

မာတိကာ

၁။ နေ့စဉ် ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချနိုင်
၂။ ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်
၃။ ကိုက်လန်နှင့် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ
၄။ ဆီချို သွေးချိုရှိလျှင် ကော်ဖီကို ဆင်ခြင်
၅။ ထန်းလျက်
၆။ ခရမ်းသီးဆေးဖက်ဝင်
၇။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နိုင်
၈။ ချယ်ရီသီး
၉။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေရန် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်က အက်စပရင်ထက် ပိုမိုအစွမ်းထက်ကြောင်း တွေ့ရှိရ
၁၀။ ငရုတ်သီးသည် မိနစ်(၈၀)ကြာ လမ်းအမြန်လျှောက်ခြင်းနှင့် အကျိုးတူ
၁၁။ စပျစ်သီးစားလျှင် သွေးပေါင်ကျမည်
၁၂။ စပျစ်ရည်သည် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိ
၁၃။ နှလုံးနှင့် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်မှုကို လျော့စေသော စပျစ်သီး
၁၄။ ငရုတ်ပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်အသုံးဝင်ပုံများ
၁၅။ ဆီးသီးခြောက်
၁၆။ ဇာတိပျိုလ် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်

၁၇။ တမာရွက်တွင် တွေ့ရသော ပရိုတိန်း အူမကြီးကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်နိုင်
၁၈။ နှင်းမှုန့် အကျိုးကျေးဇူးများ
၁၉။ နှင်းနှင့် ကျန်းမာရေး
၂၀။ နွယ်ချိုနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ
၂၁။ နှမ်းစေ့၊ နှမ်းဆီနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အကျိုးကျေးဇူးများ
၂၂။ ပိန္နဲသီးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ
၂၃။ ပုဒီနာနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ
၂၄။ ပဲလင်းမြေသီး ခေါ် ဗုံလုံသီးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ
၂၅။ ပဲပုပ်သီးလည်း စားပါ
၂၆။ ပဲပိစပ်ကို နေ့စဉ်စားသုံးပါလျှင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု
၂၇။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းတွင် ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်း အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်
၂၈။ အစိမ်းရောင် ဘရိုကိုလီပန်းဂေါ်ဖီကို စားသုံးလျှင် နှလုံးကြွက်သားများ သန်စွမ်းရေး အထောက်အကူပြုနိုင်
၂၉။ ပျားရည်၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် သုတေသနလေ့လာချက်များ၌ ဖော်ပြ
၃၀။ ပျားရည်၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် သုတေသနလေ့လာချက်များ၌ ဖော်ပြ
၃၁။ ရင်သားကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ပဲပိစပ်သုံးခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်
၃၂။ မဇ္ဈိမကနတ်ပန်း ဆေးဖက်ဝင်
၃၃။ ဖရဲသီးစားလျှင် သွေးပေါင်ချိန် လျော့ကျစေနိုင်

၃၄။ မာလကာသီးစားလျှင်
၃၅။ မှိုနားတို မှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့်ကင်ဆာရောဂါကို ဟားဆီးနိုင်
၃၆။ မှိုကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းကို လျော့နည်းစေနိုင်
၃၇။ ဘယ်ရီသီးများ စားသုံးခြင်းဖြင့် အသည်းအဆီပုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်
၃၈။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏကျစေတဲ့ ဘလူးဘယ်ရီအရိုင်းသီး
၃၉။ ရဲယိုနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ
၄၀။ လက်ဖက်စိမ်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာမှ သက်သာစေနိုင်
၄၁။ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီးများကို ပုံမှန်စားသုံးလျှင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှု လျော့ကျစေနိုင်
၄၂။ လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်းကြောင့် သားအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်နိုင်
၄၃။ သစ်သီးမှရရှိသော သကြား၊ ပိုးကောင်၏ပိုးအိမ်နှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတို့က နှလုံး၊ မျက်စိ၊ နား ကူးစက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်
၄၄။ လက်ဖက်စိမ်း Green Tea သောက်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်
၄၅။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သုံးခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းကိုကျဆင်းစေနိုင်သည်
၄၆။ သရက်၏ အာနိသင်

