

နိဒါန်း

ထားရာကျန်းမာသူ

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

(က)

အခန်း (၁)

- အိုမင်းခြင်းကို နေရာရွှေ့ပေးခြင်း
- အိုမင်းခြင်းကိုနေရာရွှေ့ပေးနိုင်ကြောင်းဗုဒ္ဓဟောခဲ့ပုံ
- အသက်ရှည်ဖို့လိုအပ်ပုံ
- ဖြစ်ချင်တာကို အဓိပတိကြီး ၄ ပါးဖြင့် လုပ်ရင်ရပုံ
- အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏လက္ခဏာများ
- သဘာဝအိုခြင်းနဲ့အဖျက်အိုခြင်း
- အိုခြင်းကို မြန်မာတို့သတ်မှတ်တာက တေဇောဓာတ်
- ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဖြင့်ပြုပြင်ပုံ
- ရောဂါကြောင့် အိုခြင်းကိုဆေးဝါးဖြင့်ကူပေးရပုံ
- လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အိုနှုန်းချင်းမတူတာ ဘာကြောင့်လဲ
- ခေတ်သစ်ပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိတဲ့ Anti Aging

- ခန္ဓာကိုယ်သံချေးတက်သောဖြစ်စဉ်များ
- Free Radical တွေသည် တရားခံ
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရုံစားဖို့ ဗုဒ္ဓ၏မှာကြားချက်
- Antioxidant တွေက မအိုအောင်လုပ်ပေးပုံ
- ဟိုမုန်းများ ပြန်ဖြည့်ပေးဖို့လိုအပ်ပုံ
- Auto Immune Disease ကြောင့် အိုမင်းရပုံ
- ကိုယ်တွင်းအက်စစ်များမှုကြောင့် အိုမင်းရပုံ
- အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုကြောင့် အိုမင်းရပုံ
- အိပ်ရေးမဝခြင်းကြောင့် အိုမင်းရပုံ
- ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းကြောင့် အိုမင်းရပုံ
- ခံတွင်းကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ အိုမင်းရပုံ
- အသက်ရှူတိုင်း အိုနေကြရပြီလား
- သဘာဝအသီးအနှံတွေကို စားပါ
- ကလျာဏမိတ္တရှိဖို့ ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သည်

အခန်း (၂)

- အသက်ရှည်ဆေးဟာ သင့်ပါးစပ်ထဲမှာ
- အသက်ရှည်ဆေး ဘယ်နေရာမှာရှိသလဲ
- သွားရည်သည် အသက်ရှည်အင်ဇိုင်း
- သွားရည်ရှိမှ အစာကြေပုံ
- အစာကြေမှ အူနံရံတွေက အာဟာရစုပ်နိုင်ပုံ
- လူတွေနဲ့ကြတာ အစာမကြေခြင်းကစသည်
- အစာကြေအောင် ဝါးမှ ကလီစာတွေ သက်တမ်းရှည်ပုံ
- သွယ်လျလှပချင်ရင် အစာကြေအောင်ဝါး

- အာဟာရဓာတ်တွေဟာ အစာကြေမှထွက်ပေါ်လာ
- ဘရီရဇာတ် (၇)ပါးကောင်းမှ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါလှပမည်
- ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း အစာကြေအောင် ဝါးခိုင်းတယ်
- ပြင်းတဲ့အရသာတွေကို သွားရည်လျှော့ချပေးပုံ
- ဝပေမဲ့ အားမရှိသူတွေ
- ဆန်ပြုတ်သည် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသော အစာမဟုတ်
- တံတွေးထွေးတဲ့အကျင့်ရပ်
- သွားရည်သန့်ဖို့ ခံတွင်းသန့်ရမည်
- ခံတွင်းသန့်ရင် မျက်စိလည်းကြည်ပါတယ်။
- သွားရည်များများသုံးပြီးစားရင် အသက်ရှည်မည်

အခန်း (၃)

