လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ

အတွဲ(၄)

COMMONLY USED HERBAL PLANTS

Volume (4)

MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF TRADITIONAL MEDICINE
JULY, 1999

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အတွဲ (၄)

DTM

Commonly Used Herbal Plant
Volume IV

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် "လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွဲ (၄)"အား ဆက်လက် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းအပင်များသည် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်း များတွင်လည်းကောင်း၊ ယခုတိုင်းရင်း သမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ရေးသား ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာ ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထု အနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ် လုမတတ်ဖြစ်နေသော တိုင်းရင်းဆေးပညာ စာပေများ၊ ဆေးကုထုံး များနှင့် ဆေးပင်ငယ်များကို အများပြည်သူသိရှိခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စာပေများမှ တစ်ဆင့် ကူညီ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ဇီဝိတဒါနကုသိုလ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါကြောင်း ဤစာအုပ်ငယ်တွင် တင်ပြထားပါသည်။

နောင်ကိုလည်းဆက်လက် ထုတ်ဝေသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန

၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
၅။ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း
၆။ ရှု့တော်မူဆေးအဘိဓာန်
၇။ ရုပ်ပြဘာယဆေးအဘိဓာန်
၈။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း
၉။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
၁၀။ မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်း
၁၁။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
၁၂။ ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီကျမ်း
၁၃။ Indian Medicinal Plants (Volume I)
၁၄။ Indian Medicinal Plants (Volume II)
၁၅။ Indian Medicinal Plants (Volume III)
၁၆။ Indian Drugs, February 1997.
၁၇။ Compendium of Indian Medicinal Plants.
၁၈။ Glossary of Indian Medicinal Plants.
၁၉။ Indian Materia Medica.
၂၀။ Trees, Shrubs, Herbs and Princinal Climber , etc.
Recorded from Burma with vernacular names.
၂၁။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့ဝင် ဆရာကြီးများ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများ။

မာတိကာ

၁။	ကနဖော့ပင်	၉
၂။	ကန့်ချုပ်နီပင်	၁၁
၃။	ကြာပင်	၁၅
၄။	ကြက်သဟင်းပင် ၁၉	
၅။	ကွမ်းစားဂမုန်းပင်	၂၁
၆။	ငရုံ့ပတူပင်	၂၅
၇။	စူလာနဖာပင်	၂၈
၈။	ဆီးပင်	၃၁
၉။	ဆိပ်ဖလူးပင်	၃၅
၁၀။	တောင်တန်းကြီးပင်	၃၉
၁၁။	ထောလပတ်ပင် ၄၁	
၁၂။	နာနတ်ပင်	၄၃
၁၃။	ပိစပ်ပင်	၄၇
၁၄။	ပင်စိမ်းပင်	၅၁
၁၅။	ဗေဒါပင်	၅၅
၁၆။	မဲဇလီပင်	၅၇
၁၇။	မင်းကွတ်ပင်	၆၁
၁၈။	မဥ္စူပင်	၆၃
၁၉။	မန်ကျည်းပင်	၆၇
၂၀။	အကြောတစ်ထောင်ပင်	၇၃

ကနဖော့ပင်

ကနဖော့

ကနဖော့ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Enhydra fluctuans Lour.

၂။ မျိုးရင်း - COMPOSITAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကနဖော့ပင်

(ခ) မွန်အမည် - Tanah Woot

(ဂ) ပါဠိအမည် - ဟိလမောစိကာ

(ဃ) ဟိန္ဒီအမည် - Harch Hilmoohika

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ရွံ့များ၌ပေါက်ရောက်သည့် သစ်ပျော့ပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ တစ်ပင်လုံး တစ်ခါတစ်ရံ အမွေးနုများ ဖုံးလွှမ်းနေတတ်သည်။ ပင်ကိုင်းရှင်းသည် (သို့မဟုတ်) အမျိုးမျိုး ဖြာထွက်သည်။ အမြစ် များသည် ပင်စည်၏ အဆစ်မှ ထွက်သည်။

အရွက်

အရွက်သည် သေးသွယ်၍ ငှက်တောင်ပုံဆောင်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ကြာယပ်ပုံဖြစ်သည်။ ၁ - ၃ လက်မခန့်ရှည်သည်။ အရွက်ရင်းမှာ ကျဉ်းသွယ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပြတ်နေသည်။

အပွင့်

စိမ်းဝါရောင်ရှိသည်။ ရွက်ညှာ၊ ရွက်ဝိုင်းများရှိသည်။ ပွင့်ငယ်စု ပန်းခိုင်ရှိသည်။ ပွင့်ချိန်မှာ အောက်တိုဘာလမှ မတ်လအထိဖြစ်သည်။

အသီး

တစ်စေ့သီးဖြစ်သည်။ ငှက်တောင်ပုံဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အိန္ဒိယနိုင်ငံအရှေ့၊ ဘင်္ဂလားပြည်နယ်၊ အာသံပြည်နယ်၊ ဆီးလီးယက်၊ တရုတ်နိုင်ငံတို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်လည်း ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

ရေကန်နှင့် ရေမြောင်းများတွင် ပေါက်ရောက်လေ့ရှိသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အရိုး၊ တစ်ပင်လုံးအသုံးပြုကြသည်။

အာနိသင်

ဝမ်းကို အနည်းငယ်သက်စေသည်။ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားသည်။ လေကို သက်စေသည်။ ဆီးကို သက်စေသည်။ ကုဋ္ဌနူနာရောဂါ၊ ခရုသင်းရောဂါ နာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

ကနဖော့ကိုပြုတ်၍ တို့မြုပ်စားခဲ့လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ယင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုး ချွေးအောင်းခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဖောရောင် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်များကို ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင် အုံပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကနဖော့သတ္တုရည် ၅ ကျပ်သားကို နွားနို့ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားနှင့် ရော၍ တိုက်ခဲ့သော်မီး ယပ်ဖြူ ညောင်းကျရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါနှင့် ခြင်ဆီတိုးသော ရောဂါတို့၌ ပဉ္စငါးပါးသတ္တုရည် ၁ ကျပ်သားခန့်ကို တစ်ရက် ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်တိုက်သော် ပျောက်၏။ အသည်းအားရှိစေရန်လည်းကောင်း၊ အရွက်ကို ဆန်ပုန်းရည်နှင့်ပြုတ်၍ သကြားရောစပ်သောက်ပါက အသည်းအားကောင်းစေသည်။ ကနဖော့ပြုတ်ရည်သည် ဆီးကို ရွှင်စေသည်။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် သွေးကျစေသော အာနိသင်ရှိသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Leaves are useful in the tropity of liver and in disease of the skin and the nervous system.

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

Enhydrin

DTM

ကန့်ချုပ်နီပင်

ကန့်ချုပ်နီပင်

ကန့်ချုပ်နီပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Plumbago rosea Linn.
၂။ မျိုးရင်း - PLUMBAGINACEAE
၃။ အခေါ်အဝေါ် -
(က) မြန်မာအမည် - ကန့်ချုပ်နီ
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Rosy lead wort, fire plant

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ကန့်ချုပ်သည် ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ထင်ရှားသည်။ ၎င်းသည် ကန့်ချုပ်ဖြူ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ကန့်ချုပ်မင်း၊ ကန့်ချုပ်ပြာ၊ ကန့်ချုပ်နက်ဟူ၍ အချုပ်အားဖြင့် ၅ မျိုးရှိသည်။ ကန့်ချုပ်နီမှာ အပွင့်နီသည်။ အနောက်တိုင်း ဆေးကျမ်းတို့၌ကား ကန့်ချုပ်နီ၊ ကန့်ချုပ်ဖြူ၊ ကန့်ချုပ်ပြာ၊ သုံးမျိုးတို့ သဘောတူစွာဖြင့် သုံးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပေးထားပေသည်။ ကန့်ချုပ်သည် အမြစ်ကို သုံးရသော ဆေးပင် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြစ်တွင်လည်း အမြစ်၏ အခေါက်တို့ သုံးရမည်ဟု ဆေးကျမ်းတို့၌ သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။

ကန့်ချုပ်နီသည် ပင်ယောင်၊ နွယ်ရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်များမှာ ပင်သည်ရိုးတံမှလှည့်၍ ထွက်ကြသည်။ အရွက်မှာရှည်၍ အနည်းငယ် ဝိုင်းယောင်ရှိသည်။ အဖျားချွန်၍ ပြောင်ချောသည်။ ပင်စည် ရိုးတံထိပ်တွင် အဖူးကလေးများထွက်၍ ပွင့်ကြသည်။ အပွင့်မှာ ပွင့်ချပ်လေးခု ငါးခုရှိ၍ အရောင်နီသည်။ အဖူးကလေးများ ပွင့်ချပ်မထွက်မီစေးထန်းထန်းရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအပူပိုင်းဒေသနှင့် အလွန်အေးသော ဒေသများမှအပ သစ်တောကြီးများအောက် စိမ်းစိုသောဒေသများတွင် ပေါက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝပေါက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆေးသုံးများစွာဝင်သော အမြစ်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ သဘာဝပေါက်ပင်နှင့် မလုံလောက်၍ ဆေးဝါးအဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

စိုက်ပျိုးပုံမှာ မြောင်းပြုလုပ်ပြီးလျှင် မိုးဦးကျအချိန်၌ အကိုင်းအခက်များကို ဖြတ်တောက်၍ မနီးမဝေးစိုက်ကြရသည်။ (၃) နှစ်ခန့်ကြာလျှင်တူးရသည်။ စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ရေနွေးတွင် အနည်းငယ်နှစ်လျက်နေပူလှန်းကြရသည်။ အလျင်စလို စားသုံးလိုပါက ကျပ်ခိုးစင်တွင် တင်ရသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါး

<u>အရသာနှင့်အကျိုးသွား</u>

ပူဆိမ့်ခါးစပ် အရသာရှိသည်။ သွေးကိုကြစေ၏။ အစာကို ကြေစေပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ အမျိုးသမီး မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်းနှင့် မီးယပ်ယှဉ်ဖြစ်သော ရောဂါများတွင် အထူးကောင်း၏။ ကန့်ချုပ်ဖြူ၏ အကျိုးသတ္တိများကို ၎င်းကန့်ချုပ်နီတွင် ရရှိစေနိုင်သည်။ အာကာသရပြီးသွေးကို သန့်ရှင်းစေသည်။

ဂုဏ်ရည်နှင့်စွမ်းရည်

ကန့်ချုပ်နီသည် ကိုယ်ကို ဝဖြိုးစေသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ အနာကြီးရောဂါကို သက်သာစေတတ်သည်။ ဂါ တ် (၇) ပါးကို ပွားများစေ၍ အသက်ကို ရှည်စေသည်။

<u>ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုပုံ</u>

ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊ ပိတ်ချင်းမြစ်ဆတူ အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် မကြာမကြာလျက်ပေးပါက သလိပ်ပွားသော ချောင်းဆိုးကို သက်သာစေသည်။

နူနာကွက်ပေါ်၌ ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်ကို ရေနှင့် သွေးလိမ်းလျှင် ဆင်ခြေထောက်ရောင် ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်အသားပေါ်တွင် ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ဖြူး၍စားက သရက်ရွက်ရောင်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်ကို နို့ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့် ကြိတ်၍ အနာကြီးရောဂါနှင့် အခြားခရသင်းစသည့် အရေပြားရောဂါတို့တွင် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ ၎င်းအမြစ်ခေါက်မှုန့်ကိုပင် အုံဆေးအဖြစ် ပြုလုပ်၍ အဖုများမပေါက်မချင်းစည်းထားရမည်။ အဖုပေါက်လာမှသော် အနာဖေးများကွာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ခရသင်းများလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းပေသည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို အနာအုံဆေးပြုလုပ်၍ အဆစ်နာနေသော နေရာ နစ်ခန့်ကြာအောင် စည်းပေးပါက အဆစ်ရောင်ခြင်းမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ် ခေါက်မှုန့်ပြုတ်ရည်နှင့်အတူ ထောပတ်ကို သောက်ခဲ့သော် ဝမ်းကိုက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ပျားရည် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ်ရည်နှင့် သော် မြင်းသရိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရော၍ လျက်ပေးပါက နှာရည်ယိုစီးမှု ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကန့်ချုပ်နီ၊ ကြိတ်မှုန်ရွက် နှစ်မျိုးကို ဆတူယူ၍ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ကို ၎င်းတို့ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရွှေးကြီးခန့်လုံးပြီး နေပူတွင် လှန်းထားပါ။ ၎င်းဆေး (၅) လုံး၊ ည (၅)လုံး ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးပါက အမျိုးသမီးများ တစ်လ ၂ ကြိမ် သွေးဆင်းသောရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေသည်။

၎င်းကို "အကြင်မိန်းမသဘာဝသည် တစ်လတွင်းမှာ တစ်ကြိမ်သာကို နှစ်ခါလွန်ကြူး ပန်းရည်မြူး၍ ထူးသော်တစ်လ ကန့်ချုပ်နီနှင့် ချိန်ညီအောင် ကြိတ်မှုန်ရွက် ထည့်ပေါင်းဖက်ပြီးခါ ငရုတ်မှာ မူလျော်စွာပြတ်သိပ် တညက် ကြိတ်၍ ဉာဏ်ဝေဖန် အတန်သောက်စေဟု နယမာလာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဝဲနာများနှင့် ခရုသင်းရောဂါတို့အတွက် အပြင်မှ သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကန့်ချုပ်နီစေ့သည် ပူသည်။ အားကြွစေသည်။ အစာကို ကြေညက်စေ၍ အာဟာရကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းကျ၊ သွေးပါခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အပူလောင်နာများကို ကုသရာ၌ အသီးများကို အစေ့အစား အသုံးပြု နိုင်သည်။

<u>**ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း**</u>

Root contains an crystalline principle called 'Plumbaging' in the form of yellow needles, mekting at 72°c. (Chopra), slightly

soluble in boilling water, freely in alcohol and ether partly volatiliges when heated, ‘Roy and Dull (1928) have found that plumbagin is present in all the varieties of plumbago met with in India to a maximum f about 0.91%.

DTM

ကြာပင်

ကြာပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Nymphaea lotus Linn.
၂။ မျိုးရင်း - NYMPHAEACEAE
၃။ အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - ကြာ (ပဒုမ္မာ)
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Sacred lotus
(ဂ) သက္ကတအမည် - ကမတ၊ ပုဏ္ဍရိက၊ ရတ္တပဒ္ဒ၊ နီလပဒ္ဒ
(ဃ) ဟိန္ဒီအမည် - က မ (လ်)

၄။ **ပုံသဏ္ဌာန်**

ကြာသည် အများအားဖြင့် ရေတွင်ပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ ဆူးပျော့လေးများရှိသည်။ ကြာရွက်သည် အများအားဖြင့် ဝိုင်သော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၍ ရေပေါ်တွင်ရှိသည်။ ကြာပင်ရှိသော ရေကန်၏ အတိမ်အနက်ကို လိုက်ပြီး ရိုးတံအရှည် အတိုကွဲပြားသည်။ အပွင့်၏ အရောင်အသွေးကို လိုက်၍ ကြာအမျိုးအစား ကွဲပြားသည်။

(၁) ပဒုမ္မာကြာ

ပန်းရောင်အပွင့်ကြီး၊ အရွက်ဝိုင်းသည်၊ ရနံ့သင်းသင်းမွှေးသည်၊ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးများသည်။ နေရာဒေသအတော်များများတွင် တွေ့နိုင်သည်။
ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သဘာဝ အလေ့ကျပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ သန့်ရှင်းသော ရေကန်ကြီးများတွင် ပေါက်လေ့ရှိသည်။

အာနိသင်

ကြာသည် ချို၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိပါက၌ ချို၏။ မွှေးကြိုင်၏။ အပူကို ပယ်တတ်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျနှင့် ပင်ပန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချာချာလည် မူးဝေခြင်းနှင့် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အချို့သော အပင်များအသုံးပြုရာ၌ အများဆုံး ပဥ္စငါးပါးကိုသာ အသုံးပြုသော်လည်း ကြာမှ ထိုသို့မဟုတ်ပေ၊ အင်္ဂါ (၁၀) မျိုးလုံးကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ အရသာ အကျိုးသွားနှင့် ဂုဏ်သတ္တိတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

<u>၁။ ကြာရွက်</u>

ဖန်၊ ခါး၊ သက်၏၊ အေး၏။

ကိုယ်ပူ၊ ရေငတ်၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝစ္စမဂ် (စအို) နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ (မြင်းသရိုက်စသည်) ပျောက်ကင်းစေသည်။

<u>၂။ ကြာပွင့် (ကြာစံ) (ကြာသီးစံ) (ပဒုမ္မာ)</u>

ချို၏၊ အေး၏၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အရေပြား၊ မျက်စိရောဂါ တို့နှင့် သင့်မြတ်သည်။

