

# လက်ပံပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်အနိသင်များ

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေ သောတရှင်တွေ အတွက် ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပြောပြပေးမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလို နွေဦးကာလမှာ ပန်းပွင့်နီနီရဲရဲလေးတွေနဲ့ အလွန်လှပနေတဲ့ လက်ပံပင်က လှလည်းလှသလို ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာရရှိစေနိုင်တယ် ဆိုတာကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အဲတာဆိုရင် လက်ပံပင်အကြောင်းကို စပြီးဆွေးနွေးပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - လက်ပံပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Bombax ceiba* L. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Bombacaceae မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ လက်ပံပင်ကို ပါဠိလို “ပိစ္ဆိလာ” လို့ခေါ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Red silk cotton tree လို့ခေါ်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပြောပြရရင် လက်ပံပင်ဟာ နှစ်ရှည်ခံ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အမြင့်ပေ ၁၀၀ ခန့်အထိရှိတတ်ပြီး အကိုင်းများစွာဖြာထွက်လျှက်ရှိပါတယ်။ ပင်စည်မှာ မာကြောကြမ်းတမ်းတဲ့ အဆူးလေးများနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ အရွက်က လက်ဝါးပြင် လက်ချောင်းကလေးများ ဖြန့်ထားသလိုဖြစ်နေပြီး ရိုးတံတစ်ခုမှာ ရွက်မြွှာငါးရွက်မှ ခုနှစ်ရွက်အထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ လက်ပံပင်ရဲ့ အရွက်တွေက ဆောင်းရာသီနှောင်းပိုင်းမှာ ပင်လုံးကျွတ် ကြွေကျတတ်ပြီး နွေဦးရာသီမှာတော့ အရွက်သစ် မထွက်မီ အလွန်လှပတဲ့ နီနီရဲရဲ ပန်းပွင့်လေးတွေဝေဝေဆာဆာ ဖူးပွင့်ကြပါတယ်။ အပင်ရဲ့အောက်မှာလည်း နီရဲလှပတဲ့ လက်ပံပွင့်ကြွေများ ပြန့်ကျဲနေပုံက နွေဦးရဲ့အလှကို ပိုမိုတင့်တယ်စေတဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- အခုဆိုရင် လက်ပံပင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ အပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကိုလည်း သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ လက်ပံပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဖော်ပြချက်အရ- လက်ပံပင်က လှပတင့်တယ်ရုံသာမက အမြစ်၊ အခေါက်၊ ဆူးအဖု၊ အစေး၊ အရွက်၊ အသီးနုနု၊ အပွင့် စတဲ့ လက်ပံပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးက ဆေးဖက်ဝင်လှပါတယ်။
  - လက်ပံအမြစ်က ချိုတဲ့အရသာရှိတယ်။ အေးတဲ့သတ္တိရှိပြီး အပူကိုငြိမ်းစေတယ်။ သုက်ကို ပွားစေပြီး လူကိုဝဖြိုးစေတတ်တယ်။ ကာမအားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ အသားအရေကို ကြည်လင်စေပြီး ဖောရောင်တာနဲ့ အဆုတ်တီဗီရောဂါကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။
  - လက်ပံအခေါက်က ဖန်တဲ့အရသာရှိပြီး သလိပ်ဒေါသကို ပယ်တတ်ပါတယ်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သုက်ဓာတ်ကိုပွားစေပြီး ကာမအားတိုးပွားစေပါတယ်။ အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနဲ့ ရောင်တင်းခြင်းကို သိသိသာသာ သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးကိုတိတ်စေတယ်။ အရေပြားကိုအကျိုးပြုပြီး သွေးစုနာ၊ ဝက်ခြံ ကဲ့သို့ အကျိတ်အဖုတွေကိုလည်း ကြေပျောက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။
  - လက်ပံအရွက်က အရောင်ကျစေပြီး အဖျားကိုလည်း ပျောက်စေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။
  - အပွင့်က ချို ဖန်တဲ့အရသာရှိပြီး အေးတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။ သားအိမ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။ သည်းခြေဒေါသနှင့် သလိပ်ဒေါသတို့ကိုနိုင်ပြီး လေဒေါသကို ပျက်စေပါတယ်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါနဲ့ သရက်ရွက်ရောင်တာတွေကို သက်သာစေပြီး အရေပြားကို အကျိုးပြုတဲ့ အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လက်ပံပွင့်က မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါကို သိသိသာသာ သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။