- ခုခံအားထုတ်ပေးသည့်အကျိုးပြုပိုးများမွေးမြူရေး ၁၃၅
- ကိုယ်ခံအားစနစ်အလွန်အရေးကြီးပုံ
- ခုခံအားရဲ့ ၈၀%က အူထဲက ကောင်းတဲ့ပိုးတွေကရပုံ
- အကျိုးပြုဗက်တီးရီးယားနဲ့ အကျိုးယုတ်ဗက်တီးရီးယား
- ခုခံအားကောင်းရင် ဘာရောဂါမှကြောက်စရာမလို
- ခံတွင်းထဲက ဗက်တီးရီးယားတွေက ကြောက်စရာ
- အသက်ရှည်အင်ဇိုင်းတွေလည်း ထုတ်ပေးတယ်
- အကျိုးပြုဗက်တီးရီးယားဆိုတာ ဒီနီချည်ထဲကပိုးတွေပါ
- Probiotic က ပိုထိရောက်ပုံ
- အူလမ်းကြောင်းအခြေအနေကောင်းတစ်ရပ်
- Alkaline အခြေအနေမျိုးမှာ ပိုးကောင်းတွေ ရှင်သန်ပုံ

အခန်း (၄)

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်နေသောအဆိပ်များကို တားဆီးပါ ၁၆၇
- အဆိပ်တွေ ပြည့်နေတဲ့ကမ္ဘာ
- ဗိုဘိုင်းဖုန်းအန္တရာယ်
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ
- တာဝါတိုင်နဲ့နီးလေ ကျန်းမာရေးမကောင်းလေ
- အိမ်တွင်းက လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ
- အိမ်တွင်းက လေထုညစ်ညမ်းမှုတွေ
- အိမ်ထဲက မိုအဆိပ်တွေ
- ဆံပင်ဆိုးဆေးက အဆိပ်တွေ
- အလှကုန်ဆွေက အဆိပ်တွေ
- အဝတ်အထည်က အဆိပ်တွေ

- အစားအသောက်က အဆိပ်တွေ
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကအဆိပ်တွေ
- လေထုညစ်ညမ်းမှုကလာတဲ့ အဆိပ်တွေ
- ရေထုညစ်ညမ်းမှုကလာတဲ့ အဆိပ်တွေ
- Heavy Metal အဆိပ်များ
- ဓာတုဆေးဝါးအဆိပ်များ
- ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေကြောင့် သိုင်းရွိုက်ထိခိုက်ပုံ

အခန်း (၅)

- အဆိပ်လည်းကျ အဆိပ်အပုပ်လည်းထွက်တဲ့ Detox Water ၂၂၇
- Detox Water ဆိုသည်မှာ
- လူတွေနေမကောင်းကြတာဘာလို့လဲ
- Detox Water ပါဝင်သင့်တာတွေ
- ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်
- သိပ်အေးတာကို မသောက်ရ
- သံပရာသီးထပ်ဖြည့်ပါ
- အရည်ရွမ်းအချဉ်သီးများ
- သခွားသီး
- ပူဒီနာ
- စပါးလင်
- ကောင်းကျိုးရရှိမှုများ
- ဂျပန်ကျန်းမာရေးအနားယူစခန်း
- ဧည့်သည်လာရင် Detox Water တိုက်ပါ

- ပန်းသီးရှာလကာရည်ရဲ့တန်ဖိုး
- အားရှိခြင်းအကြောင်း အဆိပ်အပုပ်ကင်းခြင်းဖြစ်သည်
- ရေများများသောက်ဖြစ်၍ ကျန်းမာပုံ
- နိုင်ငံခြားသားတွေ တွေ့ရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးများ
- အံ့ဩဘွယ်ရာကောင်းတဲ့အရည်

အခန်း (၆)

- နေရောင်ခြည်ဖြင့် ထားရာကျန်းမာခြင်း ၂၆၃
- အိမ်ထဲမှာပဲ ထိုင်အိုနေကြတဲ့ လူကြီးများ
- နိုင်ငံခြားသားတွေ ဘာလို့နေပူဆာလှုံကြတာလဲ
- နေရောင်ခြည်ဖြင့် အသက်ရှင်သောအပင်လောက
- လူငယ်တွေလည်း နေနဲ့မထိတွေ့ရင် ချူချားတာပဲ
- ဗီတာမင် D ဟာ နေရောင်ခြည်ရှိမှ ကောင်းစွာရတာပါ
- ဗီတာမင် D ရဲ့ Source သည် တိရစ္ဆာန်အဆိ
- အိမ်မပျော်သူများနေပူဆာလှုံ
- မိမိအိမ်ထဲကိုနေရောင်ခြည်ဝင်ပါစေ
- နေရောင်ခြည်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ကြပါစေ
- နေရောင်ခြည်သည် Alternative Medicine
- ထားရာကျန်းမာရေးကို ပေးမယ့်နေရောင်ခြည်

နိဂုံး

၂၉၃