

မာတိကာ

စဉ် မာတိကာ နံပါတ်များ စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်လာသောအဆိပ်များ

၁။ ပြည့်ဝဆီကြောင့်ဖြစ်လာသောအဆိပ်များ ၁၁

၂။ ခံတွင်းကဝင်လာသောအဆိပ်များ ၁၂

၃။ အလှကုန်ပစ္စည်းကနေဝင်လာသောအဆိပ်များ ၁၅

၄။ လေထဲမှဝင်လာသောအဆိပ်များ ၁၇

၅။ နားထဲကဝင်လာသောအဆိပ်များ ၁၈

၆။ ပတ်ဝန်းကျင်မှဝင်လာသောအဆိပ်များ ၂၀

၇။ ဓာတုဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့်ရရှိသောအဆိပ်များ ၂၁

၈။ စားသောက်ကုန်မှဝင်လာသောအဆိပ်များ ၂၂

၉။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့်ဖြစ်လာသောအဆိပ်များ ၂၃

၁၀။ ပိုစားရာမှထွက်လာသောအဆိပ်များ ၂၄

၁၁။ အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသောအဆိပ်များ ၂၅

၁၂။ ချွေးမထွက်ခြင်းကြောင့်စုပ်လာသောအဆိပ်များ ၂၇

၁၃။ ရေသောက်နည်းခြင်းကြောင့်စုပ်လာသောအဆိပ်များ ၂၈

၁၄။ ဝမ်းချုပ်မှုကြောင့်ဖြစ်လာသောအဆိပ်များ ၃၀

၁၅။ အစာမကြေမှုကြောင့်ဖြစ်လာသောအဆိပ်များ ၃၂

အခန်း (၂)

သဘာဝကျကျကိုယ်တွင်းအဆိပ်ဖယ်ထုတ်မှုများ

တိရစ္ဆာန်များသဘာဝကျကျ အဆိပ်ထုတ်ပုံ ၃၅

လူသားသည်လည်းအစာဖြတ်၍ ကိုယ်သန့်နိုင်ပုံ ၃၈

အားကျစရာကောင်းသောဂျပန်တစ်ဦး ၄၃

ထိုင်းနိုင်ငံကော့စမွေကျွန်းမှ ဆရာမခွန်းကော်အကြောင်း ၅၁

ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်တွေကိုဘယ်လိုထုတ်သလဲ ၅၇

ကော့စမွေကျွန်းမှာရောဂါပျောက်သွားကြသူအချို့အကြောင်း ၆၃

၁။ စင်္ကာပူကကင်ဆာအဆင့် ၄ တရုတ်အမျိုးသမီး ၆၄

၂။ နှစ်ပေါင်း ၃၀တွန်းလှည်းပေါ်နေရတဲ့အဘွား ၆၆

၃။ အမေရိကန်သူထိုင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦး ၆၈

၄။ လက်ပုပ်နေသောအမျိုးသမီးတစ်ဦး ၇၀

၅။ အသည်းကင်ဆာဖြစ်နေသောထိုင်းအမျိုးသား ၇၂

ဖားအောက်တောရမှာရောဂါပျောက်သွားကြသူအချို့အကြောင်း ၇၃

၁။ အဝလွန်တဲ့သံဃာတစ်ပါး ၇၆

၂။ အမြင်အာရုံကွယ်ခါနီးသံဃာတစ်ပါး ၇၇

၃။ လိပ်ခေါင်းဖြစ်သောသံဃာတစ်ပါး ၇၈

၄။ သိုင်းရှိုက်ရောဂါဖြစ်သောသံဃာတစ်ပါး ၇၉

၅။ အရက်သမားဖြစ်ခဲ့သောသံဃာတစ်ပါး ၈၁

စာရေးသူကိုယ်တိုင်အဆိပ်ထုတ်ခဲ့ခြင်းအကြောင်း ၈၂

၁။ ခြေဖဝါးကိုအဆိပ်ထုတ်ခြင်း ၈၄

၂။ ဆေးစစ်မှုခံယူရခြင်း ၈၅

၃။ Detox ပြုလုပ်ခြင်း ၈၉

အခန်း (၃)

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှရောဂါဖြစ်စေမည့်အဆိပ်များထုတ်သည့်နည်း

၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၉၉

၂။ ရေနွေးနွေးအဖြူထည်သောက်ခြင်း ၁၀၃

၃။ မန်ကျည်းဖျော်ရည်သောက်ခြင်း ၁၀၅

(က) မန်ကျည်း ၁၀၆

(ခ) ကျောက်ဆား ၁၀၆

(ဂ) ပင်လယ်ဆား ၁၀၈

(ဃ) ပျားရည် ၁၀၈

(င) ထန်းလျက် ၁၀၉

၄။ ဖန်းသီးကြိတ်ရည်သောက်ခြင်း ၁၁၁

၅။ သံလွင်ဆီပေါင်းစပ်ရည်သောက်ခြင်း ၁၁၄

(က) သံလွင်ဆီ ၁၁၅

(ခ) နှုတ် ၁၁၈

(ဂ) သံပရာသီး ၁၂၀

(ဃ) နှာနတ်သီးကြိတ်ရည် ၁၂၃

၆။ ရေနွေးအိတ်ကပ်၍လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၂၅

၇။ ရေနွေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း ၁၂၇

၈။ ခြေထောက်ကိုရေနွေးစိမ်ခြင်း ၁၂၉

၉။ ချွေးထုတ်ခြင်း ၁၃၂

၁၀။ အုန်းစိမ်းရည်သောက်ခြင်း ၁၃၅

၁၁။ မြင်းခွာရွက်ကြိတ်ရည်သောက်ခြင်း ၁၄၀

၁၂။ သဘာဝအောက်ဆီဂျင်ကိုရှူခြင်း ၁၄၄

၁၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိပ်နယ်ပေးခြင်း ၁၄၆

၁၄။ အိပ်စက်အနားယူခြင်း ၁၅၀

၁၅။ တရားထိုင်ခြင်း ၁၅၂

အခန်း (၄)

တစ်ပတ်တာ DETOX PLAN

DAY 1 PLAN ၁၅၈

DAY 2 PLAN ၁၆၀

DAY 3 PLAN ၁၆၃

DAY 4 PLAN ၁၆၇

DAY 5 PLAN ၁၆၉

DAY 6 PLAN ၁၇၂

DAY 7 PLAN ၁၇၅

DETOX PLAN အပြီးပြန်လည်စားသောက်ခြင်း ၁၇၆

DETOX လုပ်ပြီးနောက်ရရှိသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၇၉

ပုံမှန်သောက်သွားဖို့တစ်ခွက်နည်း ၁၈၄

သံလွင်ဆီလက်လှမ်းမမီရင်ဘာဆီသုံးမလဲ ၁၈၈

အခန်း (၅)

သက်စောင့်ဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်စွက်ခြင်း

အူတွင်းအကျိုးပြုဗက်တီးရီးယားများပြန်မွေးခြင်း ၁၉၄

ဗီတာမင်ဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်စွက်ခြင်း ၁၉၆

သတ္တုဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်စွက်ခြင်း ၁၉၉

ဟိုမုန်းများပြန်လည်ဖြည့်စွက်ခြင်း ၂၀၁

အင်ဇိုင်းများပြန်လည်ဖြည့်စွက်ခြင်း ၂၀၃

အခန်း (၆)

အနာဂတ်စားသောက်မှုပုံစံကို ပြုပြင်ခြင်း

(က) စစ်မှန်သောအစာကိုသာစားရန် ၂၀၇

(ခ) ရှင်စာသေစာခွဲစားတတ်ရန် ၂၀၈

(ဂ) အသီးအရွက်များစားစားရန် ၂၁၀

(ဃ) သင့်ရဲ့လောက်ပဲစားရန် ၂၁၂

(င) ရေအိုးလေးတစ်လုံးလောက်ပြန်ထားရန် ၂၁၄

(စ) အက်စစ်အစာများကို လျှော့စားရန် ၂၁၇

(ဆ) မတည့်စာများရှောင်ရှားရန် ၂၁၈

(ဇ) နေ့ညပြောင်းပြန်ဖြစ်နေရင်ပြန်တည့်ရန် ၂၁၉

အခန်း (၇)

အရေးကြီးသောအင်္ဂါများကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

(က) နှလုံးကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၂၂

(ခ) အသည်းကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၂၃

(ဂ) အဆုတ်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၂၅

(ဃ) ကျောက်ကပ်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၂၆

(င) သရက်ရွက်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၃၀

(စ) ပန်ခရိယပ်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၃၃

(ဆ) သည်းခြေကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၃၄

(ဇ) အူများကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၃၄

- နိဂုံး ၂၃၆