



Ministry of Health
Department of Traditional Medicine



လက်တွေ့အသုံးချဆေးဝက်အပင်များ

အတွဲ ၁၁

Commonly Used Herbal Plants

Volume : 11



လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ

အတွဲ(၁၁)

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ အတွဲ(၁၁)အား ဆက်လက် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးပင်များ သည် ရှေးဟောင်း ဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါး ဖော်စပ် ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အချို့ သုတေသနပြုပြီး အမှန်တကယ်အသုံးဝင်သည့် ဆေးပင်များကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ နဝမ အကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ညီလာခံ ၂၀၀၈ ကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ရေးသား ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက် အကူပြု နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခု စာအုပ်ပါဆေးဖက်ဝင် အပင်များသည် ပြည်သူလူထုအတွက် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာ တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အပြင် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါ ငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ဘေးမှ ကာကွယ်ကုသရာတွင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးမှုကော်မတီ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာဆိုင်ရာဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

- ၁။ သတ္တုရည် - သစ်ပင်၏အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထုကြိတ်ညှစ်ရသော အရည်။
- ၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည့် အစိတ်အပိုင်းလက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ကျပ်သား၊ ၅ကျပ်သား) အားရေလက်ဖက်ရည် ပန်ကန်လုံး (၁) လုံး၊ (၈) ကျပ်သား ကျန်သည်အထိ ကျိုထားသော အရည်။
- ၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး။
- ၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့်များ ရရှိသည်အထိ ထောင်းထုကြိတ်ယူရရှိသော အမှုန့်။
- ၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်။
- ၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်။
- ၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး။
- ၉။ အကြမ်းပန်းကန် - ရေနွေးကြမ်း/လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး
- ၁၀။ ရေနွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့်အပူပေးထားသောရေ။
- ၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက် ပမာဏ။

- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌အသုံးပြုသောအရွက်
လက်တစ်ဆုပ်စာ ပဏာမ၊ အလေးချိန်အားဖြင့်
(၃ ကျပ်သား မှ ၅ ကျပ်သားအထိ)၊
- ၁၃။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ တစ်ဆယ့်
နှစ်နှစ်အထိ)၊
- ၁၄။ လူကြီး - အသက်တစ်နှစ်နှစ်အထက်၊
- ၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင်
လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်
လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားပုံ၊
- ၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ်
စသည် တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရသောအရည်၊

မှတ်ချက်(၁)

တစ်နှစ်အောက် နို့စို့ကလေးနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအား
ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည် တိုက်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေး
သမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲ တိုက်ကျွေး
ရပါမည်။

မှတ်ချက်(၂)

ကလေးအသက်အရွယ်အပေါ် မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏
တစ်ဝက်/သုံးပုံတစ် ပုံသာ သောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက်(၃)

အသုံးပြုသည့်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

➤ ပထိပင်၏လက္ခဏာများ -

- ၁။ ပင်စောက်ဖြစ်ခြင်း
၂။ ပင်စည်၊ ခက်၊ ရွက် ထူထပ်ပြွတ်သိပ်ခြင်း
၃။ အသားအနှစ်မာ၍ အနံ့ပြင်းခြင်း
၄။ အပင်မာ၊ ကျစ်၊ တိုတောင်းခြင်း

၅။ ပင်စည်ကြီးထွားမှု ကြန့်ကြာခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
ဥပမာ - ဗမာကုက္ကိုလ်ပင်နှင့် ဇာတိပွိုလ်ပင်

➤ **အာပေါပင်၏လက္ခဏာများ -**

- ၁။ ပင်စောက်ထက်နွယ်ပင်မျိုး ဖြစ်ခြင်း
 - ၂။ အေးသောအရပ်၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း
 - ၃။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် နူးညံ့ခြင်း
 - ၄။ အရည်စိုရွှမ်းခြင်း
 - ၅။ အခွံအသားထူခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ ဖောင်းပွ၊ ပွားများခြင်း
 - ၆။ အတွင်းသားအနှစ်မရှိ အခွံ၊ အကာ အနှစ်ရှိခြင်း
 - ၇။ ဖြစ်ထွန်းလွယ်၍ အရသာရှိခြင်း
 - ၈။ အခက်၊ အညွန့် ဖားလျား၊ ရှည်ထွားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- ဥပမာ - အုန်းပင်၊ ထန်းပင်၊ ဘူးပင်၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ဖရဲ

➤ **တောဇောပင်၏လက္ခဏာ -**

- ၁။ အပူပိုင်းဒေသ၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း
 - ၂။ အရည်ဓာတ်နည်း၍ အစေးထွက်ခြင်း
 - ၃။ ဆူးပေါက်ခြင်း၊ ခက်ညွန့်တိုခြင်း
 - ၄။ လုံးဝန်းမညီညာခြင်း
 - ၅။ အခွံ၊ အသား ပါးလျားမာကြောခြင်း
 - ၆။ ပင်စည်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် တို့ အရောင်ပို၍ရင့်ခြင်း၊ တောက်ပခြင်း
 - ၇။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက် ပု ကြမ်းတမ်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ဥပမာ- ဥသျှစ်ပင်၊ ဆူးကောက်နက်၊ ကန်ချုပ်၊ ရှောက်၊ သံပရာပင်

➤ **ဝါယောပင်၏လက္ခဏာများ -**

- ၁။ ပင်စောက်ထက်နွယ်ပင်များခြင်း
- ၂။ ပင်စောက်ဖြစ်လျှင် ပင်စည်မြင့်မား ရှည်လျား၍ အသားဆတ်ခြင်း၊ ကျိုးလွယ်ခြင်း

၃။ အခက်၊ အရွက်၊ အညွန့်၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ ၂ တို့၌ ဆူး၊ အခေါင်း၊
 အပေါက်၊ အဆစ်၊ အမျှင်၊ အနာအဆာ၊ အကွဲအအက်များခြင်း
 ၄။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ ၂ တို့၌ ဆူး၊
 အခေါင်း၊ အပေါက်၊ အဆစ်၊ အမျှင်၊ အနာအဆာ၊ အကွဲအအက်များခြင်း
 ၅။ ခက်ရွက်ကျ၍ အရွက်အလက်ကြားကွဲခြင်း
 ၆။ ပင်စည် ခက် ရွက် သီးပွင့်မညီ တွန့်လိမ်ပိန်ကောက်ခြင်း
 ၇။ လွင်ပြင်၌ အပေါက်များခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
 ဥပမာ - ကန့်ကလာ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ခွေးတောက်၊
 ဆင်တုန်းမနွယ်၊ တမာ၊ ခံတက်ပင်

➤ **အာကာသပင်၏လက္ခဏာများ -**

၁။ တေဇော ဝါယောပင်တို့၏ လက္ခဏာများ အများအပြားပါရှိခြင်း
 ၂။ မွေးကြိုင်သော အနံ့ရှိခြင်း
 ဥပမာ - ရှောက်၊ သံပရာ၊ ကြောင်ပန်း၊ ကွမ်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီး၊
 သက်ရင်းကတိုး၊ ထင်းရှူး၊ ပရုတ်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ မိဿလင်၊
 လင်းနေပင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ
 ဓာတ်ဟူသောဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် စုပေါင်းတည်ရှိနေကြသော်လည်း
 အချို့သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ ဓာတ်တစ်ပါးတည်း
 လည်းကောင်း၊ နှစ်ပါး တွဲ၍ လည်းကောင်း၊ ဦးဆောင်လွန်ကဲ နေကြ
 သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာအလေးချိန်နှင့် မက်ထရစ်စနစ်နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြချက်

မြန်မာအလေးချိန် Myanmar Weight	မက်ထရစ်		အင်္ဂလိပ်	
	Metric System		Birth System	
	ဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ဂရိန်	အောင်စ
၁ လေးရွေး	၀.၁၃၆	-	၂.၁	-
၁ ရွေးကြီး	၀.၂၇၂	-	၄.၂	-
၁ ပဲသား	၁.၀၂၀	-	၁၅.၇၅	၀.၀၃၆
၁ မူးသား	၂.၀၄၁	-	၃၁.၅	၀.၀၇၂
၁ မတ်သား	၄.၀၈၂	-	၆၃	၀.၁၄၄
ငါးမူးသား	၈.၁၆၄	-	၁၆၂	၀.၂၈၈
၁ ကျပ်သား	၁၆.၃၂၉	၀.၀၁၆	၂၅၂	၀.၅၇၆
အဝက်သား	၂၀၄.၁၁	၀.၂၀၄	၃၁၅၀	၇.၂
အစိတ်သား	၄၀၈	၀.၄၀၈	၆၃၀၀	၁၄.၄
ငါးဆယ်သား	၈၁၆	၀.၈၁၆	၁၂၆၀၀	၂၈.၈
တစ်ပိဿာ	၁၆၃၂	၁.၆၃၂	၂၅၂၀၀	၅၇.၆

မှတ်ချက် ။ ။ တစ်ပိဿာလျှင် ၃.၆ ပေါင် (3.6 Pounds) ရှိသည်။

ကိုးကားသောဆေးကျမ်းများ

- ၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
- ၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
- ၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
- ၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
- ၅။ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်
- ၆။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၇။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
- ၈။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
- ၉။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
- ၁၀။ နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- ၁၁။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
- ၁၂။ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်သမားတော်ကြီးများ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများ
- ၁၃။ Indian Medicinal Plants (Volume-1)
- ၁၄။ Indian Medicinal Plants (Volume-2)
- ၁၅။ Indian Medicinal Plants (Volume-3)
- ၁၆။ Indian Medicinal Plants (Volume-4)
- ၁၇။ Compendium of Indian Medicinal Plants

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များအတွဲ(၁၁)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	
၁။	ကင်ပလင်းပင်	၁
၂။	ကန့်ပလူပင်	၇
၃။	ကမ်းဇော်ပင်	၁၅
၄။	ကြက်တတ်နွယ်ပင်	၂၇
၅။	ဆူးလေပင်	၃၅
၆။	ပိုးစာပင်	၄၃
၇။	ပေါက်နွယ်ပင်	၅၁
၈။	ပန်းခါးပင်	၅၇
၉။	ပိနွံပင်	၆၃
၁၀။	ပျဉ်းမပင်	၇၃
၁၁။	ဖုံးမသိန်ပင်	၇၉
၁၂။	မြိုးမွှေးပင်	၈၇
၁၃။	မက်လင်ချဉ်ပင်	၉၃
၁၄။	မြင်းခေါင်းနှာရောင်ပင်	၁၀၃
၁၅။	ယာကဲပင်	၁၁၁
၁၆။	လျှော်ဖြူပင်	
၁၇။	ဝဥပင်	၁၂၅
၁၈။	သဖန်းပင်	၁၃၅
၁၉။	သရက်ကင်းပင်	၁၄၇
၂၀။	အင်ကြင်းပင်	၁၅၅

ကင်ပလင်းပင်



ကင်ပလင်းပင်

Antidesma diandrum Roth.

EUPHORBIACEAE

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

၂။ မျိုးရင်း

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ပါဠိအမည်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အရွက်

အဖူးအပွင့်

အသီး

အခေါက်

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

ကင်ပလင်း

နောလာကူဒါလီ

အမြဲစိမ်းလန်းသော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

၃ လက်မ မှ ၇လက်မ အထိ ရှည်သည်။

၁ လက်မ ခွဲမှ ၆ လက်မ ခန့် ကျယ်သည်။

နီညိုရောင်ရှိသည်။ အဖိုအမ ဟူ၍ ၂မျိုး ရှိ၏။ အမွေးနုများ ရှိသည်။

ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အသီးငယ်ကလေး များရှိ၏။ နုစဉ် စိမ်းရောင်ရှိ၍ ရင့်သောအခါ နီညိုရောင်ရှိသည်။

ပြာရောင်သမ်းပြီး ဗာဒံရောင်ရှိသည်။

အိန္ဒိယ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ အာသံပြည်နယ် နှင့် မဏိပူရပြည် နယ် သီရိလင်္ကာ၊ တရုတ်၊ မလေးရှားနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ တို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ ဓနုပါလတိုင်း အရှေ့ပိုင်း အမြင့်ပေ ၃၀၀၀ထိမြင့်သော နေရာများ၊ အထက်မြန်မာနိုင်ငံ ရခိုင်ရိုးမ ပေ ၃၀၀၀ မှ ၄၀၀၀ ထိရှိသောနေရာများနှင့် တနင်္သာရီ အထက်ပိုင်းတို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

အမြစ်၊ အရွက်၊ အသီး နှင့် အခေါက်၊ ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရွက်ကို မြွေကိုက်ရာ၌ အသုံးပြုရသည်။ အရွက်ပြုတ်ရည် ကို ကာလသားရောဂါရှိသူကို တိုက်ရာ၏။ ထို့ပြင် ၎င်း၏အ ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ခြင်း၊ အချဉ်ဟင်း ချက်ခြင်း၊ အတို့အ မြုပ်ပြုလုပ် စားကြသည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ အထူးသတိပြု ရန်မှာ အရွက်သည် စားသောက်ကောင်း သော်လည်း အမြစ် အခေါက်တို့ကား သွေးဆိပ်၊ လေဆိပ်၊ ပိုးမွှားဆိပ်တို့၌ အသုံးပြုရ၏။ အဆိပ်အမျိုးမျိုးကို ဖြေရာ၌ အမြစ်သည် လွန်စွာ အကျိုးပြု သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အခေါက်

အခေါက်သည် အဆိပ်ပြေစေသည်။

အရွက်

အရွက်ကို မြွေအဆိပ် အတွက် အသုံးပြုသည်။ အရွက်နု ကိုပြုတ်၍ ကာလသားရောဂါကြောင့် ပိန်ချိုးခြင်း အတွက် အသုံးပြုသည်။ အရေပြားကို သန့်ရှင်းစေသည်။ နှုတ်မမြိန်၍စားသောက်မကောင်း ဖြစ်နေသူများအတွက် ကင်ပလင်းရွက်ကို ပြုတ်တို့ခြင်း၊ ဟင်းချက်စားခြင်းဖြင့် နှုတ်မြိန် လာစေသည်။ ပိုးမွှားကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် သွေးသား ကြောင့် သွေး ဆိပ်၊ လေဆိပ်၊ သင့်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် အရွက်ကိုပြုတ်သောက်၍ အမြစ်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းပေးပါ။ ငါးကျည်းဆူးခဲ့ပါက အရွက်စိမ်းထောင်းအုံပေးပါ။ မြွေဆိပ် သင့်ခဲ့သော် ရှေးဦးကုသသည့် အဖြစ်ဖြင့် ကင်ပလင်းရွက်ကို ဝါးစားရသည်။

အမြစ်

သွေးလေကြောင့် ရောင်ရမ်းနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း တို့၌ ကင်ပလင်းမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍လိမ်းသော် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

Sitosterol ဒြပ်ပေါင်းပါဝင်သည်။

ကန့်ပလူပင်



- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်
- ၂။ မျိုးရင်း
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- မြန်မာအမည်
- အင်္ဂလိပ်အမည်
- ပါဠိအမည်
- ဟိန္ဒူအမည်
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင်

အရွက်

၃

ကန့်ပလူပင်

Valeriana wallichii DC

VALERIANACEAE

ကန့်ပလူ

Indian Valerin

တဂရ

Tagar

အပင်ရိုးတွင် အခေါင်းသက်သက်ဖြစ်၏။

အမွေးအနည်းငယ် ရှိသော နှစ်ကြာခံသစ် ပျော့ပင်ဖြစ်သည်။ အမြစ်အုံသည် တုတ်၍ မြေကြီးနှင့်တစ်ပြေးတည်းရှိသည်။

ပင်စည်သည် ဖိလက်မမှ ၁၈ လက်မအထိ မြင့်ပြီး ပင်စည်ရင်းမှပင် ကိုင်းများ ထွက်တတ်သည်။

မြေကြီးမှထွက်သော အရွက်သည် ၁ လက်မမှ ၃ လက်မ အချင်းရှိပြီး ရွက်ညှာသည် နှလုံးပုံ၊ အဖျားချွန် ဘဲဥပုံ ဖြစ်သည်။ ရွက်နားများ လွှဲသွားစိပ်ဖြစ်၍ တွန့်သည်။ ရွက်ထိပ် ချွန်သည်။ ပင်စည်မှအရွက်သည် နည်းသည်။ သေးငယ်သည်။ တစ်ရွက်တည်း သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ ရွက်မြွှာဖြစ်သည်။

