

မာတိကာ

အသီးအနှံများစားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

၁။ သီးသီးစားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

၂။ ဝိုင်အနီသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

၃။ ထောပတ်သီးစားသုံးခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

၄။ cranberryစားသုံးခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

၅။ မင်းကွတ်သီးစားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

၆။ ငှက်ပျောသီး အကျိုးကျေးဇူး

၇။ အုန်းစိမ်းရည် အကျိုးကျေးဇူး

၈။ GOJI Berry အကျိုးကျေးဇူး

၉။ သရက်သီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၀။ ကျွဲကောသီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၁။ နာနတ်သီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၂။ ပန်းသီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၃။ ဘလက်ဘယ်ရီ အကျိုးကျေးဇူး

၁၄။ သခွါးမွှေးသီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၅။ ချယ်ရီသီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၆။ နဂါးမောက်သီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၇။ ခူးရင်းသီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၈။ စပျစ်သီး အကျိုးကျေးဇူး

၁၉။ မာလကာသီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၀။ မာလကာရွက် အကျိုးကျေးဇူး

၂၁။ သခွါးမွှေး အကျိုးကျေးဇူး

၂၂။ ပိန္နဲသီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၃။ ကီဝီ အကျိုးကျေးဇူး

၂၄။ ဂျောက် သံပရာသံပယို အကျိုးကျေးဇူး

၂၅။ လိုင်ချီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၆။ လီမ္မော်သီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၇။ ပင်မုည့် သီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၈။ သလဲသီး အကျိုးကျေးဇူး

၂၉။ စတော်ဘယ်ရီ

၃၀။ စောင်းလျားသီး အကျိုးကျေးဇူး

၃၁။ ဗရီသီး အကျိုးကျေးဇူး

၃၂။ နင်းသီး အကျိုးကျေးဇူး

၃၃။ ရုပ်စံဘယ်ရီသီး အကျိုးကျေးဇူး

၃၄။ ဘလူးဘယ်ရီ အကျိုးကျေးဇူး

၃၅။ သဘောသီး အကျိုးကျေးဇူး

သစ်သီးများအား အမျိုးမျိုးဖန်တီးစားသောက်ခြင်း

၁။ သီးသီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂။ ထောပတ်သီးသုပ် ပြုလုပ်ပုံ

၃။ ထောပတ်သီးဖျော်ရည်အဖျော် ပြုလုပ်ပုံ

၄။ ခရုဘယ်ရီဆလတ်သုပ်လေး ပြုလုပ်ပုံ

၅။ မင်းကွတ်ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၆။ ငှက်ပျော နုနင်းဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၇။ သရက်သီးမုည့် ဖျော်ရည်ရိုးရိုး ပြုလုပ်ပုံ

၈။ မုန့်လာနီ သရက်သီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၉။ ကွဲကောသီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၀။ ချောင်းဆိုးသက် သာဓမ္မယံ ဆေးနာနတ် ဖျော်ရည်စပ်နည်း

၁၁။ ပန်းသီးချယ်ရီစတော်ဘယ်ရီ ၃ မျိုး ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၂။ ဘလက် ဘယ်ရီ ပေါ့ ပ် ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၃။ သခွါးမွှေးနဲ့ သခွါးသီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၄။ ချယ်ရီ စတော်ဘယ်ရီဖျော်ရည် ပြု လုပ်ပုံ

၁၅။ နဂါးမောက်သီးဖျော်ရည် အဖျော် ပြု လုပ်ပုံ

၁၆။ ပန်းခရာနဂါးမောက် သီးဖိုဒါ ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၇။ ခူးရင်းဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၁၈။ ခူးရင်းယို ပြုလုပ်ပုံ

၁၉။ စပျစ်သီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂၀။ မာလကာဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂၁။ မာလကာရွက် လဘက်ရည်ကြမ်း ပြုလုပ်ပုံ

၂၂။ ဝိတ်ချရိုက်စားရန် သခွါးမွှေးအသုပ် ပြုလုပ်ပုံ

၂၃။ ပိန္နဲသီးမုည့် ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂၄။ ဝိတ်ချရိုက် နုနက်စောစောသောက်ရန် ကီဝီဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပုံ

၂၅။ ကျွန်းမာရေးအရနုနက် စောစောသောက်ရန် ကီဝီဖျော်ရည်အဖျော် ပြုလုပ်ပုံ

၂၆။ ပျားသံပရာဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂၇။ သံပရာလဘက် ရည်ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၂၈။ လိုင်ချီးကောင်စားလင် (လိုင်ချီးကျွမ်း လက်ထံ) ပြုလုပ်ပုံ

