ်း၊
၅။ အရေးကြီးသောအရာများအထူးသဖြင့်အင်ဇိုင်းများပြန်လည်အသက်သွင်းနိုင်စွမ်း။
6. ကာကွယ်ရေးနှင့်အနာရောဂါငြိမ်းစရာအင်အားကြီး

ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ

၁။ တစ်ကိုယ်လုံးအထူးသဖြင့်အသည်း၏မူးယစ်ဆေးဝါးနှေးခြင်းနှင့်ပြောင်းလဲခြင်း။

၂။ Na-group [ဆိုဒီယမ်] ကျူးကျော်ခြင်း၊ K-group [ပိုတက်စီယမ်] ကိုဆုံးရှုံးခြင်း၊
နောက်တစ်ရှူးဖောများထွက်လာခြင်း။
၃။ အရေးပါသောကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌လျှပ်စစ်စွမ်းရည်ကိုလျော့နည်းစေခြင်း၊ ဖောရောင်ပိုများခြင်း၊
အဆိပ်များစုဆောင်းခြင်း၊ တင်းမာမှု၊ tonus ဆုံးရှုံးမှု၊
၄။ ကင်ဆာစတင် - အထွေထွေအဆိပ်တိုးပွားခြင်း၊
အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်စွမ်းအင်များကကင်ဆာရောဂါတိုးပွားစေသည်။
၅။ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှင့်အသည်း parenchyma ပျက်စီးခြင်းသည်ပြန့်နှံ့နေသည်။ ကင်ဆာစည်းမျဉ်းများ
6. ကာကွယ်ရေး၏ဆုံးရှုံးမှု - Hepatic မေ့မြောသေခြင်း"၄

အကယ်၍ ယခင်ဇယားကသင့်ကိုနည်းနည်းဆုံးရှုံးသွားလျှင်၊ အထူးသဖြင့်ပိုတက်စီယမ် အုပ်စုနှင့်ဆိုဒီယမ်အုပ်စုနှင့်ဆွေးနွေးခြင်းတွင်ကျွန်ုပ်ရှင်းပြပါရစေ။ကျွန်ုပ်တို့စားနိုင်သောအချို့သောအ စားအစာများတွင်ပိုတက်စီယမ် (K) ပါ ဝ င်ပြီးဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုမှာမူပိုမိုမြင့်မားပါသည်။
အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်းပြိုကွဲသည်

	ကမ္ဘာ ဦးအစားအစာ.	**ချမ်းသာအနောက်တိုင်းအစားအစာ**
ဆိုဒီယမ် (Na)	၁၀၀၀ mg.	၅၀၀၀ mg
ပိုတက်စီယမ် (K).	၅၀၀၀ mg.	၂၀၀၀ mg

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ဆိုဒီယမ်နှင့်ပိုတက်စီယမ်ကိုမျှမျှတတမထားပါကကင်ဆာဆဲလ်များကြီး ထွားလာသည်။သင့်လျော်သောချိန်ခွင်လျှာကိုပြန်လည်ရရှိသောအခါကျန်းမာရေးသည်ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ ဦး အစာအာဟာရသည်မှန်ကန်သောဟန်ချက်ညီစေသည်။
ကမ္ဘာ ဦးအစားအစာကကုသ။

လေ့လာမှုအရကောင်းမွန်သော၊ လတ်ဆတ်သော၊အသီးမသီးသောသစ် သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအစာစားပြီးအသားနီများနှင့်ကင်းဝေးနေသူများသည်အသက်အန္တ ရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအဓိကရောဂါများအတွက်အန္တရာယ်နည်းပါးသည်။ ဥပမာအားဖြင့်နိုင်ငံ ၁၇ နိုင်ငံမှလေ့လာမှု ၁၇၀ကိုမကြာသေးမီကပြန်လည်သုံးသပ်မှုကသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးစုကိုစားသုံးသူတို့သည်အနည်းဆုံးစားသုံးသူများ၏ကင်ဆာရောဂါနှုန်းထက်ဝက်ရှိကြောင်းဖော်ပြ ခဲ့သည်။

အဆုတ်၊ အူမကြီး၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊ ပန်ကရိယနှင့်သားဥအိမ်ကင်ဆာတို့ပါ ဝ င်သည်။ သုတေသနပြုချက်အရတစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားခြင်းသည်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ၅၀ရာခိုင်နှုန်း အထိလျှော့ချပေးနိုင်ပြီးဆေးလိပ်သောက်သူဟောင်းများအတွက်ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ် ဝ င်စားစရာကောင်းဆုံးအချက်မှာ Tufts တက္ကသိုလ်မှသုတေသနပြုချက်အသစ်အရ beta carotene သည်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိကင်ဆာအချို့ကိုကုသရာတွင်အသုံးပြုသော retinoic acid သို့အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကိုပြသည်။ ထို့အပြင် beta caroteneသည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများတွင်ပါဝင်သောကင်ဆာရောဂါကိုတိုက်ဖျက်သည့်ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ

အခြားကင်ဆာကုသမှု—Ty Bollinger ၏ "အမှန်တရားနှင့်ဆိုင်သောကင်ဆာ" ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ဆေးခန်းများနှင့်ကင်ဆာရောဂါကိုကုသရန်နည်းလမ်းသစ်များရှိသောထိပ်တန်းယောဂီ များနှင့်သတင်းအချက်အလက်ဆောင်းပါးများနှင့်ဗီဒီယိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကိုဖော်ပြထားသည်။ ဒါဟာအံ့သြဖွယ်မရှိမဖြစ်အသိပညာဖြစ်ပါတယ်။ www.thetruthaboutcancer.com

ဇီဝဗေဒ၊ ဘုရားသခင့်ရှင်သန်ခြင်းဖန်ဆင်းခြင်း Keith Graham၊ Laurel Hicks၊ Delores Shimmin၊ George Thompson တို့ကပြုလုပ်သည်။ Beka စာအုပ်က အထူးသဖြင့်စာမျက်နှာ ၃၀၆-၃၁၉ တွင် lymph စနစ်၏ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကိုဖော်ပြထားသည်။

တစ် ဦး ကကင်ဆာကုထုံးအစားအသောက်ကုထုံးအားဖြင့်အဆင့်မြင့်ကင်ဆာ၏ကုသမှု
Max Gerson, M.D. အသေးစိတ်ပြုစုထားသောအစားအစာပါသောစာအုပ်စာအုပ်။ တစ်ခုမှာတိကျသောလမ်းညွှန်ချက်များအရကမ္ဘာမြေအစားအစာ၏ရွေးချယ်ထားသောအပိုင်းကိုစားခွင့် ပြုသည်။ ငါမှာကင်ဆာရောဂါရှိရင်ငါလိုက်မယ်။

ကင်ဆာအဖြေ by Albert Earl ကာတာနှင့်လာရီ Lymphocyte အားဖြင့်။ ဤစာအုပ်သည်မက်စ်ဂရေးဆန်မှအထက်ပါစာအုပ်နှင့်အလွန်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသည်။ မက်စ်ဂျေဆန်သည်သင့်အားသိပ္ပံနည်းကျခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ပေးလိမ့်မည်။

အဲလ်ဘတ်ကာတာသည်မက်စ်ဂepcoн၏စာသားများ၏အမှန်တရားများကိုအသုံးချခြင်းနှင့်သူ၏ Lympho- cytes (Larry Lymphocyte) နှင့်စိတ်ကူးယဉ်စကားပြောဆိုခဲ့သည်။သူတို့အတူတကွ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖွဲ့စည်းကြသည်။ဒီစာအုပ်ကသင့်ကိုထာဝရပြောင်းလဲစေပြီးသင့်အားကင်ဆာရောဂါ အကြောင်းနှင့်သင်မည်သို့ကုသနိုင်သည်ကိုလုံးဝရှင်းလင်းသောအဖြေများပေးလိမ့်မည်။

ကင်ဆာတိုက်ဖြတ်ရေးအစီအစဉ် By Anne Frahm ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အခြားဆေးဝါးကို သုံး၍ ကင်ဆာရောဂါကိုမည်သို့တိုက်ဖျက်နိုင်ကြောင်းသင်ကြားပေးသောသင်ခန်းစာ။အန်းသည်ဆေးကုသမှု အသိုင်းအဝိုင်း၏ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့်ထုတ်လွှင့်ခြင်းကိုတစ်နှစ်ခွဲကြာအောင်ပြုလုပ် ခဲ့ပြီးအိမ်သို့ပြန်ပို့ခဲ့သည်။အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါသူသည်အာဟာရရှိသောအစားအစာကိုသောက်သုံး ခဲ့ပြီးခြောက်ပတ်အတွင်းကင်ဆာအားလုံးမှလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ဒါကကင်ဆာရောဂါရှိရင်ဒါအဲ့ဒီလမ်း ညွှန်ချက်တွေကိုလိုက်နာမယ်။

ကင်ဆာနှင့်ဗီတာမင် **C** Ewan Cameron နှင့် Linus Pauling တို့ကပြုလုပ်ခဲ့သည်။ စာမျက်နှာ ၂၇၀ တွင်ဗီတာမင်စီ (နှင့်အခြား antioxidants)ပမာဏသည်ကင်ဆာကိုမည်သို့ထိရောက် စွာတားဆီးနိုင်ကြောင်းသုတေသနရလဒ်များပါရှိသည်။အကယ်၍ကျွန်ုပ်၌ကင်ဆာရောဂါရှိပါကဋင်းတို့ သည်အကြံပြုထားသည့်ဗီတာမင်ဆေးများကိုသူတို့သည်ကင်ဆာကြီးထွားမှုကိုနှောင့်နှေးစေပြီးပြန်လ ည်လွတ်ခြင်းအဖြစ်သို့သက်သေပြနိုင်သည့်ဗီတာမင်ဆေးများကိုသောက်သုံးနေမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့သည်သူတို့၏စာအုပ်မှကိုးကားချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် Dr.Hoffer မှထောက်ခံအားပေးသောအာဟာရဆိုင်ရာနည်းစနစ်ကိုကင်ဆာရောဂါရှိသူတိုင်းစောစောစီးစီးရောဂါ၏ အစောပိုင်းကာလတွင်စတင်ရန်ခိုင်မာသည့်ထောက်ခံချက်ဖြစ်သည်။

ဤနည်းစနစ်တွင်နေ့စဉ် ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်ခန့် Vitamin C၊ ၈၀၀ IU ဗီတာမင်အီး၊ ၁၅၀၀ niacin (ဗီတာမင် B3၊ နီကိုတင်းထပ်ထည့်သို့မဟုတ်နီကိုတင်းနိုက်)၊ အခြားဘီဘီဗီတာမင်၏အဆပေါင်း ၂၅ မှ ၅၀ အထိ၊အချို့သောလူနာများတွင်သွပ်သို့မဟုတ်ကယ်လ်စီယမ်ကဲ့သို့သောအခြားဓာတ်သတ္တုများ ဖြည့်စွက်ပမာဏ။

၄

သက်ရှိမြေယာနှင့်စားနပ်ရိက္ခာပြန်လည်ထူထောင်ရေး

Recovering living Land and Living Food

ဒေင်ဥယျာဉ်တွင်မြေသည်သန့်ရှင်းသည်၊ လေကသန့်ရှင်းသည်၊ ရေသည်စင်ကြယ်၏၊ အစားအစာသည်အကျိုးပြုသည်။ အဲဒီဝန်းကျင်မှာလူတွေကနှစ်ရာချီပြီးမကအသက်ရှင်ခဲ့ကြရတယ်။ လူသည်အပြစ်ပြုမိသောအခါ၊ လူသားသည်သူ့လူသား၊ကမ္ဘာမြေ၊ကမ္ဘာပေါ် ရှိသတ္တဝါများ ကိုဘုရားသခင် ရည်ရွယ်ထားသည့်အတိုင်းမည်သို့ဆက်စပ်ရမည်ကိုမသိတော့ပါ။ အပြစ်၊ ဖျားနာခြင်းနှင့်သေခြင်းကကမ္ဘာမြေကြီးကိုပြည့်နှက်စေသည်။

သန့်ရှင်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်းရှိရန်လူမျိုးတစ်မျိုးကိုဘုရားသခင်တောင်းဆိုခဲ့သည်။ အပြစ်များကြောင့်သူတို့ပြင်ဆင်ထားသည့်ပြည်တွင်သူတို့ထားသို့လမ်းတော်အတိုင်းဆက်လက်လျှော က်လှမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့်သူတို့၏ဘဝက livesတိုင်းကိုလမ်းညွှန်ရန် သူတို့ကိုညွှန်ကြားခဲ့သည်။လမ်းညွှန်သို့မဟုတ်ဥပဒေတိုင်းသည်သူတို့၏ဘဝအရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်ရ န် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသည်။ပေါ့ပေါ့တန်တန်သို့မဟုတ်သေးငယ်သောအာဏာရှင်ဆန်ဆန်ရည်ရွယ် ချက်များအတွက်မည်သည့်ဥပဒေမှပေးအပ်ခြင်းမရှိပါ။ ဒေင်ဥယျာဉ်သည်လူသားတို့လမ်းလျှောက်။ သန့်ရှင်းသောဘုရားနှင့်စကားပြောသောထိုနေ့၏အေးမြသောအချိန်၌ဒေင်ဥယျာဉ်၏စွမ်းအားကိုပြန်လ ည်ထူထောင်ပေးရန်၊ ဤပညတ်များသည်သူတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်တာကိုပိုမိုကောင်းမွန် စေရုံသာမကဘုရားသခင်နှင့်သူတို့၏ဆက်ဆံရေးကိုပါထိန်းချုပ်ထားသည်။ထို့အပြင်ဘုရားသခင်ပေး သောပညတ် တရား၏ ဝ ိညာဉ်သည်သန့်ရှင်းခြင်းဖြစ်သည် (ဝတ် ၁၉:၂၊ ၂၀:၇၊ ၂၆) ။ ဝတ်ပြုရာကျမ်းသည်သန့်ရှင်းခြင်း၊ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်သန့်ရှင်းသောရေ၊လေကောင်းလေသန့်နှင့်သန့်ရှင်းပြီး သန့်စင်သောအစားအစာများကိုပေးစွမ်းခြင်းသည်ပညာရှိရာရောက်သည်ဟုမြူဆွယ်သူများကသဘော တူလိမ့်မည်။ သိသာထင်ရှားလေလေလေ၊လေညစ်နေလေလေ၊ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာ၊ရေနှင့်လေမှတစ်ဆင့်အဆိပ်အတောက်များစွာကိုထုတ်ယူသောအခါကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ ၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကိုအလွန်အကျွံသန့်စင်ရေးတာ ဝ န်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းပိုင်းများကိုမပွားများမှီနှင့်ပျက်စီးနေသောဆဲလ်များမလွတ်မြောက်စေရန် တာ ဝ န်ရှိသည်။ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်သည်အလွန်အမင်းလွှမ်းမိုးသွားပြီးကင်ဆာသို့မဟုတ် အခြားဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသည့်ရောဂါများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

သို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ပျက်ပြားသွားပြီးပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဖျားနာမှုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့ပါဝင်သောအဆိပ်အတောက်များကိုလျှော့ချရန်ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နိုင်သမျှသည်နောက်ဆုံးတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။

အမေရိကတွင်စီးကရက်မီးခိုးရှိအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအားဓာတုအဆိပ်များဖြင့်ညစ်ညမ်းစေပြီးကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟုလက်ခံသည်။အခြားသောအကြောင်းပြချက်များကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်အခြားအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများကိုလည်းရှောင်ကြဉ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခေတ်သစ်လူနေမှုပုံစံနှင့်အညီဝတ်ပြုရာ (ဆိုလိုသည်မှာသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနိယာမ) ၏နိယာမသဘောကိုကျင့်သုံးကြပါစို့။

ကျနော်တို့မှန်ကန်သောအစားအစာမျိုးနှင့်အတူစတင်ယူဆကြပါစို့

ကြွယ်ဝသောအနောက်တိုင်းအစားအစာကနေ Genesis အစားအစာပြောင်းလဲမှုလုပ်ဖို့စီစဉ်နေကြသည်ဟုယူဆပါလိမ့်မယ်။ သင်ဒံယေလကဲ့သို့ရပ်တည်လိမ့်မည် (ဒံ ၁: ၈)” သူသည်ရှင်ဘုရင်နှစ်သက်တော်မူသောအစာနှင့်သောက်တော်မူသောစပျစ်ရည်ကိုမသောက်မစားဘဲညစ်ညူးခြင်းကိုရှောင်မည်ဟုအကြံ ရှိ၍၊ ရေ (ဒံ။ ၁:၁၂) ။

ကမ္ဘာ ဦး ကျမ်းစာစောင်များကိုတောင်ညစ်ညမ်းစေနိုင်ကြောင်းကျွန်ုပ်သတိပြုမိရန်အဘယ်အရာလိုအပ်သနည်း။ ဖြစ်နိုင်ခြေများစွာရှိပါတယ်။

ကုန်ခမ်းမြေဆီလွှာ

Dr.Max Gerson states က ဤသို့ဖော်ပြသည်- ခေတ်သစ်လူ့ယဉ်ကျေးမှုကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝထဲသို့ယူဆောင်လာသည့်ပျက်စီးမှုသည်မြေဆီလွှာဖြင့်စတင်သည်။ သတ္တုဓာတ်များပါဝ င်ခြင်းနှင့်ပိုးမွှားများ၏အပင်များပြောင်းလဲခြင်းနှင့်မြေလွှာပိုးများနှင်ထုတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည် "

Dr. Gerson ၏ A Cancer Therapy စာအုပ်တွင်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းသီးနှံရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့်သခင်ဘုရားမိန့်မှာသည့်အတိုင်းသတ္တမနှစ်တိုင်းမြေမလုပ်နိုင်ခြင်းကိုပြသသည့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်များကိုဖော်ပြထားသည်။ အောက်ပါအတိုင်းပျမ်းမျှမြေဆီလွှာဖွဲ့စည်းမှုမှာ--

၁။ နှစ်ပေါင်း ၈ နှစ်သီးနှံရိတ်သိမ်းခဲ့သောမြေသည်အာဟာရစိုင်အခဲတစ်သန်းလျှင် ၁,၀၉၇ အစိတ်အပိုင်းပါဝင်သည်။

၂။ ကျန်ရှိသောမြေသည်ရှစ်နှစ်ကြာခဲ့ပြီးအာဟာရအခဲတစ်သန်းလျှင် ၂,၈၇၁ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

“သတ္တမနှစ်သည်၊ ထာဝရဘုရားအဘို့ဥပုသ်နှစ်၊ တပြည်လုံးငြိမ်ဝပ်စွာ နေ၍ ဥပုသ်စောင့်ရသောနှစ်ဖြစ်၏။ လယ်မလုပ်ရ၊ စပျစ်ဉယျာဉ်ကိုမသုတ်သင်ရ၊ (ဝတ်ပြုရာ ၂၅: ၄)

Dr. Gerson သည်ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင် အဓိကကျသောအချက်မှာလူနာများသည် လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်များစွာကိုသောက်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။လိုအပ်သောအသီးများကိုအထူးသီးပွင့်ဖြစ်ထွန်းသည်။သူ၏ကင်ဆာလူနာများကိုအရည်နှင့်နှစ်ပေါင်းများစွာကုသပြီးနောက်သူ၏ဆေးကုသမှု၏ကုသမှုအကျိုးသက်ရောက်မှုများလျော့နည်းလာသည်။သူသည်အာဟာရအတွက်သူ၏ဖျော်ရည်များကိုစမ်းသပ်သောအခါသူသည်လယ်ယာမြေနည်းပါးသောကြောင့်နှစ်များတစ်လျှောက်အလွန်တန်ဖိုးထားလာခဲ့သည်။

ဘုရားသခင်ကဒီနေရာကိုနေထိုင်ဖို့ဒီဇိုင်းထုတ်ခဲ့တယ်(God designed the land to LIVE!)

လွန်ခဲ့သောလပေါင်းများစွာကကျွန်ုပ်သည်လယ်သမားများနှင့်ဥယျာဉ်မှူးများအတွက်ခရစ်ယာန်အတိုင်ပင်ခံ Albert I.Ocker နှင့်လွန်ခဲ့သောလေးဆယ်လေးနှစ်တာကာလကိုမြေဆီလွှာလေ့လာခြင်းအားပေးခဲ့သောသူနှင့်တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့သည်။ငါလယ်ယာတစ်ခုမှာကြီးပြင်းလာတာနဲ့တစ်ညနေခင်းမှာပျော်ရွှင်စရာတွေခံစားခဲ့ရပြီးမြေယာနဲ့ပတ်သက်တဲ့သူရဲ့ဖွင့်ဟပြောဆိုချက်တွေကိုသူပြောတာကိုနားထောင်ခဲ့တယ်။ သူဆွေးနွေးခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေအပြင်သူပေးတဲ့စာအုပ်တွေကလာတာပါ။

ထိုမြေယာအတွက်ဘုရားသခင့်ဒီဇိုင်းမှာဧင်းသည်သူတည်ဆောက်ခဲ့သောအဏုဇီဝဖွဲ့စည်းမှုများမှတဆင့်သူ့ဟာသူကိုသဘာဝကျကျပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်ဖြစ်သည်။ထိုမြေသည်စာသားအရသက်ရှိများဖြစ်ပြီးအပင်များပြိုကွဲကာမြေဆီလွှာကိုပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးမည့်သက်ရှိများနှင့်ပြည့်နှက်နေသည်။

တဖန်ဘုရားသခင်က၊ မြေသည်မြက်ပင်ကိုင်း၊ စပါးသီးကိုဖြစ်စေသောစပါးပင်ကိုင်း၊ မြေပေါ်မှာမျိုးစေ့ပါလျက်သစ်သီးမျိုးကိုဖြစ်စေသောသစ်ပင်ကိုင်း၊ ပေါက်စေဟုအမိန့်တော်ရှိသည်အတိုင်းဖြစ်လေ၏။ မိမိမြေ၌မျိုးစေ့ပါလျက်သစ်သီးမျိုးကိုဖြစ်စေသောသစ်ပင်ကိုင်းပေါက်စေ၏။ ထိုအမှုအရာကောင်းသည်ကိုဘုရားသခင်မြင်တော်မူ။ ” (ကမ္ဘာ ဦး ၁: ၁၁-၁၂)

"အသက်ရှင်ရန်နှင့်ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက်ပိုးမွှားများသည်မြေဆီလွှာကိုနူးညံ့သိမ်မွေ့စွာလိုအပ်သည်။ အကောင်းဆုံးသောအခြေအနေတွင် ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဓာတ်သတ္တု ၄၅%၊ လေထု ၂၅% နှင့်ရေ ၂၅% ရရှိနိုင်သည်။ မှို၊ ရေညှိ၊ protozoa နှင့် nematodes အပါအ ဝ င်သက်ရှိများ။ ဤပြိုကွဲစေသူများသည်အော်ဂဲနစ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုအသုံးဝင်သောအာဟာရများအဖြစ်သို့ဖြိုခွဲခြင်းနှင့်၎င်းနောက်ရရှိလာသော 'humus သို့သော့ခတ်ခြင်း' ၏အဓိကအခန်းမှပါ ဝ င်သည်။

မြေဩဇာကောင်းသောမြေသည်ကျစ်လစ်သိပ်သည်း။ သေသွားသည်

၁၉၄၅ ခုနှစ်ခန့်တွင်စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများကမြေကြီးသည်ကောက်ပဲသီးနှံများထုတ်ယူရာတွင်အကူအညီလိုအပ်ပြီးဓာတုမြေဩဇာများအသုံးပြုရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ဂန်။ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုမှုကြောင့်ဘုရားသခင်သည်မြေကြီးပေါ်တွင်ထားရှိသည့်သန်းနှင့်ချီသောသေးငယ်သောဇီဝသက်ရှိများကိုထွက်ခွာသွားစေပြီးထိုမြေသည်အလွန်မြဲလာခဲ့သည်။ ၎င်းကိုဇီဝဗေဒအရပြောသောအသေကောင်ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။အပြင်းအထန်စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီးဖြစ်သောမြောက်အမေရိကရှိမြေဆီလွှာအများစုမှာသေသောမြေများဖြစ်သည်။

သေလွန်သောသူတို့သည်စိုက်ပျိုးသောအပင်များဘဝသည်အလွန်ဖျားနာလာသည်။ Phillip Cal- lahan ကသူ၏စာအုပ်များ (သဘာဝတရားသို့ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ပိုးဖလံ၏အသံ) တွင်လေ့လာမှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ထားသည်။အင်းဆက်များသည်ကျန်းမာရေးမကောင်းသောအပင်များကိုတိုက်ခိုက်လိမ့်မည်၊ယခုအခါလယ်သမားသည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောသီးနှံများကိုဖျက်ဆီးသည့်အင်းဆက်ပိုးမွှားများပြဿနာကြုံတွေ့ရသဖြင့်အင်းဆက်များကိုသတ်ရန်အဆိပ်များနှင့်ပက်ဖြန်းရမည်။ ထို့နောက်ကျွန်ုပ်တို့သည်စားသုံးသူများမှထိုအပင်ကိုအဆိပ်ပါရှိသည်။၎င်းတွင်အာဟာရတန်ဖိုးအနည်းငယ်သာရှိသည်။ဤအဆိပ်များသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာမှတစ်ဆင့်သူတို့၏လမ်းကိုရှာခြင်း၊ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ဖြင့်သန့်ရှင်းရမည်သို့မဟုတ်ပျက်စီးသွားသောဆဲလ်များသည်အမျိုးမျိုးသောဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသည့်ရောဂါများကိုအထောက်အကူပြုမည့်မော်လီကျူးအဆင့်ကိုဖျက်ဆီးခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

ကျစ်လစ်သိပ်သည်းသောမြေဆီလွှာသည်သီးနှံများနည်းပါးစေသည်

ပိုးမွှားများနှင့်ငါးကောင်ကောင်အများစုသည်မြေဆီလွှာမှထွက်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်မြေဆီလွှာကျုံ့ဝင်လာပြီးရေသည်စိုစွတ်စေမည့်အစားမြေကြီးပေါ်သို့စီးဝင်သွားကာသီးနှံများကျဆင်းသွားသည်။ “ penetrometer”သည်အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်မြေဆီလွှာကျုံ့မှုပမာဏကိုတိုင်း တာရန်အသုံးပြုနိုင်သည့် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။

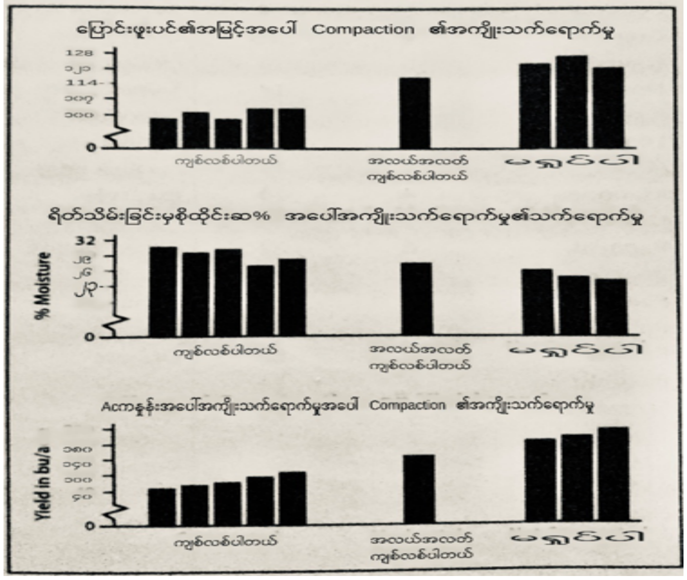
Purdue University မှစမ်းသပ်ချက်အရမြေဆီလွှာ၏အလယ်အလတ်နှင့်ပြင်းထန်သောသိပ်သည်းမှုတို့သည် ၁) ပြောင်းဖူးအပင်၏အမြင့်ကိုလျှော့ချနိုင်သည်။
၂)ရိတ်သိမ်းချိန်တွင်အစိုဓာတ်ကိုတိုးမြှင့်ခြင်း၊ နှင့်
3) အထွက်နှုန်းလျှော့ချ။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုပူးတွဲပါဇယားများတွင်ဖော်ပြထားသည်။ "

အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်မှသိပ္ပံပညာရှင်များသည်မြေမှ ၃ မှ ၆ စင်တီမီတာအထိကျုံ့သည့် အခါပြောင်းအထွက်နှုန်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ချကြောင်းဖော်ပြခဲ့သည်။အီလီနွိုက်စ်သိပ္ပံပညာရှင်များက (၁၂) ခုလျော့နည်းသွားသည်။ အီလီနွိုက်တွင်လည်း Elancoထုတ်ကုန်ကုမ္ပဏီမှ သုတေသီများသည် ချုံ့ချို့တဲ့မှုကြောင့် bushels ၁၅၉ မှ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိအထွက်နှုန်း ၆၀aရာခိုင်နှုန်းလျော့ချကြောင်းပြသခဲ့သည်။

ဖြေရှင်းချက်များရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်လယ်သမားတစ် ဦး သည် AerWay ဟုခေါ်သောပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။၎င်းသည်မြေများကိုကျိုးပဲ့ပျက်စီးစေပြီး မြေဆီလွှာကိုကျိုးပဲ့စေသည်။

ကောက်ပဲသီးနှံ၏အာဟာရတန်ဖိုးသည်ကျစ်လစ်သိပ်သည်းသောမြေဆီလွှာနှင့်မတူပါ

ထုတ်လုပ်မှုနိမ့်ကျခြင်းထက် ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာဓာတုဗေဒဆိုင်ရာမြေယာမှအစားအစာများတွင်အာဟာရပါဝင်မှုဆုံးရှုံးမှုဖြစ်သည်။အပင်တစ်ပင်သို့မဟုတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များရှိပျော်ဝင်နေသောသကြားဓာတ် (brix) ကိုတိုင်းတာသည့် refractometer တစ်ခုဖြစ်သည်။၎င်းတွင်ပြွန်ပုံသဏ္ဍာန်တူရိယာတစ်ခုနှင့်တစ်ဖက်တွင်ချိန်ညှိနိုင်သည့်မျက်လုံးအပိုင်းအစနှင့် နောက်ဆုံးတွင်အဖုံးနှင့်ပါဝင်သည်။



Brix သည်အပင်၏ကျန်းမာရေးနှင့်၎င်းအတွက်အာဟာရတန်ဖိုးကိုတိုင်းတာသည်။အပင်ဖျော်ရည်တစ်စက်ကိုrefractometerတွင်ထည့်ခြင်းဖြင့်သင်သည်မည်သည့်အပင်အစားအစာ၏အာဟာရတန်ဖိုးကိုတိကျ မှန်ကန်စွာဖတ်ရှုနိုင်သည်။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်မှာ O brix တွင်ချိန်ညှိထားသောသီးနှံဖျော်ရည်၏အလင်းယိုင်ညွှန်းကိန်းဖြစ်သည်။ မစ္စတာအိုကာ၏အဆိုအရ၊ကျွန်ုပ်သည်ယနေ့စူပါမားကက်များမှအစားအစာများသည်အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင်ရှိနေပြီးသင်၏ဆဲလ်များအတွင်းနေထိုင်မှုကိုထိန်းသိမ်းရန်အတွက်သာလျှင်မြက်ပင်တန်ဖိုးရှိကြောင်း၊ ဘဝကိုအာဟာရမဟုတ်ပါ။

သစ်သီးများ	**နည်းပါး**	**ကောင်းမွန်**	**သစ်သီးများ**	**နည်းပါး**	**ကောင်းမွန်**
ပန်းသီး။	၆	၁၈	ကညွတ်(Asparagus)	၂	၈
ထောပတ်သီး	၄	၁၀	သကြားမုန်လာဥ(Beets)	၂	၁၂
ငှက်ပျောသီး	၈	၁၄	ငရုတ်ကောင်း	၄	၁၂
သခွားမွှေးသီး	၈	၁၆	ပန်းဂေါ် ဖီစိမ်း	၆	၁၂
ကက်ဘ(Casaba)	၈	၁၄	ဂေါ် ဖီထုပ်	၆	၁၂
ချယ်ရီသီးချိုမြိန်	၆	၂၆	မုန်လာဥ	၆	၁၈
ချယ်ရီသီး tart.	၆	၁၈	ပန်းဂေါ် ဖီ	၄	၁၀
အုန်းသီး	၈	၁၄	တရုတ်နံနံ	၄	၁၂
စပျစ်သီး	၈	၂၄	ပြောင်းဖူးရိုးတံ(Corn Stalks)	၄	၂၀
ဂရိတ်ဖရု(Grapefruit)	၆	၁၈	ပြောင်းဖူး(Field Corn)	၆	၁၈
သခွားမွှေးသီး	၈	၁၄	ပြောင်းဖူးအချို	၆	၂၄
ခရိမ်းပိမ့်(kumquat)	၄	၁၀	နွားပဲ	၄	၁၂
သံပယိုသီး	၄	၁၂	အသုပ်အရွက်(Endive)	၄	၁၀
သံပုရာသီး	၄	၁၂	အင်္ဂလိပ်ပဲ	၄	၁၀
သရက်သီး	၄	၁၄	Escarole	၄	၁၀
လိမ္မော်သီး	၆	၂၀	ပဲစေ့များ(field peas)	၄	၁၂
သဘော်သီး	၆	၂၂	ပဲစိမ်း	၄	၁၀
မက်မွန်သီး	၆	၁၈	ငရုတ်သီးစပ်	၄	၁၀

သစ်တော်သီး	၆	၁၄	နိုကိုဥ (kohlrabi)	၆	၁၂
နာနတ်သီး	၁၂	၂၂	ဆလတ်ရွက်	၄	၁၀
စပျစ်သီးပျဉ်	၆၀	၈၀	ကြက်သွန်နီ	၄	၁၀
ရက်စ်ဘယ်ရီသီး	၆	၁၄	တရုတ်နံနံ	၄	၁၀
စတော်ဘယ်ရီ	၆	၁၆	မြေပဲ	၄	၁၀
ဖရဲသီး	၈	၁၆	အာလူး, အိုင်းရစ်	၃	၇
မြက်ပင်(Grasses)			အာလူး,အနီရောင်	၃	၇
လူဆန်ပဲ'ပင်(Alfalfa)	၄	၂၂	ကန်စွန်းဥ	၆	၁၄
ဝါဂွမ်း (Cotton)	၄	၂၂	romaine- ရိုမင်	၄	၁၀
ပျုံစပါး /အစေ့	၆	၁၈	rutabagas	၄	၁၂
ဆန်/ထမင်း	၄	၁၆	သခွါး(squash)	၆	၁၂
ပဲပုပ်	၄	၁၆	ပြောင်းမျိုးနှံစား	၆	၂၀
မုန်လာဥဝါ	၄	၁၀	ခရမ်းချဉ်သီး	၄	၁၂ /၅

အာဟာရအကြောင်းအရာအပေါ်အရည်အသွေးထိန်းချုပ်မှုမရှိပါ

ဘုရားသခင့်အလိုတော်အတိုင်းကောင်းသည့်အရာများပါ ၀ င်သောကမ္ဘာ ဦး အစာကိုယနေ့ ဝယ်ယူရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့်ငါမှန်တဲ့အစာစားနေပေမဲ့ငါ့အစားအစာကိုဗီတာမင်တွေနဲ့တခြား ကျန်းမာရေးထုတ်ကုန်တွေနဲ့ဖြည့်စွက်ချင်တယ်။

အချက်တစ်ချက် - မွေးမြူရေးသမားများသည်၎င်းတို့၏တင်းကြပ်သောအာဟာရလိုအပ်ချက်များနှင့်မကိုက်ညီပါကကျက်စားသောတိရစ္ဆာန်များအစာအာဟာရဓာတ်များကိုနှစ်ပေါင်းများစွာစမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သည်။မကြာသေးမီကကျွဲနွားကျက်စားခြင်းစမ်းသပ်မှုကိုလေ့လာမှုအရကျက်စားသောအပင်များတွင်ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်မှုသည် ၅၆၈ ရာခိုင်နှုန်းကွဲပြားကြောင်း၊ လေ့လာမှုအရဖော့စဖောရက်ပါဝင်မှု၂၉၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကိုဘော့တွင် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကြေးနီတွင် ၄၀၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မန်းဂနိစ် ၇၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်သွပ် ၂၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကွဲပြားသည်။

ဒီတော့ဘယ်သူကငါတို့ရဲ့ဗီတာမင်နဲ့ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းတွေအတွက်စမ်းသပ်နေတာလဲ။ ဘယ်သူမှ! မည်သည့်ဥပဒေကလူစားရန်အတွက်အစာအာဟာရအတွက်မည်သည့်အဆင့်ကိုမျှမလိုအပ်ပါ။ အဘယ်သူမျှစစ်ဆေးရေးမှူးအာဟာရတန်ဖိုးစစ်ဆေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ခံတွင်း၌ထည့်ထားသောအစားအစာများထက်ကျွန်ုပ်တို့တိရိစ္ဆာန်များကိုကျွေးမွေးသောမြက်ပင်၏အာဟာရတန်ဖိုးကိုကျွန်ုပ်တို့ပိုမိုဂရုပြုကြသည်။၎င်းသည်အမေရိကန်များသည်အလွန်နာမကျန်းဖြစ်ကာစွမ်းအင်နိမ့်ကျနေခြင်းအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။

ငါတို့စားတဲ့အစားအစာထဲမှာဘာပါလဲ?

US တွင်ကုန်စုံစတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်မှသင် ဝ ယ်ယူနိုင်သောအစားအစာနှစ်မျိုးနှင့်စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကိုပြုလုပ်ကြပါစို့။ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကိုသင်ဖတ်သောအခါကုန်ပစ္စည်း A၊ အခြားကုန်ပစ္စည်းခဟုကျွန်ုပ်တို့ခေါ်လိမ့်မည်။ ပထမ ဦး စွာထို့နောက်ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ကျန်ဆင်းနိုင်ရန်အတွက်စာရင်းသွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

Product ကုန်ပစ္စည်း A

၁။ လုံးလုံးဆန်ဂျုံ

၂ ။သကြား

၃။လုံးလုံးဆန်ညိုဆန်

၄။ Tricalcium & dicalcium ဖော့စဖိတ်

၅။ ဆား

၆။ Malt ထုတ်ယူမှု

၇ ။ ပြောင်းဖူးရည် (သကြား)။

၈။ BHT

၉။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ။

Product ကုန်ပစ္စည်း B

၁။ ဂျုံမှုန့်

၂။ ပဲပုပ်မုန့်ညက်

၃။ အသားနှင့်အရိုးကျွေးသောအစားအစာ

၄။ နို့လုံး၊

၅။ ဂျုံစေ့

၆။ ဂျုံလုံး

၇။ ဆား

၈။ကယ်လစီယမ်

၉။ ငါးမုန့်ညက်

10။ ပြောင်းဖူး

11။ဘီယာထုတ်လုပ်သူတဆေး

12။တဆေးထုတ်ယူမှု

၁၃ ။ သကာရည် (သကြား)

၁၄။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များစွာ

အာဟာရရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်သင်ကုန်ပစ္စည်း A သည်သာလွန်ကောင်းမွန်သောထုတ်ကုန် (သို့) ကုန်ပစ္စည်း B ဖြစ်သည်ဟုသင်ပြောနိုင်သလော။ ကုန်ပစ္စည်း A ကိုအလွန်အာဟာရရှိသောနံနက်စာသီးနှံအဖြစ်ကြော်ငြာသည်။ ကုန်ပစ္စည်း B သည်ခွေးဘီစကွတ်မုန့်ဖြစ်သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ ဒီဟာကအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိအာဟာရအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသေချာဆုံးသောဝေဖန်ချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကိုမိမိကိုယ်ကိုအစာကျွေးခြင်းထက်သာလွန်ကောင်းမွန်အောင်ကျွေးမွေးသည်။

ဟင်းနုနွယ်ရွက်ဘယ်လောက်?

ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကိုယူကြစို့။ Popeye ဟာအလွန်လူကြိုက်များခဲ့ပြီးလူငယ်တစ်ယောက်အဖြစ်မှတ်မိပြီး ကျွန်ုပ်၏ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကိုစားမည်ဆိုလျှင်ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သူကဲ့သို့ခိုင်မာသောသူဖြစ်နိုင်သည်။ ကောင်းပြီ၊ ၁၉၄၈ ခုနှစ်မှာအဲဒီအတိုင်းဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ၁၉၄၈ခုနှစ်မှာ ဟင်းနုနွယ်ရွက်တစ်ရာလျှင်သံ ၁၅၈ မီလီဂရမ်ရှိသည့်ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကိုသင်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ (လက်ရှိမြေသြဇာများလက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများသည် ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင်အစပြုခဲ့သည်။) ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင်အများဆုံးတွေ့ရှိနိုင်သောသံ ၂၇ မီလီဂရမ်အထိကျဆင်းသွားသည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင်ပျမ်းမျှ ၂.၂ မီလီဂရမ်သာရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာသင်သည် ၁၉၄၈ခုနှစ်ကပန်းကန်တစ်လုံးမှသင့်အားသံတူတူရရှိရန်ယနေ့ဟင်းနုနွယ်ရွက် ၇၅ လုံးကိုစားရမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်စွမ်းအင်နိမ့်ကျပြီးဖျားနာနေခြင်းသည်အံ့သြစရာမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အာဟာရရှိသောမဟာမိတ်များသေခြင်းကိုင်တ်နေနေကြသည်။

ဆန် - နောက်ဥပမာတစ်ခု(Rice Another example)

ဘရောင်းဆန်သည်အခြားဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်မှ ၁၉၇၅ ခုနှစ်အထိအညိုရောင်ဆန်တွင်ပါဝင်သောပရိုတင်းသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ် ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ သံ ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းသွားသည်။

ဆန်အညိုရောင်ဆန်ကို Minute ဆန်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါကဘိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ၁၅ မှ ၇ ထိ၊ ပရိုတင်း ၁၅၄ မှ ၇၈၊ ကယ်လစီယမ် ၆၄ မှ ၅ အထိ၊ ပြုပြင်ထားသောအစားအစာသည်သင့်အားကုန်သွားပြီဖြစ်သောသဘာဝအစားအစာကသင့်အားပေးမည့်အာဟာရအနည်းငယ်ကိုသာပေးသည်။ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုအရကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာများ၏ ၆၅ ရာနှုန်းကိုပြုပြင်ပြီး၊ ၆၀ ရာနှုန်းမှာကပ်ရောဂါဖြစ်နေသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။

အဆိပ်သင့်မြေဆီလွှာ(Poisoned soil)

ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်ထက် ပို၍ မည်သို့ကောက်ရိတ်သိမ်းရမည်ကိုပိုမိုသိသည်ဟုယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်မြေကြီးကုန်ခမ်းသွားရုံသာမကနှစ်စဉ်တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်မှကျွန်ုပ်တို့မှုတ်ထုတ်သည့်ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏မြေဆီလွှာကိုအဆိပ်သင့်စေခဲ့သည်။ အဆိပ်များသည်အင်းဆက်ပိုးများကိုသတ်သည်မှာသေချာသည်။ သူတို့ကကျွန်တော်တို့ရဲ့ထရီလီယံ ၇၀ ဆဲလ်တွေအတွင်းမှာပဲဆဲလ်သေစေခြင်း (cellular mutation) ကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့သင်ထင်ပါသလား။ ဖြစ်နိုင်သမျှဒေသအလိုက်စိုက်ပျိုးထားသောအော်ဂဲနစ်အစားအစာများကိုသာ GMO စားပါ။

ကမ္ဘာမြေကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့၏ကျွန်ုပ်တို့၏စားနပ်ရိက္ခာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာဟုခေါင်းစဉ် တပ်ထားသောစာအုပ်က" ၁၉၉၀ တွင်ကျွန်ုပ်တို့၏လယ်ယာထွက်ကုန်များ၌ ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင်ထက် ၁၀၀၀၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုဓာတုပစ္စည်းများရှိခဲ့သည်" ဟုဖော်ပြထားသည်။

ပြီးခဲ့သည့်အပတ်ကသြစတြေးလျမှအိမ်သို့အပြန်တွင်နို့ထွက်လယ်သမားတစ် ဦး နှင့်ကျွန်တော်ထိုင်ပြီးလယ်ယာနှင့်မြေယာအကြောင်းပြောခဲ့သည်။သူကပြီးခဲ့သည့်ငါးနှစ်တာကာလအတွင်းသူတို့သည်ယခင်ကထက်ပိုမိုများပြားသောဓာတုပစ္စည်းများ၏မြေပေါ်သို့တင်ပို့ခဲ့ရသည်ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ပြီးတော့သူ့သား (အသက်သုံးဆယ်သာရှိသေးတဲ့)သူဟာဆီးကျိတ်ကင်ဆာအတွက်ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူနေရပါတယ်။

ဒုတိယရာဇဝင်ချုပ် ၇:၁၄ တွင်ကျွန်ုပ်တို့၏မြေကိုဝိညာဉ်ရေးအရရောကာယရောရောအနာပျောက်စေသောနည်းလမ်းအကြောင်းပါရှိသည်။ သူတို့ကအမြဲအတူတကွလက်တွဲသွားပါ။ ငါ၏နာမဖြင့်ခေါ်ဝေါ်သောငါ၏လူတို့သည်ကိုယ်ကိုကိုယ်နှိမ့် ချ၍ ဆုတောင်းပဌနာပြုလျက်၊ငါ့မျက်နှာကိုဖူးမြင်ရကြလိမ့်မည်။သူတို့ဒုစရိုက်လမ်းမှလွှဲရှောင်လျှင်၊ကျွန်တော်တို့စွန့်ခွာရန်လိုအပ်သည့်ဆိုးသွမ်းသောနည်းလမ်းများအနက်မှတစ်နိုင်ငံလုံး၏ဓာတုအဆိပ်သင့်မှုလားဟုကျွန်တော်တွေးမိသည်။

"သဘာဝအစားအစာများကိုစားရန်ခဲယဉ်းသည်,အထူးသဖြင့်ငါ့လူနေမှုပုံစံစတဲ့ငါ့ကိုမကြာခဏစားသောက်ဆိုင်မှာစားရန်လိုအပ်သောကြောင့်, သင်ပြောပေမည် ကောင်းပြီ, ဒါကြောင့်ငါတို့ antioxidants နှင့်ပတ်သက်။ အနာဂတ်အခန်းရှိသည်။သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိထုတ်လုပ်သည့်အခမဲ့အစွန်းရောက်များကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည် antioxidants များကကူညီလိမ့်မည်။ ဒါ့အပြင်အမေရိကန်အစားအစာထုတ်ကုန်များတွင်ချိတ်ဆွဲနေသည့်အရာများစွာအတွက်အစားထိုးနိုင်သည့်မယုံနိုင်လောက်အောင်ကျန်းမာသည့်အစားအစာထုတ်ကုန်များရှိသည်။ ကျနော်တို့သူတို့ကိုမိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင်ဆွေးနွေးပါမည်။

အနည်းဆုံးတော့သင်သည်ကုန်စုံဆိုင်၌သင်ဝယ်ထားသောသစ်သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအဆိပ်မဟုတ်သောသဘာဝသန့်စင်စက်ဖြင့်ဆေးကြောချင်ပါသည်။ သူတို့၏အရေခွံသည်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများဖြင့်ဖုံးလွှမ်းထားသဖြင့်ငှက်ပျောပင်များကိုဆေးကြောသင့်သည်။သင်မသန့်ရှင်းသောငှက်ပျောခွံကိုထိပြီးငှက်ပျောကိုထိလျှင်သင်အဆိပ်ကိုငှက်ပျောနှင့်အစာအိမ်ထဲသို့ထိရောက်စွာသယ်ဆောင်သွားသည်။

သေမင်းအစာ(Dead food)

အမေရိကရှိဥပဒေအရစူပါမားကတ်စင်များပေါ်တွင်မထည့်သွင်းမီပြုပြင်ထားသောအစားအစာအားလုံးသေသွားစေရန်လိုအပ်သည်။ (ထို့ကြောင့်စတိုးဆိုင်အများစု၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်တွေ့ရသောလတ်ဆတ်သော၊ အပြည့်အဝစားသောအစားအစာကိုအကောင်း ဆုံးစားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်) သို့သော်အစားအစာရှိသဘာဝအင်ဇိုင်းများသည်သေဆုံးသည်မှာ ၁၀၇ ဒီဂရီမှစတင်သေပြီး ၁၂၀ ဒီဂရီတွင်လုံးဝသေသည်။

ဒါကြောင့်ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစာအားလုံးသေပြီ။ ယခုသေနေသောအစားအစာသည် (ဆင်းရဲသောအဆင့်တွင်) ဘဝကိုတည်တံ့စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည်အာဟာရပြည့်ဝမှုကိုမခံစားနိုင်ပါ၊ သင်၏နေထိုင်မှုပုံစံကိုတွေ့ရှိပါကသင့်တင့်လျောက်ပတ်သောပြုပြင်ထားသောသို့မဟုတ်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုစားရန်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်အင်ဇိုင်းများကိုအစာနှင့်အတူစားပါ။ ငါစတင်ခဲ့ပြီး, ငါကကြီးမားတဲ့ခြားနားချက်စေသည်ယုံကြည်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အလုပ်လုပ်ရန်လက်ကျာကိရိယာများမရှိပါကသင့်အားကျန်းမာသန်စွမ်းပြီးကျန်းမာစေဖို့ခက်ခဲသည်။

ချွတ်ပစ်သောအစားအစာ (Stripped food)

ယေဘူယျအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အစားအစာများကိုပြုပြင်ခြင်းသည်သဘာဝကောင်းကျိုးအားလုံးကိုဖယ်ရှားပစ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့အားဗီတာမင်အနည်းငယ်ဖြင့်ကြွယ်ဝစေမည့်မုန့်ညက်ဖြူကဲ့သို့သောအရာများသို့မဟုတ်သကြားဖြူ (အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့်တိရစ္ဆာန်များမနေထိုင်နိုင်သောကြောင့်မကျူးကျော်နိုင်သည့်) အရာများကိုချန်ထားခဲ့သည်။) ဤစနစ်သည်သင်၏ပိုက်ဆံအိတ်နှင့်အခြားပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများကိုခိုးယူခြင်း နှင့်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ထို့နောက် mugger ကိုပြန်လာစေခြင်း၊ သင့်အားပိုက်ဆံအိတ်မှဒေါ်လာ ၁၀ တန်ပေးဆောင်ခြင်းနှင့်တူသည်။ငါမထင်ဘူးဤသည်မှာပြုပြင်ထားသောအစားအစာအများစုနှင့်ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည်သူတို့၏သဘာဝကောင်းကျိုးများကိုဖယ်ထုတ်ပြီးဗီတာမင်အနည်းငယ်ဖြင့်ကြွယ်ဝစေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ၁၈၉၀ ပြည့်နှစ်တွင်သံမဏိစက်ကြိတ်စက်တစ်လုံးပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက်ဂျုံ ကိုမည်သို့ယူရမည်၊ အာဟာရဓာတ်ပါ ဝင်သည့်ပိုးမွှားများကိုမည်သို့ဖယ်ရှားရမည်၊၎င်းနှင့်ဆက်နွယ် သောဖွဲ့နှုနှင့်အမျှင်ဓာတ်အားလုံးပါ ဝင်သောအခွံကိုဖယ်ရှားခဲ့သည်၊ ယခုတွင်မြေကြီးပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးသောမြည်းကလေးကိုရှိစေကြလော့။ မူလကရှိခဲ့သည့်အာဟာရ၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ကိုကျွန်ုပ်တို့ထုတ်ယူခဲ့ပြီးတန်ဖိုးမဲ့သကြားပုံများဖြင့်အနည်းငယ်မျှသောအပိုင်းအစများကိုကျွန်ုပ်တို့ခန် ဓာကိုယ်ခန့်ခန့်ခန့်ပေးသည်။

ပျမ်းမျှအမေရိကန်သည်နှစ်စဉ်သကြားဓာတ်ပေါင် ၁၆၀ ကိုစားသည်။ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည်ခွဲတမ်း မရှိသောပုံစံများ (ဆိုလိုသည်မှာ၎င်းတို့တွင်သကြားဖြူပါသောကျွန်ုပ်တို့ဝယ်ယူသောအစားအစာများ) ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် "Twinkies" တွင်တစ် ဦး ချင်းစီတွင်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်လုံးစီ၌ ၁၂ လုံးစီသကြားရှိပြီးပျှမ်းမျှပေါ့ပတ္တုတွင်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၉) ခုမှ (၁၀) ခုရှိသည်။သုတေသန တစ်ခုအရတစ်နေ့လျှင်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂၄ လုံးသည်ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးဖြူဆဲလ်များ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်း ပျက်စီးစေနိုင်သည့်ဘက်တီးရီးယားအရေအတွက်ကိုလျှော့ချနိုင်ကြောင်းပြသခဲ့သည်။အံ့သြစရာမ ဟုတ်ပါ၊ကျွန်ုပ်အအေးမိသောအခါသကြားဓာတ်သည်နောက်နာရီပေါင်းများစွာအတွင်းအအေးမိခြင်းကို ဖြစ်စေသည်ဟုခံစားခဲ့ရသည်မှာအံ့သြစရာမဟုတ်ပါ။ကျွန်တော့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကယာယီအားန ည်းနေတဲ့အတွက်အအေးမိခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဓာတုပစ္စည်း(Chemical additives)

အစားအစာသက်တမ်းရှည်စေရန်သေချာစေရန်ကျွန်ုပ်တို့သည်လက်ရှိတွင်ဓာတုပစ္စည်းပေါင်းသုံးထော င်ထည့်သွင်းထားသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှအများစုသည်အစွမ်းထက်ဗီတာမင်၊ ဤဓာတုပစ္စည်းပေါင်း ၁၈၀ သည် ၁၉၉၀ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်အထိ FDA ၏လုံခြုံစိတ်ချရသောလုပ်ထုံးလုပ် နည်းများကိုရှင်း လင်းခြင်းမရှိသေးပါ။

ဤဓာတုပစ္စည်းများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်လုံးဝလုံးဝမဆိုင်သောအပြင်ခန္ဓာကိုယ် တွင်းပြောင်းလဲစေသောဆဲလ်များနှင့်အတူကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်မှထုတ်လွှတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအကြောင်းပြောပါ!ကျွန်ုပ်တို့သည်လက်ရှိကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင်အဆိပ်အ ပြင်းဆုံးပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ပြီးအဆိုးရွားဆုံးသောကိုယ်ခန္ဓာရှိသည်။အံ့သြစရာမဟုတ်ပါကခုခံ အားစနစ်သည်အရှိန်မလျော့နိုင်ဘဲကင်ဆာဆဲလ်များနှင့်အခြား mutated cell များပြန့်ပွားစေပြီး သေစေနိုင်သောရောဂါများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ရှည်လျား။ ကျန်းမာသောဘဝ များကိုနေထိုင်လိုပါကကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံအားစနစ်သည်အကူအညီအချို့လိုအပ်သည်။

ဤဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကိုလက်ခံသည့် FDA သည်ဤအဆိပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်တစ်ပတ်သို့မဟုတ်တစ်လသို့မဟုတ်တစ်လသို့မဟုတ်တစ်သက်တာလုံး စားခြင်းဖြင့်တိုးပွားလာသောသက်ရောက်မှုများအပေါ်လေ့လာမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟုသင်ထင်ပါသလား။ ငါသူတို့ရှိသည်မျှော်လင့်ပါတယ်လိမ့်မယ်။ သူတို့ဘာတွေရှိလဲဆိုတာခန့်မှန်းကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့သူတို့ကအရာခပ်သိမ်းကိုအဆင်ပြေအောင်ကျွန်တော်တို့ကိုအာမခံပေးတယ်။ ဒါအဆင်ပြေမဟုတ်ပါဘူး လူသုံးယောက်တွင်တစ်ယောက်သည်ကင်ဆာရောဂါခံစားရနိုင်သည်။ဒါကြောင့် အကြောင်းပြချက်ရှိရမည် ငါ FDA ကငါ့ကိုရှာနေခဲ့သည်မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ငါသူတို့တာဝန်ကျေပွန်တယ်၊ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ သူတို့မှာတာဝန်ရှိတယ်လို့ပြောသူတွေကအရမ်းတာဝန်မဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေလုပ်နေကြတယ်။ အတူတူယူထားတဲ့ဒီဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့အဆိပ်အားလုံးငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘာလုပ်သလဲဆိုတာငါသိချင်တယ်။တကယ်တော့ငါသိနှင့်ပြီးသား။ သေခြင်းစာရင်းဇယားကငါ့ကိုပြောပြပါ သမ္မာကျမ်းစာကကျွန်ုပ်တို့သည်အသီးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ ဒီအသီးသည်သေစေနိုင်သည်

ဓာတုအစားအစာ(Chemical food)

ပြီးတော့တကယ်တော့ကျွန်တော်တို့မှာအစားအစာအဖြစ်သတ်မှတ်လို့မရတဲ့ထုတ်ကုန်တွေအများကြီးရှိတယ် (သူတို့ကိုစားပေမယ့်) ။ ၄ င်းတို့သည်ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာပေါင်းစပ်မှုများဖြစ်ပြီးနှစ် ၁၀၀ ကြာရေရှည်တွင်ရေရှည်မပျက်စီးဘဲပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ခင်ဗျားတွေ့တဲ့အစားအစာဟာတကယ့်ကိုဆိုးဝါးနေတယ်။ ဓာတုနှင့်ဒြပ်အမှိုက်များမပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်းအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှခွဲစိတ်ဆရာဝ န်ကပြောကြားရာတွင်သေဆုံးသောအမေရိကန်လူမျိုးတစ်ဝက်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ပါးစပ်ထဲထည့်ထားခြင်းကြောင့်ထိုသို့ပြုကြသည်ဟုဆိုခဲ့သည်။ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေမှုဟာဒီအမှိုက်အားလုံးကိုမျိုချမိတာနဲ့ငါတို့အိမ်ထောင်ဖက်တွေကိုအိမ်ထောင်ဖက်မရှိဘဲနဲ့ကလေးတွေကိုမိဘမရှိဘဲချန်ထားခြင်းဟာအပြစ်ရှိတယ်ဆိုတာငါသိပါတယ်။

သင်ဘာစားရမည်ကိုရွေးချယ်ရန်ကူညီနိုင်သောမူနှစ်ခုရှိသည်။

၁)ပျက်စီးစေသောအစားအစာများကိုမပျက်စီးမီကိုသာစားပါ၊ (ပဥမာ- ပိုးထုသောနေရာ။ ၂) အဖြူရောင် (သကြားဖြူ၊ ဂျုံမှုန့်၊ အဆီနှင့်ဆား) မှဝေးဝေးနေပါ။ဤသတိပေးချက်နှစ်ခုကအခြားအမေရိကန်များ ထက်သင့်ကိုမိုင်ပေါင်းများစွာ ကျော်လွန်သွားစေလိမ့်မည်။

လယ်ယာကနေသက်သေခံချက် (A testimony from the farm)

လယ်ယာတစ်ခုမှာကြီးပြင်းလာပြီးကျွန်တော့်မှာအဒေါ်တစ်ယောက်ရှိတယ်။သူကအစားအစာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့လုံးဝသဘာဝကျကျနေထိုင်ခဲ့တယ်။သူမသည်သူတို့၏လယ်ယာမြေများသို့ဓာတုပစ္စည်းများထည့်သွင်း။ သူတို့၏သကြားပင်များကို" ပုတ်"ထည့်သည့်အခါတောင်သူလယ်သမားများကိုသူအမြဲဆန့်ကျင်ခဲ့သည်။ ငါတို့နှစ်ယောက်စလုံးလုပ်ခဲ့တယ်အဖေ့ရဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာဘယ်လောက်အခြေအမြစ်မရှိဘူးဆိုတာမှတ်မိနေတဲ့အဖေကို မှတ်မိသေးတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေဟာအသက် ၆၀ ကျော်မှာကင်ဆာရောဂါကိုဖယ်ရှားဖို့ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ပြီးနောက်ဆုံးမှာတော့သူဟာအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဒေါ်မှာနှစ် ၁၀၀ ကျော်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီးကင်ဆာရောဂါမရှိခဲ့ပါ။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သူမပြီးနောက်အားလုံးဖြစ်ခဲ့သည်။

မြေနှင့်အစားအစာအပေါ်ငါ့ဆုံးဖြတ်ချက်(My decision on land and food)

မြေနှင့်စားနပ်ရိက္ခာနယ်ပယ်များ၌ကျွန်ုပ်တို့သည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော (ဝတ်ပြုမှု) ၏ဥပဒေများကိုချိုးဖောက်သည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်မှာအများအားဖြင့်ဖြစ်နိုင်သည့်အရာ၊ ဒီ ၂၁ ရာစုရှုပ်ထွေးမှုမှကျွန်တော်လုံးဝမခွဲထွက်နိုင်တော့သောကြောင့်ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှု၌နေထိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ဆယ်လူလာပျက်စီးခြင်းကိုသန့်ရှင်းစေရန်ဗီတာမင်များ၊ ဓါတ်တိုးပစ္စည်းများ၊ကျွန်ုပ်သည်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၌ရှင်သန်ရန်ကြိုးစားသည်။ထို့နောက်ဘုရားသခင်၌အနာရောဂါငြိမ်းခြင်း၊

သင့်ဆဲလ်များကိုအာဟာရဖြစ်စေသော superfood တစ်ခုကိုသင်ထည့်နိုင်သည်

လူအတော်များများဟာ Patti နဲ့ကျွန်မလိုပါပဲ၊ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်ကိုဖွံ့ဖြိုးဖို့ဒါမှမဟုတ်အစားအသောက်တွဲဖက်လုပ်ဖို့အချိန်ဒါမှမဟုတ်စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာမကြာခဏလမ်းပေါ်မှာရှိနေပြီးအလွန်အရေးကြီးတဲ့သဘာဝအစားအစာတွေမှာနေထိုင်ဖို့မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်များများစားစားမစားနိုင်အောင်အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေခံရသည်။ငါတို့မူကား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသည့်မြေယာနှင့်အစားအစာများမှသူတို့မရရှိသောအာဟာရကိုကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအားပေးစွမ်းနိုင်သည့် "superfoods" များရှိသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိခဲ့ရပြီ။ superfood သည်ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့်အမိုင်နိုအက်ဆစ်များများစွာကြွယ်ဝစွာရှိပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများ ကအလွယ်တကူသယ်ဆောင်နိုင်သည်။

ထိုကဲ့သို့သောအလွန်ကောင်းသောအစားအစာနှစ်ခုမှာအပြာရောင်အစိမ်းရောင်ရေညှိများ(blue-Green Algae)နှင့်အစိမ်းရောင်မုယောအရွက်များဖြစ်သည်။ ဤအရာနှစ်ခုလုံးကိုကျွန်ုပ်ပထမ ဦးဆုံးတုံ့ပြန်မှုသည်အလွန်ဆိုးရွားသည်။ ဦးဆုံးငါရေညှိ၊ မုယောအရွက်မစားချင်ခဲ့ဘူး။ ကံကောင်းတာကငါမလိုအပ်
ပါဘူး။ နှစ် ဦး စလုံးသည်ဆေးတောင့်သို့မဟုတ်အမှုန့်ဖြင့်သောက်သည့်ပုံစံဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယအချက်မှာငါနှစ် ဦးစလုံး၏ပြောဆိုချက်များသည်လက်တွေ့ကျရန်အလွန်ဝေးလံသောနေရာတွင်ရှိသည်ဟုခံစားမိသည်။ ငါတို့ရဲ့အစားအစာအတွက်သူတို့ဘယ်လိုအရေးကြီးနိုင်မလဲ။ ကောင်းပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ဟာသတ္တုတူးဖော်ရေးနဲ့ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာမကုသရတဲ့သက်ရှိတွေပေါ်မှာစိုက်ပျိုးတဲ့သီးနှံတွေစားမယ်ဆိုရင်ဒီအစားအစာနှစ်ခုကသိပ်အရေးမကြီးဘူး။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည်မဟုတ်သောကြောင့်၎င်းတို့သည် ပို၍ အပြစ်ရှာသည်။အဘယ်ကြောင့်အကြာတွင်အကြောင်းပြချက်အကြောင်းပိုမို။

အမေရိကန်ဆီးနိတ်စာရွက်စာတမ်းအမှတ် ၂၆၄ အရအအမေရိကန်၏ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းသည်ဓာတ်သတ္တုချို့တဲ့သောကြောင့်အမေရိကန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာသည်ယခုအချိန်အထိ "စုစုပေါင်း" ဒြပ်စင် ၁၆ ခုနှင့် "သဲလွန်စ" ၄၄ ခု "သဲလွန်စ" ကိုဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။အစိမ်းရောင်ရှိသောရေညှိများ၌ဒြပ်စင် ၈၀ နှင့်သဲလွန်စဒြပ်ပေါင်းများ (အချို့သည်အလွန်နည်းပါးသည်။ တံဆိပ်ပေါ်တွင် ၂၃ ခုသာပါဝင်သည်) အပြင်ဗီတာမင် ၁၂ လုံးနှင့်အမိုင်နိုအက်ဆစ် ၂၀ တို့လည်းပါဝင်သည်။ သဲလွန်စပမာဏ), 16 ဗီတာမင်, 17 အင်ဇိုင်းတွေနှင့် 18 အမိုင်နိုအက်ဆစ်။

အပြာရောင် - အစိမ်းရောင်ရေညှိများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများက ၉၇% သောခံယူထားနိုင်သောကြောင့်၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အား၎င်း၏ကောင်းမွန်မှုအားလုံးကိုရရှိသည်။အစားအစာအများစုသည်ဤမှုရရှိနိုင်သောအဆင့်နှင့်ပင်မနီးစပ်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်လိုအပ်သောဒြပ်စင်များအားလုံးရှိပါက၎င်းသည်သဘာဝအားဖြင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းကိုခံနိုင်ရည်ရှိသည်။အစာသည်ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များနှင့်တစ်ရှူးများပြန်လည်ထူထောင်ရန်အတွက်လိုအပ်သောသက်ရှိအရာအားလုံးနှင့်အတူကိုယ်ခန္ဓာကိုထောက်ပံ့ပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။အကယ်၍ခန္ဓာကိုယ်သည်ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုမရှိလျှင်အစားအစာတွင်ပြန်လည်သစ်လွင်စေသောဒြပ်စင်များမရှိခြင်း (သို့) ချို့တဲ့ခြင်းသည်မည်သည့်ရောဂါ၊ ဖျားနာမှုသို့မဟုတ်ရောဂါများကိုမဆိုမှီဝဲစေသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီးတာဝန်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် homeostasis, equilibrium-ထိန်းသိမ်း,(balance (ညီမျှစေသည်) ဒါကကျန်းမာရေးနဲ့ညီမျှတယ်။

၎င်းနှင့်အတူအလုပ်လုပ်ရန်သင့်တော်သောဆောက်လုပ်ရေးအုတ်မြစ်များကိုပေးသည့်အခါ၎င်း ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းသည်

အပြာရောင် အစိမ်းရောင်ရေညှိတစ်ပုလင်းပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသောသဲလွန်စဒြပ်စင်များ၏သေး ငယ်သောပမာဏသည်လူသားခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကိုကျွန်ုပ်ယုံရခက် သည်။ ထို့နောက် Dr. Norman Walker ၏ကြေညာချက်ကိုကျွန်ုပ်ဖတ်ခဲ့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များသည်ခန္ဓာကိုယ်ရှိအင်အားတစ် ခုစီ၏သေးငယ်သောအဏုကြည့်မှန်ပြောင်းပမာဏကိုကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အချို့အစိတ်အပိုင်းများနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များသည်သဲလွန်စဒြပ်စင်တစ်ခု (သို့) နှစ်ခုသာလိုအပ်သည်။ ဥပမာ - sinovial fluid နှင့် lubricating ပစ္စည်းများတွင် အဆစ်အမြစ်များသည်ဘစ်စမတ်လိုအပ် သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပခရိုမီယမ်လိုအပ်သည်။ နောက်ဆက်တွဲအားအာဘီယမ်လိုအပ်သည်။

သင့်အစားအစာအတွက်ဖြည့်စွက်အနေဖြင့် (အထူးသဖြင့်ဆေးတောင့် ၌ပါသောသို့မဟုတ် သောက်ဆေးပုံစံဖြင့်) superfood အနည်းငယ်ကိုသောက်ခြင်းဖြင့်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အံ့သြဖွယ်ရာများဖြစ်ပျက်လာလိမ့်မည်။အဓိကအားဖြင့်အာဟာရသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အားကျိုးပဲ့ပျ က်စီးနေသောမည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်နှင့်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၏ homeostasisသို့ပြန်သွားရန်အခွင့်အလမ်းများကိုတိုးတက်စေရန်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အားလိုအပ်သောအရ င်းအမြစ်များကိုပေးလိမ့်မည်။ ၎င်း၏စွမ်းအားကိုထောက်ခံချက်သည်အမြင်အာရုံတိုးတက်ခြင်း၊ ကျောရိုးနာကျင်မှုမှသက်သာရာရစေခြင်း၊ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံပြိုင်ဆိုင်မှုအားကစားသမားများ၏အားကစားရ မှတ်များအထိဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်လူတစ် ဦး သည်စွမ်းအင်နှင့်တက်ကြွမှုတို့ခံစားရခြင်း ကိုခံစားရလိမ့်မည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်မှုနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျမှုကိုလျှော့ချခြင်းနှင့်လျှော့ချခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်း နယ်ခြင်း၊ hypoglycemia၊ ဓာတ်မတည့်မှုအချို့ အစာခြေခြင်းနှေးခြင်း၊ နှင့်မှတ်ဉာဏ်နှင့်စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာရှင်းလင်းပြတ်သားတိုးတက်လာသည်။လူများသည်စိတ်အပြောင်းအလဲများကိုဖယ်ရှားခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ဖယ်ရှားခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ခြင်း၊ အစားအစာနှင့်သကြားလုံးများကိုစွဲ လမ်းမှုလျော့နည်းစေခြင်း၊

ထို့နောက်လူများ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်အစားအစာများမှတစ်ဆင့်လုံလောက်သောအာဟာရရရှိသော ကြောင့်ပျောက်ကွယ်သွားသောအထူးကျန်းမာရေးပြသနာများစွာရှိသည်။ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့်ဆီးချို ရောဂါနှင့်အခြားပြင်းထန်ပြီးမျိုးဆက်ပွားများသောရောဂါများအပြင်ဆီးကျိတ်ပြသနာများကိုပုံမှန် ဖြစ်စေသည်။

အခြေခံအားဖြင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကရောဂါတိုင်းကိုတိုက်ဖျက်ဖို့သင့်တော်တဲ့ကိရိယာတွေရှိရင်တိုက်ဖျက်လိမ့်မယ်။ superfoods ကမှန်ကန်တဲ့ကိရိယာများကိုပေးသည်။

သင်ကရက် ၃၀ ကြာစမ်းကြည့်ပြီးသင့်အတွက်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲဆိုတာကြည့်ဖို့လိုသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်တက်ကြွမှုကိုများစွာအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည့်ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှုတွင်အတူတကွအလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့်စူပါအစားအစာများစွာပါ ဝ င်သည့်ထုတ်ကုန်တစ်ခုကိုကျွန်ုပ်အကြံပြုပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ပထမ ဦး စွာ detoxifying လိုအပ်သည်ဆိုပါကသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်သန့်စင်သည့်အခါ superfoodကိုသောက်သုံးသည့်ပထမရက်အနည်းငယ်သို့မဟုတ်ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းသင်သည်တစ်ရှူးသန့်စင်မှုအနည်းငယ်ခံစားရနိုင်သည်။ (တစ်ရှူးသန့်စင်ခြင်းအခန်းကိုကြည့်ပါ။)

ငါကဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့အစားအစာကိုလပေါင်းများစွာစားပြီး၊ ငါ့အူတွေကိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ဖိုက်နိုက်ထိုက်တာနဲ့အတူအစာရှောင်ပြီးတဲ့နောက်၊ အသက်ရှင်နေတဲ့ရေကိုသောက်နေလို့ဒီထုတ်ကုန်တွေကိုစတင်သုံးစွဲတဲ့အခါတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့မျှော်လင့်မထားခဲ့ဘူး။ ဗီတာမင်နှင့် antioxidants ယူပြီးခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း, ငါငါ့ကိုယ်ခန္ဓာ detoxified သကဲ့သို့ငါတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေး mini ကိုအဖြစ်အတန်းသတ်မှတ်မယ်လို့ပထမနှင့်ဒုတိယရက်သတ္တပတ်အတွင်းမှာအများအပြားတုံ့ပြန်မှုတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။(ကျွန်ုပ်သည်ယခင်ကအခြားသန့်ရှင်းမှုများပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသော်လည်းငင်းတို့ကိုသတိမပြုမိဘဲသူတို့၏ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်သူတို့၏လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်သည်။) ပထမ ၂ ရက်တာကာလအတွင်းကျွန်ုပ်သည်အလွန်အိပ်ချင်လာပြီးခြေထောက်ပေါ် ရှိအရေပြားအက်ကွဲပြီးကွဲသွားသည်။ ထိုအခါငါရိုးရိုးထူးချွန်စွမ်းအင်ကိုတွေ့ကြုံခံစားမှုစတင်ခဲ့သည်။ ဒီလိုတက်ကြွမှုကိုခံစားရတာတကယ်ကိုစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းပြီးအိပ်မက်တွေမက်ပြီးအိပ်ရာကိုလည်းနိုးထခဲ့တယ်။ ငါပထမတော့ငါ့ကိုရန်ငြိုးပုံရသော၅ုထုတ်ကုန်နှင့်ပတ်သက်။ စိတ်အားထက်သန်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

အပြာ - အစိမ်းရောင်ရေညှိပြန်လည်ထူထောင်ရေးစွမ်းအင်၏သက်သေထွက်ဆိုချက်

ကျနော်တို့ Don Santini ထံမှအောက်ပါသက်သေခံချက်ကိုလက်ခံရရှိခဲ့သည်”ကျွန်မတို့ဇနီး Charlotte နဲ့ကျွန်မဟာ [အစိမ်းရောင်အပြာရောင်ရေညှိများ] နဲ့ပါဝင်လာကတည်းကအများကြီးပိုကောင်းလာပါပြီ။ ကျွန်မဇနီးသည်အဆစ်အဆစ်ရောင်နာရောဂါကို ၇ နှစ်ကျော်ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ သူမ steroids ကိုရှေ့ရိုက်ချက်များဖြည့်စွက်ဆေးများ၊

သူမနှင့်အတူနေထိုင်နိုင်သည့်တကယ့်ရလာဒ်များမရရှိခဲ့ပါ။ သူမသည်ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာဆရာဝန်များစတင်မိတ်ဆက်သော steroid အစီအစဉ်တွင်သူသည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိခဲ့သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်အလေးချိန် ၁၁၀-၁၁၅ ပေါင်ရှိသည်။ သူမသည်အလေးချိန်မှာ ၁၆၅ နှစ်ဖြစ်သည်။ ဒါက 5'4 "အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက်တော်တော်လေးလေးပါတယ် ကျနော်တို့သူမကိုစတီရွိုက်တွေဆီကနေအာဟာရရှိတဲ့အစားအစာအစီအစဉ်ကိုသူမကရခဲ့တယ်။ သူမအချို့တိုးတက်လာပြီး ၁၀၆-၁၁၁ ပေါင်အထိပြန်ဆင်းသွားတယ်။ နှစ်နှစ်လောက်ကြာပြီးတဲ့နောက်သူမပိုဆိုးလာလာပြီးသူမမော်တော်ဆိုင်ကယ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကိုကျွန်တော်တို့လက်ခံရရှိခဲ့သည်အထိရောက်သွားခဲ့တယ်။ သူမသွားနိုင်သည့်နေရာတွင်အလွန်အမင်းကန့်သတ်ခံထားရသောကြောင့်သူမအနေဖြင့်ကိုက် ၃၀၀ မှ ၄၀၀ အထိလမ်းလျှောက်ခဲ့ပါကသူမအတွက်နာကျင်မှုပိုမိုများပြားလာခြင်းနှင့်အဆစ်များတွင်ရောင်ရမ်းခြင်းများမြင့်တက်လာခြင်းကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဤသို့ပြုခဲ့ကြသည်။ နောက်တဖန်ပုံမှန်ခံစားရရန်အပိုအချိန်ယူခဲ့ပါတယ်။

"အပြာရောင်အစိမ်းရောင်ရေညှိတွေ၊ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေကိုမှာယူပြီးသင်အာသာပြေမယ်ဆိုရင်အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အာဟာရအစီအစဉ်ကိုစတင်ခဲ့တယ်။ သူမမှာအဖျားနည်းတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာအစောပိုင်းမှာပဲ။ နောက်တစ်နေ့မနက်တွင်ပိုမိုကောင်းမွန်သော်လည်းသူမအိပ်ရာမှထပြီးလှည့်ပတ်သွားလာသောအခါသူသည်အဆစ်များ၌နာကျင်မှုပိုမိုများပြားလာသည်ကိုသတိပြုမိသည်။ ၎င်းသည်ဖြစ်ပျက်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်ဟုပင်သတိပေးခံခဲ့ရသည့်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့အလွန်ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရသည်။ လေးရက်ငါးရက်ကြာပြီးတစ်လတစ်ခုလုံးနာကျင်ကိုက်ခဲသည်။ ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင်သူသည်ခုနစ်နှစ်တာကာလအတွင်းသူမထက်ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဟုခံစားခဲ့ရသည်။ သူမသည်ပထမဆုံးလက်မောင်းကိုပိတ်နိုင်ပြီးနာကျင်မှုမှာအမှန်တကယ်လျော့နည်းလာသည်။ ဒူးထောက်တာပိုကောင်းလာတယ်၊ ဒူးခေါင်းမှာရောင်လာပြီးဒူးခေါင်းကလဲကျသွားတယ်။ ပြီးတော့သူမခုနစ်နှစ်မလုပ်ရသေးတဲ့အရာတစ်ခုကိုစတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။သူမညလုံးအိပ်စက်ခြင်းစတင်ခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၇ နှစ်လုံးလုံးသူမအမြဲရှိနေခဲ့တယ် တိုင်းဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့မငြိမ်မသက်အိပ်ပျော်ခဲ့ရသည် သူမလှည့်ထွက်သွားသည့်အခါနာကျင်မှုနှင့်နိုးဆွခဲ့သည်။

"သူမမှာနှစ်ပေါင်းများစွာစွမ်းအားတွေပိုရလာတယ်။ ငါမကြာသေးခင်ကငါ့နောက်ကျောနဲ့လည်ပင်းမှာအာရုံကြောတွေညှစ်ထုတ်လိုက်တယ်။ ဒါကငါ့ကိုသိသိသာသာကန့်သတ်လိုက်တယ်။ ငါမြက်ခင်းတစ်ခုကကျော်မထနိုင်တော့ဘူး။ ပြီးခဲ့သည့်စနေနေ့တွင်ကျွန်ုပ်၏ဆန္ဒကိုဆန့်ကျင်။ သူသည်ခြံကိုမျက်ရိတ်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။သူသည်ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်ရိတ်စက်ကိုတွန်းအားပေးရန်သုံးနာရီကျော်ကြာလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းတွင်မြင်းငါးကောင်မော်တာရှိသည်။

သုံးနာရီသို့မဟုတ်ထိုထက်မကမြက်ရိတ်ပြီးနောက်သူသည်ထိုညနေ ၇း ၃၀ တွင်အိမ်ထဲသို့ ဝင်ပြီးမီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်အချိန်တန်ပြီဟုဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်သူမသည်မက်မွန်သီးလုံးကိုဖုတ်။ ည ၉း၀၀ နာရီတွင်သူမနောက်ဆုံး၌ထိုင်ခဲ့သည်။သူမလုပ်ခဲ့တာတွေအားလုံးကိုဆန့်ကျင်ဘက်တုံ့ပြန်မှုမရှိခဲ့ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၄ ပတ်ကမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ငါစိမ်းလန်းသောရေညှိများကိုငါဘာကြောင့်စိတ်လှုပ်ရှားနေရတာလဲဆိုတာကိုသင်နားလည်ကောင်းနားလည်လိမ့်မယ်။ လေးပတ်အတွင်းမှာကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ကျွန်တော့်ဘဝကိုပြောင်းလဲစေခဲ့တယ်။ ငါဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကတည်းကလွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၄၀ ကျော်ကတည်းကဒီလောက်စွမ်းအင်သိပ်မရှိခဲ့ဘူး။အလားတူသက်သေအထောက်အထားများမှယောစိမ်းစိမ်းနှင့်အထူးသဖြင့်, ပေါင်းစပ် superfoods ရောနှောနှင့်ပတ်သက် မျှဝေနိုင်ပါသည်။

သင်လယ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင်

သင်မြေယာသို့မရောက်မီအောက်ပါတို့သည်အချို့သောအဆင့်များဖြစ်ပြီးငင်းကိုအသက်နှင့်ရှင်သန်မှုသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိစေရန်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်

၁။ မြေဆီလွှာအမှုန်များကိုခွဲခြားပေးပြီးကြီးထွားလာသောအပင်အတွက်အရေးကြီးဆုံးသောအရာများထဲမှတစ်ခုဖြစ်သည့်ကယ်လစီယမ်မြင့်မားသောထုံးများကိုထည့်ပါ။

၂။ ကိုရီးယားစစ်ပွဲကာလအတွင်းမြေဆီလွှာကိုခက်ခဲစေရန်အတွက်လေယာဉ်ပြေးလမ်းကိုခက်ခဲစေသည့်အမိုးနီးယားကိုမသုံးပါနှင့်။ လယ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏မြေဆီလွှာထဲတွင်နိုက်ထရိုဂျင်ပိုမိုရရှိရန်ငင်းကိုထည့်ကြသည်။

၃. သင့်လျော်သောဆွေး, မြေ သြ ဇာသို့မဟုတ်ငါးဓာတ်မြေသြဇာမှတဆင့်ဇီဝဘဝပြန်လည်ထားပါ။

၄။ သဘာ ဝ ဖော့စဖရပ်စ်ကိုမြေဆီလွှာပေါ်တွင်အသုံးချပြီးမှန်ကန်သောဟန်ချက်ညီစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

၅။ မြေကြီးကိုရှစ်လက်မနက်သော AerWay ပစ္စည်းကိရိယာများဖြင့်သင်ပြေး။ လေနှင့်ရေကိုပိုမိုထိုးဖောက်နိုင်မည်။ ၎င်းသည်ပုံမှန်ဘက်တီးရီးယားကြီးထွားမှုကိုပြန်လည်ရှင်သန်စေလိမ့်မည်။

အရည်နှင့်ခြောက်သွေ့သောထုတ်ကုန်အမျိုးမျိုးကိုရေးဆွဲထားပြီးထိုမြေပေါ်တွင်သို့မဟုတ်တစ်ပတ်အတွင်း brix ကိုမြှင့်တင်မည့်သီးနှံများအတွက်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းသည်အရေးကြီးသောအခြေအနေတစ်ခုမှတစ်ခုကိုရရန်ယာယီလှုံ့ဆော်သူဖြစ်သည်။ သို့သော်အထက်ပါအဆင့်များအားလုံးကိုပုံမှန်အခြေအနေတွင်ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်ပြုလုပ်လိုလျှင်(If You Your Own Garden)

အကယ်၍ သင်သည်သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်ကိုစိုက်ပျိုးနိုင်ပါကအဲလ်ဘတ်အိုကာသည်အကြောင်းအရာများစွာကိုမျှဝေခဲ့သည် အကယ်၍ သင်သည်သင်၏ကိုယ်ပိုင်စိုက်ပျိုးမှုကိုကြီး ထွားပါကသင်၏ထုတ်ကုန်များ၏အာဟာရတန်ဖိုးကိုတိုးမြှင့်နိုင်သည်။

၁။ဆောင်း ဦး ရာသီဥ္ဥများကိုစိုက်ပျိုးပြီးနွေ ဦး ရာသီတွင်မြက်ပင်များကိုအသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၂။ အစာအဆိပ်သင့်သောကယ်လစီယမ်နှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိသောမြေမှုန့်အပင်များသည်အင်းဆက်ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေးအတွက်အတူတကွရောစပ်ခဲ့သည်။

၃။ ဓာတ်မြေဩဇာအတွက်မြေearthကထိပ်သို့ S K Blend ပေါင်းအစာကျွေးသောကယ်လ်ဆီယမ်၊ တစ်50ကလျှင်ပေါင် ၅၀ မှ ၁၀၀ အထိတိုက်ရိုက်ယူပါ။ ၎င်းသည်မြေကြီးအတွင်းပိုးများနှင့်ဘက်တီးရီးယားများကြီးထွားရန်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးလိမ့်မည်။

သုတေသနပြုချက်များအရအော်ဂဲနစ်အစားအစာသည်စီးပွားဖြစ်မြေဩဇာကောင်းသောမြေများတွင်စိုက်ပျိုးသောအစားအစာများထက်နှစ်ဆသောဓာတ်သတ္တုဓာတ်ပမာဏကိုစုဆောင်းရရှိသည်။ ထို့အပြင်၎င်းတွင်ဘိုရွန်၊ ကယ်လစီယမ်၊ အိုင်အိုဒင်း၊ ခရိုမီယမ်၊နောက်ဆုံးတွင်အော်ဂဲနစ်အစားအစာတွင်အဆိပ်အတောက်အနည်းငယ်သာရှိသည်။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ(Additional Resources)

ကျွန်ုပ်တို့ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုအသေးစိတ်ဆွေးနွေးထားသော“ မြေကြီးအသက်တာ” ဟူသောထူးခြားသောဗီဒီယိုကိုကမ္ဘာ့ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသောစိုက်ပျိုးရေးအသင်းမှမှာယူနိုင်သည်။

Acres,USA : A voice for Eco-agriculture,www.acresusa.com

မြေဆီလွှာအကြောင်းဆွေးနွေးခြင်းတွင်အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ်စာအုပ်များမှာ -

An Acres U.S.A. Primer by Charles Walters and C.J. Fenzau
Life & Energy in Agriculture by Arden B. Anderson
Science in Agriculture by Arden B. Andersen Mainline Farming for Century 21 by Dan Skow, D.V.M. & Charles Walters.

