ဆီးဖြူပင်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်အိအိဝင်း
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ဆရာမရှင်----ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာမှာလည်း အသုံးပြုသလို ဆေးဖက်မှာလည်း လွန်စွာအသုံးဝင်တဲ့ ဆီးဖြူပင်အကြောင်းကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်ရှင်။ ဆီးဖြူပင်ဟာဆိုရင် ရသာယနဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်၊ ဘုရားဟောပိဋက(ဝိနယ) ကျမ်းတွေမှာ ဆီးဖြူသီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပညတ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ရဟန်းတော်များ နေလွဲတဲ့အခါမှ အရုဏ်တက်သည်အထိ အချိန်အတွင်းမှာ အစာအာဟာရဘုဉ်းပေးခြင်း (ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာပုဒ်)ကို တားမြစ်ထားသော်လည်း ဆေးအဖြစ်ဆီးဖြူသီးကို သုံးဆောင်နိုင်တယ်လို့ ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ဆီးဖြူနဲ့ပတ်သတ်ပြီး မှတ်သားဖွယ်ရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မီးသွေးဖုတ်ရာမှာ အခြားသစ်သားတွေနဲ့ အတူ ဆီးဖြူသားပါသွားခဲ့ရင် အခြားသစ်သားတွေ မီးသွေးအဖြစ်ကို မရောက်တော့ပါဘူး၊ နောက်ပြီး ကောက်ညှင်းပေါင်းရာမှာ ကောက်ညှင်းအိုးကို ဆီးဖြူကိုင်းနဲ့ ထိုးမွှေလိုက်ရင် ကောက်ညှင်းမနပ်တော့ပါဘူး။ ဆီးဖြူသားကို ထွင်းပြီး ပြဒါးသွင်းပြီးလျှင် ဆီးဖြူသားတစ်ခုဖြင့် ပိတ်၍ မီးနု၊ မီးလတ်၊ မီးရင့်သုံးမျိုးဖြင့် ဖုတ်ယူခဲ့ရင် ပြဒါးအတုံးအခဲကို ရနိုင်ပါတယ်။ ရှေးခေတ်တောင်သူလယ်သမားတို့သည် မြေမြှများသော လယ်တွေမှာ ဆီးဖြူသီးကျဲပတ်ထားပြီးမှ လယ်လုပ်ကြတယ်လို့ ဆီးဖြူသီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်သားစရာများစွာကို အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသရေးသားထားတဲ့ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ပထမတွဲမှာ အကျယ်တဝင့်ရေးသားထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ဆီးဖြူကို လူတိုင်းသိကြပေမယ့် သူ့ရဲ့ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို တော့ သိတဲ့သူ နည်းမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခု ဆရာမက ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ဗဟုသုတရမယ်လို့ ထင်ပါတယ်-- ဆီးဖြူပင်ရဲ့ အသီးကိုတော့ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆီးဖြူပင်ကိုတော့ မြင်ဖူးတဲ့သူ နည်းလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးဖြူပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်၊

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆီးဖြူပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Phyllanthus emblica L.* ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Emblic Myrobalan ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ကတော့ ရွက်ကြွေပင် လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပေ(၃၀)ခန့်အထိမြင့်ပါတယ်။ ပင်စည်ရဲ့အရောင်ကတော့ အညိုရောင်ဖြစ်ပြီး အခေါက်မှာ အမွေးများရှိပါတယ်။ အရွက်ကတော့ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်ပါတယ်။ ရွက်မြွာများ ၅၀-၆၀ ခန့်ထိ ပါရှိ၍ သေးငယ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် ခပ်စိတ်စိတ်ထွက်ပါတယ်။ အပွင့်ကတော့ စိမ်းဝါရောင်ဖြစ်ပြီး အဆုပ်လိုက်ပွင့်၍ ပြာသို၊ တပို့တွဲလတို့မှာ ပွင့်ပါတယ်။ အသီးကတော့ တပေါင်း၊ တန်ခူးလတို့မှာသီးပါတယ်။ ဆီးဖြူပင်ရဲ့ အသီး၊ အရွက်၊ အစေ့တို့ကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ဆီးဖြူပင်ရဲ့ အရသာနဲ့ သူ့ရဲ့အာနိသင်ကိုလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်ရပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ----ဆီးဖြူသီးမှာ ချို၊ ချဉ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက အေးပါတယ်။ ဝိပါကကတော့ ချိုပါတယ်။ ကြေလွယ်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ ပါတယ်။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်ပါတယ်။ သွေးကိုဖြစ်စေတယ်။ အပူကို ငြိမ်းစေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဒါဆို ဆီးဖြူပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ရှင့်---ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးနည်းလေးတွေကို ပြောပြပေး ချင်ပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးက အသက်ကိုရှည်စေတယ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေနာတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