<u>၃။ ကြာစေ့</u>

ချို၏၊ ဆိမ့်၏၊ ကြေညက်စေတတ်၏။ မြိန်စေတတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ကို တည်စေတတ်၏။ သုတ်ကိုပွားစေတတ်၏။ သွေးဒေါသ၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်သည်။

<u>၄။ ကြာမြစ် (ကြာဥ) (ကြာညှောင်)</u>

ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ရေငတ်ကိုပြေစေတတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို အကျိုးပြုသည်။ အိပ်ပျော်စေတတ်သည်။

<u>၅။ ကြာဝတ်စံ</u>

အေး၏။ ဖန်၏ ချို၏ ဆိမ့်၏ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ တွန့်ရှုံ့စေ၏။ ရေငတ်ဖောရောင်၊ အဆိပ်သင့်၊ သွေးမြင်းသရိုက် ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ ဝမ်းကို ချုပ်စေသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ နှလုံးအားနည်း၍ မောသော ရောဂါအတွက် အထူးကောင်း၏။ မူးဝေသော ရောဂါများနှင့် အထူးသင့်၏။

<u>၆။ ကြာရိုး</u>

ချိုဖန်၊ ခါး၊ အေး၏။ သည်းခြေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။ ဆီးအောင့် သွေးအန်၊ သွေးကျကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကျင်ကြီး ချုပ်ခြင်း၊ အစာကြေကျက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ လေကို ဖောက်ပြန်စေတတ်သည်။ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်သည်။

<u>၇။ ကြာစေ့အိမ်</u>

ချို၊ဖန်၊ ခါးသက်သည်၊ အေးသည်၊ ကြေလွယ်သည်၊ ခံတွင်းကို စင်ကြယ်စေသည်။ရေငတ်သွေးဖောက် ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

<u>၈။ ကြာစွယ်</u>

ချို၊ ဖန်၊ ဆိမ့်သည်။ အေးသည်၊ သည်းခြေကို ပျောက်ကင်း စေတတ်သည်။ ဆီးအောင့် သွေးအန်၊ သွေးကျကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အစာ ကြေညက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ လေကို ဖောက်ပြန်စေတတ်၏။ မိန်းမတို့၏ သားမြတ်ကို လှစေတတ်သည်။ အင်အားတို့ ဖြစ်စေ၏။

<u>၉။ ကြာဝတ်ရည် (ပန်းဝတ်ရည်)</u>

အလွန်ဝဖြိုးစေသည်။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်သည်။ မျက်စိရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

<u>၁၀။ ကြာဖူး</u>

အေး၊ ဖန်၊ ခါးသက်သက်ရှိသည်။ ဝိပါကဌ် စပ်c ကျက်သည်။ ကြေညက်လွယ်သည်။ မလတို့ကို သုတ်သင် တတ်၏။ လေကို ပွားစေတတ်သည်။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို နိုင်သည်။ ၎င်း (၁၀) မျိုးတို့၏ အကျိုးသွားများသည် ကြာဟူသ၍တွင် ရှိမြဲဖြစ်သော အကျိုးသွားနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများဖြစ်သည်။

ကြာဟုဆိုရာ၌ ကြာတို့၏ အမျိုးအမည် ကွဲများမှာ ကျမ်းအစောင်စောင် တွင် အမည် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကြာမျိုးများစွာ ဖော်ပြထားသော်လည်း ယခု စာအုပ်တွင် အတွေ့ရ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် ဆေးဖက် အသုံးဝင်ဆုံးသော ပဒုမ္မာကြာ၊ အကြောင်းကို ဦးစားပေးဖော်ပြထားပေသည်။

ကြာပင်တွင်ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

Gallic and tannic acid, starch, gum

ပဒုမ္မာကြာတွင် ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

Resin, glucose, metarbin, tannin, fat, nelumbine

DTM

ကြက်သဟင်းပင်

ကြက်သဟင်းပင်

ကြက်သဟင်းပင်

၁။ **ရုက္ခဗေဒအမည်** - Saurpus albicans Blume.

၂။ **မျိုးရင်း** - EURHORBIACEAE

၃။ **ပုံသဏ္ဍာန်**

ပင်မတ်ချုံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁-၇ ပေအထိမြင့်သည်။ အရွက်မှာ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်မှာ ၄က်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ အပွင့်မှာ သေးငယ်သည်။ အရောင်မှာ လိမ္မော်ရောင်။ ရိုးတံကပ်ပြီး အပွင့်ပွင့်သည်။ အသီးမှာ ညှာတံမဲ့သည်။

၄။ **ပေါက်ရောက်ပုံ**

စားသုံးပင်အဖြစ် နေအိမ်ခြံဝန်းများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။ မရှော့ရွက်ပင်နှင့် မျိုးရင်းတူသောကြောင့် အပင်ပုံသဏ္ဍာန်လည်း ဆင်တူ ရိုးမှားဖြစ်သည်။

၅။ **အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း**

အရွက်၊ အမြစ်

၆။ **အာနိသင်**

အရွက်မှာ အေး၏။ ချိုသော အရသာရှိ၏။ လေလမ်းကို ဖြောင့်၍ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ပိုးနာ၊ အဆိပ်နာတို့ကိုနိုင်သည်။ ကိုယ်ပူနာနှင့် သင့်၏။ အသည်းရောဂါများနှင့် အထူး သင့်လျော်၏။

၇။ **အသုံးပြုပုံ**

ကြက်သဟင်းရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၍ လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်း၊ အတို့အမြှုပ်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာများတွင် စားသုံးကြသည်။ ကြက်သဟင်းမြစ်ကို သွေးသောက်ခြင်း၊ ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးကို ကျစေပါသည်။

ကြက်သဟင်းမြစ်ကို အဆိပ်ရှိသော ပိုးမွှားများ ကိုယ်ပါက သွေးလိမ်းနိုင်သည်။ ကြက်သဟင်းမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါက ကြက်သမားနှင့် အဖု၊ အကျိတ်၊ အနာပေါက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကြက်သဟင်းရွက်ကို ချက်စားခြင်းဖြင့် အစာကြေစေပါသည်။

ကြက်သဟင်းရွက်ကို ဟင်းခါး ချက်သောက်၍ လည်းကောင်း၊ ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကြွင်း ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အဖျားရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။ အဖျားကျစေပါသည်။ ကြက်သဟင်း ပဉ္စငါးပါးကို ၃ ပုံ ၁ ပုံကြွင်းကျန်အောင် ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် အသည်းရောင် အသဝါရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။ ကြက်သဟင်းရွက် ဟင်းချိုအဖြစ်လည်း အစားသုံးနိုင်ပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The plants is considered deobstruent, diuretic, astringent and cooling. A decoction of the plant is adminstered in jaundice, or half ounce rubbed up in a cup of milk is given morning or evening, or the root or the dried small bitter leaves in powder are used to teaspoonful doses.

Whole plants are employed also in some forms of dropsy, gonorrhoea, menorrihagia and other genito – urinary infections of a similar type.

I

The leaves are used as stomachic , young leaves are prescribed in milder forms of intermittent fevers boiled with milk they are given for the treament of dropsical disorders and urinary compkaints, the leaves are chewed for checking hiccup.

<u>Chemical Constituents</u>

<u>ပါဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများ</u>

-Quercetin , Kaempferol

ကွမ်းစားဂမုန်းပင်

ကွမ်းစားဂမုန်းပင်

ကွမ်းစားဂမုန်းပင်

၁။ **ရုက္ခဗေဒအမည်** - Kaempferia galanga Linn.

၂။ **လက်တင်** - kaempferia galanga (အငယ်)

၃။ **လက်တင်** - Hedychium spicatam (အကြီး)

၄။ **မြန်မာအခေါ်** - ကွမ်းစားဂမုန်း

၅။ **<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>**

ကွမ်းစားဂမုန်းသည် အပင်လိုက်၍ အကြီးအငယ် ၂ မျိုးရှိသည်။ ဥ မြစ်ကို သုံး၏ ကွမ်းစားရာထည့်သွင်း၍ စားကြသောကြောင့် ကွမ်းစားဂမုန်းဟု လူသိများကြသည်။ အရွက်ကို လည်းထည့်သွင်းစားကြသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းအငယ်မျိုးမှာ မြေ၌ ကပ်၍ ပေါက်သည်။ အပင်ပု၊ အပင်နိမ့်၊ မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ ဥ သဏ္ဍာန်ရှိပြီး ပင်ထောင်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာ ပြည်၌ ကွမ်းစားဂမုန်းဟူ၍ အငယ်မျိုးကို ခေါ်ကြသည်။ ဂမုန်းတော်ဝင်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းအကြီးမျိုးမှာ ၁၂ ရာသီလုံးပေါက်တတ်သော အပင်ငယ် မျိုးဖြစ်သည်။ အမြစ်သည် ဥကဲ့သို့ မြေတွင်း၌ ရှိသည်။ နနွင်းနှင့် တူ၍ ၁ လက်မ ခန့်ရှိသည်။ ၎င်းဥမစ်သည် မွှေး၏ ဖြူ၍ အသီး ၃ ထပ်ရှိသည်။ လုံး၍ ချောမွတ်၏။ ထိုအပင်ကို ဘာသာ ပြန်ဆိုရာ၌ အချို့ကမူ ဖာလာပင်ဟူ၍ လည်းကောင်း ငွေပန်းပင်ဟူ၍ လည်းကောင်း ပြန်ဆိုကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ သဘော်ကွမ်းစားဂမုန်းမှာ အမွှေးနံ့စူး၍ မြန်မာပြည်တွင် စိုက်သော ကွမ်းစားဂမုန်းသည် အမွှေးနံ့မစူးပေ။ ကွမ်းစားဂမုန်းအကြီးမျိုးကို သွေးဆေး၊ ငန်းဆေးတို့တွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြသည်။

ဂမုန်းကတိုးသည်လည်း ကွမ်းစားဂမုန်းတွင် ပါဝင်သည်။ သို့သော် ကွမ်းစားဂမုန်းထက် အရွယ်ငယ်၏။ အနည်းငယ်ရှည်၍ အလွန်မွှေးသည်။ ကလေးအုပ်ဆေးတို့တွင် အသုံးပြုသည်။

၆။ **<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>**

မြန်မာနိုင်ငံနေရာဒေသအနှံ့အပြား စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

၇။ **<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>**

ဥမြစ်ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ **အာနိသင်**

ခါး၏။ စပ်၏။ ဖန်၏ အနည်းငယ်ပူ၍ ဝိပါက၌ စပ်၏ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ရင်ကို အေးစေသည်၊ ဆိမ့်သော အရသာလည်း ပါဝင်သည်။ ခံတွင်းနံ့ကိုလည်း လွန်စွာ သန့်စေ၏။ ခါးသက်သော အရသာဖြင့် သလိပ်ကို ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။ ခါးစပ်ဖန်အရသာရှိ၍ အာကာသ ဦးဆောင်နေသော အနံ့ဖြင့် ခံတွင်းကို သန့်စေ၏။ အပူ၊ အပိတ်၊ အဆို့တို့ကို ဖွင့်ထုတ်နိုင်၏။ သည်းခြေအပူ၊ ခါးသက်သော အရသာ၊ ဝါယောကို အားပြုသော အဖန်အရသာ အာပေါ်ဖြင့် အစာအိမ်၊ ကျင်ငယ်အိမ်၊ ကျင်ကြီးအိမ်၊ သွေးအိတ်ရှိလေများနှင့် စပ်သောရောဂါ၊ သလိပ်ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်နှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ လေချုပ်ဖြင့်၊ အဖျားရောဂါ၊ အဖု၊ အကျိတ်၊ အနာတို့အတွက်များစွာ အသုံးဝင်၏။

၉။ **ဂုဏ်ရည်နှင့် စွမ်းရည်**

ၾငင်းဥသည် ဆီးကို ရှင်စေ၏။ လေသက်စေပြီး ချွဲ သလိပ်ကို ထုတ်၍ လန်းဆန်းစေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၍ သလိပ်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။ လေကို မှန်ကန်စွာ လျှောက်စေသည်။ အပူနာ၊ အဖုကျိတ်တို့ကို လိမ်းပေးရ၏ ပါးစပ်ရှိမလ (အညစ်အကြေး) တို့ကို ကင်းစေ၏။ အားကို ဖြစ်စေသည်၊ ဆံပင်ကို သန့်စွမ်းစေသည်။ ဖောရောင်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ အနာပေါက်၊ ထိုးအောင့်၊ ကြို့ထိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ မကောင်းနံ့နံခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အနာဆိုးနာ၊ အနာများ ပြည်ယိုစီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ လိင်ကိုလည်း ကြီးထွားစေသည်။ ထို့ပြင် ဝက်ရူးရောဂါ၌ လည်းကောင်း၊ မြွေဆိပ်သင့်ရာ၌ လည်းကောင်း များစွာ အကျိုးပြုသည်။ ရာသီသွေးနှင့် သလိပ်ကို အပြင်သို့ ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းတို့၌လည်း အသုံးပြုသည်။ ကွမ်းစားဂမုန်းသည် သွေးကို သန့်ရှင်းစေသည်၊ အိပ်ပျော်စေသည်။

၁၀။ **ဆေးဖက်၌အသုံးပြုပုံ**

ကွမ်းစားဂမုန်း အမြစ်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်တေစားခဲ့သော် ချောင်းဆိုးနာ၊ ချွဲကျပ်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းအပင်ငယ်မျိုးဥကို နှမ်းဆီနှင့်ချက်၍ ၎င်းဆေးကို နှာခေါင်းထဲသို့ ထည့်ပေးပါက နှာခေါင်းပိတ်ဆို့၍ အနံ့မရသော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို ရေနှင့်ညက်စွာကြိတ်၍ ဆီးရှိလျှင်ဆီးမဆင်းသော ဆီးချုပ်ရောဂါရှင်အား ဆီးအိမ်နေရာ၌ လိမ်းပေးခဲ့သော် ဆီးကို ကောင်းစွာ သွားစေသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို ရေနှင့်ညက်စွာကြိတ်၍ စားတောပဲလုံးခန့် အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ အော့အန်ခံတွင်းပျက်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ထိုဆေးလုံး၁ လုံး ၂ လုံးခန့် သောက်ပေးပါက အစာမကြေကျက်၍ စားချင့် ပြန်သောရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး သကြားချိုရုံ ထည့်စပ်ပြီး ရင်ဘတ်နာ၊ လေပူနာ ဖြစ်ပါက တစ်ခါသောက်လျှင် ဇွန်းကြီး ၃ ဇွန်းခန့် သောက်ပေးနိုင်သည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို ကွမ်းရွက်၊ ချင်း၊ ထန်းလျက်တို့နှင့် ရောထည့်ပြုတ်ထားသော ပြုတ်ရည်ပူပူနွေးနွေးကို သာမန်အဖျား (အာဂန္တုဖျား) ရောဂါ၌ သောက်ပေးသော် အဖျားကို သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို သနပ်ခါးနှင့်ရောပြီး လိမ်းပေးပါက မျက်နှာတွင် အဆီထွက်ခြင်းမှ သက်သာ စေပါသည်။

အဖုအကျိတ်အမျိုးမျိုးတွင် ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက အဖု၊ အကျိတ်ကို ကြေစေပါသည်။

ထို့ပြင် ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက အမွှေးနံ့သာ အဖြစ် လည်းကောင်း ခေါင်းလျှော်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ ထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The tubers are diuretic, carminative , stimulant and expectorant, they are used as a masticatory with betel leaves and arecanut. Tubers are used generally in prefumery. Tubers reduced to power and mixed with honey are given with much benefit in coughs and pectoral infections. Oil in which they are boiled, or the

tubers boiled in oil are in applying to removed obstructions in the nasal organs.

