
မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရနည်းလမ်းများနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါအား ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

နေနေနိုင်ရည်၊ ဥမ္မာမြတ်၊ ရီရီစန်း၊ (တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန)

သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံးသည် အရင်းခံရုပ်အနေဖြင့် ပထဝီ(မြေဓာတ်)၊ အာပေါ (ရေဓာတ်)၊ တေဇော(မီးဓာတ်)၊ ဝါယော(လေဓာတ်)၊ အာကာသ(အပိုင်းအခြားဓာတ်) ဓာတ်(၅)ပါး အစုအဝေးမျှသာဖြစ်သည်။ “ဓာတ်” ဟူသော အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိသဘောကို မိမိဆောင်တတ်သဖြင့်“ဓာတ်”ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်း ဓာတ်(၅)ပါး အစုအဝေးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်(၅)ပါးတို့ ညီညွတ်မျှတလျှင် ကျန်းမာ၍ မညီညွတ်ဘဲ ဖောက်ပြန်ပါက အနာရောဂါဖြစ်စေပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံသဘောတရားအရ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ဝေးသော အကြောင်းများနှင့် နီးသောအကြောင်းများရှိပါသည်။ ရောဂါဖြစ်စေသော အဝေးကြောင်း ဖြစ်သည့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး အထောက်အပံ့ မှားယွင်းမှုကြောင့် အနီးကြောင်းများဖြစ်သော မဟာဘူတရုပ်(၄)ပါး (သို့) အပိုင်းအခြားဓာတ်အပါအဝင် ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးနှင့် ရုပ်တို့၏ဖြစ်စဉ် ဖောက်ပြန်လာရသည်။ ရုပ်(၂၈)ပါးတို့၏ အစုအဝေးဖြစ်သော ရူပက္ခန္ဓာတွင် ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်အစဉ်များ ဖောက်ပြန်နေခြင်းကိုပင် အနာရောဂါရှိသည်ဟုဆိုရသည်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အဝေးကြောင်း အထောက်အပံ့တို့ မှားယွင်းမှုကြောင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော မဟာဘူတ

(၄)ပါးတို့ဦးဆောင်ပါဝင်သည့် ရုပ်ကလာပ်များ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းကို ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းဟု သိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရှိသောဓာတ်ကြီး(၅)ပါးနှင့် သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး တို့သည် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေ၍ မိမိ၏ ရုပ်သဘော ဓာတ်ခံကိုကြည့်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ညီညွတ်မျှတအောင် ပြုမူနေထိုင် စားသောက် ရပါမည်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရား(၄)ပါးဆိုသည်မှာမြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော "ကံ (ကမ္မ) ဆိုသည်မှာ အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ မည့်သို့နေထိုင် ကျင့်ကြံနေကြသလဲ ဟူသည့် "အလုပ်" ပေါ်တွင်သာ တည်မှီနေပါသည်။ မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသည့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ စသည့်တို့ကို ချုပ်တည်းခြင်း တို့သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ကံ အကြောင်းတရားများပင် ဖြစ်သည်။

အာရုံကိုသိတတ်သော သဘောကို စိတ်(စိတ္တ) ဟုခေါ်သည်။ လူသားတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာ ကြီးသည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှု အလိုအတိုင်း ဖြစ်တည်ပျက် ရှိနေပေသည်။ အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှား၍ မေတ္တာပွားကာ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့် စိတ်၏ အကြောင်း တရားပင် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ရုပ်ခန္ဓာနှင့်နာမ်ခန္ဓာဖြစ်စဉ်မှန်ကန်ပြီး အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနိုင်သည်။

ဥတုအလိုအရ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက် ပေးအပ်ထားသော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ စွတ်စိုခြင်းစသည့် အခြေအနေများနှင့် လူတို့ဖန်တီး စွမ်းဆောင် ထားသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို "ဥတု" ဟုခေါ်သည်။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျော ညီထွေအောင် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင် နေထိုင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာခြင်းတည်း ဟူသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။