မြစ်ဥမျိုးဖြစ်သည်။ ဥအလယ်တွင် အခေါင်း ရှိသည်။ အပင်ရိုးကိုလည်းကောင်း၊ ဥမြစ်များကို လည်းကောင်း ဆေးတွင် အသုံးပြုထားသောအခါ သုတ်သင်ပစ်ရမည်။ ခါးငယ်ဖြင့် ပြောင်အောင် ရှင်းလင်းပြီး

သောအခါ သဲများရှိ နေတတ်၍ရေနှင့် ဆေးကြောပြီးလျှင် နေပူ၍ ခြောက်သွေ့အောင် လှန်းရသည်။ တဂရတွင် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ ပိဏ္ဍိတဂ ရမှာ ဥမျိုးဖြစ်၍ ကာဠာနုသာရီ တဂရမှာ အနှစ်နံ့သာမျိုး ဖြစ်သည်။ “လိုလျှင်ကန့်ပလူ မလိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ” ဟူ၍ လည်း အနံ့နှင့် ပတ်သက်၍ စကားပုံဆိုရိုးရှိကြသည်။ ဤဖော်ပြချက်သည် ပိဏ္ဍိတဂရခေါ် ကန့်ပလူကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ဝဒေသတွင် အများဆုံး ပေါက်ရောက်သည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ဥအမြစ်ကိုအသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ကိုယ်တွင်းအပုပ်အခိုး အူတို့၌ရှိသောလေ၊ သွားပိုး၊ သန္နိပါတ် ရောဂါ၊ ပွေး ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် အနာမန်းဝင်၊ အညှော်ဝင်၊ အပူဝင်၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ သွေးကိုလည်း စင်ကြယ် စေတတ်သည်။ အစာကြေ၊ အမောလုံပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းကိုလည်း နိုင်သည်။ ဦး နောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

ဥ

နာတာရှည် အဖျားကြောင့် အားအင်နည်းပါးနေလျှင် ကန့်ပလူဥကို လိမ်းလည်းလိမ်း၊ သောက်လည်းသောက်နိုင် သည်။ ဒဏ်နာကြောင့် ကိုက်ခဲရောင်တင်းလျှင် ကန့်ပလူဥကို သွေး၍ လိမ်းပေးနိုင်သည်။

အနာပေါက် ရောဂါများတွင် ကန့်ပလူဥကို သွေးလိမ်းခြင်းဖြင့် အနာကို အသားနု တက်စေသည်။

ဝမ်းချုပ်လျှင် ဥအမှုန့်ပြု၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ အသံကြည်လင်စေရန် ဥအမှုန့်ကို သံပရာရည် နှင့် လျက်ပေးပါ။ ကန့်ပလူဥကို အုန်းဆီနှင့် စိမ်လိမ်းပေးပါက ဆံပင် သန်စေ သည်။

အမြစ်

ကာမအားတိုးဆေး ဖေါ်စပ်ရာတွင် အမြစ်ကို သုံးသည်။ မီးယပ်သွေး မမှန်လျှင် အမြစ် ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် သက်သာ စေနိုင်သည်။

အာရုံကြောနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါများတွင် ကန့်ပလူ အမြစ်ကို ရှူခြင်း၊ လိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေ သည်။

မှတ်ချက်

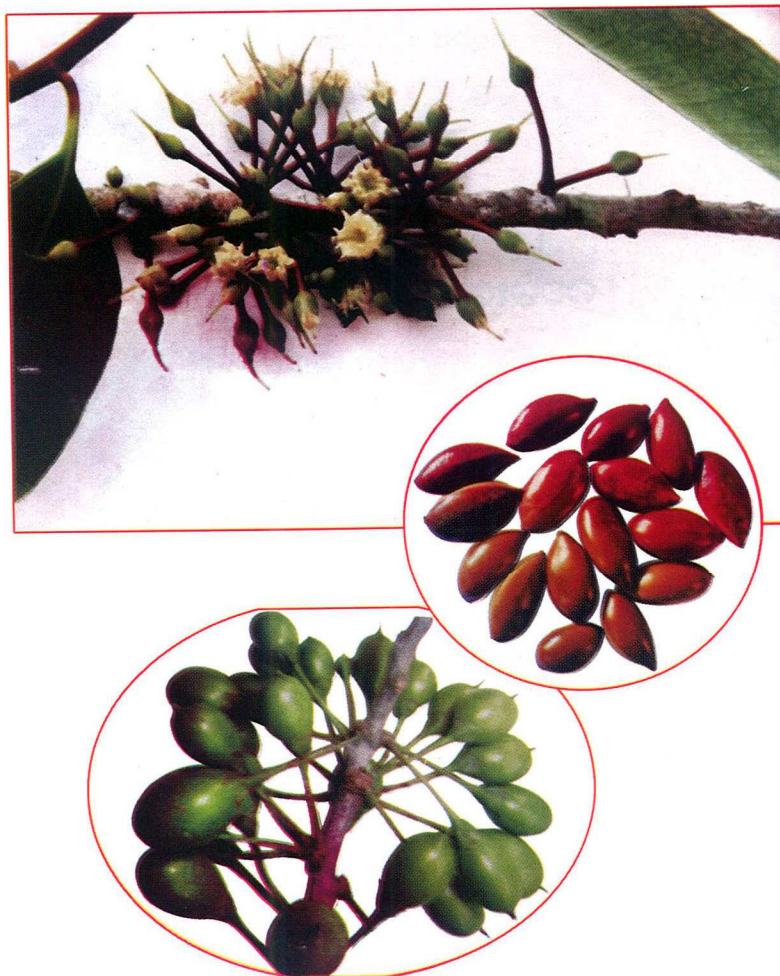
။ ။

လွန်ကဲစွာစားလျှင် ခေါင်းမူး၊ ကြို့ထိုး၊ အော့အန် တတ်သည်။

၁၀။ ပါဝင်သောခြံပေါင်း

Flavonoid, glucoside, sitosterol, eucalyptol, sesquiter pene, limonene, borneol aceteta caproic acid, naph – thoic acid ခြံပေါင်းတို့ပါဝင်သည်။

ကမ်းဇော်ပင်



၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်
 ၂။ မျိုးရင်း
 ၃။ အခေါ်အဝေါ်
 မြန်မာအမည်
 သက္ကတအမည်
 အင်္ဂလိပ်အမည်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အရွက်

အပွင့်

အသီး

ကမ်းဇော်ပင်

Bassia longifolia Linn

Sapotaceae

ကမ်းဇော် (ရေမယ်ဇော်-ရေမည်စည်)

ဂုဥပုပ္ဖ၊ မရက

Honey Tree/ Mahua of Southern India/ Mahuah Tree

မယ်ဇော်ပင်(မည်စည်) ပင်နှင့်တူသည်။ အစေးထွက်သည်။ အစေ့ဆီမှ ဆီထွက်သည်။ အဆီသည်ခဲ၍ အဝါရောင်ရှိသည်။ ၎င်းကို မယ်ဇော်ပင်နှင့် အလုံးစုံတူသောကြောင့် ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် 'ဇေမဟူအာ' ဟုခေါ်၍ မယ်ဇော်တစ်မျိုး (ရေမယ် ဇော်) ဟု အမည်မှည့်၏။

အပင်ကြီးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၁၀၀ကျော် အထိမြင့် သည်။ နှစ်ရှည်ပင် ဖြစ်သည်။

အရွက်မှာ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိပြီး ရွက်ထိပ် ချွန်သည်။ ရွက်လွှဲ ထွက်သည်။ အလျား ၈ လက်မ ငှက်မွေး ပုံစံကဲ့ သို့ရှိသည်။ အပင်အရွက်မှာထူ၍ အနည်းငယ် မာသည်။

တပွိုတွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် ပွင့်သည်။ အဝါနုရောင်ပွင့် သည်။

တပေါင်း၊ တန်ခူးလတို့၌ အသီး သီးသည်။ အသီး၏ အရောင်မှာ အစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။ ရင့်မှည့်လျှင်လည်း အစိမ်းရောင်အတိုင်းသာ ရှိသည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လတို့၌ အသီး

ကြွေကျချိန်ဖြစ်ပြီး အစေ့ကို ကောက်ယူကြ
ရသည်။ အသီးကြွေချိန်တွင် တောဝက်
များက အလှအယက် ထိုးကော် ရှာဖွေ
စားသောက်လေ့ရှိသည်။

အစေ့

အစေ့ပုံစံမှာ ပြောင်ချောပြီး မာကျောသည်။
အညိုရင့်ရောင်၊ ကျွန်းသားရောင် ဖြစ်ပြီး
ခရေစေ့နှင့် တူသော်လည်း ၎င်းအစေ့က
နှစ်ဆခန့် ပိုကြီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံတောင်ဘက်ဖျား တနင်္သာရီ တိုင်း၏ အတွင်းသစ် တော
ကြိုးဝိုင်းနှင့် ကြိုးဝိုင်းပြင်ပ ကာကွယ်တော ၃၆ ခုအတွင်း အခြား
အပင်ကြီးများနှင့် ရောနှော ပေါက်ရောက်လေ့ရှိသည်။

ပင်လယ်ကမ်းစပ်တွင် ပေါက်သကဲ့သို့ ကုန်းတွင်းပိုင်းတွင်လည်း
ပေါက်သည်။ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြိတ်ခရိုင် အတွင်းရှိ မြိတ်မြို့နယ်၊ ပုလော
မြို့နယ်နှင့် တနင်္သာရီ မြို့နယ်တို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။ မြေနိမ့် ချိုင့်ဝှမ်း
နေရာများ ရွံ့နွံ ပေါများ၍ ရေရ ရှိသော စွတ်စိုဒေသများတွင် အဓိက ပေါက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။
မြိတ်ခရိုင် သစ်တော ဦးစီးဌာနမှ သစ်တော
ကြိုးဝိုင်း ၈.၅ ဧကတွင် ပျိုးပင်စိုက်
ပျိုးနည်းဖြင့် စိုက်ပျိုးလျက်ရှိသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေ့ (အဆီထုတ်ခြင်း)

၈။ ဆေးအာနိသင်

ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ အနာပေါက်
ရောဂါကို ပယ်တတ်သည်။ အသက်ကို
ရှည်စေသည်။ အဆီကို အရေပြားရောဂါ၌
အသုံးပြုကြသည်။ အပွင့်သည် ကြွေလွယ်
သည်။ ဝမ်းသက်၏။ အရွက်နှင့် အခေါက်
ရည်သည် ချုပ်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အစေ့အဆီ

ဝမ်းတွင်း၌ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ၊ အဖုအကျိတ်များ၊ အစာအိမ်အနာ၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါရောဂါများတွင် အဆီ (လက်ဖက်ရည်) ဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ပျားရည် တစ်ဇွန်း ရောစပ် ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပါက သက်သာစေပါသည်။

အပူလောင်ခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ရှာများ၌ အဆီကို ဝါဂွမ်းနှင့်စွတ်၍ လိမ်းပေးပါက အနာကို လျင်မြန်စွာ ကျက်စေပြီး အရေပြား၌ အဖုထခြင်း၊ ပူခြင်း၊ စပ်ခြင်း၊ အသား အရေကို လောင်စေခြင်း များမရှိဘဲ ပကတိ အသားအရေအတိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန် စေပါသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်၊ လေထိုးလေအောင့် မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အသားအရေ ခန်းခြောက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း ရောဂါများတွင် အဆီကို တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် အစာမစားမီ သောက်စေခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေသည်။

အနာရွတ်များ၊ အကွက်များ၊ အရေပြား ပေါ်တွင် အနာအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားပြီး ကြမ်းတမ်းနေလျှင် အဆီကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ဒူးလာ၊ လိပ်ခေါင်း၊ စအိုကွဲနာ၊ ခြေကွဲနာ၊ သားအိမ်ရောဂါ များတွင် အဆီတစ်မျိုး တည်း ဖြစ်စေ ထောပတ်နှင့် ရောစပ်၍ ဖြစ်စေ လိမ်းပေးပါက အနာများကို အမြန် ကျက်စေ ကျုံ့စေ သည်။

အကြောရောဂါများ၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ အဆစ် အမျက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ အနာမန်းရှိပြီး ရောင်ရမ်း ခြင်းတို့ကို အဆီတစ်နေ့ ၃ ကြိမ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အိပ်ရာအပူလောင်နာ မဖြစ်မီ အရေပြား နီမြန်း နေပါက အဆီ ကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်ခန့် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် မူလအသားအရေ အတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေပြီး အိပ်ရာနာ ဖြစ်ခြင်းမှ ၈၀% ကာကွယ် တားဆီး နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အနာရောဂါကြီးများ မဖြစ်ပွားစေရန် အဆီကို ထမင်းနှင့် နယ်စားခြင်း၊ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ခြင်းဖြင့် အနာရောဂါများကင်း၍ အသက်ရှည် ပြီး ခွန်အားတိုးစေပါသည်။

နားအူခြင်း၊ နားအတွင်းအနာဖြစ်ခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားထဲတွင် အဆီများခန်းခြောက်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း များဖြစ်လျှင် အဆီကို နားထဲသို့ ၃ စက်ခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

အစေ့မှ အဆီထုတ်ယူနည်း

၁။ စက်ဖြင့်ကြိတ်ယူခြင်း

စက်ဖြင့်အဆီထုတ်ယူရာတွင် အစေ့များအား နေပူပူတွင် အလွန် ခြောက်သွေ့လာ သည်အထိ သန့်ရှင်းသော အခင်းများ ပေါ်တွင် ဖြန့်၍ ၂ ရက်မှ ၃ ရက်ခန့် လှန်းရပါမည်။ ၎င်းနောက် အဝတ်ဖြင့် အစေ့များကို ထပ်မံသန့်စင်ပြီး နောက် ဆီကြိတ်စက်ဖြင့် အဆီကိုထုတ် ယူရ ရှိသည်။

၂။ လက်ဖြင့်ပေါင်းခံအဆီထုတ်ယူခြင်း

လက်ဖြင့်ပေါင်းခံ အဆီထုတ်ယူရာတွင် အစေ့များအား နေပူပူတွင် ၃ ရက်ခန့်လှန်းပြီး အစေ့ခွံကျွတ်လာသောအခါ လက်ဖြင့် အတွင်းသား အစေ့ကို ခွာယူပါ။ ၎င်းကို လက်ထောင်းဆုံဖြင့် ညက်စွာထောင်းပြီး ရရှိသော အမှုန့်ကြမ်းများကို လေလုံလုံတွင် ထားရမည်။ ထို့နောက် ပေါင်းအိုးထဲသို့ မူလကခွာယူထားသော အစေ့ခွံကြမ်းများနှင့် အမှုန့်ကြမ်းများကို ရောထည့်ပေါင်း။ အဖုံးလုံစေရန် ပေါင်းအိုးအတွင်း ငှက်ပျောရွက်ခံပြီး အပေါ်မှ ပန်ကန်ပြားဖြင့် အုပ်ထားရမည်။ ထို့ နောက်အောက်မှ ရေနွေးအိုးခံ၍ မီးအပူပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာ လျှင် ပေါင်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်၍ ဓားဖြင့် ပေါင်းအိုးအဝရှိသလောက် အပေါက်ဖောက်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ၃ ကြိမ်ခန့် လုပ်ပြီးသောအခါ လက်ဖြင့် အဆီညစ် ယူနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

ပေါင်းအိုးအတွင်းမှ ကျက်ပြီးသား ကမ်းဇော်မှုန့်များကို နှီးဖြင့် ရက် လုပ်ထားသော အိတ်ထဲသို့ အိတ်၏ ၃ ပုံ ၂ ပုံခန့် ထည့်ပြီး အိတ်အစ ကို လိပ်၍ ပိတ်ပြီး သစ်သားညစ်ခုံတွင် ညစ်ယူနိုင်သည်။ ထိုအခါ အိတ်အတွင်းမှ စီးထွက်လာသော အဆီများကို ပုံးသန့်သန့်တွင်ထည့်၍ နေရောင်ဖြင့် တစ်ရက်လှန်းရသည်။ ယင်းသို့ လှန်းရခြင်းမှာ အဆီတွင်ပါရှိသော ရေများ

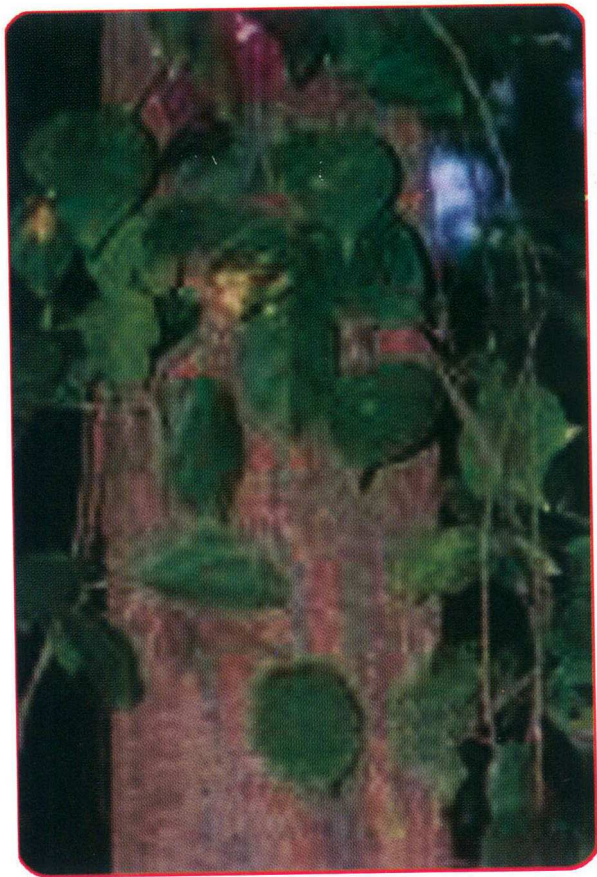
အငွေ့ပျံသွား စေရန်ဖြစ်သည်။ ရရှိလာသော အဆီစစ်စစ်ကို ငှက်ပျောဖူး ပုလင်းထဲထည့်၍ သိမ်းဆည်းပါ။

အဆီအနှစ်များသည် ပုလင်း၏ အောက်ခြေတွင် အနည်ထိုင်နေ တတ်ပါ သည်။ အသုံးပြုသည့်အခါ ပုလင်းကို လှုပ်ပြီးမှ အသုံးပြု ပါ က ပို၍အာနိသင် ရှိပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောခြံပေါင်း

Polysaccharide, saponin, Flavonoid, Sterol, B – carotene and oleanolic acid. တို့ပါဝင်သည်။

ကြက်တက်နွယ်ပင်



ကြက်တက်နွယ်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Combretum pilosum Roxb.

