

မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက် (နနွင်း)

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကျွန်မတို့မြန်မာလူမျိုးများ နေ့စဉ်စားသုံးနေကြတဲ့ နနွင်းအကြောင်း ကိုပြောပြပေးချင်ပါတယ်ရှင်။ မြန်မာဟင်းလျာတွေမှာ နနွင်းကမပါတဲ့ ဟင်းဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ငါးပိကျိုချက်ရာမှာတောင် နနွင်းကိုခတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာမှန်ရင် နနွင်း ကို ကောင်းကောင်းသိပြီးဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ဒါပေမယ့် နနွင်းရဲ့ အာနိသင်မှာ ဒီထက်မက လူတို့အတွက် များစွာအကျိုးပြုတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်တယ်နော်---ဆရာမ---နနွင်းကို အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်း သုံးကြပေမဲ့ နနွင်းက လူတွေအတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးပြုတယ်ဆို သိပ်မသိကြဘူး။ အခု ဆရာမက ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ နားထောင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---နနွင်းကို ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် *Curcuma longa* လို့ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ Zingiberaceae မျိုးရင်းဖြစ်လို့ ချင်းနဲ့ အုပ်စုအတူတူဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Tumeric ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ ရွက်ယောင်ပင်စည်ဖြစ်ပြီး ၄-၅ ပေခန့် မြင့်ပါတယ်။ ဘဲဥပုံ ဥတွေရှိပါတယ်။ နနွင်းအမျိုးအစား (၇) မျိုးရှိပါတယ်။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းမှာ ပါတဲ့ နနွင်းအမျိုးအစား တွေကတော့ -

၁။ ဟရိဒ္ဒါ = စားနနွင်း (နနွင်းရိုးရိုး) - ၎င်းကတော့ ပင်ကြီးပင်ငယ်၊ ဥကြီး ၊ ဥငယ် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဥငယ်မျိုးက ပိုပြီး ထက်မြက်စူးရှပါတယ်။ အသွေးအရောင်ပိုပြီး ရင့်ပါတယ်။ မြေကျစ် မြေပွ လိုက်ပြီးလည်း အကြီး အသေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်ရှင်။

၂။ ဝနဟရိဒ္ဒါ = တောနနွင်း (နနွင်းရိုင်း) - ၎င်းကတော့ ဥ, အရွက် သဏ္ဌာန် ရိုးရိုးနနွင်းထက် ကြီးထွားပြီး အနံ့ပြင်းပါတယ်။

၃။ အာမဟရိဒ္ဒါ = သရက်ကင်းဥ - အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများအရ နနွင်းမျိုးတည်းမှာ ထည့်ပြထားပါတယ်။ မြန်မာမှာတော့ သရက်ကင်းဥအနေနဲ့ အမည်တစ်မျိုးနဲ့ မှည့်ခေါ်ပြီး ဟင်းချက်စားခြင်း၊ ငါးပိတို့မြှုပ် အဖြစ်စားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

၄။ ကာလီဟရဒီ = နနွင်းပြာ - ၎င်းကို မြန်မာတို့သည် နနွင်းမျိုးထဲမှာ မထည့်ဘဲ ဂမုန်းမျိုးထဲမှာ ထည့်သွင်းပြီး ဂမုန်းတိမ်ပြာလို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

၅။ ဒါရဟရိဒ္ဒါ = သစ်နနွင်း - ၎င်းသည် ဝါသောအရောင်ခြင်း တူလို့ နနွင်းမျိုးထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ အမှန်တော့ နနွင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သစ်သားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးရှိပါတယ်။ ရှေးဆေးဆရာကြီးများရဲ့ ဆေးအခေါ်အဝေါ်မှာတော့ ၎င်းကို ဆေးရွှေလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