အာဟာရဆိုသည်မှာ အထောက်အပံ့ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ရုပ်ခန္ဓာ၏ အသက်ရှင် ရပ်တည်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်သော သြဇာဓာတ် သို့မဟုတ် ဇီဝဖြစ်စဉ် တည်တံ့ရေး အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်သော သြဇာဓာတ်ကို အာဟာရဟု ခေါ်ပါသည်။ "သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရတိဋ္ဌိကာ" ဆိုသည့်အတိုင်း သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် အာဟာရပေါ် တွင် အများအားဖြင့် တည်မှီနေကြရပေသည်။ ချို၊ ချဉ်၊ ငန့်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန်၊ အရသာ ခြောက်ပါးအနက် အရသာ တစ်ခုခုလွန်ကဲသော အစာများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်မည့် အစာအာဟာရများကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းတည်း ဟူသော အကျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပေမည်။

ရာသီဥတု အကူးအပြောင်းပြုချိန် အဆက်အစပ်ပြုနေချိန်များတွင် သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးအား ညီညွတ်မျှတစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းမရှိပါက ကျန်းမာရေး ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းသူများမှာ ရောဂါဘယ နှိပ်စက်မှုများကိုခံရတတ်ကြပါသည်။ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့နက္ခတ်ဆေးပညာ ကျမ်းအလိုအရ “ရတုသန္ဓိရောဂါဖိသတိရှိကြစေ” ဆိုသည့်အတိုင်း ဥတုအကူးအပြောင်း ပြုချိန်များတွင် ရောဂါဘယအဖြစ်များတတ်ကြသည်မို့ အစားအသောက်အနေအထိုင် အပြုအမူ များကို သတိနှင့် ယှဉ်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နရသုခိဆေးကျမ်းအလိုအရ ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေ အားကြီးသည့်အတွက် သည်းခြေဓာတ် ငုပ်တတ် ပါသည်။ လေဓာတ်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်းတို့ကြောင့် အစာချေချက် အားနည်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အစာမကြေခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပြင်ပလောကဓာတ်သည်လည်း ပူလိုက် အေးလိုက် မိုးရွာလိုက် နေပူလိုက်တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေသောကြောင့် မှက်ခြင်၊ ယင်၊ သတ္တဝါ၊ ပိုးများလည်း ပေါက်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် မိုးဥတုသည် အလွန်ပူပြင်းသော နွေဥတုနှင့် အလွန် အေးမြသော ဆောင်းဥတု၏အကြားတွင် တည်ရှိနေသည်ဖြစ်သည့်အတွက် အပူနှင့်အအေး

ရောထွေးဖောက်ပြန်သဖြင့် ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများနှင့် ဝမ်းမီးဖောက်ပြန်၍ ဖြစ်သော ရောဂါများ အဖြစ်များသောဥတု ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကိုဗစ်-၁၉ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါလည်း ဖြစ်နေချိန် ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းလက္ခဏာများကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်ဖြင့် လေ့လာကြည့်ပါကလည်း ဓာတ်တို့၏ လွန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းဟူသော သဘာဝများကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်းမှာ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တို့ ပတ်ဖွဲ့မှုကြောင့် တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ် အကျဉ်းကျကာ အာကာသဓာတ်မရ၍ ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်းတို့မှာ အဇိဏ္ဏ (ခေါ်) အစာမကြေဖြစ်ရာမှ ဝမ်းမီးညှို့လျက် ပထဝီ၊ အာပေါပတ်ဖွဲ့မှု ကြောင့် တေဇော၊ ဝါယောတို့ တွန်းကန်ဖိညှပ်သဖြင့် ဦးခေါင်းနှင့်ခြေလက်တို့ ကိုက်ခဲနာကျင် ရသည်။ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်းသည် ဓာတ်(၅)ပါးဖောက်ပြန် ပျက်စီးမှုကြောင့် ရသ၊ သွေးအစရှိသော ဓာတ်ခုနစ်ပါးတို့၏ စွမ်းဆောင်မှုများ ကျဆင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုး ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းလက္ခဏာမှာမူ ရင်ခေါင်းပိုင်းသလိပ်တည်ရာတွင် သည်းခြေဒေါသ စွဲကပ်ဝင်ရောက်သဖြင့် လေဒေါသဖောက်ပြန်လျက် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် အပြစ်ပြုရခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်းဟူသောလက္ခဏာများမှာ ငုပ်လောင်နေသောအပူကို ချေဖျက်နိုင်သော ရသရည် (ကစီ)ဓာတ်အားနည်းသဖြင့် ပထဝီကောဠာသဖြစ်သည့် အဆုတ်အားနည်းနေချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ် လာသော လက္ခဏာများပင်ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက တိုင်းရင်းဆေးပညာ အလိုအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ (တစ်နည်း) အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေး၊ အစာတို့ဖြင့် လူတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တို့ ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုနှင့်အညီ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရတို့ကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ ဣရိယာ