Dr.Mary Ruth Swope မှမုယောစိမ်းရွက်များသည်အစိမ်းရောင်အရွက်များစားခြင်း၏တန်ဖိုးကိုသိနားလည်စေသည်။

၅

အသက်ရေ (Living Water)

USA Today မှနှစ်စဉ်လူပေါင်း ၉၀၀၀၀၀ ကျော်ဖျားနာနေပြီးလူပေါင်း ၉၀၀ မှာရေကြောင့်ဖြစ်သောရေ ကြောင့်ဖြစ်သောဘက်တီးရီးယားရောဂါကြောင့်သေဆုံးရသည်။

ဝတ်ပြုရာကျမ်းမှသန့်ရှင်းသောနိယာမနိယာမကိုကျွန်ုပ်တို့၏ ၂၁ ရာစုအသက်ရှင်ခြင်းနှင့်ဆက် နွယ်မှုအားဆက်လက်ဆွေးနွေးခြင်းသည်သန့်ရှင်းသောရေ၏စွမ်းအားကိုစုံစမ်းစစ်ဆေးလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သောက်သည့်ရေသည်သန့်ရှင်းသောတရား၏သဘောကိုချိုးဖောက်သည်

The water we drink violate the spirit of the law of purity

ဒီနေ့ကလိုရင်း၊ အမိုးနီးယားနှင့်ဖလိုရိုက်များကိုကျွန်ုပ်တို့၏သောက်သုံးရေထဲသို့အဆိပ်ပေါ်ခဲဖြင့် ဂလပ်ဖြင့်ပိုက်ဖြင့် ဖြတ်၍ သောက်သည်။ ကလိုရင်းသည်ဘက်တီးရီးယားအားလုံးကိုသေစေပြီး (ကျွန်ုပ်တို့ကိုမသတ်နိုင်) သည်။

ကလိုရင်း(Chlorine)

သေချာသည်မှာကလိုရင်းသည်ဘက်တီးရီးယားများ (ဆဲလ်တစ်ခုတည်းသက်ရှိများ) ကိုသေစေနိုင်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိဆဲလ်ပေါင်း ၇၀ထရီလီယံကိုမည်သို့ပြုလုပ်သည် ဟုသင်ထင်သနည်း။ သင်၏နှုတ်ခမ်းကိုထိမိခြင်းကြောင့်သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုရပ်တန့်သည်ဟုသင် ထင်ပါသလားသို့မဟုတ်၍ဆဲလ်ငယ်လေးများကိုသတ်ဖြတ်ခြင်း၊ မင်းနောက်မှမှန်းဆခဲ့ရင်မင်း မှန်တယ်။ဆယ်လူလာတစ်သျှူးများသို့ကလိုရင်း၏ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကိုသတိပြုမိရန်ရိုးရှင်းသောနည်း တစ်နည်းမှာကလိုရင်းရေကူးကန်တွင်သူတို့နှင့်ရေအောက်ရေကူးပြီးနောက်သင်၏မျက်လုံးများမည်သို့ သွေးလာသည်ကိုသတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။သင့်မျက်လုံးထဲတွင်ကလိုရင်းသည်ဆဲလ်များစွာကိုသေစေပြီး ပျက်စီးစေခဲ့သည်။

ကလိုရင်းသောက်သုံးရေသည်နှစ်စဉ်ဆီးအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ၄,၂၀၀ ကျော်နှင့်မှန်မှန်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု ၆၅၀၀ ကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသည်(အမေရိကန်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားပြီးမီဝါကီးဆေးဘက်ဆိုင်ရာကောလိပ်မှပြုလုပ်သောလေ့လာမှုတစ်ခုအရ) ။ကလိုရင်း၊ ရေထဲရှိအခြားအရာများနှင့်ဓာတ်ပြုပြီးကလိုရိုဖော်၊ ကာဗွန် tetrachloride၊ toluene, xylene, styrene နှင့်အခြားကင်ဆာဖြစ်စေသောဒြပ်ပေါင်းများ (ကင်ဆာရောဂါများ) ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ တစ်ခုတည်းသောမေးခွန်းကသင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေရန်၍ကင်ဆာရောဂါများလုံလောက် စွာထုတ်လုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ဝင်သောကင်ဆာရောဂါတိုင်းသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်မှပြုပြင်ပေးရမည့်ပျက်စီးမှုအချို့ကိုဖြစ်စေသည်။ မေးခွန်းမှာ" အရင်းအမြစ်အမြောက်အမြားမှတည်ဆောက်ခြင်းသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုအဘယ်အချိန်တွင်နောက်ဆုံး၌ overload လုပ်သည်နှင့် mutated cell များသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုဖျက်ဆီးခြင်းထက်ပိုမိုလျင်မြန်စွာကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်သနည်း။ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုရှာဖွေရန်ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျမစဉ်းစားပါ။ ကျွန်ုပ်၏မီးဖိုချောင်သုံးရေကန်တွင်ရေသန့်စင်စက်ဖြင့်ရေကိုကလိုရင်းရရှိမည်။

Montreal လေ့လာမှုတွင်မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ရေကိုမစစ်သောမိသားစုများသည်ရေစစ်သောသူများသောက်သုံးသူများထက်အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးနှင့်အစာခြေပြသနာများ ၅၁ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုခံစားခဲ့ရသည်။

အမျိုးသားသိပ္ပံအကယ်ဒမီမှလေ့လာချက်တစ်ခုအရမြို့ ၈၀ ရှိသောက်ရေတွင်အော်ဂဲနစ်ဓာတုပစ္စည်းထောင်ပေါင်းများစွာတွေ့ရှိခဲ့သည်။အကြောင်းမှာကျွန်ုပ်တို့သည်မြေအောက်ရေကိုစာသားအတိုင်းအော်ဂဲနစ်ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့်ညစ်ညမ်းစေခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မတည်ငြိမ်သောအော်ဂဲနစ်ဒြပ်ပေါင်းများသည်ရေရှိစုစုပေါင်းအော်ဂဲနစ်ဒြပ်ထု၏ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟုကော်မတီကဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

EPA (သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအေဂျင်စီ) မှတင်ပြထားသည်မှာညစ်ညမ်းသောရေကြောင့်ထောင်ပေါင်းများစွာသောရေတွင်းများကိုပိတ်ထားခဲ့ရသည်။နိုက်ထရိတ်နှင့်လယ်ယာပိုးသတ်ဆေးခြောက်ဆယ်ကျော်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။

EPA ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးသတင်းက "တိုင်းပြည်တစ်ဝှမ်းရေစနစ် ၈၁၉ ခုတွင်ခဲအဆင့်များသည် EPA ၏လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ထက်ဘီလီယံနှုန်း ၁၅ ခုအထက်တွင်ရှိသည်" ဟုအစီရင်ခံခဲ့သည်။

ဒါဆိုမင်းဘာလုပ်လဲ သင်ဘယ်စတိုးဆိုင်ကိုသွားနှင့်ပုလင်းရေကိုဝယ်နိုင်ဘူး။ သို့သော် FDA ၏ပုလင်းရေအတွက်ဓာတုညစ်ညမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်များသည် EPA စံသတ်မှတ်ချက်နှင့်အတူတူဖြစ်သောကြောင့်ပုလင်းရေဝယ်သည့်အခါသင်ရရှိသောအရာကိုသင်ဘယ်တော့မှမသိနိုင်ပါ။ သင်၏ဘုံပိုင်ရေတွင်ပါဝင်နိုင်သောအညစ်အကြေးများသည်စတိုးဆိုင်များတွင်ရောင်းချသောရေကိုပုလင်းများအဖြစ်သိုမှီးနိုင်သည်။ပြီးခဲ့သည့်ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်လေ့လာမှုတစ်ခုအရကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် ရောင်းချသောပုလင်းရေ၏ ၂၅ရာခိုင်နှုန်းသည်ရေချိုးအဖြစ်ရောင်း သောရေပေးဝေမှုရေသာဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်သောရေသန့်စင်သည့်နေရာကိုရှာဖွေရန်မှာမလွယ်ကူလှပေ။ ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် အခြားညစ်ညမ်းပစ္စည်းများဖယ်ရှားပေးရန်အတွက်အလွန်ကောင်းမွန်သော granulated activated ကာဗွန်ကိုသင်အသုံးပြုနိုင်သည်။၎င်းသည်၎င်း၏ဖွဲ့စည်းပုံတွင်ရေကိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်သည်။အနုတ်လက္ခဏာမှာဘက်တီးရီးယားညစ်ညမ်းမှုအတွက်ကောင်းမွန်သောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်၎င်းသည်ညစ်ညမ်းပစ္စည်းများကိုဖမ်းဆုပ်နိုင်ရုံသာမကမမျှော်လင့်ဘဲထိုအညစ်အ ကြေးများကိုပါထုတ်လွှတ်နိုင်သည်။ ရေသည်အပူချိန် (သို့) pH ကိုအလျင်အမြန်ပြောင်းလဲလိုက် သောအခါဤသို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းကို" ကိုင်ထားသည်" ကိုလွှတ်လိုက်သောစစ်ထုတ် ကိရိယာတစ် ခုမှသောက်သုံးခြင်းသည်သင်၏သောက်ရေသည်လုံးဝရေစစ်မရှိသည့်အတွက်အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပို၍ ဆိုးရွားစေသည်ဟုဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည်လူတစ် ဦး ၏စနစ်ကို ၁၄၀ ဒီဂရီပြန်ကျောဖြင့် ပြန်၍ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

တွင်းထွက်ပစ္စည်းများအပါအဝင်အရာအားလုံးကိုရေထဲမှထုတ်ယူနိုင်သောရေဖြည့်တင်းသည့်ယူနစ် များရှိသည်။ သို့သော်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်သတ္တုဓာတ်(mineral) လိုအပ်သည်၊ထို့ကြောင့်၎င်းသည် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုလမ်းကြောင်းမဟုတ်ပါ။

ပြောင်းပြန် osmosis ကော? ဒီဟာအများကြီးပိုဈေးကြီးတယ် ၎င်းသည်ဓာတ်သတ္တုများအားရေမှ ထုတ်ယူထားသောကြောင့်ဖယ်ရှားလိုက်သောဓာတ်သတ္တုများကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်ချက်လိုအပ်သည်။ နောက်ပြသနာတစ်ခုကဂါလံတစ်လုံးပြန်ရဖို့ရေသုံးဂါလံလိုတယ်။ သို့သော်တောက်ပသောဘက်၌၎င်းသည်ဘက်တီးရီးယားအားလုံးကိုဖယ်ရှားပစ်သည်။

Tap Water ကို Antioxidant နှင့် pH Balancer အဖြစ်ပြောင်းပါ

Turn Tap Water into Antioxidant and pH Balancer

လူတို့သည်မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာရှိ pH များထက်လူများရေကူးသည့်ရေကန်များ၏ pH ကို ပို၍ ဂရုပြုခြင်းသည်မှန်ကန်ပါသလော။ ဝိုး! ငါကထိုလမ်းစဉ်းစားဘူး။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာ pH သည်သူ့ဟာသူဂရုစိုက်ရမည်ဟုထင်ပါသလား။ တကယ်တော့၊ သိတဲ့ရောဂါအားလုံးဟာအက် ဆစ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှင်သန်တယ်ဆိုတာမင်းသိပါသလား။ဒါကြောင့်အယ်ကာလိုင်းကိုယ်ခန္ဓာကိုထိန်းသိ မ်းထားတာကသင့်အကျိုးအတွက်အမှန်ပါလား။

ကျန်းမာသောလူတစ် ဦး ၏ pH သည်နံနက်ယံ၌သင်နိုးထစဉ်နှင့်ဘာမှမသောက် မီနံနက်ယံ၌ ၇.၀ သို့မဟုတ်အထက်ဖြစ်သည်။အွန်လိုင်းသို့မဟုတ်ဆေးဆိုင်များတွင်သင်ဝယ်ယူနိုင်သော pH စစ်ဆေးမှုအချပ်ဖြင့်သင်အလွယ်တကူစစ်ဆေးနိုင်သည်။

An acidic pH can occur from - အက်စစ်ဖွဲ့စည်းသည့်အစားအစာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖိစီးမှုများ၊ အဆိပ်အတောက်များလွန်းခြင်းနှင့် / သို့မဟုတ်ကိုယ်ခံစွမ်းအားတုံ့ပြန်မှုများသို့မဟုတ်အောက်စီဂျင်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များကိုဆုံးရှုံးစေသောလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်အတူနေထိုင်သည်။alkalineသတ္တုဓာတ် ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်သည်အက်ဆစ် pH ကိုအစားထိုးပေးရန်ကြိုးစားလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အစားအစာတွင်ဓာတ်သတ္တုများလုံလောက်စွာမပါရှိပါက၊

An acidic balance will:: ဓာတ်သတ္တုများနှင့်အခြားအာဟာရများကိုစုပ်ယူရန်ကိုယ်ခန္ဓာ၏စွမ်းရည်ကိုလျော့ကျစေသည်။ဆဲလ်များတွင်စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုလျော့ကျ;ပျက်စီးသွားသောဆဲလ်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းစေခြင်း၊လေးလံသောသတ္တုဓာတ်များကိုဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရည်ကျဆင်းစေ၍အကျိတ်ဆဲလ်များရှင်သန်စေကာကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းနှင့်ဖျားနာခြင်းများကိုပိုမိုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ငါရေကိုအလွယ်တကူအားကောင်းစေသည့် antioxidant အဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီးၤင်းသည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးကိုပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပြီးကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အသက်ရှည်နိုင်သည်။ ဘယ်လိုရှင်းပြရမလဲ။ တောင်ကိုရီးယားနှင့်ဂျပန်နိုင်ငံရှိဆေးရုံများသည်သူတို့၏လူနာများကိုဆေးရုံတွင်ကုသရန် ionized ရေကိုအသုံးပြုကြပြီး၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိလူများထက်ဤနိုင်ငံနှစ်ခုလုံးတွင်နေထိုင်သည်မှာလူတစ် ဦး ချင်း၏ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်သည်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုထက်များစွာလျော့နည်းသည်။

ရေအိုင်ယိုနိုက်စ်ရေပုတ်ရေကို Antioxidant အဖြစ်ပြောင်းပါ

Water Ionizers Turn Tap Water into an Antioxidant

ရေအိုင်းယွန်းသည်အလွန်ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သောအဓိကအကြောင်းရင်းမှာၤင်းတို့သည် <u>ရေကိုပုံစံနှစ်မျိုးဖြင့်ခွဲကြသည်။</u>

၁..ionizer မှသင်သောက်မည့်ရေ - ဤသည်မှာ alkaline ရေ (ယေဘူယျအားဖြင့် ၉ pH ခန့်) ။ ၤင်းသည်အိုင်းယွန်း၊ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြုပြီး၊ အိုင်ယွန်နစ်ဆိုသည်မှာအီလက်ထရွန်အပိုများနှင့် အဆက်မပြတ်အားသွင်းပြီးဆိုလိုသည်မှာမြင့်မားသော "လျှော့ချခြင်း"အလားအလာရှိသောကြောင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခမဲ့အစွန်းရောက်များကိုထိရောက်စွာလျှော့ချနိုင်သည်။

၂။ အခြားရေသည်အယ်ကာလိုင်းရေ၏ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ionizer အများစုတွင်ဒုတိယရေပိုက်တစ်ခုထွက်လာသည်။ ၤင်းစွန့်ပစ်ထားသောရေသည်အက်စစ် (၇ နှစ်အောက်ဖြစ်သော pH အောက်တွင် ၄ ခါခန့်) ဖြစ်ပြီး၊ ၤင်းစွန့်ပစ်ထားသည့်ရေကိုအစားအစာ၊ အစိမ်းရောင်၊

အလုပ်မျက်နှာပြင်များ၊ ပြတင်းပေါက်များ၊ဆံပင်နှင့်အရေပြားအတွက်ဓာတုမဟုတ်သောသန့်စင်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်ကြီးမားသောတိုကျိုငါးဈေးတွင်ပြင်းထန်သောဓာတုပစ္စည်းများအစားအသုံးပြုသောရေသည်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုဂျပန်နှင့်ကိုရီးယားဆေးရုံများနှင့်ဆေးခန်းများတွင်လည်းအသုံးပြုသည်။

pH 8-9 ပါ ၀ င်သောအားကြီးသော antioxidant အဖြစ် ionized water သည် free radical ကိုဖယ်ရှားပေးသည်

အခမဲ့အစွန်းရောက်သည်အပြုသဘောဖြင့်အားသွင်းထားသောအောက်စီဂျင်အက်တမ် (သို့) အိုင်းယွန်း (ဆိုလိုသည်မှာ၎င်း၏အီလက်ထရွန်များထဲမှတစ်ခုပျောက်နေသည်။ အီလက်ထရွန်များကအနုတ်လက္ခဏာဆောင်သောအားဖြင့်သယ်ဆောင်ထားသောကြောင့်၎င်းသည်အီလက်ထရွန်များထဲမှပျောက်ဆုံးနေသောအက်တမ်သည်ယခုအခါတွင်အပြုသဘောအားသွင်းသည်) ဖြစ်သည်။၎င်းသည်ဓာတ်တိုးသည်။ ဒါဟာအမှုအရာဖြိုဖျက်။ မီးလောင်တယ်၊ ၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအိုမင်းခြင်းကင်ဆာနှင့်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Antioxidants (အက်တမ်များသို့မဟုတ်အိုင်းယွန်းများက၎င်းတို့ကိုအလွယ်တကူထုတ်ပေးနိုင်သောအပိုအီလက်ထရွန်များဖြင့်)သည်၎င်းတို့ကိုအီလက်ထရွန်များလှူဒါန်းခြင်းဖြင့်အခမဲ့အစွန်းရောက်များပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့်ပြီးပြည့်စုံစေသည်။အိုင်အိုဒင်းရှိသောရေသည်အီလက်ထရွန်များကိုလွတ်လွတ်လပ်လပ်လွတ်လွတ်လပ်လပ်လွှတ်ပေးနိုင်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်ကုသသောရေသည်၎င်း၏လျှော့ချနိုင်မှုအလားအလာကိုတိုးမြှင့်နိုင်ရန်အတွက်အခမဲ့အီလက်ထရွန်များ၏အခမဲ့အရင်းအမြစ်ကိုအောက်စီဂျင်အစွန်းရောက်များမှပုံမှန်တစ်ရှူးများ၏ဓာတ်တိုးခြင်းကိုတားဆီးရန်ပြဿနာအတွက်အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းဖြစ်သည်။တက်ကြွသောအောက်စီဂျင်သို့လှူဒါန်းရန်အခမဲ့အီလက်ထရွန်များပိုလျှံသောရေသည်အစားအစာသို့မဟုတ်ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများမှအခြား antioxidants များထက်ရေကိုလျှော့ချနိုင်သည့်အလားအလာရှိသည်။ ရေနည်းသောမော်လီကျူးအလေးချိန်သည်အလွန်နည်းသည်၊၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်သျှူးများအားအလျင်အမြန်ရောက်စေခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်သျှူးများသို့အလွန်တိုတောင်းသောအချိန်အတွင်းရောက်ရှိနိုင်သည်။

ရေ၏ antioxidant ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခု O.R.P. နှင့်အတူတိုင်းတာသည် မီတာ

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေကုသမှုစွမ်းရည်ကိုတိုင်းတာရန် ORP မီတာ (Oxidation-Reduction-Potential) ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

0 - Oxidizing - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခမဲ့အစွန်းရောက်များလုပ်ဆောင်သည့်အရာ - ၎င်းတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုသံချေးခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ကြီးခြင်း။

R – Reducing -ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအီလက်ထရွန်များအားလှူဒါန်းခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အခမဲ့အစွန်းရောက်များကိုကုသပေးသည်။

P – Potential - အခမဲ့အစွန်းရောက်များ၏အနာရောဂါငြိမ်းစရာပြီးမြောက်ရန်အရည် ၏အလားအလာ။

ORP နံပါတ်နိမ့်လေလေ၊ ပုံမှန်ရေ (pH 7) သည် ORP အထက်သုညထက်ပိုသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခမဲ့အစွန်းရောက်များပျောက်ကင်းအောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ သို့သော် alkaline ရေ (pH 8-10) သည် ORP နံပါတ်များပိုမိုများပြားလာပြီး၎င်းသည် အခမဲ့အစွန်းရောက်များပြန်လည်ထူထောင်နိုင်စွမ်းတွင်အဆက်မပြတ်တိုးပွားလာနေသည်။

လျှော့ချနားလည်ရန်မလွယ်ကူပါ။သိပ္ပံနည်းကျဆိုရလျှင်လှူဒါန်းခြင်းသို့မဟုတ်လှူဒါန်းခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ အရည်တစ်ခုသည်" အလားအလာကိုလျှော့ချနိုင်သည်"ဆိုလျှင်၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်သို့စွမ်းအင်လှူဒါန်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ORP မီတာသည်အမှန်တကယ်ရေ၏လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကိုတိုင်းတာသည်။ အကယ်၍ သုညအထက်တွင်ဖတ်လျှင်၎င်းသည်အက်စစ် (အက်ဆစ်နှင့်အိုင်းယွန်းနစ်ချိဓားပြ) ဓာတ်တိုးခြင်းဖြစ်သည်။ မို့အားသည်အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပါက (alkaline နှင့် giver) လျော့နည်းစေသည်

အိမ်တွင်းသို့ခေါ်ဆောင်သွားပါကရေနည်းသောသက်ရောက်မှုများမှာချက်ချင်းပင်ဖြစ်သည်။ အက်တွန်နင်၊ အင်ဒိုးစ်၊ ဖင်နိုလစ်နှင့်အဆီကျစတိုစသည့်သွယ်ဝိုက်သော metabolites များကိုလျှော့ချခြင်းဖြင့်အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းအလွန်အကျွံအချဉ်ပေါက်ခြင်းကိုတားဆီးပေးသည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင်ဂျပန်လူမှုဖူလုံရေး ဝ န်ကြီးဌာနမှလျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်ရရှိသောရေနည်းပါးခြင်းကအူလမ်းကြောင်းမှနေ၍ အဏုဇီဝဗေဒအချဉ်ဖောက်ခြင်းကိုတားဆီးနိုင်သည်ဟုကြေငြာခဲ့သည်။

ionized ရေကိုဘုံဘိုင်ရေကုသသည်။ အချို့သော ionizer များတွင်ကြိုတင်စစ်ထုတ်မှုရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကလိုရင်းနှင့်ဖလိုရိုက် ၉၉.၉၉% အပါအ ဝ င်အဆိပ် ၁၅၀ ခန့်၏ ၉၉.၉၉% ကိုဖယ်ရှားပေးသောကြိုတင်စစ်ထုတ်မှုတစ်ခုတွေ့ပြီ။

သာမန်ဘုံပိုင်ရေသည်ဥပမာ ၇ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသည့် pH သည် 0 မှ ၁၄ ရှိ pH အတိုင်းအတာတွင် ကြားနေသည် (ORP (oxidation potential) မီတာဖြင့်တိုင်းတာသောအခါပုံမှန်ဘုံရေ၏ redox အလားအလာသည် +400 to + ဖြစ်သည်။ 500 mV ။

ၚင်းသည်အပြုသဘောဆောင်သော Redox အလားအလာရှိသောကြောင့်အီလက်ထရွန်များ ရရှိရန်သင့်လျော်သောကြောင့်အခြားသောမော်လီကျူးများ (ဆိုလိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အခမဲ့အစွန်းရောက်များဖန်တီးခြင်း) ကိုဓာတ်တိုးစေသည်။

ရေအိုင်အောက်ညှိုင်မှထုတ်လုပ်သောအနိမ့်အိုင်းယွန်းဒိုက်ရေသည်ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် -250 မှ -350 mV တွင်အနုတ်လက္ခဏာ redox အလားအလာရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာၚင်းတွင်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခမဲ့အစွန်းရောက်များပြန်လည်ထူထောင်ရန်အတွက်လှူဒါန်းရန်အဆင်သင့်သောအီလက်ထရွန်ပမာဏများစွာရှိသည်။

ပြည်တွင်း၌ခေါ်ဆောင်သွားပါကၚင်းသည် redox အလားအလာရှိသော -250 to -350 mV နှင့်အတူဓာတ်တိုးခြင်း၊ လျှော့ချထားသောအိုင်းယွန်းနီးပါးရေသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိပျက်စီးနေသော အခမဲ့အစွန်းရောက်ဆဲလ်များသို့အီလက်ထရွန်များကိုအလွယ်တကူလှူဒါန်းခြင်းဖြင့်သူတို့ကိုပုံမှန်ပုံမှန် မော်လီကျူးများမှအီလက်ထရွန်များကိုခိုးယူခြင်းနှင့်သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းရှိပျက်စီးမှုကိုတိုးမြှင့် ပေးသည်။

Water Source	pH	ORP	Comment
ရေကိုပုတ်ပါ Tap Water	၇.၀	၂၄၀	ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအောက်စီဂျင် Oxidizing in body
Ionized Water	၁၀.၉	-၈၅၅	ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Anti-oxidizing

Reverse Osmosis သည်အထိရောက်ဆုံးသောရေစစ်စက်ဖြစ်သည်ကိုသင်ကြားဖူးပေမည်။ သို့သော်ၚင်းသည်အလွန်ထိရောက်သောကြောင့်ၚင်းသည်တွင်းထွက်ပစ္စည်းများနှင့်အရာအားလုံးကို ဖယ်ထုတ်ပြီးရေကို 'ဗလာ' ဖြစ်စေပြီးလေထဲတွင် CO_2 နှင့်အတူအက်တမ်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားသည်။ RO စနစ်များသည်တစ်နေ့လျှင်ရေ ၉ လီတာခန့်ဖြုန်းသောကြောင့်ယနေ့လူကြိုက်များမှုနည်းပါးသည်။

Great Links on Water Ionizers ရေအိုင်ယိုနိုက်ရှင်းအပေါ်ဂိရိတ် Links များ

1. Here is scientific research site/898596/page/443004 www.waterionizer.org/
2. . Here are testimonies of health benefits – www.waterionizer. org/site/898596/page/443030

3. The filter in this ionizer takes out 99.99% of about 150 contami- nants www.waterionizer.org/products/filters/ultrawater- filter.html

4. This is a less expensive unit – www.waterionizer.org/products/ water-ionizers/phd-countertop-ultrawater-technology.html

5. Here is a shower unit – www.waterionizer.org/products/bath- and-shower.html LL

ကျန်းမာသောရေ (Water Heals)

Dr. F. Batmanghelidj, M.D. သည်ရေနှင့်ပတ်သက်သောစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုရေးခဲ့သည်။ သူသည် peptic အစာအိမ်နာဝေဒနာရှင် ၃၀၀၀ ကျော်အားရေတစ်ခုတည်းဖြင့်အောင်မြင်စွာကုသနိုင်ခဲ့သည့်အတွက်သူ၏ကိုယ်ပိုင်လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ဤအစီရင်ခံစာအား" လက်တွေ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဓာတ်မှန်ဗေဒဂျာနယ်" တွင်တည်းဖြတ်သည့်ဆောင်းပါးအဖြစ်ဖော်ပြခဲ့သည်။သူသည်အဆိပ်ပြင်းသောအနာဝေဒနာရှင်များ၏ပြင်းထန်မှုနည်းပါးသောရောဂါများသည်ရှစ်မိနစ်ခန့်အကြာတွင်နာကျင်မှုသက်သာစေသည်ကိုတွေ့ရှိခဲ့သည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၏ရေခန်းခြောက်ခြင်း၏နောက်ဆုံးနိမိတ်လက္ခဏာမှာ" ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း" ဖြစ်သည်ဟုသူကခံစားရသည်။ ထိုအချိန်တွင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုများစွာထိခိုက်ပျက်စီးစေခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစားသုံးသူအစီရင်ခံစာများမှသူ၏ယုံကြည်ချက်ကိုအတည်ပြုသည်။

Nevada တက္ကသိုလ်မှသုတေသီများကအသက် ၆၀ ကျော်အမျိုးသား ၁၃ယောက်ကိုကန္တာရကိုဖြတ်ပြီးအစာမသောက်ဘဲ ၂ နာရီကြာလမ်းလျှောက်ခဲ့ရသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုမတိုင်မီနှင့်ပြီးနောက်ထိုလူများကိုချိန်ခြင်းဖြင့်သုတေသီများသည်လူတစ် ဦး ချင်းစီချွေးထွက်သောအရည်မည်မျှကိုတွက်ချက်နိုင်ခဲ့သည်။ထို့နောက်နောက်ပိုင်းတွင်သူတို့သည်အခြားပိုက်ဆန်လျှော်နာရီတစ်ခေါက်ခရီးထွက်ရန်တောသို့ပြန်လာခဲ့ကြသည်။

ဤတစ်ကြိမ်တွင်သုတေသီများသည်ချွေးများကြောင့်လူတစ် ဦး ချင်းစီရေဆုံးရှုံးနိုင်မည့်ပုလင်းများကိုထည့်သွင်းပေးခဲ့ပြီးထိုလူများကိုလမ်းတစ်လျှောက်သောက်ရန်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့်ယောက်ျားတွေဟာသုံးပုံနှစ်ပုံတောင်မပြည့်သေးတဲ့အထိရေတွေသောက်နေတုန်းပဲ။ အလားတူစမ်းသပ်မှုတစ်ခုအရအသက် (၃၅) နှစ်အောက်အမျိုးသား (၆) ယောက်ဟာသူတို့ရဲ့အရည်ဆုံးရှုံးမှုကိုထေမိအောင်လုံလောက်စွာသောက်ခဲ့ဖူးတယ်။အစောပိုင်းသုတေသနတွေကငယ်ရွယ်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာအပူချိန်မှာရေငတ်တယ်ဆိုတာပြသခဲ့တယ်။ရေငတ်ခြင်းကိုကြာအောင်သောက်သကဲ့သို့တစ်ဝက်လောက်သောက်ဘို့ကြိုးစားပါဟုလျှောက်၏။

Dr. F. Batmanghelidj သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ် ဦး ၏နံနက်စောစောဖျားနာခြင်းသည်သန္ဓေသားနှင့်မိခင်နှစ် ဦး စလုံး၏ရေငတ်ချက်ဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြုချက်အရရေသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ငင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝြဖစ်ပျက်မှု၏ရှုထောင့်အားလုံးတွင်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော hydrolytic အခန်းကဏ္ဍ has ရှိသည် - ရေမှီခိုနိုင်သောဓာတုဓာတ်ပြုမှုများ (hydrolysis) ။ဆဲလ်အမြှေးပါးတွင် osmotic ရေစီးဆင်းမှုသည်စွမ်းအင်ရေကန်များ၌သိုလှောင်ထားသော" ရေအားလျှပ်စစ်" စွမ်းအင်ကိုထုတ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်ပျော်ပစ္စည်းဖြစ်သောရေသည်ငင်းပျော်ဝင်နေသောပျော်ဝင်နေသောပျော်ဝင်နေသောပျော်ဝင်နေသောပျော်ဝင်မှုများအပါအဝင်လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးကိုထိန်းညှိပေးသည်။

ဒေါက်တာ Batmanghelidj ကသင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှအသုံးပြုမည့်အဓိကနာကျင်မှုများသည်မိုးခေါင်မှုအခြေအနေဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြသည်မှာ - dyspepia (နှလုံးမီးလောင်ခြင်း)၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းနာကျင်ခြင်း၊ anginal နာကျင်မှု (လမ်းလျှောက်နေစဉ်အတွင်းနာကျင်မှု)၊ walk- Ing အပေါ်နာကျင်မှု, ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ခြေထောက်နာကျင်မှု။ဤနာကျင်မှုတစ်ခုခုကိုခံစားနေရသူမည်သူမဆိုရေကုထုံးကိုရက် ၃၀ ကြာကြိုးစားပြီးတစ်နေ့လျှင်ခြောက်ခွက်သို့မဟုတ်ရှစ်ခွက်သောက်သုံးသည်ကိုကြည့်ခြင်းကပညာရှိရာရောက်သည်။ ငင်းသည်ကုသရန်လွယ်ကူပြီးဈေးသိပ်မကြီးသောနည်းလမ်းဖြစ်မည်မဟုတ်လော။ ဒါဟာသေချာအောင်ကြိုးစားရန်ဘာမှမထိခိုက်နိုင်ပါ! (စကားမစပ်ဒေါက်တာ Batmanghelidj တွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းနှင့်ငင်းကိုမည်သို့ကုသနိုင်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသောအပိုင်းတစ်ခုရှိသည်။ သူ၌အိပ်ချ်အိုင်ဗွီဗိုင်းရပ်စ်မရှိကြောင်း၊ အခြားအကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်းရှိသည်ဟုသူကအကြံပြုသည်။ ဤအချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ထပ်တူအတည်ပြုချက်ကိုကျွန်ုပ်ကြားခဲ့ရသည်။

သုံးရက်ရေနှင့်အစာရှောင်ခြင်းဖြင့်အနာပျောက်

ဒေါက်တာ Norman Walker ကသူ၏စာအုပ်တစ်အုပ်တွင်ရေ၏စွမ်းအားကိုကုသပေးသည်ဟုပြောခဲ့သည်။ သူသည်ဖျားနာလျှင်သုံးရက်သာရေဖြင့်အစာရှောင်ခြင်း၊ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်သောက်ခြင်းဖြင့်မိမိကိုယ်တိုင်၏ဘ ဝ အတွေ့အကြုံ၌သင်ကြားခြင်းခံရသည်။ တစ်နာရီလျှင်ရေသုံးရက်သောက်ပြီးနောက်ရေကောင်းလိမ့်မည်။ဟေ့၊ ဒါကကြိုးစားရကျိုးနပ်တယ်။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းငယ်နဲ့ကျွန်တော့်ကိုတန်ဖိုးနည်းတဲ့စမ်းသပ်မှုတစ်ခုလိုခံစားရတယ်။ တကယ်လို့အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ရင်အဲဒါဟာသေချာပါတယ်။ ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကသင်သည်အစားအစာအတွက်ငွေစုဆောင်းနိုင်သည်၊သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှအဆိပ်များကိုသန့်စင်စေပြီးသင်၏ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာကိုတိုးမြှင့်နိုင်သည်။ မင်းတစ်ခုခုကိုအနိုင်ရတာနဲ့တူတူငါ့အသံ။

တစ်နေ့လျှင်ရေမည်မျှသောက်သင့်သနည်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုယူပြီးနှစ်ပိုင်းခွဲပါ။ တစ်နေ့လျှင်ရေအောင်စများစွာသောက်ပါ။ အလေးချိန် ၁၇၀ ပေါင်ဆိုလျှင်တစ်နေ့လျှင် ၈၅ အောင်စရေ (၁၂) အောင်စခွက်သောက်ရမည်။ ဒေါက်တာ Batmanghelidj ကတစ်နေ့တာအတွင်းသင်သောက်သုံးရမည့်အနိမ့်ဆုံးရေပမာဏသည် ၆ မှ ၈ ရှစ်အောင်စဖြစ်သည်ဟုဖော်ပြထားသည်။

ရေကိုထမင်းနဲ့သောက်သင့်သလား?

သင်၏အစားအစာနှင့်ရေကိုမသောက်သုံးခြင်းသည်ပိုမိုကျန်းမာကြောင်းနှစ်ပေါင်းများစွာကြား သိခဲ့ပြီးဖြစ်သောကြောင့်၎င်းသည်သင်၏အစာအိမ်အတွင်းရှိအစာခြေအင်ဇိုင်းများကိုပျော်စေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။သို့သော်ကျွန်ုပ်အစားစားချိန်တွင်ရေငတ်သည်ဟုခံစားရပြီးကျွန်ုပ်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နေသောခေါ်သံကိုကျွန်ုပ်နှစ်သက်ပါသည်။ဘဝကိုယ်နှိုက်ကပြောနေတာကိုကြားခြင်းသည်အမှန် တရားကိုသိရန်အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန်ဓာပြောနေတာကိုအထူးကျွမ်းကျင်သူ ၂ ယောက်သဘောတူသည်ကိုတွေ့ရ။ ကျွန်တော်စိတ်လှုပ်ရှားမိသည်။ တစ်ခုမှာ Dr. F. Batmanghelidj ဖြစ်ပြီး M.D. ရေကိုခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွင်အသုံးပြုရန်ကျွမ်းကျင်ပြီးသူကသင်၏အစားစားချိန်တွင်ရေသောက်သင့်ကြောင်းပြော ကြားခဲ့သည်။အစားအစာစားသုံးမှုကြောင့်ရေစားသုံးမှုကိုချိန်ညှိခြင်းအားဖြင့်သွေးသည်အစားအစာစား သုံးမှု၏အကျိုးရလဒ်အဖြစ်စုစည်းခြင်းကိုကာကွယ်ပေးသည်။ သွေးသည်စုစည်းလာသောအခါပတ်ဝန်း ကျင်ရှိဆဲလ်များမှရေကိုထုတ်ယူသည်။

ရေနှင့်အစာခြေအင်ဇိုင်းများဆိုင်ရာဒုတိယကျွမ်းကျင်သူ Jeffrey Bland Ph.D ဘွဲ့ကို" ကောင်းမွန် သောကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Dr. Richard A. Passwater တည်းဖြတ်သည့်" Digestive Enzymes" စာအုပ်ငယ်ကိုရေးသားခဲ့သည်။သူ့ရဲ့စာအုပ်ထဲမှာသူကသင့်ရဲ့အစာခြေအင်ဇိုင်း တွေကိုကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက်သင့်ရဲ့အစာနဲ့ရေခွက်နှစ်ခွက်လိုတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ပန်ကရိယမှအင်ဇိုင်းများအားအလေးဆုံးထုတ်လွှတ်မှုသည်အစားစားပြီးနောက်တစ်နာရီမှနှစ်နာရီကြာ ပြီးအစာနှင့်အတူသောက်သည့်အရည်များသည်အစာအိမ်အတွင်းအချဉ်ဓာတ်အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန်အ စာအိမ်အတွင်းရှိထုတ်လွှတ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးပြီးအူအတွင်းရှိအင်ဇိုင်းနှင့်ဘိုင်ကာဗွန်နိတ်အရည်များကို တိုးပွားစေသည်။ဤအချက်သည်လူအများယူဆထားသည့်ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့်ဆန့်ကျင်။ အစားအ စာနှင့်အတူအရည်များသည်အင်ဇိုင်းများကိုအားဖြည့်ပေးပြီးသင့်တော်သောအစာခြေခြင်းကိုတားဆီး ပေးသည်။

သို့သော်သက်သေသာဓကမှာရှင်းရှင်းလင်းလင်းပင်အစားအစာနှင့်အတူလုံလောက်သောအရည်သည်အစာအိမ်၊ အရည်သည်အကောင်းဆုံးအူလမ်းကြောင်းအတွက်အခန်းအပူချိန်၊ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်သို့မဟုတ်နှစ်ခွက်ပမာဏရှိသင့်သည် "

ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာပြောနေတာကိုဒီကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့အတည်ပြုသက်သေကိုငါလေးစားမိပါတယ်။အစာတစ်ခုစီနှင့်အတူရေခွက်နှစ်ခွက်သောက်ခြင်းသည်လွယ်ကူပြီးတစ်နေ့လျှင်ရေခြောက်မှရှစ်ခွက်အတွက်ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်ကိုရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုအနည်းငယ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေသည့်အချက်အလက်များ - သင်အစာခြေခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကိုနှေးကွေးစေခြင်းသို့မဟုတ်ရပ်တန့်သွားခြင်းကြောင့်ရေခဲရေအေးကိုမသောက်ရန်ဒေါက်တာဘလဲကအကြံပြုသည်ကိုသင်သတိပြုမိပေမည်။အသည်း၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုကူညီပေးသောကြောင့်သံပုရာကိုသင့်ရေထဲသို့ထည့်ရန်လည်းအထောက်အကူပြုသည်။ငါအလွယ်တကူလုပ်နိုင်ဤပြောင်းလဲမှုများငါနိုးသောအခါရေခဲရေအေးကိုမွှန်းလွှဲပိုင်းအလယ်နှင့်နံနက်စောစောတွင်သိမ်းဆည်းမည်။

သင်၏အချိုရည်များထဲမှဘီယာ၊ ကဖိန်းဓာတ်၊ သကြားနှင့်ဓာတုပစ္စည်းများကိုရှောင်ရှားခြင်းသည်ပညာရှိရာရောက်ပြီးယင်းတို့အားလုံးသည်သင်၏ကျောက်ကပ်ရှိစစ်ထုတ်ဆဲလ်ဘီလီယံ ၃၀ ကိုဖြတ်ထုတ်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ဤထုတ်ကုန်များအလွန်အကျွံပမာဏသည်ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ပြုပြင်ထားသောဖျော်ရည်များ၌ပင်ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများပါဝင်ပြီးၤင်းတို့သည်သူတို့၏မူလအာဟာရတန်ဖိုးအများစုကိုဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်,ညှစ်ပြီးတစ်နာရီအတွင်းတွင်မူးယစ်ဆေးအသစ်သောက်သည့်အရည်သည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုမထိခိုက်နိုင်လောက်အောင် detoxifying နှင့်အာဟာရဖြစ်စေပြီးဖြစ်နိုင်သမျှများများသောက်သင့်သည်။ Dr. Gerson နှင့် Dr. Walker နှစ် ဦးစလုံးသည်သူတို့ကိုအလွန်အမင်းထောက်ခံသည်။ ဒေါက်တာ Walkerကပြောကြားသည်မှာတစ်နေ့လျှင်ခြောက်ခွန်းရှစ်ခွက်သောက်ရမည့်အစားသူသည်အသစ်စက်စက်ညှစ်ထားသောသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များမှခြောက်ခွက်ရှစ်ခွက်သောက်လိမ့်မည်ဟုဆိုသည်။ သူနိုးသောအခါရေတစ်ခွက်သာသောက်သည်။

Gerson Institute မှဒေါက်တာ Gerson သည်သူ၏လူနာများကိုတစ်နေ့လျှင်အသစ်စက်စက်ညှစ်ထားသောသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်များ (၁၃)နှင့်အထက်မျက်မှန်ပေါ်၌တင်ပြီးၤင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအလွန်လျှင်မြန်စေသည့်အတွက်ကင်ဆာအကျိတ်များပျောက်ကွယ်သွားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

Gerson Institute မှဆရာဝန်များသည်အစာအာဟာရမှတဆင့်ကင်ဆာကိုကုသနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ပြီးနှစ် ၅၀ ခန့်ကြာအောင်ကုသပေးခဲ့သည်။ Dr. Gerson သည်သူ၏လူနာများကိုလေးနာရီလျှင်တစ်ကြိမ်ခန္တာကိုယ်ကိုကုသပေးသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အဆိပ်များစွာကိုအသည်းသို့ထုတ်လွှတ်လိုက်သောကြောင့်အဆက်မပြတ်မသန့်ရှင်းပါကအဆိပ်သည်အသည်း၌တည်ဆောက်ပြီးသေစေနိုင်သည်။ သူသည်သန္တေသားလိုအပ်မှုကိုမတွေ့ရှိမီကပင်သူ၏ကန ဦး လူနာအချို့နှင့်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် Dr. Gerson ၏ချဉ်းကပ်မှုကိုလိုက်နာလိုသူမည်သူမဆိုသည်သူ၏ဖြစ်စဉ်ကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြသည့်သူ၏စာအုပ်များကိုပထမအဆင့်တွင်လိုက်နာရန်သေချာစေရန် ၀ ယ်လိုသည်။သို့မဟုတ်ပါက Gerson Institute တွင်ရက်သတ္တသုံးပတ်သို့မဟုတ်လေးပတ်မျှလူနာဖြစ်ရန်သင်လိုကောင်းလိုလိမ့်မည်၊ ထို့ကြောင့်သင်သည်ကျွမ်းကျင်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်ရှိသည်။ ငါအဆုံးစွန်သောအကြံပြုလိမ့်မယ်။

ငါတို့အသက်ရှင်နေသောအံ့ချီးဖွယ်ခေတ်ပါတကား! ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကုသရန်ငွေကိုအပြည့်အ ၀ အသုံးချနိုင်အောင်ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းပါသည်။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ (Additional Resources)

Bestwater: www.waterionizer.org ဤ ၀က်ဘ်ဆိုက်သည်အံ့ဖွယ်ကောင်းသောသုတေသနနှင့်ပြည့်နေလျှင်။ သင်၏အချိန်ကိုယူ။ သိမ်းသွင်ပါ။

Your Body's Many Cries for Water by F.Batmanghelidj,MD

၆

Pure Air and Non-toxic Household Product
လေကောင်းလေသန့်နှင့်အဆိပ်မဟုတ်သည့်အိမ်သုံးပစ္စည်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ရှူရှိုက်မိသည့်လေသည်သန့်ရှင်းသောတရား၏ဝိညာဉ်ကိုချိုးဖောက်သည်

မြို့ထဲမှာသင်နေထိုင်လေလေ၊ လေထုညစ်ညမ်းလေလေဖြစ်တယ်။မီးခိုးများလေထုညစ်ညမ်းမှုသည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့အများစုသိကြသည်။မီးခိုးမြူတွေ့အိပ်ဇောတွေလိုပဲကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လေထုထဲကိုစွန့်ပစ်လိုက်တဲ့တခြားအရာများစွာလည်းရှိတယ်။ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်များ၌များစွာသောအရာ များသည်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်။ ကော်ဇောအသစ်များ၊ ပရိဘောဂအသစ်များ၊ နံရံပြားများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်မှီခိုနေရသည့်သာမန်အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးစက်များ။

သင်သည်သင်၏ရှူရှိုက်မိသောဤအဆိပ်အတောက်ပမာဏကိုလျှော့ချရန်သင်၏အိမ်အတွက် လေကောင်းလေသန့်သန့်ရှင်းရေးကိုရှာဖွေရန်စားသုံးသူအစီရင်ခံစာများနှင့်စစ်ဆေးလိုပေမည်။ သင်ပေးရသောအရာများကိုသင်ရရှိရန်မော်ဒယ်အမျိုးမျိုးကိုစစ်ဆေးသင့်သည်။အချို့သည်တန်ဖိုးမရှိသူ ဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြခဲ့ကြသည်။

အကယ်၍ သင်သည်မြို့နှင့်ဝေးဝေးနေပါကသင်၏အိမ်တွင်လေကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာပြတင်းပေါက်ကိုရိုးရှင်းစွာဖွင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်း ရေးအေဂျင်စီမှကွန်ဂရက်သို့တင်သွင်းသောမိုးလုံလေလုံလေထုအရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အစီ ရင်ခံစာအရနိုင်ငံ၏အဆိုးရွားဆုံးလေထုညစ်ညမ်းမှုကိုကျွန်ုပ်တို့အိမ်တွင်တွေ့ရှိရသည်။ အိမ်ပြင်ထက် ၂ဆမှငါးဆပိုမိုမြင့်မားသောအန္တရာယ်ရှိသောအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုဓာတ်ငွေ့ပါဝင်မှု များကိုအမေရိကန်အိမ်များတွင်တွေ့ရှိရသည်။

ငါးနှစ်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် EPA မှဖော်ပြခဲ့သည်မှာအိမ်များစွာတွင် အိမ်တွင်း၌အိမ်အပြင်ဘက် တွင်အဆအဆ ၇၀ ပိုမိုမြင့်မားသောဓာတုဗေဒအဆင့်များရှိသည်!

ဒါဆိုရင်သင့်အိမ်မှာပြတင်းပေါက်ကိုရိုးရိုးလေးဖွင့်လိုက်ရုံနဲ့သင်ဟာလေထဲမှာသန့်ရှင်းရေးလုပ် နိုင်တဲ့အသက်သာဆုံးလေသန့်တွေထဲကတစ်ခုဖြစ်တယ်။

လေကောင်းလေသန့်သန့်ရှင်းရေးတွင်ရှာရန်အချို့အရာများ

သင်လေသန့်သန့်ရှင်းရေးကိုသင်လိုချင်သည်ဆိုပါက HEPA (High Efficiency Particulate Arresting) စစ်ထုတ်စက်တစ်ခုရရန်ကျွန်ုပ်အကြံပြုပါသည်။

ထိုစစ်ထုတ်စက်များကိုအမေရိကန်အဏုမြူစွမ်းအင်ကော်မရှင်မှတီထွင်ခဲ့ပြီးအန္တရာယ်ရှိသောရေဒီယို သတ္တိကြွအမှုန်များကိုစစ်ထုတ်ရန်နှင့်စိတ်ဝင်စားသောအမှုန်များ (.3 microns ထက်ပိုကြီးသောအ ရာများ)၏ ၉၉.၉၇ ရာခိုင်နှုန်းကိုထုတ်ယူသည်။ကျွန်ုပ်သုတေသနတွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့် အကောင်းဆုံးယူနစ်မှာAustin HealthMate ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် HEPA filter များပါဝင်ါသည် သာမကၚင်းသည်အတက်စ်ကာဗွန် (၁၃) ပေါင်ပါဝင်သောကာဗွန်နှင့်သဘာဝဇီပိုလစ် (prefilter) လည်းရှိသည်။ ၎င်းသည်ဓာတ်ငွေ့များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အနံ့ဆိုးများ၊ အဆိပ်နှင့်အငွေ့များ (ဥပမာ - တစ်ပတ်ရစ်မီးခိုးကဲ့သို့) ကိုဖယ်ရှားသည်။ ၎င်း filter သည်စတုရန်းပေ ၈၀ ရှိသော HEPA media ကိုအသုံးပြုသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲငါးခုခန့်ခံသည်။(အချို့သောယူနစ်များသည်သူတို့၏စစ်ထုတ် စက်များကိုသုံးနှစ်မှခြောက်လတစ်ကြိမ်ပြောင်းရန်လိုအပ်သည်။) ၎င်းတွင်ငါးနှစ်အာမခံနှင့်ရက် ၆၀ ငွေပြန်အမ်းရသောအာမခံတို့ပါရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်များရှိအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်း များသည်သန့်ရှင်းသောဥပဒေ၏သဘောကိုချိုးဖောက်သည်

သင်တစ်ခါမျှမစဉ်းစားမိသောအခြားအဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သောအလားအလာရှိသောဆဲလ်များပျက်စီးမှုကို ကြည့်ကြပါစို့။ ၂၁ ရာစုအတွင်းမှာငါတို့ခုခံအားစနစ်ကိုဖြတ်သန်းခဲ့သမျှကိုစဉ်းစားကြည့်ရင်ငါတို့တစ် ယောက်မှအသက်ရှင်နေတာဟာအံ့သြစရာပဲ။ အမှန်တရားကတော့ကျွန်တော်တို့အများစုဟာဖျား နာသူတွေ၊ စွမ်းအင်နိမ့်ကျသူတွေဖြစ်ကြပြီးလူနေမှုဘဝလို့ခံစားရလေ့မရှိပါဘူး။သခင်ယေရှု ထံတော်သို့ရောက်သောအခါကျွန်ုပ်တို့၌ကတိတော်များများစားစားမရှိပါ။သို့သော်ထိုအရာကိုစဉ်း စားဆင်ခြင်ရန်ပညတ်တော်များကိုလိုက်နာသူများအတွက်၎င်းကိုကမ်းလှမ်းခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ် ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းစေပြီးသမ္မာကျမ်းစာဥပဒေများနှင့်မူများကိုနာခံခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်အသက် ပြန်ရှင်လာလိမ့်မည်။

မကြာသေးမီကကျွန်ုပ်ကိုတုန်လှုပ်စေသောစာအုပ်ငယ်တစ်ခုမှာ“ မင်းမိသားစုကိုဘာကြောင့် အဆိပ်သင့်တာလဲ” ခေါင်းစဉ်တပ်ခဲ့သည်။၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်များမှနေ့စဉ်နေ့တိုင်းကျွန်ုပ် တို့အသုံးပြုသောရာပေါင်းများစွာသောဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်သူတို့၏ဆိုး ကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်သောစာရင်းဇယားများနှင့်ပြည့်နှက်နေသည်။ ဤဓာတုပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဥပမာ၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ၊ ပန်းကန်ဆေးစက်နှင့်ဆပ်ပြာစသည်)

သည်အလွန်အဆိပ်သင့်ပြီးသင့်ကလေးမတော်တဆသောက်ပါကသူအသက်ရှင်မည်ဟုမျှော်လင့်ချက်ဖြင့်ဆေးရုံသို့အမြန်ပို့ဆောင်ရလိမ့်မည်။ယခုကျွန်ုပ်တို့၏အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများကိုကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်တိုင်း၏မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့တင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကိုနေ့စဉ်ထိခိုက်စေသည်။သင်ကအဲဒါကိုပိုကောင်းအောင်လုပ်တယ်လို့သင်ထင်သလား၊ဒါမှမဟုတ်ငါတို့ရဲ့ကိုယ်ခံအားစနစ်တွေကိုတိုက်ခိုက်ဖို့နောက်ထပ်ပြofနာတစ်ခုပေးသလား။ ငါအဆုံးစွန်သောအကြံပြုနိုင်မလားတိုရွန်တိုရှိဗန်ကူးဗားအတိုင်ပင်ခံကုမ္ပဏီမှတင်ပြသောသိပ္ပံနည်းကျစာတမ်းတွင်အိမ်ထောင်စုများသည်အိမ်ပြင်ပအမျိုးသမီးများထက်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းပိုမိုမြင့်မားကြောင်း၊

EPA မှအစီရင်ခံတင်ပြသည်မှာအိမ်တိုင်းတွင်တွေ့ရှိသောအဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများ (သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများမှသည်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှုထုတ်ကုန်များအထိ) သည်လေထုအတွင်းရှိလေထုညစ်ညမ်းခြင်းထက်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုသုံးဆပိုများသည်။နိုင်ငံတော်သမ္မတထံတင်ပြသည့်အစီရင်ခံစာတွင်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာဝတ္ထုများမဟာဗျူဟာကော်မတီကကင်ဆာအများစု (၈၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း) သည်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနှင့်လည်းတိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးကတည်းကဓာတုဗေဒစစ်ဆင်ရေးကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုတေသနပြုသည့်ဘေးထွက်ပစ္စည်းများအဖြစ်ဓာတုပစ္စည်းခုနစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ကိုမိတ်ဆက်ခဲ့သည်။၎င်းသည်ယူနိုက်တက်စတိတ်တွင်နှစ်စဉ်ထုတ်လုပ်သည့်ဒြပ်ဓာတုပေါင် ၂၅၀ ဘီလီယံဖြစ်သည်။ယူအက်စ်အမျိုးသားသုတေသနကောင်စီ၏အဆိုအရအမေရိကန်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအေဂျင်စီ (EPA) မှစာရင်းပြုစုထားသောဒြပ်ဓာတု ၄၈,၅၀၀ ကျော်၏ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းအတွက်အဆိပ်ဖြစ်စေသောသက်ရောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်မရှိပါ။နာတာရှည်၊ မျိုးပွားခြင်းနှင့် mutagenic အကျိုးသက်ရောက်မှုများအတွက် ၅ ပုံ ၁ပုံအောက်သာစူးရှသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့်ဆယ်ပုံတစ်ပုံထက်နည်းသောစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ကျနော်တို့အစမ်းသပ်ခဲ့ကြသည် (We have been experimented On)

ဒါကြောင့်ကျနော်တို့ကစမ်းသပ်မျိုးဆက်များမှာ! ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်များ၊ လေထုနှင့်အစားအစာများတွင်အဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများတိုးများလာခြင်းသည်ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည်ပုံမှန်ဟုသတ်မှတ်ထားသည့်ဘဝက everyတိုင်း၌ဓာတုပစ္စည်းများကိုထူးခြားစွာအသုံးပြုခြင်းသည် ၁၉၄၈ ခုနှစ်ဝန်းကျင်တွင်စတင်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်များနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများအလွန်အမင်းမြင့်တက်လာသည့်ပထမဆုံးမျိုးဆက်ဖြစ်သည်။ ဒီဓာတုစမ်းသပ်မှု မှာကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုလုပ်နေကြသလဲ။ နေကောင်းလား? ဘယ်လိုခံစားရလဲ?ရှင်သန် နေသောအရေးကြီးလှသောဗိုင်းရပ်စ်များကသင့်အားမကျန်းမာစေဘဲဗိုင်းရပ်စ်များကိုခံနိုင်ရည်ရှိနိုင်ပါ သလား။ဘယ်လိုကိန်းဂဏန်းများသည်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများနှင့်ကင်ဆာရောဂါများ ပေါ်ပေါက်လာပါသနည်း။ငါတို့ကငါတို့ရိုက်နေပြီလား၊ ငါတို့ကိုငါတို့ရိုက်နေပြီလား။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင် အချိန်ကဓာတုဗေဒပညာဖြင့်ကမ္ဘာကြီးနှင့်အတူဤစမ်းသပ်မှုမှကယ်တင်ရန်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ဓာတုပစ္စည်းမှာအားလုံးကျွန်တော်တို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးကိုတိုးတက်အောင်ကြသည်မဟုတ် လူသားတို့ကငင်းကို" တိုးတက်အောင်" မစတင်မီဘုရားသခင့်ကမ္ဘာသည်ပိုကောင်းသည်။ လူများသည် မတ်တတ်ရပ်။ ပြောရမည့်အချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။

လုံလောက်လောက်ပါပြီ။ ကျွန်ုပ်၏ကမ္ဘာရှိအဆိပ်များကိုမစမ်းသပ်ပါနှင့်။ သင်လသို့သွားပြီးအဆိပ် အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများဖြင့်စမ်းသပ်ကြည့်ပါကလူတစ် ဦးမသေမီစားသုံးနိုင်သော ပမာဏမည်မျှရှိသည်ကိုကြည့်လိုပါကအဆင်ပြေပါသည်။ ငါ့နိုင်ငံနှင့်ငါ့ကမ္ဘာဂြိုဟ်တို့တွင်ထိုအတွေ့ အကြုံကကျွန်ုပ်နှင့်ကျွန်ုပ်ချစ်မြတ်နိုးရသူများအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်ကိုစွန့်လွှတ်သည်။ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည်ကြောက်မက်ဖွယ်နာကျင်မှုနှင့်ဝေဒနာများဖြင့်သေဆုံးနေရပြီးကျွန်ုပ်တို့မသေမီဆယ်နှစ် သို့မဟုတ်နှစ်ဆယ်လုံးလုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုသုံးစွဲနေကြသည်။ ! "

အကယ်၍ သင်သည်ဤအရာကိုပြောဆိုရန်ရှိပြီးသူဖြစ်ပါကအလင်းကိုမြင်တွေ့ရသည့်သန်းပေါင်း များစွာသောအခြားသူများနှင့်သင်ပူးပေါင်းနိုင်သည်။ဤစာအုပ်ရေးသားစဉ်ကကျွန်ုပ်သည်ဤလူစုလူ ဝေးထဲသို့ကျွန်ုပ်၏အသံကိုဆက်သွယ်ခဲ့သည်။ ငါနောက်ဆုံးတော့အလင်းကိုမြင်ကြပြီ ငါရှူးနေခြင်း ကိုရပ်တန့်ရန်ငါအစွမ်းကုန်လုပ်မည် ကျွန်ုပ်တို့အလုံအလောက်မဝယ်တော့လျှင် Big Business သည် ရောင်းခြင်းကိုရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်။

စားသုံးသူကုန်ပစ္စည်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကော်မရှင်၏အစီရင်ခံစာတွင်အိမ်များတွင်တွေ့ ရှိရသောဓာတုပစ္စည်းများသည်ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း၊ကင်ဆာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံမှန်မဟုတ် သောဆက်စပ်မှုရှိသည့်ဓာတုပစ္စည်း ၁၅၀ ကိုဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။

အထူးသဖြင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှုန်းထားများကြောင့်လူကြီးများအနေဖြင့်အဆိပ် ပမာဏသုံးဆအထိရှူရှိုက်မိသောကြောင့်ကလေးငယ်များသည်ဤအဆိပ်များကိုအထူးသဖြင့်ခံနိုင်ရည် ရှိသည်။ထို့အပြင်ငင်းတို့သည် Asbestos, Formaldehyde နှင့်အဆိပ်သင့်အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးစက်များ ဖြင့်ဖော်ပြသည့်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ကစားသည်။

အကယ်၍ သင်သည်သင်၏အရေပြားကိုဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုထားပါကငင်းဓာတုသည်အရေပြားနှင့် သွေးစီးထဲသို့စုပ်ယူလိမ့်မည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သိသည်။ ထို့ကြောင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကြိုးစားသူများအတွက်" ပြင်ဆင်ဖာထေးမှုများ" သည်အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။အများအားဖြင့်အထက်လက်မောင်းပေါ် ရှိ အရေပြားနှင့်တွဲဖက်ထားသည့်ဓာတုပစ္စည်းများသည်သွေးကြောအတွင်းသို့စုပ်ယူသည်။

ပုံမှန်မိခင်ကသူမရဲ့ကလေးအဝတ်အစားများကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပေးတယ်။ အကယ်၍ သင်သောက်မယ်ဆိုရင်သင်သေနိုင်တယ်။ထို့နောက်သူသည်ညအချိန်တွင်ကလေးငယ်များကိုချစ်ခင်စွာဖြင့်ဖမ်းကာညဝတ်အင်္ကျီဘောင်းဘီကိုဝတ်ဆင်ကာကျန်ရှိသောအဆိပ်အဆိပ်သင့်စေသောဆေးကြောများဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ပြီးတော့သူမကဒီကုန်စုံဆိုင်ရဲ့စင်ပေါ်မှာရောက်နေပြီဆိုရင်လုံခြုံစိတ်ချရမယ်လို့ယူဆပြီး၊ မျက်နှာပြင်တိုင်းကိုအပိုအဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများဖြင့်ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး၊အချို့သောရေချိုးခန်းများအ ဝင်အုတ်ကြွပ်များနှင့်မီးဖိုသန့်ရှင်းသူများကဲ့သို့အငွေ့များသည်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောလူ၏အသက်ရှူမှုကိုနာရီပေါင်းများစွာကြာအောင်သက်ရောက်စေသည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ဟင်းလျာများတွင်အသုံးပြုသောဆပ်ပြာသည်ကျွန်ုပ်တို့သောက်မိလျှင်သေစေနိုင်သည်၊ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့ကိုမျက်စိမမြင်ဘဲဓာတုပစ္စည်းများကျန်ရှိနေသည်ကိုမမြင်နိုင်ပါကကျွန်ုပ်တို့အားနာကျင်စေမည်မဟုတ်ပါ။

ဤအတောအတွင်းကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်များသည်အချိန်ပိုတွင်အလုပ်လုပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုတစ်နေ့ပြီးတစ်ရက်သစ္စာရှိစွာဖယ်ထုတ်နိုင်သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့စုပ်ယူနိုင်သောသေစေနိုင်သော Mutant အရေအတွက်ကိုနှေးကွေးစေလိုသည်။အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများစွာကိုနေ့စဉ်အရေပြားတွင်လိမ်းဆေးနှင့်လိမ်းဆေးများအဖြစ်နေ့စဉ်အသုံးပြုကြသောကြောင့်၎င်းသည်နေအိမ်များရှိမျက်နှာပြင်တိုင်းနှင့်အရေပြား၏မျက်နှာပြင်များအားလုံးကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေခြင်းကိုရပ်တန့်ရန်နှင့်အချိန်ကုန်စေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျှတမှုဆုံးရှုံးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ပန်းနာရင်ကြပ်ခြင်းနှင့်ပြန်လည်အသက်မသွင်းနိုင်သည့်အာရုံကြောစနစ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြproblemsနာများကဲ့သို့သောသူတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အလှကုန်ပစ္စည်းများနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ရလဒ်ဖြစ်ကြောင်းအိမ်တွင်းဆပ်ကော်မတီမှအမျိုးသားအလုပ်အကိုင်ဌာနကိုမေးမြန်းခဲ့သည်။အလှကုန်ပစ္စည်းများတွင်အသုံးပြုသည့်ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း ၂၉၈၃ ခုအားဆန်းစစ်ရန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး။

ရလဒ်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် - ပါဝင်ပစ္စည်း ၈၈၄ ခုသည်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်။ ၃၁၄ ခုသည်ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်၊ ၂၁၈ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာများဖြစ်စေနိုင်သည်၊၇၇၈ သည်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သည်၊ ၁၄၆ တွင်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်၊

မနက်တိုင်းငါတို့အရေပြားနဲ့ဓာတုဗေဒပညာရှင်တွေကိုဆော့ပြီးအဲဒီအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ဓာတုပစ္စည်းများစွာကိုငါတို့ရဲ့မျက်နှာပေါ်မှာတင်ချင်သလား။ ငါမထင်ဘူး။ အချို့သောခံတွင်းဆေးကြောခြင်းများတွင်ပင်သူတို့ကို formaldehyde, ammonia and hydrogen ပါဝင်သောကြောင့်သူတို့ကိုမမျိုရန်သတိပေးချက်များပါရှိသည်။ အပြောင်းအလဲအတွက်အချိန်ရောက်လာပြီ။

နှစ်စဉ်အိမ်ထောင်စုအဆိပ် ၅ သန်းမှ ၁၀ သန်းအထိရှိသည်။အများစုမှာဆိုးဝါးသောကြောင့်သေဆုံးသူအများစုမှာအိမ်ထောင်စုသန့်ရှင်းရေးကိုမတော်တဆစားမိသောကလေးများဖြစ်သည်။နေ့တိုင်းအမေရိကန်တွေကအိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေပေါင် ၃၂ သန်းကျော်ကိုမြေပေါ်ရေကိုညစ်ညမ်းစေပြီးရေမြောင်းထဲချပစ်လိုက်တယ်။

Kare Possick သည်" သင်၏မိသားစုကိုအဘယ်ကြောင့်အဆိပ်သင့်စေသနည်း" ဟူသောသူမ၏စာအုပ်ငယ်တွင်အောက်ပါဇာတ်လမ်းကိုမျှဝေသည် -" ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း Lindaအမည်ရှိသူ၏ဘဝတွင်အပြာပြသနာများရှိခဲ့သည်။ညအချိန်သည်သူမအတွက်အထူးစိတ်ဆင်းရဲစရာအချိန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်နှာခေါင်းမှုန်ရေမွှားများနှင့်ရှူရှိုက်မိသူများကိုသုံးခြင်းဖြင့်အသက်ရှူ။မရှူနိုင်ဘဲသူ၏ဆရာဝန်ကပြသနာကိုသူ၏နှာခေါင်းပေါ်တွင်သန္ဓေသားခွဲစိတ်ကုသမှုပြုသည်ဟုပြောခဲ့သည်။သူမမှာခြားနားချက်လုံးဝမရှိခဲ့သော်လည်းလင်ဒါသည်ယခုအခါသက်သောင့်သက်သာမရှိဘဲအိပ်စက်အနားယူလျက်အိပ်ပျော်နေသည်။

သူမပြောင်းလဲလိုက်သောအရာမှာသူမ၏ဆပ်ပြာရည်ဖြစ်သည်။သူမသည်အဆိပ်ပါသောကုန်စုံဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်များမှသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်လွယ်သောအမှတ်သို့ပြောင်းလဲခဲ့သည်။သူမသည်သူမအားကမ္ဘာပေါ်တွင်ကွဲပြားခြားနားစေခဲ့သည်။စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကသူမရဲ့ကလေးတွေရဲ့ဓာတ်မတည့်မှုတွေလည်းတိုးတက်လာတယ်။ "

အဆိပ်မဟုတ်သောထုတ်ကုန်များသို့ပြောင်းသည် (I Switched ti No-toxic Products)

ကျွန်ုပ်အိမ်၌ဤအဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကိုထုတ်ပစ်ခဲ့ပြီးအံ့သြဖွယ်ကောင်းသောပိုးသတ်ဆေးနှင့်သဘာဝသဘာ ဝ ဓာတ်များဖြစ်သော Melaleuca ဆီ (Australian Tea Tree Oil) ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအံ့သြဖွယ်ကောင်းသောအိမ်သုံး၊ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်တစ်ကိုယ်ရေအရေပြားထိန်းသိမ်းမှုထုတ်ကုန်များသို့ပြောင်းလဲသွားသည်။၎င်းသည်လူ၏ caustic, synthetic,အဆိပ်ရှိသောဒြပ်ပေါင်းများမဟုတ်ဘဲဘုရားသခင်၏သဘာဝဆေးဖြစ်သည်။

သဘာဝအလျောက်သန္ဓေသားလောင်းဆေးဆပ်ပြာကိုအန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲမသောက်နိုင်ပါ။(သို့သော်, ငါကအကြံပြုကြဘူး!)