၆။ ဝဏ္ဏိဟရိဒ္ဓါ = နန္ဒင်းနွယ် - ၎င်းကတော့ နွယ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ တိတ္ထဟရဒီ = နန္ဒင်းခါး - နန္ဒင်းရိုးရိုးနဲ့ တူပါတယ်။ သို့သော်လည်း အလွန်ခါးပါတယ်။ အထက်မှာပြောခဲ့အတိုင်း ဆေးကျမ်းတွေမှာ (၇) မျိုး ဖော်ပြသော်လည်းပဲ ဆေးဖော်စပ်ရာမှာ ရိုးရိုးနန္ဒင်းနဲ့ သစ်နန္ဒင်းကိုသာ အသုံးပြုကြပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး အာယုဗေဒဆေးကျမ်းမှာတိုက်ရိုက်ဖော်ပြထားသော်လည်း မြန်မာတို့ ခေါ်ဝေါ်အသုံးပြု နေကြတဲ့ နန္ဒင်း(၂) မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နန္ဒင်းဖြူနဲ့ နန္ဒင်းနက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နန္ဒင်းဖြူနဲ့ နန္ဒင်းနက်တို့က နန္ဒင်းမျိုးထဲမှာ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော်လည်း အလွယ်တကူ ရှာဖွေရယူနိုင်တဲ့ အပင်မျိုးမဟုတ်ပါဘူးရှင်။ တန်ခိုးသိဒ္ဓိလည်း အလွန်ကြီးမားတာကြောင့် သိုက်ဝင် သစ်ပင်လို့ ရှေးကအသိအမှတ်ပြုကြပါတယ်။ နန္ဒင်းက အရောင်အသွေးဝါနေသာတာ ဖြစ်ရပါမယ်။ နန္ဒင်းဖြူ နန္ဒင်းနက်တို့က သီးသန့် ဝါနေတာကနေ ထွန်းပြီး ဖြူနေ နက်နေတဲ့ အမျိုးအစားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နန္ဒင်းနက်က ဘယ်နည်းနဲ့မှ မနက်တော့တဲ့ ဆံပင်ဖြူကို ပြန်လည်နက်စေနိုင်ပါတယ်။ ပြဒါးဖမ်းရာမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ-ဆရာမရှင်---နန္ဒင်းရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုကြပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ နန္ဒင်းမှာ ဥ နဲ့ ဥအတက်ကို ဆေးဖက်အသုံးပြုကြပါတယ်ရှင်။ နန္ဒင်းကို မသိတဲ့သူတွေကတော့ ဟင်းချက်ရာမှာ အရောင်အဆင်းကို ပေးတဲ့ ဟင်းချက်မဆလာမှာ ထည့်သွင်းပါဝင်ရမဲ့ မြစ်ဥတစ်မျိုးလို့ ထင်မှတ်ကြပေမဲ့ နန္ဒင်းရဲ့ ဂုဏ်စွမ်းရည်ကို သိတဲ့ သူတွေကတော့ လူတွေအတွက် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ရေးကို ရွှေတန်းမှ ပြေးနေတယ်လို့ မှတ်ယူကြမှာပါရှင်။ လူတွေနဲ့မကင်း စားသောက်သုံးဆောင် ရာမှအစ အမျိုးသမီးများအတွက် မီးဖွားရာမှာလည်းကောင်း၊ မီးမဖွားမီမှာ လည်းကောင်း၊ မီးဖွားပြီး နောက်မှာ လည်းကောင်း၊ ငန်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ မျက်စိလိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးဖော်စပ် ရာမှာလည်းကောင်း၊ မှိုင်းဆေးအမျိုးမျိုးဖော်စပ်ရာမှာလည်းကောင်း နန္ဒင်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်ရှင်။ အဲဒီလို မွေးဖွားမှုနှင့် ဆိုင်ရာ ဇာတိအချိန်မှစပြီး ကြီးပြင်းတဲ့အရွယ်တစ်လျောက်လုံး အဆိုးဆုံး ဒုက္ခပေးတက်တဲ့ ဗျာဓိအမျိုးမျိုးကို အချိုးကျ လိုက်လံကာကွယ်ပေးတာက နန္ဒင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အိုမင်းရင့်ရော်ဇရာချိန်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း သွားအတွက်၊ နားအတွက်၊ မျက်စိအတွက်၊ ဆံပင်အတွက် ၊ အရေတွန့်ခြင်းအတွက် ဆီးဝမ်းများခြင်း မလုံခြင်းအတွက် တွေ့ကြုံရမဲ့ ဇရာဒုက္ခတို့ကို လည်း နန္ဒင်းက ထူးထူးခြားခြားအကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထူးထူးခြားခြား အကျိုးရှိတဲ့အပြင် အသက်ရှည်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိအများဆုံးရှိလို့ ရသာယာနဆေး အဖြစ်လည်း စားသောက် သုံးဆောင်ကြောင်း ကျမ်းများစွာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇာတိအချိန်လည်း မကင်း၊ ဗျာဓိကိုလည်း ကာကွယ်၊ ဇရာကိုလည်း ပြုပြင် ၊ မရဏကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ဟန့်တားနိုင်တာကြောင့် ထူးခြားပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်မီးဖိုချောင်ပစ္စည်း ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ရှေးဆရာကြီးများက နန္ဒင်း (ဆန္ဒင်း) အမည်ကို ဖော်ပြရာမှာ ဆ = ခြောက် ၊ နဝ = ကိုး ၊ ကိုးနှင့်ခြောက်ပေါင်းလျှင် (၉၆) ပါး၊ အနာမျိုး (၉၆)ပါးကို အချိုးကျ ကာကွယ်နိုင်တာကြောင့် ဆနဝ မှ ဆနဝင်း ၊ အဲဒီကနေ နန္ဒင်း (ဆန္ဒင်း) ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ မိန့်ဆိုကြပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ-ဆရာမရှင်--- နန္ဒင်းမှာ ဘယ်လိုအရသာတွေ ရှိပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---နန္ဒင်းက ပူ၏ (တေဇော) ၊ ဆိမ့်ဖန်အရသာရရှိ၏ (အာပေါ ပထဝီ) ၊ ခါးသက်သက် သော အရသာရှိ၏(ဝါယော)၊ စပ်ရှားရှားအရသာ ရှိ၏ (အာကာသ)စတဲ့ ဘုတ်ငါးပါးလုံး ထူးခြားစွာ ပေါင်းစပ် တည်နေတဲ့ ဆေးဖက်ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်လို့ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ နိဃဏ္ဍုဆေးကျမ်းမှာတော့ နန္ဒင်းသည် ပူ၏။ စပ်ရှားရှား အရသာရှိ၏။

ခါးသက်သက်ရှိ၍ ဆိမ့်သော အရသာ အနည်းငယ်ရှိ၏။ လှပစေတတ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။ စင်ကြယ်စေတတ်၏။ မိန်းမတို့အတွက် တန်ဆာပလာ ဖြစ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေ၊ သွေးဒေါသ၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးရောဂါ၊ အရေပြား ရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ ထိပ်ခတ်နာ၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်--- နန္ဒင်းက အမျိုးသမီးတွေအတွက်ရော ဘယ်လိုများ အသုံးဝင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ -- အမျိုးသမီးများ သားဖွားမီးယပ်အတွက် နန္ဒင်းက အလွန် အကျိုးပြုပါတယ်ရှင်။ သားမဖွားမီ လပေါင်းများစွာ အညစ်အကြေးများ တည်ရှိနေစဉ် ထိုအညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်သန္ဓေတည်နေ ရင့်ကျက် ကြီးထွားလာရန် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးအပူလိုအပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ကိုပျက်စီးစေတတ်သော လေကို ဖျက်ဆီးရန်လိုအပ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးများ ကိန်းအောင်းရာ၌ မသန့်ရှင်းသော သွေး၌ မှီတင်းပေါ်ပေါက်လာတဲ့ သန္ဓေဖျက်ပိုးများကို တားမြစ်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးတတ်သော အပူဒေါသများကြောင့် ကိုယ်ဝန်သန္ဓေ မခြောက်ရေးအတွက် ထုတ်ပယ်ရန် လိုခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် လျော့နည်းသွားသော သွေးများဖြစ်ပေါ်လာရန် လိုအပ်ခြင်း၊ လျော့နည်းသွားသော လေဖြစ်တဲ့ ခြေပစ်လက်ပစ် ဖြစ်သည်အထိ အပြစ်ပြုသော လေကို အားရှိအောင် လိုအပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်း သော ကျက်သော သွေးများ ဖြစ်ပေါ်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးများ ပိတ်ဆို့တားဆီး နေသည် ကို ဖောက်ထွင်းခြင်း၊ ထုတ်ပယ်နိုင်ခြင်း ပြုလုပ်မှ ကမ္မဇလေသည် အားရှိသဖြင့် မီးဖွားရလွယ် ကူခြင်း၊ အတွင်းမီး ဆေးသောက်ခြင်း၊ အပြင်မီး ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ချွေးအောင်းခြင်းစတဲ့ ထိုမီးနှစ်မျိုးလုံးကို အကျိုးပြုနိုင်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်နေပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါမှာ နန္ဒင်းကို လိမ်းပေး၊ သောက်ပေး၊ မှိုင်းရှူပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေနွေးနှင့် ပြုတ်ပြီး ရေချိုးပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုး ပေးခြင်းစတဲ့ မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက် သွေးသစ်လဲသည်အထိ ပြုပြင်ရာမှာ နန္ဒင်းက အမျိုးသမီး များအတွက် အရေးပါအရာရောက်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အမျိုးသမီးတွေ အတွက် သွေးဖွားမီးယပ်၊ သားဖွားမီးယပ်၊ သွေးဆုံးမီးယပ် စတဲ့ (၃) ပါးလုံးတို့မှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးပင်ဖြစ်လို့ အမျိုးသမီးများ အတွက် အနှစ်သက်ဆုံးသော ၊ မရှိမဖြစ်တဲ့ ဆေးပစ္စည်းဖြစ်တယ်လို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါ တယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဒါဆို နန္ဒင်းက အမျိုးသမီးတွေအတွက် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ ဆေးပစ္စည်း ပဲနော်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်----နောက်ပြီး နန္ဒင်းမှာ ဆေးဖက်ဝင်ဒြပ်ပေါင်းများ (Phytoactive compound) ပါဝင်ပါတယ်ရှင်။ နန္ဒင်းမှာ ဆေးဖက်ဝင်ဒြပ်ပေါင်းများအနေနဲ့ အဓိက အုပ်စု (၂) စုပါဝင်ပါတယ်။ Curcuminoids (3.6%) , Essential oil (3.5%) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Essential oil များအနက် (Turmerone) လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းက ခြင်္သေ့ကိုသေစေနိုင်တဲ့အာနိသင် (Mosquitocidal activity) ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်ပြေးဖို့အတွက် နန္ဒင်းကို မီးရှို့လေ့ရှိပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်အရ နန္ဒင်းက အရောင်ကျစေနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာ ကွယ်၊ တွန်းလှန်နိုင်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ နှလုံးနှင့်သွေးကြောကျဉ်း လူနာများ အတွက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ အဓိက ရရှိနိုင်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်--- နန္ဒင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအနေနဲ့ရော ဘယ်လိုရောဂါတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးနည်းတွေကို ပြောပြပေး ပါ့မယ်ရှင်---အဲဒါတွေကတော့---

