



**ဆရာမြင့် (ဝကြာမင်း)**  
**မိမိကိုယ်မိမိကုသခြင်း**  
**ဆေးပညာ**

ဤစာအုပ်သည်...

ယနေ့ခေတ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် လူတို့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံရှုပ်ထွေးလာပြီး မရေတွက်နိုင်သောရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများအား ခံစားလာကြရသည်။ သဘာဝ၏ဆေးစွမ်းကောင်း သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များသည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူပြုသော သဘာဝကပေးသည့် လက်ဆောင်မွန်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ဆေးဖက်ဝင် အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်များ၏ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု၊ ဆိုးကျိုးမရှိမှုများအား လူသားများ သတိပြုမိလာကြသည်။ သို့သော် ဆိုးကျိုးကင်းသည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များရရှိရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာလက်ဆင့်ကမ်းလာကြသော ကုထုံး၊ ဆေးဝါးများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့်ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ စိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ ဖျားနာမှုများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေရန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါ၏။ ယခုစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များသည် ကိုယ်တွေ့ကုထုံးဆေးဝါးများနှင့် ရိုးရာသမားတော်ကြီးများထံမှ စုဆောင်းရယူထားခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိပြန်လည်၍ ကုသနိုင်ကြမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

စဉ်	စာမျက်နှာ
၁။ စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁
၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ကုသခြင်းဆေးပညာ	၂
- အရိုးစူး ပျောက်ဆေး	၂
- သံစူးနာ ပျောက်ဆေး	၂
- အပူလောင်နာပျောက်ဆေး	၂
- အသံဝင်နာပျောက်ဆေး(၁)	၄
- အသံဝင်နာပျောက်ဆေး(၂)	၄
- သွားကိုက်သွားနာပျောက်ဆေး(၁)	၅
- သွားကိုက်သွားနာပျောက်ဆေး(၂)	၅
- သွားနာပျောက်ဆေး	၆
- ဝက်ခြံပျောက်ဆေး	၆
- တင်းတိပ်ပျောက်ဆေး	၇
- ဆံပင်ပေါက်ဆေး	၈
- ယားနာပျောက်ဆေး	၉
- ကြွတ်နို့ပျောက်ဆေး	၉
- မှုကွရနာပျောက်ဆေး	၁၀
- နှင်းခူနာပျောက်ဆေး	၁၂
- အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး	၁၃
၃။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ	၁၄
၄။ လေကြော့လျက်ဆား	၁၆
၅။ လေပူရောဂါပျောက်ဆေး	၁၇
၆။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်ခွက်	၁၉
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ	၂၀

စဉ်	စာမျက်နှာ
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာများ	၂၂
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေး	၂၆
၇။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်(နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း)	၂၈
- ရောဂါလက္ခဏာများ	၁၆၆
- ရှင်းလင်းချက်	၂၉
- အကူဆေးချက်များ	၃၁
- နှလုံးအားတိုးဆေး(၁)	၃၁
- နှလုံးအားတိုးဆေး(၂)	၃၂
- သကြားက အစာကြေဆေး	၃၃
၈။ တမာဆီးချိုသွေးချိုပျောက်ဆေး	၃၄
၉။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ဆီးချို သွေးချိုကျဆေး	၃၆
၁၀။ သွေးမုင်လေမုင်ပျောက်ဆေး	၃၆
၁၁။ ငှက်ဖျားပျောက်ဆေး	၃၈
- ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ဆေးစွမ်းတစ်လက်	၃၉
- ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေး	၄၃
- ငှက်ဖျားရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးကုထုံး	၄၃
- ငှက်ဖျား ဖျားရခြင်းအကြောင်းများကို	၄၈
- အကျဉ်းချုပ်ကြည့်လျှင်	
- အစာမကြေရောဂါ	၈၃
- အဖျားတက်ပုံ လက္ခဏာများကို	၅၁
- တိုင်းရင်းဆေး အမြင်ဖြင့်ဆိုသော်	
- ငှက်ဖျားအဖြစ်ဖြတ်ဆေး	၅၆
၁၂။ အသည်းခြောက်ရောဂါအတွက် ဓာတ်စာဆေး	၅၆
၁၃။ ရေဖျဉ်းရောဂါအတွက် ဆေးစွမ်းတစ်လက်	၅၇

