# မာတိကာ

| စဉ် | ခေါင်းစဉ် | စာမျက်နှာ |
| --- | --- | --- |

## အခန်း (၁)

## ခုခံအားစနစ်ကလူကိုပြန်ဖျက်ခြင်း Autoimmune diseases

(နှာ ၁ - ၃၈)


၁။ အပိုင်း (၁) Immune System ဆိုတာ ၁

၂။ အပိုင်း (၂) ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခုခံအား ၄

၃။ အပိုင်း (၃) Autoimmune Diseases ရောဂါနယ်ပယ်များ ၅

၄။ အပိုင်း (၄) Autoimmune Diseases ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း ၅

၅။ အပိုင်း (၅) Autoimmune Diseases အမျိုးအစားများ ၆

၆။ အပိုင်း (၆) အူထဲကခုခံအားတပ် ကစဉ့်ကလျားမဖြစ်အောင် ၁၄

၇။ အပိုင်း (၇) အူနံရံလုံခြုံမှု ပျက်စီးခြင်း (leaky gut) ရှိ၊ မရှိ ၁၆

၈။ အပိုင်း (၈) အူနံရံမလုံခြုံခြင်း ဖြစ်စေတတ်သည့်အကြောင်းများ ၁၈

၉။ အပိုင်း (၉) Autoimmune Disease ရောဂါ သက်သာနည်းများ ၂၀

၁၀။ Primary Sjogren's Syndrome ဝေဒနာရှင်မှ ပေးစာ ၂၃

၁၁။ Sjogren's syndrome ဝေဒနာရှင်သို့ပြန်လည်ဖြေကြားချက် ၂၄

၁၂။ ကြမ်းတော်သောအနီပိမ့်များထသည့်အရေပြားရောဂါ ၂၈

၁၃။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားအကြောင်းအသေးစိတ် ၃၃

၁၄။ အစာလမ်းကြောင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏အဓိကမှစ်ဦး ၃၅

၁၅။ အူကျန်းမာရေးကောင်းသည့် သင်္ကေတများ ၃၇

၁၆။ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောရောဂါများ ၃၇


## အခန်း (၂)

## နာတာရှည်ရောဂါများ Chronic Diseases

(နှာ ၃၉ - ၆၈)


၁။ နာတာရှည်ရောဂါများမဖြစ်ရအောင် အပိုင်း (၁) ၃၉

၂။ နာတာရှည်ရောဂါများမဖြစ်ရအောင် အပိုင်း (၂) ၄၁

၃။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ pH ၄၂

၄။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၁) ၄၄

၅။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၂) ၄၇

၆။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် အပိုင်း (၃) ၄၈

၇။ Mitochondria များ မပျက်စီးအောင် ၄၉

၈။ ပျက်စီးသွားသော Mitochondria များကို သန့်စင်သုတ်သင်ခြင်း ၅၁

၉။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော Mitochondria များ တိုးပွားအောင် ၅၃

၁၀။ ဝဟုသုတအတိုအထွာ ၅၆

၁၁။ အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် အစာမစားဘဲ နေခြင်း ၅၇

၁၂။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း ၆၁

၁၃။ ပါကာဘတ်ပါတက်ကို ရှောင်ကြဉ်နည်းတစ်မျိုး ၆၂

၁၄။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းခြင်း Oxidation ၆၄

၁၅။ Free Radical များ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း ၆၅

၁၆။ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် အသုံးများသော Paracetamol ၆၇


## အခန်း (၃)

## ဗီတာမင် ဒီ Vitamin D

(နှာ ၆၉ - ၁၃၀)


၁။ National Vitamin D Day ၆၉

၂။ Vitamin D အကြောင်း သိစရာ အဓိက ၈-ချက် ၇၀

၃။ နေပူလှမ်းခြင်းနှင့် Vitamin D ၇၃

၄။ ယခုခေတ်မှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာများ ၇၅

၅။ Vitamin D3 ၇၆

၆။ Vitamin D3 သည် တောင်ပေါ်ကရေကန်ကြီးနှင့်တူပုံ ၇၇

၇။ Vitamin D3 နှင့် D2 အာနိသင်မတူပုံ ၇၉

၈။ Vitamin D3 သည် ပိုးသတ်ဆေး ကာကွယ်ဆေးတို့ထက် ကောင်းပုံ ၈၀

၉။ Vitamin D levels အကြောင်း ၈၃

၁၀။ Vitamin D3 ကို သောက်သင့်သောပမာဏ ၈၄

၁၁။ 25 hydroxy Vit D နှင့် 1,25 hydroxy Vit D သွေးဖောက်စစ်ခြင်း ၈၅

၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးငယ်များနှင့် Vitamin D3 ၈၇

၁၃။ Vitamin D အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ သွေးတွင်းရှိများနေသောပမာဏ ၉၀

၁၄။ Vitamin D Overdose ဖြစ်လို့ သေသူ မရှိပါ (၁၄.၁.၂၀၁၈) ၉၃

၁၅။ IU (international unit) နှင့် Vitamin D ၉၅

၁၆။ Vitamin D နှင့် ရောဂါအတွေတွေ ၉၉

(၁) ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၉၉

(၂) ပန်းနာရင်ကျပ် ၁၀၂

(၃) ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်ဖောက်ရာ ၁၀၉

(၄) တုပ်ကွေး ၁၁၁

(၅) ဒူးနာသက်သာသွားသောဖခင်တစ်ဦး ၁၁၃

(၆) H1N1 ၁၁၄

(၇) ဖျားနာခြင်း ၁၁၆

(၈) ခေါင်းမွှေးအလွန်ကျွတ်ခြင်း ၁၁၉

(၉) အူမကြီးကင်ဆာ ၁၂၀

၁၆။ Vitamin K ၁၂၂

၁၇။ Vitamin K1 and K2 ၁၂၄

၁၈။ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတစ်ဦး၏ ရေးသားချက် ၁၂၆


## အခန်း (၄)

## သက်ရှည်ကျန်းမာလိုလျှင် စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝကို ပြင်

(နှာ ၁၃၁ - ၁၈၅)


၁။ ကျန်းမာပြီး ရောဂါဝေးကာနေ ကင်းဝေးချင်ကြရင် ၁၃၁

၂။ ဗီတာမင်ဆိုသည်မှာ ၁၃၂

၃။ မဖြစ်မနေ သောက်သင့်တာတွေ ၁၃၅

၄။ သောက်သင့်တာတွေနဲ့ အလှမ်းမမီသူများ ၁၃၆

၅။ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့အကျိုး ၁၃၈

၆။ လူငယ်ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ရေးသားဖော်ပြချက် ၁၄၄

၇။ Antioxidant Network ဆိုတာ ၁၄၈

၈။ အရွက်စိမ်းကြိတ်ရည် ၁၄၉

၉။ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများအတွက် တာတ်စာဒိန်ချဉ် ၁၅၁

၁၀။ အရိုးပြုတ်ရည်၊ ပြုလုပ်နည်း၊ အကျိုးအာနိသင် ၁၅၄

၁၁။ အရိုးပြုတ်ရည်တွင်ပါသော Glutamine ၁၅၉

၁၂။ Apple cider vinegar ပန်းသီးရှာလကာရည် ၁၆၁

၁၃။ Probiotic ပရိုဘိုင်အိုတစ် ၁၆၇

၁၄။ D Ribose Sugar ၁၇၃

၁၅။ Electrolyte Solution ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သတ္တုဓာတ်များ ၁၇၇

၁၆။ အနာရောဂါကို ကုစားပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သဘာဝဆေး ၁၈၁


ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတောင်းခံအပ်ပါသည်။