# Menofem အမေးများသောမေးခွန်းများ

## Menofem မှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲ။

Menofem မှာ သဘာဝ အစွမ်းထက် Phytoestrogen တွေဖြစ်ကြတဲ့ Black Cohosh နှင့် Red Clover တို့အပြင် အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide တို့ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို သိသိသာသာ သက်သာစေရုံတင်မကပဲ သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

## Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Red Clover ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။

အစွမ်းထက်သဘာဝ Phytoestrogen ဖြစ်တဲ့အတွက် Red Clover က သွေးဆုံးကိုင်ချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် သွေးတွင်း အဆီကိုလည်း ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း အဖြစ်များတဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ အဝလွန်ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

## Phytoestrogen ဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို Phytoestrogen သုံးစွဲခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်ပါသလား။

Phytoestrogen ဆိုတာ သဘာဝအပင်တွေက ရရှိတဲ့ Estrogen ဖြစ်ပြီး သဘာဝအလျောက် estrogen ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ ဟော်မုန်းကုထုံးနဲ့ ကုသဖို့အဆင်မပြေတဲ့သူတွေကို Phytoestrogen ကိုအရင်သုံးစွဲဖို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေက အကြံပြုထားပါတယ်။

## Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Black Cohosh ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေကဘာတွေလဲ။

Black Cohosh ရဲ့ကောင်းကျိုး တွေကတော့ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပူရှိန်း ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ ညဘက်တွင် ချွေးပြန်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေကို အဓိကသက်သာစေသည့်အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း စတာတွေကိုလည်း သက်သာစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အရိုးဆဲလ်လေးများ ပျက်စီးခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် အရိုးပွ၊ အရိုးပါးခြင်း နှင့် အရိုးကျိုးခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

## Menofem ကိုဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။ Menofem သောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကိုလိုက်နာရမလဲ။

Menofem ကို တစ်နေ့ တစ်လုံးမှ နှစ်လုံးအထိ မိမိအဆင်ပြေမယ့် အချိန်ကိုသေချာရွေးချယ်ပြီး အချိန်မှန်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ Menofem စသောက်ချိန်မှစပြီး ခြောက်လခြားတစ်ခါ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး သွေးဆုံးကိုင် ရောဂါလက္ခဏာ တိုးတက်မှု အခြေအနေနှင့် လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

## အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သွေး ဆုံး/မဆုံး ဘယ်လိုသတ်မှတ်မလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် (၁၂)လ ဆက်တိုက် ရာသီသွေး လုံးဝမဆင်းရင် သွေးဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပြီး အမျိုးသမီး အများစုက အသက် ၄၅ မှ ၅၅ ဝန်းကျင်မှာဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူနိုင်ပါဘူး။


**Menofem**

Black Cohosh with Red Clover

"သင့်သွေးဆုံးကိုင်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်ကျော်ပါ"

Made in Australia

# Menofem အမေးများသောမေးခွန်းများ

## သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းဆိုတာ အတူတူပဲလား။

မတူပါဘူး။ သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မျိုးဆက်ပွားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုံးဝမလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ဆိုလိုပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း မတိုင်မီကတည်းကပင် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတွေ အဓိကအားဖြင့် estrogen ဟော်မုန်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျော့နည်းလာပါတယ်။ အကျိုးဆက်တွေအနေနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်း လက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းဟာ သွေးမဆုံးမီ (Perimenopause) အချိန်ကတည်းက စတင်ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သွေးဆုံးပြီး နောက် (၈)နှစ်လောက်အထိ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် အဲဒီထက်တောင် ပိုကြာတတ်ပါတယ်။

## သွေးဆုံးကိုင်ရင် ဘယ်လိုခံစားရတတ်ပါသလဲ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပူရှိန်း ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း (အများဆုံးခံစားရတတ်)၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အားမရှိသလိုခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ထုံကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ၊ အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညဘက်တွင် ချွေးပြန်ခြင်း စတာတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် စိတ်ခံစားမှုလျော့ကျခြင်း စတာတွေဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ထိရောက်တဲ့ကုသမှုမခံယူရင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအနေနဲ့ အရိုးပွ၊ အရိုးပါးခြင်း၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စတဲ့အခြေအနေတွေဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူနေမှု ဘဝအဆင့်အတန်း အရည်အသွေး (Quality of Life) ကိုကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။

## Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide ရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။

Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide တို့ဟာ အရိုးဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်းတွင် အဓိကပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

## Menofem သောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ။

Menofem ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သွေးဆုံးချိန်တွင် ခံစားရတတ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို သက်သာစေခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အရိုးပွ၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးတို့ကိုရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

## ဟော်မုန်းကုထုံးဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ ခံစားရသူတိုင်း ဟော်မုန်းကုထုံး ခံယူသင့်ပါသလား။

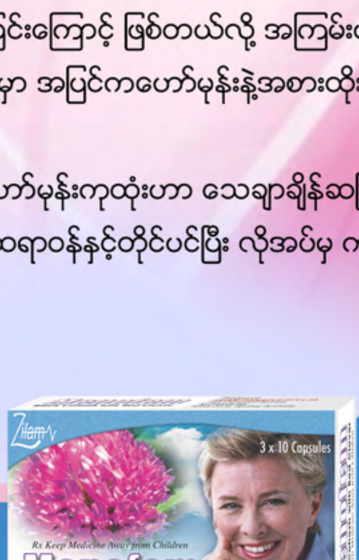
သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကိုခံစားရတာဟာအမျိုးသမီးဟော်မုန်း နည်းပါးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ အကြမ်းဖျဉ်း သတ်မှတ်ထားတဲ့အတွက် သဘာဝအလျောက်နည်းပါးသွားတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ နေရာမှာ အပြင်ကဟော်မုန်းနဲ့အစားထိုးလိုက်တာကို ဟော်မုန်းကုထုံး လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးဆုံးကိုင် ဝေဒနာခံစားရသူတိုင်း ဟော်မုန်းကုထုံး ခံယူဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ ဟော်မုန်းကုထုံးဟာ သေချာချိန်ဆပြီး မကုသရင် ဆိုးရွားတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေရှိတဲ့အတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်မှ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။


Menofem

Black Cohosh with Red Clover

"သင့်သွေးဆုံးကိုင်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်ကျော်ပါ"




Made in Australia

Zifam