၂။ မျိုးရင်း

COMBRETACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ကြက်တက်နွယ်

ပါဠိအမည်

ဘောရီလောထ

ကချင်အမည်

Badang dipsinleng

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ နွယ်ပင်မှ အစေးများ ထွက်ရှိသည်။

အရွက်

အရွက်သည် လက်ဖက်ရွက်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အရွက်သည် လက် ၂ လုံး ၃ လုံးခန့်ရှိ၍ အနားပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ် ကလေးများ ပါရှိသည်။ အရွက်နုလေးများ သည် အနီရောင် ရှိသည်။ သုပ်စားရာတွင် ကြက်တတ်ရွက် နုလေးများကိုသာ သုပ်စား ကြသည်။

အဖူးအပွင့်

အပွင့်များသည် ပန်းခိုင်ထိပ်၌ အစုလိုက် ပွင့်တတ်သည်။ ပန်းရောင်ဖြစ်သည်။

အသီး

အနီရောင် အသီးလေးများသည် အရွက်ငယ်၏ အရင်းမှ သီးကြသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက် သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးစလုံး သုံးသည်။ အထူးသဖြင့် အရွက်ကိုပို၍ အသုံး ပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ကြက်တတ်ရွက်သည် ခါးဖန်သော အရသာရှိသည်။ ပိုးကို နိုင်သည်။ ကြက်တတ်သီး အမှည့်သည် ကြေးကျက်ခဲ သည်။ သလိပ်နာ သည်းခြေနာတို့ကို နိုင်သည်။ ကြက်တတ်သီး စိမ်းသည် ချို၏။ ဆိမ့်၏။ အနည်းငယ် ဖန်၏။ ကြက်တတ် မြစ်သည် သလိပ်နာ၊ ကုတ်ဟီးနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကြို့ထိုး နာ၊ ဖျားသောအနာများကို ပယ်ရှားသည်။ ကြက်တတ် ပွင့်သည် သလိပ်နှင့်မသင့်ပေ။ သွေး- သည်းခြေ- လေနှင့် သင့်မြတ်သည်။ ကြက်တတ်မြစ်သည် ချောင်းဆိုးနာ၊ ဖျားသော အနာ၊ ကြို့ထိုးအနာ၊ သလိပ်နာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။ အဆစ်ရောင် ကိုက်နာတို့ကို သက်သာစေသည်။

ဓာတုရသ ဩသရောသီအရ အအေး ပထဝီစာ အတက်စာ ဖြစ်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အရွက်

သူငယ်နာ သန်ပိုးထသောရောဂါ၌ ကြက်တတ်ရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍ သုပ်ကျွေး ပါ က သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ ကြက်တတ်ရွက် သတ္တုရည်ကို အဆစ် ရောင်သော နေရာများ၌ လိမ်းပေးခြင်း၊ အံ့စည်း ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ကြက်တတ်ရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍မြေပဲ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် တို့ဖြင့် သုပ်စား နိုင်ပါသည်။ ပိုးရောဂါများကို သက်သာ စေပါသည်။

သန်ကျဆေး အနေဖြင့် ကြက်တတ်ရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍ လက်ဖက်သုပ် ကဲ့သို့ သုပ်စားပါ က သန်ကျစေပါသည်။

ဟင်းလျာအဖြစ် ကြက်တတ်ရွက်ကို ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး ကြော်ချက်၊ သနပ် လုပ်စား နိုင်ပါသည်။ အပူငြိမ်းစေပါသည်။

အမြစ်

ကြက်တတ်မြစ်ကို ရေနွေးနှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုချက် ၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါက အဖျားရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

၁၀။ အာဟာရဓါတ်ခွဲအလို

ရေငွေ ၉၀% ၊ ပရိုတိန်း ၂.၄%၊ အဆီ ၀.၃%၊ ကယ်လိုရီမီးချိန် ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် ၂၂၊ ထုံး ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်မီလီဂရမ် ၁၆၆၊ သံ ၂.၉ ဂရမ်၊ ဗီတာမင် အေ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ် ယူနစ်ပေါင်း ၆၀၀၀၊ ဗီတာမင် (ဘီ-၁) ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၀.၀၉၊ရီဗိုဖလောဗင် ၀.၁၉၊နီယာဆင် ၀.၈၀၊ အက်စကော သစ်အက်စစ် ဗိုက်တာ မင် စီ ၇၀%။

F.C.T.F.A.O

မှတ်ချက်

A species of coffee wort the gardenia obtusifolia.

ဆူးလေပင်



ဆူးလေပင်

Tribulus terrestris Linn

Zygophyllaceae

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

၂။ မျိုးရင်း

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ပါဠိအမည်

ဟိန္ဒီအမည်

အင်္ဂလိပ်အမည်

ဆူးလေ

တိကဏ္ဍ

Gokharu chhota

Small Caltrops

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

မြေပေါ်တွင် ထီးပမာ ပြန့်နေသည်။

ပင်စည်နှင့် အရွက်တွင် အမွေးနုများရှိသည်။

အရွက်

အရွက်သည် ကုလားပဲရွက်နှင့် တူသော်

လည်း ပို၍ကြီးသည်။ ရွက်မြွှာစုံသော

တစ်ကြိမ် ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။

ရွက်မြွှာတို့တွင် ရွက်နားညီ၍ ရွက်ရင်း

တိုသည်။

အပွင့်

အပွင့်သည် ဝါ ၍ ဆူးရှိသည်။ အပွင့်တိုင်း

တွင် အမွေးရှိ သည်။ ပွင့်ချပ် ၅ ခု ရှိသည်။

အသီး

အသီးတွင် သန်မာချွန်ထက်သော ဆူးများ

ရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမို

ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအတိုင်း ပေါက်သည်။ မိုးဥတုတွင်

ပိုမို ပေါက်သည်။

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးသုံးသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ဝမ်းဗိုက် စေတတ်သည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ အသက်ကို

ရှည်စေသည်။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကျောက်တည်ရောဂါ၊

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ ဟူသ မျှကောင်းသည်။ ထို့ပြင် ပန်းနာ၊
ချောင်းဆိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ သွေးဒေါသ၊ အရေပြားရောဂါ
စသည်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်သည် ကာမကို
အားပေးသည်။ သွေးကို စင်ကြယ်စေသည်။ အစေ့သည် အေး၏။ ဆီးကိုများ
စေသည်။ ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။
အသက်ကို ရှည်စေသည်။ သုက်ရောဂါ၊ တူလာသရော ရောဂါ၊ ပြည်တူလာ
သရောရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ ဆူးလေကို ချက်ယူထားသော
ပြာသည် ချို့၏။ အေး၏။ ကာမကို အားပေးသည်။ လေကို ပယ်တတ်သည်။
သွေးကို သုတ်သင် တတ်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အမြစ်

ဆူးလေမြစ်ကို ပြုတ်၍ သကြားချိုရုံမျှနှင့် သောက်ခြင်း သို့မဟုတ်
ဆားနှင့်သွေး၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးအောင့်ခြင်းကို သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။

အစေ့

ဆူးလေစေ့ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ သောက်ပါက ဆီးချုပ်ခြင်းကို
သက်သာ စေသည်။ ဆူးလေစေ့ကို သံပရာရည်နှင့် သွေးသောက်ပါက
အသားဝါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

အရွက်

ဆူးလေရွက်ကို လက်သုပ်အဖြစ် စားခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် သတ္တုရည်
သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း
စေသည်။

ပဉ္စငါးပါး

ပဉ္စငါးပါးနုပုံနုစဉ်း၍ လက်တွင်း တစ်ဆုပ်မှ သုံးဆုပ်ကို သုံးခွက်
တစ်ခွက် တင်ကျို၍ နံနက် ၉ နာရီ သို့မဟုတ် နေ့ ၂ နာရီ သောက်ပါ က
ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း တို့ကို သက်သာစေသည်။

ပဉ္စငါးပါးကို အခြောက်လှန်းပြာချ၍ ၎င်းပြာကို ဆားချက်ပြီး ၎င်းဆား
၁ ရွေးမှ ၄ ရွေးထိ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးခန်း၊ ဆီးမှသွေးပါသူများကို

အုန်းရည်နှင့် တိုက်ပေးပါ။ ၎င်းပြာဆားကို သံပရာရည်နှင့် တိုက်ပါက ကျောက်ကြေကျစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်ဆာဒြပ်ပေါင်း: Diasgenin, kaempferol gulcoside, sitosterols, saponina and steroidal glycosides တို့ပါဝင်သည်။

DTM

ပိုးစာပင်



၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်	ပိုးစာပင်
၂။ မျိုးရင်း	<i>Morus Indica</i> Linn
၃။ အခေါ်အဝေါ်	Moraceae
မြန်မာအမည်	ပိုးစာပင်
အင်္ဂလိပ်အမည်	Indian mulberry/white mulberry
ဟိန္ဒူအမည်	Shahtut
ပါဠိအမည်	တူတ
၄။ ပုံသဏ္ဌာန်	
အပင်	အပင်သေးမျိုးဖြစ်သည်။
အရွက်	အရွက်ပတ်လည်တွင် လွှဲသွားကဲ့သို့ရှိသည်။
	အဖြူနှင့်အနက် ၂ မျိုးရှိသည်။
အပွင့်	အစိမ်းရင့်ရောင် အပွင့် သေးသေးလေးများ ပွင့်သည်။
အသီး	အသီးစသီးကာစတွင် အဖြူရောင်ရှိပြီး မှည့်လျှင် ညိုသွား သည်။
၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ	သမမျှတသော ဒေသတွင် ပိုမိုပေါက်သည်။
၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ	စိုက်ပျိုးပင်၊ သဘာဝပေါက်ပင်
	အဖြစ်တွေ့ရသည်။
၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း	အရွက်၊ အသီး
၈။ ဆေးအာနိသင်	
အသီးအစိမ်းသည် ပူ၏။ အမှည့်သည် အေး၏။ ဝိပါကချို၏။ အစိမ်းအမှည့် ၂ မျိုး လုံး ကြေခဲ၏။ ဓါတ်သက်စေသည်။ မလ တို့ကို ချုပ်စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ကို ပယ်ဖျက်နိုင်သည်။ အမှည့်သည်လေ- သည်းခြေကို နိုင်သည်။ အစိမ်းသည် ရေသတ်ခြင်း၊ သွေးပူခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ အသီး ရှာလပတ်ရည်သည် လည်ချောင်း၊ သွား၊ သွားဖုံးနာ တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။	

၉။ အသုံးပြုပုံ

အသီး

ရေငတ်ခြင်းအတွက် ပိုးစာသီး အစိမ်းကို စားပေးပါ။ သွေးအား နည်းခြင်း ပိုးစာသီး အမှည့်ကို သကြားရည်နှင့် ရောစားပေးပါ။ လည်ချောင်း နာခြင်းအတွက် ပိုးစာသီး အမှည့် ရှာလပတ်ရည်လုပ်သောက်ပါ။ ဝမ်းပျော့ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။

အရွက်

အသံအိုးရောင်ခြင်းအတွက် ပိုးစားရွက် ပြုတ်ရည်ကို ပလုတ် ကျင်းပါ။ ပိုးစားရွက်ကို ဟင်းချို ချက်သောက်ပါ။ ဝမ်းကိုက် လျှင် ပြုတ်၍ သုပ်စားပါ။ လည်ချောင်းနာပါက အရွက်ပြုတ် ရည်၊ အရွက်ဟင်းချိုပြုလုပ်၍ သောက်ပါ။

အမြစ်

ပိုးစာမြစ်ကို ကိုင်းမှု၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရောလုံးပြီးကျွေးပါက သန်ကျ စေနိုင်သည်။ ပိုးစာမြစ်သည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့စေနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။

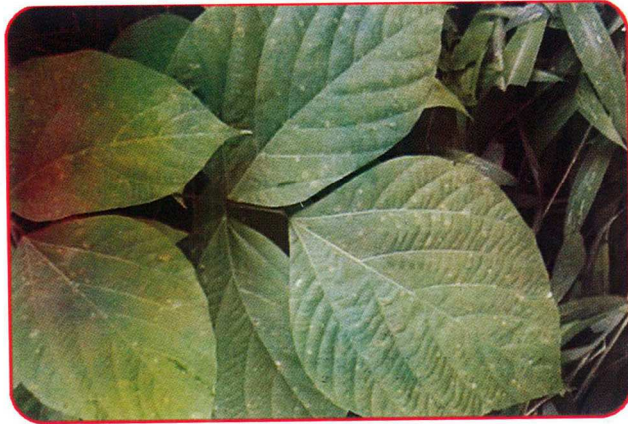
၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

ပိုးစာရွက်တွင်	Palmitic acid m.p 62-83
	Hentriacontone m.p 67.5- 68
	fumaric acid m.p 290 – 291
	Hydroxycoumarin m.p 77.80
	Mulberrofuran D တို့ပါဝင်ပါသည်။

၁၂။ Pharmacological Investigation

An infusion of leaves of white mulberry prepared by percolation and a liquid alcoholic extract by (1:1 prepared by repercolation) have mild hypoglycemic activity which is shown to differ to degrees in animals of different groups. ပိုးစာအဖြူပင်၏ အရွက်သည် အဆိပ်ဖြစ်စေသည်။ ဆီးချိုကျစေသည့် Hypoglycemic action ရှိသောကြောင့် သွေးတွင်း သကြား ဓါတ်လျော့ကျ စေသည်။ အာဟာရဓါတ် ပါဝင်မှုနှုန်း မြင့်မား သည်။ ချိုရောဂါနှင့် အထူးသင့်လျော်သည်။ သွေးတိုး ကျစေ သည်။

ပေါက်နွယ်ပင်



ပေါက်နွယ်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Butea superba Roxb.