စဉ်	စာမျက်နှာ
၁၄။ လေဖြတ်ရောဂါအတွက်	၅၈
၁၅။ မြစ်ချင်းပြီး ဆေးတစ်လက်	
၁၅။ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာပျောက်ဆေး	၆၀
၁၆။ နွေရာသီမှာ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ	၆၀
- ပြုစုကုသနည်း	
- နွေရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ	၆၀
- ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲ၊	၆၂
- ခေါင်းမူးခြင်းရောဂါများ	
- အပူဝင်အပူငုပ်ရောဂါများ	၆၅
- ဆီးပျ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ	၆၇
- နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းရောဂါ	၆၉
၁၇။ သူရိယစက်ကွင်းနှင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ	၇၁
- ဆေးဝါးဓာတ်စာတို့ဖြင့် ကုသရန်မှာ	၇၈
- အစာကို ဆေးအဖြစ် ကုထုံးဆင်ရန်	၇၉
၁၈။ မိုးရာသီမှာဖြစ်တတ်သောရောဂါများ	၈၂
- ပြုစုကုသနည်း	
- မိုးရာသီမှာဖြစ်တတ်သောရောဂါများ	၈၃
- အစာမကြေရောဂါ	၈၄
- လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ	၈၆
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ	၈၈
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၈၉
- သန့်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါ	၉၀
၁၉။ ဆောင်းရာသီနှင့် နေထိုင်စားသောက်နည်း	၉၃

စဉ်	စာမျက်နှာ
၂၀။ ပန်းသေရောဂါလေးမျိုး	၉၇
၂၁။ လူဝများနှင့်ပန်းညှိုးဝေဒနာ	၉၉
၂၂။ စိတ္တသုခအားတိုးဆေး	၁၀၄
၂၃။ ဝမ်းတွင်းပါ ပန်းသေရောဂါ	၁၀၅
၂၄။ အသက်ကြီးလို့ ဆင်းစီးကြမလား	၁၀၃
၂၅။ မိန်းမလျှာနှင့်ပန်းသေရောဂါ	၁၀၉
- စိတ်ဖြင့် ကုသခြင်း	၁၂၅
- အစားအသောက်ဖြင့် ကုသခြင်း	၁၂၅
- နေထိုင်မှုဖြင့် ကုသခြင်း	၁၂၆
- ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်း	၁၂၆
၂၆။ ပန်းရွှင်အားတိုးဆေး	၁၂၇
၂၇။ ပန်းသေပန်းညှိုးပျောက်အားတိုးဆေး	၁၂၈
၂၈။ အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါနှင့်	၁၂၉
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ	
၂၉။ ဝါဒီကရက(ကာမအားတိုးဆေး)	၁၄၀
၃၀။ ကာမစိတ်ကြွစေသည့်ကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်များ	၁၄၁
၃၁။ ညီညွတ်မျှတမှုမည့် အရေးပါ၏	၁၄၁
- အတွေ့အထိ(ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ)	၁၄၃
- မြင်ကွင်း(စက္ခုအာရုံ)	၁၄၄
- အနံ့(ဂန္ဓာရုံ)	၁၄၅
- အရသာ(ရသာရုံ)	၁၄၆
- အသံ(သဒ္ဓါရုံ)	၁၄၇
၃၂။ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး လိင်စိတ်မြှင့်ပစ္စည်း	၁၄၉

စဉ်	စာမျက်နှာ
၃၃။ လိင်ဆက်ဆံမှု အမျိုးအစားများ	၁၅၀
၃၄။ ဗြဟ္မစရိယအယူအဆ	၁၅၃
၃၅။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသင့်သောအသက်အရွယ်	၁၅၄
၃၆။ မီးယပ်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၅၅
၃၇။ အပျိုမီးယပ်ရောဂါ	၁၆၇
၃၈။ သွေးပေါ်သွေးမှန်ဆေး(အပူ)	၁၇၃
၃၉။ အပူငြိမ်းသွေးအားဆေး	၁၇၄
၄၀။ အစိုမီးယပ်ရောဂါ	၁၇၆
၄၁။ အစိုမီးယပ်ရောဂါပျောက်ဆေး	၁၈၈
၄၂။ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ	၁၉၀
၄၃။ မီးယပ်သွေးသန့်ချက်ဆေးကြီး	၁၉၆
၄၄။ မီးယပ်စို၊ မီးယပ်ခြောက်ရောဂါ	၁၉၇
၄၅။ သတိထားစရာ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ	၂၀၅
၄၆။ မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက်ဆေး	၂၀၃
၄၇။ သားအိမ်ကျရောဂါ	၂၁၄
၄၈။ သားအိမ်ကျပျောက်ဆေး	၂၂၂
၄၉။ သားအိမ်နာရောဂါ	၂၂၄
၅၀။ သွေးသန့်အခိုးပွင့်ဆေး	၂၂၉
၅၁။ အပူငြိမ်းဆေး	၂၃၀
၅၂။ သားအိမ်သန့်အနာကျက်ဆေး	၂၃၁
၅၃။ အမျိုးသမီးများနှင့်ရင်သားအကျိတ်ပြဿနာ	၂၃၂
၅၄။ မီးဖိုချောင်မှ အိမ်တွင်းဆေးစွမ်းကောင်းများ	၂၄၃