၂၉။ ဂေ့ကွတ်ခန်းလုပ်ပြီးချိန် သောက်သင့်သော လီမ္မော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၃၀။ လီမ္မော်ဖတ် ကလေးများနဲ့ သဘာဝ လီမ္မော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၃၁။ အစေ့လွတ် ပင်မုည့်ဖျော်ရည်

၃၂။ အစေ့ပေါ့ ပင်မုည့်ဖျော်ရည်

၃၃။ သလဲသီးဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၃၄။ စတော်ဘယ်ရီ စမုသီးဖ် ဖျော်ရည်အဖျော် ပြုလုပ်ပုံ

၃၅။ စောင်းလျားမုည့် ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံ

၃၆။ ဗရီသီးဖျော်ရည် ချိုချိုအေးအေး ပြုလုပ်ပုံ

၃၇။ သစ်သီး စလံများနှင့်အလှ ပြင်ခြင်း

၁။ ငှက်ပျောသီး မျက်နှာဖုံးစွတ်ဆေး

၂။ ငှက်ပျော ကီဝီ ဒိန်ချဉ် ပေါင်းတင်ဆေး

၃။ ငှက်ပျောသီး ဆံပင်ပေါင်းတင်ဆေး

၄။ ရုပ်စံဘယ်ရီသီး အုတ်နဲ့ ဒိန်ချဉ် ပေါင်းတင်ဆေး

၅။ ဘလူးဘယ်ရီမျက်နှာ ဖုံးစွတ်ဆေး

၆။ စတော်ဘယ်ရီ 2-in-1 ဆေး

၇။ အယ်လ်မ္မန်သစ်စေ့ထိ စတော်ဘယ်ရီသကြား ၃ မျိုးစရာ ချေးရွတ်ပွတ်တိုက်ဆေး

၈။ ကီဝီ

၉။ ဒိန်ချဉ် ကီဝီ ပေါင်းတင်ဆေး

၁၀။ အယ်လ်မ္မန် ကီဝီ ပေါင်းတင်ဆေး

၁၁။ လီမ္မန်၊ ကီဝီ ပေါင်းတင်ဆေး

၁၂။ စတော်ဘယ်ရီ ကီဝီ ပေါင်းတင်ဆေး

၁၃။ အရွယ်တင် အရေးအကြောင်းဖြေ ထောပတ်သီး ပေါင်းတင်ဆေး

၁၅။ ကြက်ဥ၊ ကီဝီ ပေါင်းတင်ဆေး

၁၆။ အရေပြား ဝင်းပစေမယ့် ကီဝီ စရော်ဘ်

၇၄။ တစ်ကိုယ်လုံးချေးရွတ် သန့်စင်ပေးမယ့် ဂရိတ်စရတ် စရော်ဘ်

၇၅။ အဆီပြန်တဲ့ အရေပြားအတွက် ဂရိတ်စရတ် အုတ် မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေး

၇၆။ ထောပတ်သံလွင် ပေါင်းတင်ဆေး

၇၇။ ထောပတ် သံပရာနှင့် ကြက်ဥ

၇၈။ ထောပတ်သီး ဆံပင် ပြောင်ရွှန်း ပေါင်းတင်ဆေး

၇၉။ ထောပတ်စွဲနှင့် အရေပြားရေငွေ ခြည့်စေခြင်း

၈၀။ လက်များအတွက် ထောပတ်၊ သံပရာအုတ် စရော်ဘ်

၈၁။ ခြောက်သွေ့သောအရေပြားအတွက် ထောပတ်သီးပျားရည်

၈၂။ ရေတတ်ခြည့် ထောပတ်သီးပေါင်းတင်ဆေး

၈၃။ ချေးရွတ် အသားဖြူ မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေး

၈၄။ ခူးရင်းသီးမျက်နှာ ဖုံးစွတ်ဆေး (durian face mask)

၈၅။ နာနတ် ဆားပဲစရော်ဘ်

၈၆။ အစေ့အကြောင်းဖြေ လိုင်ချီးစီရန်မ

၈၇။ မျက်အိတ်ဖောင်းတာလျော့စေတဲ့ လိုင်ချီး မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေး

၈၈။ သဘောသီးပျားရည် ပေါင်းတင်ဆေး

၈၉။ အကြောပြတ်ခြင်း အတွက်ဆေးရည်

၉၀။ အဆီပြန် အသားအရေများအတွက် သံပရာနှင့် အလှပြင်ခြင်း

၉၁။ သံပရာ သဘာဝ ချေးနုပျောက်ဆေး