

Masha law malawng gaw wa hkum si hpe madung sha nna wa hkum tum hpe gaw grai wa sharawng shara rai sha ai lam n nga ai hpe mu mada lu ai.

Wa hkum tum sha ai gaw daini na aten hta byin law taw nga ai hkum hkrang hpum lai ai,jitdwi ana,salum ana byin ai lam hpe shayawm kau ya lu ai hte masha si shadang mung yawm mat lu nga ai.Bai nna shan,hpyi nsam ni hpe madi lali tsawm shangun lu ai,kara kaja tsawm shangun ai,tsam n-gun jahpring ya lu ai ndai zawn re ai hkamja lam akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.

Wa hkum tum hta Mawm dat hte hkamja lam a matu kaja ai sau dat rawng ai a majaw salum hkamja lam a matu kaja ai .Bai nna magnesisum dat rawng ai majaw puba ai hpe jahkoi ya lu ai atsam rawng ai.

Hkamjan n-gun kaja shangun ai – Wa hkum tum gaw zinc dat grai law rawng ai lusha amyumi rai nga ai.Zinc dat gaw hkum hkrang hkamjan n-gun hpe kaja shangun ai,cell ni hpe gaw shachyaw ya ai,yup pyaw shangun ai,hpyi hte myi hkamja lam,insulin htuk shapraw ai hta kaja shangun ai.

Hkum hkrang hpe akyu n jaw ai sau ni hpe shayawm kau ya ai – wa hkum tum hta rawng ai omega 3,omega 6,mawm dat ni a majaw salum hte sin hpe hkamja shangun lu ai.Omega 3 gaw hkum hkrang hpe akyu n jaw ai sau ni hpe shayawm kau ya lu ai.Hkum hkrang na n kaja ai sau shajan ni hpe shayawm kau ya ai re majaw bawnu sai lam pat ai,sai pa magyep ai hte salum ana byin shangun ai mang hkang kaw na shayawm kau ya lu ai.

Jit bawng ana kaw na makawp maga ya lu ai –Wa hkum tum dingrun sha ya ai rai yang jit bawng kaba ai,jit bawng cancer byin ai kaw na makawp maga ya lu ai majaw shadang la ni sha ya na kaja ai lusha hta lawm nga ai.

Jitdwi ana a matu shingra tsi mawan langai rai nga ai – wa hkum tum hta magnesium dat ni rawng ai lam lahta e mung tsun lai wa sai re.Magnesium dat n law ai rai yang insulin htuk shapraw ai hpe hkra machyi shangun nna insulin a hti htang n-gun hpe yawm nga ai.Insulin ngu ai gaw masha hkum hkrang kata na jumdwi dat hpe hting hkang ya ai hormone myu mi rai nga ai.Sai kata hta jumdwi dat grai law wa ai hpe jitdwi ana ngu nna tsun ai rai nga ai.Wa hkum tum dingrun sha ya ai rai yang jitdwi ana a majaw sade hten za ai hpe mung makawp maga ya lu ai.

Yup pyaw shangun ai hte myit simsa ai – wa hkum tum hta amino acid myu mi rai nga ai typtophan grai law rawng ai.Tryptophan gaw hkum hkrang kaw na serotonin de gale kau ya ai.Serotonin kaw nna yup pyaw shangun ai hormone melatonin de bai gale ya nna atsawm sha yup pyaw shangun lu ai.Dai majaw yup npyaw ana byin ai masha ni sha ya na kaja ai.Dai sha n-ga wa hkum tum hta rawng ai glutamate ngu ai amino acid a majaw myitnji nmu byin ai hte myit puba dip kamyet lam ni hpe shayawm kau ya lu ai.

Bum jasip ya lu ai – wa hkum tum hta lami laman ni bum machyi ai shaloi sha ai indo-meth-ta-cin tsi hte bung ai atsam rawng ai. Dai majaw Indo-meth-ta-cin tsi hpe lu yang shat lam hta hkra machyi shangun ai mang hkang ni nga ai raitim wa hkum tum hta n nga ai re majaw lami laman, hkri hkraw bum machyi ana hkyamsa mai tsai lu na matu sha ya na kaja nga ai.

Cancer ana hpe makawp maga lu ai – wa hkum tum hta hormone ni hpe hting shara ya lu ai dat ni, cancer cells byin shangun ai hpe makawp maga ya lu ai antioxidants dat ni grai law rawng ai. Dai majaw wa hkum tum hta rawng ai zinc dat, antioxidants hte vitamin E ni gaw cell ni hten za ai hte bum machyi ai hpe hkyamsa shayawm kau ya lu nga ai.

Maju lasa a mtu kaja ai – Wa hkum tum gaw maju lasa a matu kaja ai dat ni rawng nga ai. Wa hkum tum sha ya ai a marang e bawnu hte maju lasa bai nna myit hkamja lam mabyin masa ni hpe mung kaja shangun lu nga ai.

Hpri dat rawng ai – wa hkum tum (30) gram daram sha ya ai gaw lani mi ra kadawn ai hpri dat a tsa shadang 20%-30% du hkra lu la shangun ai. Hpri dat ningra ai masha gaw sai n-gun yawm ai hpe madung byin shangun nga ai majaw hkum hkrang hkamja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai wa hkum tum hpe sha nna hkam kaja ai akyu hpe hkam la nga ga law.

Wa hkum tum sha ai gaw daini na aten hta byin law taw nga ai hkum hkrang hpum lai ai, jitdwi ana, salum ana byin ai lam hpe shayawm kau ya lu ai hte shan, hpyi nsam ni hpe madi lali tsawm shangun lu ai hkamja lam akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.