



ယခုခေတ်မှာ အမျိုးသမီး အမျိုးသား ပျိုပျို အိုအို လူသားတိုင်း လှချင်ပချင် နုပျိုချင်ကြတဲ့ သူတွေဖြစ် ချင်ကြပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့ လှပဖို့ နုပျိုဖို့ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့အရေပြားကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ပြုပြင်ဖို့ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် ဖို့တော့ မလွဲမသွေလိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ သူ့ အသက် အရွယ်အလိုက် အိုမင်းရင့်ရော်သွား တာကတော့ ဇာတိ ဇရာဆိုတဲ့ သဘာဝဖြစ်ပေမယ့်လို့ သဘာဝ အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အိုမင်းရင့်ရော်နေ မယ် ဆိုရင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ ရာသီဒဏ် တွေကြောင့်ဖြစ်စေ အိုမင်းရင့်ရော်နေမယ်ဆိုရင် ခေတ်မီဆေးဝါးတွေကို အသုံးပြုတာနဲ့ အစားအသောက် နေထိုင်မှုပုံစံကို စနစ်တကျ ပြောင်းလဲနေထိုင်လိုက် ရင် အရွယ်တင်နုပျို လှပလာမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကဆိုရင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုမှာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ် ၊ အတွင်းကအိုမင်းခြင်း intrinsic aging ဆိုတာနဲ့ ၊ အပြင်ကနေ အိုမင်းခြင်း extrinsic aging ဆိုတာရှိပါတယ်။ အတွင်းအိုမင်းမှုကတော့ ပြောင်းလဲလို့မရဘူး ။ အသက်အရွယ်ကြီးမိသားစုပြင်းလာတာနဲ့အမျှ တဖြေးဖြေးအိုမင်းလာမှာပဲဖြစ်ပါတယ် ၊ သဘာဝအလျောက် အိုမင်း တာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဂျင်း (Gene) မျိုးရိုးဗီဇ အပေါ်မှာမှတည်ပါတယ် ၊ မျိုးရိုးဗီဇကောင်းရင် ကောင်းသလို ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရေပြားပုံသဏ္ဌာန် skin type ကောင်းရင်ကောင်းသလို ၊ အသားဖြူတဲ့သူလား ၊ အရေတိုင်းလို့ အသားဝါတဲ့သူလား ၊ အသားညိုတဲ့သူလား ဆိုတာနဲ့လည်း အိုမင်းရင့်ရော်မှုဟာ ပတ်သက်နေပါ တယ်။ အသားဖြူတဲ့သူက အိုမင်းရင့်ရော်ဖို့ပိုပြီး လွယ်ပါတယ်။ အသား ညိုတဲ့သူက အသားညိုလေလေ အိုမင်း ရင့်ရော်မှုနည်းလေလေပဲဆိုတာဟာ နေရောင်ခြည်ကိုကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အသားအရေပုံစံပေါ်မှာမှတည်နေတာပဲဖြစ်ပါတယ် ၊ အဆီ ပြန်တဲ့မျက်နှာလား ၊ ခြောက်သွေ့ တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်လား ၊ အဲဒါတွေ ကလည်း မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာအဆီပြန်တဲ့သူဆိုရင် အသား အရေခြောက်တဲ့သူနဲ့စာရင် အိုမင်းရင့်ရော်မှု ပိုနူးပါတယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့ အတွင်းကအိုမင်းမှု intrinsic aging ဆိုတာပဲဖြစ်ပြီး ဆေးပညာနဲ့ သိတိပြီး တားဆီးလို့မရဟု ဆိုရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ကနေ အိုမင်းခြင်း extrinsic aging ဆိုတာကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ Life Style ပေါ်မှာမှတည်ပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အချိန်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည် ထိပါများရင် အရေပြားထဲမှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုကို အားပေးတဲ့ အရာတွေကို ပျက်စီးစေပါတယ် ၊ သူဟာ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ပျက်စီး တာဖြစ်လို့ မြန်မြန်အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။



