

မာတိကာ

အခန်း (၁)

၁။ အင်ဇိုင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ အင်ဇိုင်းအကြောင်း သူငယ်တန်းအဆင့်	၅
၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အစာခြေ အင်ဇိုင်းများ	၁၅
၃။ အင်ဇိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ	၁၉
၄။ သဘာဝအားဖြင့် အစာခြေအင်ဇိုင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများ	၂၃
၅။ အစာခြေအင်ဇိုင်း ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ	၃၁
၆။ အစာခြေအင်ဇိုင်းနှင့် ပရိုဘိုတစ် ဘာတွေကွာခြားလဲ	၃၇
၇။ ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်ဖြေခြင်းနှင့် အင်ဇိုင်းများ	၄၃

အခန်း (၂)

၁။ ပရိုဘိုတစ် သစ်သီးအင်ဇိုင်းဆိုတာ ဘာလဲနှင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ	၄၇
၂။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်နည်းနှင့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် စုဆောင်းထားရမည့် ပစ္စည်းများ	၄၉
၃။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်ရန် သံပုရာသီး၊ သံပုယိုသီး ကွာခြားချက်	၅၃
၄။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်ရန် သကြားအမျိုးအစားနှင့်သကြားအချိုးအစား	၅၇
၅။ သစ်သီးအင်ဇိုင်း သောက်သုံးနည်းနှင့် ဘာကြောင့် သစ်သီးအင်ဇိုင်း သောက်သုံးသင့်သလဲ	၅၉
၆။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းနှင့်အဆိပ်ထုတ်တုန့်ပြန်မှု (Healing Crisis)	၆၃

အခန်း (၃)

သကြား၊ ပျားရည်၊ ထန်းလျက်၊ ကြိသကာနှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သော သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်နည်းများ

၁။ နာနတ်သီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၇၀
၂။ နာနတ်သီး၊ သဘောသီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၇၂
၃။ ပန်းသီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၇၄
၄။ သရက်သီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၇၆
၅။ ခရမ်းချဉ်သီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၇၈
၆။ မာလာကာသီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၈၀
၇။ စပျစ်သီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၈၂
၈။ သံပုယိုသီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၈၄
၉။ ဂျင်း၊ သံပုယို ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၈၆

၁၀။ သီးစုံပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း (Homemade Detox Enzyme)	၈၈
၁၁။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း Detox အင်ဇိုင်း	၉၀
၁၂။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၉၂
၁၃။ နဂါးမောက်သီး ပရိုဘိုတစ်အင်ဇိုင်း	၉၄
၁၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ ပရိုဘိုတစ် Detox အင်ဇိုင်း	၉၆
၁၅။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်နည်း နိဂုံးချုပ်အမှာ	၉၈

အခန်း (၄)

ပျားရည်နှင့် အင်ဇိုင်းလုပ်နည်းများစုစည်းမှု

၁။ ပျားရည် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ	၁၀၁
၂။ ဂျင်းသံပုယို၊ ပျားရည်အင်ဇိုင်း	၁၀၅
၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ပျားရည်အင်ဇိုင်း	၁၀၉
၄။ ကြက်သွန်နီချဉ်	၁၁၃
၅။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပျားရည်အင်ဇိုင်းပြုလုပ်နည်း (ကြက်သွန်ဖြူ ဘာကြောင့်အစိမ်းရောင်ပြောင်း)	၁၁၅
၇။ ဆီးဖြူသီး၊ ပျားရည်အင်ဇိုင်း	၁၁၇
၈။ သစ်သီးအင်ဇိုင်း အနံ့အရသာ	၁၁၉
၉။ သစ်သီးအင်ဇိုင်းပြုလုပ်သောက်သုံးသူများ ၏ ကိုယ်တွေ့ ကျန်းမာရေးအတွေ့အကြုံများ	၁၂၅

အခန်း (၅)

၁။ အမှိုက်ကနေရွှေဖြစ်တဲ့ အင်ဇိုင်း (သို့မဟုတ်) ဘက်စုံသုံး သဘာဝသန့်ရှင်းရေးဆပ်ပြာဆီအင်ဇိုင်း	၁၃၁
၂။ Eco Enzyme (EE) ကိုဘယ်လိုနေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်လဲ	၁၃၃
၃။ Eco Enzyme (EE) ပြုလုပ်နည်း	၁၃၇
၄။ Eco Enzyme (EE) အမေးများသော မေးခွန်းများ	၁၃၉
၅။ Eco Enzyme (EE) အသုံးပြုပုံ ဇယား	၁၄၁
၆။ Eco Enzyme (EE) ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်အသုံးပြုသူများ၏ အတွေ့အကြုံများ	၁၄၃