ဤအံ့သြဖွယ်ကောင်းသော Melaleuca ထုတ်ကုန်များသည်အလွန်စွမ်းအားကောင်းသော်လည်း၊ အဆိပ်မဖြစ်စေသောဆေးများအဖြစ်လည်းဆောင်ရွက်သည်။ ၁၉၂၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင်ဒေါက်တာ Arthu Penfold က melaleuca ရေနံသည် carbolic acid (phenol) ထက်အဆ ၁၂ ဆပိုမိုအားကောင်းလာကြောင်း၊လူ့တစ်ရှူးများကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော်လည်းငင်းသည်ထိုအချိန်ကအသုံးပြုခဲ့သည့်အခြားပိုးသတ်ဆေးများထက်များစွာထူးခြားသည်။ငင်းသည်အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေးများထက်သုံးဆမှငါးဆပိုမိုထိရောက်သော်လည်းလုံးဝအန္တရာယ်ကင်းသည်။ ငင်းသည် Kelsey-Sykes နှင့်သြစတြေးလျကုထုံးဆိုင်ရာပစ္စည်းများအက်ဥပဒေစမ်းသပ်မှုများကိုအောင်မြင်ပြီးဖြစ်သည်။လေးဆယ့်လေးဆယ်မှတစ်ဆင့် dilution သည်ဇီဝဆေးခံနိုင်ရည်ရှိသည့် Staph ကိုသတ်ပစ်သည်။ငင်းသည်စမ်းသပ်မှုပြွန်များမှမှိုများကိုတစ်လအထိကြီးထွားမှုကိုတားဆီးနိုင်သည်။ဆရာဝန်များသတ်မှတ်ထားသောဆေးကိုနှစ်ပေါင်းများစွာတွန်းလှန်ခဲ့သည့်သုံးရက်အတွင်းငင်းသည်အားကစားသမား၏ခြေထောက်ကိုကုသပေးသည်ကိုကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

Melaleuca ရေနံသည်အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောဘုရားသခင်ပေးပြီးလုံးဝသဘာဝအလျောက်မဟုတ်သော caustic သန့်စင်ရေးနှင့်ကုသမှုပေးသောအရာဖြစ်သည်။ Staph နှင့် strep အပါအဝင်ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ကပ်ပါးကောင်များနှင့်ဘက်တီးရီးယား ၂၃ ခုအားသတ်ဖြတ်ကြောင်းပြသခဲ့သည်။ အားကစားသမား၏ခြေ၊ ဝက်ခြံ၊ ကင်ဆာနာ၊ နားရောဂါများ၊လိင်အင်္ဂါရေယုန်နှင့်ဂျင်ဂိုက်ဗိုက်အပါအဝင်အချို့သောရောဂါ ၃၁ ခုကိုကုသရန်ဆေးဝါးကုသမှုအရအသုံးပြုခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ caustic အိမ်သုံးထုတ်ကုန်များကိုဒီအိမ်သုံးသန့်စင်စက်များ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများနှင့် Melaleuca ဆီပါသောဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အစားထိုးနိုင်ခဲ့သည့်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့အလွန်ဝမ်းသာမိပါသည်။ သင်တို့သည်လည်းဤပြောင်းလဲမှုကိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ်မှာ (In Summary)

Malcolm Smith ကအနာရောဂါကုသရေး ဝ နှစ်ကြီးဌာနဍ်သူစိတ်ပျက်မိသည့်အကြောင်းပြောပြသည်။ သူဆုတောင်းခဲ့တဲ့လူတွေဟာတကယ့်တကယ်ရောဂါများပျောက်ကင်းသွားသည်ကိုမြင်ပြီးခြောက်လအတွင်းထပ်တူရောဂါများထပ်မံဖျားနာလာလိမ့်မည်။ တစ်ရက်တိုင်အောင်အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ၊ဘဲလ်ဖတ်မြို့ကိုဖြတ်သွားစဉ်သူသည်ဖျော်ရည်ဘားတစ်ခုတွင်ရပ်တန့်ခဲ့သည်။

ပိုင်ရှင်သည်သင်၏မျက်လုံးရှေ့မှောက်ဖျော်ရည်ကိုကြိတ်ပြီးသင်ကကမ္ဘာပေါ်တွင်အကျန်းမာဆုံးဖျော် ရည်အချို့ကိုသောက်နိုင်သည်။ဖျော်ရည်ဘားပိုင်ရှင်သည်အစာအာဟာရအတွက်တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား သွားသည်။သူဟာအိုင်ယာလန်ပင်လယ်ကိုရေကူးပြီးအိုင်ယာလန်တစ်ဖက်စွန်းမှအခြားသို့ကူးပြောင်းပြီး သူဟာမင်းဟာအခွံမာသီး၊ ကောက်ပဲသီးနှံများ၊သစ်သီးများပေါ်မှာနေထိုင်နိုင်တယ်လို့ယုံကြည်ကြောင်း ဝေမျှသူပါ။

ဒါကြောင့် Malcolm ကသူ့ကိုမေးခွန်းတစ်ခုမေးခဲ့တယ်။ အကယ်၍အမှိုက်များအားလုံးကိုစနစ် တစ်ခုမှဖယ်ရှားပြီးလူတစ် ဦးသည်ရောဂါပျောက်ကင်းပြီးသူပြန်စားပြီးနေထိုင်သည့်ပုံစံသို့ပြန် သွားလျှင်၊ ဖျားနာရန်မည်မျှကြာမည်နည်း။သူရရှိသောအဖြေမှာမြောက်အိုင်ယာလန်တွင်ခြောက်လခန့် ကြာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ဘုရားသခင်သည်ငါတို့ကိုသန့်ရှင်းစေသောအနာနှင့်ဆေးကြော။ ၊ ငါတို့ကိုယ် ခန္ဓာကိုညစ်ညူးစေ။ ၊ ငါတို့စားကြူးခြင်း၊ အစာအာဟာရနှင့်ဝ ပြော၍ ဝမ်းမြောက်စေခြင်းငှါ၊ အသင်းတော်များကိုပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့တစ် ဦး စီသည်ဝတ်ပြုရာပညတ်တရား၏စိတ်ဓာတ်ကိုတတ်နိုင်သမျှသန့်ရှင်းစင် ကြယ်စွာသန့်ရှင်းစေပြီးမသန့်ရှင်းသောအရာများကိုရှောင်ကြဉ်ရန်အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားကြပါစို့။ သန့်ရှင်းသောလေ၊ သန့်ရှင်းသောရေ၊ သန့်ရှင်းသောအစားအစာ၊သန့်ရှင်းသောမြေနှင့်သန့်ရှင်း သောအိမ်သုံးနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများရှာဖွေပါ။၎င်းသည်သင်၏ဖဲစနစ်မှဝန်ကိုလျှော့ချခြင်းဖြင့် သင်၏ကျန်းမာရေးကိုတိုးတက်စေလိမ့်မည်။သင်၏မိသားစုတစ်ခုလုံးကျန်းမာရေးကိုသင်ဆောင်ကျဉ်း ပေးလိမ့်မည်။ အဲဒါဟာတန်ဖိုးရှိရမယ်။ ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်ကိုလုံခြုံစေရန် FDA သို့မဟုတ်ဆေးဝါး၊ ဓာတ်မြေသြဇာသို့မဟုတ်ဓာတုဗေဒကုမ္ပဏီများအားယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သည်ဟုမထင်ပါ။လောဘကြီးမှု နဲ့အကျင့်ပျက်ခြစားမှုတွေများလွန်းနေတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ် ဦးချင်းစီ၏ကျန်းမာရေးကိုမည်သို့ဂရုစိုက် ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ ပညာတတ်ဖြစ်လာသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်ကျနော်တို့ဆုတ် ယုတ်ကျဆင်းလာရောဂါများနှင့်အစောပိုင်းသေသောလမ်းကိုခရီးသွားသောသူတို့၏အမျိုးအစာရင်း၌ ယား join လိမ့်မယ်။ ဒါမလိုပါဘူး။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ Additional Resource

သင်၏မိသားစုကိုအဘယ်ကြောင့်အဆိပ်သင့်စေသနည်း? Kare Possick ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်အတွင်းအဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုမှုကိုဆွေးနွေးသည့်စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်။ အဆိပ်မဟုတ်သောအရာသို့ပြောင်းလဲရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်သင့်အားလှုံ့ဆော်ရန်ရည်ရွယ်သည်။ အိမ်ထောင်စုထုတ်ကုန်များ၏၄ှန်။

Killed on Contact by Cass Igram.- ဘုရားသခင့်အကောင်းဆုံးဆေးဝါးဖြစ်သော Melaleuca ဆီ (လက်ဖက်ပင်ပင်ဆီ) ၏ကုသနိုင်စွမ်းကိုဖော်ပြထားသောစာမျက်နှာတစ်ရာ။ ၎င်းသည်၎င်း၏ပိုးသတ်ဆေးဆိုင်ရာအရည်အသွေးများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသုံးပြုမှု၊ ဖန်းဂတ်စ်ရောဂါများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုအသုံးပြုသည်။

၄

သင့်လျော်သောအူသိမ်အူမစီမံခန့်ခွဲမှုမှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို Detoxifying

Detoxifying the Body Through Proper Bowel Management

အစောပိုင်းအခန်းများတွင်ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်းကျန်းမာရေးအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်း (၃) ခုမှာ - ၁) သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်ရန်၊ဤအခန်းတွင်ကျန်းမာသောဖျက်သိမ်းရေးစနစ်ရှိခြင်းဖြင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိထိရောက်ရောက်မသန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်။

အူမကြီးသန့်စင်မှုကိုပထမဆုံးအကြိမ်ရှာဖွေတွေ့ရှိသောအခါငင်းသည်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသောအရာတစ်ခုကိုတွေ့ရှိခဲ့ပြီးငင်းအားလုံးဝမကိုင်တွယ်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။သို့မဟုတ်ပါကသတင်းအချက်အလက်များကိုစာပိုဒ်တစ်ခုတည်းတွင်ထည့်သွင်းလိမ့်မည်။ Boward စီမံခန့်ခွဲမှုမှတစ်ဆင့် Tissue Cleansing အမည်ရှိဘားနတ် Jensen၏စာအုပ်ကိုကျွန်ုပ်ဖတ်ရှုသောအခါကျွန်ုပ်သည်စာအုပ်၏ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှုနှင့်ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနှင့်ကုသမှုစွမ်းအားများကြောင့်စိတ်ပျက်သွားပြီးကျွန်ုပ်၏ဖျက်သိမ်းရေးစနစ်ကိုတိုးမြှင့်ခြင်းနှင့်စတင်စမ်းသပ်ခဲ့သည်။သင့်လျော်သောအူသိမ်အူမစီမံခန့်ခွဲမှု၏ကုသနိုင်စွမ်းသည်ကျော်လွှားရန် (သို့) အပိုဒ်တစ်ခုသို့ထည့်ရန်အလွန်အမင်းကြောက်လန့်လွန်းသည်၊ ထို့ကြောင့်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxifying ၏အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောနည်းလမ်းကိုဤတွင်တွေ့နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ခိုင်မာလျှင်ငင်းသည်ပျက်စီးနေသော၊ ဆဲလ်များနှင့်အဆိပ်အဆိပ်အားလုံးကိုသင့်စနစ်မှအဆက်မပြတ်ဆေးကြောလိမ့်မည်။ဤပျက်စီးသွားသောဆဲလ်များထုတ်လွှတ်သည့်နည်းသုံးနည်းမှာ - ၁) အဆုတ်၊ ၂) အူသိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်၊ ၃) အရေပြား (တစ်နေ့လျှင်ပေါင်အရေပြားမှတဆင့်) ။ အူသိမ်သည်အစာစားပြီးသည့်နောက် (၁၈) နာရီအတွင်းအစာစားရန်ဖြစ်သည်။ အမေရိကားမှာကျွန်ုပ်တို့စားတဲ့အစားအစာအမျိုးအစားကြောင့်လူအတော်များများဟာအူသိမ်ထဲမှာအစာထပ်ဆယ်ကျိတ်ထားတယ်။ အကယ်၍အူသိမ်သည်ရပ်တန့်သွားလျှင်သို့မဟုတ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်ပတ်နေလျှင်ငင်းအဆိပ်များကိုသင်၏စနစ်မှထိရောက်စွာဖယ်ရှားပစ်ခြင်းမရှိပါ။ အစားထိုးခြင်းများကိုပြန်လည်ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့်အနာခတ်ခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေသောနေရာများ၊ စွန့်ပစ်အနာများရောင်ရမ်းခြင်း၊အူသိမ်၏လုပ်ဆောင်မှုကိုတိုးတက်စေရုံမျှဖြင့်ဤတည်ဆောက်ထားသောအဆိပ်များကိုဖယ်ရှားပြီးငင်းနှင့်အတူပါရှိသောအားနည်းချက်များကိုဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။ပထမတော့ယုံဖို့ခက်တယ်။ အနည်းငယ်သက်သေခံချက်နှင့်လေ့လာမှုများငါ့ကိုယုံကြည်စိတ်ချကူညီပေးခဲ့သည်။

Gerona Alderin ကကောင်းသောအူမကြီးဆေးကြောသန့်စင်မှုကြောင့်သူမရင်သားပေါ် ရှိအဖုများ ဖယ်ရှားခြင်း၊ မျက်လုံး၏အရောင်ကိုအပြာအဖြစ်ပြန်လည်ထားရှိခြင်း၊အသားအရောင်နှင့်အရောင်များ ကပြန်လည်ကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့်စွမ်းအင်ပေါများခြင်းများရှိကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းဝေဒနာရှင်အမျိုးသမီးတစ် ဦး က" ကျွန်မတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်ကိုလုပ်တဲ့အခါကျွန်မလက်ကိုမသုံးနိုင်ပါဘူး။ဘယ်ဘက်ဒူးခေါင်းကိုရောင်လာပြီးကျွန်တော်မလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ဘူး။ ပရိုဂရမ်အတွင်းငါ့လက်တွေကပိုပြီးပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ငါ့ညာဘက်လက်မှာလည်းနာကျင်လာတယ်။ငါနာကျင်မှုမရှိဘဲလမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့အထိဒူးခေါင်းမှာရောင်လာတယ်။ ငါ့ရဲ့နောက်ကျောကတစ်ချိန်လုံးနာကျင်နေတယ်မဟုတ်ဘဲအားကောင်းလာပုံရတယ်။

လူနာတစ် ဦး သည်ခြေထောက်ပေါ်အနာများဖွင့်၍ ဖွင့် ထား၍ ခြေအိတ်သို့မဟုတ်ဖိနပ်များကိုမဝတ်ဆင်နိုင်ခဲ့ပါ။ အူမကြီးခုနစ်ရက်မြောက်နေ့တွင်သန့်ရှင်းသောအနာများပျောက်ကင်းသွားသည်။ အဆိပ်အဆိပ်ကိုအူမကြီးမှ ဖြတ်၍ မဖယ်ရှားနိုင်လျှင်အခြားနေရာများတွင်ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။ အနာ၏ ၇ ရက်ကြာကုသမှု၏ရောင်စုံရုပ်ပုံများကို Bernard Jensen ၏စာအုပ်စာမျက်နှာ ၁၄၂ တွင်တွေ့နိုင်သည်။

သူနာပြုမဟုတ်သောအမျိုးသမီးပေါင်း ၁,၄၈ ခု၏လေ့လာမှုတစ်ခုအရပြင်းထန်စွာဝမ်းချုပ်ထားသူများသည်သူတို့၏ရင်သားများမှထုတ်ယူသောအရည်၌ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်များရှိတတ်သည်ကိုပြသည်။ထိုကဲ့သို့သောဆဲလ်များကိုရင်သားကင်ဆာရှိသည့်အမျိုးသမီးများတွင်တွေ့ရှိရပြီးသုတေသီများကအမျိုးသမီးများသည်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားကြောင်းဖော်ပြသည်။ဆယ်လူလာမူမမှန်မှုသည်တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်ပိုသောမိန်းမများထက်သူတို့၏အူသိမ်အူမကိုတစ်ပတ်လျှင်သုံးကြိမ်ထက်နည်းစေသည့်အမျိုးသမီးများထက်ငါးဆပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည်အများအားဖြင့်ပရိုတိန်း၊ အဆီနှင့်သန့်စင်ပြီးဘိုဟိုက်ဒရိတ် (သကြားနှင့်သန့်စင်သောဂျုံမှုန့်)များသောအစားအစာဖြစ်သော်လည်းအစေ့လုံး၊သစ်သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သောအမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းသည်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မံ၍ တွေ့မြင်ရလျှင်ကမ်ဘာ ဦးအစားအစာသည်ကုစားပွဲအမေရိကန်အစားအစာများသေဆုံးသည်။

ဒီကနေ့မှာအမေရိကန်တွေသာထုတ်လုပ်ပြီးအသုံးပြုတယ်လို့ထင်ကြတဲ့ laxative and cathartic ကုထုံး ၄၅၀၀၀ ကျော်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာကျနော်တို့ပြနာတစ်ခုရှိစေခြင်းငှါထင်စေသည်! သန်း ၇၀ ကျော်သည်အူသိမ်အူမရောဂါပြဿနာများခံစားနေရသည်။ တစ်နှစ်တွင်သန်း ၃၅၀ ကျော်သည်နို့ရည်ကိုသုံးစွဲသည်။ ယူနိုက်တက်စတိတ်တွင်သေဆုံးရသည့်အဓိကအကြောင်းရင်းမှာကင်ဆာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနက် ၁၀၀,၀၀၀ သည်အူမကြီးကင်ဆာကြောင့်နှစ်စဉ်အသက်စွန့်ကြသည်။

အမေရိကန်ကင်ဆာလူ့အဖွဲ့အစည်းမှပြောကြားသည်မှာမကြာသေးမီနှစ်များအတွင်းသက်သေအထောက်အထားများအရအူသိမ်အူမကင်ဆာအများစုသည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အေးဂျင့်များကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုဖော်ပြသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်အချို့ကအမဲသားနှင့်အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားခြင်း၊ ဗြိတိသျှနှင့်တောင်အာဖရိကဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင်များသည်လေ့လာမှု ပြုလုပ်၍လေ့လာချက်များအရလူအများမစားသုံးနိုင်သောအမျှင်ဓာတ်များသောအစားအစာများကိုစားသုံးသူများသည်အနောက်တိုင်းတိုင်းပြည်များထက်မစင် ၂/၂ မှ ၄/၂အထိအဆမျှားစွာကူးစက်သွားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ လေ့လာခဲ့သည့်ရောဂါအများစုနှင့်အတော်အတန်ကင်းလွတ်ပါစေ။

Colostomy သည်အူမကြီး၏လည်ပတ်မှုပျက်ပြားသောကြောင့်အူမကြီးမှအသည်းမှခွဲထုတ်လိုက်သောခွဲစိတ်ကုသမှုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ colostomized တစ်ဦးချင်းစီထို့နောက်ပူးတွဲအိတ်ထဲသို့မိမိအခြမ်းတစ်ခုဖွင့်လှစ်မှတဆင့်မစင်၏တစ်သက်တာဖျက်သိမ်းရေးရင်ဆိုင်နေရသည်။နှစ်စဉ်ဤအစွန်းရောက်ချဉ်းကပ်မှုခံယူသူလူ ၁၀၀၀၀၀ ရှိသည်။သင့်လျော်သောအူမကြီးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကယင်းကိုလုံးဝကာကွယ်နိုင်သည်။

အင်္ဂလန်ဘုရင်၏ခွဲစိတ်ဆရာ ဝ န်ဖြစ်သည့် Dr. Sir Arbuthnut Lane သည်အူမကြီးခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးနောက်ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးနောက်သူနှင့်မသက်ဆိုင်သောရောဂါများစွာပျောက်ကင်းသွားသည်ကိုသတိပြုမိခဲ့သည်။ခြောက်လအကြာတွင်ဤကောင်လေးသည်ရောဂါမှလုံးလုံးလျားလျားပြန်ကောင်းလာခဲ့သည်။သူ၏အမျိုးသမီးလူနာများတွင်အူမကြီးတွင်အသည်းခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက်ခြောက်လအကြာရောဂါပျောက်ကင်းသွားသည်။

ဤအတွေ့အကြုံများကြောင့်သူ့ကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအူသိမ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအင်္ဂါအမျိုးမျိုးလည်ပတ်မှုအကြားဆက်နွယ်မှုကိုတွေ့မြင်စေခဲ့ပြီး၊ သူ၏အသက်တာ၏နောက်ဆုံး ၂၅ နှစ်တာကာလအတွင်းအစာအာဟာရမှတဆင့်အူသိမ်အူမကိုမည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်ကိုသင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုမဟုတ်ဘူး။ သူက"ရောဂါအားလုံးသည်တွင်းထွက်ဆားများ သို့မဟုတ်ဗီတာမင်များကဲ့သို့သောအချို့သောအစားအစာအခြေခံမှုများမရှိခြင်း၊သို့မဟုတ်သဘာဝအကာအကွယ်ပေးသည့်သဘာဝကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့သောခန္ဓာကိုယ်၏ပုံမှန်ကာကွယ်မှုများမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အနိမ့် alimentary တူးမြောင်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအဆိပ်များသည် သွေးစီးဆင်းမှုကိုညစ်ညမ်းစေပြီးခန္ဓာကိုယ်၏တစ်သျှူးများ၊ဂလင်းများနှင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအားတဖြည်းဖြည်းယိုယွင်းပျက်စီးစေပြီးပျက်စီးစေသည်။ "

Dr. John Harvey Kellogg ကယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာရောဂါများ၏ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းသည်အူမကြီး၏မလျော်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်အနာရောဂါစွဲနေသောလူတို့၌အဆိပ်အတောက်ရှိသောခန္ဓာကိုယ်များရှိပြီး၊သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန့်စင်ဆေးကြောလျှင်ရောဂါများပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။

ချီကာဂိုရှိအမျိုးသားကောလိပ်မှပြုလုပ်သည့်လူသေအလောင်းခွဲစိတ်မှတ်တမ်းများတွင် ၃၀၀ ခုအနက် ၂၈၅ ကိုဝမ်းချုပ်နေသည်ဟုတွေ့ရှိရသည်။ အချို့မှာအူမကြီး ၉-၁၂ လက်မအနံရှိသည်။ ခဲတံကိုဖြတ်ကျော်ရန်နေရာသာရှိသည်။ အူမကြီးရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်း။ဆရာဝန်များသည်သေဆုံးမှုအဆိုးရွားဆုံးစာရင်းတွင်ရှိသည်။အင်္ဂလန်၏မှတ်ပုံတင်အထွေထွေမှထုတ်ပြန်သောကိန်းဂဏန်းများအရဆရာဝန်များနှင့်ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များသည်ထိပ်ဆုံးတွင်ရှိပြီးထိပ်ဆုံးမှစိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများလည်းပါဝင်သည်။

အူသိမ်သည်ပျက်ကွက်သောအခါတစ်ကိုယ်လုံးသည်အာဟာရအကျပ်အတည်းထဲရောက်သွားသည်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်ထိတ်လန့်မှုလှိုင်းများသည်ဆဲလ်များနှင့်တစ်သျှူးများအားစီးဆင်းသည်။

အူသိမ်သည်အက်စစ်အူသိမ်အူမပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအက်ဆစ်ဖိုင်လိုပ်စ်ဟုခေါ်သောဖော်ရွေသောအပင်နှင့်ပြည့်နှက်ရမည်။ Bacillus coli သည် alkalineပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကြီးထွားနေသောဖော်ရွေသောဘက်တီးရီးယားများဖြစ်သည်။သူတို့ကိုနံနက်စာ၊နေ့လည်စာနှင့်ညစာအတွက်ပရိုတိန်းများသို့မဟုတ်ဇီဝဆေးဝါးများဖြင့်အလွယ်တကူထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ထိုမိခင်နှင့်မရင်းနှီးသောဤဘက်တီးရီးယားသည်ပျမ်းမျှအားဖြင့်အမေရိကန်၏အူမကြီးတွင်ပန်းသက်တမ်း၏ ၈၅ရာခိုင်နှုန်းအထိရှိသည်။သင့်အူအတွင်းရှိကောင်းမွန်သောအပင်များပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက်သင်သည်ကမ္ဘာ့အစာကိုစားရမည်။ သီတင်းနှစ်ပတ်မှလေးပတ်တိုင်အောင်အက်ဆစ်ဖိုလပ်စ်ကိုဖြည့်စွက်သင့်သည်။ သင်၏ထိုင်ခုံများသည်ပျော့ပျောင်းသော၊ မကြာခဏ (တစ်နေ့လျှင်သုံးကြိမ်)နှင့်ပုပ်နေသောသို့မဟုတ်အနံ့ဆိုးမှကင်းသောကြောင့်သစ်ပင်ပန်းမန်သည်မည်သည့်အချိန်တွင်ပြောင်းလဲသွားသည်ကိုသင်ပြောနိုင်သည်။

Dr. Bernard Jenson သည်ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအူမကြီးသန့်ရှင်းမှုကိုတီထွင်ခဲ့ပြီး triglyceride ဖတ်နှုန်းသည်တစ်ပတ်အတွင်း ၉၃၈ မီလီဂရမ် / dl (ပုံမှန် ၁၅၀ မှ ၂၀၀) အထိကျဆင်းသွားသည်ကိုတွေ့မြင်ခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်သူသည်ခုနစ်ရက်အတွင်း ၃၈၈ မီလီဂရမ် / dl မှ ၂၇၇ မီလီဂရမ် / dl အထိကိုလက်စထရောကျခြင်းကိုတွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။သင်စဉ်းစားလျှင်မူကားကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပါသည်။မိလ္လာကန်ကိုဖြုတ်ပြီးကျောထောက်နောက်ခံပြုထားသောစနစ်တစ်ခုလုံးကိုအလွယ်တကူသန့်ရှင်းနိုင်သည်။

ဒေါက်တာဂျင်ဆင်ကသူ၏ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအူမကြီးသန့်ရှင်းရေးပရိုတိုကောသည်တစ်သျှူး သန့်ရှင်းရေးစနစ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏လေ့လာမှုအကန့်အသတ်ဖြင့်သာကျွန်ုပ်သဘောတူသည်။ ကျွန်ုပ်သည်ပြင်းထန်စွာဖျားနာခြင်းနှင့်ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါကငင်းကိုလျှပ်တစ်ပြက်ဖြင့်ပြီး အောင်လုပ်လိမ့်မည်။ ၎င်းသည် Tissue Cleansing Through Bowel Management တွင်အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။လူတိုင်းကဒီစာအုပ်ကိုသူ့ကျန်းမာရေးပညာရေးရဲ့အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ဖတ်သင့်တယ် လို့ထင်တယ်။ ဒါဟာသူ့ရဲ့အလေးချိန်သည်ရွှေထိုက်သည်။

အိမ်တွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည်လူအများစုအတွက်ပိုသင့်တော်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုမှာအခြားသူတစ်ဦးကသင့်အားလုပ်ဆောင်ပေးသောအဆင့်မြင့်ကျောက်ကပ်နှင့်တူသည့်အူမကြီး တစ်ခုရှိရန်ဖြစ်သည်။ လူအများစု၏ကျိုးနွံမှုကသူတို့ကိုကိုလိုနီခေတ်သို့သွားရန်ခွင့်မပြုပါ။ ဒေါက်တာ Jenson သည် colema နှင့် enema ကြားရှိအရာတစ်ခုဖြစ်သည့် colema ကိုအကြံပြုသည်။သူ၏စာအုပ် ကသင့်အတွက်ဖော်ပြသည့်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့ကိုသင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင် သည်။ သူကသူတို့ကိုဘယ်လိုဘယ်နေရာမှာမှာထားရမယ်၊ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာပြော ပြလိမ့်မယ်။ ဒေါက်တာဂျင်ဆင်ကအူမကြီးမှအူမကြီးမှအထွက် ၃၀ လက်မရှည်သောအကျီ၊ ရာဘာ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအစာစားခြင်း၊အစာအာဟာရနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းတို့သည်ဤတည် ဆောက်မှုကိုဖြစ်ပွားခြင်းမှတားဆီးနိုင်သည်။သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို နှစ်ပေါင်းများစွာအလွဲသုံးစားလုပ်ခဲ့ကြပြီးပုံမှန်လည်ပတ်မှုအခြေအနေသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်အထူးအ ကူအညီလိုအပ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည်မည်သည့်အထူးကိရိယာကိုမျှမသုံးလိုသော်လည်းသင်၏အူအတွင်းမှ အရာဝတ္ထုများကိုလျှော့ချရန်အတွက်အချို့သောဆေးပင်များနှင့်အရည်ရွှံ့များကိုအသုံးပြုလိုလျှင်ရိုးရှင်း စွာအစာရှောင်ခြင်းအခန်းတွင် ၁၄ ရက်ကြာဖော်ပြသည်။ ဤသည်မှာပရိုဂရမ်သည်လူတစ် ဦး စတင် ရန်အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်လိမ့်မည်။ ဒီ ၁၄ရက်ကြာအူမကြီးသန့်စင်ခြင်းဖြင့်အစပြုသူများသည်၎င်းကို ကျော်လွန်၍ အဆင့်မြင့်နည်းစနစ်များသို့သွားရန်အလွန်ခဲယဉ်းသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ၁၄ ရက်ကြာ ဆေးဖက်ဝင်အပင်နှင့်ရွှံ့စေးဆေးကြောသန့်စင်သူသည် Bernard Jensonမှကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးသောဒေါက်တာအဲလ်ဘတ် Zehr ဖြစ်သည်။ ငါဒေါက်တာ Zehrနှင့်ဖုန်းပြောပြီးချဉ်းကပ်နည်းနှစ်ခု ကိုနှိုင်းယှဉ်ရန်ပြောခဲ့သည်။ သူကကျွန်တော့်ကိုပြောတာကလူ ၉၅ရာခိုင်နှုန်းဟာသူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေကို ၁၄ ရက်ကြာသန့်စင်ပေးလိုက်တာပါ။ သို့သော်လိုအပ်လျှင်၎င်းတို့သည် Colema သို့သွားနိုင်သည်။တစ်ဆယ့်လေးရက်ကြာအစီအစဉ်ဖြင့်သိသာထင်ရှားသည့်ရလဒ်အချို့ကိုကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။

အမျိုးသားအလုပ်အပဘုရင်မတစ် ဦး သည်သူမ၏အသားအရေကိုတောက်ပ။ စွမ်းအင်မြင့်မားစေရန်အတွက်နံနက်တိုင်းပင့်ကူဆေးများကိုယူခဲ့သည်။ အံ့သြစရာကောင်းတယ်မဟုတ်လား။

ကျွန်ုပ်တို့သည်သန့်ရှင်းသောသွေးမရှိဘဲကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာမရှိနိုင်ပါ။အမှိုက်များကိုလျင်မြန်စွာရွေ့လျားစေရန်ကောင်းသောလေသံဖြင့်သန့်ရှင်းသောအူမကြီးမရှိပါကသန့်ရှင်းသောသွေးမရှိပါ။ အဆိပ်အတောက်အူသိမ်သည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာ၏ရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။

အပိုဆောင်းအရင်းအမြစ်များ (Additional Resources)

Tissue Cleansing Through Bowel Management by Bernard Jenson D.C., Nutritionist.
Bernard Jensen D.C. ၊ အာဟာရပညာရှင်များ၏အူသိမ်အူမစီမံခန့်ခွဲမှုမှတစ်ဆင့်တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်း။

Healthy Steps
Dr. Albert Zehr ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာခြေလှမ်းများ - ၁၄ ရက်ကြာအူမကြီးဆေးဖြင့်အပင်များအသုံးပြုခြင်းနှင့် ၄ ရက်ကြာအစာရှောင်ခြင်း၏အလယ်တွင်ဆွေးနွေးထားသည်။အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနည်းလမ်းများစွာကိုလည်းဆွေးနွေးထားသည်။

၈

ဗီတာမင်များ၊ အင်ဇိုင်းများ၊ Antioxidants နှင့် Herbs တို့၏ကုသမှုတန်ဖိုး

The Healing Value of Vitamins,Enzymrs,Antioxidants and Herbs

ဟစ်ပိုကရက်တ် (Hippocrates) သည်" မည်သူ့ကိုမျှသေစေနိုင်သောဆေးများကိုငါမပေး
မင်းအကြောင်းကိုမင်းမသိဘူး၊ ဒါပေမယ့်နောက်ဆုံးအခန်းများစွာရဲ့ကိန်းဂဏန်းတွေကယဉ်ကျေးတဲ့လောကရှိလူတိုင်းကသူတို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆဲလ်တွေအဆက်မပြတ်အဆိပ်သင့်မှုကြောင့်သေဆုံးရမယ်လို့ထင်စေခဲ့တယ်။ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတည်မြဲဖို့အလုံအလောက်အနုတ်လက္ခဏာကိန်းဂဏန်းတွေတကယ်ပဲရှိခဲ့တယ်။ ငါမျှော်လင့်ချက်အချို့သုံးနိုင်သည်။ကောင်းပြီ၊ဒီစာအုပ်ရဲ့ကျန်အရာကတော့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ပြည့်နေတယ်။ သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်အားကောင်းရန်နှင့်မစင်ကြယ်သောမြေ၊မစင်ကြယ်သောအစားအစာနှင့်မသန့်ရှင်းသောလေထုတို့တွင်ချို့တဲ့နေသောအရာများကိုပြန်လည်ပြုပြင်ရန်သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများစွာကိုပြလိမ့်မည်။

ဗီတာမင်နှင့် RDA(Recommended daily Allowance)

ဒီစေးကပ်မှုပြသနာကိုကျွန်တော်တို့ရှင်းထုတ်လိုက်မယ်။ အချို့ကသင်မှန်မှန်စားလျှင်ဗီတာမင်များမလိုအပ်ဟုဆိုသည်။ တချို့ကျတော့သူတို့ကျိန်ဆိုတယ်။အချို့က RDA (အကြံပြုထားသည့်နေ့စဉ်ခွင့်ပြုချက်)သည်များပြားသည်ဟုဆိုကြသည်။အချို့ကမူငင်းသည်(Optimal)အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များနှင့်မကိုက်ညီဟုဆိုကြသည်။အစောပိုင်းအခန်းများတွင်ကျွန်ုပ်တို့အကြံပြုခဲ့သော Dr. McDougall၏စာအုပ်များသည်သင်ဖြည့်စွက်ရန်မလိုအပ်ကြောင်းအလွန်ပြင်းပြင်းထန်ထန်အကြံပြုသည်။ ငါတို့ရှာတွေ့နိုင်တာကိုကြည့်ရအောင်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင်ဆရာဝန်တစ် ဦး သည်ဗီတာမင်များ(Prescribe) ကိုရေညွှန်းခြင်းသည်ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သည်၊ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိအချို့သောဆရာဝန်များအားထိုသို့ထောင်ချခြင်းဖြင့်ထောင်ချခြင်းခံခဲ့ရသည်။ ၎င်းသည်ဗီတာမင်များနှင့် ပတ်သက်၍ပြင်းထန်သောရပ်တည်မှုဖြစ်သည်။

မြေယာကိုအလွန်အမင်းတန်ဖိုးထားသောကြောင့်၊ ပိုးသတ်ဆေးများဖုံးလွှမ်းနေသောသီးနှံများနှင့်မီးခိုးမြူများပြည့်နှက်နေသောလေထုကြောင့်အချို့သောဗီတာမင်များနှင့်အတူအစာအာဟာရကောင်းကိုပင်ဖြည့်စွက်ခြင်းသည်အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟုကျွန်ုပ်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရယုံကြည်ပါသည်။ရောဂါပျောက်ကင်းမှုသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်မှလာသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သိသောကြောင့်၎င်းသည်ရန်လို။

ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသောစစ်ပွဲအတွက်၎င်းလိုအပ်သောထောက်ပံ့မှုများအားလုံးကိုပေးသင့်သည်။ အင်ဇိုင်းများ၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များနှင့်အစာရှောင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အနားယူခြင်းနှင့်အပြုသဘော ဆောင်သောစိတ်သဘောထားစသည့်အခြားသဘာဝစည်းကမ်းများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် များသည်ထိရောက်သောလည်ပတ်မှုအတွက်လိုအပ်သောကိရိယာများဖြစ်သည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၇၀ ထရီလီယံသေးငယ်သည့်အင်ဂျင်ငယ်များအနေနှင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားလုပ်ဆောင်မှုပြုသည်။ဤအင်ဂျင်များမှသင့်လျော်သောလောင်စာဆီရှိရန်အရေး ကြီးသည်၊ ထို့ကြောင့်၎င်းတို့သည်သူတို့၏လုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ဗီတာမင်များသည် အင်ဇိုင်း(coenzymes) များနှင့်အတူတကွအလုပ်လုပ်သည်။ရေတွင်ပျော်ဝင်နိုင်သောဗိုက် တာမင် (C နှင့် B complex) ကိုနေ့စဉ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ယူဆောင်သွားရပါမည်။အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော်၎င်းတို့ကိုသိမ်းဆည်း။ မရပါ။ oil-soluble ဆီတွင်ပျော်ဝင်နိုင်သောဗီတာမင်များ (A, D, E, K) ကိုအချိန်ကြာရှည်စွာသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

အကြံပြုထားသောနေ့စဉ်အသုံးပြုရမည့်အချိုးအစား(RDA) ကိုအမေရိကန်အစားအစာနှင့်အာဟာရဘုတ် အဖွဲ့မှလွန်ခဲ့သောအနှစ် ၄၀ ခန့်ကနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ညစ်ညမ်းခြင်း၊သို့သော်ကျွန်ုပ်၏ဘဝရည်မှန်း ချက်မှာကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအညစ်အကြေးများကိုကာကွယ်ရန်မဟုတ်ပါ။ကျွန်ုပ်၏ရည်မှန်းချက်မှာကျ န်းမာရေးနှင့်တက်ကြွမှုအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ဒါကြောင်းပြုလုပ်ထားသော ဇယား Optimum Daily Allowance (ODA) ကိုကြည့်ပါလိမ့်မယ်။ ODA ၏ဇယားကိုစာမျက်နှာ ၁၁၊ Nutritional Healing အတွက်ညွှန်းစာ၊ James F. Balchı M.D. နှင့် Phyllis A Balch, C.N.Cတို့မှပြည့် စုံပြီးခေတ်မီအောင်ပြုပြင်ရန်လမ်းညွှန်တွင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။၎င်းသည်လက်တွေ့ကျသော (A-to-Z) ဗီတာမင်များ၊ ဓာတ်သတ္တုများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ၊ ဓါတ်တိုးပစ္စည်းများနှင့် သဘာဝအစာဖြည့်စွက်ဆေးများကို သုံး၍ဆေးဝါးကင်းစင်သည့်ကုစားနည်းများကိုရည်ညွှန်းပြီးကျန်း မာရေးအချက်အလက်စာမျက်နှာ ၃၆၀ သည်သင်၏အိမ်ကျန်းမာရေးအတွက်သာဖြစ်သည်။စာကြည့်တိုက်။

ဥပမာအားဖြင့်, ငါနှစ်ပေါင်းများစွာကြားဖူးတယ်အချို့သောဗီတာမင်အပြည့်အဝကိုစုပ်ယူနိုင်ရန်, ငါကသူတို့ ကိုအခြားဗီတာမင်များနှင့်တွဲဖက်။ ယူ။ ရန်လိုအပ်သည်။ ဘယ်ရောဂါတွေနဲ့အတူသွားခဲ့သလဲ၊ဒါမှမဟုတ် ဒီရောဂါအတွက်ရောဂါအချို့အတွက်ဘယ်ဗီတာမင်ကိုသောက်ရမယ်ဆိုတာငါဘယ်တော့မှမမေ့ဘူး။ Balchs စာအုပ်၏စာမျက်နှာ ၁၂ တွင်၎င်းတို့သည်အမြင့်ဆုံးအကျိုးကျေးဇူးများရရှိရန်အခြားသူများနှင့် တွဲဖက်၍ ဗီတာမင်များကိုအပြည့်အဝစာရင်းပြုလုပ်ထားသည်။

ပြီးတော့စာမျက်နှာ ၂၀၀ ကျော်မှာလူတွေမှာကြုံတွေ့နေရတဲ့ပုံမှန်ရောဂါများနှင့်သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ကိုထိရောက်စွာပြန်လည်တိုက်ခိုက်ရန်နှင့်အနိုင်ရရန်လိုအပ်သည့်ဗီတာမင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဓာတ်သတ္တုများ၊ဝိုး!မဆိုးပါဘူး! ဒါဟာငါ့အစာအာဟာရသမ္မာကျမ်းစာဖြစ်လာသည်။သူတို့ကဗီတာမင်တစ်ခုစီ

အတွက်အဆိပ်အတောက်ကန့်သတ်ချက်တွေအပြင်အခြားသတိပေးချက်တွေအကြောင်းတောင်ပြောကြတယ်။

အစားအစာနှင့်တွဲဖက်သုံးစွဲသည့်အခါဗီတာမင်များသည်အကောင်းဆုံးအလုပ်ဖြစ်သည်။ အစာစားရာ၌ အာဟာရများသည်ဗီတာမင်ကိုအပြည့်အဝသိမ်းသွင်းရန်လိုအပ်သည့်အရာဖြစ်သည်။

သင်သည်အစဉ်အမြဲသဘာဝအဗီတာမင်,ကို (Natural) သုံးသင့်သည်။Synthetic or chemical vitaminကို မသုံးသင့်ပါ။ ဓာတုဗီတာမင်များကိုသဘာဝအလျောက်တွေ့ရသောအဆိပ်များကိုထင်ဟပ်စေသောသီးခြား ဓာတုပစ္စည်းများမှဓာတ်ခွဲခန်းတွင်ထုတ်လုပ်သည်။ ၎င်းတို့တွင်ကျောက်မီးသွေးများ၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ ကြာစေခံအောင်ထိန်းသိမ်းခြင်းများပါဝင်သဖြင့် ၄ င်းတို့၏တန်ဖိုးသည်အလားတူသဘာဝဗီတာမင်၏အနည်း ငယ်မျှသာရှိသောကြောင့်၎င်းတို့သည်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

RDA သည်သင့်အားအမြင့်ဆုံးကျန်းမာရေးပေးရန်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားခြင်းမဟုတ်သော်လည်းသင့်အားအညစ် အကြေးနှင့်အခြားအရာများမှကာကွယ်ရန်ပြုလုပ်ထားသော်လည်းလူ ဦး ရေ၏ထက်ဝက်အောက်သည် RDA တွင်ပင်ပါဝင်ကြောင်းစစ်တမ်းများကဖော်ပြသည်။ ဒါကကြောက်စရာပါဆိုလိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့တစ်ဝက်သည် ဗီတာမင်များလုံလုံလောက်လောက်မရရှိခြင်းကြောင့်၊ အမေရိကန်အထက်လွှတ်တော်စာရွက်စာတမ်းအမှတ် ၂၆၄ အရအမေရိကန် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းသည်သတ္တုဓာတ်မလုံလောက်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့သည်အာဟာရဆိုင်ရာအစားအစာများအတွက်ကမ္ဘာ့ထိပ်ဆုံး ၄၂ နိုင်ငံကိုအဆင့်သတ်မှတ်သည်။ အမေရိကသည်ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၃၈ ခုမြောက်အကောင်းဆုံးကျွေးမွေးသောနိုင်ငံ (OUT OF 42 !!!) ဖြစ်သည်။ ဒါဘယ်လိုဖြစ်နိုင်လဲ ကောင်းစွာသိလျှောင်ထားသောကုန်စုံဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှိစားသောက်ကုန် ၁၂၀၀၀ ခန့်အနက် ၈၀ ရာနှုန်းကို (ဆိုလိုသည်မှာလူကလိမ်သည်) ကိုပြုပြင်ပြီးဖြစ်သည်။

Food Technology မှပြုလုပ်သောလူ ၃၇၀၀၀ ကိုစစ်တမ်းကောက်ယူမှုအရလူ ဦး ရေ၏ထက်ဝက်သည် ဗီတာမင် B6 မလုံလောက်ကြောင်း၊ ၄၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်ကယ်လစီယမ်လုံလောက်စွာမသုံးစွဲကြောင်း၊ ၃၉ ရာခိုင်နှုန်းသည်သံဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း၊ ဗီတာမင်စီ၏ RDA ပမာဏသည် ၆၀မီလီဂရမ်သာရှိပြီးလေ့လာမှု ရာပေါင်းများစွာကဗီတာမင်စီ၏အကောင်းဆုံးပမာဏသည်တစ်နေ့လျှင် ၅၀၀၀ မီလီဂရမ်မှ ၁၂၀၀၀ မီလီဂရမ် အထိရှိသည်ဟုပြသခဲ့သည်။

မှတ်ပုံတင်ထားသောအာဟာရဓာတ်များဆိုင်ရာပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော American Dietetic Association ကသင်စားသောအစားအစာမှသင်လိုအပ်သမျှကိုရယူနိုင်ကြောင်း၊ သင်၏အစားအစာကိုမဖြည့်ရန် မလိုကြောင်းပြောလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ၎င်း၏အဖွဲ့ ဝ င်များ၏ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသည်အစားအစာများ ကိုဖြည့်တင်းသည်။ ၎င်းသည်အစားအစာဖြည့်စွက်စာကိုစားသောပျမ်းမျှအမေရိကန်များ၏ရာခိုင်နှုန်းနှစ်ဆ ကျော်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်အဖွဲ့အစည်း၏ပါတီစည်းမျဉ်းမှာ" သူတို့ကိုသင်မလိုအပ်ပါ။ " သို့သော်အဖွဲ့ဝင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းက၎င်းတို့ကိုသူတို့ပြောကြသည်ဟုသင်ထင်ပါသလား။လူတစ် ဦး ကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်နည်းလမ်း တစ်ခုမှာသမ္မာကျမ်းစာကပြောထားသည်။အမှန်တကယ်ယုံကြည်သည်မှာသူ၏ဘဝတွင်အသီးကိုသူအမှန်တက ယ်ပြုလုပ်သောအရာကိုဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည်ဟုသူကယုံကြည်သည်၊

သမိုင်းအစဉ်အလာအရ AMA (American Medical Association) သည်ဗီတာမင်များနှင့်သတ္တုဓာတ်များကို ဖြည့်တင်းခြင်းသည်မလိုအပ်သောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော် ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဇွန် ၁၉ ရက်ထုတ်အမေရိကန်သိပ္ပံဆိုင်ရာပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းအပိုင်းတွင် AMA ၏အင်အားကြီးမားသောထုတ်ဝေမှုလက်အောက်ဖြစ်သော American Medical A.ssociation (JAMA) အပိုင်းတွင်ထိုရာထူးကိုပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ခဲ့သည်။ ဟားဗတ်နှင့်ဆက်နွယ်သည့် MDs မှရေးသားထားသော" လူကြီးများတွင်နာတာရှည်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက်ဗီတာမင်များ"ခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဆောင်းပါးသည်လူအများစု၏အစိတ်အပိုင်းများအတွက်ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်ဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်းကိုတိုးမြှင့်ပေးသည့်သုတေသနပြုချက်၏ကြီးမားသောသုတေသနပြုချက်ကိုသုံးသပ်ထားသည်။နှလုံးရောဂါ၊ကင်ဆာနှင့်အရိုးပွရောဂါစသည့်နာတာရှည်ရောဂါများအပြင်အာဟာရဓာတ်စုပ်ယူမှုပြဿနာများရှိသည့်မရေမတွက်နိုင်သောလူအများအတွက်အန illness တရာယ်။ ထို့ကြောင့်အကျိုးကျေးဇူးများသည်လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ သူတို့က"လူကြီးများအားလုံးသည်တစ်နေ့လျှင်တစ်မျိုးတည်းသောဆေးတစ်မျိုးတည်းသောက်ရန်တိုက်တွန်းပါသည်" ဟုဆိုသည်။ JAMA မှသိပ္ပံဆိုင်ရာရင်းမြစ် ၁၅၂ ခုမှကိုးကားချက်များကိုဖော်ပြခဲ့သည်။စိတ်ဝင်စားစရာမှာ၎င်းတို့အနက်သုံးပုံတစ်ပုံကို ၁၉၉၅ မတိုင်မီ (သို့) ကာလအတွင်းပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးနောက် ၆၉ ခုကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မတိုင်မီထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ မတိုင်မီကဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသိုင်းအဝိုင်းသည်ဖြည့်စွက်ခြင်း၏တန်ဖိုးကိုလုံလောက်သောအထောက်အထားများရှိခဲ့သည်။

ငါ (နှင့်တစ်ခါတစ်ရံတွင်မစားနိုင်) သည်တစ်ချိန်လုံးမစားသောကြောင့်၊ ကောင်းမွန်သောသဘာဝဗီတာမင်၊ ဓာတ်သတ္တုနှင့်ကယ်လစီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးများကိုပုံမှန်သောက်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ဆေးဆိုင်သို့မသွားပါနှင့်၊ သူတို့ရဲ့တန်ဖိုးကအကန့်အသတ်ရှိတယ်၊ တကယ်တော့သူတို့ဟာအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ပြဿခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥပဒေအရဗီတာမင်သည် ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိပါဝင်သည်ဆိုပါက၎င်းသည်သဘာဝဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးသောသဘာဝမဟုတ်ဘဲသဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ဘဲဗီတာမင်များကိုအကောင်းဆုံးအကျိုးကျေးဇူးအတွက်ဝယ်ယူပါ။

အီလီနွိုက်ပြည်နယ်၊ Crest Hill မှ Dr. Henry Ogle မှလေ့လာမှုတစ်ခုအရဗီတာမင်အီးဖြည့်စွက်စာများသောက်ပြီးနောက်တစ်နာရီတွင်သွေးထဲတွင်တွေ့ရသောဗီတာမင်အီးပမာဏကိုနှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။ တစ် ဦး ကဒြပ်အမှတ်တံဆိပ် 75 ရာခိုင်နှုန်းဖြန့်ချိ။ ပျမ်းမျှကျန်းမာရေးအစားအစာစတိုးအမှတ်တံဆိပ် ၃.၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေးစတိုးအမှတ်တံဆိပ်က ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြန့်ချိခဲ့သည်။သို့သော်၊ သဘာဝအမှတ်တံဆိပ်အားလုံးသည် ၉၀ ရာနှုန်းကိုထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ဗီတာမင်များအားလုံးသည်တူညီစွာဖန်တီးထားခြင်းမရှိပါ။

ကနေဒါအမျိုးသားသုတေသနကောင်စီမှကနေဒါသုတေသီ Dr. Graham Burton ကသဘာဝဗီတာမင်များနှင့်ဒြပ်ပေါင်းများကိုဗီတာမင်အီးနှင့်ညီမျှသောဆေးများအားစမ်းသပ်တိကျသောတိရစ္ဆာန်များအားတန်းတူဆေးများပေးခဲ့သည်။ ထို့နောက်သူ၏ဘာသာရပ်များရှိအင်္ဂါများ၊တစ်ရှူးများနှင့်အရည်များတွင်ဗီတာမင်အီးနှစ်မျိုးလုံး၏အချိုးအစားကိုတိုင်းတာသည်။

ဥပမာအားဖြင့်ကြွက်များ၏ ဦး နှောက်များတွင် Burton သည်သဘာဝအရဗီတာမင်အီးအားဓာတုအမျိုးမျိုးထက် ၅.၃ ဆပိုမိုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်ဘာတန်သည်ခန္ဓာကိုယ်သည်သဘာဝဗီတာမင်အီးကိုဒြပ်ပေါင်းဗီတာမင် အီးထက်ပိုမိုနှစ်သက်ကြောင်းကောက်ချက်ချခဲ့သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဤမျှအရေးကြီးသောပါဝင်ပစ္စည်းသည်တစ်နာရီအတွင်းသွေးထဲတွင်စတင်ပေါ်ပေါက် လာသနည်း။Howardတက္ကသိုလ်ဆေးဝါးကျောင်းမှချမှတ်ထားသောစမ်းသပ်မှုစံနှုန်းများအရအစိုးရဆေးဝါးများ အတွက်အသုံးပြုသောစစ်ဆေးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍အာဟာရဓာတ်များကိုစုပ်ယူနိုင်ရန်အတွက်တစ်နာရီ အတွင်းမသန့်စွမ်းသောဆေးပြားများသည်မိနစ် ၃၀အတွင်းပြိုကွဲပျက်စီးသွားပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင်အဖုံးအုပ် ထားသောဆေးပြားများရှိရမည်။ငါယူသောသဘာဝဗီတာမင်နှင့်ကယ်လစီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးများကိုစမ်းသပ် ခဲ့သည်။ သူတို့ကိုရေတစ်ခွက်ထဲထည့်လိုက်ပြီးမိနစ် ၃၀ အတွင်းမှာသူတို့ပျော်သွားတယ်။ကောင်းတယ်သင်ယူ နေသောအရာသည်ပျော် ဝ င်ပြီးစိတ် ဝင်စားမှုမရှိကြောင်းသေချာစေပါ။ စမ်းသပ်မှုအချို့လုပ်ပါ သေချာ တာပေါ့။ မျှော်လင့်ရုံသာမဟုတ်ပါ ကျန်းမာရေးအပေါ်သင်၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုများသည်အလဟ not ဖြစ်မည်မဟုတ်ကြောင်းသေချာပါစေ။ ဗီတာမင်အချို့သည်ပျော်ဝင်ရန်လေးနာရီကြာသည်။ တချို့ကဘယ် တော့မှမလုပ်ဘူး။

အကယ်၍ သင်သည်လုံးဝသက်သတ်လွတ်စားတော့မည် (Iam ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဆောင်သော)၊ သင်၏အစား အစာကို B12 ဖြင့်ဖြည့်စွက်ရန်လိုအပ်သည်၊အကြောင်းမှာဤရောဂါသည်သွေးအားနည်းရောဂါကိုကာကွယ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ၎င်းကိုဒိန်ခဲ၊ Clam၊ ကြက်ဥ၊ အသည်း၊ mackerel၊ ပင်လယ်စာနှင့် tofuကဲ့သို့သော အစားအစာများတွင်တွေ့ရသော်လည်းဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်မတွေ့ပါ။၎င်းကိုတိရိစ္ဆာန်ရင်းမြစ်များနှင့်ပဲပုပ် များမှရရှိနိုင်သည်။ ငါတို့သူငယ်ချင်းတစ် ဦးသည်တစ်နှစ်လုံးအသားဓာတ်နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများမပါသည့် သက်သတ်လွတ်စားသွားပြီးအလွန်အမင်းသွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပွားပြီးနောက်ဆုံးတွင်အလွန်နည်းပါးသော ဟေမိုဂလိုဘင်အရေအတွက်ရှိသည်။ သူမသည်ချက်ချင်းဟန်ချက်ညီရန် B12ပမာဏကြီးမားသောဆေးများ ကိုချက်ချင်းစားသုံးခဲ့သည်။ ဒေါက်တာ James Balch၊ M.D. သည်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်တစ်နေ့လျှင် B12 300mcg ကိုအကြံပြုသည်။

အင်ဇိုင်းတွေ (Enzymes)

များသောအားဖြင့်သင်ဟာသင်စားသောအရာမဟုတ်ဘဲသင်၏အစားအစာကိုစုပ်ယူသည်ဟုမကြာ ခဏဆိုလေ့ရှိသည်။ အင်ဇိုင်းများကသင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသင်စားသောအစာကိုစုပ်ယူရန်ခွင့်ပြုသည်။ အင်ဇိုင်းများကိုသက်ရှိအပင်နှင့်သတ္တဝါများအားလုံးတွင်တွေ့ရပြီး၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်၏ကောင်းမွန် သောလည်ပတ်မှုကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊အစာကြေခြင်းနှင့်တစ်သျှူးများပြုပြင်ခြင်းအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ် သည်။ အင်ဇိုင်းတွေမပါပဲခန္ဓာကိုယ်ကိုမထောက်ပံ့နိုင်ဘူး။ခန္ဓာကိုယ်ကသူ့ကိုယ်ပိုင်အင်ဇိုင်းတွေဖန်တီး သလိုငါတို့စားတဲ့အစားအစာတွေကနေအင်ဇိုင်းတွေလက်ခံရရှိတယ်။

သို့သော်အင်ဇိုင်းများသည်အပူကိုလွန်စွာထိခိုက်လွယ်ပြီး ၁၀၇ ဒီဂရီတွင်သေဆုံးသည်။ သူတို့က ၁၂၀ ဒီဂရီမှာလုံးဝသေတယ်။ အပူနှင့်ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများအားလုံးအပြင်ချက်ပြုတ်ထားသော' အစားအစာများအားလုံးသည်အင်ဇိုင်းအားလုံးကွယ်ပျောက်သွားသည်။အကယ်၍သင်သည်မျှတသော အစားအစာကိုမျှမျှတတစားသုံးခြင်းမပြုပါကသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုပိုမိုဖိအားပေးနေသည်။ဤသည်အ လွန်အကျွံသုံးစွဲမှုသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုအားနည်းစေပြီးကင်ဆာ၊ အဝလွန်ခြင်း၊နှလုံး သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့်အခြားရောဂါများစွာဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နာတာရှည်အစာမကြေခြင်း၊ဓာတ် ငွေ့ဖောင်းကြွခြင်းနှင့်အက်စစ်ဖူဖူလီယမ်သည်အင်ဇိုင်းများဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်ကြောင်းညွှန်ပြနိုင်သည်

ကံအားလျော်စွာ၊အင်ဇိုင်းများကိုဆေးတောင့်ဖြင့်ဝယ်ယူပြီးသင်၏အစားအစာနှင့်အတူဖြည့်စွက်အ နေဖြင့်ယူနိုင်သည်။ဤအရာသည်သင်၏အစားအစာတွင်မပါဝင်သောအရာများကိုပြုလုပ်ရန်ကူညီနိုင် သည်။ ကျွန်ုပ်၏နေ့စဉ်အစားအစာတွင်အင်ဇိုင်းတောင့်အနည်းငယ်ထည့်ရုံဖြင့်လွယ်လွယ်ကူကူရှာ တွေ့ခဲ့သည်။

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (Herb)

ကျွန်ုပ်၏ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်းသည်အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း သောဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ Rhode Island မှသင်းအုပ်ဆရာနှင့်သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ Lance ကိုဖုန်းဆက်ပြီးစတင်ခဲ့သည်။သူနဲ့သူ့ဇနီးအစောပိုင်းသုံးလကစပြီးစတင်စားသုံးခဲ့တဲ့သဘာဝအစားအစာ ဖြည့်စွက်ချက်အကြောင်းသူနဲ့ကျွန်တော်စကားပြောခဲ့တယ်။ဒါဟာသူတို့ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်နှုန်းကိုတိုးမြှင့်စေ ပြီးတစ် ဦး ချင်းစီကို ၁၅ ပေါင်ကျစေပြီးတစ်ချိန်တည်းမှာသူတို့ရဲ့စွမ်းအင်ကိုတိုးပွားစေပါတယ်။ သူတို့၏ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှလူအများတို့သည်သူတို့၏ဘဝခြားနားချက်ကိုတွေ့မြင်ခဲ့ကြပြီးမည်သည့် အရာကိုမဆိုဝယ်လိုကြသည်။

အောင့်သွားခြင်းအကျိုးစီးပွား(Piqued Interest)

ကောင်းပြီ၊ " ငါ့ကိုနမူနာတစ်ခုပို့ပေးပါ၊ ဒါကငါ့အတွက်အကျိုးရှိမလားဆိုတာငါသိလိမ့်မယ်" ဟုပြောရန်စိတ်ဝင်စားခဲ့သည်။ ကောင်းပြီ, ထိုသို့ပြု။ ရလဒ်အံ့သြခဲ့ကြသည်!ကျွန်ုပ်၏စုံစမ်းစစ် ဆေးမှုအနေဖြင့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာရင်းကိုကျွန်ုပ်၏သဘာဝအလေ့အထဖြစ်သောဒေါက်တာ Michael A. Prytula (ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအထူးပြုထားသူ) အားသူတို့အန္တရာယ်မကင်းစေရန်နှင့် ကြော်ငြာသကဲ့သို့လုပ်ရန်သေချာစေရန်စတင်ခဲ့သည်။

ဒေါက်တာပရီတလာကဆေးဖက်ဝင်အပင်များသည်အန္တရာယ်မရှိကြောင်း၊ ကုမ္ပဏီလက်ကမ်းစာစောင်များကိုသူတို့လုပ်လိမ့်မည်ဟုပြောဆိုသည့်အတိုင်းအတိအကျလုပ်ဆောင်လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်အားစိတ်ချစေခဲ့သည်။သူကသူတို့ကိုနှစ်လယူဖို့အကြံပေးခဲ့တယ်၊အဲဒီနောက်ကျွန်တော့်ကိုတစ်လကြာမနေဖို့အနားယူပါ။ဤဆေးပင်များသည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုစွမ်းအင်နှင့်ဘဝသို့ပြန်လည်စတင်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်သည်ဤစာအုပ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ထားသောအစားအစာနှင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏အခြေခံမှုများကိုလေ့လာပြီးပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရအသုံးပြုရန်ကျွန်ုပ်ရရှိသောစွမ်းအင်နှင့်ဘဝကိုအသုံးပြုခဲ့သည်။ငါဒီချဉ်းကပ်မှုအခြားသူများကိုလည်းအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းအကြံပြုနိုင်ပါစေ။

သမ္မာကျမ်းစာပင်လျှင် -(Even the Bible say)

"လူတို့စားစရာဘို့မြက်ပင်ကိုဋင်း၊ လူသုံးဘို့စပါးပင်ကိုဋင်းပေါက်စေတော်မူသဖြင့်" (ဆာလံ ၁၀၄: ၁၄)။

ကျွန်ုပ်၏အစောပိုင်းကျမ်းစာသင်အံမှုများတွင်ဤအခန်းငယ်ကိုကျွန်တော်မမှတ်မိပါ။အမှန်တရားကိုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပထမဆုံးမတွေ့မချင်းငါဘယ်လောက်တွေ့ရသလဲဆိုတာအံ့သြစရာပဲ။ငါပြန်ဖတ်ပြီးနောက်တစ်ခါပြန်ဖတ်လျှင်သမ္မာတရားသည်ထိုနေရာ၌အမြဲရှိနေသည်ကိုကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။ဘုရားသခင့်အံ့ဖွယ်ဆုလက်ဆောင်များကို New Age လှုပ်ရှားမှုသို့ဖြစ်စေ၊ အစောပိုင်း၊ ခေတ်မီဆန်းပြားသောအချိန်များတွင်ဖြစ်စေငါထင်မြင်ခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်သည်ကျမ်းပိုဒ်တစ်စုံတစ်ရာကိုမနေထိုင်သောကြောင့်ဆိုးညစ်သောသူ၊ကျွန်ုပ်သည်လက်ဝါးကားတိုင်သို့ခေါ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သောပြaနာတစ်ခုရှိကောင်းရှိလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့်ငါသိတာစဉ်းစားမယ့်အစားနူးညံ့သိမ်မွေ့စွာလမ်းလျှောက်သင့်တာပေါ့။ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့်ဘုရားသခင့်ဖွင့်ပြခြင်းနှင့်ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါဌ်တော်ကျွန်ုပ်အပေါ်သို့ဆုံမှီတိုင်အောင်ကျွန်ုပ်သည်မျက်မမြင်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သို့မှသာငါ "မြင်" လုပ်ပါ။

ဒါကဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုလေ့လာခြင်းအတွက်ကျွန်မရဲ့ပထမဆုံးနိဒါန်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ငါကတည်းက The Healing Herbs ခေါင်းစဉ်စာအုပ်ကိုဝယ်ယူခဲ့ပြီးပြီ၊ အဲဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုနှစ်ပေါင်းထောင်ချီအသုံးပြုပြီးဟင်းသီးဟင်းရွက်အဘိဓာန်တွေမှာစာရင်းပြုစုထားတယ်။အမှန်မှာသူတို့သည်အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောတစ်ကြောင်းတည်းဖော်ပြချက်များထက်များစွာပိုမိုလုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်။ဥရောပတွင်အမေရိကရှိဆေးပညာဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုများဖြင့်၎င်းတို့ကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုသည်။(ဥရောပသည်အမေရိကထက်ဆေးဝါးများကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုခွင့်ပြုသည်။အမေရိကန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းဥပဒေများသည်အမေရိကန်သမိုင်းတွင်ယခုအချိန်တွင်အာရုံစူးစိုက်မှုအလွန်ကျဉ်းမြောင်းသည်။

ဘုရားသခင့်စကားတော်နှင့်နည်းလမ်းတော်၏အမှန်တရားကိုခေါင်းဆောင်မှုနှင့်ပြည်သူလူထုနှင့်ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုကိုလမ်းညွှန်ပြပါ။ ကျွန်ုပ်နှင့်ကျွန်ုပ်သည်ဤခေါင်းဆောင်သစ်များဖြစ်သင့် လားဟုကျွန်ုပ်တွေးမိသည်။ဘုရားသခင်ကကျွန်တော့်ကိုတိုးချဲ့ ကြီးထွားခွင့်ပြုသလောက်နေရာ ဒေသများစွာတွင်အစေခံခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာရန်သင်နှင့်အတူကြိုးပမ်းလိမ့်မည်ဟုကတိပြုသည်။

ဤဆေးပင်များ၏အကျိုးကျေးဇူးများကိုဖော်ပြသောသိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများသည် British Medical Journal Lancet နှင့် New Eng- Land of Medicine ဂျာနယ်တို့တွင်တွေ့ရသည်။ Ginko မှထုတ်လုပ်သည့်ထုတ်ကုန်များသည်တစ်နှစ်လျှင်ဒေါ်လာသန်း ၅၀၀ ရောင်းချရသောဥရောပတွင် အများဆုံးသတ်မှတ်ထားသောဆေးများဖြစ်သည်။ '' ဤဆေးပင်များ၏ကုသမှုဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်ကိုလိုချင်သူများသည် Michael Castleman မှ The The Healing Herbs စာအုပ်ဝယ်ယူရန်ကျွန်ုပ်အကြံပြုပါသည်။

ခရိုမီယမ်ပီကလစ်နို (Chromium Picolinate)

ငါကြိုးစားခဲ့သည့်ထုတ်ကုန်တွင်ပါဝင်သောအခြားပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုမှာခရိုမီယမ် picolinate ဖြစ်သဖြင့်ကျွန်ုပ်၏နောက်ထပ်ရေိယာမှာထိုအကြောင်းကိုလေ့လာရန်ဖြစ်သည် ။
(အမေရိကန်မူပိုင်ခွင့် # ၄၃၁၅,၉၂၇)

Richard A. Passwaterı Ph.D ဘွဲ့ကိုရေးသားထားသော Chromium Picolinate(ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်စီးရီး၏အစိတ်အပိုင်း)အမည်ရှိစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောစာအုပ်ငယ်မှ အောက်ပါအချက်အလက်များကိုထုတ်ယူ။ သိပ်သည်းသည်။ ငါသည်သင်တို့ကိုစာအုပ်ငယ်တစ် ဦး မိတ္တူဝယ်ယူရန်နှင့်လေ့လာရန်အလွန်အမင်းအကြံပြုပါသည်။ ၎င်းတွင်စာမျက်နှာ၄၀ ပါသောသိပ္ပံနည်း ကျသုတေသနပြချက်ပါရှိသည်။ငါသည်သင်တို့၏ထည့်သွင်းစဉ်းစားဘို့ဤလေ့လာမှုများအနည်းငယ် ကောက်နုတ်ချက်နေပါတယ်။ (Picolinate ကို "pick-o-LIN-ate" သို့မဟုတ် "pie-COL-lin-ate" ဟုအသံထွက်နိုင်သည်)

အင်ဆူလင် Co-factor (An insulin co-factor)

ခရိုမီယမ် picolinate မရှိမဖြစ်အင်ဆူလင်ပူးတွဲအချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းသည် ငတ်မွတ်မှုကိုထိန်းချုပ်ရန်နှင့်စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကိုထိန်းညှိပေးသည်။

အဆီလောင်ကျွမ်းခြင်း၊ ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းနှင့်လက်စထရောအသုံးပြုခြင်း။ အင်ဆူလင်သည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ် ၇၀ထရီလီယံနံရံများမှတစ်ဆင့်အာဟာရများနှင့်အခြားအရေးကြီးသောဒြပ်ပေါင်းများကိုဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းကိုထိန်းချုပ်သောတံခါးစောင့်နှင့်တူသည်။

အမေရိကန်များတွင်ခရိုမီယမ်ပမာဏမလုံလောက်ပါ

(Americans have inadequate amounts of chromium)

ယူအက်စ်အစားအစာများ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည်အကြံပြုထားသောနေ့စဉ်ခရိုမီယမ်စားသုံးမှုအနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင်ရှိသည်။အစားအစာထုတ်လုပ်မှုသည်များစွာသောအစားအစာများစွာ၏ခရိုမီယမ်၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုဖယ်ရှားပေးသည်။သကြားဓာတ်မြင့်သောအစားအစာများစားသုံးခြင်းသည်ခရိုမီယမ်ကိုထုတ်လွှတ်မှုအား ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိတိုးပွားစေသည်။

ကြွက်သားများရနေစဉ်ခန္ဓာကိုယ်အဆီဆုံးရှုံးမှု

ခရိုမီယမ် picolinate သည်ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုပုံမှန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်အမြဲတမ်းအဆီဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်၏အဆီများတဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်တည်မြဲသောဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ခရိုမီယမ်သည်အစားအသောက်အဆီလျှော့ချခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများများပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သင့်သည်နှင့်အမျှအဆီဆုံးရှုံးမှုအချိုးအစားအရှိန်မြင့်တက်လာသည်။(မှတ်ချက်;ဤထုတ်ကုန်ကိုကျွန်ုပ်မိတ်ဆက်ခဲ့ဖူးသူတစ် ဦး သည်သူ၏အစားအစာမှအဆီကိုဖြတ်ပြီးတစ်လတွင်ပေါင် ၃၀ ဆုံးရှုံးခဲ့သည်)

လေ့လာမှုတစ်ခုသည် Dr. Gilbert Kaats ၏ညွှန်ကြားမှုဖြင့်တက္ကဆက်ပြည်နယ်၊ San Antonio ရှိထင်ရှားသောကိုယ်အလေးချိန်ကျသည့်ဆေးခန်းတွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည်နေ့စဉ်အာဟာရအချိုရည်နှစ်မျိုးသောက်သုံးခဲ့ကြပြီးသူတို့၏စားသုံးမှုနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုများကိုမပြောင်းလဲရန်တောင်းဆိုခံခဲ့ရသည်။ အချို့သောအချိုရည်များတွင်ခရိုမီယမ် picolinate၊ ခရိုမီယမ် picolinate ၂၀၀ ခန့်နှင့်အချို့မှာမိုက်ခရိုဂရမ် ၄၀၀ ပါဝင်သည်။လေ့လာမှုမပြီးမီအချိုရည်များတွင်ခရိုမီယမ် picolinate မည်မျှရှိသည်ကိုဆရာဝန်များနှင့်စေတနာ့ ဝ န်ထမ်းများမှမသိခဲ့ပါ။ အခြားသူများကမူအချိုရည်များကိုပြင်ဆင်ပြီးပြီ၎င်းတို့ကိုသင်္ကေတ လုပ်၍လေ့လာပြီးသည်အထိကုဒ်များကိုလျှို့ဝှက်ထားသည်။ ထိုအခါကုဒ်ဖြန့်ချိခြင်းနှင့်ရလဒ်များကိုပြုစု။

၂၂ ရက်ကြာပြီးနောက်မှာခရိုမီယမ် picolinate မရှိတဲ့အုပ်စုမှာအဆီဆုံးရှုံးမှု (သို့)ကြွက်သားတိုးခြင်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ သို့သော်ခရိုမီယမ် picolinate လက်ခံရရှိသည့်အဖွဲ့များသည်ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၄.၂ ပေါင်အဆီဆုံးရှုံးခဲ့ပြီးပျမ်းမျှအားဖြင့် ၁.၄ ပေါင်ကြွက်သားများရရှိခဲ့သည်။၎င်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏အသားတင်တိုးတက်မှုအတွက် ၅.၆ ပေါင်မျှရှိသောတိုးတက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေဖြင့်ရလဒ်များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်းခရိုမီယမ်ချို့တဲ့မှုသည်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှအံ့သြစရာတော့မရှိပါ။ နေ့စဉ်ခရိုမီယမ် picolinate ၄၀၀မိုက်ခရိုဂရမ်ကိုသောက်သုံးသူတို့သည်မိုက်ခရိုဂရမ် ၂၀၀ သောက်သူများထက် ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းပိုကောင်းသောတုံ့ပြန်မှုရှိသည်။

Louisiana ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှသိပ္ပံပညာရှင်များသည်ပါးလွှာသောဝက်သားကိုသဘာဝအရကြီးထွားရန်နည်းလမ်းတစ်ခုရှာဖွေနေသည်။ သူတို့တွေ့ရှိသောခရိုမီယမ် picolinate သည်ဒသမနံရိုးတွင်တိုင်းတာထားသောအဆီ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်ကြွက်သား ၇ ရာခိုင်နှုန်းတိုးပွားစေသည်။

ခရိုမီယမ် picolinate သည်ဇီဝဖြစ်စဉ်နှုန်းကိုမြင့်တင်ပေးသည်

Chromium picolinate appears to stoke up metabolic rate

ပုံမှန်အစားအစာများတွင်အဆီနှင့်ပိန်ကြွက်သားနှစ်မျိုးလုံးဆုံးရှုံးသည်။ ထို့နောက်အလေးချိန်ကိုပြန်ထည့်လိုက်သည်နှင့်အမျှ ပို၍ကြီးသောအချိုးအစားသည်အဆီနှင့်နည်းနည်းအချိုးအစားဖြစ်သည့်ကြွက်သားများကိုဖြစ်စေသည်။ သို့သော်ခရိုမီယမ် picolinate နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကျသောအခါကြွက်သားများတိုးပွားနေစဉ်အဆီဆုံးရှုံးသည်။ ထို့ကြောင့်လူတစ် ဦး ၏ "ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပြန်လည်ပြုပြင်နေပြီ၎င်းသည်လေ့ကျင့်ခန်းမပါဘဲပြုလုပ်နိုင်သော်လည်းလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ခရိုမီယမ်ကိုအတူတကွပေါင်းစပ်ပါကပိုမိုလွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကျွန်တော့်ခါးလေးလက်မလျှော့ချသော်လည်း ၃ ပေါင်သာဆုံးရှုံးကြောင်းငါ့အကြေးခွံများပြသသောကြောင့်၎င်းသည်ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်ထင်သည်။ ငါအဆီဆုံးရှုံးသွားပြီးကြွက်သားအလေးချိန်တိုးလာတယ်လို့သံသယဖြစ်မိတယ်၊ ငါဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ခရိုမီယမ်ကိုစတင်မယူမီငါခြောက်လတစ်နေ့လျှင်မိနစ်နှစ်ဆယ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခဲ့တယ်။သို့သော်လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့်ကျွန်ုပ်ငယ်ရွယ်စဉ်ကပုံမှန်ရရှိသောစွမ်းအင်ပြောင်းလဲမှုသို့မဟုတ်ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲမှုကိုမတွေ့ရပါ။ယခုငါအသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှခရိုမီယမ်သည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ပိုမိုကုန်ခန်းသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်သံသယရှိသည်။

ကောင်းသောသတင်း - အစားအသောက်သေခြင်း (Good news dieting is dead)

Prevention မဂ္ဂဇင်းကသတင်းကောင်း: Dieting is Dead" ခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဆောင်းပါးကိုရေးသားခဲ့သည်။ ဘော်စတွန်ရှိ Tufts တက္ကသိုလ်မှအသက် ၆၀ကျော်အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးအုပ်စုတစ်ခုကိုလေ့ကျင့်ခန်းအဖွဲ့နှင့်အစားအစာအုပ်စုတစ်ခု ခွဲ၍ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။၃၆ ကယ်လိုရီကိုလောင်ကျွမ်းစေပြီး ၁၂ပတ်ကြာအစီအစဉ်မစတင်မီအစာစားနှုန်းအတိုင်းတူညီသောကယ်လိုရီပမာဏကိုစားသုံးခဲ့သည့်အာကာသစက်ဘီးတစ်စီး။အစားအစာအုပ်စုသည်ယခင်ကစားသုံးခဲ့သည့်တစ်နေ့လျှင်တစ်နေ့လျှင် ၃၆၀ ကယ်လိုရီအတိအကျကိုစားခဲ့သည်။ ၁၁ ပေါင်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းအဖွဲ့ ၁၆ ဆပေါင်။ သို့သော်အစားအသောက်အုပ်စုမှဆုံးရှုံးမှု ၆ ပေါင်သည်ကြွက်သားများ ဖြစ်၍ ငါးပေါင်သာအဆီဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအဖွဲ့သည်အမှန်တကယ်ကြွက်သား ၃ ပေါင်ကိုရရှိခဲ့သည်၊ , ဒါမှမဟုတ် dieters ထက်လေးဆပိုအဆီ။

**လက်စထရောကိုလျှော့ချ (**Lowering Cholesterol)

လေ့လာမှုများအရခရိုမီယမ်၏သွေးအဆင့်များသည်အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ရောက်ရှိပါကနှလုံးရောဂါသည်အလွန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ထို့အပြင်ခရိုမီယမ်သည်သွေးလွှတ်ကြောအတွင်းရှိလက်ရှိကိုလက်စထရောသိုက်များကိုပပျောက်စေနိုင်သည်။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရခရိုမီယမ်သည် HDL ထုတ်လုပ်မှုကို ၁၇ မှ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိတိုးပွားစေပြီးစုစုပေါင်းလက်စထရောကို ၁၀ မှ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိလျှော့ကျစေသည်။ HDL သည်အစာကိုအဟာရတစ်ခုထဲမှထုတ်ယူပြီးအသည်းထဲ၌စွန့်ပစ်သောအစားစားသူများဖြစ်သည်။ ဤတိုးပွားလာသော HDL scavengerများသည်သွေးစီးဆင်းမှုမှပိုလျှံသောကိုလက်စထရောကိုဖယ်ရှားလိုက်သည်နှင့်အချို့သောသွေးကြောတွင်းရှိသိုက်များမှကိုလက်စထရောအချို့ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါသည်။

လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် coronary blockage ရှိကြောင်းသက်သေပြထားသောလူနာများတွင်ပျမ်းမျှပလာစမာ - ခရိုမီယမ်အဆင့် ၁..၀၅ mcg / liter ရှိကြသည်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်းမရှိသောသူများအတွက် ၈.၅၁ mcg / litre ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါနှင့် hypoglycemia ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါသည်အင်ဆူလင်ပြဿနာရှိသောအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသောဓာတ်ခွဲခန်းကြွက်များကိုခရိုမီယမ်မပြည့်စုံသောအစာကိုကျွေးသောအခါဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာသည်။ခရိုမီယမ်နှင့်သင့်လျော်စွာအာဟာရရရှိသောအခါဤရောဂါလက္ခဏာများသည်လျင်မြန်စွာပျောက်ကွယ်သွားသည်။

ခရိုမီယမ် picolinate သည်သွေးထဲရှိသွေးချိုဓာတ်ကိုလျော့ကျစေသည်

Mercy ဆေးရုံနှင့်ဆန်ဒီယာဂိုဆေးဘက်ဆိုင်ရာစင်တာမှသုတေသီတစ်စုကခရိုမီယမ် picolinate ၏မိုက်ခရိုဂရမ် ၂၀၀ သည်အစာရှောင်ခြင်းသွေးဓာတ်ပမာဏကို ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် glycosylated ဟေမိုဂလိုဘင်အဆင့်ကိုခြောက်ပတ်အတွင်း ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချနိုင်ကြောင်းတွေ့ ရှိခဲ့သည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်အားကောင်းစေခြင်းနှင့်သက်တမ်းတိုးမြှင့်ခြင်း

လေ့လာမှုတစ်ခုအရခရိုမီယမ်အဆိပ်အတောက်လက္ခဏာများကိုရှာဖွေရန်သုတေသီများကၤင်းတို့သည်ဓာတ်ခွဲခန်းတိရိစ္ဆာန်များကိုခရိုမီယမ်များများစားသုံးလေလေသက်တမ်းရှည်ကြာလေဖြစ်သည်ဟုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ လသုံးဆယ်ကြာပြီးနောက်ဓာတ်ခွဲခန်းကြွက်တစ်ဝက်နီးပါး (နှစ်ဆယ့်ကိုး) သည်အစားအစာတစ်ဂရမ်လျှင်ခရိုမီယမ် picolinate ၏ ၀.၂.၀၈ မိုက်ခရိုဂရမ်ကွယ်လွန်သွားပြီး ၄.၂ ပေးသောအုပ်စုများတွင်ကြွက်တစ်သောင်း (၃၀) သာသေသည်။ - အစားအစာ၏ဂရမ်လျှင်ခရိုမီယမ် picolinate ၏ 42 micrograms ။

သုတေသီများသည်မည်သည့်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကိုမဆိုဓာတ်ခွဲခန်းတိရိစ္ဆာန်များသို့ခရိုမီယမ် picolinate အလုံအလောက်မရရှိနိုင်ပါ။ ၄ င်းတို့၏အဆိပ်အတောက်ပမာဏကိုခန့်မှန်းတွက်ချက်ရာတွင်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကီလိုဂရမ်လျှင် ၂.၂ ဂရမ်ပိုလျှံနေသည်။ ၎င်းသည် ၁၅၄ ပေါင်လူတစ် ဦး အတွက် ၁၅၆၀၀၀ မီလီဂရမ်နှင့်ညီမျှသည်။

နောက်ထပ်လေ့လာမှုအတွက်

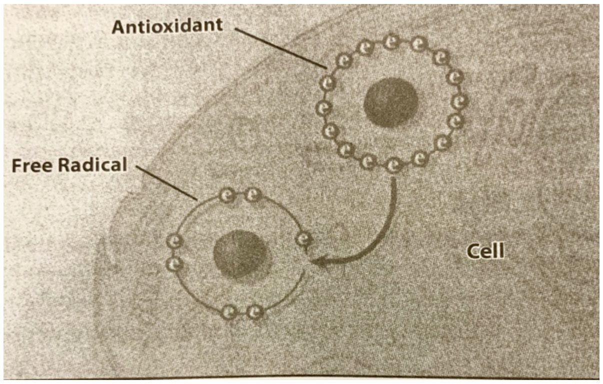
အထက်ပါအချက်သည် Ph.D ဘွဲ့ကိုရစ်ချတ်အေပီတာဝ်၏ "Chromium Picolinate" စာအုပ်ငယ်တွင်ကိုးကားထားသောလေ့လာမှုများစွာ၏အပိုင်းအစများသာဖြစ်သည်။ ငါသည်သူ၏စာအုပ်ငယ်တစ်ခုလုံးကို ဝ ယ်ရန်နှင့်လေ့လာရန်သင့်အားအထူးအကြံပြုလိုပါသည်။
ဤအပင်နှင့်ခရိုမီယမ်ကိုကျွန်ုပ်၏အစားအစာ၏ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ယူရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး၊ ၎င်းကိုကြည့်ရှုရန်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့်စွမ်းအင်ပိုမိုရရှိစေရန်အတွက်သဘာဝအားဖြင့်အာဟာရဖြည့်စွက်ဆေးအဖြစ်ကျွန်ုပ်အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏အကြံပြုချက်ကိုနှစ်လ၊ တစ်လနားရန်လိုက်နာရန်သင့်အားကျွန်ုပ်အားတိုက်တွန်းပါသည်။

Antioxidant

THE antioxidant သည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခမဲ့အစွန်းရောက်များကိုဖျက်ဆီးသည်။ လွတ်လပ်သောအစွန်းရောက်မှုများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အဓိကရောဂါခြောက်ဆယ်ကျော်ကိုအဓိကပံ့ပိုးသူဖြစ်ကြောင်းပြသခဲ့သည်။ Mayo ဆေးခန်းကျန်းမာရေးစာတွင်ရှေ့စာမျက်နှာတွင်ဖော်ပြထားသောပုံနှင့်ကိုးကားချက်များရှိသည်။

အောက်ပါအကျဉ်းချုပ်ကို Ph.D ရစ်ချတ်အေ Passwater ရေးသားသော "Antioxidants" စာအုပ်ငယ်မှထုတ်ယူခဲ့သည်။ ငါသည်ဤစာအုပ်ငယ်ကိုဖတ်ရှုဖို့အထူးအကြံပြုလိုတယ်။ ၎င်းသည် The Good Health Guide Series ၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်၊ Antioxidants သည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အားကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆစ်၊ ဓာတ်မတည့်မှု၊ ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာမည့် antioxidants များသည်ဗီတာမင်အေ (beta carotene)၊ ဆယ်လီနီယမ်၊ ဗီတာမင်အီး၊ ဗီတာမင်စီဖြစ်သည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရေးနှင့်သုတေသနအတွက် Mayo ဖောင်ဒေးရှင်း၊ Rochester, Minnesota, 55905 ၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် Mayo ဆေးခန်းကျန်းမာရေးစာကိုအနုပညာလက်ရာများကိုပေးသည်။ (Artwork courtesy of Mayo Clinic Health Letter with permission of Mayo Foundation for Medical Education and Research, Rochester, Minnesota 55905.)



