

ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါ

အခန်း(၄) ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါအတွက် သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် ဆေးဝါးများ

နိဒါန်း ၁

အခန်း(၁) ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါဆိုသည်မှာ ၂

၁.၁ လိင်ဆက်ဆံမှု လိုအပ်ခြင်း ၃

၁.၂ ဟိုမုန်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ ၄

၁.၃ လှုံ့ဆော်မှုများနှင့် အာရုံကြောများ၏အခန်းကဏ္ဍ ၆

၁.၄ သွေးကြောများ ကောင်းမွန်ရန်လိုအပ်ခြင်း ၈

၁.၅ သက်ဆိုင်ရာသမားတော်နှင့် ပြသတိုင်ပင်ခြင်း ၉

အခန်း(၂) ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်း ၁၁

၂.၁ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကြောင့် ပန်းဝေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း ၁၂

၂.၂ ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ယင်းကို ကုသရာ၌ အသုံးပြုသောဆေးဝါးများ ၁၃

၂.၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း ၂၃

၂.၄ နေထိုင်မှုပုံစံ (Lifestyle) မှားယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း ၂၅

၂.၅ ပန်းဝေပန်းညှိုးဖြစ်စေသောဆေးဝါးများ ၃၃

အခန်း(၃) ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါကို အနှောင့်တိုင်းဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း ၃၅

၃.၁ တက်စတိုစတီရုန်းဟိုမုန်း ပြန်ဖြည့်ခြင်း ၃၆

၃.၂ အစွမ်းထက်သည့် ဝိုင်ယာဂရာ ၄၂

၃.၃ ဝိုင်ယာဂရာနှင့် အလားတူဆေးများ ၅၀

၃.၄ ဆေးအမျိုးအစားရွေးချယ်ခြင်း ၅၅

၄.၁ ပျားဝတ်မှုန် ၅၇

၄.၂ ဂင်ဂိုအရွတ် ၆၀

၄.၃ ဓွေးလှေးယားသီးအစေ့ ၆၁

၄.၄ ဂျင်ဆင်းဆေးမြစ် ၆၃

၄.၅ ရှဉ့်မတက်ဥ ၆၄

၄.၆ ပေါက်နွယ်ဥ ၆၅

အခန်း(၅) ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါမဖြစ်စေရန် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ ၇၀

၅.၁ ပန်းဝေပန်းညှိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ ၇၃

၅.၂ ရောင်ကြည်သင့်သည့် အရက် ၈၀

၅.၃ ကော်ဖီသောက်လျှင်ကောင်းပါသည် ၈၀

၅.၄ အဆိုးဆုံးဖြစ်သည့် ဆေးလိပ်နှင့် အခြားအဆိုးအငွေ့များ ၈၁

၅.၅ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးရန်လို ၈၂

၅.၆ အိပ်ချိန်လုံလောက်မှုရှိရန်လည်းအရေးကြီး ၈၃

၅.၇ စိတ်ပူပင်သောကဏ္ဍများလျှော့ချရန် ၈၃

နိဂုံးချုပ် ၈၅

References ၈၆

ဝေါဟာရများ ၉၁