

**ဗာတိကာ**

၁။ စာရေးသူအမှာ	၉
<b>အစာအစားနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများ</b>	
၁။ အရိုးပြုတ်ရည်	၁၃
၂။ ကြက်သွန်နီ	၁၆
၃။ ကြက်သွန်ဖြူ	၁၉
၄။ နနွင်း	၂၂
၅။ ဂျင်း	၂၅
၆။ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက် (Cinnamon)	၂၈
၇။ ပန်းသီးရှာလကာရည် (Apple Cider Vinegar)	၃၁
၈။ ကျွန်းမာရေးအကျိုးပြု အဆီများ	၃၄
၉။ မှိုများ (Mushrooms)	၃၉
၁၀။ ဂေါ်ဖီမျိုးနွယ်စုဝင်များ (Cruciferous Vegetables)	၄၃
၁၁။ အရွက်ကြိတ်သောက်ခြင်း	၄၆
၁၂။ သစ်သီးစားသုံးခြင်း	၄၉
၁၃။ Nightshade အသီးအရွက်များ	၅၂
၁၄။ ဆန်နှင့် ထမင်း	၅၅
၁၅။ ဂျုံနှင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများ	၆၀
၁၆။ နွားနို့	၆၃
၁၇။ ဆီကြော်စာများ	၆၇

၁၈။ သကြားစားသုံးခြင်း	၇၀
၁၉။ မျိုးရိုးပြုပြင်ထားသော အစားအစာ (Genetically modified organisms/ GMOs)	၇၄
၂၀။ ခန္ဓာကိုယ် pH ကို ထိန်းပေးသော အစားအစာများ	၇၆
၂၁။ ကင်ဆာနှင့် အစားအစာ	၇၉
၂၂။ ဟော့ပေါ့စားခြင်း	၈၂
၂၃။ အစားအလွန်စားခြင်း	၈၅
<b>ခုခံအားနှင့် ဆိုင်သော ဆောင်းပါးများ</b>	
၁။ ခုခံစွမ်းအား (Immunity-1)	၉၁
၂။ ခုခံစွမ်းအား (Immunity-2)	၉၈
၃။ ခုခံစွမ်းအားနှင့် Antioxidant Network	၁၀၂
၄။ ဖျားနာခြင်း	၁၀၇
၅။ နာတာရှည်ရောင်ရမ်းခြင်း (၁)	၁၁၃
၆။ နာတာရှည် ရောင်ရမ်းခြင်း (၂)	၁၁၇
<b>အော်တိုအင်မြူးရောဂါများနှင့် ဆိုင်သော ဆောင်းပါးများ</b>	
၁။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၁)	၁၂၃
၂။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၂)	၁၂၆
၃။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၃)	၁၃၀
၄။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၄)	၁၃၄
၅။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၅)	၁၃၈

၆။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၆)	၁၄၁
၇။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၇)	၁၄၄
၈။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၈)	၁၄၈
၉။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၉)	၁၅၁
၁၀။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၁၀)	၁၅၅
၁၁။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ (Autoimmune Diseases)အပိုင်း (၁၁)	၁၅၈
၁၂။ ဆီးချိုရောဂါ အမှတ် (၁)	၁၆၁
၁၃။ သွေးလေးဖက်နာ (Rheumatoid arthritis or RA)	၁၆၆
၁၄။ အရေပြားလေးဖက်နာ (Systemic lupus Erythematosus or SLE)	၁၇၀
၁၅။ Graves' disease	၁၇၆
၁၆။ Hashimoto's thyroiditis	၁၈၂
၁၇။ ဆိုရီရေစစ် (Psoriasis)	၁၉၄
၁၈။ Myasthenia gravis	၁၉၉