"Free radical ဆိုတာကတော့ပျက်စီးနေသောပျက်စီးနေသောမော်လီကျူးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အီလက်ထရွန်ပျောက်ဆုံးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးသို့မဟုတ် beta carotene ကဲ့သို့သော antioxidant သည်၎င်း၏အီလက်ထရွန်တစ်လုံးအား free radical သို့လှူဒါန်းနိုင်သည်။ အစွန်းရောက်တွေကဆဲလ်တွေကိုပျက်စီးစေပြီးနောက်ဆုံးမှာရောဂါဖြစ်စေတယ်။

ကင်ဆာနှင့်ဗီတာမင် -A

ကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်သည်ကင်ဆာကိုတားဆီးသကဲ့သို့ကင်ဆာကိုကျော်လွှားနိုင်သည်။ ဒေါက်တာ Umberto Saffioti ၏ချီကာဂိုဆေးကျောင်းတွင်သူစမ်းသပ်ခဲ့စဉ်ကမုန့်အထူ ၁၁၃ စီးကိုစီးကရက်မီးခိုးကင်ဆာ benzopyrene ဖြင့်ထိုးခဲ့သည်။ ထိန်းချုပ်ထားသောတိရိစ္ဆာန် ၅၃ ခုတွင်အပိုဗီတာမင်

အေကာကွယ်မှုမပေးဘဲ ၁၆ ယောက်သည်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ သို့သော်ဗီတာမင် အေကုသမှုခံထားရသောတိရိစ္ဆာန် ၆၀ တွင်တစ် ဦး သာအဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပြီး ၄ ဦး တွင်ညင်သာပျော့ပျောင်းသောကင်ဆာများဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ နော်ဝေးကင်ဆာမှတ်ပုံတင်ဌာနမှ Dr. E. Bjeike ကအဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနေသောအမျိုးသား ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းသည်လူ ဦး ရေ၏သုံးပုံတစ်ပုံအောက်၌ရှိပြီးဗီတာမင်အေစားသုံးမှုဖြင့်အဆင့်သတ်မှတ်သည်။ ဗီတာမင် A ချို့တဲ့သောမြို့သူမြို့သားများသည်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသုံးဆပိုများပြီးအာဟာရပြည့်ဝသောမြို့နေလူထုတွင်ရှိသည်။ အလားတူစွာဗြိတိန်ကင်ဆာသုတေသနအသင်းဥက္ကဌ Dr. Richard Doll ကလည်းစမ်းသပ်ချက်အရ beta caroteneသည်ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်ရှိသောတိရစ္ဆာန်များတွင်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းစေသည်။

Selenium - ဆယ်လီနီယမ်

San Di- ego မှကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ Dr. Gerhard Schrauzer သည်ဆယ်လီနီယမ်သည်ကြွက်များ၏ကြွက်များတွင်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို ၁၀ရာခိုင်နှုန်းအထိလျှော့ချနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူတို့မိခင်နို့နှင့်အတူဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ပုံမှန်အားဖြင့် ၈၀ မှ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုရှိသည်။ထို့အပြင်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူများတွင်ရောဂါသည်ထိန်းချုပ်သည့်တိရိစ္ဆာန်များထက် ၅၀ ရာနှုန်းနောက်ကျသည်အထိမပေါ်လာပါ။အကျိတ်များသည်ကင်ဆာနည်းသည်။ Rapid City, South Dakota သည် United Statesတွင်မည်သည့်မြို့၏ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းအနိမ့်ဆုံးနှင့် Rapid City၏နိုင်ငံသားများသည်တိုင်းပြည်တွင်အမြင့်ဆုံးတိုင်းတာသည့်သွေးဆယ်လီနီယမ်ပမာဏရှိသည်။ Rapid City ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းနှစ်ဆရှိသည့်အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်၊ Lima တွင်နိုင်ငံသားများသည် Rapid City တွင်သွေး၏ဆယ်လီနီယမ်အဆင့် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။

Vitamin E - ဗီတာမင်

ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိဓာတုပစ္စည်းများစွာကြောင့်ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာများကိုကာကွယ်ရန်ဗီတာမင်အီးပြသခဲ့သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များလူ့ကင်ဆာ၏ 80 မှ 95 ရာခိုင်နှုန်းကိုသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကင်ဆာရောဂါကိုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ဖြစ်ကြောင်းခန့်မှန်းဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဒါကအရေးကြီးပါတယ်။

Vitamin -C

ကင်မရွန် - ပေါလ်၏လေ့လာမှုအရတစ်နေ့လျှင်ဗီတာမင်စီ ၁၀၀၀၀ မီလီဂရမ်ပေးထားသောမကျန်းမာသောလူနာတစ်ရာနှင့်အခြားလူ ၁၀၀၀ ကိုနှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။အုပ်စုနှစ်စုလုံးကိုနည်းလမ်းတမျိုးတည်းဖြင့်တူညီစွာကုသပေးခဲ့သည် - ဆေးရုံတစ်ခုတည်းရှိဆရာ ဝန်များက - ဗီတာမင်စီမရရှိလျှင် - လေ့လာမှုအစီရင်ခံစာကိုပြင်ဆင်သည့်အချိန်တွင်၊ ဗီတာမင်စီပေးထားသောလူနာများသည်၎င်းတို့ထက် ၄ ဆမျှပိုများသည်။ လိုက်ဖက် "ထိန်းချုပ်မှု" လူနာ။ အစီရင်ခံစာထုတ်ပြန်ပြီးနောက်တွင်လူနာရှင်သန်နှုန်းသည်ဆက်လက်တိုးတက်ခဲ့သည်။

Mayo ဆေးခန်းမှ Dr. Pauling ကခန့်မှန်းချက်အရ" ကင်ဆာရောဂါအတွက်ဗီတာမင်စီကိုသင့်တော်စွာအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်နှစ်စဉ်ကင်ဆာရောဂါကြောင့်သေဆုံးသူ ၃၆၀,၀၀၀ ရဲ့၇၅% ကိုလျှော့ချပေးနိုင်တယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။ဗီတာမင်စီသည်လူနာများ၏နာကျင်မှုကိုလည်းလျော့နည်းစေသည်။ နှင့်သူတို့၏သုခချမ်းသာ၊အစာစားချင်စိတ်နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနိုးကြားမှုတို့ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

ချို့ယွင်းချက်ရှိသောလေ့လာမှုကို ၁၉၉၄၊ 14ဗြီ ၁၄ ရက်၊ နယူးအင်္ဂလန်ဂျာနယ်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသတင်းမီဒီယာများကျယ်ပြန့်စွာရရှိခဲ့သည်။ ဤလေ့လာမှုကဗီတာမင်အီးနှင့် beta carotene တို့သည်ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင်ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ရာတွင်အထောက်အကူမပြုကြောင်းနှင့်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအနည်းငယ်တိုးတက်လာခြင်းကြောင့်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသည်ဟုလေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ဤလေ့လာမှုနှင့်ပါတ်သက်သည့်ပြနာများတွင်အောက်ပါတို့ပါ ဝ င်သည်။ ၁)ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုရပ်တန့်ခြင်းမရှိသော်လည်းတစ်နေ့လျှင်စီးကရက်နှစ်ဆယ်ခန့်သောက်သုံးသူ (ရေရှည်ဆေးလိပ်သောက်သူ ၃၆ နှစ်) သာဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပေါ်တွင်သာပြုလုပ်သည်။ ၂။ လေ့လာမှုမှပိုအားကောင်းသည့် antioxidant, vitamin C, သည်သေချာသလောက်ရှိသည်။ လေ့လာမှုများစွာကလူသိများသော antioxidantsများ၏အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမှုသည်အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်ဟုပြသသည်။ ၃။ သင်တန်းသားများကို Beta carotene OR ဗီတာမင်အီး၊ beta carotene ပမာဏသည်တစ်နေ့လျှင် ၂၀ မီလီဂရမ်မျှမကျေမနပ်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ၄) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်သောက်ခြင်းသည် beta carotene ၏သွေးပမာဏကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချနိုင်သည်။ ဤအုပ်စုသည်တစ်နေ့လျှင်ပျမ်းမျှစီးကရက် ၂၀ သောက်သည်သာမကတစ်နေ့ပျမ်းမျှအရက် ၁၀.၉ ဂရမ်သောက်သည်။သတင်းစာများကအများပြည်သူအား" ကျန်ရှိသည့်အဖြစ်အပျက်" ကိုပြောခဲ့လျှင်ကောင်းမည်မဟုတ်လောသူတို့ဘာကြောင့်မလုပ်သလဲဟုကျွန်ုပ်တွေးမိသည်။

(အမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အမှန်တရားကိုပိုင်းခြားသိမြင်ရန်နှင့်ပိုင်းခြားသိမြင်ရန်လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်နှိမ့်ချစွာလျှောက်လှမ်းရန်နှင့်ဤအရာသည်ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ယခုအချိန်တွင်ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သကဲ့သို့အမှန်တရား၏တူညီသောအရာလည်းဖြစ်သည်။)

နော်ဝေကင်ဆာမှတ်ပုံတင်ဌာန၏သုတေသီဒေါက်တာ Bjeike ကလူ ၃၀,၀၀၀ကိုလေ့လာပြီးဗီတာမင်စီများများစားလေလေကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနည်းလေလေဖြစ်သည်။

Synergy

Antioxidants ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် antioxidantတစ်ခုချင်းစီကိုစဉ်းစားသောအခါမျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်းထက်ပိုမိုကောင်းမွန်သောကာကွယ်မှုကိုပေးသည်။အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုလုံးသည်၎င်း၏အစိတ်အပိုင်းများ၏ပေါင်းလဒ်ထက်သာ။ ကြီးမြတ်ဖြစ်ခြင်း၏ဥပမာတစ်ခုညှိနှိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့်ဗီတာမင် A, C နှင့် E ပေါင်းစပ်ပေါင်းစပ်ပါက Mineral selenium ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် antioxidant nutrients ၏ပမာဏထက်ပိုမိုထိရောက်သည်။

Aging -အိုမင်းခြင်း

အိုမင်းခြင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိကျန်းမာသောဆဲလ်အရေအတွက်ကိုလျော့နည်းစေသောလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ antioxidants အိုမင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်နှေးကွေး။ ဒေါက်တာ Passwater သည်ဓာတ်ခွဲခန်းတိရိစ္ဆာန်များနှင့်သူ၏စမ်းသပ်ချက်များအရ antioxidant များစားသုံးခြင်းဖြင့်သူတို့၏သက်တမ်းသည် ၁၇၅ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်ခဲ့သည်ဟုတွေ့ရှိခဲ့သည်။

နှလုံးရောဂါနှင့်ဗီတာမင်အီး

နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုတားဆီးပေးပြီးသွေးကြောများအားသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဟုခေါ်သည့်ကိုလက်စထရောအနည်ကျစေသည့်ပျက်စီးမှုမှကာကွယ်ပေးသည်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသောသွေးကြောများကိုသွေးကြောထဲသွေးခဲစေသည့်သွေးကြောများအတွင်းသို့မဖွဲ့စည်းနိုင်ခြင်းအားဖြင့်နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုလျော့နည်းစေသည်။

လူပေါင်း ၁၇,၈၉၄ ယောက်၏လေ့လာမှုတစ်ခုတွင်မည်သည့်အသက်အရွယ်အုပ်စုတွင်မဆိုနှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုပမာဏသည်ပါဝင်သူများသည်ဗီတာမင်အီးသောက်ခြင်းကြာချိန်နှင့်အမျှလျော့ကျသွားသည်။

အုပ်စုတစ်ခုမှာအနည်းဆုံးဆယ်နှစ်နေ့စဉ် ၁၀၀ IU သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသောဗီတာမင်အီးသုံးစွဲသူများပါဝင်သည်။ ။ လေ့လာမှုတွင်အသက် ၅၀ မှ ၉၈ ကြားရှိသူ ၂,၅၀၈ ယောက်ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဦး စီးဌာန (HRS ၇၄-၁၂၂) အရပုံမှန်အားဖြင့် ၂,၅၀၈ ရှိ ၈၃၆ တွင်နှလုံးရောဂါရှိသည်ဟုခန့်မှန်းရသည်။ အဲဒီအစားလေးသာရှိခဲ့သည်။၎င်းသည်မျှော်မှန်းထားသောအရေအတွက်၏ ၁ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာရှိသည်။

Arthritis - အဆစ်ရောင်နာ

အဆစ်ရောင်နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်ရောင်ခြင်းတို့ကိုလည်း Free အစွန်းရောက်များမှဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဂရိတ်ဗြိတိန်တွင်ပြုလုပ်သောလေ့လာမှုများအရရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာဝေဒနာသည် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည်နာကျင်မှုမှသိသိသာသာသက်သာခြင်းနှင့် antioxidant nutrients, ဗီတာမင် A, C နှင့် Eပေါင်းစပ်ခြင်းအားဖြင့်နာကျင်မှုမှသိသိသာသာသက်သာခြင်းနှင့်ရောင်ရမ်းခြင်းများကိုလျှော့ချနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။သုတေသီများကအဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းဝေဒနာသည်များသည်သူတို့၏သွေးထဲတွင်ဆယ်လီနီယမ်အဆင့်များထက်နိမ့်ကျကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

Allergies -ဓာတ်မတည့်

ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာအရ hypersensitivities များသည်အခမဲ့အစွန်းရောက်သောတုံ့ပြန်မှုများကြောင့်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အမျိုးမျိုးသောဓာတုပစ္စည်းများနှင့်မတည့်သော (အထိခိုက်မခံသော) လူအများအပြားမှဓါတ်မတည့်အာဟာရများကိုသောက်သုံးပြီးနောက်မကြာမီသူတို့၏ဓာတ်မတည့်မှုများပျောက်ကွယ်သွားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

အကျဉ်းချုပ်မှာ

အထက်ပါပါရဂူဘွဲ့သည် Richard A. Passwater မှ "Antioxidants" တွင်ပြန်လည်သုံးသပ်သောလေ့လာမှုအနည်းငယ်၏အကျဉ်းချုပ်သာဖြစ်သည်။ ငါသည်ဤစာအုပ်ငယ်ကိုသင့်အားအထူးအကြံပြုလိုသည်

ကျွန်ုပ်သည်အသက်အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါများစွာမှကာကွယ်ရန် antioxidants သည်ကျွန်ုပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သောအကောင်းဆုံးကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးကိုကိုယ်စားပြုကြောင်းဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

ကံမကောင်းစွာပဲခေတ်သစ်ဆေးပညာသည်သူတို့ကိုကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများထက်ဖျားနာမှုအတွက် ကုသမှုကိုသာအာရုံစိုက်ခဲ့သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ, ငါမဟုတ်ဘဲသူတို့ကိုတားဆီးလိမ့်မယ်။ Antioxidants ဆိုတာငါအဲဒီလိုလုပ်ဖို့သုံးတဲ့နည်းတွေထဲကတစ်ခုပါ။

ကံမကောင်းစွာဖြင့်ဆေးပညာနယ်ပယ်၌နှစ်စဉ်သုံးစွဲသောဒေါ်လာဘီလီယံ ၉၀၀ အနက်အားလုံးနီးပါး သည်ရောဂါကာကွယ်ရေးထက်ရောဂါပျောက်ကင်းရန်ကြိုးပမ်းမှုများအတွက်သုံးစွဲကြပြီးထက်ဝက်မှာ မသေမှီလွန်ခဲ့သောသုံးလကပင်သုံးစွဲခဲ့သည်။

ခေတ်သစ်အနောက်တိုင်းဆေးပညာသည်ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့်အခြားဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာ သည့်ရောဂါများအတွက်ဖြေရှင်းနည်းများကိုရှာဖွေရာတွင်အလွန်ညံ့ဖျင်းစွာပြုလုပ်ခဲ့သည်ကိုကျွန်ုပ်အံ့ အားသင့်မိသည်။သူတို့၏ဖြေရှင်းချက်မှာကျွန်ုပ်တို့အားပွင့်လင်းစွာခွဲစိတ်ကုသရန်နှင့်ဖျားနာနေသောအ စိတ်အပိုင်းများကိုထုတ်ယူရန်၊ဒါ့အပြင်သူတို့ဟာနှစ်ပေါင်းငါးဆယ်အတွင်းဒေါ်လာဘီလီယံနဲ့ချီသုတေ သနအတွက်သုတေသနပြုပြီးပါပြီ။ယခုသူတို့၏အကောင်းဆုံးခန့်မှန်းချက်များအရအမေရိကန်နိုင်ငံ သား ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းသည်သူတို့၏ဘ ဝတစ်လျှောက်ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရပြီးနာကျင်မှုနှင့်အကုန် အကျများပြီးလူတစ် ဦး ၏ဘ ဝ ကိုနှစ်ပေါင်းများစွာထပ်မံဖြည့်တင်းရန်ကြိုးပမ်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်လန်းဆန်းစေသောစာရင်းမဟုတ်ပေလော။ ကျွန်ုပ်၏သုတေသနနှင့်ဤစာအုပ်၌ကျွန်ုပ်ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့သောအဖြေများသည်အစပိုင်း၌အစွန်းရောက်ပြီးအကုန်အကျများနိုင်သည်။ သို့သော်အခြား ရွေးချယ်စရာများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်သူတို့သည်အလွန်ဆိုးရွားလွန်းသည်ဟုထင်ကြသလား။

ဗီတာမင်များနှင့်ဆေးပင်များ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကာ

What about the safety of vitamins and herbs

"Townsend ဆရာဝန်များအတွက်ပေးစာ" အရ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင်အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာနသို့ဆေးဝါး နှင့်ဆက်စပ်သောသေဆုံးမှုအရေအတွက်မှာ ၉၈၀၅ ဦး ဖြစ်သည်။ဗီတာမင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ၊ ဓာတ်သတ္တုများနှင့်အမိုင်နိုအက်ဆစ်များကြောင့်သေဆုံးမှုအရေအတွက်မှာ“ အို” ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားများစွာပြောပြသင့်သည်။အမှန်မှာဒေါက်တာဂျူလီယန်ဝိတ်ချ်ကဗီတာမင်များ ကြောင့်သို့မဟုတ်သေဆုံးမှုတစ်စုံတစ်ရာမရှိကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။လွန်ခဲ့သော၁၀နှစ်ကတွင်းထွက် သတ္တုဓာတ်များ။ ဆေးဝါးဆိုင်ရာဆေးဝါးများထက်ယင်းတို့ကိုသင်ကိုယ်တိုင်နာကျင်စေနိုင်ခြေသည် ပို၍ သေးငယ်ပုံရှိသည်။

ကျန်းမာရေးကိန်းဂဏန်းများဆိုင်ရာအမျိုးသားစင်တာမှယူအက်စ် ၁၉၈၉ ၏သေဆုံးမှုအစီရင်ခံစာအရနှစ်စဉ်လူ ၁၀၀၀၀၀ လျှင်လူ ၁၈၀ သည်ဆေးဝါးများကြောင့်သေဆုံးရသည်။ ဒီတိုင်းပြည်ရှိလူဦး ရေသန်း ၂၅၀ ကိုအခြေခံပြီး၊ ခေတ်သစ်ဆေးဝါး၊အထူးသဖြင့်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သည့်ဆေးများသည်နှစ်စဉ်အမေရိကန် ၄၅၀,၀၀၀ ကိုသေစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင်အထွေထွေစာရင်းကိုင်ရုံး၏အဆိုအရ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအစောပိုင်း၌ဆေးညွှန်းကိုနှစ်စဉ်ခြောက်သန်းကျော်ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခဲ့သည်။ အကယ်၍ သဘာဝဆေးဝါးကုသမှုကိုမူပိုင်ခွင့်မရ။ ကုန်သွယ်မှုမပြုနိုင်ခဲ့လျှင်လူ ၂၅ ဦး သေဆုံးခဲ့လျှင် FDA ကရောင်းချခြင်းကိုတားမြစ်လိမ့်မည်။ FDA သည်အဘယ်ကြောင့်တစ်နှစ်လျှင်မူပိုင်ခွင့်၊ ကုန်သွယ်မှု၊ ဒြပ်ထု၊ ဆေးဝါးထုတ်ကုန်များမှသေဆုံးမှု ၄၅၀,၀၀၀ကိုငင်းတို့ကိုဈေးကွက်ထဲမှမထုတ်ယူဘဲခွင့်ပြုထားသနည်း။ ဒီဟာနှစ်ဆစံဖြစ်နိုင်လား?

God's covenant of health through herbs

သူသည်ထာဝရဘုရားအားအော်ဟစ်။ ထာဝရဘုရားသည်သစ်ပင်တပင်ကိုပြတော်မူ၏။ ထိုအပင်ကိုရေထဲသို့ချပြီးလျှင်၊ ရေသည်ချိုလေ၏။ ထိုအရပ်၌သူတို့ကိုစုံစမ်း။ စီရင်ထုံးဖွဲ့တော်မူသည်ကား၊ သင်သည်သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၏စကားတော်ကိုစေ့စေ့နားထောင်လျှင်၊ ထာဝရဘုရားရှေ့တော်၌ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်။ ၊ ပညတ်တော်တို့ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းငှာ၊အထုံးအဖွဲ့တော်တို့ကိုစောင့်ရှောက်လျှင်၊ငါသည်သင်တို့၏ရောဂါကိုငြိမ်းစေသောထာဝရဘုရားဖြစ်သည်ဟုမိန့်တော်မူ၏။ (ထွက်မြောက်ရာ ၁၅:၂၅၊ ၂၆)

ဘုရားသခင်ကသေရေလလူမျိုးအားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပဋိညာဉ်တော်ကိုပေးလိုက်သောအခါ ၎င်းသည်တန်ခိုးပါသောအံ့ဖွယ်အမှုနှင့်မဆက်စပ်ပါကစိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်သည်။ဘုရားသခင်သည်မောရှေအားချိုမြိန်စေရန်အပင်တစ်ပင်ကိုပြသခြင်းကြောင့်၎င်းသည်အသိပညာဗဟုသုတ(အသိပညာစကားလုံး) နှင့်ဆက်နွယ်သည်။ဘုရားသခင်ကကျွန်ုပ်တို့သည်သူ့ကိုကျွန်ုပ်တို့အားဉာဏ်ပညာပေးလိမ့်မည်ဆိုပါကမည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအသုံးပြုမည်ဆိုပါကသူသည်ကျွန်ုပ်တို့အားကျန်းမာရေးတွင်နေထိုင်ရန်နည်းလမ်းကိုပြလိမ့်မည်ဟုပြောနေခြင်းလော။ ငါထင်တာပဲ။

Why do herbs heal?

ဒီတော့သစ်ပင်ရဲ့အခေါက်နဲ့အမြစ်ကဘာကြောင့်ဒီလောက်များများစားစားငါတို့ကိုအနာပျောက်စေနိုင်တာလဲ။ အဖြေမှာအခေါက်နှင့်အမြစ်များသည်အင်းဆက်ပိုးမွှားများကိုကာကွယ်ရန်ဒီဇိုင်းပြုလုပ်

ထားသောကြောင့်ဖန်းဂတ်စ်ဆန့်ကျင်ခြင်းနှင့်ဘက်တီးရီးယားဆန့်ကျင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရလဒ်အနေနှင့်သူတို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိစွမ်းရည်များပျောက်ကင်းစေသည်။

Pycnogenol - the super antioxidant from the bark of the French Maritime Pine

လက်တွေ့လေ့လာမှုများအရ Pycnogenol သည်ဗီတာမင်စီထက်အဆနှစ်ဆယ်ပိုမိုထိရောက်ကြောင်းနှင့် antioxidant အနေဖြင့်ဗီတာမင်အီးထက်အဆ ၅၀ ပိုမိုထိရောက်ကြောင်းပြသခဲ့သည်။ အမှန်မှာ၊ pycnogenol သည်ရှာဖွေတွေ့ရှိသမျှတွင်အင်အားအကြီးဆုံး antioxidant ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ရောင်ရမ်းခြင်းကိုဆန့်ကျင်သည်၊ antihistamine၊ သွေးကြောများကိုအားဖြည့်စေသည်၊ သွားဖုံးသွေးထွက်ခြင်းကိုတားဆီးသည်။ဆရာဝန်တစ် ဦးမှ၎င်း၏ကုသနိုင်စွမ်းစွမ်းအားဖြင့်ပြောကြားခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်များကကျွန်ုပ်အား pycnogenol ကို super-smart missile အဖြစ်ပုံဖော်သည်။ ၎င်းသည် kapsule ပုံစံဖြင့်စားသောအခါသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်၍ပျက်စီးသွားသောဆဲလ်များအားပစ်မှတ်ထားသည်။သူကမလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ကင်ဆာအကျိတ်တွေကိုဖျက်သိမ်းပစ်လိုက်တယ်လို့တောင်သူပြောခဲ့တယ်။အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည်ကင်ဆာရောဂါနှင့်ရုန်းကန်နေရလျှင်၎င်းသည်အမှန်ပင်ကြိုးစားလိမ့်မည်။ တကယ်တော့ငါ pycnogenolကာကွယ်တားဆီးရေးအတိုင်းအတာအဖြစ်ယူပြီးပါ၏။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးတစ်ခုအောင်စ။

စပျစ်သီးအစေ့ထုတ်ယူမှုသည် pyc-nogenol နှင့်အလွန်အသုံးတည့်သည်။

ကျွန်တော့်အတွင်းရေးမှူးကနင်းလျှောစီးမတော်တဆမှုတစ်ခုကြောင့်သူမဒူးခေါင်းကိုအပြင်းအထန်ဆုတ်ဖြဲပစ်လိုက်တယ်။ သူသည် Pycnogenolဆေးကိုသောက်ပြီးနောက်တစ်နေ့လျှင်သုံးမိုင်လောက်ပြေးပြီးနာကျင်မှုမရှိဘဲထွက်ပြေးခဲ့သည်။မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဆယ်လူလာပျက်စီးမှုရှိရင် pycnogenol ကိုသုံးပတ်လောက်စမ်းကြည့်ခြင်းအားဖြင့်သင်ဘာမှမဆုံးရှုံးနိုင်ပါ။ အကယ်၍ ၎င်းသည်အလုပ်မလုပ်တော့လျှင်၎င်းကိုသင်သိလိမ့်မည်၊ အကယ်၍ မဟုတ်ပါက၎င်းကိုအသုံးပြုခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။အမှန်စင်စစ်တော့အလုပ်သွားမယ့်အရာဟာသုံးပတ်ကနေသုံးလအတွင်းမှာလုပ်သင့်တယ်။ ငါအဲဒီအချိန်မှာဘာမှမတွေ့ကြုံဖူးဘူးဆိုရင်ငါအဲဒါကိုသုံးတာကိုရပ်လိုက်တယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုနားထောင်ပါ။

အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ အချို့သောအရာများသည်ပြသနာကိုကုစားရန်မဟုတ်ဘဲ antioxidants ကဲ့သို့သောပြသနာတစ်ခုဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာငါနေမကောင်းဖြတာမသက်သာဘူးလို့ထင်တယ်။သူတို့ကသူတို့ရဲ့ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာကိုယုံပါတယ်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်အံ့ဖွယ်ကုသမှုစက်ရုံ (Aloe Vera Miracle Healing Plant)

ရှားစောင်းလက်ပတ်ကိုအမွှေးများနှင့်ဖြတ်တောက်မှုများကိုကုသပေးနိုင်သောအံ့သြဖွယ်စွမ်းရည်ရှိသောပြင်ပဆေးရည်အဖြစ်သင်သိပေမည်။သို့သော်ရှားရှားပါးပါးရှားစောင်းလက်ပတ်ကိုအတွင်းပိုင်းတွင်ကုစားရန်အတွက်လည်းအိမ်တွင်းယူနိုင်သည်ကိုသင်သိပါသလား။ ကျွန်ုပ်သည် H. Reginald McDaniel, M.D.နှင့်သူ၏စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိနေစဉ်ကုသမှုခံထားရသောအေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများနှင့်အတူဗီဒီယိုရှိသည်။ ဗီဒီယိုမှာပြထားတဲ့လူနာတစ်ယောက်ကတော့အသက်ရှင်ဖို့ရက် ၄-၂၀ ကိုပေးခဲ့ပြီးသူကသူ့အသည်းမှာကင်ဆာအကျိတ် ၁၇ ခုရှိခဲ့တယ်၊သူ၏ X-rayသည်ဗီဒီယိုပေါ် ရှိကင်ဆာများကိုပြသခဲ့သည်။ရှားစောင်းလက်ပတ်စတင်ပြီးခြောက်လအကြာတွင်အကျိတ်လုံး၀ပျောက်ကွယ်သွားပြီးအခြားမည်သည့်ဆေး၀ါးများတွင်မျှမရှိခဲ့ပါ။ သူ၏ဆရာ၀န် H. Reginald McDaniel သည်ကုသမှုခံယူပြီးနောက် X-rays ပြခဲ့သည်။ အကျိတ်အားလုံးသွားပြီ။ သူသည်ရင်သားကင်ဆာရှိသောအမျိုးသမီးတစ် ဦး ၏ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းကိုပြသခဲ့ပြီး aloe veraသောက်ပြီးနောက်ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကွယ်သွားသည်။ Dr.McDanie ၏နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့်”ရှားစောင်းလက်ပတ်ကိုအသုံးပြုခြင်းသည်လူသားတို့၏သမိုင်းတွင်ရောဂါများကုသမှုအတွက်ရှေ့သို့ရောက်သောအရေးကြီးဆုံးသောခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်" ဖြစ်သည်။

အမှန်ကတော့ရှားစောင်းလက်ပတ်မှာကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်ပေးတာကြောင့်၎င်းသည်ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် AIDS ရောဂါကိုလည်းကာကွယ်ပေးသည်။

ဒါပေမယ့်သတိထားပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်များစွာသောရှားစောင်းလက်ပတ်အချိုရည်များသည်မယုံနိုင်လောက်အောင်အားနည်းနေပြီးအချို့သောလိမ်လည်လှည့်စားမှုများနှင့်စမ်းသပ်ခံခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ရှိကုသမှုသည် mucopolysaccharides (MEOH) ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သင်အသုံးပြုသော aloe တွင် MEOH ပါ၀င်မှုမြင့်မားသည်။

နမူနာတစ်ခု - Only a Sampling
အထက်ပါဘုရားသခင့်အံ့ဖွယ်ကုသမှုများ၏စာရင်းသည်နှစ်ပေါင်းများစွာရှာဖွေလိုသောကုသမှုများစွာ၏နမူနာတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ဤရွှေ့ကားထိရောက်သောရိုးရှင်းစွာငါရှိသည်သောတွေ့ရှိခဲ့သူများ၏အချို့ဖြစ်ကြပြီးဒါကြောင့်သူတို့ကိုသင်ထံသို့လွှဲပြောင်း။ကျွန်ုပ်သည်နှစ်ပေါင်းများစွာကိုယ်ပိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းကိုခံစားပြီးဘုရားသခင်ကျွန်ုပ်တို့ကိုနေရာချထားသည့်ကမ္ဘာ၏အံ့သြဖွယ်ရာများကိုမျှဝေခံစားရန်ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါသည်။

Additional Resources

Prescription for Nutritional Healing by James F. Balch, M.D. and Phyllis A Balch, C.N.C.

Digestive Enzymes by Jeffrey Bland, Ph.D.

The Antioxidants by Dr. Richard Passwater

Chromium Picolinate by Dr. Richard Passwater

The New Superantioxidant-Plus (Pycnogenol) by Dr. Richard Passwater

ဒေးဗစ်ဂျေလင်း(David J. Lin ၏အစွန်းရောက်သောရောဂါနှင့်ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေး။ အခမဲ့အစွန်းရောက်များနှင့်ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ illus- trated, ဖတ်ရလွယ်ကူနိဒါန်း။စာရင်းဇယားများနှင့်ပြည့်၏။ Down-to-earth ။ အလွန်ကောင်းသည်။

The Healing Herbs by Michael Castleman.200 ကျော်အခြေအနေများနှင့်ရောဂါများအတွက်ကုစားပါဝင်သည်။

Aloe Vera:A Mission Discovered by Lee Ritter.- 176 ရှားစောင်းလက်ပတ်အကြောင်းကိုသတင်းအချက်အလက်စာမျက်နှာများ။

Healthy Steps by Albert Zehr, Ph.D - အမျိုးမျိုးသောဘုံပြဿနာများကိုကုသရန်အတွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဗီတာမင်များနှင့် antioxidants များကိုပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း။ ၎င်းကို Amazon.com တွင်ရနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်ပြီးကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအဆိပ်ဖြစ်စေသောကြောင့်ပျက်စီးစေသည့်ဒြပ်ဆေးများထက်သဘာဝအားဖြင့်ကျွန်ုပ်အားကုသပေးမည့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များသို့သွားသည်။သင့်ဆရာဝန်မှညွှန်းပေးသောဆေး၏အန္တရာယ်ရှိသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုသင်သတိမပြုမိပါကသူ၏ဆရာ ၀ နှစ်စားပွဲတင်ကိုးကားချက်၏မိတ္တူကိုကြည့်ရှုရန်တောင်းဆိုပါ။သူသည်သင့်အားတိုးဆေးနှင့်သက်ဆိုင်သောစာမျက်နှာများကိုပြပါစေ။သင်သည်ထပ်မံလေ့လာရန်အတွက်စာမျက်နှာများကိုမိတ္တူကူးရန်လိုပေမည်။ဒါဟာသဘာဝကတစ်ခုခုကို ဦး စွာစမ်းကြည့်ဖို့သင့်ကိုစည်းရုံးလိမ့်မယ်။သူတို့သည်သင့်ကိုနာကျင်မည်မဟုတ်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြိုးစားကြည့်ခြင်းကသင့်အားအလွန်အံ့အားသင့်စေနိုင်သည်။ မရရှိလျှင်, သင်၏စမ်းသပ်မှုအတွက်ဘာမျှမဆုံးရှုံးခဲ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်မှာလူသားတို့၏ကုသမှုအတွက်ဘုရားသခင်ပေးသောဆေးပင်များ (ဆာ ၁၀၄: ၁၄) သည်လူသားများ၏ဓာတုချဉ်းကပ်မှုထက်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။

Ensure GreatDigestion:အစာအိမ်နှင့်အူသိမ်နှစ်မျိုးလုံးတွင်အစာချေခြင်းဖြစ်သဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် BioTRUST မှအစားအစာအင်ဇိုင်းများနှင့် probiotics များကိုအစားအစာတစ်ခုစီနှင့်အတူစားသုံးရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။

၉

လေ့ကျင့်ခန်း၏အနာပျောက်စေသောတန်ဖိုး (The healing value of Exercise)

ခန္ဓာကိုယ်အဘို့လုပ်ပိုင်ခွင့် (Empowering for the body)

ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များက ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ မှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက်လေ့ကျင့်သင့်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သော်လည်းအရွယ်ရောက်သူငါး ဦးလျှင်လေးယောက်သည်လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်သို့မဟုတ်လုံးဝမရရှိနိုင်ကြောင်းရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများမှပြောကြားခဲ့သည်။ကျနော့်သူငယ်ချင်း Rev. Mike Bickle ကတော့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။သူကသူမပြောတာကသူမဇနီးလေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုလုံးဟာ"one"တစ်ခုဖြစ်ပြီးသူမအတွက်လည်းလေ့ကျင့်ခန်းခွဲတမ်းကိုသူပြောပြသည်။ Cute!

ငါဟာလွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၃၀ ကပြေးရတာကိုနှစ်သက်ခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ (Shudder!ဒါဟာကြာရှည်နိုင်တယ်လို့ယုံကြည်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်)တစ်ပတ်ကိုသုံးရက်ကနေငါးရက်လောက်မိုင်တစ်ဝက်လောက်လမ်းလျှောက်ရတယ်။ ပြီးခဲ့သည့်အနှစ် 30 အဘို့။

ငါကချစ်သောကြောင့်ငါပြု! ငါစိတ်ခံစားမှုခံစားရသည့်ခံစားချက်ကိုနှစ်သက်သည်။ ထိုအင်ဒေါဖင်းများ (စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုဆန့်ကျင်သူ)ကိုလွှတ်လိုက်ပြီးကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ထိုခံစားမှုကိုနှစ်သက်သည်။ ငါသည်လည်းသူသည်ငါ့ကိုပေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှင်းလင်းပြတ်သားချစ်ကြတယ်။ ငါလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်နံနက်တိုင်းချွန်ထက်တယ်။ပြီးတော့ပြေးရတာကကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာဆီကို ဦး တည်နေတဲ့အတိအကျဖြစ်သည့်အဆီတစ်မျိုးသို့ပြောင်းလဲခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။

သို့သော်အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းသည်ကျွန်ုပ်လိုအပ်သောအရာများဖြစ်သည်ဟုမှားယွင်းစွာယူဆမိပြီးၾငင်းအတွက်ပြစ်ဒဏ်ကျခံခဲ့သည်။ ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများသည်အရေးကြီးကြောင်း၊သင်၏ကြွက်သားများပိုမိုတင်းလာသည် (အထူးသဖြင့် - ငါမလုပ်ခဲ့သည့်အရွယ်) နှင့်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအဆစ်မှဆွဲထုတ်လာသည်ကိုကျွန်ုပ်မသိခဲ့ပါ။ငါ့ဘဝမှာဒီဗဟုသုတမရှိခြင်းရဲ့အကျိုးဆက်ကတော့ငါ့ရဲ့နောက်ကျောကိုပြန်ထားဖို့ chiropractor ကိုနှစ်လ၊ သုံးလလောက်ပုံမှန်သွားလေ့ရှိတယ်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့်ဤအရာကိုရှောင်ရှားနိုင်သည် (သို့မဟုတ်အနည်းဆုံးအလွန်လျှော့ချနိုင်သည်) ။

ဒါကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်း၏ကုထုံး၏တန်ဖိုးနှင့်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလုပ်သင့်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများအကြောင်းခဏလေးပြောကြရအောင်။ ၎င်းသည်လေ့ကျင့်ခန်းများစွာပြုလုပ်ရန်မလိုပါ (တစ်မိနစ်လျှင်နှစ်ဆယ်၊ သုံးရက်မှငါးရက်အတွင်း)၊ သင့်ကိုအလွန်တန်ဖိုးထားရန်နာကျင်စရာမလိုပါ။

ပြီးတော့ပြေးရတာမလိုပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းများစွာသည်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းနှင့်စက်ဘီးစီးခြင်းများအပါအ ၀ င်သင်၏ကျန်းမာရေးနှင့်တက်ကြွမှုကိုတိုးပွားစေသည်။ အရေးကြီးတာကရာနဲ့ချီတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေထဲကတစ်ခုကိုသင်ကြိုက်နှစ်သက်ရာတစ်ခုရွေးသည်။

တကယ်တော့နည်းနည်းလေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကအများကြီးအထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတာကိုသုတေသနကနေပြသခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် Dallas ရှိ Cooperer Aerobics Research မှသုတေသီများသည်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမည်သူမည်မျှကြာကြာလေ့ကျင့်နိုင်မည်ကိုတိုင်းတာရာတွင်အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး ၁၃၀၀၀ ခန့်၏ကြံ့ခိုင်မှုကိုတိုင်းတာခဲ့ကြသည်။ သေဆုံးနှုန်းကျဆင်းသွားသည်။ သို့သော်ယခုအချိန်အထိသေဆုံးနှုန်းမှာအကြီးမားဆုံးကျဆင်းမှု - အမျိုးသားများအတွက် ၆၀ ရာနှုန်း၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ၅၀ရာခိုင်နှုန်းသည်မသင့်တော်ဆုံးသောစေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့်အနည်းငယ်ပိုမိုသင့်လျော်သူများအကြားဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

ယခုသိရန်လန်းဆန်းမှုမဟုတ်လော ကြီးမားသောကျန်းမာရေးတုန့်ပြန်မှုရရန်သင်လေ့ကျင့်ခန်းများစွာလုပ်စရာမလိုသလိုအားစိုက်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းလည်းပြုလုပ်စရာမလိုပေ။ အမှီအခိုကင်းစွာဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း (ဥပမာအားဖြင့်တစ်ပတ်ကို ၃၅ မိနစ်လျှင်မြန်သောလမ်းလျှောက်ခြင်းနှစ်ခု) သည်ကျန်းမာရေးကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည်တစ်ပတ်လျှင်သုံးရက်မှငါးရက်အထိပိုမိုကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၏ကုသနိုင်စွမ်းကိုလှုံ့ဆော်ပေးသည်

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများသည်လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သူများသည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဥပဒေကြမ်းများတွင်နှစ်စဉ်ထက်ဝက်ခန့်ပေးဆောင်ရလေ့ရှိပြီးလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သူများကဲ့သို့ပင်ဖျားနာခြင်းကာလ၏သုံးပုံတစ်ပုံသာရှိသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုကျဆင်းစေသည်၊ သွေးပေါင်ချိန်ကိုလျှော့ချသည်၊ ကိုလက်စထရောလ်ပရိုဖိုင်းကိုတိုးတက်စေသည်၊ ဆီးချိုဓာတ်နှင့်အင်ဆူလင်ဒိုင်းနမစ်တိုးတက်စေသည်။

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများသည်ကြီးမားသောလေ့လာမှုနှစ်ခုကိုပြုလုပ်ခဲ့ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းအားအမေရိကန်များ၏နံပါတ်တစ်ချို့တဲ့မှုအဖြစ်သတ်မှတ်သည်။ သင်ဟာလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုမလုပ်ဘူးဆိုရင်နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာသုံးဆပိုများတယ်လို့ Chapel Hill က North Carolina တက္ကသိုလ်ကလေ့လာမှုမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

ချာပယ်ဟေးလ်မှသုတေသီများကမလှုပ်မရှားဖြစ်နေသောလူတစ် ဦး ၏နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကိုတစ်နေ့လျှင်စီးကရက်သောက်သူတစ် ဦး ၏နှလုံးရောဂါနှင့်အတူတူဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ အထွေထွေကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းဆောင်ရည်နှင့်သွက်လက်မှုကိုတိုးပွားစေသည်။

အသက် ၄၀ မှ ၈၅ ကြားရှိလူပေါင်း ၄,၅၀၀ ခန့်ကိုဘရောင်းတက္ကသိုလ်မှ Ph.D ဘွဲ့ကို Vincent Mor မှလေ့လာခဲ့သည်။ သူသည်နောက်နှစ်များတစ်လျှောက်ကာယရေးအရတက်ကြွနေသူများမှငင်းတို့၏လွယ်ကူသောထိုင်ခုံများသို့အနားယူသောသူများထက်စွမ်းဆောင်ရည် ၂၅ နှစ်သာအကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်သည်ဟုသူကကောက်ချက်ချခဲ့သည်။ပြီးတော့လမ်းလျှောက်ခြင်းလိုအလယ်အလတ်လှုပ်ရှားမှုကဒီလူတွေကိုထိန်းထားနိုင်ဖို့လိုအပ်တဲ့အရာအားလုံးပဲ။ "

2. ရောဂါအားလုံးမှသေဆုံးနှုန်းကိုလျှော့ချသည်

16,936 ဟားဗတ်ကျောင်းသားဟောင်းများနှစ်ပေါင်းများစွာခြေရာခံခဲ့ကြသည်။တစ်ပတ်လျှင်ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလောင်ကျွမ်းသောအမျိုးသားများသည်အနည်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသို့မဟုတ်လုံးဝမလေ့ကျင့်သောအမျိုးသားများထက်သေဆုံးနှုန်းသည် ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းနိမ့်ကျကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ဒီလေ့လာမှုကိုရေးသားသူ Ralph Paffenberger ဂျူနီယာက "... သင်လမ်းလျှောက်တိုင်းနာရီတိုင်းသင့်ဘဝကိုထိုးပေးတာဖြစ်သည်။ " *

၃. ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျှော့ချနိုင်သည်

၅၅ နှစ်တာကာလအတွင်းအမျိုးသမီးဘွဲ့ရ ၅၀၀၀ ပါဝင်သည့်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင်ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှသိပ္ပံပညာရှင်များသည်ယခင်အားကစားသမားများထက်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုထက်နှစ်ဆခွဲပိုများနိုင်ကြောင်းဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှသိပ္ပံပညာရှင်များကတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အထိုင်များနေသောအုပ်စုသည်ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ဆရှိခဲ့ပြီးသားအိမ်၊ သားဥအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့်ယောနိ၏ကင်ဆာရောဂါသည် ၂ ဆမှ ၄ ဆအထိပိုများသည်။

၄. နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုလျှော့ချပေးသည်

နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသောလူပေါင်း ၁၂၀၀၀ ကျော်ပါဝင်သောအဓိကလေ့လာမှုကိုမင်နီဆိုတာ တက္ကသိုလ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကျောင်းတွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။သုတေသီများသည်ခုနစ်နှစ်ကြာအမျိုးသား များအားစောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့ပြီးအနည်းဆုံးတက်ကြွသောယောကျ်ားများသည်အတန်အသင့်တက်ကြွ သောအမျိုးသားများထက်နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးနိုင်ခြေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုများကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

၅. သွေးပေါင်ချိန်ကျစေသည်

Dr.Martin သည်သွေးတိုးရောဂါပျော့ပျောင်းသောသွေးပေါင်ချိန် (၁၉) ပါသောအထိုင်များသောလူများ အားဆယ်ပတ်ကြာအေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွင်တင်ခဲ့သည်။ အုပ်စုအတွင်းရှိသွေးပေါင်ချိန် သည်ပျမ်းမျှ ၁၃၇/၉၅ မှ ၁၃၀/၈၅ သို့ရောက်သွားသည်။

၆. နောက်ကျောနာကျင်မှုနှင့်ကျောပြသနာကိုလျှော့ချ

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်အလွန်အံ့ prevent ဖွယ်ကောင်းသောကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့်ကြွက် သားကိုက်ခဲမှုများကိုကုသနိုင်သည်။ “ disk ပြသနာကိုဖော်ထုတ်နိုင်သည့်နောက်ကျော နာကျင်မှုအချို့သည် sessionတစ်ခုအတွက်ပုံမှန်စည်းချက်ညီလမ်းလျှောက်ခြင်းမိနစ်များ ကိုကောင်းကောင်းတုန့်ပြန်သည်။

နောက်ပြန်ပြသနာအမျိုးမျိုးရှိသောလူပေါင်း ၄၉၂ ဦး အားတရားဝင် စစ်တမ်းတစ်ခုတွင်ပုံမှန်လုပ် ရိုးလုပ်စဉ်များအတိုင်းလျှောက်လှမ်းခဲ့သူများ၏ ၉၈ ရာနှုန်းသည်၎င်းကိုအထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း၏စိတ်ခံစားမှုအကျိုးကျေးဇူးများ (Emotional Benefits of Exercise)

၁. ဒါဟာစိတ်ကျဆေးပဲ

လေ့လာမှု ၇၇ ခုကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့သောပါရဂူဘွဲ့စာတမ်းသည်စိတ်ကျရောဂါသည်ချွေးများနှင့် အတူကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သွားသည်ဟုကောက်ချက်ချခဲ့သည်။ Ph.D ဘွဲ့ကို Thomas Christian North က "လေ့ကျင့်ခန်းဟာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှုထက်ပိုကောင်းတဲ့စိတ်ကျဆေးကိုသောက်တာပဲ" ဟုရေးသားခဲ့သည်။ » 8

ကွဲပြားသောလေ့လာမှု ၈၁ ခု၏နောက်ထပ်လေ့လာမှုတစ်ခုအရလေ့လာမှု ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေသိသိသာသာတိုးတက်မှုသည်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေသည်ဟုတွေ့ရှိရသည်။

သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်အခါ endorphins (စိတ်ကျရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဆေးများ)ကိုသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဖြန့်ချိပေးပြီးသင့်မှာစိတ်ချမ်းသာမှုခံစားရသည်။ ၎င်းကို" အပြေးသမား၏မြင့်" ဟုခေါ်ခဲ့ပြီးအေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးသည်ဤအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသောခံစားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည် ။ ဒါဟာနာရီပေါင်းများစွာကြာရှည်ပါလိမ့်မယ်။

၂. ၎င်းသည်သင့်အားစိတ်ဖိစီးမှုကိုပိုမိုထိရောက်စွာကိုင်တွယ်ရန်ခွင့်ပြုသည်။

"မသင့်တော်တဲ့လူတွေနဲ့မသင့်တော်တဲ့လူတွေကိုဂဏန်းသင်္ချာစစ်ဆေးမှုရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကိုခံကြရတယ်။ ဒီအတောအတွင်းတိုရွန်တိုတက္ကသိုလ်ကသုတေသီတွေကသူတို့ရဲ့နှလုံးနဲ့လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလှုပ်ရှားမှုနှစ်ခုလုံးကိုစောင့်ကြည့်ခဲ့တယ်။

"ဒီနူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့စိန်ခေါ်မှုနဲ့တောင်မှကျွန်တော်တို့ဟာနှလုံးရဲ့လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှုမှာအားကိုးလောက်တဲ့ခြားနားချက်ကိုတွေ့ခဲ့ရတယ်" ဟုလေ့လာမှုပြုလုပ်ခဲ့သည့်ဓာတ်ခွဲခန်းအကြီးအကဲ John Furedy, Ph.D ကပြောကြားသည်။

"အပြောင်းအလဲက T T ရဲ့လှိုင်းတွေရဲ့လှိုင်းမှာဖြစ်တယ်။ ဒီ 'လှိုင်း" ကနှလုံးသွေးကြောနဲ့သွေးအသစ်ကိုဆွဲယူတဲ့အခါဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ဒီအပြောင်းအလဲကမသင့်တော်တဲ့လူတွေမှာဇီဝဓာတုပစ္စည်းတွေကိုတိုက်ထုတ်ဖို့ဒါမှမဟုတ်ပျံ့သန်းဖို့နှလုံးကိုလွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်ကြောင်းဖော်ပြသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဖိစီးမှုကာလအတွင်းထုတ်လုပ်သော adrenaline ကဲ့သို့သော။

လေ့ကျင့်ခန်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးကျေးဇူးများ

၁. သင်၏စိတ်စွမ်းရည်များကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည်လူတစ် ဦး ၏စိတ်စွမ်းရည်ကိုတိုးတက်စေသည်။စမ်းသပ်မှုများအရကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ကလဲရီးမန်းရှိ Scripps ကောလိပ်မှသုတေသီများသည်အသက် ၅၅ နှစ်ရှိအသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်ရှိလူ ၆၂ ဦး နှင့်အသက် ၉၉ နှစ်အရွယ်တို့သည်တူညီသောအသက်အရွယ်တူသူများနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နာရီခွဲကြာသောစမ်းသပ်မှုများသည်ဆင်ခြင်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်မှုအချိန်နှင့်မှတ်ဉာဏ်တို့ကိုအကဲဖြတ်သည်။လေ့လာသူများသည်လေ့ကျင့်ခန်းမြင့်မားသောအုပ်စုသည်ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများအားလုံး၊

၂. သင်၏ဖန်တီးမှုစီးဆင်းမှုကိုတိုးတက်စေသည်။

ဖန်တီးမှုစီးဆင်းမှုသည်လေ့ကျင့်ခန်း၏နောက်ထပ်အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု၏စည်းချက်စီးဆင်းမှုသည်အတွေးအခေါ်များ၏ဖန်တီးမှုစီးဆင်းမှုကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေကြောင်းကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်ကျွန်ုပ်သည်သခင်နှင့်အတူအချိန်ယူပြီးတွေတောဆင်ခြင်ခြင်းကိုမကြာခဏပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး၊ ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းခြင်းအချိန်အတွင်း၌ကျွန်ုပ်၏သခင်ကွန်ပျူတာမှပေးသောထူးခြားသောအကြံဉာဏ်များကိုချက်ချင်း ရယူ၍ဒေါင်းလုပ်ချခဲ့သည်။ သင်သည်အံ့သြစေခြင်းငှါကြိုးစားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းသည်အဘယ်ကြောင့်ကုစားသနည်း။

၁. လေ့ကျင့်ခန်းသည်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေသည်။

lymph system ရဲ့ကျွန်တော်တို့ရဲ့အစောပိုင်းအခန်းကဏ္ဍန်ဒီအချက်ဟာဘာကြောင့်မှန်လဲဆိုတာသင်သိပြီးသားပါ။ အားစိုက်သောလေ့ကျင့်ခန်းသည် lymph (ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းပိုင်းအမြောက်တပ်) အား lymph system မှတဆင့်သုံးဆအထိရွေ့လျားစေသည်။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်းသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအသားကျလာသည်နှင့်အမျှသင်၏ကိုယ်အတွင်းအတွင်းရှိပိုးမွှားများစစ်တပ်များကိုမြင့်မားသောဂီယာသို့ပြောင်းရွှေ့သည်။၎င်းသည်ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာလေ့လာမှုမှကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျရရှိသောအထင်ရှားဆုံးထိုးထွင်းသိမြင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

၂. လေ့ကျင့်ခန်းကအဆီလျှော့ချပေးသည်

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများသည်ပိန်လာသည်။ ကင်ဆာသည်အဆီတစ်ရှူးများထက်ပိုပါးသောတစ်ရှူးများထက်ရှင်သန်နိုင်သည်။

၃. လေ့ကျင့်ခန်းကဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလျှော့နည်းစေသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုအူမကြီးကင်ဆာနှင့်ဆက်နွယ်နေပြီးမလှုပ်မရှားသောသူများသည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသည်အူ၏ peristaltic လုပ်ဆောင်မှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးပြီးအူသိမ်ပုံမှန်နှင့်မကြာခဏလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၄. လေ့ကျင့်ခန်းကသွေးစီးဆင်းမှုကိုတိုးစေသည်။

ကာယလှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းကြောင့်သွေးလွှတ်ကြောသေးသေးလေးများကိုပိတ်ပစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသည်ဤသွေးကြောများကိုကျယ်ပြန့်စေပြီးပြန်လည်ဖွင့်သည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအောက်စီဂျင်နှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုသယ်ဆောင်သောသွေးစီးဆင်းမှုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည်သင်၏ system ကို detoxifies နှင့် cell များအောက်စီဂျင်ပေးသည်။

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုငါလုပ်သင့်သလဲ။

အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့လုံလောက်မယ်လို့နှစ်ပေါင်းများစွာကျွန်တော်ထင်ခဲ့တယ်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်သည်အလွန်အရေးကြီးသောအခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား ၂ ခုပျောက်နေသည်။ ကောင်းစွာလည်ပတ်နိုင်သည့်ကြံ့ခိုင်သောအစီအစဉ်တွင်အခြေခံအချက်သုံးချက်ပါဝင်သင့်သည်။ ၁) နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာခံနိုင်ရည်၊ ၂) ကြွက်သားစွမ်းအားနှင့် ၃) ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ခြင်း။ ဤလမ်းညွှန်ချက်အရသင်ရွေးချယ်သည့်မည်သည့်အစီအစဉ်တွင်မဆိုနှလုံးနှင့်အဆုတ်စွမ်းရည်မြင့်မားစေခြင်း၊ လူများစွာသည်ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလျစ်လျူရှုပြီးနောက်ကျောနာကျင်မှုခံစားရသည်။ ဒါကငါ့အတွက်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်ငါနောင်တယူပြီး၊ အခုဆိုရင်ပိုပြီးကောင်းမွန်စွာလေ့ကျင့်ထားတဲ့အစီအစဉ်ကိုလိုက်လုပ်ပါ။

အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း (တစ်ပတ်လျှင်သုံးကြိမ်)

နှလုံးနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသည်မှာအဆုတ်သည်သွေးအတွင်းသို့အောက်စီဂျင်မည်မျှကောင်းမွန်စွာပို့ဆောင်ပေးသည်၊နှလုံးနှင့်သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်ကသွေးနှင့်၎င်း၏အာဟာရများကိုခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်လုံးမည်မျှပို့ပေးသည်ကိုရည်ညွှန်းသည်။သူတို့၏ရည်မှန်းချက်မှာနှလုံးခုန်နှုန်းကိုစဉ်ဆက်မပြတ်မြင့်တက်စေသည်။အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းသည်ပုံမှန်အားဖြင့်မည်သည့်ကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်အတွက်မဆိုအဓိကကျသောအချက်ဖြစ်သည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကျန်းမာသောနှလုံးနှင့်အဆုတ်များသည်လှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားအားလုံးနီးပါး၏လုံခြုံမှုနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်အတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်၏လေ့ကျင့်မှုအဆင့်နှင့်သင်ရရှိရန်မျှော်လင့်ထားသည့်အရာပေါ်မူတည်ပြီးကျွမ်းကျင်သူအများစုသည်တစ်နာရီလျှင်သုံးရက်မှငါးရက်အနိမ့်အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုအနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ ခန့်အကြံပြုပါသည်။

သင်သည်ကြီးမားသောကြွက်သားအုပ်စုများအသုံးပြုသည့်မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုကိုမဆိုဆက်တိုက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပြီးငင်းသည်သဘာဝကျသည့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကိုရွေးချယ်နိုင်သည်။ ရေကူးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ နိုင်ငံဖြတ်ကျော်နှင်းလျှောစီးခြင်း၊ roller-blading၊ လှေကားတက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်မှု (သို့) လေ့ကျင့်ခန်း၏အမြန်နှုန်းသည်အလွန်အရေးကြီးပြီးနှလုံးခုန်ရန်မည်မျှမြန်သည်ကိုတိုင်းတာသည်။များသောအားဖြင့်ရည်မှန်းချက်မှာလေ့ကျင့်ခန်း၏အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း၏ ၆၅ မှ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းသို့ရောက်ရှိရန်နှင့်အချိန်ကာလတစ်ခုအထိထိုနှုန်းကိုထိန်းထားရန်ဖြစ်သည်။

သင်၏အမြင့်ဆုံးစိတ်ချရသောနှလုံးခုန်နှုန်းကိုဆုံးဖြတ်ရန်သင့်အသက်ကို ၂၂၀ မှနုတ်ပါ။သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွင်ဤနှုန်းကိုမကျော်လွန်ပါနှင့်။ သို့သော်အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ်သင်ခံနိုင်ရည်ရှိသည့်နှလုံးခုန်နှုန်းသည်သင်၏အမြင့်ဆုံးနှုန်း၏ ၆၅ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။အကယ်၍ သင်အသက် ၄၀ ရှိလျှင်၊ သင့်ရည်မှန်းထားသောနှလုံးခုန်နှုန်းသည် ၁၁၇ မှ ၁၆၂ (၂၂၀ - ၄၀ = ၁၈၀ ။ ၁၈၀ X ၆၅% = ၁၁၇; ၁၈၀X ၉၀% = ၁၆၂) အကြားဖြစ်သည်။

ခွန်အားတည်ဆောက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ (တစ်ပတ်လျှင်သုံးကြိမ်)

ကြွက်သားအစွမ်းနှင့်ခံနိုင်ရည်လေ့ကျင့်ခန်းများသည်ကြွက်သားအမျှင်များ၏အရွယ်အစားနှင့်ခွန်အားကိုတိုးမြှင့်သည့်အတွက်တိုးတက်သောခုခံမှုကို အသုံးပြု၍ အလုပ်ကိုပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ Nautilus ကဲ့သို့သောကိုယ်အလေးချိန်တက်သည့်စက်များသည်ခွန်အားတည်ဆောက်ရာတွင်အသုံးပြုသောခုခံကိရိယာအမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ Push-ups,မေးစေ့နှင့်ဆံပင်ကောက်ကောက်အလားတူရလဒ်များကိုထုတ်လုပ်ပေးမယ့်အထူးပစ္စည်းကိရိယာများမလိုအပ်ပါ။ခွန်အားတည်ဆောက်ခြင်းသည်ယေဘူယျအားဖြင့်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေခြင်း၊အဆီကိုကြွက်သားအဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ဇီဝဖြစ်ပျက်နှုန်းကိုတိုးမြှင့်ခြင်းတို့၏ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း (နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ်နှစ်ကြိမ်)

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်လေ့ကျင့်ရေးမကြာခဏလျစ်လျူရှုကြောင်းကြံ့ခိုင်ရေး၏ရှုထောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်သင့်ခန္ဓာ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည်ကြွက်သားများဖြစ်သည်။ ၆၅၀ ခန့်သောကြွက်သားများ (သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြွက်သားများ) ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာအဆစ်ပတ်ပတ်လည်ရွေ့လျားမှု၏အကွာအဝေးကို တိုးမြှင့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ကြွက်သားများပိုမိုအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်လေ့ကျင့်မှုမပြုလုပ်လျှင်ပိုမိုတင်းကျပ်လာသည်။

လမ်းညွှန်သည်သင်၏ကြွက်သားများတွင်အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့်မျက်ရည်များကိုဖန်တီးနိုင်သကဲ့သို့ဖြေးညှင်းစွာမဟုတ်ဘဲနေးကွေးစွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့်အသုံးပြုပါ။သူတို့သည်အနာရောဂါပျောက်ကင်းစေပြီးသင်၏ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ကိုလျော့နည်းစေသည်။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးသည်နှင့်သင်၏ကြွက်သားများသည်ပိုမိုများပြားသောကြောင့်သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းကာလပြီးဆုံးသည်အထိသင်၏ဆန့်ခြင်းများကိုသိမ်းဆည်းထားရန်အကြံပြုသည်။၎င်းသည်ကျွန်ုပ်အားအတိတ်ကာလကသွန်သင်ခဲ့ခြင်းနှင့်မတူပါ။ သို့သော်၎င်းကိုကျွန်ုပ်ကြိုးစား။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်ကြွက်သားများသည် ပို၍သက်တောင့်သက်သာရှိကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။နွေးထွေးစေရန်သင်၏ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကိုပထမမိနစ်အနည်းငယ်တွင်ပုံမှန်နှေးကွေးစွာပြုလုပ်ပါ။

ကျွန်တော့်နောက်ကျောကိုတကယ်ကူညီပေးခဲ့တဲ့အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောဆန့်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကတော့ Ear-Knee-Stretch ဖြစ်သည်။ "ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်ပြီးခြေထောက်တွေကိုကြမ်းပြင်ပေါ်မှာတင်လိုက်ပါ။ ဒူးဆန့်ပြီးကျယ်ပြန့်စွာဖြန့်ကျက်ကာခြေဆစ်ပေါ်လက်တွေတင်ပါ။ သင်၏နောက်ကျောကိုအနည်းငယ်လျှော့ပေးပါ။ထို့နောက်သင်၏ညာဘက်နားသည်သင်၏ညာဘက်ဒူးထိမိသည်အထိတွန်းအားကိုညာဘက်သို့တင်ပါ။သင်၏ခေါင်းကိုလက်ယာဘက်သို့ဖြည်းဖြည်းချင်းလှည့်ပါ။ သင်၏လက်မောင်းကိုသင်၏ခေါင်းပေါ်မှဆွဲတင်ရန်တိုတောင်းသောအထိမြှောက်ပါ။ စက္ကန့်ပိုင်း, ထို့နောက်တဖြည်းဖြည်းဆန့်ကျင်ဘက်အခြမ်းမှာထပ်နှင့်ထပ်ခါတလဲလဲတစ် ဦး မှသုံးကြိမ်ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ငါ့ခြေထောက်တွေကငါ့ကျောနောက်ကျောနဲ့လည်ပင်းအထိဆန့်နေတယ်။

သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြောင်းလဲခြင်းသည်ကြွက်သားအမျိုးမျိုးပေါ်တွင်အဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်နေခြင်းသည်ပညာရှိရာရောက်သည်။ ဒါကပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်းမှကင်းဝေးစေလိမ့်မယ်။

သင်တန်းဆရာတစ်ယောက်ရှာနေသည် (Finding a trainer)

တချို့လူတွေကအားကစားကလပ်ကိုသွားရတာကိုနှစ်သက်ကြတယ်။သင်တို့ထဲမှအချို့သည်သင်၏ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင်ကလပ်တစ်ခုဖွင့်လိုပေမည်။အခြားသူများကမူသူတို့ကိုယ်ပိုင်နေအိမ်များ၏သီးသန့်ဖြစ်မှုကိုပိုနှစ်သက်ကြသည်။လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ရန်သင်အကူအညီလိုပြီး၎င်းကိုပြုလုပ်သည်

သည်ဆိုပါကအင်တာနက်ရှာဖွေခြင်းနှင့်သင်ကြားပို့ချသည့်ဗီဒီယိုမည်မျှကိုသင်တွေ့ရှိလိမ့်မည်။ သွားနှင့် browse နှင့်ကောင်းတစ် ဦး အချိန်ရှိသည်။

ငါဘယ်လောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သလဲ?

သင်မလေ့ကျင့်ပါကနွေးကွေးစွာစတင်ပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ပေးပါ။ ဒါလျင်မြန်စွာပြုလိမ့်မည်။ သင့်တွင်အဓိကကျန်းမာရေးပြ သနာရှိပါကသင်၏ဆရာဝန်နှင့်အရင်စစ်ဆေးပါ။သင့်တွင်အဓိကကျသောကျန်းမာရေးပြသနာရှိသည်ဟု မထင်ပါကသင်လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်မစတင်မီဆရာဝန်နှင့်စစ်ဆေးသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်အခွင့် အလမ်းယူ? မလိုအပ်ပါဘူး။

ဤအခန်းတွင်ဖော်ပြထားသောကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုတစ်နေ့လျှင်နှစ်ဆယ့်သုံးမိနစ်၊ သုံးရက်မှငါးရက်အထိလုံလောက်ပါသည်။

အလယ်အလတ်လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါမှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ် ဖို့မလိုပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကိုပျော်မွေ့ခြင်းသည် ပို၍ အရေးကြီးသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သင်သည် နောင်လာမည့်လနှင့်နှစ်များအတွက်ဆက်လက်တည်ရှိလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အချိန်ရှာခြင်း

သင်လုပ်နိုင်သင့်ပြီးလုပ်သင့်သောအခြားအရာများစွာရှိသည့်အခါကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွင်မိနစ်နှစ် ဆယ်မှသုံးဆယ်၊ တစ်ပတ်မှသုံးရက်အထိငါးဖြုန်းခြင်းကိုမည်သို့တရားမျှတစေသနည်း။ဖြစ်နိုင်ခြေများ စွာရှိပါတယ်။ပထမတစ်ခုမှာလေ့ကျင့်ခန်းကိုသင်အသုံးပြုသောအချိန်တိုင်းတွင်သင်သည်တစ်နာရီဘဝ ရရှိကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်ရန်ဖြစ်သည်။ဒုတိယအချက်အနေဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် ပြီးသည်နှင့်အမျှကျွန်ုပ်သည် ပို၍ နိုးကြားထိရောက်မှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်အချိန်များစွာ တွင်များစွာလုပ်ဆောင်မှုများစွာရရှိသည်။တတိယအချက် - သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါမှာတီထွင်ဖန် တီးမှုဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်များစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။စတုတ္ထအချက်အနေဖြင့်သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းအချိန်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ချိန်ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်ဆုတောင်းနိုင်တယ်၊ ကိုးကွယ်နိုင်တယ်။သင် သည်နားကြပ်ကို သုံး၍ သီချင်းများကိုချီးမွမ်းရန်နှင့်သီချင်းနားထောင်ရန်၊ သို့မဟုတ်သင်၏ကစားသူမှ သမ္မာကျမ်းစာကိုနားထောင်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ်သင်ကြားမှုအပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်မက်ဆေ့ချ်များစ သည်တို့ဖြင့်ထိုအရာကိုကြားဖြတ်နိုင်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ, ငါလေ့ကျင့်ခန်းစဉ်အစဉ်မပြတ်ငါအခြားအရာတစ်ခုခုလုပ်နေတယ်,နံနက်ယံ၌လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့်ငါ့နေ့ကအများကြီးပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမဂ္ဂဇင်းသည်လူပေါင်းတစ်သိန်းကျော်ဖြင့် ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင်လမ်းလျှောက်ကလပ်တစ်ခုစတင်ခဲ့ပြီးသူတို့သည် Walking for Health ခေါင်းစဉ်ဖြင့်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသောစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသောလမ်းညွှန်စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့အခက်တွေ့နေတယ်ဆိုရင်ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ။ ၎င်းသည်သင်လိုအပ်သောလှုံ့ဆော်မှုဖြစ်နိုင်သည်။

ယူနိုက်တက်စတိတ်တွင်တစ်နှစ်ခွဲဝက်ပုံမှန်ကုန်တိုက်ကြီးများရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်သောမေရီသည်နယူးယောက်၊ ဟမ်းဘတ်ရှိ McKinley Mall တွင်လမ်းလျှောက်ရင်းဂျင်မ်နှင့်တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ရင်းနှီးမှုတစ်ခုရလာပြီးမကြာမီကျွန်ုပ်တို့၏သင်းအုပ်ဆရာသည်ကုန်တိုက်၏ပိုင်ရှင်များကကမကထပြုသည့်ကုန်တိုက်တစ်ခုကိုမင်္ဂလာဆောင်ပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ သူတို့ကသူတို့ရဲ့ပျားရည်ဆမ်းခရီးအတွက်ပေးဆောင်ခဲ့ကြသည်။မဆိုးပါဘူး! သူတို့၏အဖြစ်အပျက်ကိုကာကွယ်ခြင်းမှထုတ်ဝေသောစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

သင်နှစ်သက်ရာကိုလုပ်ပါ မိုင်တစ်မိုင်အကွာလမ်းလျှောက်ခြင်းထက်ရေလျှံတက်ခြင်းထက်ကယ်လိုရီ၂၀ရာခိုင်နှုန်းသာပိုမိုလောင်ကျွမ်းသည်ဟုမက်ဆာချူးဆက်တက္ကသိုလ်မက်ဆာချူးဆက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်မှတွဲဖက်ပါမောက္ခဂျိမ်းစ်အမ်ရိပ်ကပြောကြားခဲ့သည်။ Jogging သည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုမြေပြင်ပေါ်တွင်သင်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သုံးဆတိုးစေသည်၊ အဆစ်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုတိုးစေသည်။ ငါပြေးထွက်တဲ့အခါမြက်ပေါ်မှာဒါမှမဟုတ်ကော်ဇောခင်းထားတဲ့နေရာတစ်ခုမှာနေဖို့ကြိုးစားတယ်။

ဤအခန်းကိုကျွန်ုပ်ရှာဖွေလေ့လာခြင်းကကျွန်ုပ်ပျော်မည်ဟုမျှော်လင့်ခြင်းမရှိသောလမ်းလျှောက်ခြင်းကကျွန်ုပ်ကိုကြိုးစားစမ်းသပ်စေခဲ့သည်။ မင်းကြည့်ရတာငါနှစ်ပေါင်းငါးနှစ်တာပြေးရတာကိုအရမ်းနှစ်သက်တယ် (ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ endorphins တွေကိုလှုံ့ဆော်ပေးပြီးငါအပြေးသမားတစ်ယောက်ရဲ့အမြင့်ဆုံးဖြစ်နေလို့ပါ)ဘာလို့လဲဆိုတော့ထပ်တူအကျိုးကျေးဇူးတွေမရနိုင်ဘူးဆိုတာငါပဲခံစားခဲ့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့လမ်းလျှောက်ရတာက ၈၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိပြေးနိုင်ပြီးကျွန်တော့်ကျောကပြသနာတချို့ဖြစ်တာကြောင့်လမ်းလျှောက်ရတာလမ်းလျှောက်ဖို့ကြိုးစားခဲ့တယ်ဆိုတာကိုသိလိုက်ရတယ်။ငါအံ့သြသွားတယ်။ ကျွန်ုပ်သည်တစ်နာရီ ၄.၅ မိုင်နှုန်းဖြင့်လမ်းလျှောက်နေသည်ကိုတွေ့လိုက်ရသည်၊၎င်းသည်ငါပြေးခြင်းထက်အနည်းငယ်နှေးကွေးသည်၊ ၅.၂ မိုင်နှုန်းရှိသည်။ငါချွေးထွက်အလုပ်လုပ်နေတုန်းအဲဒီ endorphins တွေကငါတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာခုန်ဆင်းပြီး" ငါတို့ဒီမှာရှိနေပြီ၊ ငါတို့ဒီမှာရှိနေပြီ" လို့စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ခံစားနေတုန်းပဲ။ ငါပုံမှန်အားဖြင့်တစ်နေ့လျှင် 1.5မိုင်ပြေးခြင်းနှင့်တဆယ်ရှစ်မိနစ်အတွင်းမှာပြုလိမ့်မည်။ ငါမိနစ်နှစ်ဆယ်အတွင်း 1.5 မိုင်လမ်းလျှောက်နိုင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ဒါကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်းအချိန်အနည်းငယ်နည်းနည်းပဲ၊ ရလဒ်တွေကအတူတူပါပဲ၊ပြီးတော့ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်သုံးပုံတစ်ပုံလျှော့ချလိုက်တယ်။ ငါနှစ်တွေတလျှောက်ဒီလောက်ခေါင်းမာမာမဖြစ်သင့်ဘူး။လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကဒီအကြောင်းကိုကျွန်တော်ကြားသိသောအခါငါလမ်းလျှောက်ရန်ကြိုးစားသင့်သည်။ကောင်းပါပြီ၊ ကျွန်ုပ်သည်" သင်ယူသူ" ဖြစ်ရန်ကြိုးပမ်းသော်လည်းကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်အားရံဖန်ရံခါနှေးကွေးစေသည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရိပ်အမြဲများရှိနေသေးသည်။ကျွန်ုပ်စိတ်ခံစားမှုနှင့်စိတ်စွန်းကွက်မှုများကိုကုစားပါ၊သို့မှသာကျွန်ုပ်သည်အလင်းထဲ၌လျှောက်လှမ်းနေသောအမှန်တရားကိုရှာဖွေသူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဘုံအခက်အခဲများကိုကိုင်တွယ် (Handling common difficulties)

1. ကြွက်သားများနာခြင်း

အနာကြွက်သားများသည်သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်အခါသင့်ကြွက်သားအတွင်း၌ Lactic acid စုဆောင်းခြင်းမှလာသည်။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့မင်းရဲ့ကယ်လိုရီကိုလောင်ကျွမ်းစေတာကြောင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကအဆီနဲ့ကြွက်သားတွေအားလုံးကိုလောင်ကျွမ်းစေတယ်။၎င်းသည်ကြွက်သားဆဲလ်များကိုလောင်ကျွမ်းစေသည့်အခါသင်သည်လက်တစ်အက်စစ်နှင့်နာကျင်ခြင်းကိုခံစားရသည်။ငါစတင်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့်အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အသစ်တစ်ခုမှာ Ph.D Lawrence C. H. Wang မှတီထွင်ခဲ့သော Access ဆီပြောင်းလဲခြင်းလုပ်ဆောင်မှုဘားဖြစ်သည်။Edmonton ရှိအယ်လ်ဘာတာတက္ကသိုလ်တိရစ္ဆာန်နှင့်လူ့ဇီဝကမ္မဗေဒပါမောက္ခ။ဒန်ကဝမ်သည်ဓာတုထုတ်ကုန်မှထွက်ပေါ်လာသောဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သောအဒင်နိုဆန်သည်အဆီသိုလှောင်ရုံများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကိုပိတ်ပင်ထားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဒေါက်တာဝမ်သည် ad- enosine ကိုတားဆီးပေးသောသဘာဝပစ္စည်းတစ်မျိုးကိုဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။၎င်းသည်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်ကာလအတွင်းပိုမိုကြာရှည်သောအဆီများ

ကိုပိုမိုမြန်ဆန်စွာအသုံးချနိုင်ပြီးကြွက်သားအားကောင်းစေသည်။ငါလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်တွင်၎င်းကိုအသုံးပြုပြီးစွမ်းအင်ပိုမိုရရှိသည်။အထူးသဖြင့်အားစိုက်ထုတ်သည့်လုပ်ရပ်များပြုလုပ်သည့်အခါ၌ပင်နာကျင်မှုမရှိပါ။ ဒါဟာကျွန်မကိုတကယ်အံ့အားသင့်စေခဲ့တယ်!

၂, အရည်ကြည်ဖု (Blisters)

နေးကွေးစွာစတင်ခြင်း၊ အပိုခြေအိတ်တစ်ထည်ကို ဝ တ်ဆင်ခြင်း၊ ဖိနပ်သက်တောင့်သက်သာရှိခြင်းနှင့်ခြေထောက်ခြောက်သွေ့ခြင်းတို့ဖြင့်အရည်ကြည်ဖုများကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်ပါကငင်းအားကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးအရည်ကိုကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ပြန်လည်စုပ်ယူသည်။ အရောင်ဖျော့ဖျော့ဖျော့မျက်နှာပြင်နှင့်ဝန်းရံထားရန်သင်၏မူးယစ်ဆေးသိုလှောင်ခန်းတွင်ကြိုတင်ဖြတ်ထားသောဒိုးနပ်ပုံစံချည်နှောင်ခြင်းကိုသင်ဝယ်ယူနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်သက်၍ သမ္မာကျမ်းစာကမည်သို့ဆိုထားသနည်း?

