

မာတိကာ	အူသိမ် အူနှောင်းအတွင်း ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားမှုများပြားခြင်း (SIBO)	၂၆
	အူသိမ် အူနှောင်းအတွင်း မှိုပိုး ပေါက်ပွားမှု များပြားခြင်း (SIFO)	၃၀
	အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းကို စစ်ဆေးခြင်း	၃၂
	အခန်း ၁	
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းစနစ်		
အစားအစာမှသည် စွမ်းအင် အဖြစ်သို့	၆	
အစာခြေဖျက်ခြင်း (အစာခြေခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်)	၇	
အာဟာရစုပ်ယူခြင်း	၁၅	
မလိုအပ်သည်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း	၁၇	
အခန်း ၂	အမျိုးမျိုးသော အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၁၉
	မိမိအစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းကို ဆန်းစစ်ရန်	၁၉
	အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်း ရောဂါများ	၂၁
	အဖြစ်များလာခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်း	၂၃
ရောဂါဇာစ်မြစ်ကို ခွဲခြားခြင်း	၂၃	
အမျိုးမျိုးသော အစာမကြေခြင်းများ	၂၄	
အူလမ်းကြောင်းရှိ အကျိုးပြုပိုးများ နှင့် ရောဂါပိုးများ	၂၄	
မျှခြေပျက်စီးသွားခြင်း		

အူသိမ် အူနှောင်းအတွင်း ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားမှုများပြားခြင်း (SIBO)	၂၆
အူသိမ် အူနှောင်းအတွင်း မှိုပိုး ပေါက်ပွားမှု များပြားခြင်း (SIFO)	၃၀
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းကို စစ်ဆေးခြင်း	၃၂
အခန်း ၃	
Leaky Gut Syndrome ကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း	၄၃
Leaky Gut Syndrome နှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆများ	၄၅
Leaky Gut Syndrome ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ	၅၀
ပုန်းကွယ်နေတဲ့ ရောဂါဖြစ်စေခြင်း တရားခံများ	၅၁
Leaky Gut Syndrome နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါများ	၅၃
Leaky Gut Syndrome ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၅၄
အခန်း ၄	
မိမိ Gut Type ကို မိမိသိပါ	၅၇
Functional Medicine ဆိုတာ	၅၉
Integrative Medicine ဆိုတာ	၆၀
အရှေ့တိုင်း နှင့် အနောက်တိုင်း ပေါင်းစပ်ခြင်း	၆၂

အူလမ်းကြောင်း (၅) မျိုး	၆၃
Candida Gut ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၆၃
Stressed Gut ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၆၅
Immune Gut ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၆၇
Gastric Gut ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၆၈
Toxic Gut ကို ချဉ်းကပ်ကုသခြင်း	၇၀
အခန်း ၅	
အဖြစ်များသော အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ	၇၅
အစာအိမ်ရောင်ခြင်း (Gastritis)	၇၅
အစာအိမ် အက်ဆစ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း	၇၇
စားချဉ်ပြန်ခြင်း (GERD)	၇၉
အိုင်ဘီအက်စ် ခေါ် အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်မဟုတ်သော ရောဂါ (IBS)	၈၄
ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)	၉၅
သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း (Gallstones)	၉၉
အူမကြီး နံရံ မည်းခြင်း (Melanosis Coli)	၁၀၂
အူနံရံအပြင်ဘက် ကျုံ့ထွက်နေသော အိတ်ငယ်လေးများရှိနေသောရောဂါ (Diverticulosis)	၁၀၃
အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းသော အော်တိုအင်မြူန်းရောဂါ (Inflammatory Bowel Disease)	၁၀၄