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေအေးနဲ့ဖျောပြီး မမွေးဖွားမီ ကြိုတင်၍ နေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မွေးဖွားရာမှာ အခက်အခဲမကြုံစေရန်အတွက် နန္ဒင်းကို မမွေးဖွားမီ ကိုယ်ငွေ့ကောင်းလာသည် အထိ လေချုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း ကင်းသည်အထိ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်မှာ တစ်နေ့တစ်ခြား တစ်လထက်တစ်လ အသားပူနွေးလာရပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုနှုန်း မြင့်လာရပါတယ်။ အဲလိုမဟုတ်ပဲ အသားအေးနေခြင်း၊ သွေးအေးနေခြင်းများ ဖြစ်ရင် နန္ဒင်းကို လူးပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေနွေးဖြင့်လည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- မီးဖွားပြီးနောက် သောက၊ ဒေါသကြောင့် ၊ ထိတ်လန့်ခြင်းကြောင့် သွေးတက်ခဲ့ရင် နန္ဒင်းကို မှိုင်းတိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ငယ်ထိပ်တည့်တည့်မှာ အုံပေး၊ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့်လည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း ဖြစ်နေပါက နန္ဒင်းမှုန့်ကို မီးခဲမှာ ဖြူးပေးပြီး အနံ့ကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ပဋိသန္ဓေရှိခိုက် ခဏခဏ ဖျားတတ်သော အမျိုးသမီးများသည် နန္ဒင်းကို သောက်ပေး သင့်ပါတယ်။
- မီးဖွားပြီးနောက် အသားအေးခြင်း၊ အကြောသေခြင်း၊ ချိခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက နံနက် /ည တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် နန္ဒင်းကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှမ်းဆီနဲ့ ရောပြီး လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ နန္ဒင်းပြုတ်ရည်ကိုလည်း ချိုးပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- မီးဖွားပြီးနောက် အသားအရည်ညစ်ထေးခြင်း ၊ ကွက်၍ ညှိခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ညှိညစ်ခြင်း ဖြစ်ပါက နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးများတွင် သွေးများကုန်အောင်မဆင်းပဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စုအောင်းနေပါက အသားအရည် ညစ်ထေးခြင်း၊ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ ယားယံခြင်း နှင့် အခြားသော ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာပါက နန္ဒင်းပေါင်းရည်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ နန္ဒင်းပေါင်းဆေးရည်ပြု လုပ်ပုံကတော့ နန္ဒင်းတတ်၊ တမာ အမြစ်ခေါက်၊ ပဲဆိမ့်နီမြစ် (၁၅) ကျပ်သားစီ၊ မုယားကန်ငယ် ပဉ္စငါးပါး (၆၀) ကျပ်သား၊ ဆီးဖြူသီး အစေ့လွတ်၊ ဖန်ခါးသီး အစေ့လွတ်၊ သစ်ဆိမ့်သီး အစေ့လွတ် (၂၇) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ၊ ရွှားနှစ်၊ နွားမြက်ရင်းခေါင်း ၁ နေလှည့်ပင်မြစ်၊ ကြက်မောက်ဆူးပျံ၊ ဆေးခါးကြီး ၊ နှင်းဆီပွင့် (၁) ကျပ် (၆) ပဲသားစီ ၊ လက်ပံမြစ်ခြောက် (၃၀) ကျပ်သား ၊ ၎င်းဆေးတို့ ကို ရေ (၃၀) ကျပ်သား နဲ့ ရောစိမ်ပြီး ပေါင်းချွေးခံပါ။ အခုပြောပြခဲ့တဲ့ နန္ဒင်းပေါင်းချွေးဆေးရည် သည် သွေးသားသန်စင်ပြီးလျှင် ရုပ်ဆင်းကျက်သရေ တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်းမှုန့်ကို မီးခဲပေါ်တင်ပြီး တစ်ကြိမ်/နှစ်ကြိမ် မှိုင်းရှူပေးပါ။ နွားနို့၊ ထန်းလျက် တို့ကို ကြိုချက်ပြီး ပူပူနွေးနွေး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက နှာစေးရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါကြောင့် ခေါင်းအုံခဲခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ချေဆပ်ခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်းမှုန့် (၁) ကျပ် (၁၄) ပဲ၊ လက်ထုပ်ခေါက်မှုန့် (၃) ကျပ် (၁၀) ပဲသား၊ ရေ (၁) ပိဿာ (၂၀) ကို (၁၅) ကျပ်သား ကျန်သည်အထိ ကျိုပြီး ၎င်းဆေးရည်ကို ပျားရည်နှင့်သင့်တော်ရုံစပ်ပြီး သောက်ပေး ပါက သွေးအန်သွေးလျှံရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပြီး သွေးသက်သက်ဖြစ်စေ၊