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းကိုသမ္မာကျမ်းစာကမဖော်ပြထားပါ။ တကယ်တော့ငါအခန်းငယ်တစ်ခုတည်းကိုပဲစဉ်းစားနိုင်တယ်။

> ကိုယ်ကာလကိုဆုံးမခြင်းသည်များစွာသောအကျိုးကို မပေးတတ်။ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းမူကား၊ ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်စပ်ဆိုင်သောဂတိတော်ကိုရသည် ဖြစ်၍၊(၁တိ ၄:၈)

ဤအခန်းငယ်တွင်ပေါ်လုသည်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအားဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်ထားသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းသည်ယခုဘဝနှင့်သာဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းသည်ယခုဘဝနှင့်နောင်လာမည့်အသက်အတွက်နှစ် ဦး စလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသို့မဟုတ်ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကိုသင်လုပ်နိုင်လျှင်ဝိညာဉ်ရေးရာများကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ငါမူကားဤအခန်း၌ငါအကြံပြုသကဲ့သို့ဆုတောင်းခြင်းနှင့် / သို့မဟုတ်ကျမ်းစာ၏အသံသွင်းချက်များကိုနားထောင်ခြင်းနှင့်သင်လေ့ကျင့်နေစဉ်အနန္တတန်ခိုးရှင်ဘုရားသခင်ထံမှဖန်တီးမှုစီးဆင်းမှုကိုရရှိခြင်းအားဖြင့်ဤနှစ်ခုကိုအတူတကွပေါင်းစည်းနိုင်လျှင်သင်နှစ်ခုလုံးကိုသင်လုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်သင်တီဗွီကြည့်ခြင်းသို့မဟုတ်ရေခဲမုန့်များသောက်ခြင်းတွင်မိနစ် ၃၀ အပိုရှာတွေ့နိုင်ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်ထိုအချိန်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည်ဤဘဝအတွက်သာဖြစ်သော်လည်းဤအသက်သည်အနှစ်ရှစ်ဆယ်ကြာရှည်နိုင်သည်။ဒီအနှစ်ရှစ်ဆယ်အတွင်းမှာကျန်းမာသန်စွမ်းပြီးတစ်ရာအထိတိုးချဲ့မယ်ဆိုရင်ဘုရားသခင်ကိုဂုဏ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်ဖြစ်သည်ဟုသင်တို့မသိကြသလော။ ထိုသူ၌ဘုရားသခင်ပေးတော်မူသောသူဖြစ်သတည်း။ သင်တို့သည်ကိုယ်မဟုတ်ကြ။ အဘိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့်၊ (၁ ကောရိန္သု ၆း ၁၉၊၂၀)

နောက်ဆုံး၊ ၁ တိမောသေ ၄း ၈ ကိုပေါလုရေးသားခဲ့သောအခြေအနေကိုကျွန်ုပ်တို့ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုသည်။ သူသည်ကားမရှိသူ၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆိုလမ်းလျှောက်သူ၊အလိုအလျောက်စက်ကိရိယာများမရှိသော်လည်းတစ်နေ့လုံးကိုယ်ထိလက်ရောက်ကြိုးစားသူများကိုစကားပြောခဲ့သည်။ သူများသည်ဤအခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့အကြံပြုထားသောအနည်းဆုံးအလယ်အလတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေပြီးဖြစ်သည်။

ဒါကြောင့်ယေဘုယျအားဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင်အားဘုန်းထင်ရှားစေသည်ဟုထင်ပါသည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်၏ဆရာဝန်၏ငွေတောင်းခံလွှာများအပေါ်တွင်ကျွန်ုပ်အား ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသက်သာစေပါသည်။ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်အခြားနေရာများတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်ကျွန်ုပ်ငွေများရရှိခဲ့ပြီး၎င်းသည်ကျွန်ုပ်အားရှင်သန်စေရန်အထောက်အကူပြုသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်၏ဇနီးကိုမုဆိုးမအဖြစ်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများအားမိဘမဲ့အဖြစ်မထားခဲ့ပါ။

၁။ ကောင်းသောဝက်ဘ်ဆိုက်အချို့ကိုရှာပါသို့မဟုတ်ညွှန်ကြားချက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းဗီဒီယိုများပါသောအက်ပလီကေးရှင်းကိုဒေါင်းလုပ်လုပ်ပါ။ သူတို့ကိုစစ်ဆေးပါ၊ ထို့ကြောင့်အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားသုံးမျိုးတွင်သင်ပြုလုပ်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးအတွက်သင်ခံစားရသည်။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်စမ်းကြည့်ပါ။ သင်နှင့်သင်၏မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက်ပျော်စရာဖြစ်စေမည့်အတူတကွလုပ်ဆောင်မှုများကိုသင်၏ကြင်ဖော်သို့မဟုတ်သူငယ်ချင်းနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ကိုစမ်းကြည့်ပါ။ သူတို့သွားပုံကိုကြည့်ပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်းရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုနောက်စာမျက်နှာတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အချိန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အားသူဘာလုပ်စေလိုသည်ကိုဘုရားသခင်ကိုမေးမြန်းပါ။ သင်၏စိတ်ဓာတ်၌ဘာတွေဖြစ်နေသည်ကိုမှတ်တမ်းတင်ပါ။

Additional Resources

Walking for Health Mark Bricklin နှင့် Maggie Spilner (Prevention မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာများ) မှဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်သင့်အားလေ့ကျင့်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးပြီးသင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်လမ်းလျှောက်ရန်ဖြစ်နိုင်သည့်ထူးခြားသည့်စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။သင်စတင်ရန်လှုံ့ဆော်မှုလိုအပ်လျှင်ဤစာအုပ်ကိုရယူပါ။

Family Guide to Natural Medicine Reader's Digest ကပြုလုပ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအပါအဝင်သဘာဝကျကျကျန်းမာရေးအလေ့အထအမျိုးမျိုးကိုမိတ်ဆက်ပေးသည်။ တစ်လျှောက်လုံးအလွန်ကောင်းသော၊ အပြည့်စုံသောရုပ်ပုံများ။ ၎င်းတွင်သင်သဘောမတူနိုင်သည့်အပြင်သွားချင်သောသဘာဝကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်အချို့ရှိသည်။

Your Personal Trainer Ann Good ရောင်းအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားသုံးမျိုးလုံးတွင်လေ့ကျင့်ခန်းများစွာပြုလုပ်ရန်သင်ကြားပေးသောအကောင်းဆုံးစာအုပ်။၎င်းတွင်အမှတ်အသားများနှင့်အရောင်အသွေးစုံဓာတ်ပုံများပါရှိသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းကိုသင်သာလေ့လာပြီးပါက၊ ဤစာအုပ်သည်အစပြုသူများအားပေးသောအင်္ဂါရပ်များကိုသင်အလွန်တန်ဖိုးထားမည်။

Our Current Exercise Regimen: အခုကျွန်တော်တို့ ၁၂ မိနစ်လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် (www.maxt3.com) နဲ့ ၁၀ မိုင် ၁၀ မိုင်စက်ဘီးစီးနိုင်ဖို့အပတ်စဉ်အနည်းဆုံးငါးရက်အတန်အသင့်အမြန်နှုန်း MaxT3 ကိုလုပ်တယ်။

A. လေ့ကျင့်ခန်းပမာဏနှင့်အမျိုးအစားများကိုမှတ်တမ်းတင်ပါ။

အမျိုးအစား　　သတ်သတ်မှတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ကြာချိန်ကိုစာရင်းပြုစုပါ

aerobic (အေးရိုးဗစ်)--

____

stretching (ဆန့်)____

____

muscle building (ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်း)____________________________

____

B.လေ့ကျင့်ခန်း၏တည်နေရာများ

____

Physically (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)---

Emotionally (စိတ်လှုပ်ရှားမှု)--

Mentally (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)---

Beginning date (စတင်ရက်စွဲ)_________________________

၁၀

The Healing Value of Faith, Hope and Love

ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်း၏ကုသမှုတန်ဖိုး

စိတ်ဝိညာဉ်အတွက်လုပ်ပိုင်ခွင့်

ဘုရားသခင်ကအရာဝတ္ထုသုံးခုကိုတည်မြဲတဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်အဖြစ်ဖော်ပြတယ်။

ယခုတွင်ယုံကြည်ခြင်း၊ မြော်လင့်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ ဤသုံးပါးတည်လျက်ရှိ၏။

ဤသုံးပါးတို့တွင်ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်အကြီးမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။(၁ကော ၁၃:၁၃)

ဘုရားသခင်ကလူတစ် ဦး ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကျန်းမာရေးသည်စိတ်ဝိညာဉ်၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်ကြောင်းဖော်ပြသည်။

"အချင်းချစ်သူ၊သင်၏စိတ်နှလုံးကောင်းစားသကဲသို့၊သင်သည်အရာရာ၌ကောင်းစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာခြင်းရှိမည်အကြောင်း ငါဆုတောင်း၏။ "(၃ယော ၂)"

Norman Cousins သည် ၁၉၇၉ တွင် Anatomy of a Illness စာအုပ်ဖြင့်အကြီးအကျယ်ထိခိုက်ခဲ့သည်။၎င်းတွင်သူသည်ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှမိမိ၏ထူးခြားသောကုသမှုကိုဖော်ပြပြီးသူကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာစေရန်ရယ်မောခြင်းအားဖြင့်ဖော်ပြခဲ့သည်။အမှန်တရားမှာရယ်မောခြင်းများပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ဆေးဖြစ်သည်။

" ရွှင်လန်းသောစိတ်နှလုံးသည်ချိုသောမျက်နှာကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ညှိုးငယ်ခြင်းအားဖြင့်ကား၊စိတ်ပျက်တတ်၏။(သုတ္တံ ၁၅:၁၃)

"ရွှင်လန်းသောစိတ်နှလုံးမူကား၊ အစဉ်အမြဲခံရသောပွဲဖြစ်၏ (သုတ္တံ ၁၅:၁၅)"

"စိတ်ရွှင်လန်းခြင်းသည်ကျန်းမာစေတတ်၏။ စိတ်ပျက်ခြင်းမူကား၊အရိုးတို့ကိုသွေ့ခြောက်စေတတ်၏။ (သု။ ၁၇:၂၂)

ယခုကျွန်ုပ်အသက် ၄၀ ကျော်နေပြီဖြစ်သောကြောင့်ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဝိညာဉ်၌မပျော်မွေ့စွာနေထိုင်ခြင်း၏အကျိုးဆက်များကိုခံစားနိုင်သည်။ ဒူးခေါင်းကနာနေတယ်။ငါခွင့်လွှတ်လိုက်သည်နှင့်ချက်ချင်းနာကျင်သွားသည်။ကျွန်ုပ်၏စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေနှင့်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးအကြားနီးကပ်သောဆက်နွှယ်မှုကိုတွေ့ရခြင်းသည်အံ့အားသင့်စရာဖြစ်သည်။

ဒါဟာစိတ်ခံစားမှုပြည်နယ်များမှားဖြစ်ကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်သမ္မာကျမ်းစာပင်လျှင်၊ ကျန်သည့်အခန်းငယ်ကဤသို့ဆက်ပြောသည် -" သို့သော်လည်းမပြစ်မှားနှင့်။ အမျက်မပြေဘဲ နေမဝင်စေနှင့်။ " (ဧဖက် ၄း ၂၆) အမျက်ဒေါသသည်ပြtheနာမဟုတ်ပါ။ထိုနေ့တွင်ကျွန်ုပ်၏ ဒေါသကိုမပြေပါ။ ကျွန်ုပ်သည်ဒေါသကိုတစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့အမြစ်တွယ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ကိုထောက်ပံ့ပေးသောကျွန်ုပ်အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ထားသည့် နှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် (၁ ကော ၁၃း၁၃)ဤလောကကိုအုပ်ချုပ်ရန်နှင့်ဖျက်ဆီးရန်စာတန်၏စွမ်း အားကိုမယုံကြည်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့သမ္မာကျမ်းစာက" အမြင့်ဆုံးသောဘုရားသည်ဒေါသအ မျက်ကိုအုပ်စိုးလော့" ဟုမိန့်တော်မူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဒံ ၄း ၁၇)

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောတွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအားဖြင့်အတွင်းပိုင်း ငြိမ်းချမ်းရေးကိုတည်ဆောက်ပါ

(Establish Inner Peace Through Proper Meditation Procedures)

> သခင်ဘုရား၌ အစဉ်မပြတ် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိကြလော့။ တဖန် ငါဆိုသည်ကား၊ ဝမ်းမြောက်ကြလော့။လူအပေါင်းတို့ရှေ့၌ သင် တို့၏ဖြေးညှင်းခြင်း သဘောကို ထင်ရှားစေကြလော့။ သခင်ဘုရား သည် အနီးအပါး၌ ရှိတော်မူ၏။အဘယ်အမှုကိုမျှ စိုးရိမ်ခြင်း မရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခြင်း နှင့်တကွ ဆုတောင်းပဌ နာ ပြုသော အားဖြင့်၊ သင်တို့တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အား ကြားလျှောက်ကြလော့။ထိုသို့ ပြုလျှင် အဘယ် သူမျှကြံ၍ မမှီနိုင်သော ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်း သည် ယေရှု ခရစ်အားဖြင့် သင်တို့၏စိတ်နှလုံး တို့ကို စောင့်မလိမ့်မည်။ ကြွင်းသေးသော စကားဟူမူကား၊ ညီအစ်ကိုတို့၊ သမ္မာတရားနှင့်ဆိုင်သော အကျင့်၊ လျောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်၊ စင်ကြယ်သော အကျင့်၊ သူတပါးနှစ်သက်ဘွယ်သော အကျင့်၊ ချီးမွမ်းဘွယ်သော အကျင့် ရှိသမျှတို့ကိုဧင်း၊ ပါရမီတပါး ပါး၊ ကောင်းသော သီတင်း တပါးပါးနှင့်ဆိုင်သော အကျင့် တို့ကိုဧင်း၊ နှလုံးသွင်း ကြလော့။(ဖိလိ ၄:၆-၈)

ထို့ကြောင့်သမ္မာကျမ်းစာကစိုးရိမ်ပူပန်မှု မှလွဲ၍ ငြိမ်သက်ခြင်းကိုသာအကြံပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြုသဘောဆောင်သောအရာများ၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော၊ မှန်ကန်သော၊ကောင်းသောနှင့်ချစ်စရာ ကောင်းသောအရာများကိုစဉ်းစားခြင်းဖြင့်အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကိုထိန်း သိမ်းရန်ဖြစ်သည်။အစိုးရ၏အကျင့်ပျက်ခြစားမှုများ၊ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလူ့အဖွဲ့အစည်းရှိအကျင့်ပျက်ခြ စားမှုများသို့မဟုတ်အသင်းတော်များရှိအကျင့်ပျက်ခြစားမှုများကိုစတင်တွေးတောဆင်ခြင်ရန်၊ ဒေါသ၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊

သမ္မာကျမ်းစာကကျွန်ုပ်တို့သည်အတူတကွ စုဝေး၍ အချင်းချင်းချစ်ကြိုက်စေ။ ကောင်းသောအကျင့်များကိုအချင်းချင်းလှုံ့ဆော်ရန်နည်းလမ်းများရှာဖွေသင့်သည် (ဟေဗြဲ ၁၀:၂၄၊ ၂၅) ။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အနှုတ်လက္ခဏာမြင်ကွင်းများနှင့်ဆိုးဝါးသောအရာများမည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကိုဆွေးနွေးရန်နှင့်နောက်ဆုံးရာဇဝတ်မှု၊ မုဒိမ်းမှုနှင့် AIDS စာရင်းဇယားများကိုအတူတကွဆွေးနွေးရန်မဟုတ်ပါ။ကောင်းသောအကျင့်ကိုကျင့်စေခြင်းငှါအချင်းချင်းတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ရမည်။

သူသည်သန့်ရှင်းသောကျမ်းစာစောင်များတွင်မိန့်မှာထားသည့်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဘုရားသခင်နားလည်ပါသလား။သူသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ထောက်ပံ့သူဖြစ်သောကြောင့်သူသည်အမျက်ဒေါသနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ်လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုကိုသူကောင်းကောင်းသိလိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်ထင်သည်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်မဟုတ်ခဲ့ပါ၊ထို့ကြောင့်ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကိုလေ့လာရန်ကျွန်ုပ်အတွက်စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ခဲ့သည်။သူတို့၏သုတေသန၏အဓိကအချက်မှာဒေါသသည်သေစေပြီးချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်ပျောက်ကင်းစေသည်။ငါနှစ်ပေါင်းများစွာကျန်းမာရေးနှင့်တက်ကြွစွာနေထိုင်လိုပါကငရင်းသည်ကျွန်ုပ်အတွက်အလွန်အရေးကြီးသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသည်။အချိန်ယူပြီးသူတို့သုတေသနပြုနေတာကိုလေ့လာကြည့်ရအောင်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဦး နှောက် / စိတ်ခံစားမှု / ဓာတုဆက်သွယ်မှု

(The Brain/Emotion/Chemical Connection Within Our Bodies)

Candace Pert, Ph.D ဘွဲ့ကို နယူးဂျာစီပြည်နယ်၊ ရတ်ဂျာတက္ကသိုလ်မှမော်လီကျူးနှင့်အမူအကျင့်ဆိုင်ရာအာရုံကြောသိပ္ပံဌာနမှလာရောက်လည်ပတ်သည့်ပါမောက္ခကဤသို့ဆိုသည် -“ စိတ်ခံစားမှုသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဇီဝကမ္မဗေဒတစ်ခုလုံးနှင့်နီးကပ်စွာဆက်နွယ်နေကြောင်းကျွန်ုပ်တို့၏သုတေသနကဖော်ပြသည်။ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်အတွင်းမှာသာမကခန္ဓာကိုယ်တစ်ဝိုက်ရှိနေရာများစွာမှာပါ၊ ဆဲလ်တစ်ခုစီ၏မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်သာဖြစ်သည်။ "

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဖန်တီးထားသောသဘာဝဆေးကြောဆေးများဖြစ်သောအန်ဒိုဖင်သည် ဦး နှောက်ထဲတွင်မနေပါ။ Endorphins များကို opiate receptors တွင်ပြုလုပ်သည်။ ဤရွေ့ကားအစဉ်အလာကို ဦး နှောက်ထဲမှာလုပ်ကိုင်ရန်လူသိများကြသည်။ သို့သော်မကြာသေးမီကပင် opiate receptors များကိုခုခံအားစနစ်၊ lymph node များ၊ thymus gland, သရက်ရွက်၊ရိုးတွင်းခြင်ဆီနှင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆဲလ်များ၌လည်းရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့်ယခုအခါဇီဝဗေဒဆိုင်ရာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်ခုခံအားစနစ်သည် ဦးနှောက်အားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကိုထိန်းချုပ်သည့်အာရုံကြောစနစ်နှင့်ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ဂုင်းသည်" သူ၏ဒဏ်ချက်အားဖြင့်ငါသည်အနာပျောက်လျက်ရှိပြီ" ဟုဝန်ခံသောအခါဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတာဇီဝဗေဒအဆင့်တွင်နားလည်ရန်ကူညီပေးသည် (ဟေရှာ ၅၃: ၅)။ပြစ်ပျက်နေသည့် အရာတစ်ခုမှာ၊ ကျွန်ုပ်၏ ဦးနှောက်သည်ဤအမှု၌သန့်ရှင်းသောကျမ်းစာများဖြင့်အသစ်တဖန်ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိဆဲလ်အားလုံးကိုကုသရန်နှင့်ရောဂါကာကွယ်ရေးစွမ်းရည်ကိုမြှင့် တင်ရန်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီဟာကဖြစ်ပျက်နေတာတွေအားလုံးကို ငါပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဘိသိက်ပေးခြင်းကဲ့သို့သောအမှန်တကယ် ဝိညာဉ်ရေးအင်အားစုများသည်အနာရောဂါနှင့်ရောဂါတို့၏အင်အားကိုကျော်လွှား။ အလုပ်တွင်လည်း ရှိသည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ အရာခပ်သိမ်းကိုကောင်းမှုပြုရန်ဘုရားသခင်လုပ်ဆောင်စေသည် (ရော ၈း ၂၈) ။

ဤသည်ကကျွန်ုပ်အားယုံကြည်စေခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏စိတ်အသစ်များသည် ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါဌ်တော်နှင့်အတူပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကို နှုတ်ခမ်းဖြင့် ဝ န်ခံခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ဘိသိက်ခံစီးဆင်းမှုကိုလိုလားသည်ဟုယုံကြည် စေပါသည်။ ဤအရေးကြီးသောအရာများအနက်မှတစ်ခုခုမရှိခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင်ဘုရား သခင်၏ကုသမှုအစီအစဉ်ကိုအပြည့်အဝလွှတ်ပေးရန်အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သည်။

ခဏတာစိတ်ဖိစီးမှုကိုယ်ခံစွမ်းအား function ကိုအချို့သောရှုထောင့်ကူဖို့ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ သို့သော်နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုသည်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်အားနည်းသွားစေပြီးကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်စေနိုင်သည်။ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှလော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်မှသုတေသီများသည်စိတ်ဖိ စီးမှုများသောဘဝဖြစ်ရပ်များနှင့်အူမကြီးကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်လူ ၁၀၀၀ကျော်တို့အကြား ဆက်စပ်မှုကိုမကြာသေးမီကစစ်ဆေးသောအခါ၊အလုပ်အခက်အခဲမရှိသောအမျိုးသားများထက်အူမ ကြီးကင်ဆာပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။ " အူမကြီးသည်အထူးသဖြင့်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံနိုင်သည်။ သင့် ဦး နှောက်တွင်တွေ့ရသောစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့်ဆက်နွယ်သော neuropeptides အတူတူပင်သင်၏အစာခြေစနစ်၏ရှုထောင့်တိုင်းကိုအူတွင်းထဲထည့်သွင်းထားသည်။

အကူအညီမဲ့နေတဲ့ခံစားမှု (A Sense of Helplessness)

ဒါဟာကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကိုယိုယွင်းစေသောစိတ်ဖိစီးမှုမျှသာမဟုတ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ်မသင့်လျော်သောတုံ့ပြန်မှုများကကျွန်ုပ်တို့အားစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုဆိုင်ရာကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုဖြစ်စေသည်။ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းလျှပ်စစ်လျှပ်စစ်ရိုက်ခတ်မှုများကိုထိန်းချုပ်ခြင်းမရှိသောကြွက်များသည်အလှည့်ကျ switch ကိုသုံးသောသူများထက်အကျိတ်ပိုမြန်သည်။

ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာအတွေးများကိုကျွန်ုပ်ပြောင်းလိုက်ပြီ။ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ဘုရားသခင်ကဘာပြောနေသည်ကိုကြားရသည်။ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဖိစီးမှုသို့မဟုတ်အမျက်ဒေါသကိုဆုတောင်းသောအခါသူသည်ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသားထဲသို့ပြန်ပြောသောအခါကျွန်ုပ်သည်အနာသက်သာပြီးနွေးထွေးပြီးကျွန်ုပ်၏စိတ်ဖိစီးမှုသည်ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ခရစ်ယာန်အများစုသည်၎င်းကိုအကြိမ်ကြိမ်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်မှာသေချာသည်။ခရစ်ယာန်၌ထိန်းချုပ်သောသဘောသည်ဘုရားသခင်ကသူ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး၊သူ၏ဘဝသည်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောရှေ့သို့ရွေ့လျားနေသည်ကိုသိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုမြန်ဆန်စွာနှင့်ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်ပုံ

(How to Process Emotions Quickly and Effectively)

Dr Redford Williams သည်သူ၏စာအုပ် Anger Kills တွင်ရန်လိုမုန်းတီးမှုကိုထိန်းချုပ်ရန်နည်းဗျူဟာ ၁၇ ခုကိုကမ်းလှမ်းသည်။ ၎င်းတို့တွင်သူ၏စာအုပ်၏အခန်း (၁၇)ခန်းပါဝင်ပြီးအောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။ ရန်လိုသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့်တိုက်တွန်းချက်များကိုရပ်တန့်ပါ။ကိုယ့်ကိုကိုယ်အာရုံ တွေးတောဆင်ခြင်; အလွန်အကျွံဆွခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြောဆိုပါ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်အတွက်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊နားထောင်၊ သူတစ်ပါးကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုအပေါ်ယူ; သင်၏စာနာမှုကိုတိုးမြှင့်; သည်းခံကြလော့။ ခွင့်လွှတ်ပါယုံကြည်စိတ်ချရသူ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရယ်ပါ; ပိုပြီးဘာသာရေးဖြစ်လာ;ဒီနေ့ဟန်ဆောင်သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ထိုစာရင်းနောက်ကိုပြန်သွားကာဖြည်းဖြည်းဖတ်ရှုခြင်း၊ တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်ဆုတောင်းခြင်းကိုသင်လုပ်လိုပေမည်။ထိုခေါင်းစဉ်အချို့သည်သင့်အားထိုးထွင်းသိမြင်မှုနှင့်လမ်းညွှန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်သင်စာအုပ်ကို ဝယ်ပြီးသင်၏ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မှုကာလ၌တစ်လသို့မဟုတ်တစ်လလောက်အသုံးပြုလိုပေမည်။

သမ္မာကျမ်းစာကိုကြည့်သောအခါဒါဝိဒ်သည်တေးဂီတနှင့်စာရေးခြင်းဖြင့်သူ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကိုဘုရားသခင့်ရှေ့တော်တွင်အသွင်ပြောင်းနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သူသည်ဆာလံကျမ်း (ဆိုလို သည်မှာ" သီဆိုခံရသည်") ဟုရေးထားသည်။ သူ၏အတွင်းစိတ်ပြင်းထန်မှုကိုဖော်ပြသည်။ ထို့နောက် သခင်ဘုရားပြန်ပြောမည့်အရာအတွက်တိတ်ဆိတ်စွာနားထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရားမိန့်တော် မူသောစကားကိုရေးထားလေ၏။ သူကချီးမွမ်းခြင်းနှင့်ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့်အတူပိတ်လိုက်တယ်။ ဤဥပမာ၏စံနမူနာမှာဆာလံ ၆၁ ဖြစ်သည်။ အခန်းငယ် ၂ ၌သူ၏စိတ်နှလုံးသည်အားနည်းနေပြီးပထမ အခန်းငယ်လေးခုၡ၌သူနှင့်တွေ့ဆုံရန်ဘုရားသခင်ထံတောင်းလျှောက်ခဲ့သည်။ အခန်းငယ် ၄ အဆုံးတွင် သူ၌" ဆဲလာ" အချိန်ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ pause, crescendo သို့မဟုတ် music interlude ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ထို့ကြောင့်ပထမအဆင့်မှာသင်၏ပြဿနာကိုဘုရားသခင်အားရေးသား။သီဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ဒုတိယအဆင့်မှာဘုရားသခင်ပြန်ပြောနိုင်ရန်သင်၏နှလုံးသားထဲတွင်နားထောင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်ဝိညာဉ်ကိုဘုရားသခင်နှင့်ချိတ်ဆက်ရန်နောက်ခံတေးဂီတထားပါ။ အဆင့် (၃)သည်အခန်း ငယ် ၅ မှ ၇ တွင်ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းသည်သူသည် Selahအချိန်ကာလ၌ဘုရားသခင်ပြောနေသည် ဟုယုံကြည်သောအရာများကိုသူရေးချခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကိုအခန်းငယ် ၈ တွင်တွေ့ ရသည်။ ဒါဝိဒ်ပြောခဲ့သည့်စကားအတွက်ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းသည်။

ဤသို့သောဆုတောင်းခြင်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ ၂၁ ရာစုဆုတောင်းခြင်းကာလ၌မတွေ့ရသောအရာ များစွာပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင်သီချင်းဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ အတွင်းရှိဘုရားသခင် ၏သေးငယ်သောအသံကိုပြန်လည်ကြားနာခြင်း၊ဘုရားသခင်ပြောဆိုနေခြင်းများကိုပြောဆိုခြင်းနှင့်သီ ဆိုခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကိုအခြားစာအုပ်တွေမှာသင်ပေးတယ်။ဘုရားသခင်ရဲ့အသံကိုကြား ခြင်းအပေါ် ဒီစာအုပ်မှာနောက်ဆက်တွဲအကျဉ်းကိုလည်းတွေ့ရပါတယ်။ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ် တို့အားဘုရားသခင်ပေးလိုသောအမြင့်ဆုံးသောကုသမှုကိုခံယူရန်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆာလံကျမ်းတွင်ဒါဝိဒ် ယူခဲ့သောဤအံ့ဖွယ်ခြေလှမ်းများကိုထည့်သွင်းရန်လိုအပ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်နိဒါန်းအတွက်သိသာ ထင်ရှားသောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူနိုင်သည် (၁ ကော ၁၀း ၁၀) ၁၁)

ဘုရားသခင်နှင့် Mark Virkler အကြားနှစ်လမ်းသွားဂျာနယ် (ခေတ်သစ်ဆာလံရေးသားခြင်း) ၏ဥပမာတစ်ခု (An example of two-way journaling (modern psalm writing) between God and Mark Virkler)

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ခံစားမှုများနှင့်စိတ်တို့ကိုကျွန်ုပ်တို့အားဘာပြောချင်ပါသလဲသခင်?

"မာ့ခ်၊(Mark) မင်းဘ၀ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်မယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေကိုရွေးချယ်တယ်။ ဟုတ်တယ်၊ မျက်နှာပြင်ကိုတွန်းတင်ပြီးကြားရ၊ ဖျော်ဖြေဖို့ကြိုးစားတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေအများကြီးရှိတယ်၊ဒါပေမယ့်မင်းမှာဘယ်စွမ်းအင်ကိုရေလွှမ်းမိုးမလဲဆိုတာကိုသင်ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။အကယ်၍သင်သည်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကိုရွေးချယ်ပါကသင်သည်ရှုံးနိမ့်သွားလိမ့်မည်။ ယုံကြည်ခြင်းကိုရွေးချယ်ပါကကျော်လွှားနိုင်လိမ့်မည်။ ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း။ မည်သည့်အရာကမျှမရှိဟုမထင်ပါ။ ၎င်းသည်ဘ၀၏အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်နှင့်စကားပြောခြင်းနှင့်ယုံကြည်ခြင်းသည်ဘ၀၏အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ငါအသက်တာ၏အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ငါ့ကိုတွေ့ကြုံသောအခါသူသည်ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ပြည့်ဝသည်။လူတစ် ဦးသည်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကိုခံရသောအခါသူသည်မကောင်းမှုနှင့်ပြည့်နေသည်။ ဤသည်မှာထူးဆန်းသည်ဟုမထင်ပါနှင့်။ ၎င်းသည်ဘ၀၏အနှစ်သာရဖြစ်သည်။လူတိုင်းကသူ၏ ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်၎င်းသည်မှန်ကြောင်းသဘောတရားများနှင့်အငြင်းပွားလိမ့်မည်။ စိတ်နှလုံးသည်အမှန်တရားကိုသက်သေခံပြီးသားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤစာအုပ်ကိုလူသိရှင်ကြားမဝေငှရန်ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည်ငါဖြစ်၏။

သင်၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ Mark ကအပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ခံစားမှုများသည်အပြုသဘောဆောင်သောစွမ်းအင်များထုတ်လွှတ်သည်။အပျက်သဘောဆောင်သောစိတ်ခံစားမှုများသည်အနုတ်လက္ခဏာစွမ်းအားများကိုထုတ်လွှတ်သည်။ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်းသည်ထာဝရအသက်ကိုထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်အပြစ်ရှိခြင်းတို့ကြောင့်သေခြင်း၊ ဘ၀ကိုရွေးချယ်ခြင်း၊ ထာဝရအသက်ကိုရွေးပါ၊

ငါ့ကိုလာဖို့ငါအရမ်းခက်သလား။ ငါဟာလူတစ်ယောက်ရဲ့ဘ၀မှာမြင်သာထင်သာတန်ဖိုးမရှိဘူးတာမဟုတ်ပါ။ တဖန်ငါဆိုသည်ကား၊ ငါသည်အသက်ကိုပေးသောသူဖြစ်၏။ငါသည်အသက်ကိုလက်ခံ၏။ ငါထာဝရဘ ဝ ပါ။ ငါ၌တည်သောသူသည်အသက်ရှင်ခြင်း၌တည်၏။ကိုယ်တော်၌တည်နေသောသူသည်သေခြင်း၌တည်၏။ ဝ မ်းမြောက်ခြင်းပြည့်ဝနိုင်ရန်ငါ့ထံသို့ လာ၍ အသက်ရှင်ပါ။ လာဘ်စားပါ။ ငါဝေးမဝေးပါ ငါသည်သင်တို့အသက်ရှင်။ ၊လေသည်အလိုရှိရာအရပ်သို့သွားသဖြင့်၊ အဘယ်အရပ်ကဖြစ်သည်၊ အဘယ်အရပ်သို့သွားသည်ကိုမသိနိုင်။ ငါသည်ကြီးသောသူဖြစ်၏။ ငါသည်ခပ်သိမ်းသောသူတို့၏သခင်ဖြစ်၏။သို့သော်လည်းအကျွန်ုပ်သည်သင်၏ဝိညာဉ်ကိုချစ်သောသူဖြစ်၏။

ငါသည်ကရာနီတွင်သင်တို့အတွက်အသေခံရန်ကျွန်ုပ်၏သားတော်ကိုစေလွှတ်သောသူဖြစ်၏။ ငါသည်separated ဒေင်ဥယျာဉ်တွင်ကျွန်ုပ်တို့သီးခြားနေစဉ်တွင်ကျွန်ုပ်ငိုခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည်ဒုတိယအာဒံကိုစေလွှတ်သောသူဖြစ်၏။ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကိုဖန်ဆင်းသောဘုရားဖြစ်တော်မူ၏။

Mark, မင်းကိုငါချစ်တယ်၊ ဒီစကားတွေကိုဖတ်တဲ့သူတိုင်းကိုငါချစ်တယ်။သူတို့သည်ငါရွေးကောက်သောသူများဖြစ်ကြ၏။ သူတို့ဟာငါအတွက်ငါ့အသက်ကိုပေးခဲ့တဲ့သူတွေပါ။

ငါ့ထံသို့လာကြလော့။ ငါသည်သင်တို့ကိုကျန်းမာစေမည်။ ငါ့သားတို့ငါ့ထံသို့လာကြလော့။ ငါသည်ချမ်းသာပေးမည်။ ငါ့ထံသို့လာကြလော့။ သင်အဲဒီလိုလုပ်မှာလား ?

သခင်စီငါလာမည်။ ကျွန်ုပ်စိတ်ဝိညာဉ်ကိုကျန်းမာစေဖို့ဆုတောင်းပါတယ်။အခုငါလာတယ်။

ဘုရားသခင့်အသံတော်မည်သို့ကြားနာရမည်ကိုလေ့လာသည့် ၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ အထက်ပါဥပမာ၌ကဲ့သို့ငါဂျာနယ်နှင့်ဘုရားသခင်နှင့်စကားပြောဆိုရန်သင်ယူခဲ့သည်။ ပါတီနှင့်ကျွန်ုပ်သည်၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောစာအုပ်လေးအုပ်ရေးသားခဲ့သည် - ၄ ဘုရားသခင့်အသံကိုကြားနာရန်သော့ချက်များ၊ ဘုရားသခင်နှင့်စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း၊ ဘုရားသခင့်အကြံပေးချက်နှင့်ဘုရားသခင့်အကြံပေးမှုသင်ယူခြင်း။ (ဤအရာများကိုတစ် ဦး ချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေလေ့လာနိုင်ပါသည်။) ကျွန်ုပ်သည်နံနက်ခင်း၌ကျွန်ုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း၊ ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့်ဘုရားသခင်ကိုပိုမိုသိဆိုသောအချိန်များရှိခဲ့ဖူးသည့်အချိန်များရှိခဲ့ဖူးပြီး၊ငါအခုလုပ်တယ် ငါသည်ဤဘဝ(ဆိုလိုသည်မှာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေလက်စထရောအဆင့်) တွင်ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ငါ့အသက်ကို၏လက်ရှိအသီး၏အလယ်၌ထင်, ငါနောက်တဖန်ကြောင်းပြန်သွားရပေမည်။ ငါလုပ်မယ်။

ကျွန်ုပ်ကို" ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်ကိုဤနည်းဖြင့်ဖန်ဆင်းတော်မူသည်" (ပြင်းထန်စွာ) ပြောရန်လွယ်ကူပြီးကျွန်ုပ်၏ချဉ်းကပ်မှုကိုလက်ခံကြောင်းသက်သေပြရန်ကျမ်းချက်များကိုတွေ့ရှိခဲ့သည် (ပေါလု၊ ပေတရု) ။ ဒါကိုလုပ်ခြင်းကကျွန်တော့်ကိုပြောင်းလဲဖို့အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ သို့သော်၎င်းင်း၏အသီးများအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်စုံတစ်ခုကိုစမ်းသပ်နိုင်လျှင်ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည်မှုစနစ်၏အသီးမှာလက်စထရောမြင့်မားသကဲ့သို့အခြားအပျက်သဘောလက္ခဏာများလည်းဖြစ်သည်။ ဘဝအတွေ့အကြုံများအားဖြင့်ဘုရားသခင့်လမ်းညွှန်မှုကိုငါတန်ဖိုးထားသောကြောင့်လက်စထရောအဆင့်ကိုကူညီရန်ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်သည်ပိုမိုအားနည်းစွာအသက်ရှင်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီးဘားမားမီတာအမျိုးအစားပင်ဖြစ်ရမည်ပင်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းသင်၏တင်းမာမှုပမာဏကိုရှင်းလင်းစွာဖော်ပြသော Stress Monitor ကဒ်ကိုသင်ရွေးချယ်ချင်ပေမည်။ နေရာအတော်များများကသူတို့ကိုသယ်တယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုစကေးအပေါ် မြင့်မားတဲ့သွင်းယူတဲ့သူအမှုဆောင်အရာရှိတစ် ဦး ကိုလေ့လာခဲ့သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအောက်၌ကျန်းမာနေသူ ၁၀၀ နှင့်ဖျားနာသူတစ်ရာကိုလေ့လာရန်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ကျန်းမာနေသူတစ်ရာသည်ဖျားနာသူများထက် ပို၍ ကတိကဝတ်ပြုခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှုပိုမိုခံစားခြင်း နှင့်စိန်ခေါ်မှုအတွက်ပိုမိုကြီးမားသောအစာစားချင်စိတ်ရှိခြင်းကိုတွေ့ရှိရသည်။ "Hardyness" စမ်းသပ်မှုကိုသင်၏ Emotions and Your Health စာအုပ်တွင်တွေ့နိုင်သည်။ သင်၏ခံနိုင်ရည်ကိုမြှင့်တင်ရန်လေ့လာခြင်းဖြင့်သင်သည်စိတ်ဖိစီးမှုကိုပိုမိုထိရောက်စွာကိုင်တွယ်နိုင်သည်။

Interpersonal Communication ကိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

ရင်းနှီးချစ်ခင်သောဆက်ဆံရေးသည်ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့်အတိုင်းငင်းတို့သည်သဘာဝမကျပါ။ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကိုပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန်လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများကိုကျွန်ုပ်တို့မွေးမြူသင့်သည်။ ငါတို့ဘယ်လိုနားထောင်ရမယ်ဆိုတာသိဖို့လိုတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုဘယ်လိုဖော်ပြရမယ်ဆိုတာငါတို့သိဖို့လိုတယ်။ သင်သည်ဤအရာတို့ကိုဆင်ခြင်။ ၊သင်သည်ထိုကဲ့သို့သောအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းတက်ခဲ့ဖူးသည်။ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဤသည်ဘဝနှင့်ကျန်းမာရေးကိုလုပ်နေကြသည်ပစ္စည်းပစ္စယဖြစ်ပါတယ်။ဒီနေရာမှာစာအုပ်တစ်အုပ်နှစ်ပုဒ်ဖတ်ဖို့ဒါမှမဟုတ်ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လေ့လာချင်တာကိုသေချာအောင်လုပ်မယ်။ ပရိုတက်စတင့်နှင့်ကက်သလစ်ချာ့ချ်များသည်လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုတိုးမြှင့်ရေးဟောပြောပွဲများပြုလုပ်ကြသည်။ စုံတွဲတိုင်းသည်တစ်ခုစီယူခြင်းဖြင့်များစွာအကျိုးရှိမည်ဟုငါထင်သည်။

Patti နဲ့ငါမှရွေးချယ်ကြပြီ။ ပရိုတက်စတင့်လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုနှင့် Patti နှင့်ကျွန်ုပ်သွားခဲ့သော Nova Shalom ဟုခေါ်သည်။ Idaho ရှိ Post Falls ရှိ Mark Sanford နှင့် a လိယအိမ်တွင်တစ်ပါတ်တိုင်တိုင်အကြံပေးခြင်းကိုကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာတွင်အစောပိုင်းကပြုလုပ်ခဲ့သောအတွင်းပိုင်းဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်အတွင်းကတိသစ္စာများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်နှင့်အနာရောဂါပျောက်ကင်းအောင်ကူညီရာ၌အလွန်တန်ဖိုးရှိသောကြောင့်မျိုးစေ့ကြဲခြင်းနှင့်ရိတ်သိမ်းခြင်းနှင့်ရိတ်သိမ်းခြင်း၏ဝိညာဉ်ရေးရာနိယာမများကြောင့်ပျက်စီးမှုများကိုဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေဆဲဖြစ်သည်။ Gary Smalley ရဲ့"Love is ဆုံးဖြတ်ချက်" ဆိုတဲ့ဗီဒီယိုဇာတ်လမ်းတွဲတွေကိုအတူတကွလေ့လာခြင်းကနေအကျိုးများစွာရရှိခဲ့ပါတယ်။

Adrenaline & Stress စာအုပ်သည်စိတ်ဖိစီးမှုထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်လူတစ် ဦး ၏ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ဖိစီးမှုနှင့် Type A အပြုအမူတို့ကိုထိုးထွင်းသိမြင်စေသည်။ စာရေးသူဒေါက်တာ Archibald D. Hart သည်စိတ်ပညာဘွဲ့လွန်ဌာနမှူးနှင့် Fuller Theological Seminary မှစိတ်ပညာပါမောက္ခဖြစ်သည်။

Additional Resources

Anger Kills by Redford Williams, M.D.

None of These Diseases by S.L MCMillen, M.D.

4 Keys to Hearing God's Voice by Mark & Patti Virkler

Dialogue With God by Mark & Patti Virkler

Counseled by God by Mark & Patti Virkler

LEARN Counseled by God by Mark & Patti Virkler

Healthier Today Than Yesterday by Mark & Patti Virkler

Vibrant Health! Miracles Plus Gifts of Healings by Mark & Patti Virkler

Adrenaline & Stress by Dr. Archibald D. Hart

Everyday Health Tips - 2000 Practical Things for Better Health and Happiness by the editors of **Prevention** magazine

၁၁

ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဘိသိက်ပေးခံရသောဆုတောင်းပဌနာ၏တန်ဖိုး

(The Healing Value of Spirit Anointed Prayer)

ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်စွမ်းအားပေးခြင်း (Empowering for the Spirit)

ဘုရားသခင်သည်နာဇရက်မြို့သားယေရှုကိုသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်တန်ခိုးတော်အားဖြင့်ဘိသိက်ပေးတော်မူသည် ဖြစ်၍၊သူသည်မာရ်နတ်ညှဉ်းဆဲသောသူအပေါင်းတို့အားချမ်းသာကိုပေးလျက်လှည့်လည်တော်မူ၏။ (တမန် ၁၀:၃၈)

ငါအမှန်အကန်ဆိုသည်ကား၊ ငါ့ကိုယုံကြည်သောသူသည်ငါပြုသောအမှုတို့ကိုပြုလိမ့်မည်။ ထိုအမှုတို့ထက် သာ၍ ကြီးသောအမှုတို့ကိုလည်းပြုလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား၊ ငါသည်ခမည်းတော်ထံသို့ သွား၍၊ (ယောဟန် ၁၄:၁၂)

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည်သင်တို့အပေါ်သို့သက်ရောက်သောအခါ၊ သင်တို့သည်တန်ခိုးကိုရကြလိမ့်မည်။ ” (တမန် ၁: ၈)

“ ထိုသူသည်လက်ျာလက်တော်အားဖြင့်သူ့ကိုချီပင့်၏။ ထိုခဏခြင်းတွင်ခြေတော်နှင့်ခြေဆုပ်တို့သည်ခိုင်ခံ့ကြ၏။ ခုန်လျက်၊ ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းလျက်၊ တမန်တော်တို့နှင့်အတူဗိမာန်တော်သို့ဝင်လေ၏။ (တမန် ၃: ၇၊ ၈)

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ကုသရန်အစီအစဉ်ရှိသည်

ကျွန်ုပ်တို့သည်ခရစ်ယာန်များဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိဆဲလ်တိုင်းသို့ကုသခြင်းအစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုကောင်းမွန်စွာကြည့်ရှုရန်စိတ်အားထက်သန်သည်၊ ထိုနောက်ဆုံးအခြေအနေအတွက်သူပြင်ဆင်ထားသည်။သူသည်ကျွန်ုပ်တို့အားသူ၏ပညတ်များကိုပေးခဲ့ပြီးနောက်လိုက်နာပါကကျွန်ုပ်တို့အားကောင်းစွာစောင့်ရှောက်လိမ့်မည်။ထို့အပြင်သူသည်ကျွန်ုပ်တို့အားသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဖြင့်ဘိသိက်ပေးခဲ့သည်။ သူသည်ကျွန်ုပ်တို့ဖျားနာသောအခါကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျန်းမာရေးနှင့်ပြန်လည်လွှမ်းမိုးနိုင်သည့်အပြင်အချုပ်အခြာအာဏာကို ဝ င်ရောက်စွက်ဖက်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာတွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ခွန်အားအုတ်မြစ်အသစ်ရှိသည်။

သင်၏ခြေကိုဖြတ်ပြီးလက်ချောင်းများကိုလောင်ကျွမ်းစေခြင်းသို့မဟုတ်ဒူးကိုခြစ်လိုက်တိုင်းသင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ချက်ချင်းသတိပေးမှုပြုလုပ်ပြီးၒင်းကိုကုသရန်ပျက်စီးသွားသောtoရိယာသို့ထောင်ပေါင်းများစွာသောဆဲလ်များကိုပေးပို့သည်။သင်၏ဆဲလ်များကဤအခြေအနေမျိုးတွင်ကုသရန်ဘုရားသခင့်အလိုတော်လား" ဟူ၍ ဘယ်တော့မျှမမေးပါနှင့်။ ဆဲလ်များကပြောနိုင်သည်မှာ" ကောင်းပြီ၊ငါတို့ဒီ

ရောဂါကိုလူတစ်ယောက်အားဤရောဂါမှသင်ခန်းစာပေးရန်သင်ရုံမျှသာရှိသည်" ဟုပြောရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဟင့်အင်း၊ ဆဲလ်တိုင်းသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ၄ င်း၏ကုသမှုကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။ၒင်းကိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့်ကိရိယာများကိုပေးခဲ့လျှင်ၒင်းသည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန်ထိရောက်လိမ့်မည်။

သက်သေအထောက်အထားကကျွန်ုပ်တို့ကိုဘုရားသခင့်ရည်ရွယ်ချက်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျမ်းစာကၒင်းကိုသွန်သင်သည်။ ယေရှု၏ဓမ္မအမှုကယၒင်းကိုပြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိဆဲလ်တိုင်းကၒင်းကိုတစ်ခဏချင်းစီထုတ်ဖော်ပြသသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိကိုယ်ကိုအနာတရဖြစ်အောင်လုပ်သောအခါကျွန်ုပ်တို့၏အလိုလိုတုံ့ပြန်မှုသည်ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းများရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။ ဤအရာနှင့်ဆန့်ကျင်သောအရာတစ်ခုသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆဲလ်များ၊ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးသားများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုဘုရားသခင်ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်ပုံနှင့်ဆန့်ကျင်သည်။

ကုသမှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ဘုရားသခင်ကူညီမှု (Divine Assistance of the Healing Process)

မိမိလူမျိုးနှင့်ဘုရားသခင်ပြုသော ပဋိညာဉ်တစ်ခုမှာ" ငါသည်သင်၏အနာရောဂါငြိမ်းစေသောထာဝရဘုရားဖြစ်၏" (ထွက် ၁၅း၂၆) ဖြစ်သည်။ သူ၏ကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သောအချက်များမှာ -

၁. သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၏စကားတော်ကိုစေ့စေ့နားထောင်လော့

၂. သူ့မျက်မှောက်၌မှန်ရာကိုလုပ်ပါ

၃. ပညတ်တော်တို့ကိုနား ထောင်၍၊

၄) စီရင်ထုံးဖွဲ့တော်မူချက်များကိုစောင့်ရှောက်ကြလော့။

ကျန်းမာရေးအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်စာရင်းအတွက်မည်သို့ဖြစ်သနည်း။ဤသည်ဤမျှလောက်များစွာသောနေမကောင်းဖြစ်ကြသည်အဘယ်ကြောင့်ငါ့စိတ်ထဲမှာရှင်းလင်းကူညီပေးသည်။

လိုအပ်ချက် # ၁ ယနေ့ဘုရားသခင်ပြောနေသည်ကိုလူအများကမယုံကြပါ။သူပြောတာကိုယုံကြည်တဲ့သူတွေအများကြီးကသူ့အသံကိုဘယ်လိုကြားရမလဲမသိဘူး၊သူ့အသံကိုဘယ်လိုကြားရမလဲသိတဲ့

များစွာဟာအဲဒီအတွင်းစိတ်စွဲမှတ်မှုတွေကိုမယုံဘူး၊နောက်လိုက်ကြတာကငါတို့ဟာဆင်ခြင်တုံတရားဝါဒကိုကိုးကွယ်ဖို့ဖိအားပေးနေသောယဉ်ကျေးမှုတွင်နေထိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။နှင့်အတွင်းစိတ်စွဲစွန့်ပစ်။

လိုအပ်ချက် # ၂ - များစွာသောသူတို့သည်မှန်ကန်တဲ့အကျင့်ကိုမကျင့်ကြ၊ မရိုးမသား၊ လောဘကြီးစွာရှာဖွေလိုသူများ၊ သူတို့၏အစာအိမ်သည်သူတို့၏ဘုရားများဖြစ်သည် (ဖိလိ ၃း၁၉) ။

လိုအပ်ချက် # ၃ လူအများတို့သည်ဘုရားသခင့်ပညတ်တော်များအကြောင်းနှင့်သူတို့၏ဘဝတွင်၎င်းတို့ကိုမည်သို့ထိထိရောက်ရောက်လိုက်နာရန်သင်ယူရန်သူတို့၏ဘဝကိုမမြှုပ်နှံပါ။

လိုအပ်ချက် # ၄– သူ၏အထုံးအဖွဲ့အများစုသည်ဣန္နုပ်အတွက်ဖြစ်သည်ဟုနှစ်ပေါင်းများစွာမယုံကြည်ခဲ့ပါ။ဓမ္မဟောင်းကျမ်းသည်သရေလလူမျိုးများအတွက်ဖြစ်သည်ဟုဣန္နုပ်ထင်ခဲ့သည်။ခရစ်ဝင်ကျမ်းများကသခင်ယေရှုမည်သို့နေထိုင်သည်ကိုဖော်ပြသည်။ သို့သော်ဣန္နုပ်သည်ဣန္နုပ်ကိုယ်တိုင်အသက်ရှင်ရန်မျှော်လင့်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ဣန္နုပ်သည်တမန်တော်ဝတ္ထုသည်ကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာစာအုပ်ဖြစ်ပြီးထိုတွင်ပါသောပညတ်တော်များနှင့်အတွေ့အကြုံများသည်ဣန္နုပ်၏ဘဝ နှင့်တိုက်ရိုက်မပတ်သက်ပါ။ ဗျာဒိတ်ကျမ်းသည်အနာဂတ်အတွက်ဖြစ်သည်။ဒါကြောင့်ဣန္နုပ်တော့အမြင်မှာသမ္မာကျမ်းစာပါယုံကြည်သူခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဟာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့်ကျမ်းစာပါပြဌာန်းချက်အများစုဟာငါနဲ့မပတ်သက်ခဲ့ဘူး။ ငါသမ္မာကျမ်းစာကိုယုံကြည်ခဲ့သည်။ ငါကအများစုငါ့အဘို့ဖြစ်ခဲ့သည်မယုံ!သမ္မာကျမ်းစာသည်ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါဌ်တော်ပင်ဟုမယုံကြည်သောလစ်ဘရယ်များ (ဣန္နုပ်ကိုမထိမဲ့မြင်ပြုခြင်း) ထက် ပို၍ရှေ့တန်းတင်ခဲ့သည်ကိုဣန္နုပ်မသေချာပါ။ စကားမစပ်ခရစ်ယာန်တစ် ဦး အနေဖြင့်ဣန္နုပ်၏ကြီးပွားတိုးတက်မှုအများစုသည်သမ္မာကျမ်းစာ (ပြဌာန်းချက်များနှင့်အတွေ့အကြုံများအားလုံး)ကိုယနေ့ဣန္နုပ်နေထိုင်ရန်ဖြစ်သည်ကိုသဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်သည် ဓမ္မဟောင်းကျမ်းထဲတွင်ယခုငါပြောင်းလဲထားပြီ။

အချုပ်အားဖြင့်ဘုရားသခင်သားသမီးများသည်ဘုရားသခင်နှင့်အထူးကျန်းမာရေးပcovenant ကိုကမ်းလှမ်းထားသည်။ဘုရားသခင့်နည်းလမ်းတော်များနှင့်ကိုယ်တော့်အသံတော်နောက်သို့မလိုက်လျှောက်သူများနှင့်ရောဂါနှင့်သေခြင်းတို့၏တူညီသောစာရင်းဇယားများကိုတွေ့ကြုံရန်မလိုအပ်ပါ။

(ယေရှုသည်လာသူအားလုံးကိုကုသပေးခဲ့သည် (Jesus Healed All Who Came)

ယေရှုသည်အဆက်မပြတ်ကုသပေးခဲ့သည်။သူသည်အထံတော်မှရကြ၏တဲ့သူတွေကိုအပေါ်သူ၏လက်ကိုတင်. သူတို့အပေါ်မှာစကားလုံးတစ်လုံးစကားနှင့်သူတို့အနာကိုငြိမ်းစေခဲ့သည်။

များသောအားဖြင့်နတ်ဆိုးများကိုနှင်ထုတ်ခြင်းသည်သူ၏ကုသခြင်းဓမ္မအမှုနှင့်အတူလိုက်ပါခဲ့သည်။ သူဟာလူတစ်ယောက်ကိုဘယ်တော့မှမစွန့်ဘူး။

အောက်ပါတို့သည် John Wimber ၏ Power Healing စာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲ D နှင့် E မိတ္တူများဖြစ်သည်။သူတို့ကအနာရောဂါကိုငြိမ်းစေခြင်းအမှုဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာသခင်ယေရှု၏ဥပမာလေးဆယ်တစ်ချောင်းနှင့်အနာရောဂါပျောက်ကင်းအောင်လုပ်ပေးသောတပည့်တော်များ၏ပုံနမူနာ ၂၁ ခုကိုစာရင်းပြုစုထားသည်။နားလည်ခြင်းသို့မဟုတ်အနာရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်သောအမှုတော်ဆောင်ခြင်းကိုပြုလုပ်လိုသူမည်သူမဆို Wimber ၏စာအုပ်ကိုဖတ်သင့်သည်။ ဒါဟာအကောင်းဆုံးတစ်ခုပါ။

သခင်ယေရှု၏အနာရောဂါများကိုကုသသောအမှုတော်များကိုခြုံငုံသုံးသပ်သည်

An Overview of the Healing Ministry of Jesus

#	Description	Matthew	Mark	Luke	John
1.	Man with unclean spirit		1:23-26	4:33-35	
2.	Peter's mother-in-law	8:14,15	1:30,31	4:38,39	
3.	Multitudes	8:16,17	1:32-34	4:40,41	
4.	Many demons		1:39		
5.	Leper	8:2-4	1:40-42	5:12,13	
6.	Paralytic	9:2-7	2:3-12	5:17-25	
7.	Man with withered hand	12:9-13	3:1-5	6:6-10	
8.	Multitudes	12:15,16	3:10,11		
9.	Gadarene demoniac	8:28-32	5:1-13	8:26-33	
10.	Jairus' daughter	9:23-25	5:35-43	8:49-56	
11.	Woman with issue of blood	9:20-22	5:25-34	8:43-48	
12.	A few sick people	13:58	6:5,6		
13.	Multitudes	14:34-36	6:55,56		
14.	Syro-phoenician's daughter	15:22-28	7:24-30		
15.	Deaf and dumb man		7:32-35		
16.	Blind man		8:22-26		
17.	Child with evil spirit	17:14-18	9:14-27	9:38-43	
18.	Blind Bartimaeus	20:30-34	10:46-52	18:35-43	
19.	Centurion's servant	8:5-13		7:2-10	
20.	Two blind men	9:27-30			
21.	Dumb demoniac	9:32,33			
22.	Blind and dumb demoniac	12:22		11:14	
23.	Multitudes	4:23		6:17-19	
24.	Multitudes	9:35			
25.	Multitudes	11:4,5		7:21	
26.	Multitudes	14:14		9:11	6:2
27.	Great multitudes	15:30,31			
28.	Great multitudes	19:2			
29.	Blind and lame in Temple	21:14			

# Description	Matthew	Mark	Luke	John
30. Widow's son raised from the dead			7:11-15	
31. Mary Magdalene & others			8:2	
32. Crippled woman			13:10-13	
33. Man with dropsy			14:1-4	
34. Ten leper			17:11-19	
35. Servant's ear			22:49-51	
36. Multitudes			5:15	
37. Various persons			13:32	
38. Nobleman's son				4:46-53
39. Invalid				5:2-9
40. Man born blind				9:1-7
41. Lazarus				11:1-44

The Healing Ministry of the Disciples

# Description	Matthew	Mark	Luke	Acts
1. Jesus' ministry described	11:2-6		7:18-23	
2. The Twelve sent	10:1-11:1	3:13-19	9:1-11	
3. The Seventy-two sent			10:1-24	
4. Disciples attempt to cast out demons	17:14-21	9:14-29	9:37-45	
5. Power to bind & loose	16:13-20			
6. Great Commission	28:16-20	16:14-20	24:44-53	1:1-11
7. Jesus' ministry described				2:22
8. Signs & wonders at Apostles' hands				2:42-47
9. Healing of lame beggar				3:1-4:22
10. Prayer for confidence & healing signs				4:23-31
11. Signs & wonders at Apostles' hands				5:12-16
12. Ministry of Stephen				6:8-15
13. Ministry of Philip				8:4-13
14. Ananias and Saul				9:10-19
15. Peter heals Aeneas (Lydda)				9:32-35
16. Dorcas raised from the dead (Joppa)				9:36-43
17. The ministry of Jesus				10:34-41
18. Magician struck blind by Paul				13:4-12
19. Paul & Barnabas in Iconium				14:1-7
20. Lame man at Lystra				14:8-18
21. Paul raised at Lystra				14:19,20
22. Slave girl at Philippi				16:16-40
23. Paul at Ephesus				19:8-20
24. Eutychus raised from the dead				20:7-12
25. Paul recalls Ananias				22:11-21
26. Paul on Malta				28:1-10
27. Galatians 3:5				
28. Hebrews 2:4				

အနာရောဂါငြိမ်းစရာ၏အဆင့်ဆင့်

ထိတွေ့မှု(Sample touch)

ကျွန်တော်ထင်တာကတော့အမျိုးမျိုးသောကုသနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေအမျိုးမျိုးရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ပထမ ဦး စွာသဘာဝထိတွေ့မှုသည်ကုသခြင်းဖြစ်သည်။ဆေးရုံများတွင်လေ့လာမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပြီး သူနာပြုများသည်လူနာများနှင့်ပိုမိုထိတွေ့ရန်အချိန်ယူသောအခါသူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကုသမှုမြန် ဆန်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့သည်။

လူ့စိတ်ဝိညာဉ်မှစီးဆင်း(Flow from man's spirit)

ဒုတိယအချက်မှာ၊ လူသည်ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့်အညီဖန်ဆင်းခံရသောကြောင့်လူ၌ - စိတ်ဝိညာဉ်ရှိသောကြောင့်၊ လူတစ် ဦး သည်အခြားတစ် ဦး သို့ဓမ္မအမှုဆောင်သောအခါလွတ်မြောက် နိုင်သောလူသား၏ ဝိညာဉ်၌စွမ်းအားရှိသည်။အချို့သော(new ager)များကဲ့သို့လူသားများသည် ဤစွမ်းအားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရကျွန်ုပ်တို့၏ ဝညာဉ်စွမ်းအားကိုအသုံးချ သင့်သည်ဟုမထင်ပါ။

ဂင်းအစားကျွနုပ်တို့သည်ကျွနုပ်တို့၏ဝိညာဉ်များကိုသန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့်စည်းလုံးသင့်သည်။ ကယ်တင်ခြင်းသို့ရောက်သောအခါဖြစ်သည်။သခင်၌မှီဝဲသောသူသည်ထိုသခင်နှင့်တစိတ်တဝိညာဉ် တည်းဖြစ်၏။ (၁ ကော ၆:၁၇) ဤသည်ကိုအဆင့်သုံးအထိကျွနုပ်တို့ကိုလှုံ့ဆော်ပေးသည်။

ယုံကြည်သူရဲ့ဘိသိက်ပေးခြင်း

တတိယအဆင့်မှာယုံကြည်သူအတွင်း၌ရှိသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဘိသိက်ပေးခြင်းဖြစ်သည် (၁ ယော ၂း ၂၇) ။ အတွင်း၌သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဤအားတက်စေသောအလုပ်ကိုဆုတောင်း ခြင်းနှင့်လက်တင်ခြင်းအားဖြင့်လွတ်မြောက်နိုင်သည်။ဤဘိသိက်ခံစီးဆင်းမှု၏ပြင်းထန်မှုကိုသင့်လျော် သောသို့မဟုတ်မသင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်မှုများဖြင့်တိုးမြှင့်နိုင်သည်သို့မဟုတ်လျှော့ချနိုင်သည်။ ထိုကြောင့်သမ္မာကျမ်းစာက"ရွေးနှုတ်ခြင်းနေ့ရက်တိုင်အောင်သင်တို့ကိုတံဆိပ်ခတ်တော်မူသောဘုရား သခင်၏သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုစိတ်မနာစေကြ" ရန်သတိပေးထားသည် (ဧဖက် ၄း ၃၀) ။

ဓမ္မအမှုအတွက်ဘိသိက်ပေးခြင်း

ကုသနိုင်စွမ်း၏စတုတ္ထအဆင့်မှာယုံကြည်သူအပေါ်၌သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သွန်းလောင်းခြင်းဖြစ် သည်။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည်သင်တို့အပေါ်သို့သက်ရောက်သဖြင့်သင်တို့သည်တန်ခိုးကိုရကြ လိမ့်မည်" (တမန် ၁း၈) ။ဤအရာသည်ယုံကြည်သူအတွင်း၌ရှိသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အား ဘိသိက်ပေးခြင်းထက်ဓမ္မအမှုအတွက် ပို၍ သာလွန်သောဘိသိက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စုပေါင်းဘိသိက်ပေးခြင်း

ယုံကြည်ခြင်း၏ပဥ္စမအဆင့်သည်ယုံကြည်သူများကိုစုရုံးရန်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ကော်ပိုရိတ် လိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်သခင်ယေရှုသည်" သူတို့၏မယုံသောကြောင့်များစွာသောတန် ခိုးကိုပြတော်မမူ"(မဿဲ ၁၃း၅၈) ။ ဒါကြောင့်စုပေါင်းစုရုံးခြင်း (နှင့်ဖြစ်ကောင်းအခြားအရာများ) ၏ယုံကြည်မှုအဆင့်သည်ဘိသိက်ပေးခြင်းကိုကုသရန်လွတ်မြောက်စေနိုင်သည်ကိုကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိ ရသည်။ ဒီကော်ပိုရေးရှင်းဘိသိက်တိုးမြှင့်သို့မဟုတ်လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

ခေတ်သစ် - ဝိညာဉ်လမ်းညွှန်ပုံစံအတုများ

(New Age- Counterfeits in the Form of Spirit Guides)

အနာရောဂါကုသမှုအကြောင်းဒီလေ့လာမှုကိုကျွန်တော်စလုပ်တဲ့အခါခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ကကျွန်တော့်ဆီစာရေးပြီးသူ့အတွေ့အကြုံကိုပြောပြခဲ့တယ်။သူသည်အစားအစာ၊ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသမှုတို့ကိုစူးစမ်းလေ့လာစဉ်သူသည် New Ageလှုပ်ရှားမှုနှင့်ရောထွေးခဲ့သဖြင့်သူသည်ရှုပ်ထွေးသောပရိယယ်မှထွက်ခွာခဲ့သည်။ သူကငါထွက်လုပ်ပုံကိုကြည့်ရှုရန်စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့သည်။ကောင်းပြီ၊ "ဝိညာဉ်လမ်းညွှန်များ"ကိုဆက်သွယ်ခြင်းသည်ရှုပ်ထွေးမှုတည်ရှိနိုင်သောနေရာတစ်ခုဖြစ်ပြီးခရစ်ယာန်များသည်မှားယွင်းစွာမှားမိနိုင်သည်။ ဝိညာဆိုး၏လှုရှားမှုအဆင့် ၄ ကိုအမှုဆောင်သည့်အခါထိုအရာသည် ဝိညာဉ်လမ်းညွှန်နှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော(familiar spirit)ကိုအသုံးပြုခြင်းကြောင်းသိနိုင်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းညွှန်များကိုသမ္မာကျမ်းစာတွင်လုံးဝတားမြစ်ထားသည် (တရား ၁၈း ၁၀-၁၃) ။ခရစ်ယာန်များကငြင်းပယ်ရန်လိုသည်။ဤအတုသည် NewAgeလှုပ်ရှားမှုနှင့်အစွန်းရောက်များ: နှင့်မှော်အတတ်အဖွဲ့များတွင်လေ့ကျင့်ထားသည်။

ခရစ်ယာန်ကိုလမ်းပြသောဝိညာဉ်သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဖြစ်သည်။ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အနေဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း၌အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်ဖြစ်သည်။သူသည်အခြားစိတ်ဝိညာဉ်လမ်းညွှန်များမှတစ်ဆင့်အနာပျောက်စေသောစွမ်းအားကိုပြန့်ပွားစေသောကြောင့် New Ageလေ့ကျင့်သူသို့မဟုတ်ဆိုရှယ်လစ်သည်မှားယွင်းစွာလမ်းလျှောက်ခဲ့သည်။ New Age ယုံကြည်သူ၏ဝိညာဉ်လမ်းညွှန်သည်အလွန်ချစ်ခင်ပြီးကြင်နာမှုရှိပုံရသော်လည်းစာတန်သည်" အလင်း၏ကောင်းကင်တမန်" အဖြစ်လာနိုင်သည်ဟုသမ္မာကျမ်းစာကဆိုထားသည်။ (၂ ကော ၁၁း၁၄) ။ သခင်ယေရှုကိုမိမိ၏ကယ်တင်ရှင်အဖြစ်ခန့်အပ်ခဲ့ပြီးသိုးသငယ်၏အသွေးတော်၌ဆေးကြောတော်မူသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်မိသဟာယဖွဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း (၂ ကော ၁၃း၁၄) ဝိညာဉ်တော်သည်ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဘိသိက်ပေးခြင်း၌အမှုဆောင်စဉ်။ ဝိညာဉ်တော်သက်ရောက်သည် (ဂလ ၅း၁၈,၂၅) ။

ရှောင်ကြဉ်ရန်အစွန်းနှစ်ခု

ကျနော်တို့အစွန်းနှစ်ခုနှစ်ခုရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ စာတန့်လောကတွင်အတုအယောင်များရှိနေသဖြင့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏တန်ခိုးတော်၌လှုပ်ရှားသွားလာခြင်းကိုကျွန်ုပ်တို့မကြောက်ရွံ့သင့်ပါ။Many Christian have thrown the baby out with the bath water)ဝိညာဉ်ဆိုးများကိုမလိုချင်လို့ ခရစ်ယာန်များလုပ်သင့်ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းအမှန်ကိုပင်စွန့်ပစ်ခြင်းညှင်းပုယ်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

သူတို့သည်သဘာဝကုထုံးကိုကြောက်။ New Age အားလုံးကိုတံဆိပ်တပ်ကြသည်။ဤစာအုပ်ပါ
အကြောင်းအရာများစွာကိုလိုက်နာသူအချို့သည် New Age ကိုယုံကြည်သူများဖြစ်သော်လည်း
ကျွန်ုပ်တို့သည်ခရစ်ယာန်များအနေဖြင့်ဉာဏ်ပညာနှင့်ပိုင်းခြားသိမြင်မှုများစွာကိုကျင့်သုံးရန်လိုအပ်
သော်လည်းကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောကျဉ်းမြောင်းသောသတိကြောင့်ကျန်းမာသောအလေ့အထ
များကိုမရှောင်ကြဉ်ရန်လည်း ပို၍ သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ !

အလင်း၏ကောင်းကင်တမန်များသို့မဟုတ်စွမ်းအားတော်လမ်းပြများနှင့်ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့်မိမိကိုယ်
ကိုလှည့်စားခြင်းကိုမခံသင့်ပါ။ SELFနှင့်အတွင်းစွမ်းအားကိုချီးမြှောက်သည့်အရာမှန်သမျှကိုရှောင်
ကြဉ်ပါ။ခေတ်သစ်သည်လည်းသခင်ယေရှုခရစ်တော်မှတစ်ဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဘုရားသခင်မဟုတ်
ဘဲ universal စွမ်းအားကိုအသုံးပြုခြင်းကိုအမြဲရည်ညွှန်းသည်။

ယုံကြည်သူနှင့်အတူသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဘိသိက်ပေးခြင်း

(Defining the Anointing of the Holy Spirit WITHIN the Believer)

၎င်းသည်ယုံကြည်သူ၌အခြေခံအကျဆုံးဘိသိက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသောဘိသိက်ခံများ -
ဤဘိသိက်ပေးခြင်းအပေါ်တွင်တည်ဆောက်သည်။
အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူကား၊ ဘိသိက်ပေးတော်မူသောသူသည်၊ သင်တို့ကိုအရာ၌ခန့် ထား၍
သစ္စာနှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏။ မုသာလည်းမရှိ၊ ထိုသခင်၌တည်နေကြလော့။
(၁ ယောဟန် ၂:၂၇၊ အဖိုးကြီးသောရတနာသိုင်း)

သင်တို့စိတ်နှလုံးအထဲ၌ခရစ်တော်၏ငြိမ်သက်ခြင်းအုပ်စိုးစေ။ ထိုသို့အလိုငှါသင်တို့သည်
တလုံးတကိုယ်တည်း၌ခေါ်ထားတော်မူခြင်းကိုခံကြသည် ဖြစ်၍၊ (ကောလောသဲ ၃:၁၅)

ငါတို့သည်ဘုရားသခင်၏သားဖြစ်ကြသည်ဟုဝိညာဉ်တော်သည်ငါတို့၏ဝိညာဉ်နှင့်အတူသက်သေခံ
တော်မူ၏" (ရော ၈း၁၆)

ယုံကြည်သူအတွင်း၌ဤဘိသိက်ပေးခြင်းကားအဘယ်နည်း။ အထက်ပါအခန်းငယ်များအရ၎င်း
သည်ယုံကြည်သူ၌တည်ရှိပြီးကျွန်ုပ်တို့အတွင်းမှသင်ကြားပေးသည်။၎င်းသည်ငြိမ်းချမ်းရေးသို့မဟုတ်မ
ငြိမ်သက်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်၌သက်သေဖြစ်သည်။ ငါခရစ်ယာန်အားလုံးကခံစားခဲ့ရပါပြီထင်ပါတယ်။ သင်သည်သင်၏စိတ်ဓာတ်၌စစ်ဆေးမှုတစ်ခုသို့မဟုတ်သင်၏စိတ်ဓာတ်ဖြင့်လွတ်မြောက်မှုကိုခံစားရလိမ့်မည်။ ငါတို့စိတ်နှလုံးထဲ၌အခြားစစ်ဆေးမှုများနှင့်ရှုပ်ထွေးနိုင်သည်ဟုထင်ရသည်။ ဒါကြောင့်အတွင်းပိုင်းဘိသိက်ပေးခြင်းသည်ကျွန်ုပ်ဘဝတွင်ဘုရားသခင့်အသံကိုကြားရသောနည်းလမ်းများစွာထဲကတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

ငါ့ဘဝမှာဘုရားသခင်ရဲ့ဦး ဆောင်မှုကိုဆုံးဖြတ်ဖို့အဓိကကျသောတိုင်ခြောက်တိုင်ကိုငါသုံးတယ်။ မှတ်တိုင်တစ်ခုသည်အတွင်းပိုင်းဘိသိက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ဒုတိယအချက်မှာဘုရားသခင့်နှလုံးသားနှင့်စိတ်ထဲသို့ပို့ဆောင်သောအလင်းရောင်ရှိသောကျမ်းစာဖြစ်သည်။တတိယသည်အခြားဘုရားသခင်ရေးရာလူများ၏အလင်းရောင်အကြံပေးချက်ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထဘိသိက်ခံအတွေးများ illumined ဖြစ်ပါတယ်။ ပဉ္စမမြောက်ဘဝဘဝအတွေ့အကြုံများကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးသည်ဘုရားသခင့်အသံတော်သို့မဟုတ်အိပ်မက်သို့မဟုတ်ဗျာဒိတ်ရူပါရုံစီးဆင်းမှုအားဖြင့်တိုက်ရိုက်ဖွင့်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ တိုင် (၆)ခုလုံးမှဘုရားသခင်၏အသံကိုအတည်ပြုပြီးသောအခါကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ဘဝတွင်ဤအချက်၌မြင်နိုင်သမျှအမှန်တရားကိုမြင်တွေ့ရကြောင်းကျွန်ုပ်ယုံကြည်စိတ်ချစွာမြင့်မားပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် (သခင်ဘုရားထံမှမကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိသည်)အထင်အမြင်ရလျှင်၎င်းကိုကျွန်ုပ်၏စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်းနက်ရှိုင်းသောဘိသိက်ပေးမှုသို့မဟုတ်ငြိမ်သက်ခြင်းကိုစမ်းသပ်သည်။ ငါက "သခင်ယေရှုခရစ်၊ ဤအရာသည်သင့်ထံမှထင်မြင်ချက်လား" ကျွန်ုပ်စိတ်ဝိညာဉ်၌" ငြိမ်သက်ခြင်း" ခံစားရလျှင်၊ ကျွန်ုပ်ရှေ့ဆက်သွားမည်။ ငါစစ်ဆေးမှုကိုခံယူလျှင်စောင့်ပါ၊ တစ်ဖန်၊ ကျွန်ုပ်စိတ်နှလုံးထဲမှပရိုဂရမ်မင်းသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦး ဆောင်မှုကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည် ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသားကိုကျော်လွှန်ရန်ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများစွာမှာသခင်ဘုရား၏မျက်မှောက်တော်တွင်ခဏတာကိုးကွယ်ခြင်း၊ သခင်ယေရှုကိုကျွန်ုပ်မျက်လုံးများမှောက်လှန်ခြင်း၊ ကိုယ်တော့်ထံမျှော်ကြည့်ခြင်း၊ ခဏတာအတွက်ဘာသာစကားများဖြင့်ဆုတောင်းခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့်မြင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ နံနက်ခင်း၌ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဝိညာဉ် စွဲမှတ်ချက်များသည်သမ္မာကျမ်းစာကိုဆုတောင်း။ တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်အခြား ဝိညာဉ်ရေးရာအကြံပေးများထံမှအကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းများဖြစ်သည်။

ယုံကြည်သူအပေါ်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဘိသိက်ပေးခြင်းကိုသတ်မှတ်ခြင်း

(Defining the Anointing of the Holy Spirit UPON the Believer)

ဤအရာသည်အမှုတော်ဆောင်ခြင်းအတွက်ဘိသိက်ပေးခြင်းဖြစ်သည် (တမန် ၁း ၈) ။သင်တို့မှတစ်ဆင့်ဘုရားသခင့်စွမ်းအားတော်စီးဆင်းမှုသည်သင်၌ဘုရားသခင်အား ဝတ်ပြုခြင်းဖြင့်အခြားသူများကိုပြည့်လျှံနေသောနေရာဖြစ်သည်။

"တဆယ်နှစ်နှစ်ပတ်လုံးသွေးသွန်အနာစွဲသောကြောင့်၊ များစွာသောဆေးသမားတို့လက်၌အလွန်ခံရ၍၊ ဥစ္စာရှိသမျှကုန်သော်လည်းသက်သာမရသည်သာမက၊အနာတိုးပွားသဖြင့်၊နောက်တော်သို့လိုက်သောလူအစုအဝေးတို့သည်ကားမိမိအဝတ်ကိုသာတို့လျှင်ချမ်းသာရမည်ဟုစိတ်ထင်နှင့်နောက်တော်သို့ချဉ်း ကပ်၍ အဝတ်တော်၏ပန်းပွားကိုတို့လေ၏။ထိုခဏခြင်းတွင်သွေးသွန်အနာပျောက်လေ၏။ထိုရောဂါနှိပ်စက်ခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်ပြီဟုမိမိကိုယ်၌သိလေ၏။ လူမှလှည့်၍ 'ငါ့အဝတ်ကိုအဘယ်သူတို့သနည်း' ဟုမေးတော်မူ၏။ (မာကု ၅: ၂၅-၃၀)

ဤအခန်းငယ်အနည်းငယ် မှနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘ ၀ တွင်အနာရောဂါပျောက်ကင်းစေသည့်ဘိသိက်ခံကိုမည်သို့တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ကြောင်းများစွာသင်ယူနိုင်ပါသည်။၁)ဆေးပညာနှင့်ဆရာဝန်များကမကူညီလျှင်လူတို့သည်ဘုရားသခင်ကိုမကြာခဏခေါ်ကြသည်။(၂)ထိုအမျိုးသမီး၏ယုံကြည်ခြင်းသည်အနာကင်းစေသောဘိသိက်ပေးခြင်းကိုကူညီပေးခဲ့သည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အခြားသူများစွာသခင်ယေရှုတိုထိ မိ၍ ကုသခြင်းမခံရသောကြောင့်ဖြစ်သည် (v ၃၁) ။ ၃)အနာရောဂါငြိမ်းစေသောဘိသိက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ရန်ကြောင်းလမ်းပေးခဲ့သည်ဟုယုံကြည်ခဲ့တယ်။ ၄)သခင်ယေရှုသည်သူနှင့်အတူဘိသိက်ပေးခြင်းခံရသည်ဟုခံစားရသည်။ (၅)ကုသသောဘိသိက်ပေးခြင်းသည်ယေရှု၏အဝတ်ကဲ့သို့သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများကိုပြည့်နှက်စေသည်။ ၆)ထိခြင်းသို့မဟုတ်အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်ဘိသိက်ပေးခြင်းကိုလွှတ်ပေးရန်နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည် (လုကာ ၆း၁၉ ကိုလည်းရှု)၇) မိန်းမသည်သူမကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ၀ င်ရောက်လာပြီး ဝမ်းနည်းခြင်းဝေဒနာကိုသက်သာစေနိုင်သည်။

ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်ကိုဖော်ပြသောစကားလုံးသုံးလုံး

ဒီဘိသိက်ပေးစွမ်းအားကိုဘယ်လိုပေးတယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရတယ်၊ ဘယ်လိုလွှတ်လာတယ်ဆိုတာကိုငါတတ်နိုင်သမျှလုပ်ချင်တယ်၊ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့အဲဒီမှာအနာရောဂါတွေနဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအမြောက်အများကိုဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီးလူတွေရဲ့အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်တဲ့ကုသမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်။ဓမ္မသစ်ကျမ်း၌" တန်ခိုးတော်" ဟုပြန်ဆိုထားသောသော့ချက်စာလုံးသုံးလုံးရှိသည်။

Exousia

ဤစကားလုံးသည်အကြိမ် ၁၀၈ ကြိမ်ဖြစ်ပွားပြီးၗင်း၏အဓိကအဓိပ္ပါယ်မှာ "အခွင့်အာဏာ" ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားဖျားနာသူများကိုကုသပေးရန်အခွင့်အာဏာပေးထားသည်။

Dunamis

ဤစကားလုံးသည်ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင်အကြိမ်ပေါင်း ၁၁၈ ကြိမ်တွေ့ရှိရပြီးၗင်းသည် "ဒိုင်းနမိုက်" ၏အရင်းခံစကားလုံးဖြစ်သည်။ စွမ်းအား၊ စွမ်းရည်၊ စွမ်းရည်၊ အရင်းအမြစ်များကိုဆိုလိုသည်။

Energes

ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင်ဤစကားလုံးနှင့်ၗင်း၏ပုံစံများကိုအကြိမ် ၃၁ ကြိမ်တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ "တက်ကြွသောစွမ်းအင် ... အရာတစ်ခုပြီးမြောက်ရန်အဆင်ပြေသည်။ " (Zondervan မှ Analytical Greek Lexicon မှအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။) အနာပျောက်စေသောဘိသိက်ပေးခြင်းအားဖြင့်ဘုရားသခင့်တန်ခိုးတော်ကိုဖြန့်ဖြူးရန်ဘုရားသခင်အား (exousia)ကိုကုသရန်အခွင့်အာဏာပေးထားသည်ကိုစတင်သဘောပေါက်လာသည်။ ထို့နောက်သူသည်သူ၏ဝိညာဉ်အတွင်း၌မြင့်မြတ်သောတန်ခိုးတော် (dunamis) ကြီးထွားလာသည်။ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်သူသည်စွမ်းအားများ (စွမ်းအင်)ကိုထုတ်လွှတ်ပြီးသူသည်ဘုရားသခင့်စွမ်းအားတော်၏စီးဆင်းမှုကိုကုသရန်လုပ်ဆောင်သည်။

သင့်အားဖြင့်ဘုရားသခင့်ကုသမှုစွမ်းရည်ကိုသင်ရရှိရန်ကွဲပြားခြားနားသောအရာသုံးခုကိုလုပ်ဆောင်ရန်သင့်အားတောင်းဆိုသည်။

ပထမအချက်အနေနှင့်သင်သည်သန့်ရှင်းသောကျမ်းစာ၏အခွင့်အာဏာကို အခြေခံ၍ သင်၏အနာရောဂါပျောက်ကင်းစေခြင်း၄ါဘုရားသခင်အလိုရှိတော်မူသည်ကိုၗင်း၊ရန်သူပြုသောအမှုအလုံးစုံတို့ကိုကုသရန်နှင့်ကျော်လွှားရန်သင့်အားအခွင့်အာဏာအပ်နှင်းထားကြောင်းကိုသင်လုံးဝယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိရမည်။ ဒုတိယ၊ သင်သည်သင်၏ဝိညာဉ်၊စိတ်ဝိညာဉ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏တက်ကြွသောစွမ်းအား (dunamis) ကိုချဲ့ထွင်ရမည်။ တတိယအနေဖြင့်၊သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏စွမ်းအင်ကိုအားဖြည့်၍သင်မှတစ်ဆင့်တိကျသောကုသခြင်းရည်ရွယ်ချက်များပြီးမြောက်စေရန်သင်ရမည်။ဤအဆင့်သုံးဆင့်သည်သမ္မာကျမ်းစာအသိပညာနှင့်သင်၏အတွင်း၌သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် ပိုမိုကြီးထွားလာသော sensitivity လိုအပ်သည်။ယေဘုယျအားဖြင့်ဘုရားသခင်သည်ဤအထိခိုက်မခံမှုကိုလေ့လာရန်သူ၏ခေါင်းဆောင်များအားအသက်တာနှင့်ခဏကွာသည်။ ယောသပ်သည်ထောင်၌ (အိပ်မက်များကိုအနက်ဖွင့်နိုင်စွမ်း) သင်ယူခဲ့သည်။ မောရှေသည်ပေါလုနှင့်ယေရှုတို့နည်းတူတောကန္တာရတွင်သင်ယူခဲ့သည်။

သခင်ယေရှုသည်တောကန္တာရသို့ထွက်ခွာသွားခြင်းနှင့်တောကန္တာရမှပြန်လာခြင်း၏ခြားနားချက်ကိုသတိပြုပါ။ လုကာ ၄း၁“ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်သောယေရှုကိုတောသို့ပို့ဆောင်သည်။ ” (လု ၄း၁၄)ဝိညာဉ်တော်၏တန်ခိုး၌ ... "ထို့ကြောင့်သူ၏တောကန္တာရတွင်နေခြင်းကသူ့ကို" ပြည့်ဝခြင်း "မှတန်ခိုးတော်သို့ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။သူ၏နောက်ထပ်လုပ်ရပ်မှာကာနမြို့ရှိမင်္ဂလာဆောင်ပွဲ၌သူ၏ပထမဆုံးအံ့ဖွယ်အမှုကိုပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ယောက်တည်းနေစဉ်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးနှင့် ဝိညာဉ်များကိုပိုင်းခြားသိမြင်သောအခါကျွန်ုပ်တို့သည်ယခင်ကမတတ်နိုင်သောနည်းဖြင့်ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်ကိုထုတ်လွှတ်နိုင်စွမ်းတိုးပွားစေသည်။ ဤသည်သင်ယူမှုစာသင်ခန်းသင်ယူမှုမဟုတ်ပါဘူး။ဒါဟာစာအုပ်အရာမဟုတ်ဘူး။ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ရှိသောခံစားမှုများကိုအကင်းပါးပါးဖြစ်ရန်သင်ယူခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ရှိသောဘုရားသခင်၏လှုပ်ရှားမှုများကိုသိရှိရန်သင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ရလဒ်များ?