I.M.M

<u>ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်း</u>

- an essential oil (2.4 – 3.9%)
- P – methoxy transcinnamate ethyl
- P – coumaric acid, borneol and camphene

DTM

ငရုံ့ပတူပင်

ငရုံပတူပင်

ငရုံ့ပတူပင်

၁။ **ရုက္ခဗေဒအမည်** - Clerodendron indicum Linn

၂။ **မျိုးရင်း** - VERBENACAE

၃။ **အခေါ်အဝေါ်**

(က) **မြန်မာအမည်** - ငရုံ့ပတူ

(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - clerodendron

(ဂ) **ရှမ်းအမည်** - Bharji

၃။ <u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ငရုံ့ပတူပင်သည် အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အနီမျိုး၊ အဖြူမျိုးဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။ အပင်၏အမြင့်မှာ ၅ ပေမှ ၆ ပေခန့်အထိမြင့်၏။ ပင်စည်မှာ အခေါင်းပါရှိပြီး အရွက်ထွက်သည့် နေရာများတွင် ခရမ်းရောင်ရှိသည်။ အရွက်သည် အလျားချွန်၍ အရင်းသွယ်သည်၊ ပင်စည်ကို ပတ်၍ (၃) ရွက်စီ အဆင့်ဆင့် ထွက်၏။ ရွက်ဖျားချော၍ ရွက်နားညီသည်။

အပင်ရိုးတံထိပ်ဖျားတွင် အပွင့်များ ပွင့်သည်။ အနီ (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင်ရှိသည်။ ကဆုန်လမှ ဝါခေါင်လအတွင်း ပွင့်သည်။ အသီးမှည့်သည်။ နီညိုရောင်ရှိ၍ ဝါခေါင်လမှ သီတင်းကျွတ်လအတွင်း မှည့်တတ်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၄။<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ကန်သင်းရိုးတစ်လျှောက် လယ်ကွင်းအစပ်များတွင် အများအပြားပေါက်လေ့ရှိသည်။

၄။<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါး

၅။<u>အာနိသင်</u>

ငရုံ့ပတူရွက်နှင့် အမြစ်သည် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ကြေညက်၍ ပူသောဂုဏ်သတ္တိရှိသည်။ သွေးကိုကြွစေ၍ လေကိုရစေသည်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာ၊ အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါများအတွက် အကျိုးပြုသည်။

၆။အသုံးပြုပုံ

ငရုံ့ပတူရွက်၏ သတ္တုရည်ကို လည်းကောင်း၊ ပြုတ်ရည်ကို လည်းကောင်း၊ ဇွန်းကြီးသုံးဇွန်းခန့်တွင် ဆားပဲဝက်ခန့်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်အထိ တိုက်ပေးပါက ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အဆုတ်ပူခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၍ အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ စသော အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများဖြစ်ပါက ငရုံ့ပတူမြစ်ကို ပျစ်ပျစ်သွေးပြီးအရည် ၂ ပဲသားချင်းခြောက်မှုန့် ၁ ပဲသားရော၍ ရေကျက်အေး၊ ရေနွေးနှင့် သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ငရုံ့ပတူရွက်ပြုန်ရည်ကို ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်းမှ ၅ ဇွန်းထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် နှာစေ၍ ဖျားသော အအေးဖျားများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အလုပ်ပင်ပန်း၍ ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်ခြင်း၊ အားကုန်ခန်းခြင်းဖြစ်ပါက ငရုံ့ပတူမြစ်ကို သွေးပြီး နှမ်းရည်နှင့်ဖျော်၍ တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းနယ်ပေးပါက နွမ်းနယ်မှုသက်သာစေပြီး အင်အားကို ဖြစ်စေပါသည်။

ငရုံ့ပတူရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် ပြုတ်သောက်ပါက မီးယပ်သွေးအကြွင်းအကျန်များ၊ မီးယပ်သွေးခဲနာ၊ မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် စင်ကြယ်စေပါသည်။ လေနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ။ ချောင်းဆိုးသွေးပါတို့ဖြစ်ပါက ငရုံ့ပတူရွက်ကျူ ပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မိုးဦးကျတွင်ဖြစ်တတ်သော ဝမ်းဖောာ၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်၊ ရောဂါများအတွက် ချင်းနှင့် ငရုံ့ပတူရွက်ကို ဟင်းချို ချက်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ ငရုံ့ပတူအနီမျိုး၏ အမြစ်ကို ခရုသင်း ရောဂါများအတွင် သွေးလိမ်းပေးပါက၊ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အနာကြီး၊ ရောဂါများအတွက် ဆေးဖော်စပ်ရာတွင်လည်း ငရုံ့ပတူသည် အထူးအရေးပါပါသည်။

အနာမန်းကြီးဖြစ်ပါက ငရုံ့ပတူ ပဥ္စငါးပါး သတ္တုရည်ကို ဂွမ်းနှင့်ဆွတ်၍ အုံပေးပါကမန်းကို သက်သာစေသည်။ အနာကြောင့် ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

ဒူလာပါဒရက်ရောဂါဖြစ်ပါက ငရုံ့ပတူမြစ် ၁၀ ကျပ်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ပါ။ ထန်းလျက် ၅ လုံးနှင့်ရော၍ ရေအပြည့်ထည့်ပြီး ဘူးဆို့၍ ပုလင်းကို နေ (၃) ရက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ရည် သောက် ပန်းကန်နှင့် တစ်ဝက်မှ တစ်လုံးအထိ သောက်ပါက ဒူလာပါဒရက်၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေနှင့် အညောင်းအညာအကိုက်အခဲ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ငရုံ့ပတူပင်သည် အသမာပေါက်သော သူများအတွက် အကျိုးများစွာ ရှိ၏။ ငရုံ့ပတူဖြစ်ခြောက် ၁၀ ကျပ်သား (နုပ်နုပ်စဉ်း) ထန်းလျက် ၁၅ - ကျပ်သား၊ ရေကျက်အေး (ရေသန့်) တစ်ပိဿာရော၍ ဖန်ပုလင်းတွင် ထည့်ပြီး ဘူးဆို့ပိတ်၍ နေလှန်း (သို့) စပါးတွင် ထည့်ခါ မြှပ်ထား၊ ၅ - ရက်မှ ၇ - ရက်ထိထားပြီး ၎င်းစိမ်ရည်ကို သောက်ပါက ညောင်းညာကိုက်ခဲ၊ အကြောတက်ခြင်းရောဂါ ကင်းစေပါသည်။ ငရုံ့ပတူပင်များကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးပြီး သုပ်စားခြင်း ၎င်းကို မြှပ်စားခြင်းဖြင့် အထက်ပါရောဂါများ သက်သာစေပါသည်။

၇။<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Root used for Asthma, Resin for syphilitic reumatism. (Ind Med Plants)

၈။<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

Essential Oil

စူလာနဖာပင်

စူလာနဖာပင်

စူလာနဖာပင်

၁။ **ရုက္ခဗေဒအမည်** - Oldenlandia corymbosa Linn.

၂။ **မျိုးရင်း** - RUBIACEAE

၃။ **အခေါ်အဝေါ်** - Eng: Mintwort

(က) **ပါဠိ** - ကုနာသက၊ ရောဒနီ၊ စန္ဒယာဆ၊ ယဝါ ယ၊ ပပ္ပဋ္ဌ

၄။ **<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>**

စူလာနဖာပင်သည် ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ ၄ လက်မမှ ၁ ပေခန့် အထိ မြင့်တက်သည်။ အပွင့်မှာ သေးငယ်၍ အဖြူရောင်ရှိသည်။ ပွင့်ဖတ်များမှာ သေးငယ်၍ မထင်ရှားပါ။ အရွက်ရင်းနှင့် အဖျားမှာ ချွန်သည်။

၅။ **<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>**

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရသည်။

၆။ **<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>**

သဲဆန်သော မြေများတွင် ပေါက်သော သဘာဝပေါက်ပင်ဖြစ်သည်။ မိုးဥတုတွင် ပေါများစွာ တွေ့ရသည်။

၇။ **<u>အာနိသင်</u>**

အရသာခါး၍ သတ္တမှာအေး၏။ ဝိပါကဥ္စ စပ်၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ မလတို့ကို တားမြစ်တတ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ လေလမ်းကို မှန်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ အဖျား၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်၊ အပူနာနှင့် ပျို့ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မူးယစ်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အေးခါးသော အရသာရှိပြီး အပူငြိမ်း၍ လေသက်စေ၏။ စိတ်မမှန်သော ရောဂါတို့နှင့် သင့်မြတ်၏။ အစာအိမ်နာများနှင့် အထူးသင့်တော်၏။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုသည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

စူလာနဖာပင် ပဥ္စငါးပါးအနည်းငယ်နှင့် ထန်းလျက် ၅ ခဲမျှကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လေ ပူထခြင်း၊ လေအန်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

စူလာနဖာပင်ကို အခြောက်ဖြစ်စေ၊ အစိုဖြသစ်စေ သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်ပြုတ်၍ ရက်ရှည်မှီဝဲခြင်းဖြင့် စအို၌ ပေါက်သော မက်ကလောင်နာများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အနာများကို မန်းကြေ၍ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

စူလာနဖာ၊ ခရမ်းကစော့၊ ဆင်တုံးမနွယ်တို့ကို ၃ ပုံ ၁ ပုံကြွင်းပြုတ်၍ သောက်သော် အပူကိုကျစေတတ်သည်။ အနာမန်းကို ကြေစေသည်။

စူလာနဖာ၊ စမုန်ညို တို့ကို ၃ ပုံ ၁ ပုံကျန်အောင် ကျို၍ သောက်ပေးခဲ့သော် နာတာရှည်အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ စူလာနဖာကို အမှုန့်ပြု၍ လျက်ဆေးသဖွယ် လျက်ပေးခဲ့သော် ယားယံခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

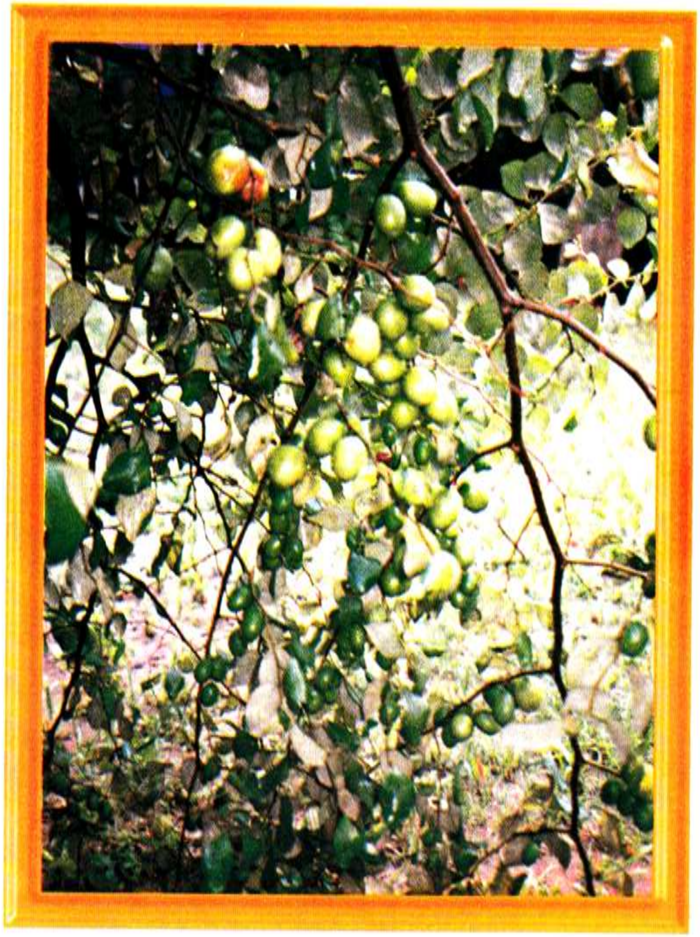
စူလာနဖာပြုတ်ရည်သည် ဆီးကိုရှင်စေသည်။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ (အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ) ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

စူလာနဖာနှစ်ဆ ဣသာရမူလီ (၁) ဆရော၍ ပြုတ်သောက်လျှင်လည်းကောင်း၊ ပျားရည်နှင့်စပ်ပြီး သောက်လျှင်လည်းကောင်း၊ တီဘီခေါ် ချောင်းဆိုးသွေးပါ၊ အဆုတ်နာရောဂါနှင့် သွေးအန်သော ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်လေသည်။

<u>ပါဝင်သောဓြပ်ပေါင်းများ</u>

Not Found (unidentified)

ဆီးပင်



ဆီးသီး

ဆီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Zizphus jujuba Mill & Ian

မျိုးရင်း - RHAMNACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဆီးပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Plum

(ဂ) မွန်အမည် - Sot padaw

(ဃ) သက္ကတအမည် - Badari; Kola

(င) ရှမ်း - Mark – hkaw; M

(စ) ပါဠိ - တက္ကန၊ ဗဒရ

ပုံသဏ္ဍာန်

ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၏။ ဆူးများရှိ၏။ အရွက်သေး၍ ဝိုင်း၏။ အပွင့်သေး၍ ဖြူ၏။ အသီး (မျိုးလိုက်) ကြီးသေး၊ ရှည်၊ လုံးအမျိုးမျိုးရှိ၏။ များသော အားဖြင့် အသီးကို သုံး၏။

အရွက် အရွက်သည် ရွက်ထီးဖြစ်၏။ ရွက်လွှဲတည်ရှိ၏။ ကြောရိုးအများအပြားရှိ၏။ ထိပ်စုပုံဖြစ်၏။ ရွက်ကြောယှက်၏။ ဆန်ကောပုံ ရှိပြီး ထိပ်ဝိုင်း၊ အချို့ ထိပ်ချိုင့် ဖြစ်၏။ အပေါ်မျက်နှာပြင် ချောမွတ်၏။ အောက်မျက်နှာပြင်ပျော့ပျောင်းပြီး ထူထပ်သော အမွေးများရှိ၏။ ရွက်ညှာတို၏။ ရွက်ဆွယ်ဆူးများရှိ၏။

အပွင့် ပန်းပွင့်များတွင် ပွင့်ခံရွက်ရှိ၏။ ပွင့်ညှာရွက်မရှိ၊ ပွင့်ညှာသည် ပွင့်ဖတ်အုံဝိုက် ၅ - ခုရှိ၏။ ပွင့်ချပ်အုံကွာဖြစ်၏။ အချို့ စိမ်းဝါရောင်၊ အချို့စိမ်းနုရောင် ရှိသော ပွင့်ချပ် ၅ - ခုရှိ၏။ ပွင့်ဖတ်အိုပြွန်တွင် ဆယ်ဝိုက်အပြားဝိုင်းရှိ၏။ ကွာသော စပိုးရွက် ဆယ်ဝိုက် ငါးခုရှိ၏။ ပွင့်ချပ်များ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွက်သည်။ ဝတ်ဆံတိုင်တို၏။ ဝတ်မှုံအိတ်များတွင် အခန်းနှစ်ခန်းစီ ရှိ၏။ မအင်္ဂါဆယ်စပိုး မရွက်အုံတွင် မအင်္ဂါနှစ်ခုရှိ၏။ အစေ့အိမ် ၂ - ခု ရှိ၏။

အသီး အသီးသည် (မျိုးလိုက်၍) ကြီး သေး၊ ရှည်၊ လုံး အမျိုးမျိုး ရှိ၏။ အတွင်းအခွံ မာသီးဖြစ်၏။ အစေ့တွင် အင်ဒိုစပမ်းမရှိ၊ အောက်တိုဘာလမှ စတင်ပွင့်ပြီး နိုဝင်ဘာလတွင် သီးသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျှောက်ပေါက်သည်။ စိုက်ပျိုးပင်လည်းဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အိန္ဒိယပြည်၊ သီဟိုဠ်နိုင်ငံ၊ မလေးရှား၊ အာဖဂန်နီစတန်၊ အာဖရိကတိုက်၊ အပူပိုင်း၊ မလေးရှားကျွန်းစွယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အရွက်ဦး အစေ့အဆံ တို့ကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

ဆီးသီးသည် အမျိုးမျိုးရှိရာ အချိုမျိုး၊ အချဉ်မျိုး၊ ချိုချဉ်မျိုး ဟူ၍ ခွဲယူအပ်၏။ ၎င်းအရသာဖြင့် ချိုလျှင် အာပေါ၊ ချဉ်လျှင်တေဇော၊ အရသာခွဲနည်းအတိုင်း ခွဲယူရန် ဆီးတစ်ပင်လုံး ခြုံကြည့်သော် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ ပထဝီ၊ အာကာသ၊ ဘုတ် (၅) ပါး အစွမ်းသတ္တိရှိကြောင်း၊ အရသာအနေဖြင့်လည်း ခွဲယူ၍ သိနိုင်၏။ အပင်အနေအထားဖြစ်လည်း ခွဲယူ၍ သိနိုင်၏။ ချိုဖန် ချွဲသည်၊ လေဒေါသကို ပျက်စေသ၏။ သလိပ်ဒေါသကို ပွားများစေခြင်းကြောင့် ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ရှိသူများနှင့် မသင့်ချေ၊ ချိုချဉ်ခွဲ အရသာလည်း ပ◌ါနေသဖြင့် ကလေးရော လူကြီးပါ အဖျားကိုလွန်စွာ ဖြစ်စေ၏။

ဆီးသီးအစိမ်းသည် သည်းခြေသလိပ် ပွားစေ၏။ အမှည့်သည် ဆီး၊ ဝမ်းရှင်စေ၏။ အခြောက်သည် လေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေမပွားစေတတ်၊ ဝမ်းမီးနုံ့ခြင်း တို့ကိုလည်း သက်သာစေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ၎င်းအပြင် နာတာရှည်၊ ရေငတ်၊ ပင်ပန်းခြင်း တို့ကို သက်သာစေ၏။ စိတ်ကို ကြည်လင်စေ၏။ ခေါင်းပူခြင်း၊ ခေါင်းနောက်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်စေ၏။

ဆီးသီးအဆံသည် သုက်အားပွားစေ၏။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေပျို့၊ လေအန် အပူသည်းခြေကို နိုင်၏။ ဆီးရွက်သည် အဖျားအပူကို နိုင်၏။ ဆီးအခေါက်သည် အနာအဖု ပျောက်ကင်စေသော အာနိသင်ရှိသည်။

အသုံးပြုပုံ

ဆီးသီးချဉ်ခြောက်ကို သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်ကျို၍ သောက်ပါက သည်းခြေဖျားကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးသီးအစေ့အတွင်းဆံကို အမှုန့်ပြု၍ လည်းကောင်း၊ ယိုထိုး၍ လည်းကောင်း၊ စားလျှင် သည်းခြေဖောက်ပြန်နာ ကင်းစေ၏။

စိတ်မငြိမ်သော ရောဂါဖြစ်သော် ဆီးသီးခြောက်ကို ယိုထိုး၍ လည်းကောင်း၊ နာနာ ကျိုပြီး ၎င်းအနှစ်များကို သကြားချိုချိုနှင့် ဖျော်ရည် လှုပ်သောက်ခြင်းဖြင့် အထူးသက်သာ စေ၏။ သည်းခြေ၊ အပူကို ငြိမ်းစေပြီး လေဖြောင့်စေသည်၊ စားကောင်း အိပ်ပျော်စေသည်။

အခေါက်ကို နာနာပြုတ်၍ ၎င်းပြုတ်ရည်နှင့် အနာများကို ဖန်ဆေးပေးပါက အနာမန်းဝင်ခြင်း၊ အနာများမြဲစိစိ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်နုနုကို ရေနှင့်ကြိတ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ အုံပေးပါက အနာ အသားနုတတ်စေပါသည်။

အတိသာရဝမ်းရောဂါအတွက် အမြစ်ခေါက်ကို သွေးသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

ကလေးများ အဖျားအလွန် ပြင်းထန်၍ ရေငတ်ခြင်း၊ ကလေးများ ရေငတ်ဝမ်းကျခြင်းတို့အတွက် ဆီးသီး အစေ့တွင်းရှိ အဆံကို အမှုန့်ပြု၍ သကြားနှင့်ရောပြီး ပါးစပ်၌ ထည့်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေ၏။

မှတ်ချက်။ ဤကား သာမည (ရိုးရိုး) ဆီးသီး၏ ဂုဏ်သတ္တိကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တရုတ်ဆီးသီးသည် ဝမ်းသက်၊ အဖျား၊ ရေငတ်၊ ပျောက်စေ၏။

မျောက်ဆီးသီးသည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ မြစ်ခေါက် ပြုတ်ရည်ကို အသားနုတက်ရာ၌ အသုံးပြု၏။

တောဆီးသီးသည် အပူအအေးမျှ၏။ အစာအိမ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေတတ်၏။ ဝမ်းဗိုက်ကို တင်းရောင်စေတတ်သည်။ အမှည့်ခြောက်ကို ယိုထိုးပြီး စားပါကသည်းခြေဒေါသ လောင်မြိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကိုပယ်နိုင်သည်။ အလားတူပင် ဆီးပေါင်း၊ ဆီးမှုန့်၊ ဆီးတော်ဖီ စသည်ဖြင့် နှစ်ခြိုက်သလို စားသုံးနိုင်သည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The fruit is reputed be a blood purifier and an aid digestion it is macilagious, pectoral and styptic, the dried ripe fruit is a mild laxative and expectorant, a preserve made of the fruit with chillies and salt is useful for checking bilious complaints and for improving digestions.

Fruit - pectoral; Bark - diarrhea

Root - Fever Leaves - scorpion stings

Fruit - purifies blood and assists digestion.

ပါဝင်သာဒြပ်ပေါင်း

Leucopelargonidin, hetulinlic & ceanothic acid, leucocyanidn.

ဆိပ်ဖလူးပင်

ဆိပ်ဖလူးပင်

ဆိပ်ဖလူးပင်

ဆိပ်ဖလူးပင်

ဆိပ်ဖလူးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	-	Nyctanthes arbor – tristis Linn.
မျိုးရင်း	-	OLEACEAE
အခေါ်အဝေါ်		
(က) **မြန်မာအမည်**	-	ဆိပ်ဖလူး
(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်**	-	Night Flowering Jamine: Weeping Nyctantes: Coral Jasmine.
(ဂ) **ရခိုင်အမည်**	-	ရိုးလှသန္တာ

ပုံသဏ္ဍာန်

ဆိပ်ဖလူးပင်သည် အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁ဂ ပေမှ ပေ၂ဂ အထိမြင့်သည်။ ပင်စည် ခေါင်းပွသည်။ အခေါက်မှာ အညိုနုရောင်ရှိပြီး ကြမ်းသည်။ အကိုင်းများဖြာထွက်ပြီး ရိုးတံနှင့် အရွက်ပေါ်တွင် အမွေးကလေးများ ရှိသည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည် ထွက်သည်။ ရွက်ရင်းကျယ်ပြီး ဝိုင်းကာရွက်ထိပ်သို့ ချွန်သွားသည်။ ပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ်ကလေးများရှိသည်။

အပွင့်

အပွင့်မှာ နူးညံ့၍ လိမ္မော်ရောင် ပွင့်တံ ရှိသည်။ ပွင့်တံတွင်အဖြူရောင် ပွင့်လွှာများရှိသည်။ မိုးရာသီတွင် ပင်လုံးညွတ်မျှပွင့်ကြသည်။ အပွင့်သည် အပင်တွင် တစ်ညသာပွင့်ပြီး ကြွေကျသွားသည်။

အသီး

အသီးသည် အသီးတောင့်မျိုးဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အလှစိုက်ပန်းပင်အဖြစ် ဒေသတိုင်းတွင် စိုက်ကြသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်၊ တစ်ပင်လုံး လိုလိုပင်သုံးကြသည်။

အာနိသင်

မြန်မာဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းများတွင် ဆိပ်ဖလူးပွင့်သည်။ အေးသော သတ္တိ ရှိသည်။ ခါးစပ်သည်။ ဆိပ်ဖလူးပွင့်ကို ရှူခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကြည်လင်စေသည်။ အခေါက်သည် ခါး၍ ဖန်သည်။ အနာ၊ အပုပ်ဆန်တက်သောအနာ၊ မူးဝေသောအနာတို့ကို ပျောက်စေသည်ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ဝဖြိုးစေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ကြီးထွားစေခြင်း၊ အပူလွန်သောမီးယပ်နာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း တို့ကို ပျောက်စေသည်။ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ မျက်စိနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

ဆိပ်ဖလူးပွင့်ကို သွေးဆေးဖော်စပ်ရာတွင် များစွာ အသုံးပြုသည်။ အားနည်း၍ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ချွေးလွန်စွာထွက်၍ မူးဝေခြင်းစသော ရောဂါများအတွက် ဆိပ်ဖလူးပွင့်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကုံကုမံကဲ့သို့အကျိုး သက်ရောက်သည်။

အပွင့်ကို ပြုတ်သောက်ပါက ကလေးသူငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော သူငယ်နာရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ပါက ဆိပ်ဖလူးရွက်ကျူ ညှစ်၍ တိုက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ညှစ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ် ခပ်၍ သောက်ပါက သန်များကို ကျစေသည်။ ၎င်းအရွက်ကို ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါက ပွေးနာ၊ ယားနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်နာ ဖြစ်ပါက အပွင့်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ သကြားစတူ စပ်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ယောက်ျားများ သုက်အားနည်းရောဂါ၌လည်း ၎င်းကဲ့သို့ပင် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

ဆိပ်ဖလူးရွက်ကို ရေနှင့်ကျို၍ သောက်ပါက ဆီးလွန်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပါက အရွက်ကို ညှစ်၍ ချင်းအနည်းငယ်

ရောစပ်၊ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာစေပါသည်။ နာတာရှည်ဖျားရောဂါနှင့် သည်းခြေအပူလွန်ရောဂါများ ဖြစ်သော် အရွက်ကို ကြိတ်၍ သကြားနှင့် ရောစပ်သောက်ပါက လျင်မြန်စွာသက်သာစေပါသည်။

ဆိပ်ဖလူးပွင့်သည် မူးဝေဝိုက်မျဉ်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မှတ်ချက်

ဆိပ်ဖလူးရွက်ကို ဆားနှင့်ထောင်း၍ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သော အနာများ တွင် လိမ်းပေးလျှင် သက်သာစေပါသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Chologogue, anthelmintic and laxative. Fresh leaf juice is a mild chologogue and safe purgative for infants, It is given with honey in chonic and bilious fevers. Some preparation of iron is also given along with it. As anthelmintic two ounces, it is usefuk in fever and rheumatism as diaphoretic and diuretic. A decoction of the leaves prepared over a gentle fire is a specific for obstinate sciatica.

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

- Essential oil
- Nyctanthine

တောင်တန်းကြီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Premna integrifolia Linn
မျိုးရင်း - VERBENACEAE
အခေါ်အဝေါ် -
(က) **မြန်မာအမည်** - တောင်တန်းကြီး
(ခ) **မွန်အမည်** - Appol
(ဂ) **ချင်းအမည်** - Arangi

ပုံသဏ္ဍာန်

တောင်တန်းကြီးပင်သည် အကြီးမျိုးနှင့် အငယ်မျိုးဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည် အငယ်မျိုးသည် အမြင့် ၉ ပေခန့်ရှိ၏။ သစ်သားအရောင်မှာ အညိုရောင်သန်း၍ ဝါ ၏။ မာကျော၏ အနံ့မှာမွှေး၏။ အပွင့်အစိမ်းရောင်သန်း၍ ဝါ ၏။ အပွင့်မှာရှည်၍ လုံ့သွားပုံရှိ၏။ အသီးတွင် အကန့် ၄ ကန့်ရှိပြီး တစ်ကန့်တွင် အစေ့တစ်စေ့ရှိ၏။ အရွက်သည် အလျား ၃ လက်မရှိ၍ အနံ ၂ လက်မရှိ၏။

အကြီးမျိုးမှာအမြင့် ၃၀ ပေမြင့်၏။ အရွက်တွင် ခွေးသွားစိပ်ရှိ၏။ အကိုင်းများတွင် မာကျောသော ဆူးများစုံထွက်လျက်ရှိ၏။ အပွင့်မှာ ဖြူ၍ အညိုရောင်အနည်းငယ် သန်းသည်။ ပွင့်ဖတ် ၅ ဖတ်ရှိသည်။ တန်ခူး၊ ကဆုန်လများတွင် ပွင့်၏။ အပွင့်ကြွေပြီး နောက် အနက်ရောင်သန်းသော အသီးများသီး၏။ တောင်တန်းကြီးပင်၏ သစ်သားသည် မာရော၏။ ၎င်းသစ်သား၂ ခုကို ပွတ်တိုက်ပါက မီးထွက်လာ၏။ အဂ္ဂိမန္ထဟုနိဃဏ္ဍုကျမ်းတို့၌ ဆိုထား၏။

တောင်တန်းကြီးပင်သည် မွှေးကြိုင်သော အနံ့များအနည်းငယ်ရှိသည့် အနှစ်သားမျိုး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နံ့သာမျိုးဟု ထင်ရ၏။ မြန်မာတို့သည် နံ့သာမျိုးတွင် ထည့်သွင်းခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ သို့သော် နံ့သာမျိုးကား မဟုတ်ချေ။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

တနင်္သာရီတိုင်း ပင်လယ်ကမ်းခြေနှင့် ဒီစမ်းချောင်းစပ်များတွင် ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ထားဝယ်မြို့များတွင် ပေါက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဉ္စငါးပါးလုံးအသုံးပြုသည်။

<u>အာနိသင်</u>

ခါး၏။ ပူ၏။ အစာကြေစေ၏။

<u>အသုံးဝင်ပုံ</u>

အခေါက်သည် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ထက်၏။ ပူ၏။ လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ ဖျော့တော့သောအနာ၊ သွေးအားနည်းသောအနာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ လေနာ မြင်းသရိုက်နာ၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အမြစ်သည် ဝမ်းသက်၏။ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့်ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ တောင်တန်းကြီးမြစ် ပြုတ်ရည်သည် နှလုံးကို အားပေး၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ တောင်တန်းကြီးရွက် ပြုတ်ရည်သည် အစာမကြေခြင်း ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

တောင်တန်းကြီး (အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်) ဟူသော ပဉ္စငါးပါးသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ယောက်ျားများဒူလာရောဂါများတွင် ပြုတ်တိုက်ရ၏။ တောင်တန်းကြီး ဆေးပင်သည် မီးယပ်ချုပ်ခြင်း၊ မီးတွင်းဖျားခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများ၌ များစွာအသုံးပြုကြ၏။ တောင်တန်းကြီးကို သောက်ဆေးအပြင် လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးများကြသည်။

လေငန်းရောဂါသည်များအတွက် တောင်တန်းကြီးမှုန့်ကို တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးများနှင့် တွဲဖက်၍ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ တောင်တန်းကြီးအတုံးကို သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်းများ သက်သာစေပြီး အအေးပတ်ခြင်းများကို လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Constituents resin, a bitter alkaloid and tannin. It is good for pain in epigastrium, cordial carminative, alterative and tonic.

I.M.M

ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်းများ

Alkaloids premnine and graniarine, essential oil.

DTM

ထောလပတ်ပင်

ထောလပတ်ပင်

ထောလပတ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Phinasanthus communis Nees.
မျိုးရင်း - ACANTHACEAE
အခေါ်အဝေါ် -
(က) **မြန်မာအမည်** - ထောလပတ်

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ငယ်ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အချို့အမြင့် ၂ ပေမှ၄ ပေခန့်မြင့်ကြ၏။ အပွင့်ဖြူ၏ အရွက်ကိုပွတ်ချေ၍ နမ်းကြည့်လျှင် အနံ့ပြင်း၏။ အရွက်သည် ရွက်ဆိုင်ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည် အလယ်ပိုင်းနှင့် အထက်ပိုင်းမြင်းခြံ၊ မြစ်ငယ်၊ နွားထိုးကြီး၊ မနတလေးမြို့နယ်များတွင် ပေါများစွာ ပေါက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်၊ အရွက် သတ္တုရည်

အာနိသင်

ပူ၏။ အရွက်ကို လိမ်းခဲ့သော် ခေါင်းတွင်ပေါက်သော ဘောက်နှင့် မျက်နှာရှိပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်များကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အနာ၌လည်း ထည့်ရ၏။ အရည်သည် ပွေးနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏ ကာမကို အားပေး၏။ အမြစ်ကို နို့ရည်နှင့်ပြုတ်၍ အသုံးပြုရ၏။

အမြစ်ကို သွေးလိမ်းခြင်းအားဖြင့် ရေယုန်၊ အရေပြားဖြစ်တတ်သော ရောဂါများနှင့် ဖောရောင်ခင်းတို့၌ အလွန်ကောင်း၏။ ဆံပင်ဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းကို ပြုရ၏။ မျက်ခုံးမွေး သန်အောင်လည်း အမြစ်ခေါက်ရည်ကို လိမ်းပေးရ၏။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

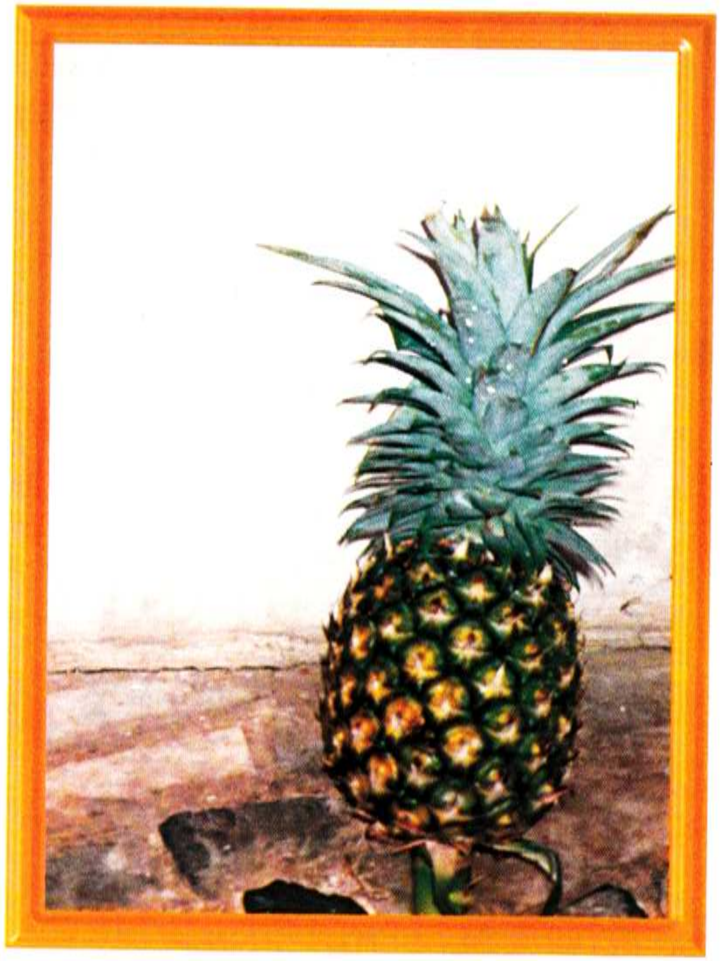
ထောလပတ်ရွက်ကို တရော်၊ ကင်ပွန်းသီးတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခေါင်းမလျှော်မီ ကြိုတင် လိမ်းထားပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးရေပြားတွင် တင်ကျန်နေသော ဘောက်၊ သန်းများပျောက်သည်။ ဆံပင်ကို သန်စေသည်။ အရေပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောယားနာများကို ထောလပတ်အရွက်အရည် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အမြစ်ခေါက်ကို သွေး၍ ကျောက်ချဉ်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့် လိမ်းပေးသော၊ ပွေးနာ ချက်ချင်း သက်သာ၏။

ထောလပတ်ရွက်ကို အုန်းဆီဖြင့်စိမ်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကို သန်မာစေသည်။ ကျွတ်ခြင်း၊ကျဲခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ကာကွယ်စေပြီး၊ ဆံပင်များနက်လာ စေပါသည်။

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

- (Rhinacanthin)

နာနတ်သီး



နာနတ်သီး

နာနတ်သီး

ရုက္ခဗေဒအမည် - Ananas sativus schott
မျိုးရင်း - BRONELIACEAE
(က) **မြန်မာအမည်** - နာနတ်
(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - Pine apple
(ဂ) **ရှမ်းအမည်** - မတ်တိမ် ()
(ဃ) **ဟိန္ဒီအမည်** - (အနန္နာဆ်)

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

နာနတ်ပင်သည် လူသိများသော အပင်ဖြစ်သည်။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ထင်ရှား၏။ အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးသည်။ သဘာဝအလျောက်အနေဖြင့်လည်း ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အရွက်နှင့်အသီးကို အသုံးရ၏။

<u>အာနိသင်</u>

နာနတ်သည် အေး၍ ချိုချဉ်သော အရသာရှိ၏။ အချို့အချိုများ၏။ အချို့အချဉ်များ၏။ အချိုများလျှင် သလိပ်ပွား၍ အချဉ်များလျှင် သည်းခြေပွား၏။ နာနတ်သီးသည် နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ကြေကျက်ခဲ၏၊ မူးဝေခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ အသီးမှည့်သည် ခံတွင်းကို ကောင်းစေ၏။ ရသာဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်တတ်၏။ ရသာဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ကောင်းအောင်ပြုပြင်တတ်၏။ နာနတ်သီးကို သံပရာသီးညှစ်၍ သုံးလျှင် ပို၍ချိုသည်။ ဆီးရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ လေပူထရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါများကို နိုင်၏။ အအေးအာပေါ အသက်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

အရွက်နှင့်အသီးကို ဆေးဖက်ဝင်သော ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အသီးကို အာဟာရအဖြစ် သုံးရာ၌လည်းကောင်း ဆေးအဖြစ် သုံးရာ၌ လည်းကောင်း၊ လွန်စွာအသုံးဝင်၏။

အပူများ၍ ရုတ်တရက် မူးဝေရောဂါဖြစ်လျှင် နာနတ်သီးမှည့်စားပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နာနတ်သီးမှည့် ချိုချဉ်ရည်ကို သကြားနှင့်ရော၍ သောက်ပါက ဆီးရွှင်စေ၍ ဆီးရောဂါနှင့် လေပူထသော ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။

နာနတ်သီးမှည့်ကို ဆားနှင့် တို့စားပါက နူတ်မြမိန်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

နာနတ်သတ္တုရည်ကို ပျားရည်နှင့်ဆတူ စပ်သောက်ပါက သန်ပိုးများ ထကြွခြင်းမှ ပျောက်၏။ ကလေးများအတွက် ပိုမိုအကျိုးရှိ၏။ အသီးမှည့် ကိုလည်း ပျားရည်နှင့်ဖက်စပ်၍ စားသောက်ပါက သန်ပိုးများပါ ပျောက်၏။

နာနတ်သီးမှည့်၏ အရည်ကို သကြား၊ ဂလူးကို့စ်တို့နှင့် ရောတိုက်ပါက အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နာနတ်သီးမှည့်၏ အရည်ကို သကြား၊ ဂလူးကို့စ်တို့နှင့် ရောတိုက်ပါက ကြို့ထိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အစာမကြေရောဂါအတွက် နာနတ်သီးမှည့် အခွံများကို ရေအိုးသန့်သန့်တွင် ထည့်၍ ၎င်းနှင့်အတူ ထန်းလျက်ပါ ထည့်ပြီးလျှင် နာနတ်သီးအခွံနှင့် ထန်းလျက်နှစ်မျိုး၏ အလေးချိန် (၅)ဆရေထည့်ပြီး နေလှန်းပါ။ နှစ်ပတ်ခန့်လှန်းပြီး စပ်ယူ၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ပြီး ဇွန်းကြီးနှင့်နှစ်ဇွန်း တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ညနေ (၃) နာရီခန့်တွင် သောက်ပေးပါက အစာကြေရင်ချောင်ပြီး အစာမကြေရောဂါများ ပျောက်၏။ ငရုတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပါက ပို၍ အကျိုးရှိ၏။ စမုန်မျိုးငါးပါး အမှုန့်ထောင်းပြီး ထည့်၍ အသုံးပြုကသာ၍ ကောင်းပါသည်။

ထို့ပြင် နာနတ်သီးမှည့် အခွံခွာ၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် သိန္ဓောအနည်းငယ် ဖြူး၍ စားပါကလည်း အစာမကြေရောဂါပျောက်၏။

မီးယပ်ရောဂါအတွက်မူ နာနတ်သီးအရွက်၏ သတ္တုရည်ကို သောက်ခဲ့သော် မီးယပ်ချုပ်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်း၍ မီးယပ်သွေးများ မှန်လာပါလိမ့်မည်။

နာနတ်သီးမှည့်၏ သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်ရော၍ သောက်ပါက ပိုးများ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ငြိမ်သက်စေ၏။ ဝမ်းကိုလည်း မှန်စေ၏။ ရင်ချောင် အစာကြေစေ၏။ ဆီးလေတို့ကို သက်စေသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Fresh juice the leaves by themselves are powerfully purgative and anthelmintic and vermicide. Juice of the ripe fruit is anti – scorbutic, diuretic, dia – phoretic, aperients and refrigerant help in the digestion of albuminous substances juice of the unripe fruit is acid, styptic powerful diuretic and anthelmintic and emanagogue, in large quantities it is abortifacient.

အာဟာရဓာတ်ခွဲအလို

ရာခိုင်နှုန်း၊ ရေငွေ့ ၈၆.၇% ပရိုတိန်း ၃၊ ဆီ .၁၊ ကယ်လိုရီ မီးချိန်ဂရမ် ၁၀၀လျှင် ၃၀၊ ထုံးဂရမ် ၁၀၀လျှင် မီလီဂရမ် ၁၀၊ ဆီ .၅၊ ဗီတာမင်အေးရမ် ၁၀၀ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ် ယူနစ်ပေါင်း ၉၀၊ သိုင်ရာမိုင် (ဗီတာမင်ဆီ - ၁) ၁၀၀လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၀.၀၈ ရီဖိုဖလာဗင် ၎င်း ၀.၀၂၊ နီယာဆင် ၀.၀၂၊အယ်စတာကောဗစ်အက်ဆင် (ဗစ်တာမင်စီ) ၄၀.၀၀။

E.C.T.F.A.O

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်း

Bromelin

ပိစပ်ပင်

ပိစပ်ပင်

ပိစပ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Eupatorium cannabinum Linn.
မျိုးရင်း - COMPOSITAE
အခေါ်အဝေါ်
(က) **မြန်မာအမည်** - ပိစပ်ပင်
(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - Hemp Agriminy

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ပိစပ်တွင် ပိစပ်ရိုးရိုးနှင့် ပိစပ် (တော) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပိစပ်ရိုးရိုးသည် အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွင့်သည် အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ လက်ဝါး သဏ္ဌာန်ခွေးသွားစိပ်များ ရှိသည်။ ရွက်ဖျားချွန်၏။ အပွင့်သည် ထိပ်ဖျား အခက်ဖျားပွင့်၏။ ၎င်းအပွင့်သည် စူးရှသော အနံ့ထွက်၏။ ၎င်းသည် ပဥ္စငါးပါး အလုံးစုံ ခါးသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

အလေ့ကျပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်ကြသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါးလုံး သုံးသည်။

<u>အာနိသင်</u>

ပိစပ်ရွက်သည်ပူ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ သွေးကို ကြွစေ၊ သက်စေတတ်ပါသည်။

DTM

အသုံးပြုပုံ

ပိစပ်ရွက်ကို ပြုတ်ပြီး တို့စားစရာ ဟင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သားငါးများနှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်၍ လည်းကောင်း၊ စားသုံးပေးပါက ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်အတွက် အထူးသင့်တော်သော ဟင်းလျာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ပိစပ်ရွက်ကို သင့်တော်သော အတိုင်းအတာအထိ အသုံးပြုပါက ဆီးကို ရွှင်စေပြီး ချွေးထွက်စေပါသည်။ မလတို့ကို ပြိုလွဲစေတတ်ပါသည်။ ပိစပ်ကို အလွန်အကဲ ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုပါက အန်စေတတ်ပါသည်။ ပ်စပ်သည် ကိုယ်ရေကိုယ်ဝါရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ အနာပျက်ရောဂါ၊ ရောင်တင်းခြင်းတို့၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပိစပ်ရွက်သည် သွေးကို ကြွစေ သက်စေတတ်သဖြင့် မီးယပ်သွေး ငုပ်သူများနှင့် သင့်တော်ပါသည်။

ပိစပ်ရွက်သတ္တုရည်ကို အောင်စဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အအေးမိရောဂါနှင့် တူပ်ကွေးရောဂါများတွင် ပိစပ်ပဥ္စငါးပါးကို ကွမ်းရွက်နှင့် ပြုတ်၍ အောင်စဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာစေပါသည်။

ပိစပ်ရွက် သတ္တုရည် အောင်စဝက်ကို သိန္ဓောဆားနှင့် တိုက်ပေးပါက သလိပ်ကို ကြေစေပြီး၊ သလိပ်ကို ရွှင်စေပါသည်။ ပိစပ်ရွက်သည် တုတ်နှင့် သန်ကို ကျစေသော အာနိသင်ရှိသည်။

ပိစပ်ကို ရိုးကိုက်ဖျားခေါ် ကြွက်သား ရိုးဆက်များအပြင်းအထန်ကိုက်ခဲ၍ ဖျားနာခြင်းကို ကုသရာတွင် သုံးသည်။

ပိစပ်သတ္တုရည်ကို အစာမကြေသော ရောဂါများ၌ အသုံးပြုကြသည်။

<u>မှတ်ချက်</u>

ပိစပ်(တော) ရွက် ၅၀ ကျပ်သားကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ထောင်းထုပြီး အရက်ဦးအရည် (သို့) အရက်ပျံ ၁၀၀၀ စီစီတွင် ၃ ရက်ကြာစိမ်ထားပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို ထိခိုက်ရှနာ၊ ဒဏ်နာ၊ အဆစ်မြစ်ကိုက်ခဲနာ၊ အဖော၊ အရောင်နှင့် အနာပေါက်ရောဂါများတွင် ထည့်ပေးခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက အဆိုပါ အနာရောဂါများ လျင်မြန်စွာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပိစပ်ရွက် သတ္တုရည် (သို့မဟုတ်) အဆိုပါ အရည်သည် အထူးအားဖြင့် ထိခိုက်ရှနာနှင့် ဒဏ်နာများအတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ အနာများကို လျင်မြန်စွာကျက်စေ၍ အနာအသားနုတက်စေသော အာနိသင်ရှိပါသည်။ အနာမှ ပြည်မြစ်များကို စုပ်ယူတတ်သောကြောင့် အနာများအတွက် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ပိစပ်ကြီး (တော) ပဥ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို အနှစ်ရအောင် ကျိုပြီးပျားရည်နှင့် ရောစပ်စားသုံးပေးပါက အာယုဝဍ္ဎနဆေးအဖြစ် အသက်ကို ရှည်စေသည်။

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

Leaves and flowers are found to contain a white bitter alkaloid soluble in ether which a crystalline sulphate.

ပိစပ်ပင်

ပင်စိမ်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Ocimum americanum Linn.
မျိုးရင်း - LABIATAE
အခေါ်အဝေါ်
(က) **မြန်မာအမည်** - ပင်စိမ်းပင်
(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - Basicl
(ဂ) **ပါဠိ** - တူလသီ
(ဃ) **ရှမ်းအမည်** - အိမ်ချင်း
(င) **ဟိန္ဒီအမည်** - တူလဆီ

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ပင်စိမ်းပင်သည် အယဉ်အရိုင်းဟူ၍ (၂) မျိုးရှိသည်။ ၁ ပေမှ ၂ ပေခွဲအထိ မြင့်သည်။ အရိုင်းသည် အယဉ်ထက်အနံ့ပြင်းသည်။ အယဉ်ကို စားသုံးရာတွင် အသုံးများ၍ အရိုင်းကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးများသည်။ အရိုင်းသည် အပင်ကြီးသည်။ အရွက်သည် ခွေးသွားစိပ်များရှိသည်။ အရောင်မှာ အချို့စိမ်း၍ အနီညို မှိုင်းနက်ကို အနက်မျိုးဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး သေးငယ်၍ အခိုင်လိုက်ပွင့်သည်။ အလွန်မွှေးသည်။ တပေါင်း တန်ခူးတွင် ပွင့်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အစေ့မှာ မည်း၍ လုံးဝိုင်းသည်။ အနံ့မရှိဘဲအရသာမှာပူစပ်၏။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ယခုအခါ ဂရုတစိုက် စိုက်ပျိုး၍ သုံးစွဲကြသည်။ အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အရွက်၊ ပဥ္စငါးပါး၊ အစေ့

<u>အာနိသင်</u>

ခါးစပ်ပူသော အရသာရှိ၏။ အနံ့မွှန်၍ စပ်၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်၍ လေသလိပ်ကိုနိုင်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အပူရှိန်ကို ပွားစေသည်။

ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်၍ နံဘေးနှစ်ဖက်အောင့်သော ရောဂါများတွင် အကျိုးရှိသည်။ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးတွင်ဆန်ဆေးရည် ကဲ့သို့သော အနယ်ပါသော ရောဂါကို ကောင်း၏။

လွယ်ကူစွာ သားဖွားစေ၏။ မျက်စိနာရောဂါကို အကျိုးပြု၏။ နှလုံးရောဂါ အရေပြားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းပဥ္စငါးပါးကို ရေနွေးဖျော၍ အငွေ့ကို မှိုင်းရှူပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်၊ နံဘေးအောင့်ခြင်းဖြစ်ပါက အရွက်စိမ်းရည်ကို ညှစ်၍ ဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းခန့်တွင် ဆားမီးဖုတ် မန်ကျည်း တစ်စေ့ခန့်ထည့်၍ တိုက်ပေးပါက သက်သာစေသည်။

ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ပါက ငါးခူးကင်၊ ငါးကျည်းကင်ကို ရိုးရိုးစိမ်းရွက် နိုင်နိုင်နှင့်ကြော်စားပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပင်စိမ်းရွက်ကို ဆိတ်သားငုံးသားတို့နှင့် ကြော်စားပါက ပန်းညိုးရောဂါကို ပျောက်စေ၍ ခွန်အားနှင့် သုတ်ကို ပွားစေသည်။

၎င်းအရွက်ကိုငါးပနော်ကင်နှင့် ကြော်စားပါက သွေးလေးသော ရောဂါကို ပျောက်စေ၏။

စားသောက်မကောင်းခြင်း၊ အစားမှား၍ အော့အန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ မီးဖွားရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ သားအိမ်လျှောကျခြင်းများဖြစ်ပါက ငါးကျည်းခြောက်ကို ပင်စိမ်းရွက်နှင့် ကြော်စားပါက ပျောက်ကင်း၍ အကျိုးထူး ခံစားနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများ မီးတွင်း၌ သွေးလန့်သွေးတက်ခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်၊ နို့နာရောဂါများဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းရွက်ကို ငါးကျည်းခြောက်ကဲ့သို့သော ငါးနှင့် ကြော်စားပါက ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ခေါင်းကိုက်လျှင် ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို နားထင်၊ နဖူးများသို့ သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

