

မာတိကာ

တွဲဖက်အစာများ

စာမျက်နှာ

- * ၅ ရောင်ခြယ်ဟင်းလျာများဖြင့် အလှတရား စတင်ခြင်း။ ၁
Beauty Starts with Five-colour Diet.
- * အလှအပအတွက် ဟင်းလျာများ။ ၅
For Beauty
 - ◆ အုန်းသီး၊ ပဲ၊ ကြာရိုးနှင့် ခရုဟင်းရည် ၇
 - ◆ သစ်ကြားသီး၊ သစ်အယ်သီး၊ မုန်လာဥဝါနှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ်ပြုတ် ၉
 - ◆ သီးစုံအမဲသားဟင်းချို ၁၁
 - ◆ မက်မွန်သီး၊ သဘောသီးနှင့် နို့ကြက်သားစွပ်ပြုတ် ၁၃
 - ◆ ရွှေပဲသီး၊ သစ်အယ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် အဆီနည်းဝက်သားဟင်းချို ၁၅
 - ◆ တို့ဟူး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်နံနံနှင့် ငါးကြီးပြီးဟင်းချို ၁၇
 - ◆ ငါး၊ သစ်တော်သီး၊ မုန်ညင်းဖြူနှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ်ပြုတ် ၁၉
 - ◆ မှိုဖြူ၊ ယုရုအခြစ်နှင့် ကြာခံကြီးဟင်း ၂၀
 - ◆ ကြာရွက်၊ မျောက်ခေါင်းမှိုနှင့် သခွားသီးရှည်စွပ် ၂၃

ခေါက်တာချမ်းမြေ့သူ

- ◆ ဝိုင်စုံ၊ ပဲစုံ ဟင်းချို ၂၅
- ◆ အမေရိကန်ကုန်ကိုင်ဆင်း၊ ပန်းသီးနှင့် စပျစ်သီးပုညဟင်းချို ၂၇
- ◆ Yu Zhu၊ ခုံးကောင်နှင့် ကြက်အရေခွံစွပ်ပြုတ် ၂၉
- * ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအတွက် ကုသရေးဟင်းလျာများ။ ၃၀
For Internal Organs Treatment.
 - ◆ အာတီချုပ်၊ ကြာစေ့၊ ခုံးခြောက်နှင့် ကြက်သားစွပ်ပြုတ် ၃၃
 - ◆ ပန်းသီး၊ နှင်းပန်းဖူးနှင့် အာတီချုပ်ဟင်းချို ၃၆
 - ◆ သစ်အယ်သီး၊ မုန်လာဥနှင့် ရေခူဟင်းချို ၃၈
 - ◆ ပင်လယ်အုန်း၊ Chuan Bei နှင့် ဖားပြုပ်စွပ် ၄၀
 - ◆ သစ်နားရွက်မှို၊ Fox Nuts နှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်းရည် ၄၂
 - ◆ ဆီးသီးခြောက်၊ ရွှေပဲသီးအနီနှင့် သစ်ကြားသီးစွပ်ပြုတ် ၄၄
 - ◆ မြားခေါင်းသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် ပဲကျောက်ကပ်နီဟင်းချို ၄၆
 - ◆ မင်းကွတ်သီးနှင့် ရှစ်မျိုးဟင်းချို ၄၈
 - ◆ ပဲနီလေး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ခုံးကောင်ခြောက်နှင့် မုန်လာဥနီဟင်းချို ၅၀
- * အပူစင်၍ အင်အားဖြစ်စေသော ဟင်းလျာများ။ ၅၅
Heat-clearing and Nourishing
 - ◆ မုန်ညင်းစိမ်း၊ ကန်စွန်းစွန်းနှင့် သံလွင်သီး အစိမ်းဟင်းချို ၅၇
 - ◆ ကြံ၊ Couchgrass အမြစ်၊ သခွားသီးရှည်နှင့် ဖားပြုတ်စွပ် ၅၉
 - ◆ ပြောင်းဖူး၊ သစ်တော်သီးနှင့် သစ်အယ်သီးဟင်းချို ၆၁
 - ◆ နှင်းပန်းဖူး၊ သီဟိုဠ်သရက်စေ့နှင့် သဘောသီးဟင်းချို ၆၃
 - ◆ ပဲနီ၊ မြေပဲ၊ ရေဘဲခြောက်နှင့် Pueraria မြစ် ဟင်းရည် ၆၅

ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေမည့် တရုတ်စားစရာ ၅ ရောင်ခြယ်အရည်သောက်ဟင်းများ

- ◆ မုန်ညင်းဖြူခြောက်၊ ပုစွန်ထုပ်နှင့် ငုံး ဟင်းချို ၆၇
- ◆ သခွားသီးပုည၊ မုတ်ကောင်ခြောက်နှင့် ပင်လယ်ရေမှော်ဟင်းချို ၆၉
- ◆ ဆလတ်ရွက်၊ သစ်နားရွက်မှိုနှင့် မြေပဲစွပ်ပြုတ် ၇၀
- ◆ ဖရုံသီး၊ ကြာစေ့နှင့် ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ် ၇၃
- * ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေမည့်ဟင်းလျာများ။ ၇၅
Strengthen the Immune System
 - ◆ တောင်ပိုမှို၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် အမဲသားစွပ် ၇၇
 - ◆ ဂျင်ဆင်း၊ မုန်လာဥနှင့် ကြက်ခြေထောက်စွပ် ၇၉
 - ◆ ပဲငါးမျိုး၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ငါးခေါင်းဟင်းချို ၈၁
 - ◆ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဖရုံသီးနှင့် ဘဲသားစွပ် ၈၃
 - ◆ ချာယိုတီ၊ Fox Nuts နှင့် ခုံးကောင်စွပ် ၈၅
 - ◆ ယောက်သွားကောင်ခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် တရုတ်နံနံဟင်းချို ၈၇
 - ◆ တို့ဟူးချောင်း၊ မုန်ညင်းဖြူခြောက်၊ Huai Shan နှင့် သစ်ကြားသီးဟင်းချို ၈၉
 - ◆ ကျောက်ဖရုံသီး၊ တို့ဟူးချောင်းခြောက်နှင့် မြေပဲစွပ် ၉၁
 - ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ တောင်ပိုမှိုနှင့် အမဲသားစွပ် ၉၃
 - ◆ Tai Zi Shan ၊ Huai Shan ၊ ပဲနီနှင့် ဒိုသားစွပ် ၉၅
 - ◆ ခုံးကောင်၊ Qi Zi နှင့် ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ် ၉၇
 - ◆ မက်မွန်သီး၊ Fox nut နှင့် သခွားရှည်သီး၊ လိုင်ချိန်စွပ် ၉၉
 - ◆ ပဲပင်ပေါက်၊ မှိုနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်စွပ်ပြုတ် ၁၀၁
 - ◆ မုန်လာဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အမဲနံရိုးစွပ်ပြုတ် ၁၀၃
- * ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကိုင်တွယ်နည်း။ ၁၀၅
Handling Fresh Vegetables