၂။ မျိုးရင်း

Papilionaceae

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ပေါက်နွယ်

အင်္ဂလိပ်အမည်

သက္ကတအမည်

လတာပလာဂ

ဟိန္ဒူအမည်

Palash Lata

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

နွယ်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

အရွက်

၁၂ လက်မမှ ၁၅ လက်မခန့်ကြီးသည်။

အပွင့်

၂ လက်မခွဲမှ ၃ လက်မခန့် ရှည်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ၂။ အရွက်၊ အပွင့်

၈။ ဆေးအာနိသင် ပေါက်နွယ်ဥသည် စပ် ဖန်အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီး
တောက် စေတတ်သည်။ အစာကို ကြေစေတတ်သည်။ ဘောနာ၊ ဂူနာ၊
မြင်းသရိုက်နာတို့ကို နိုင်သည်။ အနာကြီးရောဂါ၊ ရတ္တပိတ်နာ တို့နှင့်မသင့်၊
ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားနှင့် ပဏ္ဍနာ တို့ကိုနိုင် သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အရွက် ကလေးများ အဖုအကျိတ်ပေါက်လျှင် အရွက် သတ္တုရည်တွင်
ဒိန်ချဉ်၊ နနွင်း ထည့်၍ လိမ်းပေးပါ။ အပူဖုပေါက်လျှင် အရွက် သတ္တုရည်ကို
လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပါသည်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါတွင် ပင်စည်နှင့်
အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ဖန်ဆေး ပေးပါ။

အပွင့်

ကင်းမြီးကောက် ကိုက်လျှင် အပွင့်ကိုချေ၍ ပွတ်လိမ်းနိုင် ပါသည်။

၉

ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားလျှင် ဥပြုတ်ရည်ကို သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ အသက်ရှည် အားတိုးစေသော အာနိသင် ရှိသောကြောင့် ရသာယာနုဆေး ဖော်စပ်ရာတွင် ဥကို အသုံးပြုကြသည်။ အစာအာဟာရ အနေဖြင့် ဥကိုပြုတ်၍ ဆီနှင့် ဆားနှင့် တို့စားကြသည်။

DTM

ပန်းခါးပင်



- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် *Swertia* SP.
 ၂။ မျိုးရင်း Gentienaceae
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
 မြန်မာအမည် ပန်းခါး
 အင်္ဂလိပ်အမည် Sweet Chiretta
 ကရင်အမည် ဖောခါ
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
 အပင် ပင်ပျော့ဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ခံပင်ငယ် ဖြစ်ပါသည်။ ၂ ပေမှ ၃ ပေ အထိမြင့်သည်။
 အရွက် အရွက်မှာ အရွက်ဆိုင်ထွက်ပြီး ထိပ်ချွန်သည်။
 အပွင့် ပွင့်ဖတ် ၅ ဖတ်ရှိပြီး အဖြူရောင်တွင် ခရမ်းရောင်လေး များကွပ်ထားသည်။ ခြောက်လာ သောအခါ အဝါရောင်ရှိ သည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
 ပန်းခါးပင်သည် တောင်ထိပ်အမြင့်ဆုံး အအေးပိုင်းဒေသများတွင် တွေ့ရသည်။ ဟိမဝန္တာ တောင်တန်းများ ကရင်ပြည် နယ်၊ ကယားပြည်နယ်၊ ယိုးဒယားနယ်စပ် နတ်တောင်အမြင့် ဆုံးများတွင် မီတာ ၁၈၀၀ မှ ၃၀၀၀ အမြင့်တွင် တွေ့ရ ပါသည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ သဘာဝအတိုင်းပေါက်သည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးသည်။
- ၈။ ဆေးအာနိသင်
 ပန်းခါးပဉ္စငါးပါးတွင် ငှက်ဖျားနှင့် ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ၊ အူတွင်း မသန့်ရှင်းသောပိုးကို ဖယ်ထုတ် နိုင်သည်။ စိတ်ရောဂါ သည်များအတွက် အိပ်ဆေး သို့မဟုတ် စိတ်ငြိမ်ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ စိတ်ကို ပေါ့ပါးလန်းဆန်း စေပြီး အခြားခံစားရသော ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

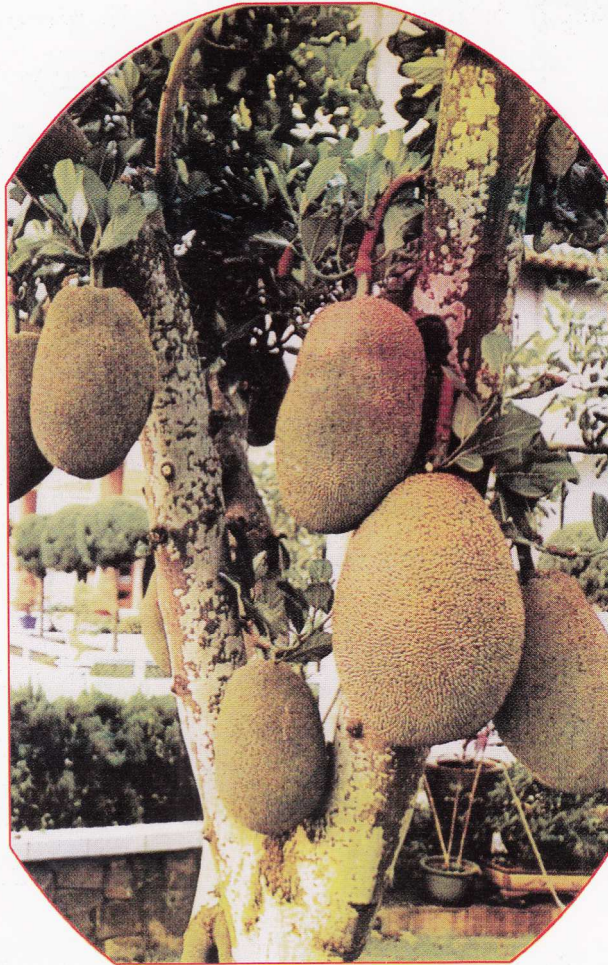
ပန်းခါးပဉ္စငါးပါး (တစ်ပင်လုံး) တွင် ငှက်ဖျားပိုးကို သေစေနိုင်သော အာနိသင် ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုးတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ပူကြီးပြီးဖျားသော အဖျားကို ကျစေသည်။ ကာလသားရောဂါ၊ သွေးမသန့်၍ ယားယံခြင်း၊ အဖုအပိမ့် ထခြင်းတို့ အတွက် သုံးနိုင်သည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ အားဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။ သွားနာ သွားကိုက် လျှင် ရေနွေးနှင့် စိမ်ပြီး ငုံပေးပါ။

မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးတွင်ရော၍ ဖော်စပ်ပါက အဖျားရောဂါများ အတွက် အသုံးဝင် သည်။

ပန်းခါးနှင့် ကလောဆန်၊ မဲဇလီရွက် ဆတူ ရောပြုတ်၍ သောက်ပါက ကာလသား ရောဂါကို သက်သာစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

ပန်းခါးပင်တွင်ပါဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများမှာ ပုံဆောင်မဲ့ ခါးသော အရသာ ရှိသည်။ Ophelic acid အဝါရောင်ခါးသော အရသာ ရှိသည့် Chiratin ရဲ့ဆင်၊ ပိုတက်ဆီယမ် ကာဗွန်နိတ် နှင့် ဖောစဖိတ်၊ ပြာဓာတ် ၄.၆% ဖြစ်ပြီး တယ်နင်မပါဝင်ဟု လေ့လာတွေ့ရှိ ရသည်။ ပါ ဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများထဲတွင် အစွမ်းထက်ဒြပ်ပေါင်းမှာ Swerchirin ဟုခေါ်သော ဒြပ် ပေါင်းဖြစ်သည်။



ပိန္နပင် (အိမ်ပိန္န)

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်	Artocarpus integra
၂။ မျိုးရင်း	Moraceae
၃။ အခေါ်အဝေါ်	
မြန်မာအမည်	ပိန္န
ဟိန္ဒူအမည်	Katahara
ပါဠိအမည်	ကဏ္ဍကိဗလ
အင်္ဂလိပ်	Jack fruit tree/ indian Jack Tree
၄။ ပုံသဏ္ဌာန်	
အပင်	အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။
	အကိုင်းအခက်အုပ်ဆိုင်သည်။
အရွက်	အရွက်ဝိုင်းသည်။
	တစ်ဖက်တွင် ပြောင်ချောဖြစ်ပြီး
	တစ်ဖက်သည် ကြမ်းတမ်း သည်။
အပွင့်	
အသီး	အသီးမှာ လုံးလုံးရှည်ရှည်ပုံရှိသည်။ အသီးတွင် ဆူးများ ပါရှိသည်။
	အသီး မြွှာများစွာပါဝင်ပြီး အမြွှာများကို ကြွက် သားများဖြင့် ခြားထားသည်။
	အိမ်ပျောနှင့် အိမ်မာဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။
အစေ့	အသီးအတွင်းသားများအကြား များစွာသော
	အစေ့များ ရှိ သည်။
အခေါက်	အခေါက်ပြောင်ချောသည်။
	မွဲခြောက်ခြောက်အရောင်ရှိသည်။
အသားနှစ်	အသားပွ၍ ပေါ့သည်။
၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ	မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်၊ သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ်တွေ့ရ သည်။

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း ပဉ္စငါးပါးစလုံးသုံးသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ပဉ္စငါးပါးသည် ဖန်၏၊ ချို၏၊ အသီးသည် ဆီးချုပ်၏၊ ဒေါသသုံးပါးကို ပြုတတ်၏၊ အားကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကြေခဲ၏။ လေကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

အသီးမှည့်သည် ချို၏၊ အေး၏၊ အားကို ဖြစ်တတ်သည်။ လေဒေါသကို ပယ်နိုင်၏။ သည်းခြေဒေါသကို အပူငြိမ်းစေသည်။ သလိပ်ဒေါသကို ပွားစေသည်။ အရေပြား ရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်သော ခယရုဂ်ရောဂါ စသည်တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင် သည်။ အိမ်ပျော့သည် အစာကြေ၍ အိမ်မာ သည် အစာကြေခဲ သည်။ ပိန္နသီးအနုကို ပြုတ်တိုစားကြသည်။ ဖန်ချိုရွဲ အရသာ ရှိသည်။ သွေးလေတို့ကို ချုပ်စေသည်။

အစေ့သည် ဆိမ့်၏။ သုတ်ကို ပွားစေတတ်သည်။ ကာမ အားပေးသည်။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်သည်။ ကြေကျက် ခဲသည်။

ထန်းအုန်းနှစ်ပါး၊ သခွားသုံးမျိုး၊ ပိန္နတိုးက၊ ဒွိယအိမ်၊ တောင်၊ ဘူးနောင်ဖရုံ၊ သီးကိုစုံကား၊ မိန့်တုန်ယာမ၊ အကပ္ပသည်၊ ကျမ်းပြုရွှေစာ၊ စကားတည်း။ ဟူသော ဖေါ်ပြပါ လင်္ကာအရ ပိန္နပင်တွင် အိမ်ပိန္နနှင့် တောင်ပိန္န နှစ်မျိုးရှိသည်။ အသီး အနေအထား၊ အရပ်ဒေသကိုလိုက်၍ မျိုးပေါင်းများ စွာရှိသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အသီး

အစာအိမ်မကောင်းသူများနှင့် လုံးဝမသင့်ပါ။ ပထဝီအာပေါ စာများဖြစ်၍ သွေးတိုး အားနည်းသူ၊ သွေးအန် သွေးကျဖြစ်သူ၊ သွေးမသန့်သူ၊ ခယရုဂ်ရောဂါ ရှိသူများ အကျိုးပြုသည်။ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရောဂါ ၊ ထုံနစိုနာ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ မစား သင့်ပါ။ သွေးအားနည်း သူများအတွက် အိမ်ပျော့ ကိုစားပေးပါ။ သွေးအန်သွေးကျ ရောဂါအတွက် အိမ်ပျော့ အိမ်မာ ရရာ

စားပေးပါ။ ခယရုဂ်ရောဂါအတွက် ပိန္နသီးမှည့် ကို သကြား၊ ထန်းလျက် တစ်ခုခုဖြင့် ယိုထိုးစားပါ။

အရွက်

နို့တိုက်မိခင်များ နို့မထွက်ပါက ဟင်းချို ချက် သောက်ပါ။

၁၀။ အာဟာရဓာတ်ခွဲအလို

အသီးမှည့်

ရေငွေ့ ၇၇.၂%၊ ပရိုတိန်း ၁.၉%၊ အဆီ ၀.၁%၊ သတ္တု ၀.၈%၊ အမျှင်ဓာတ် ၁.၁%၊ ကာဗိုလ်ဟိုက်ဒြိတ် ၁၈.၉၀%၊ ထုံး ၀.၀၂%၊ မီးစုန်း ၀.၀၃%၊ သံဓာတ် ၁၀၀ ဂရမ်/၀.၀၅ မီလီဂရမ်၊ ဗိုက်တာမင် အေ ၅၄၈ ဂရမ်/၁၀၀၊ ဗိုက်တာမင် စီ ၁၀ ဂရမ်/မီလီဂရမ်

အသီးစိမ်း ရေငွေ့ ၈၄%၊ ပရိုတိန်း ၂.၆%၊ အဆီ ၀.၃%၊ သတ္တု ၀.၉%၊ အမျှင် ၂.၈%၊ ကာဗိုလ်ဟိုက်ဒြိတ် ၉.၄၀%၊ မီးစုန်း ၀.၀၄ %၊ သံဓာတ် ၁၀၀ ဂရမ်/၁.၇၀ မီလီဂရမ်

၁၀။ ပါဝင်သောခြံပေါင်း

Analyses of the fruit show a high carbohydrate content and indicate that it is nutritious. It is however, deficient in calcium and iron. The seeds are very rich in starch, but for us sources of calcium and iron.

According to Nadkarni the dry stuff, jackwood, contains morin and a crystalline constituent, cyanomaclurine. Cyanomaclurin, according to perkin and Yoshitake, has been found to contain phloroglucinol group – and is probably isomeric with catechines. Frieze gives the chemical analysis of an “ amendoa” in Brazil, Moisture 28.50%, Sugar (saccharose, fructose, glucose) 5.48%, fixed oil 6.64%, essential oil 0.15%, other extracts 22.39% , protein 18.85%, cellulose 14.47%, inorganic matter 3.52%, total 100% of the components of the essential oil piperomal is noted. Read says that the pulp (lamukot) of fruit contains Vitamin C.

ပျဉ်းမပင်



ပျဉ်းမပင်

Lonerstroemia speciosa Pre.