ကိုယ်တော်အထဲကတန်ခိုး ထွက်၍ လူအပေါင်းတို့ကိုသက်သာစေတော်မူသည် ဖြစ်၍၊(လုကာ ၆:၁၉)
“သခင်ဘုရား၏တန်ခိုးတော်သည်အနာပျောက်လျက်ရှိ၏။ (လုကာ ၅:၁၇)

“သခင်ယေရှုသည်ဘုန်းတော်ကိုမရသေးသောကြောင့်ဝိညာဉ်တော်ကိုမပေးရသေးသောဝိညာဉ်တော်ကိုရည်မှတ်။ မိန့်တော်မူသည်ကား၊ ဝိညာဉ်တော်သည်ကောင်းကင်မှဆင်း သက်၍ မြစ်ရေကိုစီးစေတော်မူသဖြင့်၊ (ယောဟန် ၇:၃၈၊ ၃၉)

“ ဘုရားသခင်သည်ပေါလုညအားဖြင့်ထူးခြားသောအံ့ဖွယ်အမှုများပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်သူသည်ကိုယ်ခန္ဓာမှဖျားနာသူများကိုသယ်ဆောင်လာသဖြင့်ရောဂါများပျောက်ကင်းသွားပြီးနတ်ဆိုးများထွက်သွားကြသည်။ တမန် ၁၉း၁၁၊ ၁၂)

“ဝိညာဉ်သာလျှင်အသက်ရှင်စေ၏ (ယောဟန် ၆:၆၃)

“သို့ဖြစ်၍ သင်တို့သည်ကောင်းကင်ကတန်ခိုးကိုမခံမှီတိုင်အောင်ယေရုရှလင်မြို့၌နေကြ ဦး လော့ဟုမိန့်တော်မူ၏။(လုကာ ၂၄း၄၉)

ဆရာ(The Teacher)

သူသည်စာသင်ခန်းတွင်သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုဘယ်တော့မျှမသင်ခဲ့ပါ။ သူ၌လုပ်ရန်ကိရိယာများမရှိခဲ့ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်ဘောင်ကွက်များ၊ မြေပုံများသို့မဟုတ်ဇယားများ။သူသည်အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ မသုံး၊ မှတ်တမ်းမရှိ၊ နားမကြားသူများ၊ မျက်စိကန်းသူများ၊အပယ်ခံများသူ၏ချဉ်းကပ်နည်းများသည် ကြားနာလေ့လာသင်ယူလာသူအားလုံးနှင့်အတူတူဖြစ်သည်။သူသည်ယုံကြည်ခြင်းဖြင့်မျက်စိကိုဖွင့် သည်။ရိုးရှင်းသောအမှန်တရားနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ပွင့်လင်းစွာချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ခွင့်လွှတ်ခြင်းခံရ သည်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့သောသူ၊ နှိမ့်ချသူတစ် ဦးဖြစ်ပြီးသူသည်ဂုဏ်ပြုခြင်းနှင့်ဂုဏ်ပြုခြင်းကိုခံယူခြင်း မရှိ။ ဂါလိလဲတောင်ကုန်းများမှဤတိတ်ဆိတ်သောဆရာသည်လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်၊ မျှော်လင့်ချက်များကိုပြည့်စုံစေပြီးသန်းပေါင်းများစွာသောသူတို့၏ဘဝကိုပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။ (စာရေးသူအမည်မသိ)

ဘိသိက်ခံစားရသောအရာကိုခံစားရသနည်း

မာကု ၅း၂၅-၃၀ --စွမ်းအင်ကိုသင်စွန့်ခွာခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ယေရမိ ၅း၁၄ - ဘုရားသခင့်စကားတော်သည်သင်၏နှုတ်၌မီးကဲ့သို့ခံစားရနိုင်သည်။

ယေရမိ ၂၀း၉ - ဘုရားသခင့်စကားတော်သည်သင့်နှလုံးသားထဲတွင်လောင်ကျွမ်းသကဲ့သို့ခံစား နိုင်သည်။

ဒံယေလ ၁၀း၁၀,၁၁ - ဒါကသင့်ကိုတုန်လှုပ်စေနိုင်ပါတယ်။

၂ ဓမ္မရာဇဝင် ၂၃း၂ -- ဘုရားသခင့်နှုတ်မြွက်စကားတော်ကိုသင်၏လျှာပေါ်တွင်ခံစားနိုင်သည်။

ဆာလံ ၄၅း၁ -- သင့်နှလုံးသားသည်ကောင်းသောခေါင်းစဉ်နှင့်ပြည့်နေနိုင်သည်။

ယေဇကျေလ ၃း၁၄ --ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ချီးမြှောက်ခြင်းခံရပြီးအခြားတစ်နေရာသို့ပို့ဆောင် ခံရနိုင်သည်။

၁ ဓမ္မရာဇဝင် ၁၀:၁၀ -- ငါသည်သင်တို့ကိုပရောဖက်ပြုနိုင်ပြီ။

လုကာ ၂၄း ၃၂ -- သင့်နှလုံးသားသည်အတွင်း၌လောင်ကျွမ်းနေသည်ဟုသင်ခံစားနိုင်သည်။

တမန် ၁၈း၅ -- ၎င်းကိုနက်နဲသောအရာဟုသင်ခံစားနိုင်သည်။

ဘိသိက်ခံ၏ "ဝိညာဉ်ရေးရာလျှပ်စစ်" သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်

(The "Spiritual Electricity" of the Anointing Can Be Stored)

ဘိသိက်ပေးခြင်းအတွက်ဟေဗြဲစကားလုံးမှာ“ smearing” ကိုဆိုလိုသည်။ ဘိသိက်ပေးခြင်းအတွက်ဂရိစကားလုံးသည်“ ပွတ်တိုက်ခြင်း” ကိုဆိုလိုသည်။ ဘိသိက်ပေးခံရသူကိုဘိသိက်ပေးခြင်းခံရသည့်အရာဝတ္ထုကိုမြင်သာထင်သာရှိသည်။

ဧလိရှဲ၏အရိုးများသည်အလွန်များပြားစွာလိမ်းထားသောကြောင့်လူသေက ဧလိရှဲ၏အရိုးများကိုထိလိုက်သောအခါလူသေသည်ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့သည်။ခါးစည်းသို့မဟုတ်ခါးစည်းရှေ့ဖုံးကိုပေါလု၏ခန္ဓာကိုယ်မှဖျားနာသူများထံမှသယ်ဆောင်သွားသည်။ရောဂါများမှထွက်ခွာသွားကာနတ်ဆိုးများထွက်သွားသည် (တမန် ၁၉း၁၂) ။ ယေရှု၏အဝတ်တော်များကိုတို့ထိသူများသည်အံ့ဖွယ်အမှုများပြုခဲ့သည် (မကု ၅း၂၇-၃၀;၆း၅၆) ။

သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏လှုပ်ရှားမှုများကိုသိရှိနိုင်သည့်အတွင်းစိတ်အာရုံ

ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားဝိညာဉ်နယ်ပယ်ကိုမြင်နိုင်သည့်မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ ခံစားနိုင်စွမ်းအပါအဝင်အာရုံများစွာပေးခဲ့သည်။

ငါအမှန်အကန်ဆိုသည်ကား၊ ခမည်းတော်ပြုတော်မူသောအမှုကိုသားတော်သည်မြင်၍သာပြု၏။ မိမိအလိုအလျောက်အဘယ်အမှုကိုမျှမပြုနိုင်။ ၄ကြားသကဲ့သို့ငါစီရင်....(ယော ၅:၁၉,၃၀)

အတွင်းစိတ်ခံစားချက်များကိုမွေးမြူရန်ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာတစ်ခုသို့ကျွန်ုပ်တို့သွားသောအခါငင်းတို့သည်ဘုရားသခင်ထံတင်ပြခြင်းနှင့်ဖြည့်ရန်ကိုယ်တော်အားတောင်းဆိုသောစွမ်းရည်များဖြစ်သည်။နာမ်ဝိညာဉ်ဘုံမှကြားနာခြင်းနှင့်ကြားနာခြင်း၌ကျွမ်းကျင်ရန်အလေ့အကျင့်အနည်းငယ်လိုအပ်သည်။ဒါကြောင့်ဘုရားသခင်ကဒီအနုပညာကိုသင်ယူဖို့သာမန်ဘဝလုပ်ဆောင်မှုများကိုရှောင်ရှားရန်မကြာခဏခေါ်ဆိုသည်။ငါနှင့်အခြားသူများကြုံတွေ့ခဲ့သကဲ့သို့ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကိုအနည်းငယ်ဖော်ပြပါရစေ။

သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်အပေါ်ထားရှိခြင်းကိုဘယ်လိုတိုးမြှင့်မလဲ

(How to increase your sensitivity to the Holy Spirit)

“ သခင်ဘုရားနေ့၌ဝိညာဉ်တော်ကို ခံရ၍၊တံပိုးခရာအသံကဲ့သို့ငါ့နောက်၌မြည်သောအသံကြီးကိုငါကြား၏။ ” (ဗျာ ၁း၁၀၊ ၁၁)

ဒါပေမယ့်လက်တွေ့ကျတဲ့အလေ့အကျင့်ကြောင့်သူတို့ရဲ့အကောင်းနဲ့အဆိုးကိုပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ဖို့လေ့ကျင့်ထားတဲ့သူကအစိုင်အခဲအစာကရင့်ကျက်သူအတွက်ပါ" (ဟေဗြဲ ၅:၁၄ emphasis mine)

ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါဌ်တော်အရ၊ အတော်လေးအံ့သြဖွယ်။မင်းဟာမင်းရှိခဲ့ရင်မဟုတ်လား၊ မင်းဟာရူပါရုံကိုမြင်ဖူးတယ်မဟုတ်လား၊ စိတ်ဓာတ်မကျဘူးလို့ထင်ခဲ့တယ်။ဝိညာဉ်တော်၌လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာစွမ်းအားကြီးထွားလာခြင်း၊လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကိုနေ့စဉ်များများလုပ်လေလေ၊ သင်ပိုမိုအားကောင်းလေဖြစ်လိမ့်မည်။အချို့သည်ပိုမိုအားကောင်းလာပြီးအချို့သည်ပိုမိုအားကောင်းလာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်လူတိုင်းသည်များပြားစွာတိုးတက်လာနိုင်သည်။

ငါကြည့်ရှုခြင်းနှင့်ကြားနာရန်တစ်နှစ်သင်ယူနှင့်လေ့ကျင့်။အထူးသဖြင့်ယုံကြည်ခြင်း၌ငါ့စိတ်နှလုံးကိုဖွင့်ပ၊ ဘုရားသခင်အားကျွန်ုပ်အားပြသရန်ဖွင့်ပသောအခါ၊အသံ၌အတွင်းရှိဘုရားသခင့်အသံတော်သည်အလိုအလျောက်အတွေးများသို့မဟုတ်"ပေါ်လာသည့်အလိုအလျောက်ထင်မြင်ချက်များကဲ့သို့" ဖြစ်သည်ကိုကျွန်ုပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ငါပြုခဲ့သောအမှုအရာများ၌ငါယောဟန်နှင့်ဒါဝိဒ်နှင့်ပရောဖက်အပေါင်းတို့သည်ငါဂျာနယ်တွင်တွေ့မြင်ကြားရသောအရာများကိုစတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏လေ့လာမှုဖြစ်စဉ်၊ ရုန်းကန်မှုများနှင့်စမ်းသပ်မှုများကိုကျွန်ုပ်၏စာအုပ် 4 Keys toတွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ဘုရားသခင့်အသံတော်ကိုကြားနာခြင်းနှင့်ဘုရားသခင်နှင့်စကားလက်ဆုံပြောဆိုခြင်းထပ်မံရှင်းပြချက်အတွက်" ဘုရားသခင့်အသံကိုကြားနာရန်သော့ချက်လေးခု" နောက်ဆက်တွဲကိုလည်းရှု ။အငါရေးမှတ်စတင်ခဲ့သည်

အစပိုင်းမှာတော့ကျွန်တော်အရမ်းသဘောမပေါက်နိုင်ဘူး။နာမ်ဝိညာဉ်ကမ္ဘာကြီးတကယ်ရှိခဲ့သလား၊ကျမ်းစာအတွေ့အကြုံများသည်ကျွန်ုပ်အတွင်း၌မှန်ကန်နိုင်သလော၊ သို့မဟုတ်ဘာသာရေးကိုလေ့လာရန်နှင့်လေ့လာရန်အသုံးပြုရန်ဖုန်ထူသောစာအုပ်မျှသာလော။ ဘုရားသခင်ကမနေ့က၊ ဒီနေ့နဲ့ထာဝရပဲအတူတူပါပဲ။ ခရစ်ယာန်ဘာသာဟာအယူဝါဒတစ်ခုထက်ပိုတယ်လို့ယုံကြည်ရတယ်။ ၎င်းသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်နှင့်သခင်ယေရှုခရစ်အကြားရှိတက်ကြွလှုပ်ရှားသောရှင်သန်မှုဆက်ဆံရေးဖြစ်သည်။အစဉ်မပြတ်ငါငါ့ ဦး ခေါင်း၌ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည်လုံးဝအလေးအနက်ထားစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲကျွန်ုပ်အတွင်းနှင့်ကျွန်ုပ်မှတစ်ဆင့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လှုပ်ရှားမှုများကိုမြင်တွေ့ရခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ၏ဘဝ၌ထိုယုံကြည်ချက်၏ဆိုးကျိုးများကိုမခံစားရပါ။အခုတော့ငါဟာအဲဒါကိုထုတ်ပြီးသမ္မာကျမ်းစာထဲမှာမှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကိုတွေ့ကြုံခံစားဖို့ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ကျွန်တော့်ရဲ့ဆင်ခြင်တုံတရားစိတ်ကမယုံနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်ခဲ့ရတယ်၊

ဒါကြောင့်ငါဟာသမ္မာကျမ်းစာကိုပြန်သွားပြီးဘုရားသခင်ကငါ့ကိုဒီနည်းလမ်းနဲ့အသက်ရှင်ဖို့အခွင့်အာဏာပေးထားတယ်ဆိုတာကိုအပြည့်အ ဝ ယုံကြည်စိတ်ချလာအောင်ပြန်ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ ထိုအခါငါအတွင်း၌၎င်းနှင့်အခန်းထဲမှာဘုရားသခင်၏အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုခံစားခြင်းအားဖြင့်လေ့ကျင့်ရသည်။ ကျွန်ုပ်သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏စီးဆင်းမှုကိုကျွန်ုပ်မှတစ်ဆင့်အထိခိုက်မခံရန်သင်ယူခဲ့ရသည်။ ဒါဟာအချိန်ကြာမြင့်စွာတိုက်ခဲ့သည့်စစ်တိုက်ခဲ့သည်။

ရှေးခေတ်ကအနုပညာရှင်တွေရဲ့ဦး ခေါင်းပတ်လည်မှာတောက်ပနေတဲ့သူတော်စင်တွေရဲ့ပုံပန်းချီကားတွေကိုငါပြက်ရယ်ပြုလေ့ရှိတယ်။ သူတို့သည်မည်သို့မျှလက်တွေ့မကျ၊ကျွန်ုပ်တို့တဦးချင်းစီမှထုတ်လွှတ်သောစွမ်းအင်ရောင်ခြည်တစ်ခုရှိပါသည်။ဒီနေ့မြင်နေရသူတွေကမြင်နိုင်သလိုခံစားရတယ်။ Kirlean ဓာတ်ပုံသည်လုပ်နိုင်ပြီး၎င်းကိုဓာတ်ပုံရိုက်သည်။သင်သည်လူတို့အားဝိုင်းရံနေသောဤအလင်းရောင်ကိုစတင်ရှာဖွေနိုင်သည်။ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပြီးတောက်ပပါသလဲရှင်းရှင်းလင်းလင်းလားဒါမှမဟုတ်မှောင်မိုက်တဲ့အရောင်တွေကအဲဒါကိုဖျက်ဆီးပစ်သလား။သင်၏လက်ကိုသင်၏အရေပြားအနီး၌ချထားလော့။ သင်အဲဒါကိုခံစားနိုင်ပါသလား?သင့်အသားအရေနှင့်မည်မျှဝေးကွာသနည်း။ ၎င်းတွင်အလွှာများရှိပါသလား။ဘယ်လိုချွတ်ယွင်း?ကျွန်ုပ်တို့မျက်စိမမြင်နိုင်သည့်ဝိညာဉ်ဘုံတစ်ခုလုံးရှိသည်။သိပ္ပံပညာသည်ယခုအခါကျွန်ုပ်တို့မမြင်တွေ့ခဲ့ဖူးသောအရာများကိုမြင်နိုင်ရန်ပိုမိုထိရောက်သည့်ကိရိယာများကိုတီထွင်နေသည်။သူတို့၏နှလုံးသားကိုအသုံးပြုရန်သင်ယူသူများသည်ဤကိရိယာများမရှိဘဲပင်ဤကမ္ဘာကိုမြင်တွေ့ခံစားကြရလိမ့်မည်။ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်ဤလမ်းကိုသင်လျှောက်လှမ်းနိုင်သည်။ လပေါင်းများစွာနှင့်နှစ်များကုန်လွန်လာသည်နှင့်အမျှယခုစမ်းသပ်။သင်၏အာရုံကိုလေ့ကျင့်ပါလေ။အနာပျောက်စေသောဘိသိက်ပေးခြင်းကိုလွှတ်ပြီးလူများကိုလွှတ်ပေးရန်သင်ယူပါလေ။

ဝိညာဉ်တော်၏ ခံစားမှုအချို့ (Some Sensation of the Spirit)

အောက်ပါတို့သည်ဤစီးဆင်းမှု၏အာရုံကိုလူတို့အားပေးသောဖော်ပြချက်အချို့ဖြစ်သည်။
အောက်ပါသည် John Wimber မှဖြစ်သည်။

"တစ်ခါတစ်ရံမှာဘုရားသခင်ကဘုရားသခင်ဆီကလာတဲ့ကုသမှုအတွက်ဆုတောင်းတဲ့အခါမှာစကားလုံးတစ်လုံးပြောဖို့ပြောတယ်။သူတို့ပြောတာကသူတို့ကိုသတိမထားမိခင်မှာစာကြောင်းငယ်လေးတွေထွက်လာတတ်တယ်။

ကျွန်ုပ်နှလုံးသားထဲသို့တက်။ကျွန်ုပ်၏မိန့်ခွန်းဖြင့်လွတ်ပေးပါ။ပုံမှန်အားဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်ဆင်းရဲဒုက္ခခံနေရသောဒေသအနီးတွင်လက်ကိုတင်၍'ဒီအခြေအနေရဲ့အစွမ်းတန်ခိုးကိုယေရှု၏နာမ၌ချိုးဖဲ့သည်။ အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင်နတ်ဆိုးများနှင့်ကျွန်ုပ်တိုက်ရိုက်စကားပြောဆိုခြင်း၊ သူတို့ကိုငါစွန့်ခွာရန် .... ငါ့လက်များများသောအားဖြင့်နွေးထွေးပြီးနွေးထွေးမှုရှိသည်။ငါစကားလုံးတစ်လုံးပြောသောအခါလျှပ်စစ်ဓာတ်အားထွက်လာသည်ဟုခံစားရသည်။အနာပျောက်စေသောအဘို့အကြွေးပုံကိုအပေါ်သို့သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်။အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဘိသိက်နှင့်ဆက်စပ်ဆက်စပ်အာရုံဥပမာကိုငါနာကျင်မှုများအတွက်ငါဆုတောင်းပဌနာ၏နေရာနှင့်ကိုက်ညီသောaရိယာ၌ငါ့ကိုယ်၌နာကျင်မှုသို့မဟုတ်အပူပါဝင်သည်။ သူတို့အဘို့ငါဆုတောင်းသောအခါငါ့နာကျင်မှုပျောက်ကွယ်သွားသည်။ "

ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင့်ကုသမှုတွင်လုပ်ဆောင်သောရုပ်ပါရုံများကိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်။လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဖျားနာမှုတည်ရှိရာ (ယခုဝိညာဉ်ရေးအရ) တစ်ခါတစ်ရံကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အခြားအချိန်များ၌ကျွန်ုပ်တို့သည်ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပရှိအနာရောဂါအရိပ်တွင်မှောင်မိုက်သောအရိပ်ကိုတွေ့ရသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်တစ်ခါတစ်ရံတွင်အင်းဆက်ပိုးများသို့မဟုတ်ကြီးမားသောတိရိစ္ဆာန်များကိုခန္ဓာကိုယ်၏အတွင်းပိုင်းနှင့်အပြင်ဘက်တွင်တွေ့နိုင်သည်၊ သားကောင်ငှက်များ၊ မိကျောင်းများ၊မြွေများစသည်တို့ကိုတွေ့ရသည်။ ဆုတောင်းပြီးနောက် (စကားလုံးတစ်လုံး)ဆုတောင်းပြီးနောက်လူတစ်ယောက်အပေါ်မကောင်းသောတိရိစ္ဆာန်ပျောက်ကွယ်သွားသည်နှင့်တပြိုင်နက်ကျွန်ုပ်တို့သည်အလင်းရောင်တစ်မျိုးမျိုးကိုမြင်ရတတ်သည်။ဖျားနာနေသောနေရာကိုထိမိသည့်တောက်ပသောလက်နှင့်တူသောအရာတစ်ခုကိုကျွန်ုပ်တို့အကြိမ်ပေါင်းများစွာမြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားပြည်သူ့တုံ့ပြန်မှု (People's Response to the Holy Spirit)

ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များသည်နိုးထမှုနှင့်ဆက်နွယ်ပြီးလူတို့၏စိတ်တွင်အမြဲတမ်းမေးခွန်းများမေးလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝိညာဉ်တော်၏တည်ရှိမှုနှင့်စွမ်းအားအပေါ်ခန္ဓာကိုယ်၏တုန့်ပြန်မှုသည်ကျွန်ုပ်တို့မကြာခဏလိုလိုဆင်ခြင်တုံတရားနှင့်ထိန်းချုပ်မှုမဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။၎င်းတို့ထဲမှအနည်းငယ်ကိုသာဖော်ပြရန်လှဲခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ရယ်မောခြင်းနှင့်အော်ဟစ်ခြင်းများပါဝင်သည်။ အချို့သည်အရက်မူးခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ရပ်များ (တမန်တော် ၂)၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းတိုးလာခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တုန်လှုပ်ခြင်း၊ အချို့မှာကြမ်းပြင်ပေါ်ပစ်ချခံရပြီးနာရီနှင့်ချီ၍ တုန်ခါကြသည်။

စာတန်သည်၎င်းခံစားချက်များကိုအတုပြုလုပ်နိုင်သည်။ Jonathan Edwards ကပင်စစ်မှန်သော ဝိညာဉ်၏လွှမ်းမိုးမှုများများပြားလာသဖြင့်အတုများလည်းများပြားလာသည်။ နတ်ဆိုးသည်အတု ခိုးခြင်းနှင့်သာမန်ထက်ထူးကဲသောဝိညာဉ်တော်၏လွှမ်းမိုးမှုများဖြစ်သည်ဟုဝန်ခံခဲ့သည် သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည်အတုအယောင်များကြောင့်အမှန်ကိုမထုတ်ပစ်ပါ။သင်သည်ကျမ်းစာများကိုရှာဖွေမည်ဆို လျှင်ထိုတွင်ဖော်ပြထားသောဖော်ပြချက်များစွာကိုတွေ့လိမ့်မည် (ဥပမာ Gen. 42:28; Ex. 19:16; 1 Sam. 1:2-17; Ezra 9:4; Ps. 2:11; 119:120; Isa. 66:5; Jer. 5:22; 23:9; Ezek. 1:28; 3:23; Dan. 8:17, 18; 10:8-11; Matt. 28:4; Mk. 1:21-26; 5:33; 9:20; Lk. 8:47; Acts 2:13,15; 7:32; 9:4; 16:29).ထို့အပြင်ကယ်တင်ခြင်းကိုကုသခြင်း၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်ဆောင်ရွက်ရာ၌နတ်ဆိုးများ သည်ပေါ်ထွက်လာသကဲ့သို့ကိုယ်ခန္ဓာ၏အမျက်ဒေါသများနှင့်ပုံပျက်မှုများကိုပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်မြင်တွေ့ရ ပေမည်။ ယင်းတို့တွင်အကြမ်းဖက်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ၊ ကုန်းတီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊အော့အန် ခြင်းများမြင်တွေ့ရမည်။

ကုသမှုအလွန်ရှုပ်ထွေးသည် (Healing Is Very Complex)

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဝ ိညာဉ်၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိသဖြင့်အဆင့်သုံးဆင့်စလုံးတွင်ကုသနိုင်သည်။ ထို့အပြင်ယေရှုတွင်နတ်ဆိုးစွဲသောခရိယာစတုတ္ထနေရာလည်းပါဝင်သည်။လူအများစုတွင်အနည်းဆုံးအ ဆင့်နှစ်မျိုးရှိသည့်အတွက်ပြဿနာများစွာရှိသောကြောင့်ဆုတောင်းခြင်းအမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုရမည်။အ တိတ်ကနာကျင်မှုများကိုကုသရန်ဆုတောင်းခြင်းသည်များသောအားဖြင့်ကယ်တင်ခြင်းဆုတောင်းခြင်း နှင့်အတူတူဖြစ်သည်။ကာယရေးကုထုံးနှင့်ကယ်လွှတ်ခြင်းဆုတောင်းခြင်းသည်အတူတကွစီးဆင်းနိုင် သည်၊ တစ်ခါတစ်ရံယေဘုယျအပြစ်များအတွက်ဆုတောင်းခြင်းများလိုအပ်သည်။ကျိန်ခြင်းများကိုချိုး ဖောက်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ အပြစ်များအတွက် ဝ န်ချခြင်း၊ နောင်တယူခြင်း၊

ဝိညာဉ်တော်ဘိသိက်ပေးခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဦး ဆောင်မှုကိုသင်အမြဲတစေအာရုံ စိုက်သင့်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏လှုပ်ရှားမှုများကိုသင်အောက်ပါနည်းများဖြင့်သိနိုင်သည်။ ၂) သင်၏စိတ်ဓာတ်သည်သူတစ်ပါးအပေါ်မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကိုသင်မြင်တွေ့ရခြင်း၊ ၃)လူတစ် ယောက်ကိုသင်၏သဘာဝမျက်လုံးများကြည့်ခြင်းဖြင့်သင်မြင်သောအရာ၊ (၄) သူကြုံတွေ့နေရတဲ့ သူပြောတာကို။ အလေ့အကျင့်သည်ဤစွမ်းရည်တစ်ခုချင်းစီတွင်ကျွမ်းကျင်မှုတိုးပွားလာလိမ့်မည်။

ဤနယ်ပယ်များတွင်ကျွမ်းကျင်မှုများမွေးမြူခဲ့သောလူတစ် ဦး (သို့မဟုတ်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့)မှသင်ကြားပေးခြင်းသည်သင်၏ကိုယ်ပိုင်ရင့်ကျက်မှုကိုအရှိန်မြှင့်တင်လိမ့်မည်။ဤသို့သောလမ်းညွှန်မျိုးကိုရှာဖွေရန်ခက်ခဲလိမ့်မည်။ John Wimber, Francis MacNutt, Charles နှင့် Frances Hunter တို့မှကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များသည်ကိုယ်ပိုင်အကူအညီမရရှိလျှင်အသုံးပြုနိုင်သည့်ဗီဒီယိုများနှင့်အခြားသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကိုတီထွင်ခဲ့ကြသည်။အချို့သောလူများသည်အထူးသီးသန့်အထူးပြုချက်များရှိသည်။ တစ်ချိန်ကကျွန်ုပ်သည် Mark Sanford ၏ ဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်၌ထိုင်ခဲ့ပြီးခါးသီးသောဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်မကောင်းသောမျှော်လင့်ချက်များအတွက်ကုစားနိုင်ရေး ဝန်ကြီးဌာနသို့ဝင်ရောက်နိုင်ရန်သူ၏စွမ်းရည်ကိုအံ့အားသင့်မိသည်။ ဝ ိညာဉ်ရေးရာထိခိုက်လွယ်မှုနှင့်ကုသခြင်းဝန်ကြီးဌာနအသီးသီးတွင်ကျွမ်းကျင်မှုများကိုသင်တတ်မြောက်နေစဉ်တွင်သင်သည်ကွဲပြားခြားနားသောလမ်းညွှန်ဆရာများကိုရှာဖွေပြီးလေ့လာမှုပြုပြီးကာလအတန်ကြာဓမ္မအမှုတွင်ပါဝင်နိုင်သည်။ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းနှင့်ဓမ္မအမှုအချိန်အတွက်ပုံမှန်တွေ့ဆုံကြသည့်ခရစ်ယာန်အုပ်စုငယ်တစ်ခုအဝင်ဖြစ်ရန်လည်းတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ဤစုဝေးမှုများအတွင်းဤအခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးနေသောအရာများကိုအတူတကွလေ့ကျင့်ပါ။

John Wimber ၏ဆုတောင်းချက်ပုံစံ

ကုသမှုသည်အလွန်ရှုပ်ထွေးသောကြောင့် John Wimber သည်ဆုတောင်းခြင်း ဖြင့်ကုသရန်အဆင့်ငါးဆင့်ကိုသင်ကြားသည်။

Step One: The interview - ထိုပုဂ္ဂိုလ်အားသူတို့အဘယ်အရာအတွက်ဆုတောင်းနေသည်ကိုမေးမြန်းပါ၊သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုသင်၏အတွင်းနားများ၌နားထောင်နေစဉ်သင်၏နားရွက်များနှင့်နားထောင်ပါ။ မင်းဘယ်မှာနာတာလဲ ပြီးတော့ "မင်းငါ့ကိုဘာတွေဆုတောင်းခိုင်းတာလဲ"

Step Two: The diagnostic decision -ပြဿနာရဲ့အရင်းအမြစ်ကဘာလဲဆိုတာကိုသင့်နှလုံးသားထဲမှာဆုံးဖြတ်ပါ။ " ဒီလူဘာကြောင့်ဒီအခြေအနေမျိုးရှိရတာလဲ" ဟုမေးပါ။

Step Three:The prayer selection - မည်သည့်ဆုတောင်းခြင်းမျိုးကိုသုံးသင့်သည်ကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ " ဒီလူကိုကူညီဖို့ဘယ်လိုဆုတောင်းမျိုးလိုအပ်သလဲ" လို့မေးပါ။

Step Four: The prayer engagement- ဆုတောင်းခြင်း၌အမှုဆောင်ခြင်း၊သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားအထိခိုက်မခံဘဲသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ထင်ရှားသောသွင်ပြင်များကိုသင်မြင်နိုင်ရန်မျက်စိဖွင့်ထားပါ။

ဤအဆင့်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များသည်မည်မျှထိရောက်မှုရှိသနည်းဟူသောမေးခွန်းကိုအဖြေပေးသည်။

Setp Five: Post prayer directions -ဆုတောင်းခြင်း၌ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကိုအားဖြည့်ရန်လိုအပ်သောအိမ်မှုကိစ္စများကိုပေးပါ။ " ဤသူသည်အနာပျောက်စေခြင်းငှါအဘယ်သို့ပြုသင့်သနည်း" နှင့်" ဤသူသည်သူမပျောက်လျှင်အဘယ်သို့ပြုရပါမည်နည်း" မေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

ဓမ္မအမှုအချိန်အတွင်းဘိသိက်ပေးခြင်းခံခြင်းတိုးပွားစေပုံ

(How to Increase the Flow of Anointing During Ministry Time)

၁) သင်စတင်သည်နှင့်တိတ်ဆိတ်စွာ နေ၍ သင်၏အတွင်း၌ရှိသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုအထိခိုက်မခံပါနှင့်။ တေးဂီတ၊ ငြိမ်သက်မှု၊ အနားယူခြင်း၊ နက်ရှိုင်းစွာရှူရှိုက်ခြင်း၊ ယေရှုအပေါ်သင်၏မျက်စိကိုပြုပြင်ခြင်း၊ စီးဆင်းရန် (အလိုအလျောက်)ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့်ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆုတောင်းခြင်းတို့အပါအဝင်အရာများကသင့်ကိုကူညီနိုင်သည်။သင်၏အတွင်းအကျဆုံးဖြစ်မှုနှင့်သင်၏ ဝိညာဉ်တော်နှင့်ဆက်နွှယ်နေသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိရန်သင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်များကိုပြုလုပ်ပါ။

(၂) မည်သည့်အပြစ်နှင့်မဆိုနောင်တယူပါ။ သူတို့အပေါ်၌ယေရှု၏သွန်းလောင်းသောအသွေးကိုလက်ခံပါ။ သင်၏နှလုံးနှင့်သြတ္တပ္ပစိတ်သည်သင့်ကိုအပြစ်မတင်ကြောင်းသေချာစေပါ။

(၃) ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုခံစားပါ။ ညီအစ်ကိုများသည်စည်းလုံးစွာအတူတကွနေထိုင်ကြသောအခါရေနံစီးဆင်းသည် (ဆာ ၁၃၃) ။သင်သည်သင်၏နှလုံး၊ဘုရားသခင်နှင့်သင်ဆုတောင်းနေသူအားချစ်ခြင်းမေတ္တာ၌သင်၏စိတ်နှလုံးထဲ၌ဝင်ရောက်သောအခါဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်သည်အလွန်လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းသွားသည်။

(၄)သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည်လူတစ် ဦး ကိုဝင်ရောက်အမှုဆောင်ရန်ကျွန်ုပ်လက်ကိုတင်ပြီးလျှင်ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းပါ၏။ ကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းချက်များသည်အလွန်ရိုးရှင်းပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၊ ကြွလာတော်မူပါ။ အဘယ်သို့ဆုတောင်းရမည်ကိုပြပါ။

(၅) သင်ဆုတောင်းနေသောသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်တည်ရှိနေခြင်းကိုသင်တွေ့မြင်ပါကသူ့အားဘုရားသခင်ထံသူ၏စိတ်နှလုံးကိုအပြည့်အဝဖွင့်လှစ်ရန်အားပေးပါ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုဆက်လက်သွန်းလောင်းရန်တောင်းဆိုနိုင်သည် လူတစ် ဦး အပေါ်ဘဝထွက်။

သင်က“ သခင်၊ သင်၏တန်ခိုးတော်၊ ပိုများသောတန်ခိုးတော်” ကိုသင်ဆုတောင်းနိုင်သည်။ အခြေခံနိယာမတစ်ခုမှာ“ သခင်ဘုရား၏လုပ်ရပ်ကိုသင်ဂုဏ်ပြုသောအခါသူသည်များသောအားဖြင့် ပိုမို၍လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်” ဖြစ်သည်။

အချို့တိကျသောနည်းစနစ်များ(Some Specific Techniques)

(၁) တစ်ခါတစ်ရံတွင်သင်ဆုတောင်းနေသူအပေါ်တွင်မည်သည့်အပြင်သရုပ်သကန်ကိုသင်မသိသောကြောင့်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဘာလုပ်နေသည်ကိုမသေချာပေ။သို့မဟုတ်သင်ခံစားနေရသောအတွင်းစိတ်စကားလုံးများနှင့်ရူပါရုံများနှင့် ပတ်သက်၍ မသေချာပေ။ ဤကိစ္စတွင်သင်သည်ထိုသူအား“ နင့်နွေးနေပြီလားနွေးနေပြီလား။ ““ ဘုရားသခင်ကမင်းကိုစကားပြောနေတာလား” ဟုမေးနိုင်သည်။ ကံမကောင်းစွာပဲ၊ သို့သော်အချို့ကသင့်အားအတည်ပြုပေးသောတုံ့ပြန်မှုကိုပေးကောင်းပေးလိမ့်မည်။ ထိုအရာကသင့်အားဘုရားသခင်သူတို့ကိုမည်သည့်နေရာတွင်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်ကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်နှင့်အာရုံစူးစိုက်ရန်ကူညီလိမ့်မည်။

(၂) သင်မြင်နိုင်သောအရာကိုကြည့်ရှုရန်ထိုသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိုးလ်နှင့် ဝိညာဉ်တော်ကိုသင်၏နှလုံးမျက်စိဖြင့်ကြည့်နိုင်သည်။ အမျိုးမျိုးသောအစိတ်အပိုင်းများကိုကြည့်ပြီးပျက်စီးခြင်း၊ချည်နှောင်ခြင်း၊ပိတ်ထားခြင်းနှင့်လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းခြင်းကိုခွင့်မပြုခြင်းများကိုကြည့်ရန်။သင်မြင်သောအရာကိုမည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကိုဘုရားသခင်အားမေးမြန်းပါ။ နယူးဇီလန်ရှိကျွမ်းကျင်သော ဧဝံဂေလိတရားဟောပြောသူသည်လူတစ် ဦး မှတစ် ဦးသို့ပြောင်းရွှေ့သွားသည်နှင့်သူတို့၏ဘဝတွင်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လုပ်ဆောင်မှုအတွက်ဆုတောင်းခြင်းကိုပြုလုပ်သည်ကိုကျွန်ုပ်တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်သူသည်ထိုသူ၏စိတ်နှလုံးထဲရှိအရာများကိုခွဲခြားသိမြင်ပြီးသူတို့ကိုခေါ် ပြီးသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖယ်ရှားပေးရန်ဆုတောင်းခဲ့သည်။ ရလဒ်ကောင်းတွေကြည့်ရတာအံ့ဩစရာပဲ။လူတိုင်းနှင့်အတူတူလုပ်ဆောင်ခြင်းကိစ္စမျှသာမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည်သင်ဆုတောင်းနေသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်သူ၏ဝိညာဉ်ကိုအစဉ်မပြတ်ထိခိုက်လွယ်သည်။

(၃) န်ကြီးတစ် ဦး ကလူသုံးယောက်၊လေးယောက်အုပ်စုများကိုဖွဲ့စည်းရန်သင်ကြားပေးခဲ့ပြီးကျွန်ုပ်တို့အတွက်ဆုတောင်းပေးသောသူများကိုဝိုင်းရံထားသည်။ရည်မှန်းချက်မှာသင်ဆုတောင်းရမည့်ဆင်းရဲဒုက္ခကိုကုသသောအုပ်စုတွင်လူတစ် ဦး ရှိရန်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ခြင်း။ အုပ်စုအတွင်းရှိအခြားသူတစ် ဦး သည်လက်ရှိတွင်လည်းအလားတူပြသနာရှိနိုင်သည်။အုပ်စုထဲမှတတိယသူသည်ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသောကြောင့်ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေသို့မဟုတ်မိသားစုဝင်ဖြစ်သင့်သည်။

အားလုံးသည် ၀ တ်စုံကိုစုပ်ယူခြင်းဖြင့် ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀မိနစ်ခန့်ကြာအောင်ဘုရားသခင့်ခါတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုကိုခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဤအရာကိုပြုလုပ်နေစဉ်တိတ်ဆိတ်စွာထိုင်ပါ။ သင်၏လက်ကိုလူတစ် ဦး အပေါ်တင်ထားသည့်သခင်ယေရှု၏လက်တော်အဖြစ်မြင်ခြင်းနှင့်ထိုလူထဲသို့ယေရှု၏အနာရောဂါငြိမ်းစေသောတန်ခိုးကိုမြင်ခြင်း။ အလွန်ကောင်းသောရလဒ်များကိုရရှိခဲ့သည်။

(၄) ဂွန်ဝမ်ဘာကအောက်ပါအချက်များဖြစ်ပျက်လာသောအခါဆုတောင်းခြင်းကိုရပ်တန့်ရန်အချိန်တန်ပြီဟုသူကဆုံးဖြတ်သည်ဟုဆိုသည် သူဆုတောင်းနေသောသူသည်မိမိတုန့်ပြန်မှုမရှိဟုသူမြင်သည်၊ သူသည်သန့်ရှင်းသော ၀ ိညာဉ်တော်အားဖြင့်သူ့အားရွေ့လျားနေသည်ကိုမခံစားရတော့ပါ။ လူတစ် ဦး ကပြီးပြီကြောင်းညွှန်ပြ; သူသည်ဆုတောင်းရန်အခြားအရာတစ်ခုကိုစဉ်း စား၍ မရပါ။သို့မဟုတ်သူကအရာရာတိုင်းအတွက်ဆုတောင်းပြီးသူသည်မည်သည့်အကြောင်းပြချက်မျှမရရှိခဲ့ဟုထင်ရသည်။

သင်၏နေ့စဉ်အသက်တာ၌ဘိသိက်ပေးခြင်းစီးဆင်းမှုကိုမည်သို့တိုးပွားစေနိုင်ပုံ

ခရစ်ယာန်စည်းမျဉ်းအမျိုးမျိုးကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့်သင်၏ဘ ၀ ၌ဘိသိက်ခံအဆင့်ကိုမြှင့်တင်နိုင်သည်။

(၁) လေ့ကျင့်ခြင်းကသင်၏ဝိညာဉ်ရေးရာထိခိုက်လွယ်မှုများကိုရင့်ကျက်စေသည် (ဟေဗြဲ ၅: ၁၄) ။ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဘုံကိုကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း၊ ခံစားခြင်းနှင့်ခံစားခြင်းတို့ကိုလေ့ကျင့်ပါ။

(၂) သန့်ရှင်းသောကျမ်းစာစောင်များအပေါ်ဆုတောင်းခြင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးရာဖွင့်ဟခြင်းတောင်းခံခြင်းနှင့်ရရှိခြင်းတို့ကိုအချိန်ဖြုန်းပါ (ဆာ ၁၁၉း၁၈၊ ၁၃၀; ဧဖက် ၁း ၁၇၊ ၁၈) ။

(၃) ခရစ်တော်၌တည်နေပြီးမခြားမလပ်ဆုတောင်းပါ။ ကျွန်ုပ်အတွက်ဆိုလိုသည်မှာယေရှုကိုမှီခိုအားထားခြင်း၊ ပင်ကိုစရိုက်၊ အတွင်းစိတ်ရုပ်ပုံများ၊အတွေးများနှင့်ခံစားချက်များနှင့်အညီလိုက်နာခြင်း၊ သူတို့ကိုလေးစားခြင်းနှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

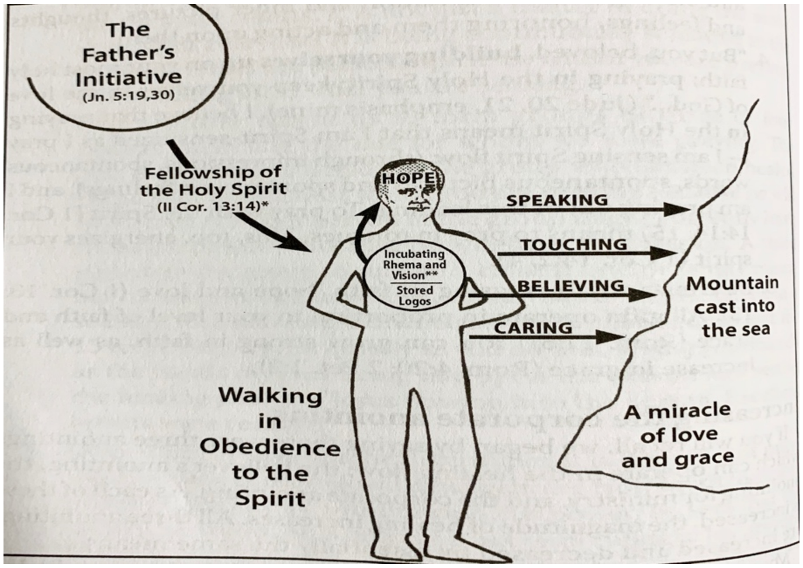
(၄) သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၌ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၌ကိုယ်ကိုကိုယ်စောင့်ရှောက်။ နေကြလော့။ သန့်ရှင်းသော ၀ ိညာဉ်တော်၌ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်သည် ဝိညာဉ်စီးဆင်းမှုကိုခံစားနေရသည်ဟုဆိုလိုသည်။ (ထင်မြင်ချက်များ၊ အလိုအလျောက်စကားလုံးများ၊ အလိုအလျောက်ရုပ်ပုံများနှင့်အလိုအလျောက်ခံစားမှုများအားဖြင့်) ကျွန်ုပ်သည် ဝိညာဉ်စီးဆင်းမှုကိုခံစားနေရသည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ဝိညာဉ်တော်ဖြင့်ဆုတောင်းခြင်း (၁ ကော ၁၄း ၁၄၊ ၁၅) သည်ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆုတောင်းခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ယင်းကသင်၏စိတ်ကိုခွန်အားဖြစ်စေသည် (၁ ကော ၁၄း၂၊ ၄) ။

၅။ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်း၌အမြဲတိုးပွားနေပါ။ (၁ ကော ၁၃း ၁၃)လက်ဆောင်အားလုံး
သည်သင်၏ယုံကြည်ခြင်းနှင့်ကျေးဇူးတော်အတိုင်းအညီလုပ်ဆောင်သည် (ရော ၁၂း၆) ။
ယုံကြည်ခြင်း၌ခိုင်ခံ့ခြင်းရှိသကဲ့သို့ကျေးဇူးတော်၌လည်းတိုးပွားလိမ့်မည် (ရော ၄း ၂၀၊ ၂ ပေ ၁း၂၂) ။

ကော်ပိုရေးရှင်းဘိသိက်တိုးမြှင့် (Increasing the corporate anointing)

သင်သည်ကိုသတိရပါလျှင်,ငါတို့အနာရောဂါကိုငြိမ်းစေစီးဆင်းမှုအတွက်လည်ပတ်နိုင်သောသုံးဘိသိက်ခံသုံးခုရှိခဲ့သည်စတင်ခဲ့ပြီးယုံကြည်သူရဲ့ဘိသိက်ပေးခြင်း,အမှုတော်ဆောင်ဘို့ဘိသိက်ပေးခြင်းနှင့်ကော်ပိုရေးရှင်းဘိသိက်ခံ။ ဤအရာတစ်ခုချင်းစီကိုတိုးမြှင့်သည်နှင့်အမျှအနာရောဂါငြိမ်းစရာ၏ပမာဏ။ ဘိသိက်ပေးသုံးမျိုးစလုံးအားတိုးမြှင့်၍ လျော့ကျစေခဲ့သည်။

ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံးကော်ပိုရိတ်ဘိသိက်ခံအတွေ့အကြုံကကျမ်းစာကျောင်းမှာကျွန်တော်သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ကာယရေးကုသမှုသင်တန်းမှာပါ။ငါတို့အုပ်စုသည်လပေါင်းများစွာအတူတကွနေထိုင်ခဲ့သည်၊ သင်တန်းမှသင်တန်းသို့တက်သည်၊ အတူတကွလေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။စုစုပေါင်းသဟဇာတ၊ စည်းလုံးမှု၊ မြင့်မားသောယုံကြည်ခြင်း၊အစည်းအဝေးတွေကိုချီးမွမ်းပြီးဝတ်ပြုရေးနဲ့အစပြုတယ်။ ထို့နောက်ကျွန်ုပ်တို့သည်ပတ် ဝန်းကျင်တွင်စုဝေးပြီးဆုတောင်းသည့်သူအပေါ်တွင်လက်တင်သည်။ ငါတို့ရှိသမျှသည်ဗျာဒိတ်ရူပါရုံကိုရှာ။ ဘုရားသခင့်အသံကိုနားထောင်ကြ၏။ ငါတို့ရှိသမျှသည်ဆုတောင်းခြင်း၊နှုတ်မြွက်ခြင်း၊ငါတို့ဆုတောင်းခဲ့တဲ့လူအားလုံးနီးပါးဟာဆေးကုသမှုခံယူနေရတဲ့ကလေးတစ်ယောက်အပါအ ဝင်ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတယ်။ငါတို့အားလုံးလက်ကိုတင်ပြီးထပ်ဆုတောင်းကြတယ်။ ၎င်းသည်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော၊ super-chargingအတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးဘက်အားစိုက်ထုတ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာအမြဲတမ်းနေချင်နေတယ်။ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက်၎င်းကိုသာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နေရာအငယ်စားများနှင့်ကြီးမားသောဆက်တင်များကိုပေးပါစေ။



* မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ ၁) နေတုန်းပဲ ၂) သင်၏မျက်စိမြှောက်;နှင့် (၃)အလိုအလျောက်ညှိခြင်း။

**သင်၏နှလုံးသားသည်ဘုရားသခင့်အသွင်တော်နှင့်အမြင်အာရုံကိုသာကြည့်မြင်သောအခါသင်၏တကိုယ်လုံးသည်အလင်းတော်နှင့်တန်ခိုးတော်ဖြင့်စွဲမြဲနေသည် (လုကာ ၃၄-၃၆) ။

ဘဝစီးဆင်းမှုအတွက်ဒြပ်စင် (Elements in the flow of life)

အထက်ဖော်ပြပါပုံသည်ဤအခန်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အဓိကအယူအဆများစွာကိုကျွန်ုပ်တို့မှတစ်ဆင့်အခြားသူများအားဘုရားသခင်မှတစ်ဆင့်ကုသပေးခြင်းဖြင့်ထုတ်လွှတ်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်ကိုဖော်ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်ဓာတ်ခွဲခန်းကိုဘုရားသခင်ထံသို့ယူဆောင်ရမည်လော

ဝိညာဉ်ရေးရာကုသမှုသည်ဥပဒေများဖြင့်လုပ်ဆောင်သလား၊ ၎င်းသည်နောက်ကွယ်တွင်ဝိညာဉ်ရေးရာဥပဒေများရှိပါက၎င်းကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ဆုတောင်းခြင်းကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာလေ့လာခြင်းဖြင့်ဆုတောင်းခြင်းကိုကုသပေးသောနေရာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုက်ပျှမ်းမျှ"ကိုတိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ပါသလား။ ငါတို့တတ်နိုင်တယ်ထင်တယ် ထိုကဲ့သို့သောစုံစမ်းလေ့လာမှု ၃၀၀ နီးပါးရှိသည်ဟုကျွန်ုပ်ဖတ်ပြီးဖြစ်သည်။

ကံမကောင်းစွာပဲသူတို့တွေ့ရတဲ့စာအုပ်တွေကိုချာ့ချဲ့မဟုတ်ဘဲ New Age လှုပ်ရှားမှုကနေထုတ်ဝေတာဖြစ်လို့သူတို့ကိုငါမဝယ်ခဲ့ဘူး။ဆုတောင်းခြင်းကိုကုသပေးသည့်နယ်ပယ်များ၌ခရစ်ယာန်ကုသမှုနယ်ပယ်ရှိခေါင်းဆောင်များနှင့် သို့မဟုတ်သုတေသီများသည်စမ်းသပ်မှုအချို့ပြုလုပ်ရန်အချိန်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဘုရားသခင်တလျှောက်လုံးမှန်ကန်ကြောင်းသက်သေပြရန်မဟုတ်ပါ၊ (ကျွန်ုပ်တို့သိပြီးဖြစ်သည်)မဟုတ်ဘဲကျွန်ုပ်တို့အားနာမ်ဝိညာဉ်ဘုံ၌ရှိသောကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံများကိုပိုမိုနားလည်ရန်နှင့်ယုံကြည်ရန်ဖြစ်သည်။

ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်သင်ဖုန်းခေါ်မည်ဆိုလျှင်ဈေးကွက်တွင်ဝေဖန်ထားသောသုတေသနနှင့်စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုလေ့လာမှုများပြုလုပ်ရန်၊သင့်လျော်သောထိန်းချုပ်မှုနှင့်ထိန်းချုပ်မှုအုပ်စုများကိုဖွဲ့စည်းရန်ခရစ်ယာန်စာအုပ်ရှိသည်။သင်၏လေ့လာမှုကိုတည်ထောင်စဉ်ကငင်းကိုဖတ်ရှုပြီးယင်း၏အခြေခံမှုများကိုကျင့်သုံးလိုပေမည်။ **ငင်းကိုဝေဖန်စဉ်းစားခြင်း၏ခရစ်ယာန်တစ် ဦး ၏လမ်းညွှန်ဟုခေါ်သည်**။

ယေရှုအသက်တာ၏လျှို့ဝှက်ချက်

ငါသည်ခမည်းတော်၌ရှိသည်ကိုငင်း၊ ခမည်းတော်သည်ငါ၌ရှိတော်မူသည်ကိုငင်းမယုံသလော။ ငါပြောသောစကားကိုကိုယ်အလိုအလျောက်ငါဟောပြောသည်မဟုတ်။ (ယောဟန် ၁၄:၁၀)

ငါတို့အတွက်ယေရှုဆုတောင်းပေးသည်

သို့အထူးကြပ်မတ်အတွေ့အကြုံသုတေသန? ကျွန်ုပ်သည်ဤသို့သောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုလေ့လာမှု ၃၀၀ နီးပါးရှိသည်။သူတို့တွေ့ရှိသောစာအုပ်များသည်ဝတ္တုထုတ်ဝေခြင်းမဟုတ်ဘဲဘုရားရှိခိုးကျောင်းသည်မဟုတ်ပါ။ '' အဖေ၊ ကျွန်ုပ်၌ရှိသကဲ့သို့ငါသည်လည်းသင်၌ရှိသည်။လောကီသားတို့သည်ကိုယ်တော်အားကျွန်ုပ်ကိုစေလွှတ်တော်မူသည်ကိုယုံကြပါလိမ့်မည်။အကျွန်ုပ်၌ရှိတော်မူသောအားဖြင့်သူတို့သည်တလုံးတဝတည်းဖြစ်လျက်၊အကျွန်ုပ်အားပေးတော်မူသောဘုန်းအသရေကိုအကျွန်ုပ်သည်သူတို့အားပေးပါပြီ။ သူတို့သည်တလုံးတဝတည်း၌စုံလင်ခြင်းသို့ရောက်ပါစေ။ကိုယ်တော်သည်အကျွန်ုပ်ကိုစေလွှတ်တော်မူကြောင်းနှင့်အကျွန်ုပ်ကိုချစ်တော်မူသကဲ့သို့သူတို့ကိုလည်းချစ်တော်မူကြောင်းကိုလောကီသားတို့သည်သိစေခြင်းငှါငင်း၊ (ယော ၁၇:၂၁-၂၃)

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည်သူ၏ဆုတောင်းချက်ကိုပြည့်စုံစေပါစေ။

Additional Resources

Power Healing by John Wimber. This is the best book I have read on how to move into a healing ministry. A must.

Healing by Francis MacNutt. Outstanding book on healing.

The Power to Heal by Francis MacNutt. Great follow-up book.

How to Heal the Sick by Charles and Frances Hunter.

Handbook for Healing by Charles and Frances Hunter. Excellent!

How to Live and Not Die by Norvel Hayes.

4 Keys to Hearing God's Voice by Mark and Patti Virkler. Trains you how to become sensitive to the voice and vision of God.

Dialogue With God by Mark and Patti Virkler. Same as above, but shorter, and more a story format.

Naturally Supernatural by Mark and Patti Virkler. Teaches how to live sensitized to the Spirit's flow within.

The Great Mystery by Mark and Patti Virkler. Same themes as

Naturally Supernatural; however, in a workbook form and more extensive.

Healthier Today Than Yesterday by Mark & Patti

Virkler Vibrant Health! Miracles Plus Gifts of Healings by Mark & Patti Virkler

၁၂

အစာရှောင်ခြင်း၏ကုသမှုတန်ဖိုး(The Healing Value of Fasting)

သင်လျောက်ပတ်စွာအစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့်" သင်၏ကျန်းမာရေးသည်လျင်မြန်စွာပေါ်လာလိမ့်မည်" ဟုဘုရားသခင်မိန့်ဆိုခဲ့သည် (ဟေရှာ ၅၈း၈) ။

သမ္မာကျမ်းစာကအစာရှောင်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသည်ဟုဆိုသည်အဘယ် ကြောင့်နည်း။ အဖြေကိုရှာဖွေရန်ခက်ခဲလွန်းသည်မဟုတ်။အကယ်၍သင်ကငင်းကိုလုပ်ရန်အခွင့် အရေးပေးလျှင်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ရောဂါပျောက်ကင်းလိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ပြောခဲ့သည်မှာ - ၁) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxify (၂)သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ် ကိုတည်ဆောက်ရန်နှင့် (၃) သင်၏ဆဲလ်များကိုအာဟာရဖြည့်တင်းပေးရန်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အစာရှောင်သောအခါ၌အရာမှအဘယ်သို့ပြုနေသနည်း။

ဦး စွာစတင်ရန်သင်အဆိပ်ပါရှိသောမည်သည့်အစားအစာကိုမဆိုစားသုံးခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထို့ကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကမလိုအပ်သောစားသုံးမှုကိုလျော့ကျစေသည်။ဒုတိယအချက်မှာအစာခြေ ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည်ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်မှုများစွာပါဝင်သောအလုပ်အတော်အတန်ဖြစ်သည်။ အစာခြေခြင်းတွင်ပါဝင်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများသည်သင်သောက်ရေသာအစာရှောင်သည့်အစာရှောင် ခြင်းအပေါ်လုံးဝလျှော့ချခြင်းသို့မဟုတ်လုံးဝဖယ်ရှားခြင်းပြုလုပ်သည်။၎င်းသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအ ခြားလုပ်ဆောင်မှုများသို့လွှဲပြောင်းရန်စွမ်းအင်ပိုမိုပေးသည်။အစာခြေခြင်းလုပ်ငန်း၌စွမ်းအင်များစွာမ သုံးစွဲသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို detoxifyလုပ်ရန်နှင့်နေရာအမျိုးမျိုးကိုပြန်လည် ထူထောင်ရန်နှင့်ပြုပြင်ရန်အလုပ်လုပ်သည်နှင့်အမျှသင်၏စွမ်းအားကိုပိုမိုမြင့်မားသောစွမ်းအင်များကို သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ထဲသို့ထည့်နိုင်သည်။

အထက်ပါအခန်းငယ်တွင်အစာရှောင်ခြင်းသည်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကုစားသည်ဟုမဆိုကြောင်းသင် သတိပြုမိသလား။ သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေထွက်ပေါ်လာမည်ဟုပြောထားသည်။ဝိုး!ကျွန်ုပ်တို့ ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အနာကိုကုသပေးသည်၊၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှထွက် လာသည်။ ဒါကြောင့်ငါတို့အစာရှောင်ခြင်းကအနာပျောက်စေသောဟုပြောလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည်အစာရှောင်ခြင်းကခန္ဓာကိုယ်အားပုံမှန်ထက်ပိုမိုမြန်ဆန်စွာကုသနိုင်သည့်နည်းလမ်းကိုပြ င်ဆင်ပေးသည်ဟုကျွန်ုပ်တို့ပြောလိမ့်မည်။ သမ္မာကျမ်းစာသည်" အလျင်အမြန်" ဖြစ်သည်။ မဆိုးပါဘူး! ငါနေမကောင်းလျှင်ငါလုပ်ချင်သောပထမ ဦးဆုံးအရာတစ်ခုမှာရက်အနည်း ငယ်အစာရှောင်ခြင်းဖြင့်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအနားပေးရန်နှင့်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးသည်အလျင်အ မြန်မထွက်ပေါ်လာသေးသည်ကိုကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ဘယ်သူသိနိုင်မလဲ?သမ္မာကျမ်းစာသည်မှန် ကောင်းမှန်လိမ့်မည်။ ဘုရားသခင့်ရုံပြီးနောက်အားလုံးဆရာဝန်နှင့်ပတ်သက်။ တစ်ခုခုသိလိမ့်မယ်! သူ၏ချဉ်းကပ်ပုံသည်ခေတ်နောက်ကျသည်ဟုသင်ထင်ပါသလားသို့မဟုတ်သူ၏နည်းလမ်းသည်ထူး ခြားသောစိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်ဟုသင်ထင်ပါသလား။

ငါစဉ်းစားဖူးဘူးထင်; ငါခေတ်သစ်ဆေးပညာအစာရှောင်ခြင်းထက်ပိုမိုထိရောက်သောခဲ့ကြောင်း ယူဆတယ်။ ငါနေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါဆရာဝန်ဆီသွားမယ်။ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုကြည့်ဖို့နေမ ကောင်းတဲ့အခါအစာရှောင်တာမျိုးတစ်ခါမှမလုပ်ဖူးဘူး။ဒါပေမဲ့ဒီအကြောင်းကိုနည်းနည်းလေးစဉ်းစား ပြီးကျန်းမာရေးရည်ရွယ်ချက်များအတွက်အစာရှောင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်အနည်းငယ်ကိုဖတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးတဲ့အခါစိတ်ပြောင်းသွားဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။အစာရှောင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်အတွက်ကုသရန်အဓိကအပန်းဖြေစခန်းဖြစ်လိမ့်မည်။ (သို့မဟုတ်၊ကျွန်ုပ်ပိုမိုမှန်ကန်စွာပြော ရလျှင်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေနိုင်သောစွမ်းအားများကသူတို့၏ထိရောက်မှုကိုတိုး မြှင့်ရန်နှင့်ရောဂါပျောက်ကင်းမှုလျင်မြန်စွာပေါ်ပေါက်လာရန်ခွင့်ပြုမည်ဟုပြောသင့်သည်။)

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ Escondido McEachen Sanatorium မှဝန်ထမ်းများသည်ခြောက်နှစ်အတွင်း လူ ၇၁၅ ဦး၏အစာရှောင်ခြင်းကိုကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခဲ့ပြီးလူနာအများစုသည်သူတို့ကြိုက်နှစ်သက် ခဲ့သမျှကာလပတ်လုံးအစာရှောင်ကြသည်မဟုတ်သော်လည်းရလဒ်များမှာအံ့သြဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ အကြီးအကျယ်တိုးတက်မှုဖြစ်စေလုံးဝပြီးပြည့်စုံသောပြန်လည်နာလန်ထူမှုကိုဖြစ်စေ ၂၉၄ မှုဖြင့်ပြ သခဲ့ပြီး၃၆၀ မှာအလယ်အလတ်အကျိုးခံစားခွင့်ရရှိခဲ့ပြီး ၆၁ ခုကမူတိုးတက်မှုမရှိကြောင်းပြောကြား ခဲ့သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၈၈.၄ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာခြင်းသို့မဟုတ်လုံးဝပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာခေတ်သစ်ဆေးဝါးများပေးသည်ထက်ပိုမိုမြင့်မားသောစာရင်းအင်းဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံ ကြည်သည်။ထို့အပြင်၎င်းသည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသို့မဟုတ်ရှုပ်ထွေးမှုများမရှိသောအခမဲ့ဆေးဖြစ် သည်။

ဒေါက်တာဝီလျံအယ်ဆာသည်ကမ္ဘာပေါ် ရှိသဘာဝကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလေ့ကျင့်သူများအနက်တစ် ဦး ဖြစ်ပြီးဖလော်ရီဒါပြည်နယ်၊ West Palm Beach တွင်ဆုတ်ခွာခဲ့သည်။အဆုတ်ကင်ဆာ၊ တီဘီ၊

အသည်းရောင်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊အိပ်မပျော်ခြင်း၊ , bronchitis, ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့်အဆစ်။ ဒီ ၁၅၆လူနာတွေထဲမှာအတိုဆုံးအစာရှောင်တာကငါး ရက်ကြာပြီးအရှည်ကြာဆုံးငါးဆယ့်ငါးနာရီကြာတယ်။ Dr. Esser အကြံပြုထားသလောက်သူ၏လူနာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာအစာရှောင်ကြသည်။ သို့သော်ရလဒ်များမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁၁၃ လုံးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်၊

၃၁ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြန်လည်နာလန်ထူလာခဲ့ပြီး

၁၂ ဦး ကိုမူအကူအညီမပေးနိုင်ပါ။

၉၂ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာခြင်းသို့မဟုတ်လုံးဝပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း!

စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ဒေါက်တာအယ်လန်ကော့တ်သည်အစာရှောင်ခြင်းအား schizophrenicsအတွက် ကုသမှုအဖြစ်အသုံးပြုခဲ့ပြီးလက်တွေ့အသုံးချအာဟာရအတွက်အောက်ပါရလဒ်များကိုတင်ပြခဲ့သည်။ နယူးယောက်ရှိ Bracie Square ဆေးရုံ၌ Cott သည်လူနာ ၂၈ ယောက်ကိုအစာရှောင်ခြင်း၌ထားခဲ့သည်။ လူနာအားလုံးသည်အနည်းဆုံးငါးနှစ်ခန့် schizophrenicရောဂါခံစားခဲ့ရပြီးပုံမှန်ကုသမှုကိုမတုံ့ပြန်ခဲ့ ကြပါ။ ဒေါက်တာကော့တ်သည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၆၀%တွင်သိသိသာသာအောင်မြင်မှုရှိသည်ဟုအစီရင် ခံခဲ့သည်။

ငါတို့ဖျားနာသည့်အခါအစာရှောင်ခြင်းကိုငါတို့ဆရာဝန်များကအဘယ်ကြောင့်မပေးသနည်း၊အထူးသ ဖြင့်ဖျားနာမှုနှင့်ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသောအရာများကိုသိရန် ကျမ်းချက်ကို ဦး စွာရှာသင့်သည့်ခရစ်ယာန်ဆရာဝန်များသည်အဘယ်ကြောင့်မဟုတ်သနည်း။ကံမ ကောင်းစွာပဲကျွန်ုပ်တို့၏မြင့်မြတ်သော လောကစိတ်များသည်ကွဲပြားနေသောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့အများ စုသည်ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်ဘာပြောထားသည်ကိုသိရန်သမ္မာကျမ်းစာသို့ ဦးစွာ(သို့မဟုတ်) တစ်ခါမျှမသွားပါ။ ကျွန်ုပ်၏ဆုတောင်းခြင်းသည်ဘုရားသခင် ဖြစ်၍ကမ္ဘာမြေကြီးသည်ယေဟောဝါ ပိုင်ရှင်ဖြစ်ကြောင်းနှင့်၎င်းတွင်ပါရှိသည့်အရာများကိုမြင်နိုင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့ကိုကုသပေးပါ။ (ဆာ ၂၄း၁) ။

ငါအစာရှောင်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးစဉ်းစားလာတယ်။ကလေးများနေမကောင်းတဲ့အခါသူတို့မစား ချင်ဘူး၊မင်းသူတို့ကိုအတင်းဖိအားပေးရမယ်ဆိုတာငါသဘောပေါက်လာတယ်(ကျွန်ုပ်တို့မလုပ်သင့်ပါ။ သူတို့သည်သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၏ပင်ကိုအသိစိတ်ကိုလေးစားပါကပိုမိုမြန်ဆန်လာပါလိမ့်မည်။) တိရိစ္ဆာန်များနေမကောင်းသည့်အခါသူတို့သည်ရက်အနည်းငယ်မစားရဘဲမကြာခဏပြန်ကောင်းလာ တတ်သည်။စဉ်းစားကြည့်ပါ ဦး၊ကျွန်တော်နေမကောင်းဖြစ်လျှင်ကျွန်ုပ်သည်အများအားဖြင့်လည်း စားရန်ဂရုမစိုက်ပါ။

အကယ်၍ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာပြောနေတာကိုနားထောင်ပြီးကျွန်ုပ်၏သတင်းစကားများကိုကျွန်ုပ်အား လေးစားပါကကျွန်ုပ်ကိုကျွန်ုပ်မည်သို့ထိထိရောက်ရောက်မည်သို့ဂရုစိုက်ရမည်ကိုညွှန်ကြားလိမ့်မည်။ သဘာဝသန့်ရှင်းရေးဆရာဝန်များကသင်နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါသင်အစာရှောင်လျှင်: ၁) ပိုမိုမြန်ဆန်စွာပြန်လည်ကျန်းမာလာရန်၊ 2) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆင်းရဲဒုက္ခတွေအများကြီးရှောင်ကြဉ်ပါ; ၃) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပိုမိုကိုက်ညီမှုရှိပါစေ။ (၄) သင်၏ဘ ၀ ကိုရှည်စေနိုင်သည်။ မဆိုးပါဘူး!

အကယ်၍အစာရှောင်ခြင်းသည်ရောဂါများစွာအတွက်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါကငင်းသည်ဝေးကွာသော ဈေးအပေါ်ဆုံးဆေးကုသမှုဖြစ်သည်။ သင့်အတွက်ဘာမျှကုန်ကျမှာမဟုတ်ဘူးသင်၏ခန္ဓာကိုယ် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုမတိုင်မီရက်ပေါင်းများစွာအစာမစားရသောကြောင့်၎င်းသည်သင့်ငွေကိုချွေတာ နိုင်ပြီးသင်သည်အစားအစာကိုပြန်လည်စတင်ရန်လုံလောက်ပြီဟုအချက်ပြသည်။ဘုရားသခင်သည်ကျ န်းမာရေးနှင့်ဆေးဝါးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကိုပြောသောအခါသူသည်အခွင့်အာဏာရှိစွာပြောဆိုသလား၊ သူ၏မိန့်တော်မူချက်များသည်သာလွန်မှန်ကန်ပါကအဘယ်ကြောင့်ကျွန်ုပ်သူတို့ကိုနာခံခြင်းမပြုပါ သနည်း။ ကျွန်ုပ်၏အနောက်စိတ်ဓာတ်ရေးရာကြောင့်ကျွန်ုပ်မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

သူကကျွန်မစိတ်ကိုကုသပေးခဲ့တယ်၊ ဒါကငါ့ဇာတ်လမ်းပါပဲ။မလေးရှားမှာအမှုဆောင်နေတုန်း အူသိမ်ကပ်ပါးကောင်တွေကိုငါတက်ယူချိန်ကစခဲ့တယ်။ငါ့ကိုအထူးကုဆရာဝန်ဆီပို့လိုက်တဲ့ဆရာဝန်ဆီ သွားတယ်။နောက်ဆုံးမှာတော့ဓာတ်ခွဲခန်းပညာရှင်တွေအတွက်ကပ်ပါးကောင်ကိုသူတို့သီးခြားခွဲထုတ် နိုင်မနိုင်သိနိုင်ဖို့သုံးရက်ကြာမစင်နမူနာသုံးစုံကိုကျွန်တော်ယူခဲ့ပါတယ်။(စုစုပေါင်း!)သူတို့ဘာမှမရှာ နိုင်ဘူး ကျွမ်းကျင်သူကဓာတ်ခွဲခန်းပညာရှင်များသည်ကပ်ပါးကောင်ကိုခုနစ်မိလျှင်ကိုက်လိုက်လျှင် ၄ င်းကပ်ပါးကောင်ကိုမသိနိုင်ကြောင်းပြောကြားခဲ့သည်။အဲဒါကကျွန်တော့်ကိုအဏုကြည့်မှန်ပြောင်း နဲ့အနောက်တိုင်းဆေးဝါးတွေကိုယုံကြည်စိတ်ချစေခဲ့တာလား။သူကကျွန်တော့်ကိုစမ်းသပ်နိုင်တာများ တယ်၊ ကျွန်တော့်ကိုသူဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့တယ်၊ဒါပေမယ့်ငါကကိုယ်အလေးချိန်မကျသွားတဲ့အပြင်ထိုင် ခုံအလွတ်နဲ့ရှင်သန်နိုင်ခဲ့တယ်၊ ဒါနဲ့တစ်နှစ်လုပ်ခဲ့တယ်။ကနေဒါနိုင်ငံကငါ့ရဲ့နယ်စပ်တလျှောက်မှာ သဘာဝသဘာဝသိပ္ပံပညာရှင် Dr.Prytula အကြောင်းကြားခဲ့တယ်။ ငါသူ့ကိုတွေ့ဖို့သွားတွေ့တယ်၊ သူကကျွန်မတို့ကိုအောင်မြင်စွာလုပ်ခဲ့တဲ့ဗားရှင်းတွေကိုငတ်မွတ်အောင်ဆယ်ရက်လောက်အစာရှောင်ခဲ့ တယ်။ ခြောက်ရက်အကြာတွင်ဒုတိယအစာရှောင်ခြင်းအားအကြံပြုသည်။ဤသည်မှာကျွန်ုပ်သည် သဘာဝဆေးပညာလောကနှင့်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးကိုပြန်လည်ထူထောင်ရာ၌အစာရှောင်ခြင်း၏အ ခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်သည်။

Dr. Prytula သည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အဖြစ်ခုနစ်နှစ်သင်တန်းအပြင်သဘာဝဆေးပညာတွင်နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည်။သူသည်ဆောင်းပါးအတော်များများကိုထုတ်ဝေခဲ့သည်၊ ၎င်းသည်ကုထုံးအစာရှောင်ခြင်းနယ်ပယ်တွင်ဖြစ်သည်၊၎င်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အားအောက်တွင်ပြန်လည်ပုံနှိပ်ရန်ခွင့်ပြုထားသည်။

Therapeutic Fasting by Dr.Michael A.Prytula,ND (ကုထုံးအစာရှောင်ခြင်း)

"လူအများစုကသူတို့ရဲ့တီဗီဇာတ်လမ်းများကိုဖြတ်ပြီးအစာရှောင်ကြတယ်။ သူတို့အာလူးကြော်တွေကိုစားရင်းနဲ့ပေါ့ပ်ကို swigလုပ်တဲ့အခါညနေခင်းသတင်းတွေမှာဆန္ဒပြသူတွေဟာသူတို့ကိုယ်တိုင်အစာမစားခြင်းအားဖြင့်အမှတ်ရဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ပုံတွေကိုပြသနေတယ်။ရက်အနည်းငယ်အစာရှောင်ပြီးနောက်သာသူတို့ကိုယ်သူတို့အားနည်းသူ၊လျစ်လျူရှုသူဖြစ်ကြောင်းပြသခြင်းသည်ထူးခြားသည်။လူအများစု၏ပထမဆုံးတုံ့ပြန်မှုမှာ 'အိုး၊ သူတို့ဟာအစာမရှိဘဲအစာငတ်သေလိမ့်မယ်။ အစာရှောင်ခြင်းနှင့်အစာရှောင်ခြင်းသည်အလွန်ကွဲပြားသည်။

"အစာရှောင်ခြင်းသည်လူအများစုအတွက်ကုထုံးဖြင့်ဖြစ်စေရည်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ၊အစာရှောင်ခြင်းသည်ရှေးအကျဆုံးကုထုံးဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ၇၄ ကြိမ်ဖော်ပြထားသည်။ခရစ်တော်သည်ရက်ပေါင်း ၄၀ တွင်တွေးတောဆင်ခြင်မှု၌အစာရှောင်ခဲ့သည်။မွေးကင်းစကလေးများသာမကတိရိစ္ဆာန်များသည်ပုံမှန်အားဖြင့်သူတို့သည်ဖျားနာသည့်အခါအစားအစာကိုငြင်းဆန်ခြင်းဖြင့်အစာရှောင်ကြသည်။လူအများစုသည်ဖျားနာသောအခါအစာရှောင်ခြင်း၏အကျိုးရှိသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုမသိဘဲရှိနေပြီးသူတို့၏ချစ်မြတ်နိုးရသူအားသင်၏ခွန်အားကို" စား၍ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း" ရန်ဆက်လက်အကြံပေးသည်။ အစာစားခြင်းထက်စူးရှသောနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၌သူ၏တက်ကြွမှုကိုလျှော့ချရန် ပို၍ဆိုးသောအရာမရှိပါ။

" အစာရှောင်ခြင်းသည်ပုံမှန်အားဖြင့်ရေမှ လွဲ၍ အစားအစာနှင့်သောက်ခြင်းကိုအချိန်ကာလတစ်ခုအထိရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ သို့သော်အစာရှောင်ခြင်း၏ပန်းတိုင်မှာမူတည်၍ကွဲပြားမှုများစွာရှိသည်။အစာရှောင်ခြင်း၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစာရှောင်ခြင်းများရှိသည်။ လောင်စာအတွက်အစာရှောင်ခြင်းဖြစ်စဉ်သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောတစ်ရှူးများ (ဥပမာအဆီ)ကိုအသုံးပြုနေစဉ်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောတစ်ရှူးများ (ဥပမာအရေးကြီးသောကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ) ကိုသက်သာစေသည်။

"ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုသည်ခန္ဓာကိုယ်မှလောင်စာအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောတစ်ရှူးများကိုအသုံးပြုသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။အစာရှောင်ခြင်းကာလအတွင်းအဆီသိုလှောင်ခန်းအများစုသည် အစာငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသည့်အချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်သည်ပရိုတိန်းကိုလောင်စာအရင်းအမြစ်အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ ပေါင် ၁၆၀ ရှိသောလူတစ်ယောက်အစာမစားမီနှစ်လ၊ သုံးလအထိအစာရှောင်နိုင်သည်။

အစာရှောင်ခြင်း၏ကုသမှုတန်ဖိုး ၁၈၁ "အစာရှောင်ခြင်းသည်ကုထုံး၏ရှေးအကျဆုံးကုထုံးတစ်ခုဖြစ်သော်လည်းသိပ္ပံနည်းကျအသိုင်းအဝိုင်းမှလေ့လာမှုအကန့်အသတ်ဖြင့်သာလေ့လာမှုပြုခဲ့သည်။ အစာရှောင်ခြင်းဆိုင်ရာသုတေသနကို ၁၈၈၀ မှစ၍ အစီရင်ခံခဲ့သည်။ဆီးချိုရောဂါ၊စိတ်ရောဂါ ၊အရေပြားအခြေအနေ၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဓာတုအဆိပ်သင့်ခြင်းများနှင့် ကုသရာတွင်အစာရှောင်ခြင်းကိုအသုံးပြုခြင်း။

"မင်နီဆိုတာတက္ကသိုလ်မှာစေတနာ့ဝန်ထမ်း ၃၂ ယောက်ကအသေးစိတ်လေ့လာမှုတွေလုပ်နေစဉ် ၈ လအထိအစာရှောင်ခဲ့ကြတယ်။ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကိုဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းကပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အစားအစာချို့တဲ့ခြင်းလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ခဲ့တယ်။ နှင့်အရေပြားရောဂါများနှင့်ဆီးချိုရောဂါတိုးတက်လာခဲ့သည်။

"စနိုးပန်ကရိယရောင်ရမ်းနေသည့်လူနာ ၈၈ ယောက်ကိုကျပန်းစမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင်အစာရှောင်ခြင်းသည်ရွေးချယ်မှုကုသမှုဖြစ်သည်ဟုဆုံးဖြတ်သည်။ တွေ့ရှိချက်မှာ nasogastric စုပ်ယူခြင်း(ခွဲစိတ်နည်း) နှင့် cimetidine (ဆေးဝါးဆေးဝါး) သည်တစ် ဦးတည်းအစာရှောင်ခြင်းထက်မည်သည့်အားသာချက်မျှမပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့် etiology ၏ပျော့မှအလယ်အလတ်စူးရှသောပန်ကရိယရောဂါ၏ကုသမှု။

အမေရိကန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်ဂျာနယ်က PCB ဆေးများနှင့်အတူညစ်ညမ်းနေသောဆန်ဆီကိုစားသုံးခဲ့သည့်လူနာများကိုလေ့လာခဲ့သည်။ ၇ ရက်မှဆယ်ရက်အစာရှောင်ပြီးနောက်၊ လူနာအားလုံးသည်ရောဂါလက္ခဏာများတိုးတက်မှုရှိကြောင်းအစီရင်ခံခဲ့ပြီးအချို့မှာရောဂါလက္ခဏာများသိသိသာသာသက်သာစေသည်ဟုဆိုသည်။

ဤသုတေသနသည်ယခင် PCB အဆိပ်သင့်နေသောလူနာများကိုသုတေသနပြုခြင်းနှင့်အစာရှောင်ခြင်း၏ကုထုံးဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ပြသည်။သို့သော်အဆီတွင်ပျော်ဝင်နေသောအဆိပ်များနှင့်သိသိသာသာညစ်ညမ်းမှုကိုခံစားရသည့်လူနာများအတွက်သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် DDTသည်အစာရှောင်ခြင်း၌အသုံးချပြီးအာရုံကြောစနစ်သို့အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့်သွေးအဆင့်သို့ရောက်ရှိနိုင်သည်။

အခြားလေ့လာမှုများစွာပြုလုပ်ထားပြီးသိသာထင်ရှားသည့်တွေ့ရှိချက်များကိုတင်ပြခဲ့သည်။ သို့သော်သဘာဝအလျောက်ကုထုံးများနည်းတူအစာရှောင်ခြင်းသည်အမှုအကျင့်ကိုမူပိုင်ခွင့်မပြုနိုင်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သောအကျိုးကျေးဇူးများရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများသည်၎င်းသည်အလွန် ညံ့ဖျင်းစွာသုတေသနပြုထားသောကုထုံးဖြစ်နေဆဲပင်။

လူအများစုမေးသည့်မေးခွန်းမှာသူတို့မျှော်လင့်ထားနိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်။ ပထမသုံးရက်မှ (သုံးရက်မှဆယ်ရက်အတွင်း) လူအများစုသည်ဖျားနာကြသည်။ ဤအရာသည်ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်စဉ်များပြောင်းလဲမှုကြောင့်အစားအစာများကိုစွန့်ပစ်ခြင်းမှဖယ်ရှားခြင်းအထိဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်အသည်းသို့မဟုတ်အဆီဆဲလ်များ၌သိုလှောင်ထားသောအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများကိုသွေးစီးထဲသို့စုဆောင်းသည်။ဖယ်ထုတ်ပစ်ရန်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသည်ပုံမှန်အားဖြင့်သူတို့ ခံရသည့်ပမာဏကိုမကိုင်တွယ်နိုင်ပါ။နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းအားဤရောဂါကိုကုသမှုအကြပ်အတည်းဟုရ ည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။ အနာရောဂါပျောက်ကင်းသွားသောအခါအစာရှောင်သူသည်စွမ်းအင်၊ရှင်းလင်း ပြတ်သားမှုနှင့်သာယာဝပြောမှုပိုမိုအားကောင်းလာသည်ကိုသတိပြုမိသည်။ အတွေ့အကြုံရှိနိုင် (အများအားဖြင့်အစာရှောင်ခြင်း၏ဘာသာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုသုံးလေ့ရှိသည်)

ဒုတိယအကျော်ကြားဆုံးမေးခွန်းကတော့ 'ငါဗိုက်ဆာနေလို့လား' လူအများစုကငင်းတို့သည် ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်းအလွန်အမင်းဆာလောင်မွတ်သိပ်နေပြီးနောက်တွင်လုံးဝဆာလောင်မွတ် သိပ်မှုမရှိကြောင်းသတိပြုမိကြသော်လည်းအစားအစာနှင့်လူမှုရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြင့်မားသောလူမှု ရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းမှုရှိသူများသည်အလွန်ခက်ခဲနိုင်သည်။

ဒီဆောင်းပါးကိုဖတ်တဲ့အခါရောဂါကူးစက်ခံရသူတွေသာအစာရှောင်သင့်တယ်လို့သင်ထင် ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုကြိုတင်တားဆီးချင်တဲ့သူတွေဆီကနေအစာရှောင်သင့်တယ်။ အနည်းဆုံးပထမအစာရှောင်ခြင်းအတွက်အစာရှောင်ခြင်းနှင့်ယင်း၏ protocol များကိုကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းသောလိုင်စင်ရလေ့ကျင့်သူနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။ "

အစာရှောင်ခြင်း၏ဝိညာဏအကျိုးကျေးဇူးများ (Spiritual Benefits of Fasting)

Dr. Prytula၏ဆောင်းပါးသည်ကျန်းမာရေးအတွက်အစာရှောင်ခြင်း၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးကျေး ဇူးများကိုအကောင်းဆုံးခြုံငုံသုံးသပ်ထားသည်။ ယခု (ဟေရှာယ ၅၈:၆-၁၂)သို့သွားပြီးလျောက်ပတ် သောသဘောထားများဖြင့်ပြုလုပ်သောအစာရှောင်ခြင်း၏ဝိညာဉ်ရေးအကျိုးကျေးဇူးအချို့ကိုကြည့်ကြ ပါစို့။

မတရားသောအချည်အနှောင်ကိုချွတ်ခြင်း၊ လေးသောဝန်ကိုချခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခံရသောသူတို့ကိုလွှတ်ခြင်း၊ ထမ်းဘိုးရှိသမျှကိုချိုးခြင်းမဟုတ်လော။ မွတ်သိပ်သောသူကိုအစာကျွေးခြင်း၊ နေရာမရှိ၊ ဆင်းရဲသောသူတို့ကိုအိမ်ထဲသို့ဆောင်သွင်းခြင်း၊ အဝတ်အချည်းစည်းရှိတော်မူသည်ကိုသိလျှင်၊ ကိုယ်အသားကိုမရှောင်ဘဲနေခြင်းမဟုတ်လော။သို့ပြုလျှင်သင်၏အလင်းသည်မိုးသောက်သောအလင်းကဲ့သို့ပေါ်ထွန်း။ အလျင်အမြန်ကျန်းမာခြင်းသို့ရောက်လိမ့်မည်။သင်၏ဖြောင့်မတ်ခြင်းပါရမီသည်သင့်ရှေ့၌ သွား၍၊ ထာဝရဘုရား၏ဘုန်းတော်သည်နောက်၌လုံခြုံစေလိမ့်မည်။သင်ခေါ်သောအခါထူးတော်မူလိမ့်မည်။ သင်အော်ဟစ်သောအခါ၊ ငါရှိသည်ဟုမိန့်တော်မူလိမ့်မည်။သင်သည်သင်၏အလယ်၌ထမ်းဘိုးကိုင်း၊ လက်ညှိုးထိုးခြင်းကိုင်း၊ သို့ပြုလျှင်သင်၏အလင်းသည်မှောင်မိုက်၌လင်းလိမ့်မည်။ သင်၏မှောင်မိုက်သည်မွန်းတည့်အလင်းကဲ့သို့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားသည်လည်းသင့်ကိုအစဉ်ပဲ့ပြင်တော်မူမည်။သင်သည်ရေလောင်းသောဥယျာဉ်ကဲ့သို့၎င်း၊ရေမပြတ်နိုင်သောစမ်းရေတွင်းကဲ့သို့၎င်းဖြစ်လိမ့်မည်။ သင်တို့တွင်အဘယ်သူသည်ရှေးပြိုပျက်ရာတို့ကိုပြုပြင်ကြလိမ့်မည်နည်း။ရှေးကာလ၌တည်ဘူးသောတိုက်မြစ်များအပေါ်မှာထပ်ဆင့်။တည်ဆောက်ကြလိမ့်မည်။သင်သည်လည်းပြိုပျက်သောမြို့ရိုးကိုပြုပြင်သောသူ၊

အစာရှောင်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများပါတကား။ ဝိညာဉ်ရေးရာများအတွက်နှစ် ၂၀ နှင့်သုံးဆယ်အစောပိုင်းကာလများတွင်ကျွန်ုပ်သည်မကြာခဏအစာရှောင်ခဲ့သည်။ပြီးတော့အသက်သုံးဆယ့်နှစ်နှစ်မှလေးဆယ်တိုင်အောင်ငါလုံးဝအစာရှောင်လိုက်တယ်။ တိုက်ဆိုင်မှုဖြင့် (?) အသက် ၃၆နှစ်တွင်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေသည်။

ပြန်သွားပြီးဒေါက်တာ Michael Prytula ကကျွန်တော့်ကိုခုနစ်ရက်ပတ်လုံးရေအစာကျွေးပြီးရေတိုက်စားရာတွင်ကူညီရန်ဒီဇိုင်းပြုလုပ်သည့် bentonite (ကျန်းမာရေးအစားအစာဆိုင်များတွင်ရရှိနိုင်) ဟုခေါ်သည့်သဘာဝဆေးဝါးအချို့ကိုလည်းသောက်ခဲ့သည်။ ငါ့အစာအိမ်နှင့်အူ။ကျွန်တော့်အူအတွင်းရှိ varmints ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကိုအငတ်ဘေးကြုံခဲ့ရပြီးအစာရှောင်ခြင်း၏ရလဒ်အနေဖြင့် ၂ နှစ်တာ၏ gastrological ပြဿနာများပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းပြောဆိုပါ။ ကျွန်တော့်ဦးထုပ်ကဒေါက်တာPrytulaနဲ့သဘာဝဆေးပညာကိုသွားပြီးသဘာဝကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းတွေကိုစူးစမ်းခဲ့တယ်။

သို့သော်လည်း ဒီဇာတ်လမ်းရဲ့အကောင်းဆုံးအစိတ်အပိုင်းကိုပြောသည်ခံရဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အစာရှောင်ခြင်းပြီးနောက်ပထမအူသိမ်လှုပ်ရှားမှုနှစ်ခုအတွင်းအူသိမ်ထဲမှထွက်လာသောအညစ်အကြေးများကိုငါထုတ်လွှတ်လိုက်သည်သာမကတစ်ချိန်တည်းမှာပင်ငါရုန်းကန်နေရသောဝိညာဉ်ရေးဖိနှိပ်မှုအားလုံးကိုငါပြန်လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်သည်ကာယရေးအရရောဝိညာဉ်ရေးရော၊

ငါသုံးနှစ်ကြာဖိနှိပ်မှုတွေအများကြီးနဲ့ရုန်းကန်နေခဲ့ရသည်။ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ကျွန်တော့် အသက် ၂၅ နှစ်မှာဘယ်အချိန်မှာမဆိုပိုပြီးဆိုးရွားလာတယ်။ ငါကရန်လိုတယ်၊ ကြီးစိုးတယ်၊ ကင်းကွာနေတယ်၊ကြောက်ရွံ့စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊အကယ်၍ငင်းသည်အပျက်သဘောဆောင်သောစိတ် ခံစားမှုဖြစ်လျှင်ငင်းကိုကျွန်ုပ်သည်သုံးနှစ်လုံးလုံးအဆက်မပြတ်တိုက်ခိုက်နေသည်။ငါစာတန်ကိုချည် နှောင်ပြီးယေရှုရဲ့နာမကိုအမှီပြုပြီးငါးမိနစ်လောက်ဖိအားကိုတွန်းလှန်လိမ့်မယ်။ထိုနှစ်များအတွင်းကျွန်ုပ် ၏စိတ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကိုအတိုချုပ်ကြည့်ရှုရန်ကျွန်ုပ်၏ဂျာနယ်မှအောက်ပါထူးခြားသည့်အပိုင်း ကိုကောက်ယူခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်နှစ်အတွင်းကျွန်ုပ်အတွင်းဒေါသ၊ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းနှင့်ခါးသီးနာကျင်မှုများ ခံစားလာရသည်။ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ဓာတ်သည်ယိုယွင်းလာသည်။ကျွန်ုပ်သည်ရန်လိုမှုများပြည့်နှက် နေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ဝိညာဉ်ရေး၊ကာယနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်အလွန်လေးလံသည်။ ကျွန်ုပ်သည်စိတ်ဓာတ်ကျပြီးစိတ်ဓာတ်ကျသည်။ နောက်ကျောကနေရာမရှိဘူး၊ မဝင်တော့ဘူး၊ မလည်တော့ဘူး၊ ငါ့လည်ပင်းကသုံးလကြာထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားတယ်၊ ကျွန်မခြေချောင်းတွေလောင် ကျွမ်းသွားတယ်။ ငါဟာလမ်းတိုင်းမှာချုံးချုံးကျသွားတယ်။အရာအားလုံးကိုလွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ် လုံးလုံးထားခဲ့ချင်တယ်။

ငင်းသည်ဒါဝိဒ်၏ဆာလံသီချင်းအချို့ကဲ့သို့မကောင်းပါ။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် မှလွဲ၍ ကျွန်ုပ်၌ကောင်းသောအရာတစ်စုံတစ်ခုမျှမနေပါ။သူ၏ဘိသိက်ပေးခြင်းနှင့်ကုသခြင်းမခံရပါကကျွန်ုပ်၌ အသက်မရှိပါ။

ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ဤအချိန်ကာလမတိုင်မီကကျွန်ုပ်စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများကိုဖြစ်စေသည့်စိတ်ဒဏ် ရာအများအပြားဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ သင်သိသည်မှာတစ်ချိန်ကရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းက ပို၍နာကျင်ခြင်း ကနှင်းစက်ကျဆင်းသွားပြီးယေရှု၏ထာဝရလက်မောင်းထဲသို့တွန်းပို့ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ထပ်ခါ ထပ်ခါအနာရောဂါငြိမ်းစရာ။

အစာရှောင်ပြီးနှစ်ရက်အကြာမှာဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ငါ့ရဲ့ဂျာနယ်ကိုဝေမျှခွင့်ပေးပါ။

ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့်ဘုရားသခင်ကကျွန်ုပ်အားကုသပေးခဲ့သည်။

" ဟုတ်တယ်၊ မာ့ခ်၊ လုံးဝမှန်တယ်။ မင်းငါ့ကိုကုသပေးလိုက်ပြီ၊ ဒီခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအစာရှောင် နေရတယ်။ မင်းဟာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးပိုင်းနဲ့ကာယပိုင်းအရပျောက်ကင်းသွားတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်သခင်။("Thank You, Lord. Help strengthen me I pray.")

