

မာတိကာ

အမှာစကား ပြောပါရစေ ... ၉

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

၁။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအစ အအေးကြိုက်ခြင်းက ... ၁၁

၂။ ကောက်ညင်း၊ ဆန်စေးနှင့် မတည့်သော ဆီးချိုရောဂါ ... ၁၈

၃။ အအေးကြိုက်သူများ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပို၍များ ... ၂၂

၄။ ဆီးချိုသမား ဓာတ်စာများစေလို ... ၂၆

၅။ ဆေးခါးကြီးနှင့် ဆီးချို ပျောက်နိုင်သလား ... ၂၉

၆။ သင်္ဘောသီးစိမ်း၏ ထူးခြားသောအာနိသင်များ ... ၃၅

၇။ အစိမ်းရောင်သစ်သီးနှင့် အဝါရောင်သစ်သီး မတူကွဲပြား အကျိုးသွား ... ၄၀

၈။ သဘာဝဟေတ်သော အအေးဓာတ်ကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရနိုင် ... ၄၅

သွေးတိုးရောဂါ

၉။ ဒန့်သလွန်ရွက် သတ္တုရည်၏ အစွမ်းထက်ပုံ ... ၄၉

၁၀။ ညနေစောင်းချိန် ရေချိုးသူများ သွေးတိုးရောဂါ ရနိုင် ... ၅၂

၁၁။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွေးတိုးရောဂါ ... ၅၅

၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဓာတ်စာ ငါးခြောက်ထောင်းကြော် ... ၅၉

နှလုံးရောဂါ

၁၃။ နှလုံးအားကောင်း၊ မကောင်းကို သင့်ခြေသလုံး တွင် စစ်ဆေးနိုင်သည် ... ၆၂

၁၄။ မျက်ရည်ကျခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင် ... ၆၆

အစာဖိမ်ရောဂါ

၁၅။ နေ့လယ်စာစားပြီး တစ်ရက်အိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့် ... ၆၉

၁၆။ သဘာဝပင်မှည့် သင်္ဘောသီးမှ ထူးခြားသော အစွမ်းထက်အာနိသင် ... ၇၅

၁၇။ နံနက်ခင်းအာဟာရကိုပေးသည့် ပဲပြုတ်ဆီဆမ်း နှင့် ထမင်းကြမ်း ... ၇၉

၁၈။ အစာကို အချိန်မှန်စားခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါ မှ ကာကွယ်နိုင် ... ၈၂

လေဖြတ်ရောဂါ

၁၉။ မမျှော်လင့်ဘဲ ကျရောက်လာတတ်သော လေဖြတ်ရောဂါ ... ၈၅

၂၀။ နံနက်ခင်းနေရောင်ခြည်ဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် ... ၉၁

၂၁။ လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ... ၉၄

၂၂။ ကားအဲယားကွန်းဖွင့်စီးသူများ လိုက်နာသင့် သည့် အချက် ၃ ချက် ... ၉၉

အရိုးအကြောရောဂါ

၂၃။ အထိုင်များခြင်းကြောင့် ရောဂါများစွာ ဖြစ်နိုင်သည် ... ၁၀၃

၂၄။ ဒူးနာရောဂါအတွက် ချဉ်ပေါင်ရွက်ဖြင့် ဆေး စည်း ကုသနည်း ... ၁၀၆

၂၅။ လက်ပြင်ငုပ်လျှင် အရမ်းမနိပ်ပါနှင့် ... ၁၁၀

၂၆။ အနီရောင်အသား အစားများလျှင် အကြော၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါ ရနိုင် ... ၁၁၄

အထွေထွေရောဂါ

၂၇။ တုပ်ကွေးအဖျားအတွက် ရိုးရာဆေးမြီးတိုများ ... ၁၁၇

၂၈။ အိပ်မပျော်သူများအတွက် ဆေးတစ်ခွက် ... ၁၂၁

၂၉။ မိုးရေထဲသွားပြီး ခြေထောက်ရေစိုလျှင် ရေခွေး မသောက်သင့် ... ၁၂၅

၃၀။ အသက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် သဘာဝအာဟာရ ကို ရွေးချယ်ပါ ... ၁၂၈

၃၁။ အားတိုးဆေးများ၏ အကျိုးနှင့်အပြစ် ... ၁၃၁