LYTHACEAE

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

၂။ မျိုးရင်း

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ပျဉ်းမ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Queen Crape Myrtle

(ဂ) ပါဠိအမည်

ဇရုလ (Jarula)

(ဃ) ဟိန္ဒူအမည်

Jarula

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အမြင့်ပေ ၅ မီတာမှ ၂၀ မီတာအထိရှိသည်။ အပင်၏ အခေါက်မှာ မီးခိုးရောင်ရှိပြီး အလွှာလိုက်ရှိသည်။ အရွက်မှာဘဲဥ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး ၁၂ စင်တီမီတာမှ ၂၅ စင်တီမီတာ အထိရှိသည်။ အပွင့်မှာ မရန်းစေ့ ရောင်ဖျော့ဖျော့ ရှိသည်။ အသီးမှာ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန် အတောင့်ရှည် ဖြစ်သည်။ ၁၂ စင်တီမီတာမှ ၃. ၅ စင်တီမီတာအထိ ရှိသည်။ အစေ့မှာ အညိုရောင် ဖျော့ဖျော့ရှိပြီး ၁၂ စင်တီမီတာမှ ၁၈ မီလီမီ တာထိ ရှည်သည်။ ပျဉ်းမပင်ကို အိမ်များဆောက် လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပျဉ်းမပင် သည် မေ၊ ဇွန်လများတွင် အပွင့်ပွင့်ပြီး စက်တင်ဘာလများတွင် အသီးသီး တတ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသအနှံ့အပြား ပေါက်ရောက် သည်။ ပျဉ်းမပင် ကို ဖိလစ်ပိုင်၊ အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့တောင် အာရှများတွင် ပေါများစွာ တွေ့ရသည်။ ဗီယက်နမ်၊ မလေးရှားနှင့် တရုတ် နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းတို့တွင်လည်း တွေ့ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းနှင့် အလယ်ပိုင်း တို့တွင်လည်း ပျဉ်းမပင်ကို အများအပြား တွေ့ရသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ် လည်းကောင်း တွေ့ရှိရ သည်။

၇။ ဆေးဘက်အာနိသင်

ထက်မြက်စေ၏။ အဖျားပျောက်စေ၏။ တွန့်ရှုံ့စေတတ်သော ဝတ္ထုအဖြစ် အသုံးပြုရ၏။ အခေါက်နှင့် အရွက်သည် ဝမ်းသက်စေတတ်၏။ အစေ့သည် ငိုက်မြည်း စေတတ်၏။

၈။ အသုံးပြုပုံ

အရွက်

- ပျဉ်းမအရွက်ခြောက်ကို ဆီးချိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရွက်အဆီတွင် corcoslic acid ပါသည့် အတွက်ကြောင့် ၎င်းအရွက်အဆီကို ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား Type (2) Diabetes ၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်ခြင်း (Hyper glycaemia) နှင့် အဝလွန်ခြင်း (Obesity) ကို ကာကွယ် ကုသပေးနိုင်သည်။ သွေးတွင်းသကြား ဓာတ်ကိုလည်း ထိန်းညှိ ပေးနိုင်သည်။ ကောင်းမွန်သည့် အင်ဆူလင်းကိုလည်း တိုးမြှင့် ပေးနိုင်သည်။
- ဆီးချိုရောဂါ၌ ပျဉ်းမအရွက်ခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ခက်သကဲ့သို့ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းတွင် ခတ်၍သောက်နိုင်သည်။
- ပျဉ်းမအရွက်ပြုတ်ရည်ကို ဝမ်းဗိုက်နာကျင်သည့်အခါ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အသီး

- ပျဉ်းမအသီးခြောက် ပြုတ်ရည်ကိုလည်း ဆီးချိုနှင့် ကျောက်ကပ် ရောဂါများတွင် သောက် သုံးနိုင်သည်။
- ပျဉ်းမပင်၏ ထူးခြားသောအစွမ်းသတ္တိမှာ အစားစားချင်စိတ်နှင့် ကာဗိုလ်ဟိုက်ဒြိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- ပျဉ်းမပဉ္စငါးပါးသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည့် အာနိသင်ရှိသည်။

အခေါက်

- ပျဉ်းမအခေါက်ကို အဖျားရောဂါများတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အမြစ်

- ပါးစပ်တွင် အနာသေးများပေါက်လျှင် ပျဉ်းမအမြစ်ကို ရေဖြင့် ပြုတ်ကျို၍ ၎င်းပြုတ်ရည်ကို ငုံထွေး အသုံးပြုနိုင်သည်။

အခေါက်၊ အရွက်၊ အပွင့်

- ပျဉ်းမပင်၏ အခေါက်၊ အရွက်၊ အပွင့် တို့ကို အပျော့စား ဝမ်းနုတ်ဆေး အဖြစ် အသုံးပြု နိုင်သည်။

DTM

တုံးမသိန်ပင်



ဖုံးမသိန်ပင်

Blumea balsamifera DC.

COMPOSITAE

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

၂။ မျိုးရင်း

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

အင်္ဂလိပ်အမည်

ပါဠိအမည်

သက္ကတအမည်

ဖုံးမသိန်/ပရုတ်

Shan camphor/ Boneo Camphor

ဘီမသေနီကပူရ

ဘီမသေနီကပူရ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၅ ပေမှ ၁၀ ပေအထိ မြင့်သည်။ အပင်တွင် အစေးရှိ သည်။ ပင်စည်ရင်းမှ စ၍ကိုင်းဖြာ သည်။ ပင်စည် အခေါက် ချောမွေ့၍ အမျှင်လိုက် ဖြစ်ပြီး မွဲခြောက်ခြောက် စိမ်းညိုရောင် ရှိသည်။ ပင်စည်ကိုင်းချိုးကြည့်လျှင် အတွင်း ၌ ဖော့သဏ္ဌာန် အဖြူရောင်အူနုလေးများ တွေ့ရှိနိုင်သည်။

အရွက်

ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ အရွက် အလယ်ပိုင်း ကျယ်ကာ ရွက်ရင်း သွယ်သည်။ အရွက် အထက်အောက် မျက်နှာပြင် နှစ်ဖက်စလုံးအမွေး ရှိ၍ ကြမ်းသည်။ ရွက်နားတွင် ခွေးသွားစိပ်ရှိသည်။

အပွင့်

အဝါရောင် ပန်းပွင့်လေးများ ပွင့်သည်။ တပေါင်းလမှ ကဆုန် လ အထိ ပွင့်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အစေး၊ အမြစ် တို့ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ဖုံးမသိန်သည် ပူသောအရသာ ရှိသည်။ ပူ၍ ထက်မြက်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိပြီး အခိုးပွင့်သည်။ လေသလိပ်သည်းခြေ ကိုနိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး

နာ၊ ပန်းနာတို့ကို သက်သာ စေသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်နာ၊ အရိုး အကြောရောဂါ တို့ကို သက်သာ စေသည်။ သူငယ်နာ အဖောရောဂါ တို့ကို သက်သာ စေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အရွက်

ဖုံးမသိန် အရွက်ကို သူငယ်နာအုပ်ဆေး၊ အစာကြေဆေး လေထိုး လေအောင့်ရောဂါနှင့် ပွေးနာ၊ ယားနာများ ကုသ သည့်ဆေးတို့တွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုသည်။

ဖုံးမသိန် အရွက်ကို ဆေးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ပရတ် များ ထုတ်လုပ်သည်။

ဖုံးမသိန် အရွက်ပြုတ်ရည်အား ရေချိုးပေးလျှင် ကိုယ်ဖော ရောင်ရောဂါ သက်သာ စေသည်။

အရိုး ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာ တို့ကို ဖုံးမသိန် ရွက်ကို နှမ်းဆီနှင့် လှော်ပြီးကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ကာ မုန့်ညင်းဆီ၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် ဆီကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်၍ အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

သူငယ်နာ အတက်ရောဂါများ၌ ဖုံးမသိန်အရွက် အုပ်ဆေး ရှူဆေး အဖြစ် အသုံးပြု ပေးပါက သူငယ်နာအတက်ရောဂါကို ကျစေ သည်။

ယားနာ- ဝဲနာများ၌ ဖုံးမသိန်ရွက် အခြောက်မှုန့်ကို နှမ်းဆီနှင့် လိမ်းပေးနိုင် ပါသည်။

အကြောဆွဲ၊ ခြေသေ၊ လက်သေ လေမလျှောက် ကိုယ်တစ်ခြမ်း လေး၊ လေငန်း ဖြစ်ကာစရောဂါ အခိုးမပွင့်သည့် ရောဂါ၊ ကိုယ် လက်ကိုက်ခဲသည့် ရောဂါများ အတွက် ဖုံးမသိန်၊ အရက်၊ နှမ်းဆီ၊ သံပရာရည်များနှင့် ဖျော်စပ် လိမ်းပေးပါ။ ပန်းနာ ချောင်းဆိုး၊ ဆီးရောဂါ ပျောက်ဆေး၊ အဆိပ်ပြေဆေး အဖြစ်လည်း ဖော်စပ် အသုံးပြု ကြသည်။

ဖုံးမသိန်ရွက်၊ ကျောက်ချဉ်၊ ယမ်းစိမ်း တို့ဖြင့် ချွေးပေါင်း ခံပေးပါက ချေး ညှော်ကင်း၍ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် စေသည်။

အစေး ဖုံးမသိန်အစေးကို သွားတွင် သိပ်ပေးပါက သွားနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွားမကောင်း ခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

ပဉ္စငါးပါး ပဉ္စငါးပါးအား ပြုတ်ပြီး အငွေ့ရှူပါက အအေးမိခြင်း၊
အခိုးမပွင့်ခြင်း ရောဂါများကို သက်သာစေသည်။

မှတ်ချက်။ ဖုံးမသိန်ပင်သည် ၁၀ လမှ ၃ နှစ်အတွင်း (ဒုတိယအရွယ်)
သည် ဂုဏ်သတ္တိရသ အပြည့်ဆုံးအရွယ် ဖြစ်သဖြင့် ယင်း အရွယ်ရှိ အပင်ကိုသာ
ဆေးအဖြစ် သုံးရန် အလွန်သင့် လျော်ပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်း

ဖုံးမသိန်ပင်တွင် Flavonoids,
sesquiterpene-Lactones &
dimethylether စသည့်
ခြပ်ပေါင်းတို့ ပါဝင်သည်။

မြို့မွှေးပင်



၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

၂။ မျိုးရင်း

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

လက်တင်အမည်

အင်္ဂလိပ်အမည်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အရွက်

အပွင့်

အသီး

အစေ့

အမြစ်

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

၈။ ဆေးအာနိသင်

မြိုးမွေးပင်

Bacopa monnieri (L) pennell.

Scrophularaceae

မြိုးမွေး

Hydrocotyle Assiati CD

Thyme – leaved gratiola

တွားသွားနှစ်ရှည်ခံပင် ပျော့ဖြစ်ပြီး
အရည်ရွမ်းသည်။ ၂ ပေခန့်ရှည်ပြီး ကိုင်းဖြာ
သည်။

ရွက်ဆိုင်များ ထွက်ပြီး ရွက်ထိပ်ပြတ်သည်။
ရွက်နားညီ၍ အခြေသို့ ရှူးသွားသည်။

တစ်ပွင့်တည်း ကြားထွက်ပန်းခိုင် ဖြစ်သည်။
တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပွင့်သည်။ အဖြူရောင်နှင့်
ခရမ်းရောင်ပွင့်ရှိသည်။

အသီးသီးချိန်တွင် ပွင့်ကိုင်း ရုတ်တရက်
ကွေးညွတ်သွား တတ်သည်။ တစ်နှစ်ပတ်
လုံး သီးသည်။

အသီးတွင် အစေ့များစွာ ပါသည်။
အရောင်ညိုဖျော့သည်။

အဆစ်များမှ အမြစ်ထွက်သည်။

အလေ့ကျပေါက်ပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

ပဉ္စငါးပါးအသုံးပြုသည်။

ခါးသက်သက်အရသာ ရှိသည်။ ပူသော
သတ္တိရှိသည်။ ဉာဏ် ပညာကို ဖြစ်စေသည်။
သည်းခြေသလိပ်တို့ကို နိုင်သည်။ အပူအပုပ်

ကို ထုတ်ပယ်နိုင်ပြီး လေကို သက်စေသည်။
 ဝမ်းမီး ကို တောက်စေသည်။ ယားယံနာ၊
 အသံပျက်နာ တို့ကို ပယ် ဖျက် နိုင်သည်။
 အထူးသဖြင့် သွေးသန့်စေသည်။
 (အရှင်နာဂသိန် ပုံပြင်ဆေးအဘိဓာန်)
 ဦးနှောက် အားတိုးဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။
 မှတ်ဉာဏ်တိုး တက်စေခြင်း၊ မေ့လျော့မှုကို
 သက်သာစေသည့် အာနိသင် ရှိသည်။
 အာရုံကြောစနစ်နှင့် သက်ဆိုင်သော
 ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်း
 စေသည်။ အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်နာ၊
 လေထိုးခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊
 အဆုတ်ပြွန် ရောင်ခြင်း တို့အတွက်
 အသုံးဝင်သည်။ ပန်းသေခြင်း၊ အရိုး အဆစ်
 အကြော ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
 ဝမ်းနုတ် ဆေးနှင့် ဆီးဆေးအဖြစ်လည်း
 သုံးနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ
 ပဉ္စငါးပါး

မြီးမွေးသတ္တုရည်ကို ဆီးနှင့်
 လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ယားယံနာကို ပျောက်စေ
 သည်။ ပြုတ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်
 ထည့် သောက်ခြင်း၊ အရွက်ပြုတ်
 သုပ်စားခြင်းဖြင့် အာရုံကြောအား
 နည်းခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်း
 စေသည်။

မှတ်ချက်

မြီးမွေးပင်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုသုံးစွဲပါက
 ပါးစပ်ခြောက် ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ကြွက်သားများ

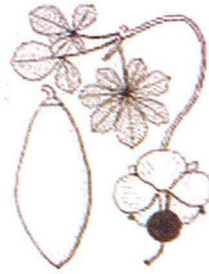
အားလျော့ ညောင်းညာခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်
ပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

Saponin compound များစွာပါဝင်ပါသည်။ Alkaloid, glycoside, saponins
& sterols ဒြပ်ပေါင်းတို့ပါသည်။

DTM

မက်လင်ချဉ်ပင်



မက်လင်ချဉ်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Adansonia digitata Linn.

၂။ မျိုးရင်း

Malvaceae

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

မက်လင်ချဉ်

အင်္ဂလိပ်အမည်

Boabab or Monkey – bread tree of Africa

ပါဠိအမည်

စိတ္တလာ

သက္ကတအမည်

စိတြလာ

မွန်အမည်

Sot Menlorn

ဟိန္ဒူအမည်

Mila

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

သေးငယ်၍ သွယ်သော အပင်ဖြစ်သည်။
အကိုင်းအခက်များ ညွတ်နေ၏။

အရွက်

အရွက်ရှည်၍ ချောမွတ်နေ၏။ အေးသော
ရာသီ၌ အရွက် ထွက်သည်။

အသီး

ဝသန္တတု၌ သီးသည်။ အသီးသည်
လိမ္မော်သီးနှင့် တူသည်။ မက်လင်ချဉ်
ပင်သည် ပဉ္စငါးပါးစလုံး ချဉ်သည်။

- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ချင်းပြည်နယ်နှင့်
ရှမ်းပြည်နယ်တို့တွင် ပေါက် ရောက်သည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် တွေ့ရသည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အသီးကို အသုံးများသည်။
- ၈။ ဆေးအာနိသင် မက်လင်ချဉ်သီး အစိမ်းသည် ချဉ်၏။
အသီးမှည့်သည် စပ်၊ ဖန်၊ ချဉ်
သောအရသာရှိသည်။ ပူသည်။ အသီးစိမ်း
သည် လေသည်းခြေကို ဖြစ်စေသည်။
အမှည့်သည် ကြေကျက်ခဲ သည်။ မလကို
ချုပ်စေသည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ခြောက်
ကပ် စေသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။
လေကို ပွားစေ သည်။ ဝဖျိုးစေသည်။
အသီးစိမ်းသည် လေကိုနိုင်သည်။
အမှည့်သည် သည်းခြေကို နိုင်သည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းအရ

မက်လင်ချဉ်သီးသည် အလွန်ချဉ်သည်။ ဝမ်းလေကို
ချုပ်သောနာ၊ သလိပ် နာ၊ လေနာတို့ကို နိုင်သည်။ ကြေလွယ်သည်။ ဝမ်းမီးကို
တောက်စေသည်။ ကျင်ကြီး ၊ ကျင်ငယ် ကိုဖျက်၍ အောက်သို့ ထုတ်တတ်သည်။
နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော ထုတ်တတ်သည်။ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော အနာ၊
ဘေးထိုးရင်ကျပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ဂူနာတို့ကို နိုင်သည်။ အဆီမရှိ၊ သည်းခြေကို
ပျက်စေတတ်သည်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် တို့၌ အပြစ်ဒေါသကိုနိုင်၏။
လေနာကိုနိုင်သည်။ မောဟိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ အစာမကြေသော
အနာ၊ အော့အန်နာ တို့ကို နိုင်၏။ မက်လင်ချဉ်သီးကို အဓိကအားဖြင့် ဝမ်းမီး
အားနည်းသည့်ရောဂါ၊ အစာမကြေနာ၊ ပျို့အန်နာ၊ ရေငတ်နာ၊
အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ သလိပ်ကပ်၊ သလိပ်ကျပ်နာ၊ လေထိုး

လေအောင် ရောဂါ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရောဂါ၊ လေပူထသော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ် ရောဂါများ၌ အသုံး ပြုနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အသီး

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်အောင်ခြင်း၊
သလိပ်ကြောင့် ရင်ကျပ်ခြင်း၊ သလိပ်ပုပ်ထ
ခြင်းတို့တွင် မက်လင်ချဉ်သီးခြောက်ကို
ရေနွေးတွင် စိမ်၍ ကွမ်းသီးစိမ်းရည်နှင့်
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်
တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ခွဲပူထ၍ ညဘက်တွင်ဖျားသော အပုပ်ဖျား
များကို ရှောက် ရည်၊ ပျားရည် ၂ မျိုးကို
ဆတူစပ်၍ မက်လင်ချဉ်သီးအမှုန့် ၄ ပဲသား
နှင့် ရောစပ်ကာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
သလိပ်မရဘဲ မောဟိုက်၍ လေပူပန်းနာ
တို့ကိုကြစုသီး သွေးရည်နှင့် မက်လင်ချဉ်
သီးမှုန့် တို့ကို ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးခြင်း
အားဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊
အပုပ်ဆန်ခြင်း တို့ကို မက်လင်ချဉ်ဆေးနှင့်
သံပရာရည် ရောစပ်၍ တိုက်ပေး ခြင်းဖြင့်
အပူငြိမ်း စေပါသည်။