ကျွန်ုပ်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကိုဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ဝိညာဉ်တော်၌ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုခွန်အားရှိပါစေ။

Yes,Lord"

"ယခုဟေရှာယ ၅၈ ကိုဖတ်ပါ" ကျွန်ုပ်ဖတ်ပြီးနိုင်ငံရေး ၇ ရက်ကြာအစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်ယနေ့ဟေရှာယ ၅၈ ကိုကျွန်ုပ်အတွက်ယနေ့ပြုတော်မူပြီဟုကောက်ချက်ချခဲ့သည်။

မာကု၊ ငါရှိ၏။ သင့်ကိုချည်နှောင်သောအဓမ္မလူတို့ကိုငါချိုးမည်။

သင်၏အလင်းသည်မိုးသောက်သောအလင်းကဲ့သို့ပေါ်ထွန်း။ ၊ အလျင်အမြန်ကျန်းမာခြင်းသို့ရောက်လိမ့်မည်။ သင်၏ဖြောင့်မတ်ခြင်းပါရမီသည်သင့်ရှေ့၌ သွား၍၊ ထာဝရဘုရား၏ဘုန်းတော်သည်နောက်၌လုံခြုံစေလိမ့်မည်။ ငါက၊ အကျွန်ုပ်ရှိပါ၏။

" ယခုတွင်တရားဝင်ခြင်း၊ ဝေဖန်မှု၊ကန့်ကွက်ခြင်းနှင့်ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုးသွမ်းမှုများကိုဖယ်ရှားရန်ဂရုပြုပါ။ ဝိညာဉ်ရေးတွင်ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေသူများကိုမိမိကိုယ်ကိုပေးစွမ်းပါ။ ဘာသာတရားအားဖြင့်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသူများကိုကျေနပ်ရောင့်ရဲပါစေ။ အနာပျောက်လိမ့်မည်။ ငါသည်လည်း၊ သင်တို့ကိုလောင်။ ၊ သင်တို့အရိုးတို့ကိုခိုင်ခံ့စေမည်။သင်၏အရိုးတို့ကိုခိုင်ခံ့မြဲမြံစေတော်မူလိမ့်မည်။ သင်သည်လည်းလန်းဆန်းစေလိမ့်မည်။သင်သည်ခရစ်ယာန်ဘာသာအတွင်းရှိရှေးဟောင်းအပျက်အယွင်းများကိုပြန်လည်တည်ဆောက်လိမ့်မည်။အချိန်ကာလများစွာအတွက်ပျောက်ဆုံးနေသောအမှန်တရားများကိုသင်ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးလိမ့်မည်။သူတို့တည်ဆောက်မည့်ဝိညာဉ်ရေးအုတ်မြစ်အသစ်များကိုသင်တည်ဆောက်မည်။သင့်အားပြိုပျက်ပျက်စီးမှုကိုပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံသူဟုသင်ခေါ်လိမ့်မည်။လူတို့သည်ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းလျှောက်နိုင်သည့်မူလအုတ်မြစ်များနှင့်လမ်းကြောင်းများသို့မဟုတ်လမ်းကြောင်းများပြန်လည်တည်ထောင်သူဖြစ်သည်။

ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင်ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူသည်ကား၊ သင်တို့သည်မြေကြီးအမြစ်မတိုင်မီ၊ သင်တို့ကိုငါခန့်ထားပြီ။ ထို့ကြောင့်၊ တော၌ဟစ်ကြော်သောသူ၏အသံမှာ၊ တော၌အသံကိုလွှင့်၍ထာဝရဘုရားကိုပြင်ဆင်လော့။များစွာသောလူအပေါင်းတို့သည်ဗျာဒိတ်ရူပါရုံကိုမြင်အံ့သောငှါတောသို့ထွက်သွားကြ၏။ သူတို့သည်အဘယ်သို့ကြည့်ရှု။ ထွက်သွားကြပြီနည်း။ဘွဲ့များနှင့်ဘွဲ့များကိုဝတ်ဆင်ခဲ့ကြသလောမဟုတ်ပါ၊သူတို့သည်ကျွန်ုပ်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်၏ဝိညာဉ်တော်တန်ခိုးနှင့်ပြည့်ဝသည့်သူကိုတွေ့ရန်ထွက်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာတို့သည်သူတို့တွေ့မြင်ရန်ထွက်လာသည်။ သူတို့ကြည့်ဖို့ထွက်လာကြပါပြီအရာဖြစ်တယ်။

"မာကု, ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင်ထာဝရဘုရား၏အမိန့်တော်, ကဥ္စသင်တို့၏ကော်မရှင်နှင့်လမ်းလျှောက်အသင်တို့သည်ခံယူကြလော့။ "

" သခင်၊ ကျွန်ုပ်လက်ခံရရှိသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုခန့်အပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်အားဖြင့်သင်ပြုခဲ့သောအမှုတော်အားလုံးကိုချီးမွမ်းဂုဏ်တင်ပါမည်။

ငါဘာလို့ဒီအရာအားလုံးကိုမျှဝေရတာလဲ။(Why Do I Share All This?)

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ငါသည်သင်တို့နှင့်ဤအရာအားလုံးကိုမျှဝေသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးမှလူများ၊ အထူးသဖြင့်သင်းအုပ်ဆရာများနှင့်စကားပြောခြင်းမှကျွန်ုပ်သည်ဝိညာဉ်ရေးနှင့်ကာယရေးဖိနှိပ်မှုများကိုရှန်းကန်နေရခြင်းမဟုတ်ပါ။ကျွန်ုပ်၏ဇာတ်လမ်းသည်အခြားသူများကိုထိမိပြီးမည်သို့ကုသနိုင်ကြောင်းထိုးထွင်းသိမြင်လိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

ဒီခုနစ်ရက်ပတ်လုံးရေစီးဆင်းမှုကကျွန်မကိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဘယ်လိုကုသပေးခဲ့သလဲဆိုတာကိုကျွန်တော်အံ့ am မိပါတယ်။ ညနှင့်နေ့အကြားခြားနားချက်ဖြစ်သည်။ ဒါဟာနောက်တဖန်ကယ်တင်ခြင်းသို့ရောက်ရ၏ကဲ့သို့ဖြစ်၏။ငါတို့ရှိသမျှသည်သမ္မာကျမ်းစာ၌အစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့်ဤကဲ့သို့သောရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းကိုတွေ့ကြုံနိုင်သည်ဟုသမ္မာကျမ်းစာကသွန်သင်သည်။

ငါယူသောအခြားအစာရှောင်ခြင်းအပေါ်ရောင်ပြန်ဟပ်မှု(Reflection on other fasts I have taken)

အစာရှောင်ခြင်းကြောင့်ဤအောင်မြင်မှုသည်ကျွန်ုပ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးရှိခဲ့သည့်အခြားအစာရှောင်ခြင်းများကိုပြန်လည်စဉ်းစားမိစေခဲ့သည်။ တစ်ခုမှာရက်တီနှင့်ကျွန်ုပ်သည်နှစ် ၂၀ ကျော်ကာလ၌အစာရှောင်ခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့သည်ဖျော်ရည်များ၊ နို့နှင့်ရေတို့ပါဝင်သည်) ဖြစ်သည်။အနာရောဂါပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည့်စွမ်းအားကိုလွှတ်ပေးရန်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုရရန်ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ဒီအစာရှောင်ခြင်းပြီးခါနီးမှာ Buffalo ရှိ Roswell ဆေးရုံမှာကင်ဆာရောဂါနဲ့တခြားရောဂါများစွာရှိတဲ့ကင်ဆာလူနာအတွက်ဆုတောင်းခဲ့တယ်။ငါသူ့အတွက်ဆုတောင်းပေးသောနေ့၌သူ၏ရောဂါပျောက်ကင်းသွားသည်။မကုသနိုင်သေးသည့်သူ၏အိပ်ရာအနာများထိုနေ့၌ပင်ပျောက်ကင်းသွားသည်။သူကအစာမကျွေးနိုင်ဘူး။ထိုနေ့၌သူသည်ပထမဆုံးအကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။သူသည်ရက်အနည်းငယ်အတွင်းသေမည်ဟုမျှော်လင့်ရသော်လည်းသူ၏ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာပြီးဆေးရုံမှဆင်းပြီးမြို့တော်လမ်းများသို့တစ်ဖန်ပြန်သွားခဲ့သည်။

ဆရာဝန်များကသူ့ကိုမကြာမီသေမည်ဟုမျှော်လင့်ခဲ့ကြသဖြင့်၎င်းသည်အတော်လေးအံ့အားသင့်ဖွယ် ကုသမှုဖြစ်ခဲ့သည်။အဲဒါကကျွန်တော့်ကိုအမှန်တကယ်ဘုရားသခင့်စွမ်းအားတော်ကစီးဆင်းစေနိုင်တယ် ဆိုတာယုံကြည်စိတ်ချစေတဲ့အတွက်ကြောင့်ငါဟာပြည့်စုံတဲ့ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ထိုအစာရှောင်ခြင်း၏နောက်ထပ်အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာပေါင် ၂၅ ပေါင်ကျဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည်အရွယ်ရောက်ပြီးသောဘဝ၌ကျွန်ုပ်သည်ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်အထိမကြာသေးမီအ ချိန်အထိတစ်ခုတည်းသောအချိန်ဖြစ်သည်။ Awesome!

တစ်ရက်၊ သုံးရက်၊ခုနစ်ရက်နှင့်ဆယ်ရက်တို့အပါအဝင်အခြားအစာရှောင်ခြင်းတို့၏အစာရှောင် ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်၏ဘဝတွင်ဝိညာဉ်ရေးတွင်များစွာလွတ်မြောက်စေခဲ့သည်။ ၁၀ရက်တာအစာရှောင် ခြင်းကာလအတွင်းကျွန်ုပ်အားဘုရားသခင်ပြသခဲ့သည့်အရာနှစ်ဆယ်ကိုဖော်ပြပြီးသောနောက်ကျွန်ုပ်၏ ဂျာနယ်မှမှတ်စုသည်အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့၊ စစ်မှန်သောဘဝသို့ပြောင်းလဲခြင်းသည်ဘုရားသခင်နှင့်အတူရက် ပေါင်းများစွာဆုတောင်းခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်၏ဘ ဝ တွင်စကားပြောဆိုခွင့်၊ စကားတော်များကိုနာခံခြင်း၊သူပြောင်းလဲနေသည့်ဒေသများ။၎င်းဖြစ်စဉ်သည်အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အောင်မြင်မှုနည်းပါးသောနည်းဖြင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဝိညာဉ်ရေးရာတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အသင်းတော်ကိုဒီတန်ဖိုးရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီးသင်ကြားဖို့လိုအပ်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့နေရာတွေ ပေးဖို့ကျွန်မလိုအပ်ပါတယ်။

ငါ John Wesley သည်သူ၏သင်းအုပ်ဆရာများအားတစ်ပတ်လျှင်နှစ်ရက်အစာရှောင်ခြင်းမွန်းလွဲ ၃ အထိအစာစားရန်လိုအပ်သည်။ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်လွန်ခဲ့သောအနှစ်နှစ်ဆယ်လုံးလုံးယေဘူယျအား ဖြင့်လုပ်ခဲ့ပြီးသောအစာသည်နံနက်စာဖြစ်ပြီးနေ့လည် ၁၂:၃၀ ခန့်စားသည်။ ငါ့နို့စသည်ဖြင့်အစာကြေ နေသောအစာမဟုတ်သောကြောင့်နံနက်ယံ၌ထ။ ပို၍ နိုးနိုးကြားကြား ရှိ၍ နိုးနိုးကြားကြားရှိသည်။

အစာရှောင်ခြင်းသည်အဆင့် (၁၂) အစီအစဉ်တွင်မည်မျှအထောက်အကူပြုမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည်အတွင်းခန်းကုသမှုနှင့်ကယ်လွှတ်ခြင်းအဆင့် ၁၂ဆင့်ပါအစီအစဉ်များကိုကျွန်ုပ်ယုံကြည် သည်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်ယေဘုယျအားဖြင့်၎င်း ဝန်ကြီးဌာနများစွာတွင်ရေတိုးချဲ့မှုကိုသာထောက် ခံသူများမဟုတ်ကြောင်းသတိပြုမိသည်။ ငါတို့ဖြစ်သင့်သလားရေသာအစာရှောင်ခြင်းသည်အစီအစဉ် ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဆိုပါကလူတို့၏ဘ ဝတွင်ထူးခြားသောဖြစ်ရပ်များပုံမှန်ဖြစ်ပျက် နေသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရမည်လော။

ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးရှိသောရေသည်သာလျှင်အကြံပေးခြင်းတစ်နှစ်အဖြစ်သာပြီးဆုံးနိုင်ပါမည်လော။ ငါမသိဘူး။ ငါ့အတွက်လုပ်ပေးခဲ့တယ် (သစ်သီးဖျော်ရည်အချို့ကိုအသုံးပြုခြင်းသည်အလွန်နည်းပါးသောပုံစံသည်ထိရောက်မှုရှိနိုင်သည်။)

ငါဤသို့ပြောလိုသည်မှာ - အကယ်၍ သင်သည်ချည်နှောင်ခြင်းကိုခံရရန်လိုအပ်သောချည်နှောင်ခြင်းနှင့်သင်ရှုန်းကန်နေရပြီး၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ဝန်ခံခြင်း၊အလွတ်ကျက်ခြင်းနှင့်တစ်ရက်နှစ်ရက်သာအရည်သာလျှင်အစာရှောင်ခြင်းကဲ့သို့သောအရာများကိုပြုမိလျှင်၊ အလုပ်မလုပ်ဘူး,ပြီးတော့သင်လေးလံအမြောက်တပ်ထွက်ရချင်ပေလိမ့်မည်။ ငါရေရှည်လျားသောအစာရှောင်ခြင်း (သုံးရက်မှခုနစ်ရက်အတွင်း) သည်အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်ဟုကျွန်ုပ်အကြံပြုသည်။

အစာရှောင်ခြင်းစဉ်အတွင်း(During the Fast)

အစာရှောင်ခြင်းကာလအတွင်းကျွန်ုပ်တို့သည်အနာရောဂါငြိမ်းစရာ၊လွှတ်ခြင်းနှင့်လွတ်မြောက်ရန်ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းကြသည်။ ငါအများအားဖြင့်အစာရှောင်ခြင်းကာလအတွင်းစွမ်းအင်နိမ့်ကျခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျဆင်းခြင်းများခံစားရလေ့ရှိသည်(အစာရှောင်ခြင်းသည်ခုနစ်ရက်မှဆယ်ရက်အထိမဟုတ်လျှင်) ။ဒါဟာအစာရှောင်ခြင်းပြီးနောက်ယေဘုယျအားဖြင့်ထင်ရှားကြောင်းပြသနေသည်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်အတွက်သေခြင်းနှင့်ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းအတွေ့အကြုံနှင့်တူသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်ဟေရှာယ ၅၈ ကိုဖတ်ပါ၊ဖြစ်နိုင်လျှင်အစာရှောင်နေစဉ်သင်၏ပမာဏကိုပေါ့ပါးစွာထားပါ။ ဒါကတစ်ခါတစ်လေခက်တယ်။ အကယ်၍သင်သည်ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက်အစာရှောင်နေလျှင်၊ သင်ကြီးကြပ်မည့်နေရာသို့သင်အစာရှောင်ဆေးခန်းများရှိနိုင်သည်။

ဒေါက်တာ Michael Prytula, ND အားအစာရှောင်ခြင်း၏အကောင်းဆုံးအရှည်အကြောင်းမေးမြန်းခဲ့သည်၊ သူကသုံးရက်နှင့် ၇ ရက်အစာရှောင်ခြင်းကိုအကြံပြုသည်။ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအစာရှောင်ခြင်းတွင်ပိုမိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုများစွာဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကယ်၍ လူတစ် ဦးသည်အစာရှောင်ခြင်း (bantonite) ကိုသောက်နေလျှင် (ကျန်းမာရေးအစားအစာဆိုင်များမှရရှိနိုင်သည်) ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအစာရှောင်ခြင်းသည် ၁၇ရက်ကြာရေအစာနှင့်အတူတူပင်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသန့်စင်မှုတန်ဖိုးနှင့်တူသည်။အောက်ပါသည်သူ၏သုံးရက်သို့မဟုတ်ခုနစ်ရက်ရှိသောအူမကြီးသန့်ရှင်းရေးပရိုဂရမ်မည်သို့အလုပ်လုပ်သည်ကိုခြုံငုံသုံးသပ်ထားသည်။ရေစက်ရေတစ်နေ့လျှင်မျက်မှန်လေးငါးခွက်သောက်ပါ။ ထို့အပြင် bentoniteသန့်စင်ဆေးရည်လေးခုမှငါးခုအထိသောက်ပါ။သင်၏အောက်ခြေတွင်နာနတ်သီး၊

စပျစ်သီး၊လိမ္မော်သို့မဟုတ်အခြားမချိုသည့်အသီးဖျော်ရည်တစ်ဝက်မှတစ်လက်မအထိထည့်ထားပါ။ ရေဖြည့်စွက်အောင်စရှိသောရှစ်အောင်စနှင့်ရေဖြည့်ထုတ်ထားသော bentonite ဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာလှုပ်။ ချက်ချင်းသောက်ပါ။)

သင်၏ဇီဝြဖစ်ပျက်မှုကိုစနစ်တကျထိန်းညှိရန်အစာရှောင်ခြင်းမှထွက်လာသောအခါအောက်ပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုအသုံးပြုရန်လိုအပ်သည် ။

Day 1 – Eat only fruits and clear soups, and take acidophilus.

(သစ်သီးများနှင့်သန့်ရှင်းသောဟင်းချိုများကိုသာစားပါ၊)

Day 2 – Eat same as day 1 and include vegetables.

(တစ်နေ့တာနှင့်စားပြီးဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပါ။)

Day 3 – Eat same as day 2 and include grains.

(- နေ့ ၂ ရက်နှင့်အတူတူစားပါ။)

Day 4- Eat same as day 3 and include fish and chicken.

(- နေ့ ၃ ရက်နှင့်တူညီပြီးငါးနှင့်ကြက်သားတို့ပါ ဝ င်ပါ)

Day 5 – Regular diet (trying to stay away from dairy products).

(- ပုံမှန်အစားအစာ (နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့်ဝေးဝေးနေရန်ကြိုးစားခြင်း)

မှတ်ချက် - အကယ်၍ သင်သည်ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးအစာရှောင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲသုံးရက်ကြာလုပ်နေပါကအစာရှောင်ခြင်းမှထွက်ခွာရန်အချိန်နှစ်ရက်ခွဲကြာသည်အချိန်ဇယားကိုထက်ဝက်ကျော်နေ့ထက်လျှော့ချခြင်းထက်လျှော့ချနိုင်သည် တစ်ရက်တိုး။

NOTE :PREGNANT OR BREAST FEEDING WOMEN AND INDIVIDUALS WITH SUGAR METABOLISM PROBLEMS SHOULD NOT FAST

မှတ်ချက် -မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအမျိုးသမီးများနှင့်သကြားဓာတ်ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့်တစ်ဦး ချင်းအနေဖြင့်အမြန်ဆုံးမဖြစ်နိုင်ပါ။

အစာရှောင်ခြင်း၏ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်းသင်ဆိုးရွားစွာခံစားရလျှင်အံ့အားသင့်စရာမရှိပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်သင်မွေးဖွားပြီးကတည်းကသိမ်းဆည်းထားသောအဆိပ်အတောက်များကိုဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်အနွေးနှင့်လွယ်သောအရာများယူပါ။ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်အပန်းဖြေရန်ကြိုးစားပါ။

Dr. Albert Zehr မှတ်တီထွင်ထားသော ၁၄ ရက်အူမကြီးသန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်သည် ၄ င်း၏အလယ်တွင် ၄ ရက်အစာရှောင်ခြင်းပါ ဝင်သည်။ပရိုဂရမ်၏ပထမခုနစ်ရက်အတွက်အူမကြီးအတွင်းပိုင်းတွင်သိုလှောင်ထားသောအရာများလျော့ပါးသက်သာစေပြီးအစာရှောင်နေစဉ်အတွင်းနှင့်အပြီးအထွက်ထွက်ရန်ပြင်ဆင်သည့်ဆေးတောင့်ကိုးတောင့်ကိုသင်ယူသည်။အူမကြီး၏ခုနစ်ရက်ကြာပြီးနောက်အစာထပ်မံသန့်စင်သည့်ဆေးတောင့်များနှင့် bentoniteပုံစံအချို့ကိုသင်သောက်စဉ်လေးရက်အစာရှောင်သည်။ (Bentonite သည်အရည်ပုံစံဖြင့်ရွှံ့စေးဖြစ်သည်။ သင်ကရွှံ့စေး၏စွမ်းရည်ကိုသိတယ်။ ဒါကြောင့်အစဉ်အဆက်ပျားထိုးခြင်းများကိုခံနိုင်သည်။) နောက်ဆုံးသုံးရက်ကြာသည် acidophilus, cascara sagrada, alfalfa နှင့်အစာခြေအင်ဇိုင်းများကိုယူခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာအဲလ်ဘတ် Zehr သည် ၁၄ရက်ကြာအူမကြီးတစ်ခုလုံးကိုလွယ်ကူစွာအသုံးပြုရန်အတွက်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အတူသန့်စင်ပေးသည်။ ငါကိုယ်တိုင်အပါအဝင် (ငါအပါအ ဝ င်)လူများစွာသည်၎င်းကိုအလွန်ကောင်းသောရလဒ်များဖြင့်ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ၄ရက်သာကြာသော်လည်းအစာရှောင်ခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်သောကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုကျွန်ုပ်အားပေးသည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။ သင်စမ်းရန်ရွေးချယ်နိုင်သည်။

Some Question and Answers (မေးခွန်းအချို့နှင့်အဖြေများ)

Q.ဘယ်လိုအစာရှောင်မျိုးရှိပါသလဲ ။

A.အစာရှောင်ခြင်း၏အခြေခံအမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိသည်။အမျိုးအစားတစ်ခုမှာအစားအစာနှင့်သောက်သုံးရေအားလုံးမှရှောင်ကြဉ်သည့်စုစုပေါင်းအစာရှောင်ခြင်းဖြစ်သည်။သမ္မာကျမ်းစာတွင်ထိုသို့သောအစာရှောင်ခြင်းသည်သုံးရက်ဖြစ်သည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ရေမရှိဘဲသုံးရက်ကြာသွားနိုင်သည်။

နောက်ထပ်အစာရှောင်ခြင်းအမျိုးအစားမှာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအစာရှောင်ခြင်းဖြစ်သည်၊ဒံယေလသည်သူသည်ပေါင်မုန့်၊ အမဲသားနှင့်စပျစ်ရည်ကို ၂၁ ရက်လုံးလုံးရှောင်နိုင်ခဲ့သည် (ဒံ ၁၀:၃) ။အစာရှောင်ခြင်းတွင်လူတစ် ဦး သည်သူစားသောအစာအမျိုးအစားကိုကန့်သတ်ရန်ဆုံးဖြတ်သည်။

အစာရှောင်ခြင်း၏နောက်ဆုံးအမျိုးအစားကို "လုံးဝအစာရှောင်ခြင်း" ဟုခေါ်လေ့ရှိပြီးရေအစာရှောင်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ နည်းပညာကိုမသုံးပါကဤအချက်ကို "အစာရှောင်ခြင်း" ဟုခေါ်သည့်ရေကိုမြန်သည်ဟုခေါ်ဆိုခြင်းကရှောင်ရှားနိုင်သည်။ စစ်မှန်သော“ ရေအစာရှောင်ခြင်း”၌အမှန်တကယ်အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်သောရေကိုကြဉ်ရှောင်လိမ့်မည်။သမ္မာကျမ်းစာတွင်အကြာဆုံးအကြွင်းမဲ့အစာရှောင်ခြင်းသည်အရက်လေးဆယ်ဖြစ်သည် (လုကာ ၄) ။

Q.Is all fasting to be private ?(အားလုံးအစာရှောင်သည်ပုဂ္ဂလိကဖြစ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်)

A.သမ္မာကျမ်းစာတွင်ကော်ပိုရိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာရည်ရွယ်ချက်များအတွက်ကြေငြာထားသောအစာရှောင်ခြင်းများစွာရှိသည် (၁ ရာ။ ၁၄:၂၄; ၃၁:၁၁၊ ၁၃:၂ ရာ။ ၂၀: ၃; ဧရ ၈: ၂၁-၂၃၊ ၃၁၊ ၃၂; တမန်တော် ၁၃:၁-၃)

Q. ဘယ်အချိန်မှာအစာရှောင်ခြင်းမှရပ်နားဘို့ဌဘယ်လိုသိရသလဲ

A. နောက်တဖန်သင်တို့မွတ်သိပ်လိမ့်မည်။ သုံးရက်ခန့်အစာရှောင်ပြီးနောက်သင်၏ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုသည်လျော့နည်းသွားပြီးသင်၏ခန္ဓာကိုယ်အပိုအဆီများအားလုံးကိုလောင်ကျွမ်းစေ။အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့်တိုင်အောင်မပြန်နိုင်တော့ပါ။အရေးကြီးသောကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများမှတစ်သျှူးများကိုမီးရှို့ရန်အလျင်လိုသောအခါငင်းသည်ပြင်းထန်သောငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုများနှင့်သင့်အားအချက်ပြလိမ့်မည်။ ချက်ချင်းအစာရှောင်သင့်သည်

Q.What else might happen a fast? အစာရှောင်ခြင်းတွင်အခြားဘာဖြစ်မည်နည်း။

A. သင်၏ detoxifying၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့်သင်သည်ပုပ်နေသောအသက်ရှူခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအမိန့်များရှိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်ရဲ့လျှာကိုဖုံးလွှမ်းဖြစ်လာဖွယ်ရှိသည်။ ပထမရက်များစွာအတွင်းအားနည်းချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ထိုအခါစွမ်းအင်နှင့်ကျန်းမာရေးကိုအစားထိုးဖွယ်ရှိသည်။ ဖျားနာခြင်းနှင့်အကျိတ်များသည်အစာရှောင်ခြင်းအတွင်းပျောက်ကွယ်သွားနိုင်သည်။

Q.How much weight will I lose?ကိုယ်အလေးချိန်ဘယ်လောက်ကျမလဲ။

A. လူအများစုသည်တစ်နေ့လျှင်တစ်ပေါင်ခန့်ပိုနည်းသည်၊ ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်းအနည်းငယ်ပိုနည်းပြီးအချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှလျော့နည်းသည်။အစာရှောင်ခြင်းသည်ကိုယ်အလေးချိန်ကျရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းမှာ Genesis အစားအစာနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းကိုစားခြင်းဖြစ်သည်။

Q.Should thin people fast? ပါးလွှာသောလူများအစာရှောင်သင့်သလော?

A..အချို့လူများကအလွန်ပါးလွှာသောအကြောင်းပြချက်တစ်ခုမှာသူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်သူတို့စားသောအစာကိုစနစ်တကျမသိမ်းဆည်းနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစာရှောင်ခြင်းသည်သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေနိုင်သည်၊ သို့မှသာသူတို့သည်အစာရှောင်ပြီးနောက်

စနစ်တကျလည်ပတ်နိုင်ပြီးအလေးချိန်ချလာသည်။သိသာထင်ရှားတဲ့အစာရှောင်နေချိန်မှာသူတို့ကိုယ်အလေးချိန်ကျလိမ့်မယ်။ "

Q.အစာရှောင်ခြင်းကကျွန်ုပ်ကို ၁၀၀ ကျော်အသက်ရှင်ရန်ကူညီနိုင်ပါသလား။

Can fasting help me live to over 100?

A.အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌အသက် ၃၂၀၀၀ ရှိသောအသက်ကြီးသူများမှာလက်ရှိဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာက" ဇာတိပကတိ၏အသွေးသည်အသွေး၌တည်၏" (ဝတ် ၁၇:၁၁) ဟုဆိုထားသည်။ အစာရှောင်ခြင်းသည်သွေးကိုသန့်ရှင်းစေပြီးအသက်ကိုတိုးတက်စေသည်။ Rockefeller Institute မှဒေါက်တာ Alexis Carrel သည်နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်သည့်အရည်ကိုပြောင်းလဲရုံမျှဖြင့်ကြက်သားနှလုံးကို ၂၈ နှစ်ကြာရှင်သန်စေခဲ့သည်။အဆိပ်များကိုဖယ်ရှားပြီးအာဟာရများထောက်ပံ့ပေးသရွေ့ဆဲလ်များသည်ဆက်လက်ရှင်သန်နေဆဲဖြစ်သည်။ ဝ န်ထမ်းတစ်ဦးသည်အရည်ကိုပြောင်းလဲရန်မေ့သွားသောအခါမှသာကြက်သားနှလုံးသေသွားသည်။ ဒေါက်တာ Carrel ကြေငြာခဲ့သည်။

ဆဲလ်သည်မသေနိုင်သော၊ ၎င်းသည်မျောပါသည့်အရည်မျှသာဖြစ်ခြင်းသည်ယိုယွင်းပျက်စီးသွားခြင်းဖြစ်သည်။ဤအရည်ကိုသင့်တော်သောအချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းသက်တမ်းတိုးခြင်းနှင့်အစာကျွေးရန်လိုအပ်သောဆဲလ်အာဟာရကိုပေးစွမ်းခြင်းနှင့်ငါတို့သိသလောက်၊ ။ "

Q. Should I fast periodically? အခါအားလျော်စွာကျွန်ုပ်အစာရှောင်သင့်သလော။

A.ဟုတ်တယ်။ ငါတို့မျှော်လင့်တယ်၊ သူက" သင်သည်အစာရှောင်သောအခါ..." (မ ၆:၁၆-၁၈) သူက" သင်အစာရှောင်လျှင်" ဟုမပြောခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့်အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ဝိညာဉ်ရေးအရထိပ်ဆုံးမှပုံသွင်းထားပါလိမ့်မည်။ ငါ့ဘဝ တွင်အလွန်ဩဇာညောင်းသောဘိသိက်ခံဆရာ Derek Prince သည်တစ်ပတ်လျှင်တစ်ရက်အစာရှောင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအစာရှောင်ခြင်းအချိန်ဇယားများစွာကိုကြိုးစားခဲ့သည်။သင့်ကိုစမ်းသပ်ရန်နှင့်သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးအရာကိုရှာဖွေရန်အကြံပြုသည်။ ပွင့်လင်းပြီးပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုနားထောင်ပြီးသင့်စိတ်ဓာတ်ကိုနားထောင်ပါ။ သူတို့နှစ် ဦး က" ငါအစာရှောင်ခြင်းလိုတယ်"ဟုပြောသည့်အခါ၎င်းကိုလေးစားပါ။ ၎င်းသည်လုပ်ရန် ပို၍ ကောင်းသည်။ သင်ဟာသင့်ရဲ့ကျေးဇူးကိုလိုင်စင်ခွင့်ပြုပြီးသင်ဟာ"အစာရှောင်ခြင်းအတွက်အချိန်ဇယားမရှိဘူး၊ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကဘယ်တော့မှအစာရှောင်

ချင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ငါထင်တယ်၊ အစာရှောင်ခြင်း skip ။ "သင်သည်ကျေးဇူးတော်အောက်မှာ သမာဓိရှိနှင့်အတူလုပ်ကိုင်နိုင်လျှင်, ဒါဟာသွားကြဖို့ ဦး စားပေးနည်းလမ်းဖြစ်နိုင်သည်။

Q. Why don't many churches teach about fasting?
အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ချာ့ချ်များစွာအဘယ်ကြောင့်မသွန်သင်ကြသနည်း။
A.အဝိဇ္ဇာကြောင့်။ Seminaryကျောင်းသားတစ်ယောက်သည်သူ၏ဘွဲ့အတွက်လိုအပ်သောသုတေသနရလဒ်များကိုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ချာ့ချ်ခေါင်းဆောင်သုံးရာကျော်ကိုသူမေးခွန်းထုတ်ခဲ့သည်။ မေးခွန်းတစ်ခုမှာ“အစာရှောင်ခြင်းသည်သင်၏ခရစ်ယာန်အသက်တာကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လိမ့်မည်ဟုသင်ထင်ပါသလား?” ဖြစ်သည်။

55 replied Yes”
32 replied No”
83 were uncertain.

.**Q.Can children fast?** ကလေးများအစာရှောင်နိုင်ပါသလား။
A.သေချာပါတယ်။ သူတို့နေမကောင်းဖြစ်ရင်သဘာဝကျချင်ကြတယ်။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကိုနားထောင်နေတုန်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူကြီးကြပ်မှုအောက်မှာနာကျင်မှုမရှိဘဲအစာရှောင်နိုင်ပါတယ်။

Q.Who should not fast?မည်သူကအစာမရှောင်သင့်သနည်း။
A.အစာရှောင်ခြင်းကြောက်ရွံ့သူ၊ အလွန်အမင်းနွမ်းပါးသူ၊ အားနည်းသူ၊ မလှုပ်ရှားသောကျောက်ကပ်များသို့မဟုတ်မည်သည့်ကျောက်ကပ်ရောဂါမဆို၊ (အဆိပ်အတောက်များစွာသည်သွေးစီးဆင်းမှုကိုတစ်ပြိုင်နက်တည်းဝင်ရောက်နိုင်ပြီးအသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်ကမကိုင်တွယ်နိုင်ပါ။) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်နေသည့်အမျိုးသမီးများနှင့်အင်ဆူလင်ကိုသောက်သုံးသူများသည်အစာရှောင်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

Q.What about rest during a fast?အစာရှောင်နေစဉ်အနားယူချိန်ကော။
A.ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအနားယူခြင်းကိုတတ်နိုင်သမျှကြိုးစားပါ။

Additional Resources

Fast Your Way To Health by Lee Bueno.ဒီစာအုပ်ကကျွန်တော်ရဲ့ထောက်ခံချက်အများဆုံးပါ။ ၎င်းသည်အလွန်ကောင်းမွန်စွာရေးသားထားသောသင်ကြားခြင်းဖြစ်ပြီးအစာရှောင်ခြင်း၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာအကျိုးကျေးဇူးများအကြားမျှတမှုရှိသည်။

Fasting Can Save Your Life by Herbert M.Shelton. Herbert Shelton သည်အစာရှောင်ခြင်း ၄၀,၀၀၀ ကျော်အားကျန်းမာရေးအတွက်ရည်ရွယ်ထားသည်။ သူ၏စာအုပ်အခန်းကြီး ၁၈ တွင်အစာရှောင်ခြင်းမှတစ်ဆင့်ရောဂါ ၁၈ ခုကိုကုသခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးအစာရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယေဘုယျညွှန်ကြားချက်များပေးသည့်အပိုဆောင်းအခန်းတစ်ဆယ့်ရှစ်ခန်းရှိသည်။ အုပ်ရေ ၄၅၀,၀၀၀ ကျော်ရောင်းချခဲ့သည်။

Fasting to Freedom by Ron Lagerquist. အစာရှောင်ခြင်း၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ဝိညာဉ်ရေးရာအကျိုးကျေးဇူးများပါ ဝ င်သောအကောင်းဆုံးအလုပ်ကိုလုပ်သောလတ်တလောစာအုပ်။ www.freedomyou.com မှရရှိနိုင်သည်။

God's Chosen Fast by Arthur Wallis. အစာရှောင်ခြင်း၏ဝိညာဉ်ရေးရာရှုထောင့်အပေါ်တစ် ဦး ကဂန္ထဝင်မားအကြံပြုခဲ့သည်။

Healthy Steps by Albert Zehr. အခန်း (၄) တွင် ၁၄ ရက်အူမကြီး၏လေးရက်ကြာအစာရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်ကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ အခန်း (၁၄)သည်ရွှံ့စေးကိုကုစားနိုင်စွမ်းကိုဆွေးနွေးထားသည်။ (Bentonite သည်ရွှံ့ရည်ပုံစံဖြစ်ပြီး ၄ င်း၏ ၁၄ ရက်အတွင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုသည်။) ၎င်းကို www.rbclife.com တွင်မှာယူနိုင်သည်။

References

1.Bueno, Lee, Fast Your Way to Health (Springdale, PA: Whitaker House, 1991), p. 94.
2 Bueno, p. 95. *
3.Bricklin, Mark, The Practical Encyclopedia of Natural Healing (Emmaus, PA: Rodale Press, 1976), pp. 174, 175, as cited by Bueno, p. 95.
4.Shelton, Herbert, Fasting Can Save Your Life (Tampa, FL: American Natural Hygiene Society, Inc., 1978, 1991), p. 77ff.
5..Tanner, Henry, The Fasting Story II (Mokelumne Hill, CA: Health Re- search), p. 47, which is a quote by Dr. Alexis Carrel, famous biologist of the Rockefeller Institute, as cited by Bueno, p. 111.
6.Bueno, p. 184.

၁၃

Tissue Cleansing (တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေး)

"အနာရောဂါကုသမှုအကြပ်အတည်းသည်သဘာဝအခြေအနေများအပေါ်သဘာဝကုထုံးများ၏မြင့်တက်လာမှုကြောင့်ရုတ်တရက်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ပြန်လည်နာလန်ထူလာစေရန်ရည်ရွယ်သည်၊ ထို့ကြောင့်၎င်းသည်သဘာဝ၏အပြုသဘောဆောင်သည့်နိယာမနှင့်အညီဖြစ်သည်။ " (Naturopathy ၏ကက်သလစ်ဘာသာမှ)

"အနာရောဂါပျောက်ကင်းစေသည့်အကျပ်အတည်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာရှိသတ္တဝါအားလုံးမှစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပြီးပြန်လည်ထူထောင်ရန်အုတ်မြစ်ချရန်ကြိုးစားအားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။ "

" အနာပျောက်စေသောအကျပ်အတည်း" အတွက်ဖော်ပြရန်၊ ခြိမ်းခြောက်မှုနည်းသောနောက်ထပ်စကားစုမှာ" တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေး" ဖြစ်သည်။

အမှန်ကတော့, ဒီဖြစ်ပျက်၏ခြုံငုံရုပ်ပုံဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အသက်တာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအစာအာဟာရညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊အလွန်အကျွံဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ညစ်ညမ်းပစ္စည်းများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ရောဂါကာကွယ်ရေးစနစ်များ (ဥပမာ - lymph system,ဆယ်လူလာတက်ကြွမှု၊ ဖျက်သိမ်းခြင်းစနစ်)ကိုတည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်မဟုတ်ဘဲရောဂါ၏လက္ခဏာများကိုတားဆီးရန်ကြိုးစားသည်။ သို့သော်အစားထိုးဆေးဝါးများကိုဖိနှိပ်သည့်ဆေးဝါးများကိုအသုံးပြုသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော်လည်းခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုအားနည်းစေပြီးရောဂါများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းဖုံးကွယ်ထားပါသည်။တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ပဋိဇီဝဆေးများသည်အူအတွင်းရှိကောင်းမွန်သောဗက်တီးရီးယားများကိုဖျက်ဆီးပစ်သည်။အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအပင်သည်အက်ဆစ်ဖိုင်လပ်စ်မှဘတ်ဆီလီကိုလက်ဆီသို့ပြောင်းလဲသွားစေသည်။

ယခုတွင်ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာသည်ဟုထင်ကောင်းထင်ကြလိမ့်မည်၊သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်အမှန်တကယ်အားနည်းနေသောဖျားနာသည့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်အတူလျှောက်လှမ်းနေပြီး၎င်းတွင်အတွင်းလက္ခဏာများကိုနှိမ်နင်းသည်။ အစားအစာနှင့်ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင်သတိလစ်။မနေဘဲနေထိုင်နေကြသောအမေရိကန်များသည်သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဖျားနာခြင်းနှင့်အဆိပ်များဖြင့်နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ ဤအရာများသည်မျိုးရိုးဗီဇလက္ခဏာများနှင့်နာကျင်မှုအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ၊ လူအချို့ကအသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှသူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊အဆစ်ရောင်နာနှင့်အခြားအပြုသဘောဆောင်ခြင်းနှင့်ဖျားနာခြင်းများပိုမိုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ဤသို့ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာသူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်များ

သည်ပျက်ပြားသွားခြင်းသို့မဟုတ်အဆိပ်များနှင့်ပျက်စီးနေသောဆဲလ်များများနှင့်အလွန်အကျွံအားဖြင့် ၎င်းတို့အားလုံးကိုဖယ်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ ခုခံအားစနစ်ကိုရင်ဆိုင်ရန်ကြိုးစားနေသည့်မျက်နှာပြင် အောက်တွင်ဖိနှိပ်သောအရာများစွာရှိသည်။

သင်ဤစာအုပ်ထဲတွင်သဘောတရားများစွာနှင့်သင့်လျော်စွာကျန်းမာစွာနေထိုင်သည်နှင့်အမျှသင် သည်ကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်အသစ်တစ်ခုကိုပြန်လည်ရရှိမည်ဟုတစ်နှစ်ကျော်ကြာရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည် ။(သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်အများစုကိုတစ်နှစ်အတွင်းအစားထိုးနိုင်သည်။) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ခွန် အားရလာပြီးသွေးသည်သန့်ရှင်းလာပြီးဆဲလ်များပိုမိုအားကောင်းလာပြီးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကိုသန့်စင် သည်နှင့်အမျှသင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်၎င်းကိုထုတ်ပစ်ရန်အသင့်ရှိသည့်အဆင့်သို့ရောက်ရှိသည်။ သင်၏စနစ်အတွင်း၌ကျန်ရှိနေသောဖိနှိပ်သည့်ရောဂါ (သို့မဟုတ်အဆိပ်များ) ကိုကျန်ရှိစေခဲ့သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကဒီလိုလှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်ဆောင်တဲ့အခါတစ်သျှူးသန့်စင်မှုဖြစ်ပေါ်လာတ ယ်။တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်းသည်တစ်ရက်မှသုံးရက်အထိကြာမြင့်နိုင်သည်။တစ်သျှူးသန့်စင်နေစဉ် အတွင်းသင့်ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လိုက်သည့်အခါသင်ရောဂါလက္ခဏာကိုထပ်မံခံစားရပေမည်။

Autointoxication ကိုနားလည်ခြင်း (Understanding Autointoxication)

Autointoxicationဆိုသည်မှာ၎င်းမှထုတ်လွှတ်သောအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေခန္ဓာကိုယ်၏အချို့သောအ စိတ်အပိုင်းများကိုဖြစ်စေအဆိပ်ဖြစ်စေသည်။အနောက်တိုင်းအစားအစာများသည်အလွန်အကျွံပရိုတိ န်း၊အဆီနှင့်ကိုလက်စထရောနှင့်မလုံလောက်သောအမျှင်များပါဝင်သောကြောင့်အစားအစာသည်အစာ ကိုအစာမကြေနိုင်အောင်ရက်ပေါင်းများစွာကြာစေသည်။၎င်းဖြစ်ပျက်သောအခါအစားအစာများသည် ပုပ်သွားသောကြောင့်အူနံရံများမှတဆင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့စုပ်ယူပြီးကျွန်ုပ်တို့၏စနစ်တစ်ခုလုံး ကိုအဆိပ်သင့်သည်။ကျန်းမာသန်စွမ်းနေလျှင်၎င်းသည်လုံးဝရပ်တန့်ပစ်ရမည်။အစားအစာကိုအသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှကျန်းမာသောအဆီများ၊သစ်သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲ သင့်သည်။ကျွန်ုပ်တို့စားသည့်အစားအစာများနှင့်အင်ဇိုင်းများရှိနေရမည်၊အူသိမ်သည်ဖယ်ထုတ်ပစ် သည့်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်အက်ဆစ်ဖိုလပ်စ်သစ်ပင်များကိုအူထဲသို့ပြန်ရောက်သွားသည်။ ၎င်းသည်ကျန်း မာရေးကိုတည်ဆောက်နိုင်သည့်အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်လာသည်။

နာတာရှည်ရောဂါသို့အဆင့်ကိုနားလည်ခြင်း (Understanding the Step into Chronic Disease)

နာတာရှည်ရောဂါကမဖြစ်ပျက်ပါဘူး။ ၎င်းသည်နှစ်ပေါင်းများစွာလူတစ် ဦး ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုအလွဲ သုံးစားပြုခြင်းနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏သဘာဝ ပပျောက်ရေးတုံ့ပြန်မှုများကိုဖိနှိပ်ခြင်းများ

ပြုလုပ်သည်။ ဥပမာ၊ အအေးမိမှုစပါစေ။ အအေးမိနေချိန်မှာခန္ဓာကိုယ်ကအဆစ်တွေ၊ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဤရောဂါလက္ခဏာများကိုမူးယစ်ဆေးဝါးသို့မဟုတ်ဖိနှိပ်သောဆေးများအသုံးပြုခြင်းဖြင့်ဖုံးကွယ်ထားပါကၡင်းအရာဝတ္ထုများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ပြန်ပို့ပေးပြီးၡင်းတို့သည် အားနည်းသောကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွင်းသို့ကျရောက်သွားသည်။ယခုကျွန်ုပ်တို့သည်နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုသို့ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

နောက်ဖိနှိပ်မှုလက္ခဏာမှာတုပ်ကွေးဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုဇီဝဆေးများနှင့် penicillinတို့ဖြင့်ကုသပါက ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆက်လက်ဖိနှိပ်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ထို့အပြင်ဤဇီဝဆေးများအသုံးပြုခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အူအတွင်းရှိဖော်ရွေသောအက်ဆစ်ဖိုလိုင်းအပင်များကိုဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းများဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

နောက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်မှာမြက်ပင်ရောဂါဖြစ်သည်။ ကျနော်တို့ကနာတာရှည်ရောဂါအောင်, လှေကားတက်သွားနေကြသည်။ ယခုငါတို့မြက်ပင်အဖျားကိုနှိမ်နင်းရန် antihistamine ဆေးကိုသုံးသည်။ နောက်ထပ်ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလာပါတယ်။

အနာရောဂါငြိမ်းစရာဆီသို့ခြေလှမ်းများကိုနားလည်ခြင်း

Understanding the Steps Toward Healing

အကယ်၍ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်သည်ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါပျောက်ကင်းမည်ဆိုပါကသူသည် Hering's Cure ၏ဥပဒေကို အသုံးပြု၍ သူ၏ခြေလှမ်းများကိုပြန်လည်စစ်ဆေးရလိမ့်မည်။ ငုပ်လျှိုးနေသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကိုထိန်းသိမ်းထားသောထိခိုက်နစ်နာစေသောလူနေမှုအလေ့အထများမှတစ်သျှူး ကိုယ်ခန္ဓာကိုဖယ်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက်တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်းလိုအပ်သည်။

ကောင်းသောကျန်းမာရေးလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကလေးတစ်ရက်သည်ခုနစ်ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း တစ်ရှူးသန့်စင်ခြင်းကိုကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။အရွယ်ရောက်သူများအတွက်တစ်သျှူးသန့်ရှင်းခြင်းသည် များသောအားဖြင့်သုံးလအကြာတွင်ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့်သုံးရက်ခန့်ကြာမြင့်ပြီးနာကျင်မှုနှင့်အဆင်မပြေမှုများမှ စတင်၍ အပြည့်အဝနှင် ထုတ်ခြင်းအထိရောက်သည့်အထိပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်သည်။လူနာ၏စွမ်းအားနိမ့်ပါကအကြပ်အတည်း သည်တစ်ခါတစ်ရံသို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုကြာတတ်သည်။

တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးသတိပေးခြင်းမရှိဘဲလာလိမ့်မယ်။များသောအားဖြင့်သင်ဟာအချိန်ကြာမြင့်စွာခံစားခဲ့ရသည်ထက်ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဟုခံစားရသည်။သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်အခြားအဆိပ်

အတောက်တစ်သျှူးများကိုထုတ်လွှတ်ပြီး၎င်းကိုအရေးပါသောတစ်သျှူးအသစ်နှင့်အစားထိုးရန်လိုလောက်သည်။အဟောင်းသည်သူ့ဘာသာသူသုံးစွဲခဲ့ပြီးအသစ်ဖြစ်သောအသက်ကိုပေးသည့်အစားအစာများနှင့်ကျန်းမာရေးတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များမှတည်ဆောက်ထားခြင်းသည်ယခင်စော်ကားသောတစ်ရှူးများထက်ပိုမိုအားကောင်းလာခဲ့သည်။တစ်နေ့တစ်နေ့တီထွင်ထားသောဓာတုဗေဒဆိုင်ရာအစားအစာများမှထုတ်လုပ်သောတစ်ရှူးသည်သဘာဝကျန်းမာရေးမှထုတ်လုပ်သည့်တစ်ရှူးအသစ်များနှင့်တိုက်ထုတ်ရန်လိုအပ်လိမ့်မည်။မည်သည့်နေရာတွင်လွှမ်းမိုးမည်ဆိုသည်ကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေ့မြင်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့်တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်းသည်အမှန်တကယ်တွင်အသွင်သဏ္ဍာန်ကောင်းသည့်ကောင်းချီးတစ်ခုဖြစ်သည်။

တစ်သျှူးသန့်စင်နေစဉ်အတွင်းသင်သည်ရောဂါ symptoms ကိုပြန်လည်တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သော်လည်း၊အလွန်အရေးကြီးသည့်ခြားနားချက်တစ်ခုမှာသင်မှာအူသိမ်အူသိမ်လှုပ်ရှားမှုဆက်လက်ရှိနေသည်။သင်အမှန်တကယ်နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါအူသိမ်အူလှုပ်ရှားမှုများသည်ပုံမှန်မဟုတ်သောဖြစ်လာသည်။ (အကယ်၍နှစ်ခ်စ်ကာလအတွင်းသင်၏အူသိမ်အူမလှုပ်ရှားမှုသည်ပုံမှန်မဟုတ်ပါကအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပေးရာတွင်အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။) အကယ်၍ ရောဂါသည်အကျပ်အတည်းနှင့်တူသည်ဟုခံစားရသော်လည်း၎င်းသည်ကြာရှည်စွာ (သို့) အခြားရောဂါတစ်ခုအဖြစ်သို့မရောက်ရှိသေးပါ။

တစ်သျှူးသန့်စင်နေစဉ်အတွင်းအစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏သဘာဝအလိုဆန္ဒများကိုလိုက်နာပါ။အဆိုပါ detoxificationအတွက်ကူညီအချို့အပိုရေကိုသောက်ပါ။စိတ်ပိုင်းရောရုပ်ပိုင်းပါပါအနားယူပါ။သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအားကောင်းစေသည့်အရာများနှင့်ဖျက်သိမ်းရေးအတွက်အထောက်အကူပြုသည့်အရာများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ဤအကျပ်အတည်းကာလအတွင်းသင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အလုပ်လုပ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင်တစ်သျှူးသန့်စင်နေစဉ်အတွင်းပေါ်လာသောလက္ခဏာများကိုဓာတုဗေဒဖြင့်မတားပါနှင့်။ antihistaminesသို့မဟုတ်အခြားအတုဖိနှိပ်သောဆေးများကိုအသုံးပြုခြင်းသည်အဆိပ်များကိုသင့်ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်သျှူးများသို့ပြန်လည်မောင်းနှင်စေပြီးနောက်ဆုံးတွင်အခြားနေရာများတွင်အပျက်သဘောဆောင်သောတုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ ဒေါက်တာ Jensenက"အကယ်လို့မင်းဟာအတွင်းပိုင်းသန့်ရှင်းတဲ့အထိခင်ဗျားကိုဖိနှိပ်တာမျိုးမပြုဖို့ခွင့်ပြုထားရင်၊

တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်းကိုဆရာ ၀ န်တစ် ဦး သို့မဟုတ်လူနာမှမပြီးမြောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းစဉ်များက၎င်းကိုပြီးမြောက်စေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအသိဉာဏ်သည်တစ်ရှူးဖွဲ့စည်းပုံကိုပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းနှင့်အသစ်တဖန်ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းသည်မလိုလားအပ်သောပျက်စီးနေသောတစ်ရှူးများကိုဖယ်ရှားပစ်ရန်သင့်လျော်သောအချိန်တွင်ရှိကြောင်းသိရှိပြီးတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည်။

တစ်ချိန်ကတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးကိုဖော်ပြသော Dr. Bernard Jensen၊ D.C. အာဟာရပညာရှင်၏စကားကိုနားထောင်ကြပါစို့။

သင်၏အကောင်းဆုံးကိုခံစားပြီးနောက်ပြAနာသည်များသောအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်သဘာဝတရား၏အလိုတော်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၊ လူနာ၊အစားအစာမရှိသောအစားအစာတို့သည်အသားကိုမစားနိုင်ပါ။လူနာ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၊အာရုံကြောစနစ်နှင့်သင်ရရှိထားသည့်အရာများအရဖြစ်ပျက်လာစေရန်နှေးနှေးခြင်းသို့မဟုတ်မြန်ဆန်စွာဖြတ်သန်းသွားသည်။

အကျင့်ဆိုးများကိုစွန့်လွှတ်ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းသစ်တစ်ခုကိုယူခြင်း၊သင်၏ဘဝသည်သဘာဝနိယာမတရားများနှင့်အလုပ်မလုပ်သောအချိန်၌သင်လုပ်ခဲ့သည့်လုပ်ရပ်ကိုသန့်ရှင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ခန္ဓာကိုယ်ကထိန်းချုပ်နိုင်ပြီးဂရုစိုက်နိုင်သည့်အရအကျပ်အတည်းသည်ကြမ်းတမ်း။ သေးငယ်သော၊ ကြမ်းတမ်းစွာ၊အချို့သောအကျပ်အတည်းများသည်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊အရေပြားအဖုအပိန့်များထွက်ခြင်း၊ သွားများအစွန်းပေါ်တက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပွားခြင်း၊လူတွေမှာဒီရောဂါလက္ခဏာတွေအားလုံးရှိနေတာကိုကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ရတယ်၊ဒါပေမဲ့များသောအားဖြင့်တူညီတဲ့အခိုက်အတန့်မှာမလာကြဘူး၊ ဒါပေမယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကနေအခြားတစ်နေရာဆီကိုပြောင်းရွှေ့ကြတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကစွမ်းအင်ကိုသန့်ရှင်းရေး၊နှင့်ဖြစ်ကောင်းနှစ်ပေါင်းများစွာကာလအတွင်းစုဆောင်းကြပြီအက်ဆစ်။

လူတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေအချို့သည် ဦး နှောက်ဧရိယာများ၌အခြေချပြီးသင့်တော်သော ဦး နှောက်နှင့်အာရုံကြောလှုပ်ရှားမှုများကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်စေသောအဆိပ်အတောက်တစ်ခုမျှသာမဟုတ်ပါ။ သင့်မျက်လုံးများမကောင်းလျှင်အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။သင်မကြားနိုင်လျှင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌အဆိပ်အတောက်များလွှန်းနိုင်သည်။သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များနှင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကိုပြန်လည်နုပျိုစေရန်လိုအပ်သည်။ သွေးဆဲလ်အားလုံးသည်ရက် ၃၀ တိုင်းအသစ်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်သန့်ရှင်းသောအသွေးသည်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိအရာအားလုံးကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်သွားနိုင်သည်။သင်အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံကိုပြောင်းလဲပြီးကျန်းမာရေးလမ်းကြောင်းကိုရွေးချယ်ပါကတစ်နှစ်အတွင်းသင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအခြေအနေများစွာသည်ရှင်းလင်းသွားလိမ့်မည်။

လှုပ်ရှားမှုအတွက်တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေး၏ဥပမာတစ်ခု

An Example of Tissue Cleansing in Action

“ Fast Your Health to Health”စာအုပ်တွင်လီဘိုနိုသည်သူမ၏ထူးခြားသည့်တစ်သျှူးသန့်စင်မှု အကြောင်းပြောပြပြီးသူမ၏အသက်ကိုကယ်တင်ခဲ့သည်။ဒီစာအုပ်တစ်ခုထက်မကသင်သူမကိုစာအုပ်ရယူသင့်သည်။ သူမစာအုပ်၏ပထမအခန်း ၂တွင်ဖော်ပြထားသည်။အတိုချုပ်ပြောရလျှင်သူမ၏ထွက်ဆိုချက်သည်ဤသို့ဖြစ်သည်သွားကုထုံးအချို့ပြုလုပ်ပြီးရက်အကြာတွင်သူမသည်ခေါင်းတစ်လျှောက်လုံးပြင်းထန်သောနာကျင်မှုကိုခံစားခဲ့ရသည်။ ရက်ပေါင်းများစွာပြင်းထန်လာပြီးနောက်သူမသည်“ ယာယီအဆစ်ရောင်ခြင်း” ဟုခေါ်သည့်“ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်း” ရှိကြောင်းပြောပြသည့်ဆရာဝ န်သို့သူမသွားခိုင်းသည်။၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိသွေးလည်ပတ်မှုစနစ်တစ်ခုလုံးကိုအကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဓာတ်မတည့်မှုများကဤအဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းရောဂါများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သူမပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းနှင့်၎င်းကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်သင်ယူရမည်ဟုပြောခဲ့သည်။ ဆရာဝန်ကသူမအားကားမောင်းခြင်း၊ ပျံခြင်းနှင့်သီဆိုခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ရန်တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

သူမသည်အခြားဆရာဝန်များထံသို့ဒုတိယ၊ တတိယနှင့်စတုတ္ထအခွင့်အလမ်းသို့သွားခဲ့သည်။ ထိုသူအပေါင်းတို့ကရောဂါကိုအတည်ပြုခဲ့သည်။သူတို့ကသူတို့ဆေးတွေကိုခဏခဏမသောက်ဘူးဆိုရင်သူတို့မျက်စိကန်းသွားမှာပါ။သူမသည်သွားဆရာဝန်ထံသွားသည့်ခရီးသည်သူမ၏ပြသနာနှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိနိုင်လားဆရာ ဝ န်လေးယောက်လုံးကိုမေးမြန်းခဲ့သည်။ ထိုသူအပေါင်းတို့ကသူမ၏မပြောခဲ့သည်။ သို့သော်သူမခေါင်းပေါ်မှစကားသံတစ်ခုက“ ဟုတ်ကဲ့” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သူမသည်အစာရှောင်ခြင်းသည်ဤမပျောက်နိုင်သောရောဂါကိုကုသပေးနိုင်မလားစစ်ဆေးရန်ဆုတ်ခွာရာစင်တာတွင်ပညာရှင်ဆန်စွာကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန်အစာရှောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။သူမ၏အချက်အလက်များတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှအဆက်မပြတ်နာကျင်မှုနှင့်အဆင်မပြေမှုများမကုန်မချင်းသူ၏ခေါင်းတွင်နာကျင်မှုမှာပိုမိုပြင်းထန်လာသည်။ ဒါရိုက်တာကသူမအစာရှောင်ခြင်းသည် Aspirin (သို့မဟုတ်) ဆေးညွှန်းပါသောဆေးများဖြင့်နာကျင်မှုကိုဖိအားမပေးသင့်ကြောင်း၊နာကျင်မှုအနာရောဂါငြိမ်းစရာဖြစ်ပျက်ကြောင်းပြသခြင်း, မိတ်ဆွေတစ် ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

သုံးပတ်အကြာတွင်သူမသည်အစာရှောင်ခြင်းနှင့်နံနက်ခင်းဘက်ဘေးမှသူမ၏ခေါင်းကိုထိမိသည့်သွေးခဲနေသောမျက်လုံးများနှင့်နာကျင်မှုများဖြင့်နိုးထခဲ့သည်။သူမသည်ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေပြီးသူမအားဖုန်းဖြင့်ဆုတောင်း။ နှစ်သိမ့်ပေးသောသူမ၏ခင်ပွန်းကိုဖုန်းဆက်သည်။

ဆုတ်ခွာနေအိမ်၏ဒါရိုက်တာကသူမခံစားခဲ့ရသည့်နာကျင်မှုသည်ပြtheနာစတင်ပေါ်ပေါက်လာသောအခါသူခံစားခဲ့ရသည့်နာကျင်မှုနှင့်တူသလားဟုမေးခဲ့သည်။ရက်သတ္တပတ်များတစ်လျှောက်ပြန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာတွင်လီသည်ထိုနေရာသည်သူမ၏ဦးခေါင်း၌နာကျင်မှုပထမဆုံးပေါ်ပေါက်လာသည့်နေရာအတိအကျဖြစ်ကြောင်းပြန်ပြောပြခဲ့သည်။ သူမ၏တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးနီးပါးကျော်ဖြစ်ခဲ့သည်။

နောက်နှစ်ရက်အကြာတွင်သူသည်သစ်သီးဝလံများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအားကျန်းမာသောအစားအစာခြောက်ခုကိုစားပြီးအနားယူခဲ့သည်။ဤအရာသည်သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုနောက်နေ့အဆုံးတိုင်အောင်၎င်း၏detoxifyingဖြစ်စဉ်ကိုဆက်လက်အထောက်အကူပြုခဲ့သည်။သူမ၏မျက်လုံးများမှေးမှိန်သွားပြီးသူမ၏ခေါင်းပေါ်မှဖိအားပေးမှုနာကျင်မှုပျောက်ကွယ်သွားသည်။ကျန်သည့်အရာများအားလုံးသည်သူမ၏မျက်နှာ၏ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင်အနည်းငယ်လှုပ်လှုပ်ရွရွခံစားမှုဖြစ်သည်။ဒါကလည်း detoxifying လက္ခဏာဖြစ်ခဲ့သည်။ပြန်လည်ဆုတ်ခွာရန်စင်တာမှအိမ်သို့ကားမောင်းကာသူမသည်ရေဒီယိုကိုဒေသန္တရဟောပြောပွဲသို့ညှိနှိုင်း။သွားဆရာဝန်အားကြောက်ရွံ့နေသောဖုန်းနံပါတ်ကိုရှင်းပြသည့်အနေဖြင့်သူမနှင့်ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရာများကိုနားလည်စေခဲ့သည်။

သွားဆရာ ဝန်ကသူ၌သွားလူနာ၌ပုံမှန်ဖျားနာခြင်း(လီ၌ရှိခဲ့လျှင်)ရှိလျှင်သွားဆရာဝန်ကရောဂါမစတင်ခင်ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန်ဇီဝဆေးကိုပေးသင့်ကြောင်းရှင်းပြခဲ့သည်။ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်သွားသည်ရောဂါကူးစက်မှုကို ဦး ခေါင်း (သို့) အခြားခန္ဓာကိုယ်နေရာများသို့ပင် ဦး တည်သည်။ ဤရောဂါကူးစက်မှုသည်အများအားဖြင့်နှလုံးသို့တိုက်ရိုက်ရောက်ပြီးရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်သည်။ ဒါမှမဟုတ်ရောဂါကူးစက်မှုက ဦးနှောက်အခေါင်းပေါက်ထဲရောက်ပြီးအဲဒီမှာရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အဆိုပါဗျာဒိတ်တော်ပြည့်စုံခဲ့သည်။ တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးကိုနားလည်ရန်နားလည်လိုက်သည်။ Novocainသည်သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်ပယ်ခံရသည့်ကျန်အစိတ်အပိုင်း၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်ပါး၏တွန့်လန့်ခြင်းနှင့်ထုံနေခြင်းအထိဖြစ်သည်။

တစ်ရှူးသန့်ရှင်းရေး၏ငါ့ကိုယ်ပိုင်ဥပမာ (My Personal Example of a Tissue Cleansing)

တစ်ပတ်အကြာမှာအပြာရောင်အစိမ်းရောင်ရေညှိ (superfood) တစ်သျှူးတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခဲ့တယ်။ Acidophilusဆေးတောင့်များအပြင်အစားအစာနှင့်အင်ဇိုင်းများကိုယူပြီးညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းကျွန်ုပ်အူသိမ်ကိုပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခြေခံအုတ်မြစ်နဲ့အတူငါရေညှိကိုစခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်သည်ပထမ ၂ ရက်နေ့လည်ခင်းတွင်ရေညှိများ၌အိပ်ပျော်သွားသည်။ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာငါကပေးလေ့ရှိသော "သွားလာရင်း" ဖိအားမှလျော့ကြေးပေးနေသည်ဆိုပါစို့။

ငါ့ခြေထောက်ပေါ်ကအရေပြားအက်ကွဲသွားတယ်။ အက်တမ်တွေပေါ်မှာအဆိပ်တွေကိုထုတ်လွှတ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါတယ်။ ထိုအခါငါအဆိပ်အတောက်ရှိသော " ငါ့အပေါင်းတို့သပေါက်ဖွားငါပစ္စည်းပစ္စယအနီးမှာမဟုတ်ခဲ့လုံးဝသေချာဖြစ်ကြောင်းကိုသော်လည်းနှစ်ပတ်ကြာခဲ့သည်။ငါသည်အမြဲတမ်းအလွန်ပင်ဓာတ်မတည့်ပြီးအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများဖြစ်ခဲ့ပြီးၚင်းသည်ကျွန်ုပ်၏ခေါင်းထိပ်မှသည်ခြေထောက်အောက်ဆုံးသို့ရောက်ရှိခဲ့သည်။ငါနောက်ဆုံးတော့ထွက်လာမယ့်ဖိနှိပ်အဆိပ်အတောက်တစ်ရှူးကြုံနေရခဲ့သည်ဟုသံသယရှိကြသည်။အဆိပ်ရှိတဲ့အိုက်စပ်ပျောက်ကွယ်သွားပြီးတဲ့နောက်နာကျင်မှုကငါ့အဆစ်တွေကိုဖြည့်စွက်လာတယ်။နာကျင်မှုကငါ့ရဲ့တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးအတွက်နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုသိဖို့တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အချိန်ယူခဲ့တယ်။ငါလေ့ကျင့်သည့်အခါနာကျင်မှုလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကကျွန်တော့် lymph system ကိုအားဖြည့်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့်တစ်ရှူးတွေရဲ့ပျက်စီးနေတဲ့တစ်သျှူးတွေကိုသန့်ရှင်းစေခဲ့တယ်။တစ်သျှူးသန့်စင်ခြင်း၏detoxifyingစွမ်းရည်ကိုကျွန်ုပ်နားမလည်ပါကကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုမှန်ကန်သောဆောက်လုပ်ရေးအုတ်များနှင့်တပ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့်ၚင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကိုအခွင့်ကောင်းယူရန်ခွင့်ပြုခဲ့လျှင်ကျွန်ုပ်သည်ရေညှိပေါ်တွင်ဘယ်တော့မှမနေပါ။ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ထုတ်ကုန်ကိုအပျက်သဘောဆောင်သောတုံ့ပြန်မှုအဖြစ်ခံစားမိပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်းဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်သည်။သို့သော်ထိုးထွင်းသိမြင်မှုရှိခြင်းအားဖြင့်, ငါအပေါ်ကိုဖိ။ခြောက်နာရီ ၇နာရီအိပ်ပြီးတဲ့နောက်ကျွန်မအနားယူခဲ့တယ်။ထို့အပြင်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့်အခြားဆေးဖက်ဝင်အပင်များမှမသုံးဘဲတစ်နေ့လုံးထူးခြားသောစွမ်းအင်ကိုခံစားခဲ့ရသည်။ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကတကယ်လိုအပ်တဲ့အပြာရောင် - အစိမ်းရောင်ရေညှိထဲတစ်ခုခုရောက်နေတာကိုသဘောကျမိတယ်။

Dr. Bernard Jensen ကအသည်းသည်ကျွန်ုပ်တို့ဂရုစိုက်သင့်သည့်ပထမ ဦး ဆုံးအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ၚင်းသည်အူသိမ်အူပြင်ပရှိကိုယ်ခန္ဓာရှိအခြားမည်သည့်ကိုယ်အင်္ဂါများထက်အဆိပ်အတောက်များကိုဖယ်ထုတ်ပေးသည်၊ အသည်း [ပါဝင်သည် chlorophyll သောငါတို့အကြီးမြတ်ဆုံးသန့်စင်သူတစ် ဦး ဖြစ်။အပြာရောင်အစိမ်းရောင်ရေညှိကလိုရိုဖီး၌မြင့်မားကြောင်းကိုသဘောပေါက်လာတယ်။

အပြာရောင်စိမ်းလန်းသောရေညှိအစီအစဉ်ကိုလိုက်နာသူအများစုသည်အက်ဆစ်ဖိုင်လပ်စ်နှင့်အင်ဇိုင်းများ အသုံးပြု၍အူအတွင်း၌အုတ်မြစ်တစ်ခုကိုတည်ဆောက်ပြီးနောက်ရေညှိထည့်ခြင်းဖြင့်တစ်ရှူးသန့်ရှင်းရေးကိုတွေ့ကြုံရမည်။တိုးတက်လာတဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့တက်ကြွမှုကိုတွေ့ကြုံခံစားနိုင်တဲ့သူတွေကိုစဉ်းစားရတာစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းပါတယ်။ ငါအရမ်းအကြံပြုလိုတယ်။

အစိမ်းရောင်အပြာရေညှိများထောင်နှင့်ချီသောလူများနှင့်အတူအလုပ်လုပ်ခဲ့သည့်တစ်နိုင်ငံလုံးအသိအမှတ်ပြုအာဟာရပညာရှင် Kim Bright Cassanoသည်ကျွန်ုပ်အားအကြံဉာဏ်အနည်းငယ်ပေးခဲ့သည်၊ ကျွန်ုပ်ဖြတ်သန်းသွားရန်တန်ဖိုးရှိမည်ဟုကျွန်ုပ်ခံစားခဲ့ရသည်။ ၁) ရေညှိ (သို့) အခြား superfood များသည်ဗီတာမင်များလိုအပ်မှုကိုအစားမထိုးပါ။ ၂) သင်ဟာ superfood ကိုစတင်သုံးစွဲတဲ့အခါ၊ အထူးသဖြင့်သင့်မှာအဓိကကျန်းမာရေးပြsomeနာတွေရှိရင်ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။ အလွန်အကျွံအလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည်တစ်ရှူးသန့်ရှင်းမှုကိုအလွန်ဆိုးရွားစေနိုင်သည်၊နှေးနှေးနှုန်းဖြင့်သွားပါကပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိနိုင်သည်။ ၃) တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးသည်အလွန်ပြင်းထန်လျှင်နေ့စဉ်စားသုံးသော superfood ပမာဏ၏ထက်ဝက်ကိုလျှော့ချပြီးပိုကြီးသောပမာဏသို့ဖြည်းဖြည်းပြန်သွားပါ။၄)တစ်သျှူးသန့်စင်နေစဉ်သင့်တုန့်ပြန်မှုသည်မကူးစက်နိုင်ပါ။ ၅)Detoxificationဖြစ်စဉ်တွင်ကူညီရန်မင်းကလိုရင်းမဟုတ်သောရေခြောက်ခွက်မှရှစ်ခွက်ကိုနေ့စဉ်သောက်နေသည်ကိုသေချာအောင်လုပ်ပါ။

အကြံပေးလက်ခံခြင်း (Receiving Counsel)

သင်သည်တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးကိုရှောက်သွားအဖြစ်အကြံပေးချက်ကိုလက်ခံရရှိရန်အရေးကြီးသည်ထင်ပါတယ်။ ငါတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးကြုံတွေ့ရသောအခါ, ငါ ဦးနှောက်အာရုံကြော,ငါနှစ်ခုသို့မဟုတ်သုံးရက်အတွင်းငါ့ခြေထောက်, အစာအိမ်, နောက်ကျောနှင့်လက်မောင်းပေါ်အဆိပ် အစက်အပြောက်တရာဖြစ်နိုင်သည်။ဒီဟာကငါဘယ်လောက်မြန်မြန်ပြန့်နှံ့သွားနိုင်တယ်၊ ပြဿနာဘယ်လောက်ကြီးထွားလာမယ်ဆိုတာငါသိတယ်၊ဒါကြောင့်ငါအဖြေတချို့လိုချင်တယ်။ငါဆရာဝန်ကိုသွားပြီးပြဿနာကိုဟန့်တားပေးမည့်ဆေးညွှန်းအချို့ရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ်ဒီဟာတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးဆိုရင်ဒီလက္ခဏာတွေကိုငါတကယ်မဖိနှိပ်ချင်ဘူး။ ဒီလျှို့ဝှက်အဆိပ်တွေကိုထုတ်ချင်တယ်ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲ? ငါမသိဘူး၊ဒါကြောင့်မင်းကတစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးလုပ်မယ်လို့ထင်ရင်မင်းတစ်ယောက်ချင်းစီကိုငါပေးတာကိုငါလုပ်ခဲ့တယ်။

ငါအကြံဉာဏ်ရှာ။ ငါရေညှိအကြောင်းပြောတဲ့သူကိုဖုန်းခေါ် ပြီးသူဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ ငါဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာသူရှင်းပြနိုင်သလားလို့မေးခဲ့တယ်။ သူကဒီပစ္စည်းကိုတစ်လလောက်ပဲအသုံးပြုခဲ့တာဖြစ်လို့သူမသေချာဘူး၊ဒါကြောင့်ဒီပစ္စည်းအကြောင်းသူပြောပြတဲ့ကင်မ်ကိုကျွန်မတို့အတူတကွဖုန်းခေါ် ခဲ့တယ်။သူမသည်၎င်းကိုဆယ်နှစ်ကြာလေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်ရာနှင့်ချီသောနမူနာများစွာရှိခဲ့သည်။ သူကကျွန်တော့်ကိုပညာရှိဆုံးမစကားတွေပေးတယ်၊အဲဒါကငါရှေ့ကိုတက်ဖို့လိုအပ်တဲ့ယုံကြည်မှုကိုပေးတယ်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူများစွာတွင်လုံခြုံမှုရှိသည် (သု ၁၁:၁၄) ။

သင်ဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာကိုအတွေ့အကြုံရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ကိုရှာပါ။ တစ်သျှူးသန့်ရှင်းရေးသည်ကျနော့်အမြင်အရတစ်ယောက်တည်းရင်ဆိုင်ရန်အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပြီးအန္တရာယ်လည်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့်၊ မည်သည့်အရာကဲ့သို့ (သို့) ပျက်စီးခြင်းကိုသင်မပြုလုပ်ပါ။ ဒါကိုကြားခဲ့လားမင်းရဲ့ကောင်းကျိုးအတွက်ငါမျှော်လင့်ပါတယ်။ဤအခန်းကိုဖတ်ရှုပြီးမိမိကိုယ်ကိုဖျက်ဆီးသူမည်သူမဆိုအတွက်ကျွန်ုပ်တာ ဝ န်မယူလိုပါ။ အကယ်၍သင်သည်ပညာရှိလမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်လျှောက်ပါကသင်သိသင့်သောအခြားသူများ၏အတွေ့အကြုံရှိသောအကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။ ကျွန်တော့်အတွက် "သိတဲ့အရာ"ဆိုတာသူတို့မှာမြင့်မားသောအာဟာရနှင့်ကုသမှုဆိုင်ရာဗဟုသုတနှင့်အတွေ့အကြုံများရှိသည်။ ဒီကိစ္စမှာပညာရှိကြပါစို့။

အချို့အနှစ်ချုပ်ထင်ဟပ် (Some Summary Reflections)

Dr. Henry Lindlahr က "တစ်သျှူးသန့်စင်ဆေးပေးတာနဲ့ရောဂါတစ်ခုကိုငါကုသတော့မယ်" လို့ပြောပါတယ်။

ဆေးဖခင်ဖြစ်သူဟစ်ပိုကရက်တ်က“ ငါကိုအဖျားပေးပါ၊ ငါရောဂါတိုင်းကိုကုသပေးမယ်”

ငါလက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုနှင့်ငါတို့သခင်ယေရှုခရစ်နှင့်အတူအစဉ်အမြဲပိုမိုနီးကပ်စွာလမ်းလျှောက်အတွက်အနာရောဂါငြိမ်းစရာပြငနာများဖြစ်ပေါ်ကြောင်းသံသယ။ငါတို့ကသူတို့ကိုရှာရန်သင်ယူသည်နှင့်မကြာခဏသူတို့ကိုမကြာခဏတွေ့မြင်လိမ့်မည်ဟုငါသံသယရှိကြသည်။များသောအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်၎င်းတို့ကိုအိမ်ထောင်ရေးအားနည်းခြင်းထက်အိမ်ထောင်ရေးအားနည်းခြင်းအတွက်သို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင်အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကိုဘုရားသခင်လောင်ကျွမ်းစေခြင်းထက်မှားယွင်းစွာပြုလုပ်မိခြင်းအတွက်ကျွန်ုပ်တို့မှားယွင်းစွာဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ငါ”အရာအားလုံးအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ "ကျွန်ုပ်၏အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုင်ရာအချို့သောပြဿနာများသည်အမှန်တကယ်ပင်” အနာရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေခြင်း” ဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်ရှူးသန့်ရှင်းရေးသင်ထောက်ကူ (Tissue Cleansing Worksheet)

အကယ်၍ သင်သည်တစ်ရှူးသန့်စင်မှုပြုခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကျန်းမာရေးကို ဦး တည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်နေပါကအောက်ပါမေးခွန်းကိုသုံးရက်တခါမှတ်တမ်းတင်ပါ။

Question : မေးခွန်း - ကျွန်ုပ်ဘယ်လိုခံစားနေရပါသလဲ။

Day အောက်ပါပထမ ဦး ဆုံးဝင်ခွင့်ရက်စွဲ_________________

၁.

၃.

၆.

၉.

၁၂.

၁၅.

၁၈.

၂၁.

၂၆.

၂၇.

၃၀.

References

1 Jensen, Bernard. Doctor-Patient Handbook (Escondido, CA: Barnard Jensen Enterprises, 1976), p. 49. '

2.Jensen, Doctor-Patient Handbook, p. 49. '

3. Jensen, Doctor-Patient Handbook, p. 9.

4.Jensen, Bernard. Tissue Cleansing Through Bowel Management (Escon- dido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981), p. 133.

5* Jensen, Doctor-Patient Handbook, p. 62.

6* Jensen, Doctor-Patient Handbook, p. 45. 9.

၁၄

ကျွန်ုပ်မည်သို့နေထိုင်ရမည်နည်း ? (How Do I Then Live?)