၄၇။ ရုံးပတ်သီး
၄၈။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံ များစားသုံးခြင်း သည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို လျော့နည်းစေနိုင်
၄၉။ အသီးဖျော်ရည် နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းသည် အလွန်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေနိုင်
၅၀။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွင်ပါသော ဓာတ်များက သွေး၌ သကြားဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ပယ်ဖျက်ပေးနိုင်ဖွယ်ရှိ
၅၁။ ဗီတာမင်ဓာတ်ပါသော အသီးအရွက် များစားသူ ဂေါက်ရောဂါကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း
၅၂။ သတ္တုဓာတ်ပါသော အသီးအနှံနှင့် အသားများ ဆီးအိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအား ကာကွယ်ပေးနိုင်
၅၃။ တမာ
၅၄။ အသည်းရောဂါများနှင့်တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
၅၅။ ကြိတ်မှန်ရွက်
၅၆။ ဆီးဖြူသီး
၅၇။ ဆေးရွက်ကြီး
၅၈။ ဒန်သလွန်
၅၉။ နှင်း
၆၀။ ဆေးဖက်ဝင်ကန်စွန်း
၆၁။ ဆေးဖက်ဝင်ကန်စွန်း
၆၂။ ကန်စွန်းဥစားလျှင်
၆၃။ ကြက်သွန်ဖြူအာနိသင်
၆၄။ ဆေးဘက်ဝင် မရိုးပင်
၆၅။ ဆေးဖက်ဝင် ကြက်ဟင်းခါး
၆၆။ ဆေးဖက်ဝင် ဂျင်း(ချင်း)
၆၇။ ပင်စိမ်းအရိုင်း သို့မဟုတ် ဆေးပင်စိမ်း

၆၈။ ငရုတ်ကောင်း၏ အာနိသင်
၆၉။ ဆေးတော်ကရဝေး
၇၀။ ဆေးဖက်ဝင် တမာပင်
၇၁။ ဆေးဖက်ဝင်ကျွဲခေါင်းသီး
၇၂။ ဆေးဖက်ဝင်ချေးသီးပင်
၇၃။ ဆေးဖက်ဝင်ကြိတ်မှန်ပင်
၇၄။ ဆေးဖက်ဝင် ခရာပင်
၇၅။ ကုလားကင်ပွန်းဆေးအာနိသင်
၇၆။ ဆေးဖက်ဝင် ကြက်ဆူပင်
၇၇။ ဆေးဖက်ဝင် ကန်စွန်းပင်
၇၈။ ဆေးဖက်ဝင် ကင်ပွန်းပင်
၇၉။ ကျောက်ဖရုံဆေးဖက်ဝင်ပုံ
၈၀။ ဆေးဖက်ဝင် ကလောပင်
၈၁။ ဆေးဖက်ဝင် စပါးလင်
၈၂။ ဆေးဖက်ဝင် နှင်း
၈၃။ နှမ်းဆီ၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်
၈၄။ ပတ်ဂေ ကြီးပင် ဆေးဖက်ဝင်
၈၅။ ဆေးဖက်ဝင် ပေါက်ပန်းဖြူ
၈၆။ နံနံပင် ဆေးဖက်ဝင်
၈၇။ ဒန်သလွန် ဆေးဖက်ဝင်
၈၈။ စပျစ်သီး ဆေးဖက်ဝင်ပုံ
၈၉။ ပန်းသီး၏ဆေးဖက်ဝင်ပုံ
၉၀။ ဆေးဖက်ဝင် ကုလားပဲ
၉၁။ ဆေးဖက်ဝင် သဘောသီးပင်
၉၂။ ဆေးဖက်ဝင် အုန်းသီး
၉၃။ ဆေးဖက်ဝင် ငှက်ပျောသီးပင်
၉၄။ ကြက်သွန်နီ၏ ဆေးဖက်ဝင်နည်း