

	မာတိကာ	
စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)		
အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း သိကောင်းစရာ		
၁.	အော်တိုအင်မြူးရောဂါအကြောင်း ထပ်မံရေးရခြင်းအကြောင်း	၁
၂.	အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုတာ	၅
၃.	ရောဂါလက္ခဏာများ	၆
၄.	အဓိကဇာတ်ကောင် အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရောဂါ	၉
၅.	Vitiligo သမင်ဖြူရောဂါ	၁၄
၆.	Chronic Autoimmune gastritis	၁၅
၇.	Sjogren disease	၁၆
၈.	Rheumatoid Arthritis သွေးလေးဖက်နာ	၁၇
၉.	Systemic Lupus Erythematosus (SLE)	၁၈
၁၀.	Multiple Sclerosis (MS)	၂၁
၁၁.	Polymyalgia rheumatic	၂၂
၁၂.	Guillain-Barré syndrome	၂၃
၁၃.	Myasthenia Gravis	၂၄
၁၄.	Parkinson's disease	၂၅
၁၅.	Rheumatic fever လေးဖက်နာ	၂၆
၁၆.	Psoriatic arthritis	၂၇
၁၇.	Celiac disease	၂၈
၁၈.	ကျောက်ကပ်ရောဂါ	၂၉
၁၉.	အသည်းရောဂါ	၃၀

၂၀.	သွေးရောဂါ	၃၀
၂၁.	ကင်ဆာနှင့် အော်တိုအင်မြူး	၃၀
၂၂.	အော်တိုအင်မြူးရောဂါရှိမရှိ ဘယ်လိုစစ်ဆေးမလဲ	၃၃
၂၃.	နားလည်သဘောပေါက်သင့်တဲ့အချက်များ	၃၅

အခန်း (၂)		
အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာနေရအောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ?		
၁.	ဗဟိုဒွါဩဇာ	၄၀
၂.	(၁) အစာလမ်းကြောင်းအစ ပါးစပ် Mouth	၄၃
	(၂) အစာအိမ် Stomach	၄၇
	(၃) အူသိမ် Small Intestine	၅၀
	(၄) အူမကြီး Colon	၅၄
၃.	အစာသည် ဆေး, ဆေးသည် အစာ ဆိုတဲ့စကား	၅၅
၄.	ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ ဗီပြောင်းအစေ့အဆန်များ	၅၆
၅.	ပရိုတင်းဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၆၀
၆.	Gluten ပါဝင်နေတဲ့ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်များ	၆၁
၇.	အူလမ်းကြောင်း ပြန်လည် ပြုပြင်ပေးဖို့	၆၃
၈.	ခန္ဓာကိုယ် ရောင်ကိုင်ခြင်း၊ နာကျင်နေခြင်းအတွက်	၆၃
၉.	Intermittent fasting အချိန်ပိုင်း အစာမစားခြင်း	၆၄
၁၀.	ကုသိုလ်လည်းရ ဝိတ်လည်း ကျ, အကောင်းဆုံးဝိတ်ချနည်း	၆၉
၁၁.	ခန္ဓာကိုယ်က စကားပြောနေတာ	၇၁

အခန်း (၃)	
ကပ်ရောဂါက ချန်ထားရစ်ခဲ့သော	
နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	

၁.	ဆက်လက်ခံစားနေကြရတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများ	၇၃
၂.	ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်ခြင်း အခြေခံသဘောတရား	၇၉
၃.	နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံမှ သက်သာလာရအောင်	၈၃
၄.	ရောင်ကိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ	၈၅
၅.	ကစီဇာတ်အစား အစားထိုးစားနိုင်သောအစားအစာများ	၈၉
၆.	ခုခံအားစစ်တပ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်နေတာကို ထိန်းဖို့ ဖြည့်စွက်စာများ	၉၁

  

အခန်း (၄)		
အိုခြင်း ဇရာ		
ဘဝအရည်အသွေးပြဿနာ		
၁.	အိုလာပြီဆိုမှဖြင့်	၉၅
၂.	လိပ်ခေါင်းပြဿနာ	၉၉

  

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကျရှုံးခြင်း		
၁.	အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကျရှုံးရခြင်းအကြောင်း	၁၀၈
၂.	ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း	၁၁၃
၃.	ဆီးချို ... သွေးတိုး ... ကျောက်ကပ်	၁၂၁
၄.	အကြံပြုပေးချင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ	၁၂၄

၅.	အသည်းကို တန်ဖိုးထားပါ	၁၂၇
၆.	အသည်းအဆီဖုံးခြင်း	၁၂၉

  

အခန်း (၅)		
အထွေထွေ သိဖွယ် ဗဟုသုတကဏ္ဍ		
၁.	အဖျားအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၃၇
၂.	ပါရာစီတမောသောက်သူများသို့	၁၄၀
၃.	Aspirin, Ibuprofen, Naproxen စသည်	၁၄၄
၄.	ဖျားနာချိန်မှာ အသင့်ဆုံးအစာ	၁၄၅
၅.	လေဖြတ်လူနာတွေကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ	၁၄၆
၆.	ဆာလ်ဖာ Sulfur နဲ့ မတည့်သူဟာ NAC သောက်လို့ ရပါသလား	၁၄၉
၇.	မေး - Magnesium citrate 160 mg ယခုကလတွင် တစ်ရက်တစ်လုံး သောက်သင့်ပါသလားခင်ဗျား။	၁၅၂
၈.	မဂ္ဂနီစီယမ်သတ္တုဓာတ်၏ အခြေခံသဘောတရား	၁၅၃
၉.	Vitamin C (ascorbic acid) နဲ့ Buffered Vitamin C ကွာခြားမှု	၁၅၆
၁၀.	Vitamin B12 အကြောင်း	၁၅၇
၁၁.	Non dairy coffee creamer ဟာ ဘာတွေ ပါနေတာပါလဲ?	၁၆၁
၁၂.	ခံတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	၁၆၃

  

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