အခန်း ၆	
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ	၁၀၇
ဝမ်းပျက်/ဝမ်းလျှောရောဂါ	၁၀၈
အူမကြီး ပိုးဝင်ရောင်ရမ်းသောရောဂါ (Colitis)	၁၁၂
PMC ခေါ် ပြင်းထန်အူမကြီး ပိုးဝင်ရောင်ရမ်းသောရောဂါ	၁၁၂
H pylori ခေါ် အစာအိမ်ရောဂါပိုး	၁၁၅
ကိုဗစ်အလွန် အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ	၁၂၅
အခန်း ၇	
အဖြစ်များသော အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ	၇၅
အစာအိမ်ရောင်ခြင်း (Gastritis)	၇၅
အစာအိမ် အက်ဆစ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း	၇၇
စားချဉ်ပြန်ခြင်း (GERD)	၇၉
Gut-Brain Connection (အူလမ်းကြောင်း နှင့် ဦးနှောက် ဆက်သွယ်မှု)	၁၂၈
Gut-Skin Connection (အူလမ်းကြောင်း နှင့် အရေပြား ဆက်သွယ်မှု)	၁၃၀
Gut-Eye Connection (အူလမ်းကြောင်း နှင့် မျက်စိ ဆက်သွယ်မှု)	၁၃၁
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်း နှင့် အော်တိုအင်မြူန်းရောဂါများ ဆက်စပ်မှု	၁၃၂
အူလမ်းကြောင်း အဏုဇီဝပိုးများ နှင့် ကင်ဆာရောဂါ	၁၃၄
နာတာရှည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းရောဂါ (Chronic Fatigue Syndrome)	၁၃၆

အခန်း ၈	
အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာဖို့ ကုစားကြမယ်	၁၃၉
Remove (ဖယ်ရှားပါ)	၁၃၉
Replace (အစားထိုးပါ)	၁၄၂
Repair (ပြုပြင်ပါ)	၁၄၉
Reinoculate (ဖြည့်တင်းပါ)	၁၅၂
Release (ဖြေလျှော့ပါ)	၁၅၃
Rebalance (မျှတအောင် ထိန်းညှိပါ)	၁၅၇
အခန်း ၉	
အာဟာရရဲ့အရေးကြီးပုံ	၁၅၉
အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များ	၁၆၀
ကစီဓာတ် (Carbohydrate)	၁၆၀
အဆီဓာတ် (Fat or Lipid)	၁၆၂
အသားဓာတ် (ပရိုတိန်းဓာတ်) (Protein)	၁၆၃
ဗီတာမင်များ	၁၆၈
သတ္တုဓာတ်များ	၁၆၉
ရေသောက်ခြင်း	၁၇၀
ကမင်းဓာတ် နှင့် အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်း	၁၇၅
လူသိများသော အစားအစာပုံစံများ	၁၇၆
အသင့်တော်ဆုံး စားသောက်မှုပုံစံ	၁၇၇

အခန်း ၁၀	
ဖြည့်စွက်စာရဲ့အခန်းကဏ္ဍ	၁၈၁
ဖြည့်စွက်စာ (Supplement) ဆိုတာ	၁၈၁
ဖြည့်စွက်စာ မသောက်ခင် ဘာတွေ သိထားရမလဲ	၁၈၂
ဖြည့်စွက်စာ အမျိုးအစားများ	၁၈၃
ပရိုဘိုင်းအိုတစ် (Probiotics)	၁၈၄
အစာခြေအင်ဇိုင်းများ (Digestive Enzymes)	၁၈၄
ဂလူတမင်း ဖြည့်စွက်စာ (L glutamine)	၁၈၆
သည်းခြေရည် ဖြည့်စွက်စာ (Ox Bile)	၁၈၈
သကြားမုန်လာ ဖြည့်စွက်စာ (Betaine HCl)	၁၈၉
နံနွင်း (Curcumin)	၁၉၁
ဆူးပန်းလုံး ဖြည့်စွက်စာ (Milk Thistle)	၁၉၃
ပန်းသီးရှာလကာရည် (Apple Cider Vinegar)	၁၉၄
ကော်လာဂျင် (Collagen)	၁၉၅
ဗီတာမင် D	၁၉၆
ဇင့် (Zinc)	၁၉၇
မဂ္ဂနီဆီယမ် (Magnesium)	၁၉၈
ဆေးဖက်ဝင် မှိုပင်များ (Medicinal Mushrooms)	၁၉၉
မနုကာပျားရည် (Manuka Honey)	၂၀၀

