
ဆေးဖက်အသုံးဝင် မြင်းခွာပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ မြင်းခွာပင်ကို ဟင်းလျာဖြင့်ချက်ပြုတ်စားသောက် ရုံသာ မက ဆေးဝါးဓါတ်စာအဖြစ်လည်းအသုံးပြုသင့်ကြောင်း သောတရှင်တွေသိရှိအောင် ပြောပြ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင် ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ မြင်းခွာပင်အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ မြင်းခွာပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ *Centella asiatica* Hrbon. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းမှာ *Apiaceae* ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းခွာပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပြောရမည်ဆိုလျှင် မြင်းခွာပင်ဟာ အမြစ်မီးအပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး မြေပေါ်တွင်အမြစ်များတွားသွားပြီး ပေါက်တတ်ကာ အဆစ်တိုင်းတွင် သေးငယ်တဲ့ အမြစ်များထွက်ပြီး မြေမှာကုတ်တွယ် နေတဲ့အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းခွာပင်ကို တစ်ပင်ချင်းသီးခြားပေါက်တဲ့မြင်းခွာပင်၊ နွယ်ချင်းဆက်ပြီးပေါက်တဲ့မြင်းခွာပင် အနီရောင်ကျင့် ကျင့်ရှိပြီး အရွက်ကြမ်းတဲ့ အညာမြင်းခွာပင် နှင့် အရွက်ပြောင် ချောပြီး အရွယ်ကြီးတဲ့ ရေမြင်းခွာပင် စတဲ့ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်မူတည်ပြီး ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ ပေါက် ရောက်ပြီး အထူးသဖြင့် ရေအိုင် ရေစပ်တွေမှာပေါက်ပွားတတ်ပြီး သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်းပေါများစွာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုမယ်ဆိုလျှင် အရ သာခါးပြီး ပူရှိန်းရှိန်းအရသာရှိတဲ့ တစ်ပင်ချင်းမြင်းခွာနှင့် နွယ်မြင်းခွာတို့ကို အသုံး ပြုကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအဆိုရ မြင်းခွာပင်ဟာ အေး၍ခါး သက်သက်အရသာရှိပြီး အေးသက်ပွင့် အာနိသင်ရှိပါတယ်။အစာကြေပြီးလေကိုသက်စေတယ် ။အရေပြားရောဂါ ယားနာ ၊အနာပေါက် အသားဝါရောဂါ၊ ချောင်ဆိုး၊ အဖျား နှင့် အဆိပ်သင့်နာတို့ကိုသက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိ ပါတယ်။ ဆီးကိုရွှင်စေပြီး ဆီးပူဆီးအောင့် ဆီးနည်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။အသံကို ကောင်းမွန်စေပြီး ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ကိုတိုးပွားစေပါတယ်။ အားကိုဖြစ်စေပြီး အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။

မေး- - မြင်းခွာပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ဖော်ပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကတော့ သန့်စင်ပြီး မြင်းခွာပင်ပဉ္စငါးပါးကို နေရိပ်မှာ အခြောက်လှမ်း အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့်မှီဝဲပေးပါက (ရသာယနခေါ် အသက်ကိုရှည် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သလို insomniaခေါ် အိပ်မပျော်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် လျက်ပေးပါက နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်ကိုကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်နှင့်ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပေးပါက ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အမောအပန်းကိုခံနိုင်စေပါတယ်။

ဆီးပူဆီးအောင့်ဆီးနည်းတဲ့သူတွေအတွက် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းကို သကြား လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် သောက်ပါက သက်သာစေပါတယ်။

သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း ၊ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်လျှင်မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းကို သံပရာ ၊သကြားတို့နှင့် ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပြီးသောက်ပေးပါက သက်သာစေပါ တယ် ။

ကလေးများဝမ်းကိုက်နေလျှင် မြင်းခွာရွက်သုံးလေးရွက်ကို သကြား၊စမုံဖြူအနည်းငယ်ထည့် ကြိတ်ပြီးခွံ့ပေးပါက သက်သာစေပါတယ် ။

မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို မီးဖြင့်အနည်းငယ်အပူပေးကာမုန်ညင်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး ရင်ဘတ်မှာလိမ်းပေးလျှင် ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ချောင်းဆိုးနာကို သက်သာစေပါတယ်။