မွေးဖွားပြီးစတွင် မီးယပ်သွေးကျန်၍ အပုပ်ဆန်တတ်သော ရောဂါများအတွက် ပင်စိမ်းရွက်ကြော်စားပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကလေးသူငယ်များလန့်တက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း၊ သန်တုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုး၊ ဆားပုပ်ရောကြိတ်၍ အရည်ညှစ်တိုက်ပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကျွဲ၊ နွား၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ကြက်တို့တွင် ရောဂါများ ကျရောက်လာပါက ပင်စိမ်းပင်ပဥ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးခြင်း၊ တိုက်ပေးခြင်းပြုပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အထက်သို့ အပုပ်ဆန်သော ရောဂါ၊ ချွေးငုပ်သောရောဂါ၊ ဆံပင်ကျွတ်သောရောဂါ၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲသော ရောဂါ ပွေး၊ ဝဲ၊ နှင်း၊ ခူ၊ ယားနာရောဂါ၊ ယောကျ်ားမိန်းမတို့၏ သုက်အားနည်းသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ ကိုယ်ခန္ဓာနွမ်းခြောက် ပိန်ကြုံသောရောဂါ၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေတတ်သော ရောဂါ၊ အိပ်မရဘဲမျက်လုံးကြောင်နေသော ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ပင်စိမ်း၏ အစေ့များနှင့်ထန်းလျက်၊ ပျားရည်ဆတူတေပြီး နံနက်၊ ညအိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထလျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းမှန်မှန်စားပေးပါက ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူဥ တစ်လုံး၊ ရှိန်းခိုး၊ ရိုးရိုးပင်စိမ်းဖြူရွက်တို့ကို ဆတူကြိတ်၍ နံနက် ညအိပ်ရာဝင်တစ်လုံးစီစားပါက ငှက်ဖျားရောဂါဝေဒနာရှင်များ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေပါသည်။

ပင်စိမ်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုးအနည်းငယ်၊ နနွင်းအနည်းငယ်ရောပြီး ကြိတ်ပြီးထားပါ ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ကျောပူခေါင်းထခြင်း၊ တမှိန်မှိန်းဖြစ်ပြီး ငိုခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်းဖြစ်ပါက ၎င်းဆေးကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပင်စိမ်းပင်တွင် ထူးခြားသော အနံ့တစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုအနံ့ကြောင့် ခြင်ပိုးနှင့် မြွေများပင် မလာနိုင်ဟုဆိုကြသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော ခြင်များကို အဝင်နည်းပါးစေပြီး သေစေနိုင်သည်။ ပင်စိမ်းရွက်သည် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်ရာ၌ တစ်ကဏ္ဍ အနေဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ပင်စိမ်းပင်သည် ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

မိမိတို့နေအိမ် ဝင်းခြံ၏ လေးဖက်လေးတန်၌ ပင်စိမ်းပင်များကို စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော ပိုးမွှားများ၊ မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။ ငှက်ဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော ခြင်တို့သည် ပင်စိမ်းနံ့ကို ကြောက်လန့်ကြသည်။ ပင်စိမ်းရွက်ရည်ကို ပွတ်တံတွင်ထည့်ပြီး အိမ်တွင်းပက်ဖျန်းပေးပါက ခြင်များထွက်ပြေးစေသည်။ မိမိတို့၏ အိပ်ရာ အောက်တွင် ပင်စိမ်းပင်များကိုထားပြီး အိပ်ပါက ခြင်ကိုက်ခြင်းမှ သက်သာစေသည်။

ပင်စိမ်းပင်အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် ပင်စိမ်းနက် (ခေါ်) ပင်စိမ်းရိုင်းသည် ငှက်ဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ပင်စိမ်းရွက်ရည်နှင့် သောက်ခဲ့သော် ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ငှက်ဖျားတက်နေစဉ်တွင် ပင်စိမ်းရွက်ရည်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို တိုက်ပေးပါက အဖျားကို ကျစေသည်။ ပင်စိမ်းပြုတ်ရည် တိုက်ပါကလည်း ချွေးထွက်၍ ငှက်ဖျားကို ကျစေသည်။ ပင်စိမ်းရွက်ကို ထုထောင်းပြီး ရေစိမ်၍ တိုက်ပါကလည်း ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပင်စိမ်းရွက်၊ ၁ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၅ မူးသား တို့ကို ရေစပ်ပြီး အမှုန့်ပြု၍ အလုံးကလေးများလုံးပြီး နေရိပ်တွင် အခြောက် လှန်းပါ။ ထိုအလုံးကလေးများကို အဖျားမတက်မီတစ်နာရီစီခြား၍ တစ်ခါတိုက် လျှင် တစ်လုံးစီဖြင့် သုံးလုံးမျှကုန်အောင် တိုက်ပါက အဖျားရောဂါကို ပျောက်စေ နိုင်သည်။

ထိုပင်စိမ်းလုံးသည် အခြားဓာတုဗေဒ ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေးများကဲ့သို့ ချက်ချင်းမကျသော်လည်း သုံးလေးကြိမ် တိုက်ခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Action Diaphoretic, carminaive and stimulant, Seeds are mucilaginous, demulcent, aphrodisiac and diuretic. Leaves are fragrant and aromatic.

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

Essential oil

ဗေဒါပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Eichhornia crassips Solms .
မျိုးရင်း - PONTEDERIACEAE
အခေါ်အဝေါ် -
(က) **မြန်မာအမည်** - ဗေဒါပင်
(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - Water Hyachinth

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်သည် ၂၀ မှ ၃၀ စင်တီမီတာခန့်မြင့်သည်။ အမြစ်များရှည်လျား၍ မြစ်ချောင်းနှင့် အင်းအိုင် ကန်တို့၌ ရေပေါ်မျော နေတတ်သည်။

အရွက် - အရွက်သည် တူ၏အစိမ်းရောင် ရှိသည်။ ရွက်ပြားပြန့်ကားပြီး ၂၀ စင်တီမီတာ ခန့်ရှည်လျားသည်။

အပွင့် - ပန်းခိုင်မှာရှည်၍ တစ်ခိုင်လျှင် ပန်းပွင့် ၃ ပွင့်မှ ၃၅ ပွင့်အထိ ရှိတတ်သည်။ အရောင်မှာ ခရမ်းနုရောင်ဖြစ်သည်။ အလယ်ဆံသည် အဝါရောင်ဖြစ်သည်။

<u>**ပေါက်ရောက်ပုံ**</u>

မြစ်ချောင်းနှင့် ကန်တို့တွင် ရေပေါ်၌ မျော၍ ပေါက်တတ်သည်။ ရောက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွှံ့နုန်းများပေါ်တွင် အမြစ်တွယ်၍ ပေါက်ရောက် သည်။

<u>**ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ**</u>

ပေါက်ပွားရာမူရင်းဒေသမှာ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ဘရာဇီးနိုင်ငံနှင့် အမေရိကန် နိုင်ငံဖြစ်သည်။ အရှေ့တောင်အာရှ မလေးရှား၊ ဂျာဗာဘိုနီယိုနှင့် ဖိလစ်ပိုင် ဒေသများတွင်လည်း အလေ့ကျ ပေါက်ရောက်သည်။ နိုင်ငံခြားတွင် ငါးကန်များ၌ အလှဆင် စိုက်ကြသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အရွက်၊ အရိုးတံ၊ အပွင့်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

မြေသြဇာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဝက်များအစာအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သုံးကြပါသည်။ အရွက်နု၊ ရိုးတံနှင့် အပွင့်တို့ကို ကြော်၊ ချက်၊ သုပ်၍ဟင်းအဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ ဂျာဗာတွင်လည်း ပန်းခိုင်နှင့် အရွက်၊ အရိုးတို့ကို ဟင်းစား အဖြစ် သုံးသည်။

ပန်းပွင့်များသည် မြင်းများ၏ အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဟင်းအဖြစ် စားသုံးသည်သာမက ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါများတွင်လည်း အသုံးပြုပါသည်။ ဇေဒါပွင့်ကိုပြုတ်၍ လည်းကောင်း၊ အခြောက်ခံ၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးတွင်ခတ်၍ လည်းကောင်း၊ အပွင့်ကို ပြုတ် သုပ်စားစေခြင်းဖြင့် ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ သုတေသနဓာတ်ခွဲမှ ဇေဒါပွင့်၏ ဆီးချိုသွေးချိုပေါ် အာနိသင် သက်ရောက်မှုကို သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ သုတေသနပြုလုပ်ရာတွင် ဇေဒါပွင့်ပြုတ်ရည် ၂၀ ml/kg သည် ဂလူးကို့စ် ၂.g/kg တိုက်ထားသော ယုန်၏ သွေးထဲရှိ သကြားပမာဏကို ကျဆင်း စေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဇေဒါပွင့်ပြုတ်ရည် ၅၀ မီလီကို သာမာန် ကျန်းမာသူများ အားတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်ရာတိုက်ကျွေးပြီး ၁ နာရီခွဲ အကြာတွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုကျအာနိသင်ကို စတင်တွေ့ရှိရခြင်း၊ ၂ နာရီကြာ သည်အထိ ဆက်လက်တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ပြင် စမ်းသပ်ခံသူများ၏ ကိုယ်တွင် အင်္ဂါများ၊ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့ရှိရပါ ။

ဇေဒါပွင့်ပြုတ်ရည်မှ ထုတ်ယူရရှိသော ရေတွင် ပျော်ဝင်ပစ္စည်း (Aqueous Extract) ၏ လတ်တလော အဆိပ်အာနိသင်ကို ကြွက်ဖြူများနှင့် စမ်းသပ်ရာ အဆိပ်အာနိသင် မတွေ့ရှိရပါ။

ပါဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများ

Triterpinoid, alkaloid နှင့် လတ်ဆတ်သော အရွက်များတွင် Carotene ပါဝင်ပါသည်။

ထို့ပြင် Eichhornin နှင့် steroid တို့လည်းပါဝင်ပါသည်။

Ref:
1. Flora of Malesiana
2. Medcinal plants of East and south East Asia.
3. Preliminary study on Blood lowering effect of Eichhornia crassipies in rabbit models.
4. Pilot study of hypoglycemic potential of Bay – dar pwint.

DTM

မဲဇလီပင်

မဲဇလီပင်

ရက္ခဗေဒအမည် - Cassia siamea Linn.
မျိုးရင်း - CAESALPINLACEAE
အခေါ်အဝေါ် -
(က) မြန်မာအမည် - ရိုးရိုးမဲဇလီ
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Winged Cassia; shrub
(ဂ) သက္ကတအမည် - Daelrughua
(ဃ) ဟိန္ဒီအမည် - Dadmurdan
(င) ရှမ်းအမည် - Hpale – lan – meun long
(စ) မွန်အမည် - Beetakhut Baitung

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

မဲဇလီပင်သည် သစ်ပင်အငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်နု၏။ ညိုမှိုင်းသော အမွေးနုများရှိ၏။ တစ်နှစ်လုံးအမြဲစိမ်းလန်းနေ၏။

အရွက် -

ရွက်မွှာစုံတစ်ခါ၊ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်လွှဲ တည်ရှိ သည်။

အပွင့် - အဝါရင့်ရောင် ရှိသည်။

အသီး - နှစ်မြောင်းကွဲတောင့် ဖြစ်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။ မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီတို့တွင် ပွင့်ပြီးသီးသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုနိုင်သည်။

<u>အာနိသင်</u>

ရိုးရိုးမဲဇလီပင်၏ အရွက်မှာ အေးခါးအရသာရှိ၏။ အနည်းငယ် ခါးသက်သက် အရသာရှိပြီး ဖန်သောအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပြီး အစာကို ကြေစေသည်။ သလိပ်ကိုနိုင်သည်။ အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ အိပ်ပျော် စေသည်။မီးယပ်ကွက်ကို ပျောက်စေတတ်၏။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

မဲဇလီပွင့်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်များကို သက်သာစေပါသည်။ မဲဇလီရွက်နှင့် မုယားကြီးရွက် ဆတူ ရောပြီး သုံးခွက် တစ်ခွက်ကျို၍ ငုံပေးခြင်း၊ အနည်းငယ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

မဲဇလီကို သုပ်ထားခြင်းဖြင့်သမ်းဝေပြီး အိပ်မပျော်သော ရောဂါကို အိပ်ပျော်စေပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်းအပူနာထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်လျှင် အပွင့်၊ အရွက်တို့ကို ခပ်ကျကျပြုတ်၍ ငုံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မဲဇလီကို သွေး၍ မျက်စိကွင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါက မျက်စိနာ ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကနခိုစား၍ ဝမ်းသွားလွန်ကဲသော် မဲဇလီမြစ်ကို ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ကွက်များထွက်ပါက မဲဇလီပွင့် (သို့မဟုတ်) အရွက်ကို ညက်အောင် အမှုန့်ပြုပြီး လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

မဲဇလီအရွက်ပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) အရွက်မှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် တေစားပါက သွေးသားသန့်စင်ပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ (ကင်း၊ ပုရွက်ဆိပ်) အနီများကိုက်ပါက အရွက်ကို ကြိတ်၍

အုံပေးလျှင် အဆိပ်ပြေစေသည်။ မဲဇလီရွက်ကို သံပရာရည်နှင့် ကြိတ်ပါ နှင်းခူ နာပေါ်တွင် အုံပေးခြင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက နှင်းခူ အစိုနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများသည် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ည ၁၂ နာရီ တိတိ အချိန်တွင် ဆေးပေါင်းခသည့် မဲဇလီဖူးများကို ချက်ချင်းခူး၍ ပြုတ်သုပ်စားပါက (၉၆) ပါးရောဂါများကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်ဟု ယုံကြည်၍ မဲဇလီဖူးများကို သုပ်စားကြပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၅၇)၊ အနာကျက်ဆေးဝါးရည်တွင် မဲဇလီမြစ်ကို အဓိကထားဖော်စပ်ထားပါသည်။ ဆေးဖော်စပ်နည်းမှာ မဲဇလီမြစ်ကို ဓားနဲ့ နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး အဆီရအောင်ကျိုပါ။ ၎င်းမဲဇလီ အနှစ် တစ်ပိဿာတွင် ကန့်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သားရောထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် အခဲ ဖြစ်အောင် ချက်ရမည်။ ပြီးလျှင် ဖန်ပုလင်းထဲတွင် သိပ်ထားပါ။ လိုအပ်သော အခါ ချက်ထားသော ဆေးခဲ၊ ၈ ပဲသားကို ရေကျက်အေး ၄၅ ကျပ်သားမှာ ထည့်ဖျော်ပါ။ ၎င်းအရည်မှာ ဆေးဝါးရည်အဖြစ် လိုအပ်သောအခါ သုံးစွဲနိုင်သည်။

ဆေးဝါးရည်ကို ဓား၊ လှံ၊ ထိခိုက်ရှနာ၊ ပွန်းပဲ့ အနာဟောင်းများ အနာဆွေး အနာအိုတို့ကို ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သွေးပုပ်၊ ပြည်ပုပ်၊ ပြည်မြစ်တို့ကို စင်ကြယ်အောင် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင် ပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Leaves in decoction are considered as a care for herpes and other skin diseases; even infections ans all poisonous insect bites; and also as a general tonic. Decoction of the leaves and flowers is used as expectorant in bronchitis and dyspnoea, and as astringent it is used as mouth – wash in stomatitis.

The leaves are taken internally as a tonic, purgative, expectorant, aperient, and astringent. A decoction of the leaves in does of about 2 ounces is given as an aperients to children suffering from feverish, attacks during the teething period, astrong decoction may be used to promote abortion or to hasten delivery during labour; the juice of fresh leaves to which lime juice is added is given as an anthe lmintic; …like the leaves the flowers are also taken internally as a tonic and use for skin diseases. The seeds are also used as a cure for skin diseases.

Chemical Constituents ပါဝင်သည့်ဓါတ်ပေါင်းများ

Unidentified

DTM

မင်းကွတ်သီး

မင်းကွတ်သီး

မင်းကွတ်သီး

ရုက္ခဗေဒအမည်	-	Garcinia mangostana Linn.
မျိုးရင်း	-	GUTTIFERAE
အခေါ်အဝေါ်	-	
(က) **ပါဠိ**	-	ဖခုတီဗ္ဗရု
(ခ) **မြန်မာ**	-	မင်းကွတ်သီး
(ဂ) **ဟိန္ဒီ**	-	မံရုဆတန်
(ဃ) **အင်္ဂလိပ်**	-	Mangosteen

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

သစ်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ထင်ရှားသည်။ နှစ်ပင်ရှည်ခံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်မျက်နှာပြင် ပြောင်လက်ချောမွေ့ပြီး၊ ထူ၍မာကျောသည်။ ပင်စည်မကြီးမှ အကိုင်းများ ဘေးသို့ဖြာထွက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်း၊ ပူနွေးစွတ်စိုမိုးများသောဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အခေါက်၊ အသီး၊ အသီးခွံ

<u>အာနိသင်</u>

မင်းကွတ်သီးသည် အေး၏။ ချို၏။ ဖန်၏။ အပူကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နှလုံး၊ အဆုတ် သည်းခြေတို့ကို အေးစေတတ်သည်။ အာပေါဓာတ်အကြိုက်အစာ

ဖြစ်သည်။ ချဉ်၊ ချို၊ ခွဲ၊အရသာရှိ၏။ နှလုံးပူသွေးပူ၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ မောပန်းခြင်းတို့အတွက် သင့်တော်သည်။

အသီးခွံကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သော ဆေးကဲ့သို့ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပိတ်ရောဂါတို့၌ သုံးသည်။ ကလေးများဝမ်းသက်ရာ၌ အလွန်ကောင်းမွန်သည်။ ၎င်းပြင် အူများ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပြွန် ချောင်းဖောက်ပြန်ခြင်းတို့၌ အသုံးဝင်၏။ သွေး၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ရင်ပူခြင်း၊ ခွဲပူ၊ သွေးဝမ်း ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသော အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်။

ထို့ပြင် မင်းကွတ်သီးသည် ချဉ်၊ချို၊ ခွဲ အရသာရှိသောကြောင့် အဖျား ရောဂါနှင့် မသင့်တော်ပေ။ မင်းကွတ်သီးနှင့် သကြားကို ရောစပ်အပ်ဟုလည်း ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားသည်။

<u>ဆေးဖက်၌အသုံးပြုပုံ</u>

မင်းကွတ်သီးအခွံကို ရေစိမ်၍ ရသောအရည်ဖြင့် ဝမ်းသွားသော လူနာများကို တိုက်ကျွေးပါက ဝမ်းသွားခြင်းကို ရပ်တန့်စေသည်။

မင်းကွတ်သီးအခွံကိုဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ ဆားကို ကျက်အောင်လှော်ထည့်ပြီး ၂ ပဲသားခန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါက ဒူလာ၊ သွေးဝမ်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဒူးရင်းသီးကိုစား၍ ရင်ပူသော် မင်းကွတ်သီးကို စားပေးရပါသည်။

မင်းကွတ်သီးအခွံကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးသောက်ပါက ခွဲပူ၊ အဖျား ရောဂါ၊ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Rind and pulp or entire dried fruit are employed as specific remedies in chronic diarrhea and dysentery, usually in the form of a syrup of a syrup, the drug being boiled in water, strained, and the decoction evaporated to a suitable consistence and then sugar

added. Fruit is a remedy in leucorrhoea, gonorrhea and is stated to lessen both the irritation and the discharge of matter.

