

ဆေးဖက်ဝင်မွှေးရနံ့များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုအား တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ
စာပေသုတေသနအမြင်ဖြင့် လေ့လာခြင်း

နေနေနိုင်ရည်၊ ဝေဝင်း
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ရနံ့ကုထုံးသည် အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၃၀၀)ခန့်ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါတစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ရနံ့ကုထုံးကို ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာကြပြီ ဖြစ်သည်။ ရနံ့ကုထုံးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ရနံ့ဆီများ အပါအဝင် ပျံလွင့်ရနံ့ (Volatile Oil) များဖြင့် ကုသဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဖက်ဝင် ရနံ့ဆီဆိုသည်မှာ မွှေးရနံ့မြင့်မားပြီး ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ အဆီအနှစ်များပင် ဖြစ်သည်။ ရနံ့ဆီများကို အပွင့်၊ အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်နှင့် အခေါက်အစရှိသော သစ်ပင်တို့၏ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးမှ ရရှိသည်။ ရနံ့ဆီများကို တစ်မျိုးခြင်းဖြစ်စေ၊ ပေါင်းစပ်ပြီးဖြစ်စေ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အာရုံခံစားမှုများကို ကောင်းမွန်စေသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် ဖိစီးမှုများ တစ်စ နှင့်တစ်စ များပြားလာသည်နှင့်အလျောက် ရနံ့ဆီများသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မျိုးစလုံးအား တက်ကြွရွှင်လန်းစေပြီး အာရုံများကိုနိုးကြားစေကာ သဘာဝတရားနှင့် ရင်ဆိုင်ရာ၌ လိုအပ်သည့် စွမ်းအားများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အဓိကအားဖြင့် Stress များကို လျော့ကျစေသည်။ ဆေးဖက်ဝင် အဆီများကို ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လူးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဂျူဆေး အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဖျန်းဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးကန်ထဲ ရေထည့်၍ ရေချိုးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာ - ဆေးဖက်ဝင်အဆီအချို့ကို ဖော်ပြရလျှင် သစ်ကြံပိုးဆီ၊ စံပယ်ဆီ၊ နှင်းဆီဆီ၊ လိမ္မော်ဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ စပါးလင်ဆီ၊ ကြာပန်းဆီ၊ ကရမက်ဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ အုန်းဆီ၊ မုန့်ညှင်းဆီ၊ သစ်တိုးဆီ၊ ယူကလစ်ဆီ၊ ထင်းရှူးဆီ အစရှိသဖြင့် ရှိကြသည်။ ဤစာတမ်းတွင် ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများ၊ ဆေးဖက်ဝင် အဆီ အမျိုးအစား၊ အထူးအာနိသင်ရှိသည့် ဆေးပေါင်းဆီများ၊ ဂျူဆေးများ၊ လိမ်းဆေးများ၊ သတိပြုရန်အချက်များ၊ အသုံးများသော ရနံ့ဆီများ၊ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် သုံးစွဲနည်းများ၊ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များကို လေ့လာတွေ့ရှိသမျှအား ရေးသားတင်ပြထားသည့် စာပေသုတေသန စာတမ်း တစ်စောင်ဖြစ်ပါသည်။