အခန်း ၁၁	
ခန္ဓာကိုယ် ကောင်းကျိုးရွက်သယ်ပိုး“ပရိုဘိုင်းအိုတစ်ပိုး”	၂၀၃
“ပရိုဘိုင်းအိုတစ်” ပိုးလေးများ (Probiotics)	၂၀၆
သူတို့ဘဝ ဘယ်ကစ	၂၀၇
ကျောက်ကပ်ပရိုဘိုင်းအိုတစ်	၂၁၄
ထွန်းတောက်လာမယ့် ပရိုဘိုင်းအိုတစ် ကြယ်ပွင့်လေးများ	၂၁၅
ပရိုဘိုင်းအိုတစ် ကြယ်ဝသော အစားအစာများ	၂၁၇
ပရိုဘိုင်းအိုတစ် (Prebiotics)	၂၂၂
ပွိစ်ဘိုင်းအိုတစ် (Postbiotics)	၂၂၆
ပါရာဘိုင်းအိုတစ် (Parabiotics)	၂၂၇
ဆိုက်ကိုဘိုင်းအိုတစ် (Psychobiotics)	၂၂၇
ပရိုဘိုင်းအိုတစ်များရဲ့အခြားကောင်းကျိုးပြုပုံများ	၂၂၉
ပရိုဘိုင်းအိုတစ်လေးများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အကြောင်းအရာများ	၂၃၅
ပရိုဘိုင်းအိုတစ် ဖြည့်စွက်စာသောက်သုံးခြင်း	၂၃၆
နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်တဲ့ ပမာဏ	၂၃၉
ပရိုဘိုင်းအိုတစ် သောက်မယ်ဆို ဘာတွေသတိထားရမလဲ	၂၄၁
ပရိုဘိုင်းအိုတစ်တွေကို ဘယ်သူတွေက စောင့်ကြည့်နေသလဲ	၂၄၄
ပရိုဘိုင်းအိုတစ်ကို အသိအမှတ်ပြုဂုဏ်ပြုခြင်း	၂၄၈

အခန်း ၁၂	
နမူနာ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံ	၂၅၁
ကျန်းမာစေသော တစ်နေ့တာ	၂၅၁
အစာမစားမီတိုင်း သစ်သီးစားပေးပါ	၂၅၃
ဒိန်ချဉ် (Yogurt) ပြုလုပ်နည်း	၂၅၄
အရိုးပြုတ်ရည် (Bone Broth) ပြုလုပ်နည်း	၂၅၅
အခန်း ၁၃	
ရိုကာကို ကျန်းမာရေး ညီလာခံမှ အမှာစကားများ	၂၅၉
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ကျန်းမာရေး	၂၆၀
ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်	၂၆၀
သူတို့နဲ့ တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေပါ	၂၆၀
သဘာဝအတိုင်း ကုသနည်းများကို သင်ယူပါ	၂၆၁
အခန်း ၁၄	
ချန်လှပ်ထားခဲ့၍ မရသော အရေးကြီးသည့် အချက်များ	၂၆၃
အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါများ	၂၆၃
အချိန်ကန့်သတ်၍ အစားစားခြင်း (Intermittent Fasting)	၂၆၅

ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်အတောက်များ စွန့်ထုတ်ခြင်း (Detoxification)	၂၆၈
ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အခါ၊ အစားစားတဲ့အခါ (Mindful Shopping/Mindful Eating)	၂၇၃
ရှောင်ရှားရမယ့် အန္တရာယ်ပေးသူများ	၂၇၄
ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၂၈၀
ဗီတာမင် G	၂၈၁
စိတ်ကျန်းမာမှု အထူးဂရုပြုပါ	၂၈၁
အခန်း ၁၅	
လူနာများက မေးကြသည့် ကယ်လိုရီ ကြွေးတင်နေခြင်း (Calorie Deficit)	၂၈၅
နားနိုးနှင့် ဒိန်ချဉ်	၂၈၇
R တစ်ခု ပြီးမြောက်ဖို့ ကြာမြင့်ချိန်	၂၈၇
သိုင်းရွိုက် နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်	၂၈၈
အစာအိမ် အက်ဆစ် အနည်း/အများ နှင့် အစာအိမ်ရောဂါ	၂၈၉
ဝမ်းချုပ်ခြင်း/ ဝမ်းလျှောလွယ်ခြင်း နှင့် ပရိုဘိုင်းအိုတစ်	၂၉၀
ငါးကြီးဆီရဲ့အူလမ်းကြောင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူး	၂၉၁
ကျမ်းကိုးစာရင်း	၂၉၃
ဝေါဟာရစာရင်း	၂၉၆