ကလေးများ ဝမ်းကိုက်ပြီး ဗိုက်နာတယ်ဆိုလျှင် မြင်းခွာရွက်(ရ)ရွက်ကို သကြားတစ်ရွေး စမုံနက် တစ်ရွေးတို့နှင့်ရောကြိတ်ပြီး အနည်ငယ်စီခွံ့ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာအနာစက်တွေပေါက်နေပါက မြင်းခွာရွက်ပဉ္စငါးပါး ကြိတ်ရည်ဆွတ်ပေးလျှင် သက်သာ စေပါတယ် ။

အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာတွေပေါက်ပြီး ပြည်နှင့်အမြစ်များ ကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကိုစပါးလင်နှင့် ဆတူကြိတ်ပြီး အုံပေးမယ်ဆိုလျှင်အနာအမြစ်ကိုထွက်စေပါတယ်။ ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယားနာတွေပေါက်ပါက မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီ(ဒါမှမဟုတ်) အုန်းဆီနှင့် ရေ ခန်းအောင် ဆီချက်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ်လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။ ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာထိခိုက်ရှနာဖြစ်တာ အပူလောင်နာတာတွေဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် မြင်းခွာရွက်ကြိတ်ရည် ကိုလိမ်းကျံ ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ် ။

မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကိုနွားနို့သကြားတို့နှင့်သောက်ပေးပါကဦးနှောက်ကိုကြည်လင်စေပြီး မှတ်ဉာဏ် ကို ကောင်းစေပါတယ် ။

စကားထစ်တဲ့သူ ဆွံ့အနားမကြားတဲ့သူတွေအနေနဲ့ မြင်းခွာရွက်ကို သုပ်စားမယ်၊တို့စားမယ် ဟင်းခါး ချက်ပြီးသောက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာစေပါတယ် ။

မြင်းခွာရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်သဖွယ် ရေနွေးမှာ ခတ်ပြီးသောက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် သွေးတိုးရောဂါ ကို သက်သာစေပါတယ်။ ။

မြင်းခွာရွက်မှထုတ်ထားတဲ့ မြင်းခွာဆီဟာဆံပင်ကိုနက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိသည့် အပြင် ဦးနှောက် ကိုကြည်လင်စေပါတယ် ။

မီးယပ်သွေး အဆင်းလွန်နေလျှင် မြင်းခွာရွက်၂ကျပ်သား၊သကြား၂ကျပ်သားတို့ကို ရေ ၁၅ကျပ်သား ထည့်၍ ထက်ဝက်ခန့်ကျိုပြီး နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်းခန့်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ် ။

မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားအင်ကုန်ခန်းနေပါက မြင်းခွာရွက်နှင့်ပိတ်ချင်းသီးတို့ကို ဆတူကြိတ်ပြီး နံနက်(၄)ပဲ၊ည(၄)ပဲစားပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါတယ်။ ။

မြင်းခွာပင်ကို အချို့နိုင်ငံတွေမှာ မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်ဆေး၊ အသံကောင်းဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုကြပါတယ်။ ။

မေး- - မြင်းခွာပင်နှင့် ပတ်သက်ပြီးသုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ -ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ မြင်းခွာပင်ဟာ အနာကျက်စေသောအာနိသင် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျစေပြီး စိတ်ငြိမ်စေတဲ့အာနိသင်နှင့် မှတ်ဉာဏ်နှင့်ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မြင့်မားစေတဲ့ အာနိသင်တွေ့ရှိပြီး စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့အစာအိမ်နာကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်တွေ ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး- - မြင်းခွာပင်မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

သာမန်သုံးခြင်းအားဖြင့် အန္တရယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသော်လည်း လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးစွဲမည်ဆိုပါက၎င်းမှာပါဝင်တဲ့ Ascaticosideဓာတ်ပေါင်းဟာ ကြွက်ဖြူတွေကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်အထပ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေရှိတယ်လို့ ဆိုထားသော်လည်းခိုင်လုံသော အထောက်အထားမရှိသောပါ။

မေး- - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမယခုလိုမြင်းခွာပင်အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလိုမြင်းခွာပင်ရဲ့ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
- ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အထက်မြန်မာပြည်)၊ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ၂၀၀၆ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- သန်းထွန်း(ဦး)၊ ကထိက၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလ