မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏အမှာစာ	၁
၂။	ကျေးဇူးတင်လွှာ	၉
၃။	ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်ခြင်းအကြောင်း	၁၂
၄။	ကျောက်ကပ်ကျောက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၈
၅။	ကျောက်ကပ်၊ ဆီးပြွန်၊ ဆီးအိမ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဆက်စပ်နေပုံ	၂၃
၆။	ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ	၂၅
၇။	ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်နိုင်သော နေရာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ	၂၈
၈။	ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ဝေဒနာရှင်များ စားသုံးသင့်သည့်အစားအစာများ	၃၀
၉။	ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ဝေဒနာရှင်များ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အစားအစာများ	၃၀
၁၀။	သဘာဝနည်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ကျောက်ဖယ်ရှားနည်း၊ အလွန်အစွမ်းထက်သော လက်တွေ့ကုထုံးနည်းကို လေ့လာတီထွင်ပြီး လူနာများကို ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း	၃၂
၁၁။	ကျွန်တော် (၇)နှစ်ကျော် အခမဲ့နည်းပေးပြီး လူနာများကို လက်တွေ့ကုသရာမှရရှိလာသော "သဘာဝနည်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ကျောက်ဖယ်ရှားနည်း၊ အလွန်အစွမ်းထက်သော လက်တွေ့ကုထုံးနည်း" ၌ ပါဝင်အသုံးပြုထားသော သဘာဝအသီးအနှံပစ္စည်း (၇)မျိုးနှင့် ၎င်းပစ္စည်းတို့၏ ကျောက်ကပ်ကျောက်အပေါ်သက်ရောက်သော အစွမ်းသတ္တိများ	၄၂
	(က) ပန်းသီး (Apple)	၄၃
	(ခ) ကညွတ်ပင် (Asparagus) (သို့မဟုတ်) ကညွတ်စည်သွတ်ဘူး (Asparagus Can)	၄၈
	(ဂ) စပါးလင် (Lemon grass)	၅၁
	(ဃ) တရုတ်နံနံပင် (Celery)	၅၂
	(င) ဖရဲသီးအူနီသီး (Water Melon) (သို့မဟုတ်) သခွားမွှေးသီး (Cantaloupe) (သို့မဟုတ်) စပျစ်သီး (Grape)	၅၄
	(စ) ပန်းသီးဗီနီကာအရည် (Apple Cider Vinegar)	၅၆
	(ဆ) ပဲကတ္တီပါ (Kidney Bean)	၅၈
၁၂။	အထူးမှာကြားချက် - သောက်ရေ (Drinking Water) ၏ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါကို ကုသရာ၌ ကျောက်ကပ်ကျောက်အပေါ် သက်ရောက်သည့် အလွန်ထိရောက်သော အစွမ်းသတ္တိများ	၆၁
၁၃။	သဘာဝနည်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ကျောက်ဖယ်ရှားနည်း၊ အလွန်အစွမ်းထက်သော လက်တွေ့ကုထုံးနည်း (Removing Kidney Stones Naturally; Very Effective Clinical Treament)	၆၇
	(က) လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ	၆၇
	(ခ) စပါးလင်ဆန်ဆေးရည်ပြုလုပ်နည်း	၆၈
	(ဂ) တရုတ်နံနံပင်ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်နည်း	၆၉
	(ဃ) နေ့စဉ်အချိန်ပိုင်းအလိုက် စားသုံးရန်အညွှန်း	၇၀
၁၄။	ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ကျောက်မတည်ရအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ	၈၇
၁၅။	နိဂုံး	၉၁

❑

ဦးသန်းဝင်း (အာဆီယံအင်ဂျင်နီယာ)

B.E (Mech); F.MES; P.E (IMPM); A.C.P.E (Mech)

အင်ဂျင်နီယာမှူးကြီး(ငြိမ်း)

သဘာဝနည်းဖြင့် ကျောက်ကပ် ကျောက်ဖယ်ရှားနည်း၊ အလွန်အစွမ်းထက်သော လက်တွေ့ ကုထုံးနည်း

(Removing Kidney Stones Naturally; Very Effective Clinical Treatment)

ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေကြရသူများသည် အလွန်ဒုက္ခရောက်ကြပါသည်။ ဆီးသွားရာ၌ အလွန်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ သွေးများပါခြင်း၊ ခါးနာ၊ ခါးအောင့်ခြင်းဒဏ်ကို ခြင်းထန်စွာ ခံစားကြရတတ်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးမျိုးစုံသောက်သော်လည်း ပျောက်ကင်းခြင်းမရှိသော လူနာများသည် ကျောက်ကပ်ကျောက်ကို ခွဲစိတ်ထုတ်ရခြင်း၊ စက်ဖြင့် ချေရခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ ငွေကုန်ကြေးကျများစွာဖြင့် ကုသကြရခြင်းများပင် ရှိပါသည်။ အချို့လူနာများမှာ ကျောက်ကပ်ကျောက်များကို ငွေကုန်ကြေးကျများစွာဖြင့် ခွဲစိတ်ထုတ်ခြင်း၊ စက်ဖြင့်ချေခြင်းများပြုလုပ်ထားသည့်တိုင် နောက် ထပ်ကျောက်များ ထပ်ဖြစ်တည်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကြီးစွာဖြင့် ဒုက္ခခံစားကြရသဖြင့် အလွန်တရုဏာသက်စရာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါဝေဒနာကို ပန်းသီး၊ ကညွတ်၊ စပါးလင် အပါအဝင် သဘာဝအသီးအနှံ (၇)မျိုးစားနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ရန် (၂)နှစ်ခန့် တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ အင်တာနက် ဝက်ဘ်ဆိုက် (Internet Website) များ၌ လေ့လာပြီးနောက် ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အထိ (၇)နှစ် ကျော်အခမဲ့ နည်းပေးပြီး လူနာများကို ကုသပေးခဲ့ပါသည်။ ကုသနည်းစနစ်ကို ကိုယ်တိုင် စွန့်ဦးတီထွင်ပြီး ကုသပေးခဲ့ရာ ကျောက်ကပ်ကျောက်များ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျော့ကြေ၍ အရည်ပျော်ပြီး အမြုန်စ်များအဖြစ် ဆီးနှင့်အတူ ထွက်ကျလာပြီး ရောဂါဝေဒနာများ လုံးဝ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားသည်ကို ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားကြရပါသည်။ ကျောက်ကပ်ကျောက်များ လုံးဝ (လုံးဝ) ခွဲစိတ်ထုတ်စရာမလိုတော့ပါ။ တစ်စုံတစ်ရာ အခက်အခဲရှိပါက ကျွန်တော့်ဖုန်း၊ ၀၉၅၀၇၀၁၅၇ ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိနေသော ကျောက်ကပ်ကျောက်တည် ရောဂါဝေဒနာရှင်များ အားလုံး၊ မခွဲမစိတ်မချေရဘဲ ကျွန်တော် ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည့် သဘာဝအသီးအနှံ (၇)မျိုးကို စနစ်တကျ စားနည်းဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာစွာဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာများ အလွယ်တကူ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်း၍ စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားပြီး ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ISBN 978-99971-81-63-3