ပုတ်မျှတစေခြင်းဖြင့် ရောဂါကိုကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားလာပါကလည်း သက်သာမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ တေဇောဓာတ် ဟန်ချက်ညီစေရန် နေထိုင်ပြုမူစားသောက်ရသကဲ့သို့ ပြင်ပမှဓာတ်ငါးပါး၏ သဘာဝနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဓာတ်ငါးပါးတို့ ဟန်ချက်ညီစေရန် ဂရုစိုက်သင့်သည်။ လွန်ကဲနေသောဓာတ်များကို ချေဖျက်ခြင်း၊ အားနည်းသည့် ဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် ညှိနှိုင်းကုသရသည်။ ဓာတ်တို့၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိဆင်ခြင်၍ ညှိနှိုင်းကုသပေးသော ဓာတ်ညှိဆေးပညာသည် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် အကျယ်တဝင့် ရှိသည်။

ယခုကဲ့သို့ ရာသီအကူးအပြောင်းကာလများတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ် နိုင်ရန် အချိန်အခါမဲ့ရေချိုးခြင်းမှ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အေးချိုဆိမ့်ဖန်၍ ပတ်ဖွဲ့သော အစားအစာများ အလွန်အကျူးစားသောက်ခြင်းမှ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခံခြင်း၊ အစားပျက်ခံခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးပွဲလမ်းသဘင်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစာအာဟာရများကို စားသောက်ခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်ရသော နေရာတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ ရေကျက်အေးသောက်ခြင်း၊ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ”ဟူသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအားတိုးမြှင့်စေသော အစာအာဟာရနှင့် ဆေးဝါးများမှီဝဲခြင်း၊ သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ယခုကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကူးစက်ရောဂါ များသာမက ရာသီအလိုက် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရာတွင် အခိုးပွင့်၍အဖျားကျစေရန်၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုသက်သာစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ကွမ်းရွက်၊ ချင်း၊ ထန်းလျက်တို့ ဆတူရော၍ပြုတ်ရည် အကြမ်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ တစ်ရက် သုံးကြိမ် သောက်သုံးနိုင်သည်။ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း

တို့အတွက် ကွမ်းရွက်၊ ဇီယာရွက်၊ မုရားကြီးရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ သတ္တုရည်ကို လည်းကောင်း၊ ပြုတ်ရည်ကိုလည်းကောင်း၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်ရက်သုံးကြိမ်တိုက် ပေးပါကသက်သာစေသည်။ (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးချွဲကျပ်ခြင်းများအတွက် တိုင်းရင်း ဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ် (၁) မက်လင်ချဉ်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၇) နွယ်ချိုက်ဆေး ဆတူရောစပ်၍ ၂ ပဲသားကို မုရားကြီးရွက်ပြုတ်ရည် ဟင်းခတ်ဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ပူကြီး၍ ကိုယ်လက်နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မောကြပ်ခြင်းများအတွက် တိုင်းရင်းဆေး ခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး(သို့မဟုတ်)တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၅)မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်း ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ လက်ဖက် ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာကို ရေနွေးပူပူဖြင့် တစ်ရက် သုံးကြိမ်သောက်ပေးနိုင်သည်။ လိမ်းဆေး အနေဖြင့် ကိုယ်ပူကြီးပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်း(၁၀)ပါး ဆေးအား နှမ်းဆီဖြင့်ချက်၍လည်းကောင်း၊ နံ့သာဖြူဖြင့် ရောစပ်၍လည်းကောင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးတို့ကို ချန်လှပ်၍ တစ်ကိုယ်လုံး မကြာခဏလူးပါ။ ရင်ကျပ်ပါက ရင်လူးဆေး (သို့မဟုတ်) အကြောလိမ်းဆေးကို ရင်ဘတ်နှင့်နောက်ကြောကို ပွတ်လူးခြင်း၊ ကွမ်းရွက် ကပ်ပေးခြင်း၊ ရေနွေးအိတ် ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ချွဲပျော်ရင်ချောင်၍ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ သက်သာ စေရန် တောင်တန်ကြီး၊ နံ့သာဖြူ၊ ကရမတ်တို့ကို လိမ်းပေးသင့်သည်။