အပူဖျားခြင်း ဖြစ်ပါက မက်လင်ချဉ်နှင့်
ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် တို့ကို ရောစပ်၍
ရေနွေးဖြင့် ကျို၍အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံးစာ၊
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပေးပါက ချွေးရ၍

သက်သာ စေပါသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊
ဆီးအောင့် ၊ ဆီးချုပ်ခြင်း အတွက်
မက်လင်ချဉ်သီးကို ရေစိမ်၍ အကြမ်းပန်ကန်
၁ လုံးစာ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပေးပါက
ဆီး၊ ဝမ်းကို ရွှင်စေ ပါသည်။

သလိပ်မရဘဲ ချောင်းဆိုးလျှင် မက်လင်ချဉ်
ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်ကန်
တစ်လုံးစာ တိုက်ကျွေးပါက သလိပ်ရရှိပြီး
ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

သလိပ်ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့်
ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်ရောဂါ များအတွက်
အသုံးပြုနိုင်သော တိုင်းရင်းဆေး ကုဋ္ဌာနသုံး
ဆေးအမှတ် (၁)၊ သေမုပုတိက မက်လင်ချဉ်
သလိပ်ပျောက်ဆေးတွင်မက်လင်ချဉ်ပါဝင်ဖေ
ာတ်စပ်ထားပါ သည်။

အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

The pulp of the fruit with figs is made
into syrup cooling and refrigerant in
fevers, diminishing the heat and
quenching the thirst. It relieves night
sweats and febrile flushes in
constipation. It is useful in crilious
dyspepsia and acid eructations. It is
given in the form of a sherbet with
cumin and sugar or with emlrelic
myrohalans fresh mint, rock salt and
lon pepper. (I M M)

၁၁။ပါဝင်ဆာဒြပ်ပေါင်း

မက်လင်ချဉ်တွင် Pedunculol, garcinol,
cambogin Xanthone and flavanone
ဒြပ်ပေါင်းတို့ပါဝင်သည်။

DTM

မြင်းခေါင်းနှာရောင်ပင်



မြင်းခေါင်းနှာရောင်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် *Celastrus paniculata* Willd
- ၂။ မျိုးရင်း CELASTRACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- မြန်မာအမည် မြင်းခေါင်းနှာရောင်/ နွယ်နီ/ မြင်းခုံတိုင်
- အင်္ဂလိပ်အမည် Staff Tree
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် နွယ်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ နွယ်များသည် နူးညံ့သည်။ အနီရောင် ရှိသည်။
- အရွက် ၂ လက်မ မှ ၅ လက်မထိရှိသည်။ ၁ လက်မ မှ ၃ လက်မ အထိကျယ်သည်။
- အသီး ဝါဆို ဝါခေါင်လတို့၌ အသီးများ အဆုပ်လိုက် သီး၏။ မှည့်သော အခါ ဝါ ၏။ အစေ့ရှိ၏။
- အပွင့် အနီရောင်သန်း၍ စိမ်းသည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လများတွင် အပွင့်ပွင့်သည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရသည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အစေ့ကို အသုံးပြုသည်။
- ၈။ ဆေးအာနိသင် မြင်းခေါင်းနှာရောင် အစေ့သည် စပ်၏ ခါး၏။ ခြောက်ထပ် စေသည်။ လေ -

သလိပ်ကို ပယ်သည်။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးတောက်
စေသည်။ အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသည်။
သလိပ်ဒေါသကို ပယ် ဖျက်စေသည်။
မွတ်သိပ်ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
ဝမ်းကို သက်စေသည်။ ကာမကို အားပေး
သည်။ အရွက်သည် ဥတုသွေးကို
မှန်စေသည်။ အသီး၏ အဆီသည် သွေးကို
ပွားစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပတ်သက်သော
ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
အစေ့သည် အသည်းကို အားပေးသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အစေ့

အဆစ်၊ အဆက်ကြီးငယ် ရောင်ခြင်း၊
အင်္ဂါကြီးငယ် အချို့ လေဖြတ်ခြင်း စသော
ရောဂါများ ကုစားရန်မှာ မြင်းခေါင်းနှာ
ယောင် အစေ့ကို ၁ ရက် ၁ လုံး၊ ၂ ရက် ၂ လုံး
စသည်ဖြင့် ၁၅ ရက်တိုင်တိုင် စားပေးပါက
အဆစ်ကြီးငယ်ရောင်ခြင်း နှင့် လေတစ်ခြမ်း
ဖြတ်ရောဂါတို့ကို သက်သာစေသည်။

ရေဖျဉ်းရောဂါကို မြင်းခေါင်းနှာရောင်အစေ့
၁၀ စေ့မျှစား ပါ က ဆီးများစွာ ရွှင်၍
ရေဖျဉ်း ရောဂါကို သက်သာစေ ပါသည်။

မြင်းခေါင်းနှာရောင်စေ့ ၂ ပဲ၊ ဖာလာစေ့ ၂ ပဲ
အမှုန့်ပြု၍ စားပေးပါက သလိပ်ကျပ်
ချောင်းဆိုး သက်သာ ပျောက်ကင်း
စေနိုင်၏။

မြင်းခေါင်းနှာရောင်စေ့ကို ချဉ်ပေါင်
ဖာလာစေ့၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ကြပ်ခိုးတို့နှင့် ဆတူ
ရောစပ် သောက်ပါက သားအိမ်အား ရှိ
စေသည်။

အစေ့အဆီ

ခရုသင်းရောဂါများအတွက် မြင်းခေါင်း
နှာရောင် အစေ့ကို နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ၂၁
ရက်စိမ်၍ အဆီထုတ်ယူပါ။ ၎င်းအဆီဖြင့်
ခရုသင်းနာကို လိမ်းပေးပါက သက်သာရာ
ရသည်။

မြင်းခေါင်းနှာရောင် အသီး အဆီကို နွားနို့
မလိုင်ခဲနှင့် ရော စားပါက ဆီးရွှင်စေ၏။

မြင်းခေါင်းနှာရောင် အမြစ်ကို သွေး၍
အနာအို၊ အနာမြူ၊ အနာပျက်များကို
လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း
စေသည်။

မြင်းခေါင်းနှာရောင် ဆီကို ခူးအောက်
ခြေထောက်သို့ ပွတ်သပ်လိမ်းပေးပါက
မျက်စိမှုန့်ခြင်း သက်သာပျောက်
ကင်းစေနိုင်၏။

ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါ အဆီ ၄ ပဲသား မျှ
ကို နေ့စဉ် သောက်ပေးပါက သက်သာ
စေပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်း

Sesquiterpene, triterpene, fatty acid
and B – sitosterol ခြပ်ပေါင်း
တို့ပါဝင်သည်။

DTM

ယာကဲပင်



ယာကဲပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Sapium insigne

၂။ မျိုးရင်း

Euphorbiaceae

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

မြန်မာဖြေဆေးကြီး

ရှမ်းအမည်

ယာကဲ

ပအိုဝ်းအမည်

တဆီးဖရေးတန်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ပင်စောက်ပင်ကြီးမျိုး ဖြစ်သည်။
အကိုင်းအခက် အုပ်ဆိုင် သည်။ အကိုင်း
အခက်များသည် ပင်စည်အဖျားတွင်သာ
ထွက်သည်။

အရွက်

အရွက်မှာ ညောင်ပိနွဲ့ရွက် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး
၎င်းအရွက်တို့သည် ဆီးလိမ်းထား သကဲ့သို့
စိုအိနေသည်။

အစေး

ဖြူသော အစေးထွက်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

တောင်ပေါ်ဒေသ ပေ ၃၀၀၀ မှ ၄၀၀၀
ကြားတွင် ပေါက် သည်။ နောင်ဒေး၊
ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း ဟိုပုံးမြို့နယ်၊
ပအိုဝ်းကျေးရွာများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။
မြေလတ်ပိုင်း တွင်လည်းတွေ့ရှိရသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအတိုင်းပေါက်သည်။

ညောင်ပင်ကဲ့သို့ ကိုင်းဖြတ် စိုက်ပျိုးပေးပါက
စိုက်ပျိုးပါက စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပင်စည်၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ တို့ကို အသုံးပြု
သည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရသာမှာ ခါးသက်သက်ရှိပြီး အနံ့မှာ
ပြင်းသည်။ မူးယစ်ရီ ဝေသော အာနိသင်
ရှိသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အခေါက်

မူးယစ်ဆေးစွဲသော လူနာကို ဆေးဖြတ်
လိုပါက ယာကဲ အခေါက်ကို ခွာယူပြီး
ရေဖြင့်ပြုတ်၍ အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်
တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးစွဲသောလူနာများ “ယင်းထ”
သော အချိန် ခံစားရသော ဝေဒနာများ
သက်သာစေရန်အတွက် အခေါက်၊
အရွက်ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း
ပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် တိုက်ပေးပါက
သက်သာစေပါသည်။ လူနာမှာ “ယင်းထ”
သောအချိန် တစ်ဖြည်းဖြည်း ဝေးသွား
ပါသည်။ မှန်မှန် တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် လူနာက
မူးယစ်ဆေးဝါးကို တောင့်တမှု မရှိတော့လျှင်
ယာကဲတိုက်ကျွေးခြင်းကို ဖြတ်လိုက်ခြင်း
အားဖြင့် လူနာအတွက် ကုသခြင်းကို
ရပ်တန့်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ယာကဲဆေးပင်သည်

မူးယစ် ဆေးပျောက်စေသော အစွမ်း သတ္တိ
သာမက အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့်
ဆေးအဆိပ် ဖြစ်ခြင်း တို့အတွက်ပါ
အသုံးဝင်ပါသည်။

အရွက်

မူးယစ်ဆေးကို ရှူသူများအတွက်
ယာကဲဆေးပင်၏ အရွက် ကိုပါးပါးလှီး၍
ခြောက်အောင်လှော်ကာ ဆေးလိပ်အဖြစ်
ပြန်ပြီးလိပ်သောက်ပါ။ “ ယင်းထ ” တိုင်း
သောက်ခိုင်းပါက ၎င်းမူးယစ်ဆေးကို
တောင့်တသော ဝေဒနာမှ ကင်းဝေး သွားစေ
ပါသည်။

အနှစ်သားအဆီ

ခါး - စပ် - ဖန် အရသာရှိပြီး မကျက်နိုင်သော
အနာ၊ အနာကြီး၊ ယားနာတို့တွင်
လိမ်းပေးနိုင်သည်။

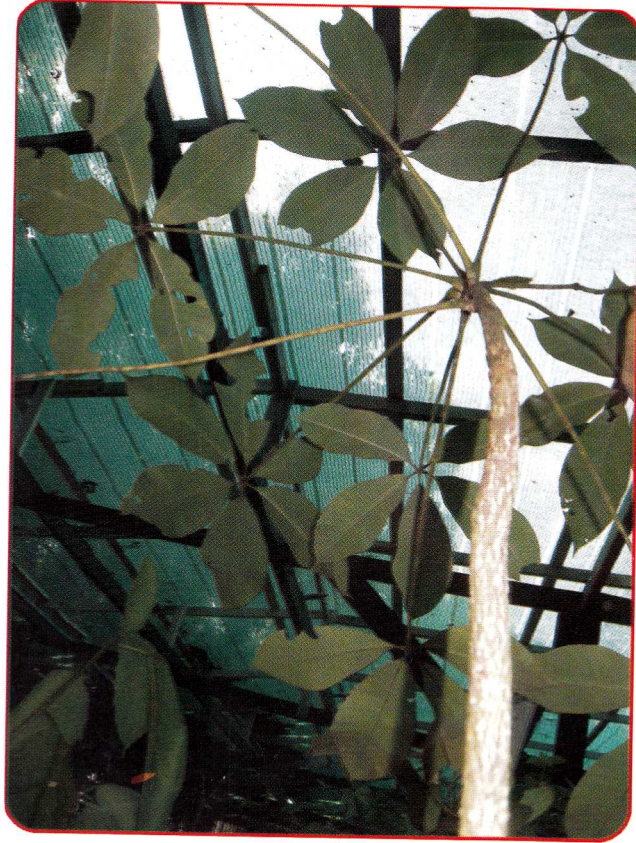
အရွက်

ချိုဖန် အရသာရှိသည်။ သွေးသည်းခြေနာ
တို့ကိုနိုင်သည်။ နှလုံးကို ငြိမ်စေတတ်ပြီး
အစာကိုကြေစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

ယာကဲဆေးပင်တွင် Diterpene, saponin
sterol and flavoride
ဒြပ်ပေါင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

လေ့က်မြူပင်



လျှော်ဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Sterculia versicolor Wall.

၂။ မျိုးရင်း

STERCULIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

လျှော်ဖြူ၊ ဆေးကုလားမ

သက္ကတအမည်

တိတ္တက

ဟိန္ဒူအမည်

ဟိဂို (ဋ) ဝန်ဒီ

လက်တင်အမည်

Balanites Roxb.

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၍ အခေါက်မှာ အဖြူမွဲ
ရောင်ရှိသည်။

အရွက်

အညွန့်သည် ပြောင်ချော၍ ထူသည်။
အရွက်များမှာ လက် ချောင်းပမာ ဖျာထွက်၍
ရွက်ငယ် ၅ ရွက်မှ ၉ ရွက် ထိရှိသည်။
အဆိုပါရွက်ငယ်တို့၌ အညှာမရှိ၊
ရှိလျှင်လည်းတိုသည်။

အပွင့်

ပန်းပွင့်သည် အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊
ခိုရောင်စသည် ပွင့်သည်။ အတွင်း၌ ကတ္တီပါ
အမွေးပေါက်ပြီး အနံ့ဆိုးသည်။

အသီး

သစ်သားကဲ့သို့ မာ၍ ပြောင်ချောပြီး အညိုရင့်
ရောင်ရှိသည်။

အစေ့

အရောင်မဲသည်။ နွေရာသီတွင် ဤအပင်မျိုး
ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်သည်။ ၇ စင်တီမီတာ
ခန့်ရှိသည်။

အစေး

အပင်၏အစေးသည် ဆေးကုလားမ
စစ်စစ်ဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မင်းကွန်းတောင်ရိုးစသော တောင်ရိုးမြေပြင်
တစ်လျှောက်၌ အလေ့ကျပေါက်သည်။
လျှော်ဖြူပင်များမှာ ရော်ဘာစေး ထုတ်ယူ
သကဲ့သို့ ဆေးကုလားမများ ထုတ်ယူ
ရရှိသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျှောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး

၈။ ဆေးအာနိသင်

လျှော်ဖြူပင်၏ အခေါက်သည်
ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင် ခြင်းတို့ကို
ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းအပြင် အစာမကြေခြင်း၊
လေပွ ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌
အကျိုးပြုသည်။ လျှော်ဖြူ စေ့အဆီသည်
သာမန်ဝမ်းနုတ်ဆေးကဲ့သို့ အကျိုးပြုသည်။
ဝမ်းဗိုက်ရောင်တင်းခြင်းကို
သက်သာပျောက်ကင်း စေ၏။ အစေ့စားလျှင်
အန်စေ မူးယစ်စေတတ်သည်။

ဆီးဝမ်းရွှင်သောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊
အရိုးကျိုး ဆက်ရန်၊ အနာအုံ့ရန်၊
လိင်ဥပူသောရောဂါ၊ အနာမန်းကြီး၍
ရောင်သော ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊

သရက်ရွက်ရောင် သော ရောဂါ၊ ဆီးပူရောဂါ၊
ဆီးခိုးမှုတ်၍ မျက်စိပူသော ရောဂါ၊ ကိုယ်ပူ၊
ရေငတ်သော ရောဂါ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်သော
ရောဂါ တို့အတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ရတနာကကျမ်းအလို