<u>အဟာရဓာတ်ခွဲအလို</u>

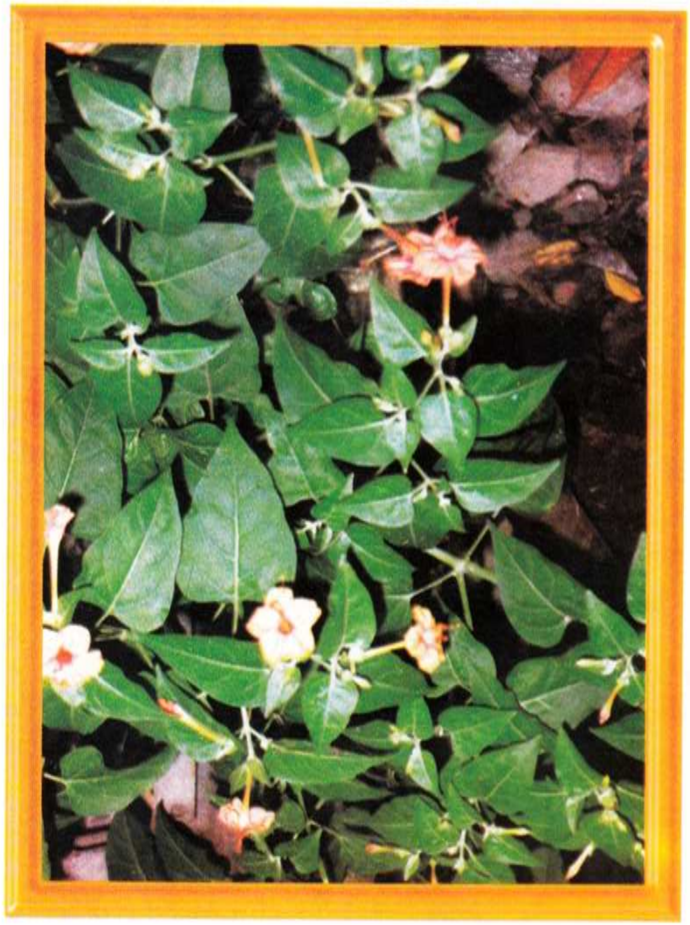
ရေငွေ့ ၈၄ . ၉%၊ ပရိုတိန်း ၀.၅%၊အဆီ ၀.၁%၊ သတ္တု ၀.၂% ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၁၅ .၃၀ %၊ထုံး ၀.၀၁%၊ မီးစုန်း ၀.၀၂%၊ သံဂရမ် ၁၀၀လျှင် ၀.၂၀ (မီလီဂရမ်) ကယ်လိုရီမီးချိန်ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် ၆၀၊ တစ်အောင်စလျှင် ၁၇။

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

Resin, Tannin, mangosin, mangostin

DTM

မဇ္ဈူပင်



မဇ္ဈူပင်

မဥ္စူပင်

ရက္ခဗေဒအမည် - Mirabilis jalapa Linn.

မျိုးရင်း - NYCTAGINACEAE

(ပရန္နဝါမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ် -

(က) **မြန်မာအမည်** - လေးနာရီပန်း၊ မဥ္စူပန်းပင်

(ခ) **အင်္ဂလိပ်အမည်** - Four o'clock flower Marvel of Peru

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် -

ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏။ ထောင်မတ်င ပေါ်ပြီးအမြင့် ၃ ပေ အထိရှိသည်။ ပင်စည်ချောမွတ်ပြီး အကိုင်းဖြာသည်။ ပင်စည်လုံးအစိမ်းရောင် ရှိသော်လည်း အဆစ်များတွင် အနီရောင်ရှိသည်။ အမြစ်များ၌ ဥရှိသည်။ အကိုင်းအခက် အလွှန်များ၏။

အရွက် -

ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ နှလုံးပိုရှိ၍ ရွက်ရင်းအဝိုက်ရှိသည်။ အဖျားပိုင်းချွန်သွယ်သွားသည်။ ရွက်ညှာရှည်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှားသည်။ ရွက်ပြားချော၍ ရွက်နားညီသည်။ အရွက်သည် ၄ လက်မမှ ၅ လက်မအထိရှည်သည်။

အပွင့် -

အပွင့်သည် ညနေ ၄ နာရီလောက်တွင်စ၍ ပွင့်တတ်သည်။ အပွင့်သည် အများအားဖြင့် လိမ္မော်၊ အနီ၊ အဝါ ၊ အဖြူရောင် စပ်များရှိ၏။ မိုးရာသီ၌ ပွင့်၏။ အနံ့သင်း၏ ပွင့်ဖတ်ပြွန်ရှည်သည်။

အသီး -

သေးငယ်၍ အမြောင်းများရှိသည်။ အထဲတွင် အစေ့တစ်စေ့ပါသည်။ အစေ့မှ ငရုတ်ကောင်းနှင့်တူ၏။ နုစဉ်တွင် စိမ်း၍ ရင့်သောအခါ မည်းနက်သွား၏။

အမြစ် -

အမြစ်သည် ဟောင်းသွားသောအခါ သဘော်စိန္နဘော်ကဲ့သို့ အကျိုးပြု၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥ၊ အရွက်၊ ပဥ္စငါးပါး

အာနိသင်

မဥ္ဇူပန်းပင်၏အရွက်သည် ခါး၏။ အကျိတ်အဖုအနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အပူကို နည်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

ဥအမှုန့်ကို ပျားရည် သကြားရောစပ်တိုက်ကျွေးပါက သုတ်ကို ပွားစေ၍ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

မဥ္ဇူပန်းဥ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ပိတ်ချင်းသီးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်ရောစပ်၍ သောက်သော် ညောင်းကျ ရောဂါ ပျောက်၏။

၎င်းမဥ္ဇူရွက်စိမ်း ကြိတ်ညှစ်ရည်လိမ်းပေးသော် အရေပြားပေါ်တွင် ယားဖုကလေးများပေါက်၍ မနေနိုင်အောင် ယားယံခြင်းကို ပျောက်ကင်း၏။ မီးလောင်နာဒဏ်များကို လိမ်းပေးနိုင်သည်။

အဆစ်လွဲခြင်း အကြောထုံးခြင်း၊ အနာပေါက်များအတွက် အရွက်ကို အရက်နှင့်ကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

အပင် ပဥ္စငါးပါးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်တိုက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးကိုက်၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးပိတ်၊ သုက်ပျက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်၏။

မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါတွင် အမြစ်၊ ဥ၊အမှုန့်၊ သကြားရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီး အင်္ဂါစပ်အတွင်းယားယံသော ရောဂါများ၌ ဥကို သွေး၍ လိမ်းခြင်း၊ ၎င်းအရွက် သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။ မီးယပ်သွေး လွန်ရောဂါများ၌ အရွက်ကို သော်လည်းကောင်း၊ ဥကို သော်လည်းကောင်း၊ ကျကျပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အင်အားကုန်ခမ်းမောပန်းလွယ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းတို့၌ အမြစ်မှုန့်ကို ပျားရည် (သို့မဟုတ်) နွားနို့နှင့်စားပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုး၌လည်း ဆီးအရောင်နှင့် အပွင့်အရောင်ကို ကြည့်၍ ဥအမြစ်ကို ပြုတ်သောက်ကြ၏။

ဥအမှုန့် ၁၀ ကျပ်သား၊ဇာပွင့် ၈ပဲသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ကျပ်သား၊ နွားနို့ ၁ ပိဿာ၊ သကြား ၂၅ ကျပ်သားတို့ကို လက်ကော်ရအောင်ချက်ပြီး စားသုံးပါက အမျိုးသားများ၏ သဘာဝ သတ္တိအားကို တိုးပွားစေသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

(1) Minaxanthin I,II,III

(2) Valagaxin I

Trigonelline

မန်ကျဉ်းပင်

မန်ကျည်းပင်

မန်ကျည်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Tamarindus indica lin
မျိုးရင်း - (စိန်ပန်းမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မန်ကျည်းပင်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Tamarind
(ဂ) ကချင်အမည် - Magyeng
(ဃ) ချင်းအမည် - Beng Kung
(င) ရှမ်းအမည် - Mai kyaing

ပုံသဏ္ဍာန်

နှစ်ရှည်ခံပင်မျိုးဖြစ်သည် အခေါက်များမှာ မည်းညိုရောင်ရှိပြီး ထူကြမ်းသည်။ အကိုင်းအလက်များစွာ ဖြာထွက်သည်။

အရွက်

ရွက်မြွှာစုံတစ်ခါငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မြွှာ များမှာ သေးငယ်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။ အရင်းတစ်ဖက်စောင်းထွက်သည်။ ရွက်ညှာနှင့် ရွက်စွယ်မရှိ။

အပွင့်

သေးငယ်၍ အကိုင်းငယ်ကလေးများ၏ ထိပ်ပိုင်းမှထွက်သည်။ အဝါရောင်ပေါ်တွင် အနီရောင်အကြောများ ထင်ရှားသည်။ တစ်ခိုင်တွက်အပွင့် ၁၀ - ၁၅ ပွင့်ပါရှိတတ်သည်။ ကဆုန်၊ နယုန်၊ လများတွင် ပွင့်၏။

အသီး

ကြိုးပြားပုံ သီးတောင့်ရှည် မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ခန်းတွင် အစေ့တစ်စေ့ပါသည်။ အစေ့သုံးစေ့မှ ဆယ်စေ့ထိရှိ၏။ အသားထူသည်။ အပြင်ခွံမှာ စိမ်းညိုရောင်ရှိပြီး ပါးပြီးကြမ်းသည်။ ပြာသို၊ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလတို့တွင် အသီးရင့်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အပူပိုင်းဒေသတွင် ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဥ္စငါးပါး၊ အခေါက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အစေ့

အာနိသင်

အသီးစိမ်းသည် ချဉ်၏။ ပူ၏။ အနည်းငယ်ချို၏။ ဝါ ပါ ကဒ္ဒ ချဉ်၏။ အသီးစိမ်းနုသည် အဖန်များ၏။ သည်းခြေနှင့်သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ လေနှင့် သွေးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ အသီးမှည့်သည့်ချိုချဉ်အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အနည်းငယ်ဝမ်းသက်၏။ အေးသောအရသာဖြစ်၍ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ အပုပ်ကိုလည်းကြေစေ၏။ ရသာသတ္တိ၊ စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် တန်ခိုး သတ္တိသုံးမျိုးစလုံးမန်ကျည်းသီးအမှည့်တွင် ပါဝင်သည်။

အရွက်သည် အေး၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ အရသာရှိ၍ သည်းခြေကိုအားပေး၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ ဓာတ်လေးပါးတို့၏။ အခိုးအကင်းကို လည်းကောင်း၊ သွေးလေတို့ကို လည်းကောင်း၊ ကြေစေ၏။ ပိုးနာ၊ အဆိပ်သင့်နာ တို့ကို နိုင်၏။

မန်ကျည်းပွင့်သည် အနည်းငယ်ဖန်၏။ ချဉ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အချုပ်အားဖြင့် မန်ကျည်းသည် ချို၊ ချဉ်၊ ဖန် အရသာရှိ၍ ဆေးဖက်တွင် လွန်စွာ အသုံးဝင်သည်။

မန်ကျည်းပင်ကို (၃)မျိုးခွဲခြားတွေ့ရှိရပါသည်။

၁။ မန်ကျည်းပင်ရိုးရိုး

၂။ မန်ကျည်းပင်နီပင်

၃။ကုလားမန်ကျည်း(ဝါ) တရုတ်မန်ကျည်း (ဝါ) ဆေးမန်ကျည်းပင်ဟုခေါ်၏။

ကုလားမန်းကျည်းပင် အညာဒေသတွင် ဆေးမန်ကျည်းပင်ဟုခေါ်သော အပင်မှအသီးသည် အခွေလိုက်အဆစ်ကလေးများဖြင့် သီး၍ အစေ့သည်နက်၏။ ၎င်းအသီးမှ အဆံသည် ချို၊ ဖန်အရသာရှိ၏။

အသုံးပြုပုံ

မျက်စိနာသော် မန်ကျဉ်းရွက်ကြမ်း သတ္တုရည်တွင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြေးပြားထည့်သွင်း၍ (၃) ရက်စိမ်ပြီး အရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အပူလွန်၍ ယားယံခြင်းဖြစ်လျှင် ၎င်းသတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါက ယားယံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးပူပြီး မကြာခဏ ဆီးသွားချင်နေပါက သတ္တုရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ ၎င်းသတ္တုရည်ကို သောက်ပေးပါက ချေးသီးအစေးကျ၍ အရေပြားပေါ်၌ အနာဖြစ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မန်ကျဉ်းရွက်နှင့် ကလိမ်စေ့တို့ကို ရောစားပါက ချွေးထွက်လွန်ခြင်းနှင့် ချွေးနံ့မကောင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်ပုပ်ပါက မန်ကျဉ်းရွက်ကြမ်း တစ်ပြည်ကို နေရိပ်တွင် အခြောက်လှန်း၍ ညက်အောင် ကြိတ်ပြီး ထန်းလျက်နှင့် ဆတူရော၍ နံနက်၊ ညစားသုံးပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မန်ကျဉ်းရွက်ခြောက်မှုန့် (၁၀) ကျပ်သား ထန်းလျက် (၅) ကျပ်သား၊ သိန္ဓော (၁) ကျပ်သား၊ ဇဝက်သာ (၁) ကျပ်သား ရော၍ လည်းကောင်း မန်ကျဉ်းပွင့်နှင့် ထန်းလျက်ကို ရော၍ လည်းကောင်း စားပေးပါက သွေးဝမ်းသက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျဉ်းစေ့အဆံကို သွေးသောက်ပါက ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကင်းကိုက်သော် မန်ကိုက်သော်စေ့ အဆံကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက ကင်းဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။ မန်ကျဉ်းစေ့အတွင်းမှ အဆံကို အမှုန့်ပြုပြီး နွားနို့နှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်သောက်ပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ ဆီးလွန်ခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မန်ကျဉ်းစေ့အခွံကို လှော်၍

အမှုန့်ပြုပြီး (၂) ပဲသားခန့် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးဝမ်း၊ ပိတ်ဝမ်း သွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းရွက် သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီဖြင့် ရောချက်ပြီး နားတွင် အနည်းငယ် ခတ်ပေးပါက နားကိုက်ဝေဒနာကို သက်သာစေပါသည်။

မန်ကျည်း ပဥ္စငါးပါးကိုပြာချ၍ရက္ခမူဆားချက်ပြီး၊ နံနက်ည (၂) ရွေးခန့် သောက်ပါက သွေးလုံးလေးလုံးကို ကြေစေပါသည်။

