

ယောဂဆိုတာ ဘာလဲ	၅
ဆီးအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၁
ဆီးချိုကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း	၁၄
ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း	၁၉
သိုင်းရွက်ဂလင်း(Thyroid Gland) အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၂၃
ခါးကိုက်၊ ခါးနာရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ မှောက်လျက် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၇
ခါးကိုက်၊ ခါးနာ ရောဂါများနှင့် အောက်ပိုင်း အကြောတင်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ပက်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၃၆
လေ့နာရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၄၀
အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ် မကျအောင်၊ အမျိုးသားများအတွက် အူကျောအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း	၄၃
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကလီစာ၊ ကျောရိုးများကို သန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၄၄
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလီစာအပေါ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို ညှစ်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း	၅၄
ပေါင်ရင်း၊ တင်ပဆုံ အဆစ်အမြစ်များကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၅၆
ကျောရိုးနှင့် အတွင်းကလီစာများအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ခန်း	၅၈
ထိုင်လျက်နှင့် လမ်းလျှောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း	၆၁
ပေါင်တွင်းကြောကို လျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း	၆၄
ကျီးပေါင်း ချောပေးသော လေ့ကျင့်ခန်း	၆၆
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း	၇၇