

မာတိကာ

၁	ကမ္ဘာသုံးဆေးပင်များအကြောင်း သိကောင်းစရာ နိဒါန်း	၁
၂	ရှေးရိုးအစဉ်အလာမှ သိပ္ပံပညာရပ်ဆီသို့ ဦးတည်နေသော ဆေးဖက်ဝင် အပင်ထွက်ဆေးဝါးများ	၃
၃	Echinacea အိတ်နေးရှားဆေးပင်ပင်	၁၄
၄	Garlic ကြက်သွန်ဖြူ	၃၁
၅	Ginkgo ဂင်နို ဆေးပင်ပင် (တရုတ်ပြည်၌ ပေါက်သော ဆေးဖက်ဝင် အားစေး)	၃၆
၆	Ginseng ရှင်ဆင်း	၄၄
၇	Kava ခါတာဆေးပင်ပင် (ပစ်ဖိတ်ဒေသအနောက်ပိုင်းတွင်ပေါက်သော ဆေးဖက်ဝင် ဆေးပင်)	၅၃
၈	Milk thistle ဆူးပန်းလုံးဆေးပင်ပင်	၆၄
၉	St. John's Wort စိန်ဂွန်ဝါတ် ဆေးပင်ပင်	၇၁
၁၀	Saw Palmetto ဆောပေါလ်မဲလ်တိုးဆေးပင်ပင်	၈၂
၁၁	ဆေးဖက်ဝင် ဆေးဝါးများကို မည်သို့ ဝယ်ယူ အသုံးချပုံ	၉၀
၁၂	နိဂုံးချုပ်ကောက်ချက်များ	၉၃