

# မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏အမှာစာ	၁
၂။	ကျေးဇူးတင်လွှာ	၉
၃။	ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်ခြင်းအကြောင်း	၁၃
၄။	နှလုံးအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၉
၅။	နှလုံး၏ အရေးကြီးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း သွေးလှောင်ခန်းများအကြောင်း	၂၃
၆။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ	၂၇
၇။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါလက္ခဏာများ	၂၉
၈။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ စားသုံးသင့်သည့်အစားအစာများ	၃၁
၉။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့်အစားအစာများ	၃၅
၁၀။	သဘာဝနည်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်းကို လေ့လာတီထွင်၍ လူနာများကို အခမဲ့နည်းပေးပြီး ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း	၃၉

၁၁။	ကျွန်တော် (၂)နှစ်ကျော် လူနာများကို အခမဲ့နည်းပေးပြီး ၅၁ လက်တွေ့ကုသရာမှရရှိလာသော "သဘာဝနည်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်း" ၌ ပါဝင်အသုံးပြုထားသော သဘာဝအသီးအနှံပစ္စည်း (၅)မျိုးနှင့် ၎င်းပစ္စည်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါအပေါ် သက်ရောက်သောအစွမ်းသတ္တိများ (က) ပန်းသီး (Apple) ၅၂ (ခ) ကြွက်နားရွက်မို (Cloud Ear Fungus) ၆၁ (ဂ) တရုတ်ဆီးသီး (Loquat) ၆၄ (ဃ) ချင်း (Ginger) ၆၇ (င) ကြတ်သွန်ဖြူတစ်လုံး (Solo Garlic) ၇၁	
၁၂။	သဘာဝနည်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ လက်တွေ့ကုသနည်း (Clinical Treatment For Ischemic Heart Disease Naturally)	၇၇
	(က) လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ ၇၇	
	(ခ) ကြွက်နားရွက်မို၊ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် ချင်း သဘာဝပစ္စည်း (၃)မျိုး ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်နည်း ၇၈	
	(ဂ) ဇန့်စဉ်အချိန်ပိုင်းအလိုက် စားသုံးရန်အညွှန်း ၇၉	
၁၃။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ မဖြစ်ရအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ	၈၁
၁၄။	နိဂုံး	၈၅