- ဆီးဖြူသီး အစိမ်းကို ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပြီးရတဲ့ အရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းကို သံပရာရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဝက်နဲ့ရောပြီး သောက်ပေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီးဖြူသီးခြောက်

(၅)ကျပ်သား၊ သကြား(၂)ကျပ်သားကို ထုံးကျက်တက်ရည်နဲ့ သောက်ပေးရင် သွေးဝမ်းသွားတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးအခြောက်(သို့) အစိုကို သွေးပြီး သံပရာရည် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ယားယံနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်များကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်း၊ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဝက်၊ ပျားရည်ကော်ဖီဇွန်း(၁)ဇွန်းတို့ကို ရောပြီး သောက်ပေးရင် ကြို့ထိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် (၁)ကျပ် (၈)ပဲသားကို ဖာလာမှုန့် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဝက်ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးရင် ဆီးအောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ ပျားရည် ကော်ဖီဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ သကြားကော်ဖီဇွန်းတစ်ဝက်တို့ကို ရောစပ်ပြီး ငှက်ပျောသီးမှည့်နှင့်စားပေးခဲ့ရင် ဆီးလွန်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ် ။
- ဆီးဖြူးအခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည်နဲ့ နယ်စားပေးမယ်ဆိုရင် ဆီးပုပ်ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ငါးရှည့်နဲ့ ချက်စားပေးမယ်ဆိုရင် ဒူလာသွေးဝမ်းရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးကို ညက်အောင်ကြိတ်၍ နှာခေါင်းထိပ်မှာ အုံပေးပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးအစေ့ကို ရေနဲ့သွေးပြီး ၎င်းသွေးရည်ကို စစ်ပြီးရတဲ့အရည ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်၊ သကြားခဲတို့နဲ့ ရောစပ်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူအရွက်ကို ရေနဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျိုပြီး ရရှိတဲ့ ပြုတ်ရည်ကို ပလုတ်ကျင်းပေးခဲ့ရင် လျှာကွဲခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းကို သက်သာ

စေပါတယ်။နောက်တစ်ခုက ဆေးပြုတ်ရည်ကို ဘယ်လိုစနစ်ကျပြုလုပ်ရတယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ မိမိပြုတ်လိုတဲ့ ဆေးပစ္စည်း (ဒါမှမဟုတ်) အရွက်၊ အသီး ၊ အခေါက်၊ အမြစ် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)ကို ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက် ရည် ပန်းကန် လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို ပြုတ်ရည်လို့ခေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကျွန်မခုနကပြောပြခဲ့တဲ့ ဆေးပြုတ်ရည်ကိုလည်း ဒီနည်း အတိုင်း စနစ်တကျပြုတ်ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်ရှင်။

- ဆီးဖြူရွက်နုတွေကို ပုန်းရည်နဲ့ စားပေးမည်ဆိုရင် အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူအရွက်ကို ကျွမ်းအောင်လှော်၊ အုန်းဆီနဲ့ ရောပြီး ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကျဗဟုံးနာကို လိမ်းပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူရွက်ကို ကျွမ်းအောင်လှော်ပြီး အမှုန့်ကို လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် မီးလောင်၊ ရေနွေးပူလောင်နာကို သက်သာစေပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရကတော့ ဆီးဖြူသီးက သဘာဝအလျောက်ရရှိတဲ့ Vitamin C ဓာတ်အပြည့်ဝဆုံးအသီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးဖျော်ရည်မှာ လိမ္မော်ဖျော်ရည်ထက် Vitamin C ဓာတ် အဆ ၂၀ ပိုပါဝင်ပါတယ်။ ဆီးဖြူးသီးတစ်လုံးရဲ့ Vitamin C တန်ဖိုးမှာ လိမ္မော်သီး နှစ်လုံးနဲ့ တူညီပါတယ်။ ဆီးဖြူအရွက်မှာ အရောင်လျော့စေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ (Anti-Inflammatory) နဲ့ အဖျား ကျစေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပါတယ်၊ နောက်ပီး ဆီးဖြူသီးက အသက်ကြီးရင့်လာမှု(Aging)ရဲ့ ဖြစ်စဉ် များကို နှေးကွေးစေပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကျန်းမာစေပါတယ်လို့ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)ကထုတ်တဲ့ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ (၂) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို ဆီးဖြူပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးတွေကို ဗဟုသုတရအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ။ အခုလိုပြောပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကိုလည်း မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး-

၁။ လက်စွဲအဘိဓာန်၊ အရှင်နာဂသိန်

၂။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ(၂)၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)

၃။ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များပေါင်းချုပ်

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့် မြန်မာ့ဆေး၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)