

သဘာဝမှရသော ကျန်းမာသူခ

နိဒါန်း ၁

ဆေးပညာ

အခန်း (၁) ပေါင်းကူးဆေးပညာ သို့မဟုတ် အော်တာနေးတစ်ဆေးပညာ ၅

အခန်း (၂) အပင်မှရသော သဘာဝဆေးဝါးများ ၁၉

အခန်း (၃) ဟိုမီယိုပက်သီ ဆေးပညာ ၂၉

လူနေမှုဘဝ

အခန်း (၄) ရေချိုးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၃၉

အခန်း (၅) ပင်လယ်သေနှင့် ကျန်းမာရေး ၄၉

အခန်း (၆) လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၆၁

အခန်း (၇) ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၇၃

အခန်း (၈) အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၈၅

အခန်း (၉) အိပ်မက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၉၇

အစားအစာ

အခန်း (၁၀) အစိမ်းရောင်ခြယ် ကလိုရိုဖီးလ် ဆိုသည်မှာ ၁၀၇

အခန်း (၁၁) သွေးအားနည်းရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံး သဘာဝဆေးကလိုရိုဖီးလ် ၁၁၅

အခန်း (၁၂) ခန္ဓာကိုယ်အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သော ကလိုရိုဖီးလ် ၁၂၃

အခန်း (၁၃) အဝါရောင်ရှိသော အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၃၃

အခန်း (၁၄) အနီရောင်ရှိသော အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၄၃

အခန်း (၁၅) မျက်စိကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည့် အစားအစာများ ၁၅၃

အခန်း (၁၆) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည့် အစားအစာများ ၁၆၃

အခန်း (၁၇) ဂျုံနှင့် ဓာတ်မတည့်ရောဂါများ ၁၈၁

အခန်း (၁၈) ဒိန်ချဉ်နှင့် ကျန်းမာရေး ၁၉၉

အခန်း (၁၉) ဒိန်ခဲနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၁၁

အခန်း (၂၀) လက်ဖက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ ၂၂၃

အခန်း (၂၁) လက်ဖက်စိမ်းနှင့် ကျန်းမာရေး ၂၃၅

အခန်း (၂၂) ရေခွေးကြမ်းသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၄၇

နိဂုံးချုပ် ၂၅၇

REFERENCES ၂၅၉

ဝေါဟာရစာရင်း ၂၆၅