၎င်းအပြင် ပိုးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၃) ဝေသာရဇ္ဇဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းရေနွေးဖြင့် တစ်ရက်နှစ်ကြိမ် တစ်ပတ်ခန့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့် ချင်း၊ ထန်းလျက် ပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်းကင်းကာ အဖျားရောဂါနှင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းပါက ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား တက်စေရန် ဓာတ်စာအနေဖြင့် ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကိုပါးပါးလှီးပြီး ရှောက်ရည်ဆမ်း၍ နှမ်းဆီဖြင့် သုပ်စားပေးပါက အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း သက်သာစေ၍ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တက်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်လွန်း၍ အာကာသမရသူများအား ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံ တို့ကို မန်ကျည်းမှည့်ဖြင့် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်ကျွေးပါ။ ဆီးဖြူသီးကိုပြုတ်၍ ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီချက်၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် သနပ်ကဲ့သို့ သုတ်စားပေးပါက ကိုယ်တွင်း ခုခံအားတိုးစေ၍ အင်အား တိုးပွားစေသည်။ ငါးရုံကို ရုံးပတီသီး၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပတဲကော တို့ဖြင့် ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးပါက အခိုးပွင့်၍ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုတက်စေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ကြက်သားကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ပြုတ်၍ တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အင်အားပြည့်၍ ခုခံအားတက်စေသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းအလိုအရ စားသုံးရမည့် ဓာတ်စာများမှာ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ မုန်လာဥ၊ မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္မလာ၊ ထောပတ်သီး၊ ရှောက်ချို၊ ပန်းသီး၊ မာလကာသီး၊ စပျစ်သီး၊ ချဉ်စော်ခါးသီး၊ မက်လင်ချဉ်၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ခဝဲ၊ ဗုံလုံ၊ ဘူးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ မဲဇေလီ၊ ပန်းကော်ဖီစိမ်း၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန့်ကလာ၊ သဘောသီးမှည့်၊ ဂျင်း၊ ထန်းလျက်တို့ကို စားပေးသင့်ပါသည်။ စားသင့်သော အသားငါးများမှာ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးသိုင်း၊ ကြက်သား၊ စားသင့်ပါသည်။ ရာသီဥတုအလိုက်ဓာတ်အကြိုက်၊ အစာအာဟာရများကို ယေဘုယျသဘောအရတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တရားသေမမှတ်ပဲ မိမိ၏ မူလရုပ်ခံ ဓာတ်ခံကို လည်းကြည့်ပြီး စားသုံးသင့်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစာအာဟာရများမှာ အပူ၊ အစပ်၊ အကြော်အလှော်၊ အဖန်၊ အဖွဲ၊ ချုပ်စေတတ်သော ကောက်ညှင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ခရမ်းသီး၊ အာလူး၊ အစာကြေ ကျက်ခဲသောအစားအစာများ၊ အဆီအဆိမ့်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုရည်များနှင့် ဓာတုဆေးဝါးများသုံး၍ ကြာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအသောက်များကိုရှောင်ပါ။ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ ဘဲသားများ ရှောင်သင့်ပါသည်။ အအေးမိခံခြင်း၊ ပန်ကာ လေခံခြင်း၊ လေအေးပေးစက်ခံခြင်း၊ ရေအလွန်အကျွံချိုးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းခံခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

လိုက်နာသင့်သည့်အပြုအမူ အနေအထိုင်များမှာ ရေနွေးခပ်နွေးနွေးဖြင့် ရေချိုးခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးသောက်ခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေခြင်း၊ ဣရိယာပုတ် မျှတအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်ရသော နေရာများတွင်နေပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ် အေးချမ်းအောင်နေပါ။ ၎င်းအပြင် ကုံကုမံ၊ ကရမက်၊ အကျော်စသော အမွှေးနံ့သာတို့ကိုလည်း လိမ်းကျံသင့်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းအရ မိမိတို့အနီး ပတ်ဝန်းကျင်မှ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” အဖြစ်အသုံးပြု၍ ရောဂါကာကွယ်နိုင်ကြောင်းနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးဖုံများကို လိုအပ်သလို သုံးစွဲခြင်း၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအလိုအရ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး နည်းလမ်းများနှင့်အညီ ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရာတွင် အကျိုးရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။