Click here to Donate
to support
Free Fair
Responsible Media

မြို့မှာနေတဲ့သူနဲ့ တောရွာမှာနေတဲ့သူ တွေကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ညစ်ညမ်းတဲ့လေထုကို ရှူရှိုက်ရတဲ့သူနဲ့ သဘာဝလေကိုရှူရတဲ့သူ မတူသလို ညစ်ညမ်းတဲ့လေကို ရှူရတဲ့သူဟာ ပိုပြီး အိုမင်းစေပါတယ်။ ဆေးလိပ် သောက်တာကလည်း အချိန်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော် စေတာပါပဲ။ နောက်တစ်ခုကတော့ အစားအသောက်ပုံစံ နဲ့လည်း သက်ဆိုင်နေတာ တွေ့ ရပါတယ် ၊ သကြား ၊ ကစီဇာတ်၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း ၊ အလူးတွေကို လျော့စား သင့်ပါ တယ်။ ဒီဟာတွေ စားပါများရင် အရေပြားတင်မက ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးက မြန်မြန် အိုမင်းစေပါတယ်။ အဲဒါတွေကို အစားအသောက်တွေနဲ့ ပြန်ပြီးတားဆီးလို့ ရပါတယ်။ ဗီတာမင် အေ နဲ့ ဗီတာမင် ဗီ ပါတဲ့အစား အစာတွေစားပေးရပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ Life Style ပေါ်မှာလည်း အများကြီးမှတည်ပြန်ပါသေးတယ် ၊ စိတ်ဖိစီး မှုများရင် ၊ ဒေါသ ခဏခဏဖြစ်ရင် ၊ သောကခဏခဏရောက်နေရင်လည်း အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းမှုကိုဖြစ် စေပါတယ်။

အခုလို အိုမင်းရင့်ရော်မှုတွေ အချိန်မတိုင်ခင်ဖြစ်တာတွေကို ထိန်းသိမ်းလို့ရပါတယ်။ ။ Collagen ဆိုတဲ့ပရိုတိန်း တစ်မျိုး ရှိပါတယ် ၊ ဒီပရိုတိန်းက အရေပြားမှာ (ရှ) ရာခိုင်နှုန်း ၅ စည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ဆောက် တယ်ဆိုရင် တိုင်တွေ ထောက်ကြရသလို အရေပြားတင်းတင်းလေးဖြစ်ချင် တယ်ဆိုရင် အရေပြားအောက်က ထောက်ပေးတဲ့ ပစ္စည်း ဆိုတာ Collagen တွေကလုပ်ပေးရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၂၅ နှစ်ကျော်လာရင် အရေပြားမှာရှိတဲ့ Collagen လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတိန်းဟာ (ရှ) ရာခိုင်နှုန်းရှိရာကနေ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ကို တစ်ရာခိုင် နှ်း လျော့နေတော့ ပျက်စီးနေတော့ ၊ ကြာလေလေ အရေပြားကို မထောက်ပံ့နိုင်တော့လို့ အရေပြားတွဲကျလာပြီး အရေကြောင်းတွေ ပေါ်လာပါတော့တယ်။

ဒါတွေကိုကာကွယ်တားဆီးလို့လည်းရပါတယ် ၊ Collagenပျက်စီးတာကိုလျော့နည်းအောင် တားလို့ရတဲ့ အစား အစာကိုလည်းစားလို့ ရတယ်။ Collagenထွက်ကောင်းအောင် အားပေးတဲ့ အစားစာလည်းစားလို့ ရပါတယ်။ Collagen ထွက်တာကိုအားပေးတဲ့ အစားစာတွေကတော့ ဗိုက်တာမင် ဗီပါတဲ့ အစားသောက်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဒု အဆီ ရွှမ်းတဲ့ဟာတွေ ၊ အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးတွေအပြင် ငရုပ်ပွသီး ၊ မာလကာသီးစသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ Collagen ပျက်စီးတာကိုနည်းစေတဲ့ အစားသောက်တွေကတော့ antioxidants ပါတဲ့ အစားသောက်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် A,B,C ပါတဲ့ အစား သောက်တွေကိုစားပေးမယ်ဆိုရင် သူက ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ။ Collagen ကို တယ်က ရမလဲဆိုရင် အသားတွေဖြစ်တဲ့ အခဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါး တွေက ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ အချိန်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်လာတာပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ သူ့အသက်အရွယ်နဲ့သူ ဧရာမထောင်းစေဖို့ ပျိုမြင် နုပျိုသူများဖြစ်အောင် အနေအထိုင် အစားအသောက်တွေကို သင့်တင့်မျှတ ဖြည့်စွက်စားနိုင်အောင် နေထိုင်မှု ပုံစံသစ်များနဲ့ ကျန်းမာလှပသူများဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားလိုက်ရပါ တယ်။ ။