လျှော်ဖြူပင်၏ အနံ့သည် မူးမိုက်တတ်၏။
စပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ ခါး၏။ပူ၏။ အမြှုပ်ကို
ဖြစ်စေတတ်သည်။ ရသာယနဆေးမျိုးဖြစ်၏။
ပိုးနာ၊ လေနာ၊ အဆိပ်နာ၊ လေထိုးနာ၊ နူဖြူ
နူကွက်နာ၊ ပေါက်သော အနာ၊ ဘုတ်ဖမ်းစားနာ
တို့ကို နိုင်သည်။ ၎င်းအပွင့်သည် ချို၏။
အဆီအစေးရှိ၏။ ပူ၏။ ခါး၏။ လေသလိပ်
နိုင်၏။ ၎င်းအစေ့ကို ရေနှင့်သွေး၍ မျက်နှာလိမ်း
ပေးလျှင် ချောမွတ်လှပ၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အခေါက်

လျှော်ဖြူခေါက် သတ္တုရည်ကို
ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်၊ ပျားရည်တို့ နှင့် ရောစပ်၍
လျက်ပေးရသည်။

အမြစ်

လိင်ဥပူလောင်သောရောဂါအတွက် အမြစ်ကို
သွေးပြီး လိမ်းပေးရသည်။ အခေါက်ကိုလည်း
သွေးလိမ်းပေးနိုင်သည်။

အရွက်

အနာမန်းအားကြီး၍ ရောင်သော
ရောဂါအတွက် အရွက် ညွန့်ကို ကြိတ်ပြီး
အနာပေါ်အုံပေးပါ။

အစေး

အဆုတ်ရောင်၊ သရက်ရွက်ရောင်သော
ရောဂါအတွက် ဆေး ကုလားမ
(လျှော်ဖြူစေး) ကို ရေစိမ်၍ တိုက်ပါ။

ဆီးပူသော ရောဂါအတွက် လျှော်ဖြူစေးကို
ရေစိမ်တိုက်ပါ။

ဆီခိုးမှုတ်၍ မျက်စိပူသော ရောဂါအတွက်
လျှော်ဖြူစေး ၈ ပဲသားကို ရေစိမ်၍ ယမ်းစိမ်း
၈ ပဲသား၊ သကြား ၅ ကျပ်သား တို့နှင့်
ရောသောက်ပါ။

ကိုယ်တွင်း ပူလောင်၍ ရေမကြာခဏ
သောက်ရသော ရောဂါ အတွက်
ဆေးကုလားမ ၁ ကျပ်သားကို ရေစိမ်၍
သကြား ၅ ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍ အပူ
မငြိမ်း မချင်း ရေအစားသောက် ပါ ။

သူငယ်နာ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ အတွက်
ဆေးကုလားမ ရေစိမ်၍ တိုက်ပါ။
ဆီးအိမ်ပေါ်တွင် ရေညှိနှင့်ရော၍ ကြိတ်ပြီး
အုံပေးပါ။

ဝဉ္ဇပင်



ဝဥပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်
Blume.

Amorphophallus campanulatus

၂။ မျိုးရင်း

Araceae

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ဝဥ

ရှမ်းအမည်

Ho - Wok

အင်္ဂလိပ်အမည်

Elephant's Foot

ပါဠိအမည်

သူရဏကန္တ

မွန်အမည်

Khamie Poke

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

“ဝ” သည် အယဉ်မျိုး နှင့်အရိုင်းမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အယဉ်မျိုးသည် ကြီးထွားပြီး အရိုင်းမျိုးသည် သေးငယ်သည်။ ဥရိသော အပင်မျိုးဖြစ်ပြီး အမြင့် ၂ ပေ မှ ၄ ပေခန့်ရှိ သည်။ နွေရာသီတွင် အပင်ကျသွားပြီး မိုးရွာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အပင်အစို့ ပြန်ထွက်လာသည်။

အရွက်

ရွက်လွှဲထွက်ပြီး ရွက်ပြားကျယ်ပြန့်၍ အလျား ၅ လက်မမှ ၈ လက်မအထိ ရှည်သည်။ လက်ဝါးရွက်ပေါင်း ဖြစ်ပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။

အပွင့်

အပွင့်မှာ မြေပေါ်သို့ ဥမှနေပြီး ရိုးတံ ၁ ပေမှ ၂ ပေခန့်အထိ ထွက်လာပြီး ၎င်းရိုးတံ ပေါ်တွင် အစက်အပြောက်များ ရှိ သည်။ အနာများမှာ ပိန်းပန်း ကဲ့သို့ညီညာမှုမရှိ၊ လှိုင်းတွန့် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ပွင့်ကာ ရွက်အုပ် တစ်ခုလုံး၏ အနားတစ် ဝိုက်တွင် နီညိုရောင်ရှိပြီး အောက်ဖက်တွင် အဖြူစက် လေးများ ရောနှောနေသော မီးခိုးရောင် ဖြစ်ကာ ကန်တော့ ပုံသဏ္ဌာန် အတွင်းတွင် ခရမ်းရောင်ရှိသည်။ အပွင့်မှာ အလွန်သေး ငယ်ပြီး ပွင့်ခိုင်ရိုးတံပေါ်တွင် စီတန်းလျက် ပွင့်သည်။

အသီး

ပွင့်ခိုင်ရိုးတံပေါ်တွင် စီတန်း ပြွတ်သိပ်ပြီး သီးသည်။ နုချိန်တွင် အစိမ်းရောင် ဖြစ်ပြီး အသီးများရင့်မှည့်သောအခါ လိမ္မော်ရောင် သို့ပြောင်းသွားသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

တောင်ပေါ်ဒေသများ၌ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျှောက် ပေါက်သည်။ အစေ့မှ လည်းကောင်း၊ ရွက်ရိုးတံအရင်း တွင်ရှိသော မျိုးပြန့်ပွားသည့် အဖုကလေး များမှ လည်းကောင်း၊ အမြစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဥကလေးများမှ သော်လည်းကောင်း မျိုးပွားသည်။

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

၂

၈။ ဆေးအာနိသင်

အယဉ် ဖန်၏။ ခြောက် ထပ် စေသည်။
ယားယံ ပျောက် စေ၏။ မြိန်စေသည်။
ဆာလောင် မွတ်သိပ်စေ၏။ သလိပ်ကို
ပယ်တတ်၏။ မြင်းသရိုက်၊ အဖျဉ်း၊ ဂူလုံး
အော့အန်၊ လေပြန် ချောင်းပူ၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊
သွေးရောဂါနှင့် ဆင်ခြေထောက်
ရောဂါများပျောက်၏။

အရိုင်း

အလွန်အားတိုး စေသည်။
ကာမအားတိုးစေသည်။ (ပြည်တူ
လာသရော၊ ကျောက်တည်နာ၊ ကာလသား
ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ
ရှိသူများအား မကျွေးရ)

၀၃ အယဉ်အရိုင်းခွဲခြားနည်း

၀၃ အယဉ်မျိုးသည် အပင်ရော ဥပါကြီး
ထွားသည်။ ရိုးတံ အရောင် စိမ်းပြီး
အဖြူရောင်သမ်းနေသဖြင့် အစိမ်းခံ အဖြူ
ဖောက်သော အစိမ်းကြားရှိ၏။ အာဟာရ
အနေဖြင့် သုံးစွဲ၏။

၀၃ အရိုင်းမျိုးသည် သေးငယ်ပြီး
ယားယံတတ်သည်။ ဆေးဖက်တွင်
အသုံးပြုသည်။ ရိုးတံ အစင်းပေါ်တွင်
မြွေပွေးကွက်ကဲ့သို့
အညိုရောင်အကွက်များရှိသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

ဝဥမုန်နှင့် နှစ်ချို့ ပျားရည်ရော၍ မှီဝဲလျှင်
သွေးလေအား နည်းခြင်း နှလုံးတုန် ၊ရင်ခုန် ၊
မောပန်းခြင်းကို သက်သာ စေသည်။

ဥကို ပါးပါးလှီးပြုတ် ညက်အောင်ထောင်းပြီး
ပြန်ပြုတ်၍ လက်သုပ်အဖြစ် စားသုံးပါက
မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ အဖျား ရောဂါတို့ကို
သက်သာ စေသည်။

ဥကို ခွဲစိတ်၍ အိုးဖြင့်ပြုတ်၊
ပြုတ်သောအိုးတွင် အဝတ်ဖုံးအုပ်၊ ကြိုးချည်၊
ဆူလာလျှင် အိုးကို မီးပေါ်မှချ ၎င်းအိုး
အဖုံးပေါ်တွင် အဝတ်ကြပ်ထုပ်တင်ပြီး
ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါက မြေကိုင်သောရောဂါ၊
ပွဖောင်သောရောဂါတို့ကို သက်သာ
စေသည်။

ဝဥကို ကြော်ခက်၍လည်းကောင်း၊
ဟင်းချိုခက်၍ လည်း ကောင်း ပါးပါးလှီးပြီး
ကြော်၍ လည်းကောင်း စားသုံး နိုင်သည်။

နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၊
အဆိပ်ပြေဆေးတို့တွင် ဝဥကို ထည့်သွင်း
အသုံးပြု ကြသည်။

ခြောက်သွေ့နေသော ဝဥ ၂၄ ကျပ်သား၊
ကန့်ချုပ်နီခေါက် ၁၂ ကျပ်သား၊ ချင်းခြောက်
၃ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
ယူ၍ ထောင်းပြီး အမှုန့်ပြုပါက
၎င်းဆေးမှုန့် နှင့် ဆတူ တင်လဲရော၍

အလုံးလုံးပြီး စားသော် မြင်းသရိုက်
ရောဂါကို သက်သာ စေသည်။ ၎င်းဆေးကို
“သူရဏဝဋ္ဋ” (ဝဉ္ဇ ဆေးလုံး) ဟုခေါ်သည်။

၁၀။ အာဟာရဓါတ်ခွဲအလို (ရာခိုင်နှုန်း)

ရေငွေ့ ၇၈.၇၊ ပရိုတိန်း ၁.၂၊ အဆီ ၀.၁၊
သတ္တု ၀.၈၊ ဖိုင်ဘာ ၀.၈၊ ကာဗိုဟိုက်
၁၈.၄၀၊ ထုံး ၀.၀၅၊ မီးစုန်း ၀.၀၂၊ သံ ၀.၆၀၊
ကယ်လိုရီမီးချိန် ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် ၇၉၊
တစ်အောင်စလျှင် ၂၀၊ ကယ်ရိုတိန်း
(ဗီတာမင်အေ) ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်
အင်တာနေရှင်နယ် ယူနစ် ၄၃၄၊ ဗီတာမင်ဘီ
၁၊ ၎င်း ၂၀၊ ဗီတာမင်စီ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်
မီလီဂရမ် ပေါင်းအနည်းငယ်။

၁၁။ ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်း

Glucose, galactose, rhamnose,
Xylose, lupaeol, stigmasterol, and B –
stosterol ခြပ်ပေါင်းတို့ပါဝင်သည်။

သဖန်းပင်



သဖန်းပင် (ရေ)

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Ficus glomerata Roxb.

၂။ မျိုးရင်း

MORACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

ရေသဖန်း

အင်္ဂလိပ်အမည်

Cluster Fig Country Fig

ပါဠိအမည်

အောက် - ဒု - မ် - ဗရ - မ်

သက္ကတအမည်

Undmbara

မွန်အမည်

Sot Weet

ရှမ်းအမည်

မတ်မဲ့လို

ဟိန္ဒူအမည်

Gular Paroa (ဂူလရ်)

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ပေ ၂၀ မှ ၃၀ ထိ မြင့်သော အပင်ဖြစ်သည်။
အသီးများသည် အကိုင်း အခက်များ၌
သီးခြင်းမဟုတ်ဘဲ အကိုင်းအခက်ကို ကပ်၍
သီးသည်။ အရွက်သည် ၄ လက်မ မှ ၆
လက်မ ထိ ရှည်သည်။ အဖျားချွန်သည်။
၎င်းအပင်၏ အားလုံးသော အစိတ်
အပိုင်းတို့၌ ဖြူသော အစေးများ ထွက်သည်။

အခေါက်

၎င်းအခေါက်သည် အလွန်အေး၏။ သုက်ကို
ပွားစေတတ် သည်။ ကိုယ်ဝန်ကို
ဖြစ်စေတတ်သည်။ အနာပေါက်ရောဂါ
အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အသီးစိမ်းနု	အသီးစိမ်းနုသည် ဖန်၏။ ချုပ်၏။ တောင့်တင်း စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
အသီးစိမ်းရင့်	အသီးစိမ်းရင့်သည် အေး၏။ ဖန်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း ရောဂါတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
အသီးမှည့်	အသီးမှည့်သည် ဖန်၏။ ချို၏။ အလွန် အေး၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သည်းခြေနာ၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း တို့ အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ	မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်း ဒေသများတွင် အများဆုံး ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြစ်ကမ်းချောင်းဘေးများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။
၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ	သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။
၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း	ဆေးဖက်၌ အရွက် အခေါက် အမြစ် အသီး အစေ့ တို့ကို အသုံးပြုသည်။
၈။ ဆေးအာနိသင်	အေးချိုဖန်သော အရသာရှိသည်။ ခြောက်သွေ့၏ ကြေကျက် ခဲ၏။ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ အတိသာရ ဝမ်းသက် ရောဂါနှင့် ယောနိ၌ အနာဖြစ်သော ရောဂါ တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ဝန်နာ၊ အရိုးကျိုးခြင်းအပြင် အနာများ

ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်အဆင်းကို
လှပ တင့်တယ်စေသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းအလို သဖန်းသီးစိမ်းသည် ဖန်၏။ နှုတ်ကို
မြိန်စေသည်။ ဝစေတတ် သည်။ သွေးကို
ပျက်စေတတ်သည်။ သဖန်းသီးမှည့်သည်
ချို၏။ ဖန်၏။ အေး၏။ ပိုးကို
ဖြစ်စေတတ်သည်။ ရတ္တ ပိတ်နာ၊ မူးဝေသော
အနာ ကိုယ်ပူအနာ တို့ကို နိုင်သည်။
ရေငတ်ခြင်း ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သဘာဝဓမ္မကျမ်းအလိုအရ

သဖန်းရွက်သည် အကြောင်းဥဏှငြိမ်း
စေသည်။ အရွက်သည် သီတ တေဇော
ဓါတ်စာ၊ သီတအာပေါ ဓါတ်စာဖြစ်၍
အကျိုးသွားမှာ ဓါတ်ချုပ်၊ လေချုပ်၊
သွေးချုပ် စေပါသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အသီး

သွေးအန်သွေးကျရောဂါများအတွက်
သဖန်းသီးမှည့်ကို ကြို၊ သကြား သို့မဟုတ်
ပျားရည် တစ်ခုခုနှင့် ရော၍ စားပါက
သက်သာစေသည်။

နှာခေါင်းသွေးများ စဉ်ဆက်မပြတ်
ယိုစီးပါက သဖန်းသီး မှည့်တွင် သကြား၊
ထောပတ်တို့ထည့်၍ ကြေအောင်ချက်ပါ။
ဖာလာငယ်မှုန့်၊
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမျှစီထည့်၍ နံနက်စော

စောတွင် နေ့စည်စားပေးပါက
နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းကို
သက်သာစေပါသည်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ပြီး နာကျင်ရောင်ရမ်း
နေသောအနာကို သဖန်းသီးပြုတ်ရည်နှင့်
ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။ သက်သာစေပါသည်။

အစေး

မျက်စိနာခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အခိုးထွက်ခြင်း၊
မျက်ရည်ယိုခြင်း တို့အတွက် သဖန်းစေးကို
မျက်စိ၌ ကွင်းပေးပါက သက်သာ စေသည်။

အမြစ်ခေါက်

သွားနာ သွားကိုက်ရောဂါအတွက်
သဖန်းမြစ်ခေါက် ပြုတ် ရည်နှင့် ငုံဆေး
ပြုလုပ်ပါက သက်သာစေပါသည်။

နားနာ၊ နားကိုက်၍ နားအုံ နားရင်း၌
ရောင်ပါက ရေသဖန်းမြစ်ပြုတ်ရည်ဖြင့်
ဖန်ဆေး ပေးပါ။

အနာပေါက်ရောဂါများ၌ သဖန်းခေါက်ကို
ကျကျပြုတ်၍ ၎င်းပြုတ်ရည်ဖြင့်
ဖန်ဆေးပေးပါက အသားနုတက်ပြီး အနာကို
ကျက်လွယ်သည်။

ဝမ်းသက်ရောဂါအတွက် သဖန်းမြစ်ကို
မှုန့်ညက်နေအောင် ထောင်း၍ ၎င်းအမှုန့်
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတိုက်ပေး ပါ က
သက်သာစေပါသည်။

ဆီးလွန်ရောဂါများ၌ သဖန်းမြစ်ကြိတ်ရည်ကို
ဟင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်းသာ နေ့စဉ်
သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါ၌ သဖန်းခေါက်
အမှုန့် ၃ ကျပ်သားကို ရေ ၄၀ ကျပ်သားနှင့် စ
ကျပ်သားကျန်အောင်ကျိုပါ။ ၎င်းတွင်
သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ ၎င်းဆေးကို
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပါက သက်သာ
စေသည်။

အရွက်

ခံတွင်းနှင့် လျှာရောဂါအတွက် အပူမှုတ်၍
လျှာခံတွင်းများ တွင် အပူဖုများဖြစ်ခြင်း၊
အကွက်အစင်းထခြင်းတို့ကို သဖန်း ရွက်နှင့်
သကြားဆတူ ရောစပ်၍ သုံးခွက်
တစ်ခွက်တင်ကျို၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။

သည်းခြေဖောက်ပြန်သော အပူနာများ၌
သဖန်းရွက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောစပ်ပြီး
လျက်ပေးပါက အပူငြိမ်းစေပါသည်။

မှတ်ချက်

ဟင်းချက်နည်း

သဖန်းသီးစိမ်းကို ဆားရည်စိမ်၊ အရွက်ကို
သုပ်စားပါ။ ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ။ အသီး
မှည့်ကို စားပါ။

သဖန်းသီးသည် လေထု ညစ်ညမ်းမှုကို
ကာကွယ်ပေးသည်။ သဖန်းရွက်ခြောက်
တစ်ကီလိုဂရမ်သည် ဆာလဖာ ၁. ၄ ဂရမ်ကို
စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။

၁၀။ အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

fruit is edible it is given on aphthosa complaints menorrhagia ; haemoptysis ect; with sugar and honey and kneaded in milk it is a good research for visceral obstruction. In the diarrhea for the pregnant the fruit with honey is green. fruit and the sap extractes from the trunk of the tree are efficacious in diabetes.