အမြဲတမ်းသင်ယူသူ (Always a-learner)

အစားအစာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့်စာအုပ် ၇၀ ကျော်ဖတ်ပြီး၊ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ခန္ဓာကို ၁၀ လကြာစမ်းသပ်ပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးအတွက်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတာဝန်ကို ဦးတည်သည့်ပထမဆုံးခြေလှမ်းကိုလှမ်းလိုက်ပြီ။ငါနေဆဲသင်ယူဖို့အများကြီးရှိသည်။ငါခရီးသွားစဉ်ဤနေရာတွင်ရေးထားသည့်အရာများကိုပင်ငါအတန်ငယ်ပြန်လည်ပြင်ဆင်မည်ဟုအခိုင်အမာသံသယရှိသည်။

တချို့ကငါနဲ့ငြင်းခုန်ချင်ကြလိမ့်မည်တချို့ကငါ့ကိုညွှန်ကြားချင်ပေမည်။တချို့ကငါ့ကိုသူတို့ကိုအကြံပေးချင်ပေမည်။ ငါဘယ်သူ့ကိုမှငြင်းခုံဖို့မရွေးချယ်ပါ။ဤသည်သံသယရှိသူကိုစည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန်ရေးထားသည်မဟုတ်၊ရှာဖွေသူအားအသိပေးရန်ဖြစ်သည်။ငါသံသယနှင့်အတူစစ်တိုက်ခြင်းငှါအချိန်မဟုတ်သလိုဆန္ဒရှိကြပါဘူး။ငါ့ကိုသင်ပေးမယ့်သူဟာငါ့ရှာဖွေတွေ့ရှိတာထက်ပိုပြီးအသီးကိုပြသသူဖြစ်လိမ့်မယ်။ ၎င်းသည်ကျွန်ုပ်ထက်ပိုမိုအားအင်၊ တက်ကြွမှု၊ တောက်ပမှုနှင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမို၍ နေထိုင်သောသူဖြစ်လိမ့်မည်။ သူတို့ကိုငါစိတ်အားထက်သန်စွာနားထောင်မည်။အခြားသူတွေအားလုံးငြိမ်သက်စွာနေနိုင်တယ်။သင်ပိုမိုထိုးထွင်းသိမြင်လိုပါကအခန်း၏အဆုံးတွင်အကြံပြုထားသောစာအုပ်များကိုဖတ်ပါ။သင်၏ဘုရားသခင့်မျက်နှာတော်ကိုရှာရန်နှင့်သဘာဝကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်များ၏အကြံပေးချက်ကိုလိုက်နာပါကသူတို့၏သွန်သင်ချက်များနှင့်မှုများကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။ငါအစာအာဟာရနှင့်ကာကွယ်တားဆီးရေးဆေးပညာအတွက်လေ့ကျင့်သင်ကြားမဆရာဝန်များ၏အကြံပေးချက်ကိုရှောင်ရှားလိမ့်မယ် သူတို့၏အကြံပြုချက်များသည်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ဓါတ်ရောင်ခြည်၊ သဂျသညျအမြားဆုံးပိုပြီးသဘာဝနည်းလမ်းများရွေးချယ်ဖို့လိုလိမ့်မည်။

ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့မည်မျှသိလိုသည်၊ နားလည်မည်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဒုတိယတန်း၌နားလည်မှု၊ ၁၂ တန်းမှသို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့ထက် ကျော်လွန်၍ နေထိုင်နိုင်သည်။ဒါဟာအမှန်တကယ်နေ့သစ်တစ်ခုပါ။ ကြီးထွားမှုသည်များသောအားဖြင့်တဖြည်းဖြည်းနှင့်အခက်အခဲရှိလာသည်။ အချို့သူများအတွက်မူလျင်မြန်စွာဖြစ်လိမ့်မည်၊ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့တစ် ဦး စီသည်ဘဝ၊ လုံး၀ နှင့်အမှန်တရားကိုစိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့်လိုက်လျှောက်ရန်ရွေးချယ်ပါက၊ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုကောင်းစွာဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အနှစ် ၂၀ လုံးလုံးမသိနားမလည်ပဲရွေးချယ်ခဲ့သည်။

ယခုငါသတိနားလည်မှုနှင့်ရိုးသားလူနေမှုရွေးချယ်နေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်အတွက်ရလဒ်မှာဘဝ၊ သန်စွမ်းမှု၊ တက်ကြွမှု၊ စွမ်းအင်၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်အားထက်သန်မှု တို့ကိုအသစ်တဖန်ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ဤဆုများသည်ကျွန်ုပ်ကိုတွန်းအားပေးရန်လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်သည်။ ငါ့လမ်းဟောင်းကိုဘယ်တော့မှပြန်လှည့်တော့မှာမဟုတ်ဘူးလို့ငါယုံကြည်တယ်။သင်ကိုယ်တိုင်လည်းသင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာ ၀ န်ယူရန်ရွေးချယ်ပါ။ သင်လုပ်သကဲ့သို့မည်သူမျှဂရုမစိုက်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်၏မိသားစုအတွက်ကျေးဇူးပြု၍ LIFE -ဘ၀ ကိုရွေးချယ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန်လှုံ့ဆော်မှုလိုအပ်သည်

(We All Need Motivation to Make the Change)

အသစ်သော (အမှန်တကယ်ဟောင်းနွမ်းသော)လူနေမှုပုံစံကိုစတင်ရန်သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်တွင်လှုံ့ဆော်ပေးသောအချက်များဖြစ်နိုင်သည့်အရာများစွာရှိသည်။

၁. ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့မင်းကမခံစားရဘူးလို့ပဲ။

၂. ဘာလို့လဲဆိုတော့မင်းကဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူးလို့ခံစားရလို့ပဲ။

၃. ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့မင်းတို့မိသားစု၊ ချစ်ရသူတွေနဲ့ရှည်လျားပြီးကျန်းမာတဲ့ဘဝကိုပိုင်ဆိုင်ချင်လို့ပဲ။

၄. သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၌ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းလိုသောကြောင့်/ဂုဏ်တင်လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅. သင်၏အသက်တာ၌ဘုရားသခင်ပေးအပ်ထားသောတာဝန်ကိုကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၆. ဘာလို့လဲဆိုတော့သင်ဟာသာမာန်အမေရိကန်တစ်ယောက်အတွက်ကျန်းမာရေးစာရင်းဇယားတွေကိုစဉ်းစားတဲ့အခါပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းရှိရမယ်လို့သင်ဆုံးဖြတ်တဲ့အတွက်ပါ။

၇. ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုကသင့်ကိုအရေးယူဖို့တွန်းအားပေးလို့ပဲ။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာအကြောင်းပြချက် (၇)ခုလုံးကိုကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန်ဘုရားသခင်ကသင့်အားလုံလောက်သောလှုံ့ဆော်မှုပေးသည်ဟုကျွန်ုပ်ဆုတောင်းပါ၏။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့်အတူဤစာအုပ်အားဖတ်ရှု။အတူတကွအသုံးချရန်သင့်အားကျွန်ုပ်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ငါတို့တက်လိုက်တဲ့အခါတိုင်းငါတို့မှာပိုအင်အားရှိတယ်။ တစ်ခုက ၁၀၀၀ကိုလေယာဉ်ပြေးဆွဲနိုင်ပြီးနှစ်ခုက ၁၀၀၀၀ တင်နိုင်တယ်။

ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူရန်ကျွန်ုပ်ဘာကြောင့်ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာလဲ
(Why I Have Decided to Take Responsibility for My Own Health)

သမ္မာကျမ်းစာကကျွန်ုပ်တို့သည်အသီးကိုအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်ဟုဆိုသည်။လက်ရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံနှင့်လေ့ကျင့်မှု၏အသီးအပွင့်ကိုကျွန်ုပ်၏အကဲဖြတ်မှုမှာအချို့သောဒေသများ၌ကြီးမားသောမအောင်မြင်မှုများရှိခဲ့သည်။အတော်များများကဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာရောဂါတိုးပွားလာလျက်ရှိသည်။

သူတို့ရဲ့ကိန်းဂဏန်းတွေအရကင်ဆာဟာကျွန်တော့်မိသားစုလေးယောက်ထဲကိုသေစေနိုင်တယ်လို့နီးပါးအာမခံထားတယ်။ပြီးတော့သူတို့ပေးတဲ့ကုသမှုတွေကလူကိုနှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုနဲ့ငရဲကိုဖြတ်သန်းစေတယ်။ ဒါဟာမမှန်ကန်ဘူး ကျွန်တော်ဒီအသီးကိုမကြိုက်ဘူး ငါ "ဘုရားသခင်ဟာပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းရှိရမယ်" လို့ပြောခဲ့တယ် ဒါနဲ့ငါစရှာတယ်။

ငါ "သူတို့" ကငါ့ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်နေကြသည်ဟုယူဆခဲ့သည်ငါထိုင်ပြီးသူတို့မည်သူဖြစ်ကြောင်းစဉ်းစားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ကျွန်ုပ်၏ရပ်တည်ချက်ကိုပြန်လည်စဉ်းစားခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည်အစိုးရ၊ FDA၊ဆေးဝါးကုမ္ပဏီများနှင့်ဆရာဝန်များဖြစ်သည်။သူတို့ထဲမှအများစုသည်ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးထက်သူတို့အလုပ်အကိုင်နှင့်ငွေကြေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင်စိတ်ထဲရှိသည်။ (ဆရာ ဝ န်အားလုံးသည်ဤအမျိုးအစားတွင်မရှိကြပါ။ အချို့သာဖြစ်ပါသည်။)

ငါအနောက်တိုင်းဆေးပညာကိုကြိုးစားခဲ့တယ်၊ အဲဒါကငါရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ငါ့ကိုမကူညီဘူး၊ အဲဒါကကျွန်မရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူဖို့ကူညီပေးခဲ့တယ်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူရန်သင့်အားငါစိန်ခေါ်သည်။ ဒါကဒီစာအုပ်တစ်ခုလုံးမှာငါတွေ့ချင်တဲ့အခြေခံအကျဆုံးအချက်ပဲ။ထိုတာဝန်ကိုမစွန့်လွှတ်ပါနှင့်။အနောက်တိုင်းဆေးပညာသမိုင်း၌ဤအထူးသဖြင့်အချိန်၌၎င်း၏ရောဂါချဉ်းကပ်မှုအတွက်အလွန်ကန့်သတ်သည်။ဘုရားသခင်၌ပိုကောင်းသောအစီအစဉ်ရှိသည်။ မင်းရဲ့သမ္မာကျမ်းစာကိုပြန်သွားပြီးဘုရားသခင်ပြောတာတွေကိုရှာဖွေပါ။ ပြီးတော့မင်းရဲ့ကျမ်းစာကမင်းကိုပြောပါစေ။၎င်းကိုဖုန်ထူသောနေရာသို့မလွှတ်ပါနှင့်။ဒီနေ့သင့်ဘဝနဲ့သက်ဆိုင်ပါစေ။ထောင်နှင့်ချီသောသိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများအတည်ပြုခဲ့သည့်အတိုင်းယင်းသည်သက်ဆိုင်ပါသည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူခြင်းသည်ဘာကိုဆိုလိုသနည်း?

What does it mean to take responsibility for your own health?

၁. ဖျားနာခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်များရှိအထွေထွေဗဟုသုတကိုရယူပါ။ ဤစာအုပ်သည်နိဒါန်းဖြစ်ပြီးအကြံပြုထားသောစာအုပ်သည်နောက်ဆက်တွဲကောင်းသော။ဤသည်ကိုသင်အပေါ်သို့ဆက်လက်တည်ဆောက်နိုင်သည့်အုတ်မြစ်ပေးလိမ့်မည်။

၂. သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသောသတင်းအချက်အလက်များကိုရယူပါ။ ဆရာဝန်များနှင့်စကားပြောခြင်း၊ အခြားသူများနှင့်စကားပြောဆိုခြင်း၊ စာအုပ်များဖတ်ခြင်း၊စာကြည့်တိုက်ကောင်းကောင်းသို့သွားခြင်း၊အင်တာနက်ကိုအသုံးချခြင်းနှင့်ကောင်းမွန်သောကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသတင်းလွှာများမှတဆင့်ပြုလုပ်နိုင်သည်။သင်၏ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်ထိရောက်သော၊ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိသောသဘာဝနည်းလမ်းများမတွေ့မချင်းသင်၏ရှာဖွေမှုကိုသင်ရပ်တန့်သွားမည်မဟုတ်ဟုစိတ်အားထက်သန်စွာဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်ကျွန်ုပ်အကြံပြုပါသည်။အကယ်၍သင်သည်လုံ့လဝီရိယရှိရှိရှာဖွေမည်ဆိုလျှင်သင်ထိုကဲ့သို့သောဖြေရှင်းနည်းများကိုရှာတွေ့နိုင်သည့်ကိစ္စများအားလုံးမဟုတ်လျှင်အများဆုံးရှိသည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။အဖြေအတွက်" no" ကိုမယူပါနှင့်။ သင်၏ပထမဆုံးမေးမြန်းမှု ၂၀သည်သင့်အားစိတ်ကျေနပ်ဖွယ်အဖြေများမရပါကနောက်ထပ်နှစ်ဆယ်ကိုထပ်မံကြိုးစားပါ။အဖြေမရရှိပါ။အဖြေကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးနှင့်သင်ချစ်ရသူများ၏ကျန်းမာရေးသည်ဤကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့်ထိုက်တန်သည်။ ပထမဆုံးရရှိနိုင်သည့်သဘာဝနည်းလမ်းအားလုံးကိုရှာဖွေပါ။

၃. ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ဆုတောင်းခြင်း၊ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းနှင့်သင်ကြားသည့်အရာကိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းမေးခွန်းထုတ်ခြင်းနှင့်အဖြေမှန်များမရရှိမှီ ဆက်၍မေးခွန်းထုတ်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။

၄. သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်အရာများကိုစမ်းကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှုကိုနားထောင်ပါ။ မင်းကိုဘာပြောနေတာလဲ (သင်းအုပ်ဆရာ၏ဇနီးတစ် ဦး ကကျွန်ုပ်အားကျွန်ုပ်ထောက်ပံ့ပေးသော antioxidantအချို့ကိုကြိုးစားရှာဖွေခဲ့ပြီးသူမအူမကြီးတွင်နှစ်ပေါင်းများစွာရှိခဲ့သောအက်ဆစ်အက်ဆစ်ကိုရုတ်တရက်ကုသပေးခဲ့သည်ကိုတွေ့ရှိခဲ့သည်!)

၅. သင်သည်ထိရောက်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောအမှန်တရားအဆင့်သို့မရောက်မချင်းဤအရာများကိုထပ်ခါထပ်ခါပြုလုပ်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့်,ငါသည်ငါ့အောက်ပိုင်း၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများအတွက်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတာဝန်ယူရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်မကြာသေးမီက။ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့်ခြေနှစ်ဆယ်ကျနေသောမြက်ပင်ပေါက်။ခြေထောက်ပေါ်သို့ဆင်းလာသည်နှင့်အမျှလပေါင်းများစွာတိုင်းကျွန်ုပ်၏နောက်ကျောကိုနေရာမှစွန့်ပစ်ခဲ့ရသည်၊ ကုထုံးကုထုံးသို့ပြန်လည်ထည့်သွင်းရန်လိုအပ်သည်။ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်နှစ်ပေါင်းများစွာငါ့ကုထုံးသည်ကျွန်ုပ်၏ကျောနာကျင်မှုကိုဂရုစိုက်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ဤသဘောထားသည်ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝ န်ယူခြင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ငါ့ရဲ့နောက်ကျောနာကျင်မှုကိုဂရုစိုက်ဖို့တာဝ န်ရှိတယ်ဆိုတာအခုငါသဘောပေါက်လာပြီ။တာဝန်ခံမှုဆီသို့ကျွန်ုပ်အလှည့်ရောက်လာသည်။

ငါ့ရဲ့နောက်ကွယ်ကနေထွက်မသွားနိုင်အောင်ငါလုပ်နိုင်တာဘာရှိသလဲဆိုတာကိုငါ့ကုထုံးကုထုံးကိုမေးမြန်းခဲ့တယ်။ သူက "တကယ်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ ရုံလတိုင်းညှိနှိုင်းမှုအတွက်လာ။လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းကောင်းရဖို့ငါလုပ်နိုင်မယ့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုရှိလား။သူကအကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတွေအများကြီးလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ဒါပေမယ့်လူအများစုကသူတို့အပေါ်မှာမနေခဲ့ကြဘူး၊ဒါကြောင့်သူတို့ကိုကမ်းလှမ်းတာကိုရပ်လိုက်တယ်။သူကကျွန်တော့်ရဲ့နောက်ကျောအတွက်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေမယ့်တစ်ခုခုကိုပြပေးနိုင်မလားလို့ငါမေးခဲ့တယ်။ သူကတစ်ဒါဇင်လောက်ငါ့ကိုပြတယ်။ငါအိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန်မှာနှစ်ခု၊ သုံးခုလောက်သာမှတ်မိနိုင်ခဲ့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ငါဟာ "ကြားနာခြင်း"ထက်မဟုတ်ဘဲဂရုတစိုက်လေ့လာခြင်းနှင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့်ပိုပြီးလေ့လာသင်ယူတာကြောင့်၊ ငါလေ့ကျင့်ခန်း "မှန်" လုပ်နေလားမသေချာဘူးလားကြွက်သားတွေဘယ်လောက်ဆန့်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာမသိခဲ့ဘူး၊ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုမတော်လျော်စွာလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်အဲဒါဟာအကျိုးမရှိမှာမဟုတ်သလိုကိုယ့်ကိုယ်ကိုအနာတရဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။တစ်သက်လုံးထိုင်ခုံတွေအစားအပြည့်အဝထိုင်ခုံတွေအစားသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအလွယ်တကူနာကျင်စေနိုင်တယ်ဆိုတာလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ဆံပင်ကောက်ကောက်တွေကကျွန်တော့်ရဲ့နောက်ကျောဘက်မှာရှိနေတဲ့အစာအိမ်ကြွက်သားတွေကိုအားဖြည့်ပေးတယ်ဆိုတာကျွန်မသိခဲ့ရတယ်။ "ပြီးတော့ငါ့နောက်ကျော၏အလုံးစုံစောင့်ရှောက်မှုမှထို့ကြောင့်အလွန်အရေးကြီးသော။

နောက်တစ်နှစ်အကြာမှာကျွန်တော့်မိဘတွေနဲ့အတူဖလော်ရီဒါမှာရှိနေတုန်းကျွန်တော့်ကျောကုန်းကျလာတယ်။ငါအမေရဲ့ကုထုံးကိုသွားပြီးသူကလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုလုပ်နိုင်မလားလို့မေးခဲ့တယ်။သူကကျွန်တော့်ကိုစာရွက်တစ်ရွက်ပေးပြီးနောက်ကျောအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကိုဖော်ပြခဲ့သည်။ငါအိမ်ပြန်သွား။လေ့လာနှင့်အများအပြားလုပ်နေတာစတင်ခဲ့သည်။လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီတွင်ကျွန်ုပ်မည်သည့်ကြွက်သားများစုဆောင်းနေကြောင်း၊မည်သည့်အရာကိုသတိထားရန်လိုအပ်သည်၊သို့မဟုတ်ငါခံစားနေရခြင်းသို့မဟုတ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်မှန်ကန်သော၊မှားယွင်းသောနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်

သည့်အကြံဉာဏ်များကိုစာရွက်ကကျွန်ုပ်အားမဖော်ပြခဲ့ပါ။ငါလေ့ကျင့်ခန်းအတော်ကြာပြုသည့်အခါအ လွှန်မသေချာမရေရာခံစားရတယ်။ ငါသည်သူ၏တုံ့ပြန်မှုရရန်ငါ့ chiropractorမှစာမျက်နှာကိုစေလွှတ် ခဲ့သည်။ သူကကျွန်တော့်ကိုဘယ်တော့မှပြန်မလာခဲ့ဘူး၊သူ့ကိုငါအဖြေပေးဖို့အစပြုလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ ဆက်မေးမယ်၊ ဆက်ရှာမယ်၊ ဆက်ခေါက်ရမယ်လို့ကျမ်းစာကသွန်သင်တယ်ဆိုတာငါတို့သိတယ်။ ပြီးတော့ငါတို့ကိုတံခါးဖွင့်ပေးလိမ့်မယ်။ငါအမှန်တရားဆီသို့တိုးတက်မှုအတွက်မကြာမီခေါက်တော့တာ ကိုရပ်တန့်သွားပြီးစိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုကင်းမဲ့နေတယ်။

မကြာသေးမီကကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း Dean Rhoadsမှပြဿနာတစ်ခုအတွက်လုပ်ဆောင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသောဖြစ်စဉ်တစ်ခုကိုသင်ကြားပေးခဲ့သည်။သူကသူ့ကွန်ပျူတာမှာထိုင်ပြီးပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းတွေကိုပြောပြတယ်။ထို့နောက်သူသည်ထိုပြeveryနာကိုအပတ်တိုင်းပြန်လာသည်၊ ၎င်းကိုပိုမိုစဉ်းစားပြီး၎င်းလိုအပ်သောပြဿနာများနှင့်အခွင့်အလမ်းများကိုမည်သို့မည်ပုံဖြေရှင်းရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ သူ၏အတွေးများကိုထပ်မံမှတ်တမ်းတင်သည်။ငါယခုမှစ၍ဤပုံစံကိုလိုက်နာရန်နှင့်အဖြေ မရသောပြည်နယ်အတွင်းရှိပြဿနာများချန်မထားပေမယ့်သူတို့ဖြေရှင်းပြီးသည်အထိသူတို့အပေါ်မှာအ လုပ်လုပ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။သင့်အားကျွန်ုပ်အကြံပေးသည်မှာသင်သည်အဖြေတစ်ခုကိုတောင်းခံ။ ကောင်းမွန်သောအဖြေတစ်ခုမရပါကသင်မလုပ်မချင်းဆက်မေးခြင်း၊ရှာခြင်းနှင့်ခေါက်ခြင်းတို့ကိုပြု လုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်အသိပညာရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကိုသင်ပိုမိုမြန်ဆန်စွာရိတ်သိမ်းနိုင်မှာပါ။ လူများသည်ဗဟုသုတမရှိသောကြောင့်ပျက်စီးကြသည် (ဟော ၄: ၆) ။

နောက်ခြေလှမ်းကတော့ငါ့အတွင်းရေးမှူးကိုငါ့ပြဿနာကိုပြောပြဖို့ဖြစ်တယ်။သူမသည်ချက်ချင်း ပင်သူမပြန်ထွက်သွားသည်ကိုတုန့်ပြန်သည်။သူသည်သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ် ပြုလုပ်ပြီးတစ်ရက်မှနှစ်ရက်အတွင်းပြန်လည်နေရာချထားနိုင်သည်။ဒီဟာမှန်ကန်ဖို့သိပ်ကောင်းလွန်း တယ်ထိုအချိန်ကငါ့ကျောကုန်းထွက်ကတည်းကသူမကျွန်ုပ်အားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြသခြင်းဖြင့်သူတို့ ကိုငါစတင်စမ်းသပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ငါသူတို့ကိုတစ်ပါတ်လောက်လုပ်ခဲ့ပြီးငါ့ခန္ဓာကိုယ်က"မင်းရဲ့နောက် ကျောကကျန်နေသေးတယ်"လို့ပြောခဲ့တယ်။ဒါကြောင့်စိတ်ပျက်စရာကငါဟာပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကနှစ်ကြိမ် ကြိုးစားပြီးဘယ်နေရာကိုမှမတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့နောက်အပြန်အလှန်ကုထုံးတစ်ခုဆီသွားခဲ့တယ်။အခြားဆရာ ဝန်က (ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းပါ) နေရာချထားပြီးနောက်တစ်ခုသတိထားမိလိုက်တယ်။သူကကျွန်တော့် အစာအိမ်ကိုလဲလျောင်းနေချိန်မှာသူကကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေတောင်မှမသေချာတာကိုအကြိမ် ပေါင်းများစွာစစ်ဆေးခဲ့တယ်။ဒါကငါ့တင်ပါးဆုံရိုးတွေမှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်နေတာကိုပြတယ်။နောက်ဆုံး တော့သူကသူတို့ကိုတောင်ရလိုက်တယ်။ကျွန်တော့်တင်ပါးကနေရာပြန်ကျသွားတယ်လို့ငါခံစားမိနိုင် တယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံးကလူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဓိကကြွက်သားများနှင့်ရွတ်အုပ်စုတစ်ခုစီကိုနာမည်ပေးသည့်အန်း၏ပုံဖြစ်သည်။သူမသည်စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကိုတင်ပြသည့်အခါလေ့ကျင့်ခန်း၏ခြေလှမ်းတိုင်းကိုသက်ဆိုင်ရာအရောင်ပြည့်ရောင်စုံရုပ်ပုံများဖြင့်ဖော်ပြနိုင်ရုံသာမကထိုလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့်မည်သည့်ကြွက်သားများစုဆောင်းနေကြောင်းကိုလည်းသူမကစာရင်းပြုစုခဲ့သည်။ငါသူမ၏ပုံကိုပြန်ရည်ညွှန်း,လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက်ဖော်ပြထားသောကြွက်သားအုပ်စုနေရာချထားပြီးတော့ငါလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခဲ့တယ်သကဲ့သို့ငါကြွက်သားအုပ်စုဆန့်ကြောင်းခံစားခဲ့ရရှိမရှိကြည့်ရှုနိုင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာအားပြန်ပြောနေသည့်အရာကိုနားထောင်ခြင်းအားဖြင့်၊ကျွန်ုပ်သည်လေ့ကျင့်ခန်းကိုပုံမှန်လုပ်နေသည်၊ထိုညနေခင်းတွင်ကုန်တိုက်၌လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက်စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုလည်းဝယ်ယူခဲ့သည်။ ငါကနေတဆင့် scan ဖတ်သကဲ့သို့, ငါ "ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း" အပိုင်းဆွဲခဲ့သည်။ဒါဟာလေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာအစောပိုင်းအခန်းမှာဖော်ပြထားတဲ့ Ear-to-Knee လမ်းပိုင်းအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့တယ်။ကျွန်တော့်အာရုံကိုဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့တာကအောက်ပါကိုးကားချက်ဖြစ်တယ် -" ဒီအဖိုးတန်လမ်းဟာ quadratus lumborum ကိုဖြေလျော့ပေးတယ်၊ ဒေါက်တာ Norelli ၏အမြင်တွင်ကျောရိုးနာကျင်မှုအများဆုံးသတိမထားမိသည့်ရင်းမြစ်။ အဆိုပါ quadratus ကျောရိုးကြွက်သားအောက်နက်ရှိုင်းစွာတည်ရှိပြီးနှင့် 12 နံရိုးမှထွင်ထားတဲ့ပူးပေါင်းမည်။တင်းကျပ်စွာသို့မဟုတ်နူးညံ့သည့်အခါ၎င်းသည်သင့်အားတစ်ဖက်သို့ဆွဲချနိုင်သည်သို့မဟုတ်သင့်အားရှုပ်ထွေးစေသည်။ဒါမှမဟုတ်သင့်ရဲ့နောက်ကျောမှာခါးပတ်အဆင့်မှာနာကျင်မှုမရှိခြင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အကျွမ်းတဝင်အသံလား? "!

ကောင်းပြီ၊ အဲဒါကကျွန်တော့်ကိုဖြစ်ပျက်နေတာတွေရဲ့ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဖော်ပြချက်ပါ။ ဒါနဲ့ဆက်ဖတ်တယ် "တက်ကြွနေသော quadratus များ၏အကြောင်းရင်းများသည် Legion ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်ရှည်လျားသောထိုင်ခြင်း၊အဆင်မပြေသောရုတ်သိမ်းခြင်းသို့မဟုတ်သင်၏ကိုယ်ထည်လှည့်ထွက်သွားသောအခါအမြန်ညောင်းသောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ .. ဒီကြွက်သားတွေဖြေလျော့ပေးခြင်း၊ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ခြင်း၊ »

နောက်ဆုံးတော့ကျွန်တော်တစ်နေရာရာကိုရောက်နေတယ်။ ပြဿနာရဲ့အတိအကျဖော်ပြချက်၊ ပြဿနာကိုဖြစ်စေတဲ့ကြွက်သားတွေကိုဖြေလျှော့ပေးဖို့လေ့ကျင့်ခန်းအတိအကျ။ငါလေ့ကျင့်ခန်းကိုကြိုးစားခဲ့တယ်၊ ဒါပေမယ့်ငါ့ကြွက်သားကအရမ်းတင်းမာနေတယ်၊အဲဒါကိုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြီးအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ငါ့မိသားစုထဲကလူတိုင်းကြိုးစားပြီးလွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။၎င်းသည်ကကျွန်ုပ်အနှစ် ၂၀အထိဆန့်ခြင်းမရှိခြင်းသည်ကျွန်ုပ်၏နောက်ကျောပြဿနာများအတွက်အဓိကအထောက်အကူဖြစ်စေသောအချက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်းထပ်မံအတည်ပြုပြောကြားခဲ့သည်။

သို့သော်ဆယ်ရက်အတွင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်ကျွန်ုပ်၏ကျောကလုံလောက်အောင်တက်နိုင်သဖြင့်ကျွန်ုပ်သည်လေ့ကျင့်ခန်းအပြည့်အစုံကိုလည်းပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်သည်အလွန်များများလုပ်နိုင်သည်မှာအံ့သြစရာဖြစ်သည်။

ဖလော်ရီဒါတက္ကသိုလ်မှလေ့ကျင့်ခန်းသိပ္ပံဌာန၏ညွှန်ကြားရေးမှူးပါရဂူဘွဲ့ယူ။မိုက်ကယ်ပိုလိုကဖိုရမ်တစ်ခုသည် ၂ပတ်တိုင်းတွင်ရိုးရှင်းသောစွမ်းအားတည်ဆောက်ခြင်းအစီအစဉ်ကိုသိသိသာသာတိုးတက်မှုများဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရန်လုံလောက်နိုင်သည်ဟုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းမဂ္ဂဇင်း၌ကျွန်ုပ်မှတ်ချက်ချသည်။ခွန်အားနောက်ထပ်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင်နေ့စဉ်ဆန့်ထုတ်ခြင်းအစီအစဉ်သည်နှစ်ပတ်အတွင်းနာကျင်မှုလျော့ကျခြင်းကိုပြသခဲ့သည်။ ဒေါက်တာ Micheliသည်ပေါင်၏နောက်ဘက်ရှိတံစို့များကိုဆန့်ရန်အရေးကြီးပုံကိုအလေးထားသည်။တင်းကျပ်သောတံကောက်ကြောဒဏ်ရာများကတင်ပါးဆုံရိုးကိုစုပ်ယူပြီးသင်၏နောက်ကျောညှိခြင်းကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။သင့်ရဲ့ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်တိုးတက်လာဖို့ဘယ်တော့မှသင်အသက်ကြီးဘယ်တော့မှမသတိရပါ။သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုလေ့လာခြင်း (ပျမ်းမျှအသက် ၇၂ နှစ်) ကတစ်ရက်လျှင်မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ အထိတစ်ပတ်လျှင်သုံးကြိမ်ဆန့်ခြင်းဖြင့်တစ်ပတ်လျှင်သုံးကြိမ်ပြန့်ကျဲမှုသည်နောက်ကျောကွေးခြင်းနှင့်တိုးချဲ့ခြင်းတို့တွင်သိသိသာသာတိုးတက်မှုများရှိကြောင်းပြသခဲ့သည်။

ကောင်းပြီ, ငါ့အဘိုးအခြေချခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်အသက်ရှင်နေပုံသည်မှာကြောင်းကျွန်ုပ်ကိုယ်ခန္ဓကအတည်ပြုသည်။ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေအကြောင်းကျွန်တော်လေ့လာတာကမှန်တယ်လို့ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာခံစားရတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ကျွန်တော့်ရဲ့သုတေသနကဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာပြခဲ့တယ်။ကျွန်တော့်ရဲ့နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပြီးအဲဒါကငါ့ကိုပြန်ပြောပြတာကိုကြည့်ဖို့ဖြစ်တယ်။မင်းရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသင်တန်းပေးသူစာအုပ်ကိုပြန်သွားပြီးကျောထောက်နောက်ခံ၊ခြေထောက်ဆန့်ခြင်းနှင့်ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသေသေချာချာလေ့လာပြီးလေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။သူတို့ကိုငါလေ့လာမယ်၊ထို့နောက်ငါကသူတို့ကိုပြုလိမ့်မယ်။ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာငါသူတို့ကိုမှန်ကန်စွာလုပ်နေတာသေချာအောင်သူတို့ကိုပြန်လေ့လာဖို့ပြန်သွားခဲ့တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာကျွန်ုပ်သည်ညွှန်ကြားချက်အချို့ကိုကျွန်ုပ်လက်လွတ်မခံမှီတိုင်အောင်လက်လွတ်သည်။ငါပြန်ဖတ်ပြီးပြန်ဖတ်တဲ့အခါမှာငါအရင်ကမတွေ့ဖူးတဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေထဲကအရာတွေကိုတွေ့တယ်။ငါလေ့ကျင့်မှုနှင့်လက်စွဲအကြားအကြိမ်ပေါင်းများစွာအကြိမ်ကြိမ်သွား။ငါ့အဘယ်သို့ပြောနေသည်ကိုကြည့်ဖို့ငါ့ကိုယ်ကိုနားထောင်နေသမျှကာလပတ်လုံး။ဒီဟာကပိုကောင်းသလားကျောရိုးနာကျင်မှုနည်းသလားကုထုံးကုထုံးကိုသွားဖို့ခရီးနည်းနည်းလောက်လားဒီမေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကဟုတ်တယ်မှန်ရင်

အမှန်တရားဆီသို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်စဉ်းစားမိသည်။အကယ်၍အဖြေမရှိပါကပုံဆွဲဘုတ်သို့ပြန်သွားပါမည်။ "ဖြောင့်မတ်ခြင်းပါရမီကိုဆာငတ်ခင်မွတ်သောသူတို့သည်မင်္ဂလာရှိကြ၏။ " (မ ၅:၆)

ငါပုံဆွဲဘုတ်အဖွဲ့နောက်တဖန်ပြန်သွားရန်ရှိသည်ခဲ့ပါဘူးငါစမ်းသပ်မှုများနှင့်ဖြေရှင်းနည်းများရှာဖွေစူးစမ်းခြင်းနှင့်နောက်ဆုံးတွင်ငါနာတာရှည်နောက်ကျောကိုစ္စများနှင့်အတူမရှိတော့ရှိရာအရပ်သို့ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ငါဒီပုံပြင်ကိုပြောပြရန်အချိန်အများကြီးယူဘို့အကြောင်းပြချက်နှစ်ခုရှိသည်။ပထမဦးစွာငါများစွာသောလူကျောနာကျင်မှုရှိသည်နှင့်ငါ့အတွေ့အကြုံများမှအကျိုးလိမ့်မယ်ယုံကြည်ပါတယ်။ဒုတိယအချက်အနေဖြင့်ဤပုံပြင်ကိုသင်၏ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အခါသင်ပြုလုပ်မည့်အဆင့်များအတွက်စံနမူနာအဖြစ်အသုံးပြုပါစေ။ဤစာအုပ်သည်ကျွန်ုပ်ဖတ်ရှုခြင်း၏ရလဒ်အနေဖြင့်သင်၏ဘဝတွင်ပြောင်းလဲလိုသောအခြေခံအပြောင်းအလဲဖြစ်သည်။အကယ်၍သင်သည်ဤပြောင်းလဲမှုကိုပြုလုပ်ပြီးသင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူလျှင်၊ကျွန်ုပ်သည်အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းသင်စတင်လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။ဧရိယာကိုအပြည့်အဝလေ့လာရန်လပေါင်းများစွာသို့မဟုတ်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည်။ သင်လိုအပ်သည့်အဖြေများကိုရရှိနိုင်ပါသည်။သို့သော်သင်၏ပြဿနာကိုချရေးပြီးသင်ဖြေရှင်းနိုင်မည့်အကြံဉာဏ်များကိုအပတ်စဉ်လုပ်ဆောင်ပါကသင်၏အာရုံစူးစိုက်မှုကိုအလွန်အမင်းတောင်းပန်သောအခါငင်းကိုတခါတရံထိုးနှက်ချက်ထက်ပိုမြန်သောဖြေရှင်းနည်းများကိုသင်တွေ့ရှိလိမ့်မည်။

အမှန်တရားထူထောင်ဘို့စံနာမူနာ (My Paradigm for Establishing Truth)

ကျန်းမာရေးအစီအမံများ၊ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်၊မည်သို့စားရမည်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့်ပိဋိပက္ခဖြစ်သည့်အစီရင်ခံစာများကိုဖတ်ရှုခြင်းမှရှုပ်ထွေးသွားနိုင်သည်။အမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်ကျွန်ုပ်၏စနစ် (Paradigm)ကိုမင်းနှင့်မျှဝေပါရစေ။၎င်းကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားသောတိုင်ခြောက်တိုင်ပေါ်တွင်အခြေခံသည်။

၁. ထွန်းလင်းသောကျမ်းစာ -illuminated Scripture (လုကာ ၂၄:၃၂)

၂.စိတ်တစ်ခုတည်းတွင်ထွန်းလင်းသောအတွေးများ-illumined thoughts in one's mind. (လု ၁ : ၃)

၃. စိတ်နှလုံးတညီတညွတ်တည်းသက်သေခံခြင်း-Illuminate witness in one's heart (လု ၂:၈)

၄. သူတစ်ပါး၏အလင်းကိုပေးသောဆုံးမစကား-illumined counsel of others (သုတ္တံ ၁၁: ၁၄)

၅. ဘဝအတွေ့အကြုံများကိုအလင်းရောင်ဖြင့်နားလည်ထားခြင်းသည်အသီးတစ်လုံး (မဿဲ ၇: ၁၆)

(Illumined understanding of life's experiences one's fruit)

၆။ အိပ်မက်များ၊ ရူပါရုံများ၊ အနာဂတ္တိစကားများနှင့်ရေးသားခြင်းအားဖြင့်ဘုရားသခင်ထံတော်မှထွန်းလင်းတောက်ပသောဗျာဒိတ်တော် (တမန်တော် ၂;၁၇). Illumined revelation from God through dreams, visions, prophecy and journaling (Acts 2:17)

ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အနေဖြင့်၊ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်မှသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည်အဘယ်အရာထွန်းလင်းပေးမည်ကိုသိရှိရန်သမ္မာကျမ်းစာကိုအမြဲတမ်းစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်စတင်သည်။

သမ္မာကျမ်းစာကအခြားရင်းမြစ်များစွာနှင့်လည်းစစ်ဆေးရန်ကျွန်ုပ်ကိုညွှန်ကြားထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်သခင်ယေရှုက" သူတို့၏အကျင့်အားဖြင့်သူတို့ကိုသိကြလိမ့်မည်" ဟုသွန်သင်ခဲ့သည် (မဿဲ ၇:၁၆) ။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်အဆိုပြုထားသောညွှန်ကြားချက်၏အသီးကိုအမြဲကြည့်သည်။ ကျွန်ုပ်သည်အသီးအနှံအမျိုးမျိုးကိုကြည့်သည်။လူတစ်ဦး၏အသီးတစ်ခုဖြစ်သည်။သူဘယ်လိုနေရမလဲ၊ဘယ်လိုစားသောက်ရမယ်ဆိုတာကိုသူငါ့ကိုညွှန်ကြားနေတယ်ဆိုရင်သူကိုယ်တိုင်ဘယ်လိုပုံစံမျိုးရှိပါသလဲ။သူကသန်မာသန်မာပါးနပ်ပြီးတက်ကြွနေပြီးကျန်းမာပါသလား။သူကသူ့အကြံပေးချက်ရဲ့အသီးအပွင့်ပါ။ယခုဆယ်နှစ်အကြာငါသည်လည်းသူ၏လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်လျှောက်သောအခြားသူတို့၏အကျိုးကိုငါလည်းလေ့လာသည်။အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်ရသည့်ရလာဒ်များကိုကျေနပ်မှုရှိပါသလား။

ဒါကြောင့်ဒီသမိုင်းမှာအထူးသဖြင့်အနောက်တိုင်းဆေးပညာရဲ့အကြံဉာဏ်ကိုငါမေးခွန်းထုတ်ခဲ့တယ်။ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသောရောဂါများတိုးတက်မှုနှင့်ပတ်သက်သောကိန်းဂဏန်းများမှာစိုးရိမ်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ငါသေဆုံးသူ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ချင်ကြဘူး။ဒါကြောင့်ငါအကြံဉာဏ်အတွက်တခြားနေရာကိုကြည့်ပါလိမ့်မယ်။

သမ္မာကျမ်းစာက"အကြံပေးနိုင်သောသူအများရှိလျှင်မှုကားလုံခြုံတတ်၏" ဟုဆိုသည် (သု ၁၁: ၁၄) ။ဒါကြောင့်ငါအထူးသဖြင့်ငါညွှန်ကြားချက်ရှာနေသေအတွင်းကောင်းသောအသီးများထုတ်လုပ်သူများနှင့်အတူပတ်ပတ်လည်စစ်ဆေးပါ။သူတို့သည်ကျွန်ုပ်အချစ်ဆုံးအကြံပေးများဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ကမ္ဘာပေါ် ရှိအခြားယဉ်ကျေးမှုများနှင့်မတူကွဲပြားသောအစားအစာများစားသုံးခြင်းနှင့်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာသည့်ရောဂါများခံစားနေရသောအခြားယဉ်ကျေးမှုများကိုငါတွေ့သောအခါသူတို့ဘာလုပ်နေသည်ကိုဆန်းစစ်သည်။လူတွေကိုဘုရားသခင်ပေးတဲ့ပထမဆုံးအစားအစာနဲ့သူတို့ရဲ့အစားအသောက်တွေကိုက်ညီမှုရှိတာကိုငါတွေ့တော့စိတ်လှုပ်ရှားလာတယ်။ငါဗျာဒိတ်တော်စီးဆင်းခြင်းနှင့်ငါ့ကိုဉာဏ်အလင်းအကြောင်းကိုဖြစ်နိုင်သည်ခံစားရတယ်။

ကျွန်ုပ်စိတ်ကိုလည်းစစ်ဆေးပါ (လု ၁း ၃) ။ ပြောတာကအဓိပ္ပာယ်ရှိရဲ့လား။အထူးသဖြင့်ကျွန်ုပ်၏စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကိုဘိသိက်ပေးဖို့ဘုရားသခင်ထံတောင်းလျှောက်ပြီးဘိသိက်ပေးပြီးစီးသောအတွေးများနှင့်အတူသွားသောအခါငင်းကိုကျွန်ုပ်နားလည်နိုင်ပါသလား။ငါကပီသသောနှင့်အချို့သောသိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများနှင့်အတူကသက်သေပြနိုင်သလား?

ငါနှလုံးသားနှင့်စစ်ဆေးပါ ကျွန်ုပ်သည်အတွင်းနက်ဆုံးသောနေရာ၌ငြိမ်သက်ခြင်းရှိသလားသို့မဟုတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်သလား (ဖိ ၄း၇၊ ကော ၃း၁၅)။ငါစိတ်ဝိညာဉ်၏မငြိမ်မသက်ဆိုလိုဘူး။ငါဆိုလိုသည်မှာပိုမိုနက်ရှိုင်းသောအဆင့်၌စိတ်ဝိညာဉ်၏အဆင့်တွင်မငြိမ်သက်မှုသို့မဟုတ်ငြိမ်းချမ်းရေးကိုဆိုလိုသည်။ကျွန်ုပ်၏နှလုံးအတွင်းရှိဘုရားသခင့်အသံတော်ဖြင့်စစ်ဆေးသည်။အိပ်မက်၊ရူပါရုံ၊ပင်ကိုယ်အနာဂတ္တိပရောဖက်ပြုခြင်းနှင့်စာနယ်ဇင်းများမှတစ်ဆင့်ဘုရားသခင်ကကျွန်ုပ်ကိုတိုက်ရိုက်ပြောနေခြင်းကိုမည်သို့ခံစားရသနည်း?

ငါဟာအမှန်တရားရှိတယ်ဆိုတာမယူဆခင်အထက်ဖော်ပြပါတိုင် ၆ ခုလုံးကိုတန်းစီရန်ရှာသည်။မှန်ပါသည်၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကိုမှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်မြင်နေရသည်ဟုသမ္မာကျမ်းစာကဆိုထားသည်မှာကျွန်ုပ်အမှန်တရားတစ်ခုလုံးကိုမသိနိုင်သေးပါ။သို့သော်ကျွန်ုပ်ဘဝ၌ဤအချက်၌ရှိနေကိုကျွန်ုပ်သိသကဲ့သို့မှန်ကန်ပါသည်။ ထိုငါဖြစ်နိုင်သမျှပါပဲ။ ဒါကမင်းကိုငါကမ်းလှမ်းတာပါ။

အထက်ပါပါရာဒိုင်းကိုအသုံးပြုရန်မှာ၊ နှိမ့်ချသူ၊ သင်ကြားနိုင်သော၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်၊စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူသူဖြစ်ရန်၊မတူညီသောရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှပြanနာတစ်ခုအပေါ်အတွေးအခေါ်အမျိုးမျိုးကိုဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်သည်။ ငါများစွာသောသူတို့သည်ဤသို့ပြုလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း,ငါရှာဖွေတွေ့ရှိ, များစွာသောလူအတော်များများအဝိဇ္ဇာ, မာနထောင်လွှားခြင်းနှင့်မာနထောင်လွှား၌ကျင်လည်။ ဒါကတကယ့်ဘဝမှာအကြီးအကျယ်ကံမကောင်းတာတစ်ခုပါ။ ငါဆုတောင်းတာမင်းအတွက်မဟုတ်ပါ။

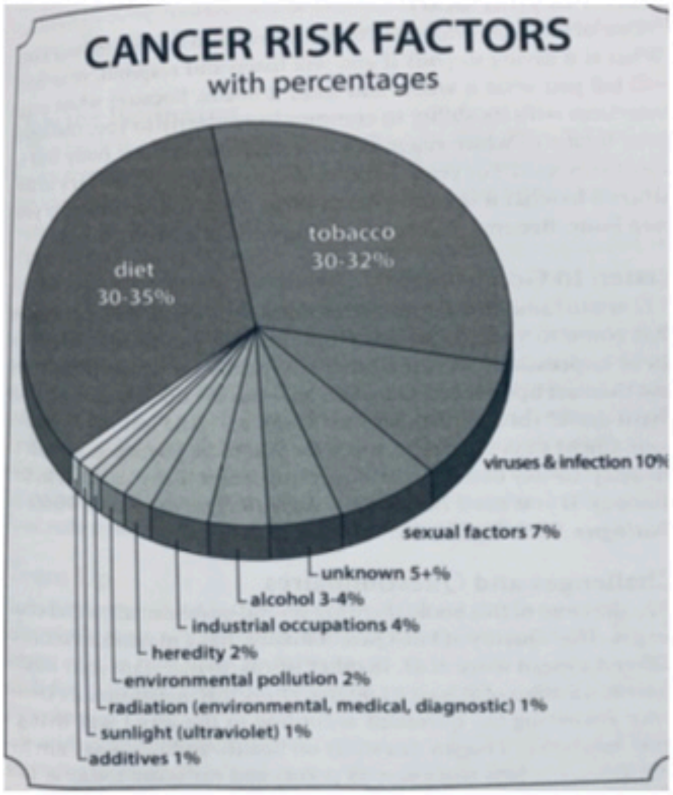
ဗဟုသုတရရှိခြင်း(Gaining Knowledge)

ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်ကိုလေ့လာပြီးသုတေသနလုပ်ဖို့၊ တခြားသူတွေနဲ့စကားပြောဖို့၊ ငါ့ကိုယ်အတွက်အရာရာကိုစမ်းသပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာစိတ်ဝင်စားဖွယ်လေ့လာမှုဖြစ်ခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်သိရှိခဲ့ရာများကိုမယုံနိုင်ဘူး၊ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးနှင့်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများမည်သို့တိုးတက်လာသည်ကိုကျွန်ုပ်မယုံနိုင်ပါ။ငါအရမ်းဝမ်းသာတယ်၊မင်းတစ်ယောက်ချင်းစီကိုအတူတူတွေ့ကြုံခံစားချင်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏လျှော့ချနိုင်သောကင်ဆာ (Our Reduced Rick of Cancer)

ဤစာအုပ်၏အခြေခံမှုများကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့် ဒေင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် - Go Natural! သည်သင် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသောကင်ဆာရောဂါကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ရာခိုင်နှုန်းအတူကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ပုံကိုအမျိုးသားကင်ဆာအင်စတီကျု၏ဒါရိုက်တာ Dr. Samuel Broder ရေးသားသည့်လူတိုင်းကင်ဆာကုထုံးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မှထုတ်ယူထားသည်။

Genesis Dietနှင့်အချို့သောအစားအစာများကိုစားခြင်းသည်အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းသောကင်ဆာရောဂါကိုဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်။ဆေးရွက်ကြီးကိုမစားသုံးခြင်းသည်နောက်ထပ် ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းသောအန္တရာယ်ကိုဖယ်ရှားပေးပါသည်။သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့်ဗိုင်းရပ်စ်များနှင့်ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည့် ၁၀ရာခိုင်နှုန်းသည်လျော့နည်းကျဆင်းသွားနိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်း(ဆိုလိုသည်မှာသူမပထမဦးဆုံးလိင်ဆက်ဆံပြီးနောက်ပထမဆုံးကိုယ်ဝန်ရလာပြီးအေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်သက်ဆိုင်သောကင်ဆာများ၌အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အသက်)ကိုယ်ကျင့်တရားစင်ကြယ်စွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။ အရက်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့် (၄) ရာခိုင်နှုန်းသည်အရက်ကိုရှောင်ခြင်းအားဖြင့်ဖယ်ရှားပစ်သည်။ စက်မှုလုပ်ငန်းများကြောင့်ဖြစ်ရသောလေးရာခိုင်နှုန်းမှာအဆိပ်မဟုတ်သောအခြေအနေတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အဆိပ်မဟုတ်သောအိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေး၊ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာနှင့်အရေပြားလိမ်းဆေးများအသုံးပြုခြင်းနှင့် antioxidantsကိုသောက်ခြင်းဖြင့်ကျော်လွှားနိုင်ပါသည်။ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုးဆက် ၂ရာခိုင်နှုန်းကိုလေသန့်စက်နှင့်ရေစစ်စက်အသုံးပြုခြင်းဖြင့်သင်မီးခိုးမြုပ်နေသောမြို့ကြီးများတွင်ရောက်ရှိနေသောပျက်စီးမှုကိုဖယ်ရှားပေးသည်။သင်၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကိုမြှင့်တပေးပြီးသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုပုံမှန်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဖြည့်စွက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောရာခိုင်နှုန်း ၁ရာခိုင်နှုန်းကိုပြုပြင်ထားသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊အော်ဂဲနစ်စားခြင်း၊ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ဆေးများသောက်ခြင်း၊ ၅ရာခိုင်နှုန်းမသိသောအရာများကိုဆုတောင်းခြင်းဖြင့်အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ထားကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။သင်၏ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကိုသင်ကွဲပြားစေနိုင်သည်ကိုသိရခြင်းကလန်းဆန်းစေသည်မဟုတ်လော။ဘုရားသခင့်လူမျိုးတော်နှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ပဋိညာဉ်တရားတစ်ခုတည်ထားကြောင်းသက်သေသာဓကများဖြစ်ကြပါစို့။



Mormons နှင့် Seventh Day Adventis

စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်မှာမှတ်သားဖွယ်မှာ Mormon နှင့် Seventh day Adventistအမျိုးသားနှစ်ခုစလုံး၏ပျမ်းမျှအားဖြင့်အမေရိကန်အမျိုးသားများ၏ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေထက်ဝက်ခန့်ရှိသည်။ကော်ဖီသို့မဟုတ်အရက်နှင့်၎င်းတို့သည်ကိုယ်ကျင့်တရားစင်ကြယ်စွာနေထိုင်ကြသည်။ ထိုတွင် ၄၅ ရာနှုန်းလျှော့ချသည်။ ထို့အပြင် Adventists ၏ ၄၄ရာခိုင်နှုန်းသည်သက်သတ်လွတ်စားသူများဖြစ်ကြသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုနားထောင်ပါ (Listen to your body)

မင်းလုပ်နိုင်တဲ့အရေးအကြီးဆုံးအရာကမင်းရဲ့စကားကိုနားထောင်ခြင်းပဲ။မင်းဘာပြောနေတာလဲ။ သင်နားထောင်ပြီးတုံ့ပြန်မည်ဆိုလျှင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကသူဘာလိုချင်သည်၊ဘာလိုအပ်သည်ကိုသင့်အား ပြောပြလိမ့်မည်။သကြားဖြူသည်သင့်အားရှင်းလင်းစွာဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ သောကြောင့်သကြားဓာတ်ဖြည့်တင်းမှုနည်းလေလေသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကတုန့်ပြန်နိုင်လေလေဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာငါ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုနားမထောင်ခဲ့ဘူးယခုငါစားရန်နှင့်လုပ်ဖို့ငါ့ကိုကောင်းသောအရာကို လိုက်ဖက်နေဖို့ကြိုးစားပါ။ သင်၏နောက်ဆုံးစစ်ဆေးမှုသည်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်သည်။ သူကဘာကိုပြောနေတယ်ဆိုတာကိုကျွမ်းကျင်အောင်လုပ်ပါ။

ဘုရားသခင့်အသံကိုနားထောင်ပါ (Listen to God’s voice)

သင့်အတွင်း၌စီးဆင်းနေသောပင်ကိုယ်သိမှု၊သင့်ထံသို့လာသည့်အထင်အမြင်များကိုလေးစားရန်သင်ယူပါ။ များသောအားဖြင့်ဘုရားသခင်သည်သင့်အားမည်သို့အသက်ရှင်ရန်ညွှန်ကြားသည်။အမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အတွက်မဏ္ဍfive ိုင်ငါးခုနှင့်ထိုစွဲမှတ်မှုများကိုစမ်းသပ်ပြီးၾင်းတို့အပေါ်ပြုမူပါ။ အချက်အလက်များကိုသင်၏ "hard drive" (ဦး နှောက်) တွင်ထည့်ပြီးသည်နှင့်သင်၏ "ဆော့ဖ်ဝဲ" (သင့်စိတ်ဓာတ်၏ထိုးထွင်းသိမြင်သောအသံ)ကိုသင်နေ့စဉ်အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရန်အတွက်မှန်ကန်သောအပိုင်းကိုရွေးချယ်ပါစေ။သင်သည်ဤနည်းအတိုင်းနေထိုင်ရန်သင်ယူရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။သင်အကူအညီလိုအပ်ပါကဘုရားသခင့်အသံကိုကြားနာရန်သို့မဟုတ်ဘုရားသခင်နှင့်စကားလက်ဆုံပြောဆိုခြင်းမှသော့ချက် ၄ ခုကိုထပ်တူစာရေးသူများ၏ဖတ်ရှုပါ။

စိန်ခေါ်မှုများနှင့်မေးခွန်းလွှာ (Challenges and Questionnaires)

ဤစာအုပ်၏အဆုံးတွင်မေးခွန်းလွှာများနှင့်စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိသည်။ ” အရည်အသွေးပြည့် ဝသောဘဝမေးခွန်းလွှာ” တွင်အများဆုံးရမှတ် ၁၂၅ နှင့်ပျမ်းမျှအမှတ် ၈၁ ရှိသည်။တစ်နည်းအားဖြင့်သင်၏ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန်သင်ရမှတ်အနည်းဆုံး ၈၁မှတ်လိုအပ်သည်။ကျွန်ုပ်သည်ဤမေးခွန်းလွှာကိုနှစ်ကြိမ်ယူခဲ့ပြီး၊ တစ်ချိန်ကမေးခွန်းများအားကျွန်ုပ်လွှန်ခဲ့သောတစ်နှစ်ကနေထိုင်ခဲ့ပုံ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ဤလေ့လာမှုမစတင်မီနှင့်ယနေ့ကျွန်ုပ်အသက်ရှင်နေစဉ်တွင်ဖြေကြားခဲ့ပါသည်။ကျွန်မရဲ့ပထမဆုံးရမှတ်က ၅၅ မှတ်၊ ဒီနေ့က ၁၁၉ ဖြစ်တယ်။မင်းရဲ့ဘဝမှာအကျိုးဖြစ်ထွန်းလိမ့်မယ်လို့ငါဆုတောင်းတယ်။

မည်သည့်စစ်ဆင်ရေးမတိုင်မီစံမေးခွန်း (Standard question before any operation)

ဆရာဝ န်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုလုပ်ဆောင်လိုပါကသူ့ကိုဤမေးခွန်းကိုမေးရန်သတိရပါငါဒီခွဲစိတ်မှုကိုခံလိုက်မယ်ဆိုရင်ကျွန်မရဲ့ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုမခံယူဘဲဒီခွဲစိတ်မှုကိုခံယူမယ်ဆိုရင်သက်တမ်းတိုးလာတာကိုသက်သေပြနိုင်မယ့်လေ့လာမှုတစ်ခုကို ကျေးဇူးပြု၍ ပြပေးပါ။ ”မင်းကိုတစ်ခုမပြနိုင်ဘူး၊ မင်းရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေကိုပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ ဦး။ကျွန်တော့်အထွေထွေဆရာဝန်ကိုဒီမေးခွန်းမေးလိုက်တယ်၊ သူကအသက်ရှည်ရှည်စေဖို့mastectomiesကိုသုံးပြီးသူယုံကြည်ခဲ့တဲ့အတွက်သူကဒီလိုလေ့လာမှုတွေရှိခဲ့တယ်ဆိုတာသေချာတယ်။ သူကသူ့ကိုရှာပြီးငါ့ကိုပြပါလို့ပြောတယ်။ သူဝေးပါဘူး။

အစသာ (Only the Beginning)

ဤစာအုပ်သည်အစမျှသာဖြစ်သည်။ထို့နောက်အခန်းတစ်ခန်းစီ၏အဆုံး၌အကြံပြုထားသောစာအုပ်များကိုသင်ဖတ်လိုပေမည်၊ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင်ဖော်ပြထားသောထုတ်ကုန်အမျိုးမျိုးကိုသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကမည်သို့တုံ့ပြန်ပုံကိုစမ်းကြည့်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့အပြင်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍သဘာဝကျသည့်အခြားချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းများလည်းဤစာအုပ်တွင်ကျွန်ုပ်တို့စတင်စူးစမ်းလေ့လာခြင်းမပြုရသေးသောအရာများရှိသည်။ဘဝသည်၎င်းကိုပျော်မွေ့ရန်နှင့်လမ်းတစ်လျှောက်လေ့လာရန်အတွက်အချိန်ယူခဲ့သူများအတွက်အံ့ဖွယ်ခရီးဖြစ်သည်။သင်အမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အတွက်အချက် ၆ချက်အားကုသမှုနည်းစနစ်တစ်ခုစီကိုကျမ်းစာအခန်းနှင့်ကိုက်ညီစေရန်သေချာစေရန်ဤအခန်းတွင်အစောပိုင်းကဖော်ပြခဲ့သောအမှန်တရားကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်သင်လိုလိမ့်မည်။ ကျမ်းစာအမှန်တရားကိုမချိုးဖောက်သောသူများကိုလိုက်လံဖမ်းဆီးပါ။ ငါနားလည်သဘောပေါက်သောသူတို့ထဲမှအချို့သည်ရှင်းလင်းသောသမ္မာကျမ်းစာသွန်သင်ခြင်းသို့မဟုတ်မူကိုချိုးဖောက်ခြင်းမဟုတ်သောသဘာဝ၊ သဘာဝအာနိသင်၊ ကုထုံး။

စုစည်းပါ (Team Up)

သင်တစ်စုံတစ် ဦး နှင့်ပူးပေါင်းသောအခါအားလုံးနီးပါးလွယ်ကူသည်။သင့်မိသားစုတစ်စုလုံးကျန်းမာရေးအတွက်အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြလိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။သင်တို့ထဲမှအချို့သည်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင်အဖွဲ့များဖွဲ့လိုခြင်းသို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့အတွက်အသင်းတစ်ခုတွင်ပါဝင်လိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဒီအပြောင်းအလဲအတွက်ထိရောက်ဖို့သင်ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ။

ဤစာအုပ်မှတဆင့်သင်ကြားပေးသော Mark Virkler ဗီဒီယိုနှင့် / သို့မဟုတ်အသံစီးရီး (အလုပ်စာအုပ်) ပါရှိသည်။ ၎င်းသည်တစ် ဦး ချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေအသုံးဝင်သည်။သဘာဝကျန်းမာရေးအတွက်ဤသင်တန်းအတွက်ကောလိပ်အကြွေးကို Christian Leadership University (www.cluonline.com) မှရရှိသည်။ မာ့ခ်သည်ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးစနေ၊ တနင်္ဂနွေဆွေးနွေးပွဲများလည်းပြုလုပ်နိုင်သည် (1-716-681-4896) ။

ဘုရားသခင့်စစ်တပ်နှင့်ပတ်သက်သောရူပါရုံ (A Vision Concerning God's Army)

ဘုရားသခင့်အသံတော်နှင့်တီထွင်ဖန်တီးမှုကိုဘဝက အသီးသီးသို့ယူဆောင်သွားသော ဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝသောခရစ်ယာန်များပြန်လည်ရှင်သန်ရေးကွန်ယက်တစ်ခု၏ရူပါရုံကိုထားပါ။

ဤယုံကြည်သူများသည်ဘုရားသခင့်အသံတော်ကိုကြားရန်၊ နေ့စဉ်ဘုရားသခင့်ဖန်ဆင်းခြင်း၊ဉာဏ်ပညာနှင့်လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူခြင်းနှင့်ဘုရားသခင့်အမှုတော်ဆောင်ရန်ခေါ်တော်မူသောဒေသများတွင်နေထိုင်ရန်သင်ယူကြသည်။ဤကျယ်ပြန့်သောလူများသည်ဘုရားသခင့်ကျေးဇူးတော်နှင့်နိုင်ငံတော်ကိုဘဝက တိုင်း၌ဆောင်ရွက်ပေးလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်တွင်ဤလူများသည်လယ်သမားများ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ၊ အာဟာရပညာရှင်များ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင်များ။

နာမ်ဝိညာဉ်ဘိသိက်ခံယုံကြည်သူများသည်မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်းထိုလုပ်ငန်းများကို ဦးဆောင်ခြင်းမပြုခဲ့သောကြောင့်ထိုဒေသများသည်လူအများအားမယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပျက်စီးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့်သေခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ကမ္ဘာမြေကြီးသည်ယေဟောဝါ၏ပိုင်ဆိုင်ရာဖြစ်သောကြောင့် (ဆာလံ ၂၄း ၁)၊ဘဝကအားလုံးသည်ဓမ္မအမှုအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရပြီးဘုရားသခင်ကသင့်အားမည်သည့်နေရာတွင်မဆိုအချိန်ပြည့်အမှုတော်ဆောင်ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟုသင်သဘောတူရန်သင်တောင်းပန်သည်။

သင်ပြုသည်နှင့်အမျှဘုရားသည်တရားဟောရာ ၂၈း၁-၁၄ တွင်သူ၏သားသမီးများအားဘုရားသခင်ပေးခဲ့သော covenant ဝိညာဉ်ကောင်းချီးများကိုတဖန်ပြန်လည်ခံစားရလိမ့်မည်။ဘုရားသခင့်သားသမီးများသည်အမြီးမဟုတ်ဘဲ ဦး ခေါင်းဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။သူတို့သည်အထက်နှင့်အောက်တွင်ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သူတို့သည်ချေးမယူကြပါ။ဘဝက everyတိုင်း၌ဘုရားသခင့်ဖွင့်ပြချက်အားသရုပ်ဖော်ပြရန်အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများကိုကျွန်ုပ်တို့အလွန်လိုအပ်သည်။သင်သည်ထိုသူတို့အဝင်ဖြစ်လိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့သောဘုရားရေးရာ ဦးဆောင်မှုနှင့်အတူကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအတွက်ဘုရားသခင့် ဦးဆောင်မှုရည်မှန်းချက်ကိုပြည့်စုံစေရန်လုံလောက်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေဖြင့်အသက်ရှည်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ဦး ဆောင်မှုအခန်းက pressသို့စတင်ဝင်ရောက်ရန်ဉာဏ်ပညာနှင့်နားလည်မှုအလုံအလောက်ရရှိရန်အနည်းဆုံးအနှစ် ၄၀ ကြာမည်ဟုထင်ရသည်။ နှလုံးရောဂါသို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုစတင်ရန်အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလိုက်လေခြင်း!

စိန်ခေါ်မှု (The Challenge)

ဒါကြောင့်ဆရာဝန်တွေ၊ လယ်သမားတွေ၊ အာဟာရပညာရှင်တွေ၊သုတေသီတွေနဲ့အစိုးရစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကိုဘုရားသခင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကွန်ယက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ငါစိန်ခေါ်လိုက်တယ်။ဘုရားသခင့်အသံကိုကြားနာရန်နှင့်ဤကမ္ဘာပေါ် ရှိဓမ္မအမှုနှင့်အညီကျင့်သုံးရန်သင်ယူရန်သင့်အားကျွန်ုပ်အားတိုက်တွန်းပါသည်။

မင်းကိုမင်းကမင်းကိုစိန်ခေါ်နေတယ်၊သဘာဝနိယာမတရားတွေနဲ့သူတို့ကိုဆန့်ကျင်တာမဟုတ်ဘဲ၊ သင်၏ဘဝကိုသင်ဆုံးရှုံးလိုက်သည်နှင့်အမျှရရှိသည်ကိုသိရှိပြီးအမှန်တရားအတွက်သင်၏ဘဝကိုစွန့်လွှတ်လိုစိတ်ရှိရန်သင့်အားငါစိန်ခေါ်သည်။ ၎င်းသည်များစွာသောသူတို့ကိုပတ်ဝန်းကျင်ရှိကမ္ဘာပုံစံမှထွက်ခွာရန်လိုအပ်သည်။အမေရိကရှိကျန်းမာရေးနှင့်လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်အစိုးရတို့၏အခြေအနေသည်အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါ။၎င်းကိုပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများလိုအပ်သည်။ငါအဲဒီပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတစ် ဦး ဖြစ်ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။မင်းလည်းတစ်ခုတည်းရှိမယ်လို့ငါဆုတောင်းတယ်၊ ဒါကြောင့်ကမ္ဘာကြီးဟာပိုကောင်းတဲ့နေရာတစ်ခုဖြစ်နိုင်တယ်။

လိုအပ်: တစ် ဦး က Renaissance ကြည်းတပ် (Needed :A Renaissance Army)

ယနေ့ဘုရားသခင်သည်လူ့ဘဝကိုစွန့်ခွာ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းကိုပြန်လည်ထူထောင်မည့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစစ်တပ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာစေရန်အသက်စွန့်မည့်အမျိုးသား၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆရာဝန်တွေကကျန်းမာရေးကိုလေ့လာမယ်လို့မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ယင်းအစားသူတို့သည်ရောဂါဗေဒကိုလေ့လာခဲ့ကြသည်။ယခုကျွန်ုပ်တို့သည်ကျန်းမာရေးကိုလေ့လာရမည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ဓမ္မဆရာများသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းစဉ်ကိုလေ့လာရန်မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ယင်းအစားသူတို့သည်သမ္မာကျမ်းစာဥပဒေကိုလေ့လာခဲ့ကြသည်။ယခုကျွန်ုပ်တို့သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏နည်းလမ်းများကိုလေ့လာရမည်။ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရတဲ့အရာရှိတွေဟာနိုင်ငံ့ ဝန်ထမ်းတွေ၊ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ကျွန်တော်တို့မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ယင်းအစားသူတို့သည်နိုင်ငံရေးသမားများဖြစ်ပြီးလှည့်စားခြင်းဖြင့်အုပ်ချုပ်ကြသည်။ အခုတော့ကျနော်တို့ကနိုင်ငံသားဖြစ်ရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စီးပွားရေးသမားများသည်သူတို့၏ ဝ န်ထမ်းများနှင့်ဖောက်သည်များအား ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်သူတို့၏အသက်ကိုပေးလိမ့်မည်ဟုကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ယင်းအစားသူတို့သည်မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်တာကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ယခုကျွန်ုပ်တို့သည်စီးပွားရေးလောကတွင်ကျွန်စနစ်ကိုပြရမည်။

ဘုရားသခင်သည်ဤစစ်တပ်နှင့်အလားတူရာထူးများကိုရယူမည့်စစ်တပ်ကိုရှာဖွေသည်။သူကမင်းနဲ့ငါကိုဒီအင်အားကြီးမားသောကျော်လွှားနိုင်တဲ့စစ်တပ်ထဲဝင်ပြီးငါတို့ရဲ့တရားဝင်နေရာတွေကိုယူဖို့တောင်းဆိုနေတာ။ငါယူမယ် သင် ... နိုင်မလား?ဘုရားသခင်ကသင့်အားလမ်းပြရန်တောင်းဆိုသည့်နေရာတွင် ဦး ဆောင်လမ်းပြပါသလော။

နင်ရှာမရှာဘူးကျွန်ုပ်သည်ဘုရားသခင့်အသံတော်နှင့်သူ၏ကျမ်းစာမူများကိုထိုနယ်မြေတွင်ပြန်လည်တည်ထောင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းပါ ကျွန်ုပ်တို့သည်နောက်တစ်နှစ်တွင်ကျန်းမာရေးကိုအာရုံစူးစိုက်။ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများတွင်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဖြစ်လာနိုင်သည်။ထိုအခါမှသာထိုအရပ်မှသွားနိုင်ပါတယ်။

အရင်းအမြစ်များ (Resources We Utilize Ourselves)

Communion With God Ministries- Mark နှင့် Patti Virkler (www.cwgministries.org) မှစာအုပ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်။မနေ့ကထက်ကျန်းမာသန်စွမ်းသောယနေ့နှင့်တက်ကြွသောကျန်းမာရေးစာအုပ်များကိုကြည့်ရှုပါ။Miracles Plus ကုသမှု၏လက်ဆောင်များနှင့်ကျန်းမာရေးအရင်းအမြစ်များနှင့်ချိတ်ဆက်ရန် စဉ်းစားပါ။www. cwgministries.org/outstanding-links

Christian Leadership University - စိတ်ဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အားကုသမှုခံယူရန် အကွာအဝေး ၁၀၀ ကျော်သင်ကြားသည့်သင်တန်းများ - www.CLUonline.com

CLU School of the Spirit- - သင်၏အီလက်ထရောနစ်စက်ပစ္စည်း၊ သင့်စိတ်၊ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုတိုက်ရိုက်ကူးယူနိုင်သည့် e-Learning ကိုလုံးဝဒေါင်းလုပ်ဆွဲယူနိုင်သည် - www.cluschoolofthespirit.com

Life Extension - ၎င်းသည်ကျန်းမာရေးသုတေသနအတွက်ယုံကြည်စိတ်ချရသောရင်းမြစ် - www.lef.org

Dr. Schulze - အမေရိကား၏နံပါတ်တစ် Naturopath နှင့်ဆေးဖက်ဝင်ဆရာဝန် www.herbdoc.com

Dr. Mercola ကမ္ဘာပေါ်တွင်အလည်အပတ်အများဆုံးသဘာဝကျကျကျန်းမာရေး ဝ ဘ်ဆိုဒ် www.mercola.com

Get Well Stay Well At Home - - Homeopathic ထုတ်ကုန် getwellstaywellathome.com

Beyond Diet - ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးချက်ပြုတ်နည်းများ - www.beyonddiet.com

The Truth About Cancer - Ty Bollinger မှတင်ပြသည်မှာ- www.thetruthabout- cancer.com သည်အခြားကင်ဆာကုသမှုနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုဖော်ပြပေးသည်

BioTRUST - - ကျွန်ုပ်တို့သည်သူတို့၏ထုတ်ကုန်အများစုကိုအသုံးပြုသည်။ - www.biotrust.com

Life Extension - ဤသည် E MaxT3 အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏ mocttructad Cource - ၁၂ မိနစ်မြင့်မားသောပြင်းထန်သောကြားကာလသင်တန်း (HIIT) ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သောအစီအစဉ် - www.maxt3.com

Fulvic Acid - သတ္တုဓာတ်ပေါင်း ၇၇ လုံးပါဝင်ပြီးအမိုင်နိုအက်ဆစ်များပါ ဝ င်သည်။ ဤကုမ္ပဏီ၏ ဝ က်ဘ်ဆိုက်ကိုနှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်လေ့လာပါ။ (www.optimallyorganic.com) သူတို့၏ဖော်ပြချက်အချို့ - Fulvic Ionic Minerals သည်အင်အားအကောင်းဆုံး antioxidant and free radical scavengerအဖြစ်လူသိများသည်။၎င်းသည်ကမ္ဘာပေါ် ရှိအခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထုတ်ကုန်များထက်သွေးကိုပိုမိုမြန်ဆန်အောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ Fulvic Acidသည်အများဆုံးဖြစ်သည်။အစွမ်းထက်သောခံတွင်းစားခြင်းပေါင်းစပ်ခြင်းအပြင်၎င်းသည်ခန္ဓာကိုယ်မှ Superfoods၊ Vitamins နှင့် Herbs စုပ်ယူခြင်းကိုခံနိုင်စေသည်။

References

1. Bricklin, Mark and Maggie Spilner, Walking for Health (Emmaus, PA: Rodale Press, 1992), pp. 174, 175.

2 Bricklin, p. 175.

3 Schwade, Steve, "Get Your Back on Track," Prevention Magazine, volume 46, number 4 (April 1994), p. 68.

4* Spine, March 1992, as cited by Schwade, p. 69.

5 Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. 1991, as cited by Schwade, p. 69.

6 Dollinger, Malin, Ernest Rosenbaum and Greg Cable, Everyone's Guide to Cancer Therapy (Kansas City, MO: Andrews and McMeel, 1991), from the Preface by Dr. Samuel Broder, director of the National Cancer Institute, p. 6

7. Padus, Emrika, Your Emotions and Your Health (Emmaus, PA: Rodale Press, 1986), p. 82.

8.'Padus, p. 83.

Quality of Life Questionnaire

သင်ဖြည့်စွက်ရန်ဤပုံစံကိုကူးယူရန်နှင့်သင့်အကြောင်းဖြည့်စွက်ရန်ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေတစ် ဦး ကိုလည်းမိတ္တူကူးရန်ခွင့်ပြုထားသည်။ ထို့နောက်အတူတူရမှတ်များပျမ်းမျှ။ သင်၏တိုးတက်မှုအခြေအနေကိုသုံးလမှခြောက်လတစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်ကောင်းပါသည်။

1 - အဘယ်သူမျှမ essentially none 2.- နည်းနည်းတိုင်း very little 3--မျှတတဲ့ပမာဏ a fair amount
4--အတော်လေးနည်းနည်း quite a bit 5--အပြည့်အဝ the full recommended amount

ရေိယာ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ
လေကျင့်ခန်း				
ဆန့်သည်				
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား(Aerobic)				
ခွန်အားတည်ဆောက်ခြင်း Strength-building				
Nourishment -အာဟာရ				
Genesis diet-ကိုစားသုံးခြင်း				
အော်ဂဲနစ်ကိုစားပါ -or super food				
ဗီတာမင်များကိုပုံမှန်သောက်ပါ				
ပဋိဇီဝဆေး-antioxidant				
လိုအပ်သကဲ့သို့, ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုစားသုံးပါ				
ဓာတ်ပြောင်းအကူဒြပ်/အစိမ်းသက်သက် စားခြင်း -Take enzymes or eat much raw food.				
သန့်ရှင်းသောရေ ၆-၈ ခွက်ကိုသောက်ပါ				
ကိုယ်ခံအားစနစ်မြှင့်တင်မှုကိုယူပါ				
DHEA အဆင့်များကိုမြှင့်တင်ပါ				

Cleansing -သန့်ရှင်းရေး	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ
ပုံမှန်အစာရှောင်ခြင်း				
အူမကြီးကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းပါ				
အက်ဆစ်ဖိုလိုဒ်ကိုသောက်ပါ (သို့မဟုတ် အသားမစား, ပဋိဇီဝဆေး မပါ သောအစာ, သို့မဟုတ်ကလိုရင်း)				
လေကောင်းလေသန့်ကိုရှူခြင်း				
အဆိပ်မဟုတ်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်သည် live/work in anon-toxic environment				
Attitudes -သဘောထား				
ယုံကြည်ခြင်း၊မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်အသက်ရှင်				
ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့်ငြိမ်းသက်ခြင်းနှင့်အသက်ရှင်				
ရယ်မောပြီးဘဝကိုပျော်မွေ့				
အပန်းဖြေ & သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးအချိန်ခံစား				
စိတ်ခံစားမှုကိုထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်ပါ				
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့်လုံးဝဆက်သွယ်ပါ				
အနာရောဂါငြိမ်းစရာဘို့ဆုတောင်းကြလော့				
မိမိကိုယ်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်တာဝန်ယူပါ				
ရမှတ်ယူပါ (အပေါ်မှ ၂၅ ခုအနက်)				

အများဆုံးရမှတ်မှာ ၁၂၅ ဖြစ်သည်။အနည်းဆုံး ၁၀၀ အတွက်ရည်ရွယ်သည်။
၈၁ အောက် ရမှတ်ကယိုယွင်းပျက်စီးနေသည်ဟုဖော်ပြသည်။

ရက်ပေါင်းသုံးဆယ်စိန်ခေါ်မှု (The Thirty-Day Challenge)

ငါစမ်းသပ်မှုတစ်ခုရဘို့အားစိန်ခေါ်သည် ရက်ပေါင်းသုံးဆယ်လုံးလုံးအောက်ပါကျန်းမာရေးစည်းကမ်းများကိုလေ့ကျင့်ပြီးသင်မည်သို့ခံစားရသည်ကိုကြည့်ပါ။မင်းဟာမင်းကိုပိုပြီးကောင်းမွန်စွာခံစားနိုင်မယ်လို့ယုံကြည်တယ်၊ မင်းရဲ့နဂိုနေထိုင်မှုပုံစံဟောင်းကိုပြန်လှည့်မသွားနိုင်ဘူး။ သင်သည် Plan A တစ်ခုတည်းတွင်ပါဝင်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ်သင်အစီအစဉ် B နှင့် / သို့ C. ထည့်နိုင်သည်။

အစီအစဉ် A: လူတိုင်းအတွက်အခြေခံ ရက်ပေါင်း ၃၀ စိန်ခေါ်မှု

Plan A:Basic 30-day challenge for everyone

၁။ ကမ္ဘာ ဦး အစာမှအစားအစာအနည်းဆုံး ၈၀% ကိုစားပါ။
၂။ တစ်ပါတ်လေးရက် တစ်ရက်လျှင်အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
၃။ တစ်နေ့လျှင်ရေခြောက်ခွက်မှရှစ်ခွက်သောက်သုံးပါ။
၄။ လူတိုင်းအတွက်အရာအားလုံးကိုခွင့်လွှတ်ပါ။ သူတို့အပေါ်မှာဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးပါစေ။
လက်တင်ခြင်းကို သုံး၍ အနာရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်ဆုတောင်းပါ။
၅။အစာခြေရာတွင်အထောက်အကူဖြစ်စေရန်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာတိုင်းနှင့်အတူအင်ဇိုင်းများ
ကိုစားပါ။
၆။ အိပ်ရာမှနိုးထွက်သောအခါ acidophilus ကိုသင့်အူထဲသို့သင့်လျော်သောအူများပြန်လည်ကောင်းရန်စားသုံးပါ။
၇။ စွမ်းအင်အလွန်နည်းပါးပြီးအလွန်ပြင်းထန်သောအစာအာဟာရရှိသောကြောင့်သင်၏ system
ကိုစတင်ရန်လိုအပ်ပါကခရိုမီယမ်နှင့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်အချို့ကိုစားပါ။

အစီအစဉ် B: အပိုဆောင်းဖြည့်စွက်(Plan B:Additional supplements)

၈။ သင့်ရဲ့ဆဲလ်များအလွယ်တကူသိမ်းသွင်းနိုင်သည့်အရာအားလုံးနှင့်အတူသဘာဝ
ဓာတ်ပေါင်းစုံနှင့်ပေါင်းစပ်ထားသောကယ်လ်ဆီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးကိုစားပါ။
၉။ သဘာဝ antioxidant ဓါတ်တိုးဆေးကိုသောက်ပါ။
၁၀။ Organic များနေ့စဉ်အစားအစာအချို့ကိုစားပါ။
၁၁။. သွေးစီးဆင်းမှုအတွက် DHEA အဆင့်တိုးမြှင့်ဖို့ရှေ့ပြေးပါ။
၁၂။ အူမကြီး၏ ၁၄ ရက်ကြာအူမကြီးသန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်ကိုယူပါ၊ ၄ ငံး၏အလယ်တွင် ၄ ရက်အစာရှောင်ပါ။
13. အကယ်၍သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်သည်အားနည်းနေသည်ဟုသင်ယူဆပါကနေ့တိုင်းရှားစောင်းလက်
ပတ်သို့မဟုတ်ဆေးတောင့်ကဲ့သို့သောကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်သည့်ဖြည့်စွက်ဆေးကိုနေ့စဉ်သောက်ပါ။

အစီအစဉ် C : သန့်ရှင်းသောလေနှင့်သန့်စင်သောရေ

၁၄။သန့်ရှင်းသောလေနှင့်ရေကိုရှာဖွေသူများအတွက်သင်၏အိမ်တွင်အရည်အသွေးမြင့်သောလေနှင့်
ရေသန့်စက်များတပ်ဆင်ထားပါ။

Appendix are not translated

EDEN'S HEALTH PLAN

GO NATURAL!

In **Go Natural!** you will discover the amazing correlations between biblical injunctions on diet and health, and modern scientific research. You'll also learn how you can take charge of your own health – remaining free of degenerative diseases – keeping yourself young, vivacious and attractive!

Overcome sickness and degenerative diseases by:

- Detoxifying your body,
- Strengthening your immune system,
- Nourishing your body's cells.

"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patient in the care of the human frame, in diet and in the cause and prevention of disease."

Thomas A. Edison

"Then it shall come about, because you listen to these judgments and keep and do them, that the LORD your God will...remove from you all sickness; and He will not put on you any of the harmful diseases of Egypt which you have known...."

Deuteronomy 7:12,15 NASU

After facing a health challenge at age 42, Mark Virkler studied more than 100 books on health and practiced the principles he learned. He lost weight, dropped his cholesterol level by more than 65 points, and regained the energy he had 20 years earlier. Mark and Patti have co-authored more than 55 books. They are the founders and directors of Communion With God Ministries (www.cwgministries.org) and Christian Leadership University, an online school (www.cluonline.com). They have helped establish over 250 church-centered Bible schools.

Lamad Publishing
Real life, biblically-grounded, revelation-based learning
Printed in the U.S.A.
For Worldwide Distribution
ISBN 9781511779913
90000 >
9 781511 779913