  - အသီးက ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး ကြေကျက်လွယ်တယ်။ အေးတဲ့သတ္တိရှိပြီး အပူကိုငြိမ်းစေတယ်။ လူကိုဝဖြိုးစေတယ်။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေပြီး ကာမအားကိုတိုးပွားစေတယ်။ ဆီးကျောက်တည်တာနဲ့ နာတာရှည် ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းတာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ သွေးကို သန့်စင်စေပြီး အနာကျက်စေတဲ့အပြင် နူနာရောဂါကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။
  - လက်ပံအစေ့က ရေကျောက်ရောဂါ၊ ကျောက်ကြီးရောဂါတွေကို သက်သာစေတဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး နာတာရှည်ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတို့မှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- လက်ပံပင်က တစ်ပင်လုံးလိုလို ဆေးဖက်ဝင်တာပေါ့နော်။ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ် - လက်ပံပင်ကထွက်တဲ့အစေးကလည်း ဆေးဖက်ဝင်လှပါတယ်။ လက်ပံပင်ရဲ့အစေးက ဓားနဲ့ခုတ်ထစ်ပြီး အစေးထုတ်ရင် အစေးမထွက်ပါဘူး။ သဘာဝအလျောက်ထွက်တတ်သလို ကျောက်ခဲများနဲ့ ထုချေခြင်း၊ ပိုးများ ကိုက်ဖောက်ခြင်းတို့ကြောင့် အပင်မှာဒဏ်ဖြစ်ပြီး အစေးထွက်တတ်ပါတယ်။ အပင်က ထွက်စမှာ အစေးက အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ပြင်ပက နေနဲ့ လေတို့ရဲ့ ထိတွေ့မှုကြောင့် အနီရောင်၊ နီညိုရောင်အဖြစ် ပြောင်းသွားပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ လက်ပံအစေးက အေးတဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဖန်တဲ့အရသာရှိပြီး ချုပ်စေတတ်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ သလိပ်ဒေါသကိုပွားစေတတ်ပြီး သည်းခြေဒေါသနှင့် လေဒေါသကိုနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်(၇)ပါးကို တိုးပွားစေပြီး လူကိုဝဖွိုးစေတယ်။ မှတ်ဉာဏ်အားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်။ သုက်ကိုပွားစေပြီး ကာမအားကို တိုးပွားစေတယ်။ အရွယ်တင်နုပျိုစေပြီး အသက်ကိုရှည်စေတယ်။ ကိုယ်ဝန်ကို ခိုင်မြဲစေတတ်တယ်။ သွေးဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါကြောင့် ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါတာ၊ မီးယပ်သွေးအဆင်းများတာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ၊ အပူလောင်နာ၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါနှင့် ကျောက်ရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အခုပြောပြသွားတာက လက်ပံပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေပေါ့နော်။ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ - အရင်ဆုံး လက်ပံပွင့်ရဲ့ အသုံးပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ အဆုတ်အအေးမိပြီး အဆုတ်လေရှူပြွန်များ ရောင်ရမ်းတဲ့အခါ လက်ပံပွင့်ကို ရေနဲ့စိမ်ပြီး တစ်ညထားကာ အရည်ကိုစစ်ယူပါ။ ၎င်းစိမ်ဆေးရည်မှာ မုန်ညှင်းစေ့အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပေးလျှင် အဆုတ်လေပြွန်များ ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် လက်ပံပင်ရဲ့ ပင်စည်က အဆူးဖုလေးတွေကို အမှုန့်ပြုပြီး ၎င်းအမှုန့် ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်ခန့်ကို နွားနို့ (သို့မဟုတ်) ရေ (၁)ဖန်ခွက်နှင့် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း သောက်ပေးရပါမည်။ ၎င်းအတိုင်း (၃)လမှ (၄)လခန့်အထိ နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ပေးပါကပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို သက်သာတယ်စေပါတယ်။

- အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် လက်ပံပွင့်အခြောက် ၁၂ ပဲသားနှင့် သကြား ၁၂ ပဲသားကို နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့်ကျို၍သောက်လျှင် မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- မျက်နှာတွင် အဖုအပိမ့်ပေါက်ပါက လက်ပံအဆူးအဖုကို နွားနို့ (သို့မဟုတ်) ဆိတ်နို့ဖြင့် သွေး၍လိမ်းပေးပါက အဖုအပိမ့်ကင်းပြီး အသားအရေချောမွေ့ကာ အရောင်အဆင်း ကြည်လင်လှပစေပါတယ်။
- ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါကြောင့် ဝမ်းသွားတဲ့အခါသွေးပါခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် လက်ပံ ပွင့်ရဲ့ခေါင်းကို ညဦးတွင်ရေစိမ်ထားပြီး နံနက်တွင် ရေကိုစစ်၍ သကြားအနည်းငယ်ထည့် ပြီးသောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားများရောင်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ ကြွက်သားများ ကျုံ့ဆွဲခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် လက်ပံရွက်ကိုကြိတ်ပြီး အုံပေးခြင်း၊ အမှုန့်ပြု၍ ဆုပ်နယ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ အမျိုးသားများ သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်း၊ ပန်းသေ ပန်းညှိုးခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် လက်ပံပင်ငယ်ရဲ့ အမြစ်ဥကို နေရိပ်တွင်အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့် ပြုပြီးလက်ပံမြစ်ဥမှုန့် ၂ ပဲ၊ သကြား ၂ ကျပ် ၄ ပဲ၊ နွားနို့စစ်စစ် ၇ ကျပ် ၈ ပဲသားတို့ကို ရောဖျော်ပြီး နံနက်တိုင်း မှန်မှန်သောက်ပေးပါက သုက်ခန်းခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။ ခွန်အားဗလကို တိုးပွားစေပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေ ပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူဓာတ်များနေခြင်း၊ ရာသီဥတုပြင်းခြင်းတို့ကြောင့် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်နောက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် လက်ပံဥမြစ်အစို၏သတ္တုရည် ၁၂ ပဲသားကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးအောင့်လျှင် လက်ပံအမြစ်မှုန့် ၁ ပဲသားကို နွားနို့ပူနှင့် သကြားတို့ ရောစပ်ပြီး သောက်လျှင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းဖြစ်လျှင် လက်ပံအခေါက်မှုန့်ဖြင့် သွားတိုက်ပေးပါက သွေးတိတ်စေပြီး သွားများကို ခိုင်ခန့်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့် - အခုဆိုရင် လက်ပံပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတော်တော်များများကိုလည်း သိခဲ့ရပါပြီ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပြပေးပါဦးရင့်။

ဖြေ - သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရ လက်ပံအခေါက်နဲ့ လက်ပံအပင်ငယ်ရဲ့ အမြစ်က သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို သိသိသာသာလျော့ကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိပြီး ဆီးချိုကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသည်းအဆီဖုံးခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အသည်းကိုထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ လက်ပံပင်ရဲ့အရွက်က ကိုယ်ခံစွမ်းအား

ကို မြင့်တက်စေတယ်။ ဆေးတွေ၊ ရောဂါတွေကြောင့် ဆဲလ်တွေပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့အာနိသင်ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြ ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