စဉ်	စာမျက်နှာ
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၁)</b>	
၅၅။ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်၊ အပွင့်နှင့်ဥများ၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံများ	၂၄၅
- မုန်လာဥနီ	၂၄၅
- သခွားသီး	၂၄၈
- ရှောက်သီး	၂၅၀
- ကြက်သွန်နီ	၂၅၂
- မုန်လာဥဖြူ	၂၅၅
- သကြားမုန်လာ	၂၅၈
- ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅၉
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၂)</b>	
၅၆။ ဟင်းခတ်မှုန့်များ၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ	၂၆၂
- ရှိန်းနီ	၂၆၂
- စပုန်စေ့	၂၆၄
- ကရဝေး	၂၆၇
- တရုတ်နံနံ	၂၆၉
- နံနံပင်	၂၇၀
- ဇီရာ	၂၇၂
- စပုန်နက်	၂၇၄
- ပဲနံ့သာ	၂၇၇
- ငရုတ်သီးတောင့်နီ	၂၇၉

စဉ်	စာမျက်နှာ
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၃)</b>	
၅၇။ အဖွေးအကြိုင်များ၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ	၂၈၅
- ငရုတ်ကောင်း	၂၈၅
- သစ်ကြဲပိုးခေါက်	၂၈၈
- လေးညှင်းပွင့်	၂၈၉
- ဖာလာကြီးစေ့	၂၉၂
- ပိတ်ချင်းသီး	၂၉၃
- ဇာတ်ပွိုလ်ပွင့်သီးစေ့	၂၉၅
- ဖာလာငယ်စေ့	၂၉၇
- ကရဝေးရွက်	၂၉၉
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၄)</b>	
၅၈။ အရသာကဲသည့်အပင်များ	၃၀၂
- ကြက်သွန်ဖြူ	၃၀၂
- ချင်း	၃၀၆
- တရုတ်နံနံ	၃၁၀
- နံနံပင်	၃၁၂
- ပူဒီနာရွက်	၃၁၂
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၅)</b>	
၅၉။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၃၁၅
- ဟင်းနုနယ်အနီ	၃၁၅

စဉ်	စာမျက်နှာ
- နုနင်း	၂၈၂
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၆)</b>	
၆၀။ အဆီများ	၃၄၅
- ကြက်ဆီ	၃၄၅
- အုန်းဆီ	၃၄၈
- ဆား	၃၈၃
- ရေ	၃၈၄
- မုန်ညှင်းဆီ	၃၅၁
- နှမ်းဆီ	၃၅၄

စဉ်	စာမျက်နှာ
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၇)</b>	
၆၁။ ကွန်စားပင်များ	၃၅၇
- မုယောစပေါ	၃၅၇
- ပြောင်းဖူး	၃၅၉
- ဂျုံ	၃၆၁
- စပါး	၃၆၃
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၈)</b>	
၆၂။ ပဲများ	၃၆၈
- မတ်ပဲ	၃၆၈
- ကုလားပဲ	၃၇၀
- ပဲတီစိမ်း	၃၇၂
- ပဲစင်းငုံ	၃၇၄
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၉)</b>	
၆၃။ သဘာဝထုတ်ကုန်များ၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ	၃၇၆
- ကျောက်ချဉ်	၃၇၆
- ထောပတ်	၃၇၈
- ပျားရည်	၃၇၉
- ရေနံဆီ	၃၈၁
- ဆား	၃၈၃
- ရေ	၃၈၄
- မုန်ညှင်းဆီ	၃၅၁
- နှမ်းဆီ	၃၅၄

စဉ်	စာမျက်နှာ
<b>ဓာတ်စာဆေးဝါးများ ကဏ္ဍ အပိုင်း(၈)</b>	
၆၄။ လုပ်ဆောင်ရန်နှင့်ရွှေ့ရန် အစားအသောက် ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ	၃၈၇