မြင်းသရိုက်ရောဂါ ကြောင့် သွေးများကျဆင်းသည်ဖြစ်စေ၊ အရိအရွဲများ ကျဆင်းသည်ဖြစ်စေ ၎င်းဆေးပြုတ်ရည်ကို ပျားရည်နှင့် စပ်ပြီး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ၊ တစ်ခါသောက် (၃) ကျပ်သားခန့် သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။

- နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့်ဖျော်၍ ငုံပေးခြင်း၊ ဆားနိုင်နိုင်ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံး ရောင်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။ နန္ဒင်းမှုန့်ကိုလည်း သွားရင်းမှာ သိပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- နန္ဒင်းမှုန့်၊ ဆားမှုန့်၊ မုန့်ညင်းဆီ သုံးမျိုးကို ရောစပ်ပြီး နံနက်/ည မှန်မှန် သွားတိုက်ပေးပါက သွားများကို ခိုင်မာစေပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်းမှုန့်ကို မတ်ပဲမှုန့်နှင့်ရောစပ်ပြီး ဆေးလိပ်ပြုလုပ်ကာ အခိုးရှူပေးခဲ့သော် ချောင်းဆိုး ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်း၊ သစ်နန္ဒင်း၊ မြင်းသီလာ သုံးမျိုးကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး အခိုးရှူပေးပါက ပန်းနာ၊ မောကျပ်ခြင်း၊ ကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို ၂ ပဲသားခန့် ရေနွေးနှင့်လည်း သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။
- ကာလကြာရှည်စွာ မီးယပ်ဝမ်း၊ ဒုလ္လာဝမ်း ဖြစ်ခဲ့သော် နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရှောက်ရည်အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ပြီး နံနက်/ည လက်ဖက်စားဖွန်း(၁)ဖွန်းခန့် တစ်ကြိမ် (၃)ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ငါးစသည် ချက်ရာမှာ နန္ဒင်းဖြင့် နာနာနယ်ပြီး ချက်စားပေးနိုင်ပါတယ်။
- ချွေးထွက်ရာမှာ အနံ့လွန်စွာ ဆိုးခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ ချွေးထွက်ပြီးနောက် အသားအေးနေ ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ထိခိုက်ဒဏ်နာကြောင့် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အကျိတ်နာများဖြစ်ပါက နန္ဒင်းနှင့်ထုံးကို ရောစပ်လိမ်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ နန္ဒင်းနှင့်မိဿလင် ၊ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်းမှုန့် (၆) ပဲသား ၊ သကြားနီခဲ (၁) ကျပ် (၆) ပဲသားတို့ကို ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ကို လက်ဖက်စားဖွန်း(၁)ဖွန်းခန့် ဆန်ပုန်းရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပေးပါက ဆီးကျောက် တည်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်ရှင်။
- နန္ဒင်းမှုန့် ၊ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်၊ ပျားရည် သုံးမျိုးကို ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးခြင်း၊ နန္ဒင်းမှုန့် (၃) ပဲသားကို ပျားရည် နှင့် တေပြီး နေ့စဉ် (၃) ပဲသားခန့် နံနက် အိပ်ရာထသောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် မှစပြီး ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ--- ကျွန်မတို့နေ့စဉ်စားသုံးရာမှာ ပါဝင်တဲ့ နန္ဒင်းဟာ အခုလို ထူးထူးခြားခြား ဆေးဖက်အသုံးဝင်တယ်ဆိုတာ သိရလို့ နားဆင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ။ အခုလို မီးဖိုချောင်သုံးဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ နန္ဒင်းအကြောင်းကို ပြည့်ပြည့် စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။