- အမျိုးသားများ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေစဉ် သုက်လွှတ်ခြင်း၊ သုက်ပိုး လျော့နည်းခြင်း၊ သန္ဓေမအောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက လတ်ဆတ်တဲ့ လက်ပံအခေါက် သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းနှင့် လတ်ဆတ်တဲ့ ရှဉ့်မတက်ဥ သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း တို့ကို ရောစပ်ပြီး ၎င်းထဲကို သကြား လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းနှင့် ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၇)စေ့ခန့်ကို အမှုန့်ပြု၍ရောထည့်ပြီး အစာမစားမီ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ ၎င်း အတိုင်း (၂၁) ရက်သောက်ပေးလျှင် အမျိုးသားများ ကျန်းမာသုခနှင့်ပြည့်စုံစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဂနီရောဂါနှင့် မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေတယ်လို့ သုတေသန စာတမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

- လက်ပံပင်ရဲ့ ဆူးအဖုနဲ့ ပင်စည်အခေါက်က အရေပြားကို အာဟာရဖြစ်စေပြီး ဝက်ခြံ၊ မှည့်ခြောက်၊ သွေးစုနာနဲ့ ပြည်တည်အဖုများကို ကြေပျောက်စေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ လက်ပံပင်ရဲ့အဆူးအဖုက ဝက်ခြံတွေကို သိသိသာသာသက်သာစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကြောင့် အလှပြင်ပစ္စည်းတွေ၊ အသားအရေထိန်းသိမ်းတဲ့ lotion တွေ၊ ဝက်ခြံကာကွယ်တဲ့ မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာနဲ့ မျက်နှာလိမ်းခရမ်တွေ ဖော်စပ်တဲ့အခါမှာ လက်ပံအဆူးဖုကို အဓိကအသုံးပြုကြတယ်လို့ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့် - အခုဆိုရင် လက်ပံပင်က အရိပ်ရပြီး လှပရုံသာမက လက်ပံပင်တစ်ပင်လုံး က ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေနဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေကို များစွာရရှိစေနိုင် ကြောင်းကို သိရှိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် လက်ပံပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ဆွေးနွေးပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့်၊ ကျွန်မကလည်း လက်ပံပင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြု အာနိသင် တွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- နာဂသေနာဘိဝံသ(အရှင်)၊ ( ၁၉၇၆ )၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်၊ တတိယတွဲ၊ မျက်- ၂၃၅-၂၄၁
- ဦးစံလှ၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ မျက်၊ ၈၄၁-၈၄၅၊

- နာဂသိန်(အရှင်)၊ ( ၁၉၇၁ )၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်၊ မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် - ၃၆၄
- Sharma N., Kispotta S., Mazumder P. M. 2020. Immunomodulatory and anticancer activity of *Bombax ceiba* Linn Leaf extract. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. Vol:10(9):426-432
- Alam A. K., Sharmin R., Joarder M. H. H., Mostofa M. G. 2018. Antidiabetic and Hepatoprotective Activities of *Bombax ceiba* Young Roots in Alloxan-Induced Diabetic Mice. Journal of Nutritional Health and Food Science.
- Rani S., Rahman K., Sultana A. 2016. Ethnomedicinal and pharmacological activities of Mochrus (*Bombax ceiba* Linn): An overview. TANG (HUMANITAS MEDICINE). Vol:6. Issue (1)
- Karole S., Gautam G., Gupta S. 2017. PHARMACOGNOSTIC AND PHARMACOLOGICAL PROFILE OF BOMBAX CEIBA. Asian Journal of Pharmaceutical Education and Research Vol -6(3), ISSN : 2278 7496
- Jaffar H. M., Rizwan B., Sukhera S., Noreen S., Koser N., Islam Z. and Syeda Aiman Batool S. A. 2023. A Comprehensive Review on Therapeutic Properties of *Bombax ceiba*. PAKISTAN BIOMEDICAL JOURNAL. Volume 6(4). Pp.8-14