၁၁။ အာဟာရဓါတ်ခွဲအလို

ရေငွေ့ ၈၀.၈ %၊ ပရိုတိန်း ၁.၃%၊ အဆီ ၀.၂%၊ သတ္တုဓါတ် ၀.၆%၊ မီးစုန်း ၀.၀၃%၊ သံဂရမ် ၁၀၀လျှင် ၇၅၊ တစ်အောင်စလျှင် ၂၁၊ ကယ်ရိုတိန်း ဗီတာမင်အေ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ် ယူနစ် ၂၇၀၊ ဗီတာမင်စီ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း၁။

၁၂။ ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်း

Glycoside, triterpene, anthocyanin, Stigmasterol and β - sitosterol ခြပ်ပေါင်းတို့ပါဝင်သည်။

သရက်ကင်းပင်



သရက်ကင်းပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Curcuma amada Roxb; C. Matico.

၂။ မျိုးရင်း

Zingiberaceae

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

သရက်ကင်း

အင်္ဂလိပ်အမည်

Mango Ginger

ဟိန္ဒီအမည်

Ambihaldi

မွန်အမည်

Meit Croak

၃။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

သရက်ကင်းဥပင်သည် ကျားနနွင်း၊ မုန်နဖူး ပင်တို့နှင့် ဆင် ဆင်တူသည်။ သို့သော် ပင်လုံး ပင်စည် အရွက်စသည်တို့မှာ ကျားနနွင်း၊ မုန်နဖူးတို့ထက် ကြီး၍ ဥအတက်များ မှာငယ်သည်။ ဥအတက်၏ အရောင်မှာ အဖြူရောင်သမ်း၍ ဝါသည်။

အပွင့်

အပွင့်မှာအရွက်များကျပြီးသည့် အချိန်မှစ၍ ပွင့်လေသည်။ အနံ့မှာ သရက်ကင်း၏ အနံ့နှင့်တူသည်။

ဥ

ဥသည် သရက်ကင်း၏ အနံ့နှင့် တူသော ကြောင့် သရက် ကင်းဥဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

၎င်းအပင်သည် ဗင်္ဂေါနှင့် မြန်မာပြည်တွင် များစွာပေါက် သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သည်။

၇။ အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

၉

၈။ ဆေးအာနိသင်

သရက်ကင်းဥသည် အေး၏။ သွေးဒေါသနှင့် အဆိပ်သင့် သော ရောဂါများကို နိုင်သည်။ သုက်ဓါတ်ကို ပွားများစေ သည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ မလများကို ပြင်ပသို့ထုတ်ဆောင် တတ်၏။ သလိပ်နာ၊ ပြင်းထန်သော အနာပေါက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ရိုးရိုး ဖျားခြင်း၊ သန္နိပါတ်ဖျားခြင်း၊ အရိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပြင်းထန်သောလေနာ၊ ရင်နာ၊ ကျောက်တည် ရောဂါ၊ ဆီးဖောက်ပြန်သော ရောဂါ၊ ယားနာတို့အတွက် သုံးစွဲနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

၉

အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲသော် လူ၏ ကျင်ငယ်ရည် နှင့် ၎င်းဥကို စလုံးစခ ဝုထုထောင်းပြီး ကိုက်သောနေရာတွင် အံ့စည်းပေးပါ က အဆိပ်ပြေစေသည်။

သရက်ကင်းဥကို သုပ်စားခြင်း၊ တို့မြှုပ် စားခြင်း ပြုလုပ်ပါက အစာကြေ ၊ နှုတ်မြိန် စေပါသည်။

၎င်းဥကို ထုထောင်းပြီး မြင်းချေးနှင့် သမအောင်နယ်ပြီး စည်းပေးပါက အရိုး

ထိအောင် ထိခိုက်သော ဒဏ်ရာများ၌
သက်သာစေပါသည်။

ကျောက်ကပ်မကောင်း၍
ဆီးအနည်းငယ်ထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ် ဖောကိုယ်
ရောင်ခြင်း ဖြစ်ပါက ၎င်း၌ အမှုန့်ပြုပြီး
ပျားရည် နှင့်တေပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်စား ပေးပါ။
ထို့နောက် ဖောရောင်သောနေရာများကို
သက်ရင်း ကြီးမြစ်၊ တောင်တန်းကြီးမြစ်၊
ကြောင်လျှာမြစ် ရရာ တစ်မျိုးမျိုးနှင့်
ရောလိမ်း ပေးပါက သက်သာစေသည်။

သွေးသားမသန့်၍ အဖုများထပြီး ယားမှု
၎င်း၌အမှုန့်ကို နံ့သာဖြူ၊ ကရမက်၊ သနပ်ခါး
သွေးပြီး လိမ်းပေးပါက သက်သာစေသည်။

အမျိုးသမီးများ မီးတွင်း သွေးကျန်ကြောင့်
လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် မီးထွက်ချိန်
သွေးကြွင်း သွေးကျန်ကြောင့် လည်းကောင်း၊
ထိုသွေး၏ အညစ်အကြေးသည် သည်းခြေ
ဒေါသအပူသည် သွေးတွင်လောင်၍
ဖျားပြီးလျှင် အခိုးအငွေ့ များ နို့ချောင်း
အတွင်းဝင်ရောက်၍ အပြင်သို့မထွက်ဘဲ ပူ
လောင် ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် နို့မထွက်ဘဲ
နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့အုံတွင် စမ်းကြည့်ရာ
ပူနေခြင်းတို့အတွက် သရက်ကင်း ၂၊ ထုံး၊
နနွင်း၊ ရောကြိတ်ပြီး အုံစည်းပေးပါက
အဖျားလည်းကျ နို့လည်းထွက်စေ ပါသည်။

သရက်ကင်းဥကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်
သွေးလိမ်းပေးပါက နို့ချောင်းပိတ်ရောဂါ
သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆေး၁ ဆ၊
ဆန်မှုန့် ၂ ဆရောပြီး နို့အုံပေါ်တွင်
ဖြည်းဖြည်းချင်း လိမ်းပေးပါက သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၁။ ပါဝင်သောခြံပေါင်း

Pinene, camphor, Phytosterol and
curcumin ခြံပေါင်းတို့ပါဝင်သည်။

အင်ကြင်းပင်



အင်ကြင်းပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

Shorea robusta Gaerth.

၂။ မျိုးရင်း

DIPTEROCARPACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

အင်ကြင်း

အင်္ဂလိပ်အမည်

Sal Tree

ဟိန္ဒူအမည်

ရာလ သျှာလ

သက္ကတအမည်

Rata, Shala

ပါဠိအမည်

ရာလ၊ သာလ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးအင်ကြင်းနှင့် လုံမွဲနီ အင်ကြင်းဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။

အပွင့်

ရိုးရိုးအင်ကြင်းသည် အနီရောင် အပွင့်ကြီးများပွင့်ပြီး လုံမွဲနီ အင်ကြင်းသည် အနီရောင် အပွင့်ငယ်များ ပွင့်သည်။ ၂ မျိုး စလုံးသည် မွေးပျံသော ရနံ့ရှိသည်။ အပွင့်များသည် ပင်စည်မှ ပွင့်တံထိုး၍ ပွင့်သည်။ ပွင့်တံမှာ ၃ ပေ အထိ ရှည်သည်။ ပွင့်ဖတ်ထူသည်။ အရည်ရွမ်း၏။ အဖူးသည် လုံးဝန်းသည်။ အစိမ်းရောင် ရှိသည်။ ကံ့ကော်ပွင့်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆံများရှိသည်။ ဖေဖေါ်ဝါရီလနှင့် မတ်လများတွင်

ရွက်ဟောင်း ကြွေ၍ ရွက်သစ်နုများ
ထွက်လာပြီး ပန်းပွင့်များ ပွင့်သည်။
တပေါင်းလရာသီ၏ ရာသီပန်းဖြစ်သည်။

အစေး အင်ကြင်းစေးသည် မီးရှို့သောအခါ
မွေးကြိုင်သောအနံ့ များထွက်သည်။ ၎င်းကို
အိန္ဒိယ အင်ကြင်း၊ ကလျာဏီ အင်ကြင်း
ဟုလည်း ခေါ်သည်။

အစေ့ အင်ကြင်းပင်အစေ့မှ အဆီထုတ်ယူ၍ရသည်။
ရေနှင့်ကျိုက် ကျိုက်ဆူအောင်
ပြုတ်သောအခါ ရေပေါ်တွင် အသီးများစု၍
တက်လာသည်။ ၎င်းအဆီကို ထောပတ်နှင့်
ရော၍ ရောင်းကြ သည်။

၅။ **ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ** မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းဒေသများ၊
အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း ဒေသ များတွင်
ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ **ပေါက်ရောက်ပုံ** စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊
သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် လည်းကောင်း
တွေ့ရှိရသည်။

၇။ **အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း** အင်ကြင်းပင်မှ ထုတ်ယူရရှိသော အစေ့၊
အစေး၊ အဆီ၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ ဝတ်ဆံ
တို့ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ **ဆေးအာနိသင်**

အဆီ အာယုဗ္ဗေဒအလိုအားဖြင့် အင်ကြင်းပန်း၏
အခေါက်နှင့် အရွက်သည် သိန်နွှဲဂုဏ်ရှိသည်။

အေး၊ဖန်၊ခါး အရသာ ရှိသည်။ ပိုးကို နိုင်သည်။ ဓါတ်တို့ကို တောင့်တင်း ခိုင်မာ စေသည်။ အနာပေါက်၊ အဖုအပိမ့်များကို ပယ်စေတတ်သည်။ ညောင်းကျရောဂါ၊ ယားနာအမျိုးမျိုး၊ အရေပြားရောဂါ၊ အနာကြီး ရောဂါ၊ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန် ခြင်းတို့ကို ပယ်နိုင်သည်။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အရောင် အဆင်း ကြည်လင် ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ ၎င်းအပြင် ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ယောနိရောဂါများ ကို သက်သာစေသည်။

အသီး

အသီးသည် ချို၏။ အေး၏။ ကာမကို အားပေးသည်။ တွန့်ရှုံ့ စေတတ်သည်။ ဝမ်းဗိုက် စေတတ်သည်။ လေကို ပွားစေတတ် သည်။ သည်းခြေကို ထုတ်ဆောင်သည်။ ၎င်းအပြင် ရေငတ် ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ခယရုဂ်ကြောင့် ဖြစ်သော အနာပေါက်များ သွေးဖောက် ပြန်နာ တို့ကို ပယ်ဖောက်စေ တတ်သည်။

အစေး

အစေးသည် အေး၊ခါးဖန် အရသာရှိသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ အူများကို တွန့်ရှုံ့စေ တတ်သည်။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ တတ် သည်။ ဖျားခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း နှင့် မီးယပ်ရောဂါများ၊ အနာပေါက်၊ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ မီးလောင် နာများ၊ အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် ယားနာ ရောဂါများ ကို သက်သာ စေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

အဆီ

အဆစ်အမျက်ရောင်သော ရောဂါတွင်
အင်ကြင်းဆီကို လိမ်းပေးပါက နာတာရှည်
အဆစ်အမျက်ရောင် ရောဂါကို
သက်သာစေသည်။

အစေး

အင်ကြင်းစေး အမှုန့်ပြုလုပ်၍ မီးကျိုးခဲဖြင့်
အခိုးပြုလုပ်ကာ ရှူပေးပါက အအေးမိ၍
လည်းကောင်း၊ အပူရှုပ်၍ လည်းကောင်း
ဖြစ်သော နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးခြင်းများကို
သက်သာစေပါသည်။

သွားနာသွားကိုက်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊
သွားဖုံးများ သွေးယိုစီးခြင်းများ ဖြစ်ပါက
အင်ကြင်းစေးကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍
သွားတိုက်ခြင်း၊ သိပ်ပေးခြင်း
များပြုလုပ်ပါက သက်သာ စေသည်။

အင်ကြင်းစေးကို မီးဖွားသော အခန်းများ၌
မွေးကြိုသည့် ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းများနှင့်
အခိုးပြုလုပ်ပေးပါက ရောဂါဖြစ်
စေတတ်သော ပိုးမွှားများ
လွင့်စင်စေပါသည်။ ကျန်းမာရေး ကို
အကျိုးပြုသော အခိုး၊ အနံ့၊
လေကောင်းလေသန့်များ ဖြစ်စေသည်။

အနာပေါက် ရောဂါများအတွက်
အင်ကြင်းစေးကို ထင်းရှူး ဆီအစား
အသုံးပြုနိုင်သည်။

အင်ကြင်းစေးဖယောင်းချက် (အင်ကြင်းစေး၊
ပျားဖယောင်း။ နှမ်းဆီ ၃ မျိုး ဆတူစု၍
မီးညှင်းညှင်းဖြင့် အရည်ပျော်ရုံ ကျိုပါ) သည်
အနာမီး၊ အနာလျှံ၊ ဝဲ ယားနာ၊ အနာပေါက်
မျိုးစုံ၊ ထိခိုက်ရှုနာ၊ ဒဏ်နာတို့ကို
လိမ်းပေးပါ။ နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်
ပြည်ပေါက်သည်။ ငန်းမန်းစင်စေပြီး
အသားနုတတ် စေသည်။ အနာကို သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။

၎င်းဖယောင်းချက်ကို သွေးလေ လှုပ်ရှားမှု
နည်းသော ကိုယ်လက်အင်္ဂါများကို
လိမ်းပေးပါက သွေးအားလှုပ်ရှားမှုကို
သွက်လက် စေသည်။

အရွက်

နားပြည်ယို နားကိုက်ရောဂါအတွက်
အင်ကြင်းရွက် သတ္တု ရည်နှင့် ပျားရည်ရော၍
နားအတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါက သက်သာ
စေသည်။

အစေ့

နာတာရှည်ညောင်းကျ ရောဂါအတွက်
အင်ကြင်းစေ့ကို အသုံး ပြုကြသည်။

မျက်စိရောဂါ၊ တိမ်စွဲခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်းတို့
အတွက် အင်ကြင်းစေ့ကို သွေး၍ မျက်စဉ်း
ခတ်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း
စေပါသည်။