

# မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁
၂။	ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁၁
၃။	ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းအကြောင်း	၁၇
၄။	ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၅
၅။	ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး	၃၁
၆။	အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါအချို့ပုံများ	၃၅
	၆ (၁)- အသည်းကင်ဆာ (Liver Cancer)	
	၆ (၂)- အဆုတ်ကင်ဆာ (Lung Cancer)	
	၆ (၃)- ရင်သားကင်ဆာ (Breast Cancer)	
	၆ (၄)- အူမကြီးကင်ဆာ (Colon Cancer)	
	၆ (၅)- အစာအိမ်ကင်ဆာ (Stomach Cancer)	
	၆ (၆)- သားအိမ်ကင်ဆာ (Ovarian Cancer)	
	၆ (၇)- ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ (Kidney Cancer)	
	၆ (၈)- ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ (Prostate Cancer)	
	၆ (၉)- သည်းခြေအိတ်ကင်ဆာ (Gallbladder Cancer)	

၆(၁၀)- ပန်ကရိယကင်ဆာ (Pancreatic Cancer)		
၆(၁၁)- လည်မျိုကင်ဆာ (Thyroid Cancer)		
၆(၁၂)- အရေပြားကင်ဆာ (Skin Cancer)		
၇။	ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ	၄၁
၈။	ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ	၄၃
၉။	ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များ စားသုံးသင့်သည့်အစားအစာများ	၄၉
၁၀။	ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အစားအစာများ	၅၃
၁၁။	သဘာဝနည်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်းကို လေ့လာတီထွင်၍ လူနာများကို အခမဲ့နည်းပေးပြီး ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း	၅၇
၁၂။	ကျွန်တော် (၃)နှစ်ကျော် လူနာများကို အခမဲ့နည်းပေးပြီး ကုသရာမှရရှိလာသော 'သဘာဝနည်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်း' ၌ ပါဝင်အသုံးပြုထားသော သဘာဝအသီးအနှံပစ္စည်း (၇)မျိုး၊ တွဲဖက်အသီးအနှံ (၄)မျိုးနှင့် ၎င်းပစ္စည်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ကင်ဆာရောဂါအပေါ် သက်ရောက်သောအစွမ်းသတ္တိများ	၇၃
	၁၂ (၁)- ပန်းသီး (Apple)	၇၄
	၁၂ (၂)- စပါးလင် (Lemongrass)	၈၄
	၁၂ (၃)- ကညွတ် (Asparagus)	၈၇

၁၂ (၄)- သဘောရွက် (Papaya Leaf)	၈၉	
၁၂ (၅)- မုံလာဥနီ (Carrots)	၉၀	
၁၂ (၆)- နဂါးမောက်သီး (Dragon Fruit)	၉၃	
၁၂ (၇)- စပျစ်သီး (Grape)	၉၅	
၁၂ (၈)- ကီဝီသီး (Kiwi Fruit)	၉၈	
၁၂ (၉)- ထောပတ်သီး (Avocado)	၉၉	
၁၂(၁၀)- မင်းစွတ်သီး (Mangosteen)	၁၀၁	
၁၂(၁၁)- စတော်ဘယ်ရီသီး (Strawberry)	၁၀၄	
၁၃။	သဘာဝနည်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်း (က) လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ	၁၀၇
	(ခ) စပါးလင်ဆန်ဆေးရည်ပြုလုပ်နည်း	
	(ဂ) သဘောရွက်သတ္တုရည်ပြုလုပ်နည်း	
	(ဃ) နေ့စဉ်အချိန်ပိုင်းအလိုက် စားသုံးရန်အညွှန်း	
၁၄။	ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ မဖြစ်ရအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ	၁၁၃
၁၅။	နိဂုံး	၁၁၅