မန်ကျည်းခေါက် ပြာကိုပျားရည်၊ ရေအေးနှင့်ရော၍ အနည်းငယ် လျက်ပေးပါက အစာမကြေခြင်း၊ လေချဉ်တတ်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ၎င်းပြာကို အုန်းစိမ်းရည်နှင့် သောက်ပေးပါက ဆီးလွန်ခြင်းကို သက်သာ စေပါသည်။ သွေးပူ၊ သွေးယားခြင်းများကို မန်ကျည်းခေါက်ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ မန်ကျည်းခေါက်ကို ရေနှင့်သွေး၍ မိတ်ဖု၊ အနာဖုများကို လည်းကောင်း၊ အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ကိုက်သောဒဏ်ကိုလည်းကောင်း လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းပင်နီခေါက်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သွေး၊ ညအိပ်ရာဝင် မျက်ခွံပေါ်လိမ်း၍ အိပ်ပါက မျက်စိနာခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ရေယုန် တွင် လိမ်းပေးပါကလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းသီးအနှစ်နှင့် သကြားခဲ ဆတူရော၍လည်းကောင်း၊ မန်ကျည်း အပွင့်နှင့် သကြားခဲ ဆတူရော၍ တစ်ရက်လှန်း၍ လည်းကောင်း၊ မန်ကျည်းမှည့် နှင့် ထန်းလျက်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လည်းကောင်း၊ မကြာခဏ စားပေးပါက အပူလွန်ခြင်း၊ နှလုံးသည်းခြေပူလောင်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဆီမီးတောက်ဥ စားမိပြီး အဆိပ်ဖြစ်ပါလျှင် မန်ကျည်းသီးစားပါက အဆိပ်ကို ပြေစေ ပါသည်။

သကြားတစ်ဆယ်သားကို မန်ကျည်း၊ ထောပတ်၊ ဆား၊ ပျားရည်ငါးကျပ်သားစီနှင့် တေ၍ စားပေးပါကရုပ်ပျိုပြီး ဆံပင်ဖြူကိုနက်စေပါသည်။

(သ . မ . ထော . ပျား ပါသော ရသေ့ကြီးဦး ခန္တီ၏ ဆေးဖြစ်ပါသည်။)

ရေငတ် ဝမ်းကျလျှင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကို တိုက်ပေးပါ၊ ၎င်းပြင်နွယ်ချိုမှုန့် မန်ကျည်းမှည့်နှင့် သိန္ဓောဆားတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ စားလျှင် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထုံးရေကြည် + မန်ကျည်းမှည့်ရော၍ သောက်ပါကလည်း ရေငတ်ဝမ်းကျကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းမှည့် (၂၅) ကျပ်သား ထန်းလျက် (၂၅) ကျပ်သားနှင့် စမုန်မျိုးငါးပါး (၄) ပဲသားစီ ပွေးကိုင်း(ငါး) ကျပ် သားတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးမျှည်းမျှည်းမတူးမချင်း ရအောင်ချက်ပါ။ ၎င်းတေဆေးကို နံနက်၊ ညကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစီတစ်ပတ် တစ်ကြိမ် စားပေးပါက အညောင်း၊ အကိုက်၊ ဒူလာ၊ မီးယပ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပြီး လေကို သက်စေသဖြင့် လေရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းသီးမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို ညစဉ် (သို့) နံနက်ပိုင်း (၇) ရက်စားပါ။ ၎င်းနောက်ရက် (၂၀) ကြာလျှင် (၇) ရက် ဆတ်စားပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၇) ကြိမ်စားပါက မျက်နှာပေါ်ဝက်ခြံများကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ဆေးသောက်နေစဉ်အတွင်း သနပ်ခါးကို အိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း လိမ်းပေးပါက မျက်နှာပေါ်ရှိ အမာရွတ်များကိုပါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

It is refrigerant and slightly laxative. It may be made into a drink with milk or combined with other substances intoa confection. Tamarind whey forms an agree ble cooling drink in fevers.

အာဟာရဓာတ်ခွဲအလို

ရာခိုင်နှုန်း၊ ရေငွေ့ ၂၀.၉၊ ပရိုတိန်း ၃.၁၊ အဆီ ၀.၁၊ သတ္တု ၂.၉၊ ဖိုင်ဖာ ၅.၆၊ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ၅၇.၄၀၊ ထုံး ၀.၁၇၊ မီးစုန်း ၀.၁၁၊ သံဂရမ် ၁၀၀ လျှင် ၁၀.၉၀ (မီလီဂရမ်) ကယ်လိုရီမီးချိန်၊ ဂရမ် ၁၀၁ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ်ယူနစ် ၁၀၈ ဗီတာမင် စီဂရမ် ၁၀၀ လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၃ ။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

Fruit; alco; aldehyde, -alnine,

1,alanine, 1 – leucine, 1 – proline, pheylalanine,

1, pipecolic acid, 1 – serine, protein, albumin, carbohydrates, ara binose, glucose, mannose, maltose, sucrose, cellulose, cellulose, pectin, pentosans, oxalic, malic acid, oxalacetic acid, citric acid fat and fatty acid, glyoxlic acid, ketone, vitamin C

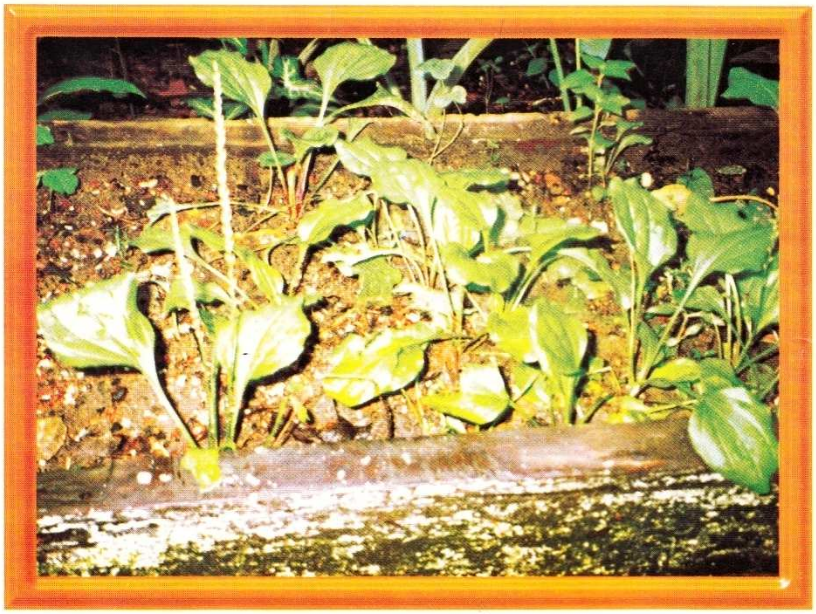
Tartaric acid

Succinic acid

Oxaglutaric acid

Oxalosuccinic acid

အကြောတစ်ထောင်ပင်ငယ် (ဘားကြောပင်)



အကြောပေါင်းတစ်ထောင်

အကြောတစ်ထောင်ပင်ငယ် (ဘားကြောပင်)

ရုက္ခဗေဒအမည် - Plantago major Linn
မျိုးရင်း - PLANTAGINACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Waybroad
မြန်မာအမည် - အကြောတစ်ထောင်ပင်ငယ် (ဘားကြောပင်)
လက်တင်အမည် - Plantago Major

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

အကြောတစ်ထောင်ပင်ငယ်ခေါ် ဘားကြောင်ပင်သည် ပင်စည်မရှိ၊ မြေ၌ကပ်၍ ပေါက်တတ်သည်။ မိုးဦးကျတွင်ပေါက်သော ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

အရွက်

အရွက်တို့သည် တစ်ပင်၌ ၅ ရွက်၊ ၆ ရွက် စုပြုံ၍ ပေါက်တတ်သည်။ ဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ အနားတွင် အနည်းငယ်တွန့်၏၊ ခွေးသွားစိပ်ယောင်ယောင် ရှိသည်။ အရွက်မှာ ၂ - လက်မမှ ၅ လက်မအထိရှည်၏။ အနံမှာ ၂ လက်မ သာသာရှိ၏။ ရွက်ညှာရိုးတံမှ ၁ လက်မခွဲမှ ၂ လက်မသာသာရှိ၏။ အနံမှာ ၂ လက်မ သာသာရှိသည်။ ၎င်းအရွက်ရိုးတံ အရွက်ရင်းကို ချိုး၍ဆွဲကြည့်မူ ကြက်ပေါင်းစေးကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ချည်မျှင်ကလေးကဲ့သို့ သေးငယ်၍ အဆင်းဖြူသော အကြောမျှင်ကလေးများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းကို အစွဲပြု၍ "အကြောတစ်ထောင်ပင်" ဟုခေါ်သည်။

အပွင့် - အပွင့်၏ဖူးတံသည် လုံး၏။အုန်းလက်တံမျှရှိ၍ ၇ လက်မ - ၈ လက်မခန့်ရှည်သည်။ အမွေးတိုင်ကဲ့သို့ အပေါ်ပိုင်းတွင် ခပ်တုတ်တုတ်ရှိသည်။ အစေ့သည် အလွန်သေးငယ်သည်။ မိကျောင်းကွမ်းဖတ် "အီဆပ်ဗ်ဂိုလ်" တို့၏ အစေ့များကဲ့သို့ ချွဲကပ်စေးထန်၏။ ဖူးတံများသည် အပင်တစ်ပင်လျှင် ၄ ခုမှ ၇ခု အထိရှိ၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ကချင်ပြည်နယ်တွင် သဘာဝအလျောက် ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်သည်။ အလွန်အေး၍ မြင့်မားသော တောင်ပေါ်ဒေသများ၌ ပေါက်ရောက်သည်။ မြေမို့နှင့်အနီး တစ်ဝိုက်ဒေသများတွင် အလိုအလျောက်ပေါက်သည်။

ထူးခြားချက်တစ်ရပ်မှာ ဆေးလောကကြီးတွင် အလွန်ထင်ရှား ကျော်စောပြီး လူအသုံးများသော (အီဆပ်ဖ်ဂိုလီ) ခေါ်ဆေးပင်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန် မတူသော်လည်း ၎င်းကိုယ်စား၍ အကြောတစ်ထောင် ဆေးပင်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အပင်ငယ်လှသော်လည်း အပင်နှင့် မလိုက်အောင် စွမ်းရည်သတ္တိ ထက်မြက်ခြင်းကြောင့် ကျော်စောထင်ရှားသဖြင့် ဆေးကျော်ကြီး ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြ၏။

ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

အကြောတစ်ထောင်ပင်သည် အဆစ်အဆက် ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ ရစ်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အားတိုးဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အတွင်းဆေးအပြင်ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဖျားရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်၏။ အစေ့သည် ထက်မြက်၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ ရိုးရိုးဝမ်းသွား၊ ရောဂါနှင့် သွေးဝမ်းရောဂါကိုလည်း ဖျက်ဆီးကာကွယ် နိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

အရွက်သည် အေး၏။ ဆီးကို ရွှင်စေတတ်၏။ ဓာတ်တို့ကိုပြုပြင်တတ်၏။ ပျား၊ နဂါးကောင်စသည့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများတုတ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်သော ရောဂါများကို လိမ်းပေးခြင်း၊ အုံပေးကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြေပျောက်နိုင်၏။ အနာများ၊ ထိခိုက်ရှနာများ၊ ဒဏ်ကြောင့် သွေးစိမ်းများ ယိုစီးသော အခါတွင် လည်းကောင်း၊ အရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးခြင်း၊ လိမ်းကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးများယိုစီးခြင်းမှ ရပ်တန့်စေသည်။

အနာများ အသားနုတတ်စေရန်၊ ပြည်ပုပ်၊ သွေးပုပ်များ စင်ကြယ်စေရန်၊ အရွက်ကို ပြုတ်၍ ဖန်ဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပုပါက ပြည်ပုပ်သွေးပုပ်များ စင်ကြယ်၍ အနာ အသားနုတက် အကျက်မြန်၏။

အာခံတွင်း ပူ၍အပူဖုများ၊ အပူအိတ်များပေါက်ခြင်း၊ လျှာကွဲလျှာနာ ဖြစ်ခြင်း သွားတိုက်သွားနာ သွားဖုံးရောင်၊ သွားရင်းမှ ပြည်သွေးများ ယိုစီးခြင်း ဖြစ်ပါက အရွက်ကိုပြုတ်၍ နှုတ်ငုံဆေးအဖြစ် ခပ်နွေးနွေး ကလေးငုံပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွေးတိုးဆီးချို ရောဂါဖြစ်သူများအတွက် ပဥ္စငါးပါး ၃ ကျပ်သား ရေသန့်သန့် ၄၈ ကျပ်သားနှင့် ၇ ကျပ်သားကျန်အောင်ကျို၍ တစ်ခွက်စာ ၃ ကျပ်သားမျှ မှန်မှန်သောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါ ထိန်းစေပါသည်။

အဆုတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သလိပ်နှင့်ရာ၍ သွေးများပါသောအခါ ပဥ္စငါးပါး သတ္တုရည် ၁၂ ပဲသားမျှ နံနက် ည မှန်မှန်သောက်ပါက ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ၄က်ဖျားရောဂါ နာတာရှည်ရက်ခြားများ ရောဂါများကို အကြော တစ်ထောင် ပင်ငယ်၏ အရွက်နှင့် အမြစ်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါက အဖျားကို ပျောက်စေပါသည်။ ရင်ခေါင်း၌ဖြစ်သော ရောဂါများအတွက် ၎င်းအရွက်ကို မခန်း (ဆီးဦး) နှင့် ကြိတ်၍ ရောင်ရမ်းသော နေရာများကို လိမ်းပေးရ၏။

နားကိုက်၊ နားပြည်ယို၊ နား၌ဖြစ်သော ရောဂါများအတွက် အရွက် သတ္တုရည်ကို နားတွင်းသို့ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ဖြူဆင်ခြင်း၊ ကျား/မ မရွေးညောင်းကျခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းရာဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်ဖောရောင်ခြင်းအတွက် အရွက်ကို ကျက်ကျက် ပြုတ်၍ ပြုတ်ရည်အခိုးဖြင့် အငွေ့ခံခြင်း၊ အငွေ့မှိုင်းခံခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ အငွေ့ခံပေးရမည်။

မကျက်နိုင်သောအနာများ၊ ဆူးငြောင့်များဆူး၍ ဆူးများထွက်ရန် အတွက် လည်းကောင်း၊ အရွက်ကို မီးကင်၍ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆူးများအလို

အလျောက် ထွက်လာသည်။ အနာများကျက်လွယ်၏။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်မျှ အဟောင်းခွာ၍ အသစ်ကပ်ပေးပါ။

ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ နီခြင်း၊ ကိုယ်၌ မိတ်များကဲ့သို့ အပူဖုများ ထွက်ခြင်း၊ မိတ်ထွက်ခြင်း၊ အနာစက်၊ အနာမီးလျှံများထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ အပူများအောင် လျက်နေခြင်း စသော အပူအားကြီးသူများ ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် သကြားသင့်ရုံထည့်၍ သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

အနာများအထွက် ပြည်စုပ်၊ ဖယောင်းချက် ပြုလုပ်လိုပါက ပျားဖယောင်း ၂ ကျပ်သား အရွက်မှုန့် ၈ ပဲ၊ နှမ်းဆီ ၁ ကျပ်သားနှင့် ရော၍ ချက်ပါ။ အရည်ပျော်ပြီး၊ အနည်းငယ်ကြာလျှင် မီးဖိုချောင်မှာ လုံခြုံစွာထားပါ။ အနာများပြည်စုပ်၊ အသားနုတက်၊ ဖယောင်းချက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အကြောတစ်ထောင် ၁၀ သားနှင့် ရေ ၅၀ ကျပ်သားရောပြုတ်ပြီး ၂၀ ကျပ်သား ကျန်အောင်ကျိုပါ။ ၎င်းနောက် ဇဝက်သာ တစ်ပဲသားခန့် ရော၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပါက ဆီးနှင့် ကျောက်တည်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

<u>မှတ်ချက်။</u>

ဆေးများကို ပြုတ်၍ သောက်ပါဟု ညွှန်ကြားသောအခါ ဆေးမြစ် ဆေးရွက် စသည်တို့ကို ၃ ကျပ်သားယူ၍ ရေ (၁၈) ကျပ်သားနှင့် ၇ ကျပ်သားမျှအောင်ကျိုပြီး တစ်ခွက်စာ ၃ ကျပ်သားမျှ သောက်ရသည်ကို သတိပြုပါလေ။ အရွက်၏ သတ္တုရည်သောက်ရန် ညွှန်ခဲ့သော် ၁၂ ကျပ်သားမျှ တစ်ခွက်စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ</u>

- Accubin, oleanolic acid
  Tannin, saponins, essential oil
  Vitamins A, C, K, citric acid
  Planteose and Potassium salts

မြန်မာအလေးချိန် Myanmar Weight	မက်ထရစ် Metric System		အင်္ဂလိပ်စနစ် British System	
	ဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ဂရိန်	အောင်စ
၁ ရွေးလေး	၀.၁၃၆	-	၂.၁	-
၁ ရွေးကြီး	၀.၁၃၆	-	၄.၂	-
၁ ပဲသား	၁.၀၂၀	-	၁၅.၇၅	၀.၀၃၆
၁ မူးသား	၂.၀၄၁	-	၃.၅	၀.၀၇၂
၁ မတ်သား	၄.၀၈၂	-	၆၃	၀.၁၄၄
ငါးမူးသား	၈.၁၆၄	-	၁၂၆	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 (Pound) ရှိသည်။