“ဆေးဖက်ဝင် မွှေးရနံ့ဆီများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုအား တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စာပေသုတေသနအမြင်ဖြင့် လေ့လာတင်ပြခြင်း”

*နေနေနိုင်ရည်၊ဝေဝင်း
(သုတေသန နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ)
(တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန)

နိဒါန်း

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဒေသနာဆေးပညာအရ ပ၊ အာ၊ တေ၊ ဝါ၊ အာ ခါတ်ကြီးများနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်ကို သိကြပြီးဖြစ်သည်။၎င်းအပြင် ဝါတ၊ ပိတ္တ၊ ကဖ ဒေါသ(၃)မျိုးအဖြစ်လည်း အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရလည်း သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ခါတ်ကြီးများ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ပေါင်းစပ်ပြီးအနည်း၊ အများ၊ အချိုးအစား အလိုက် စွမ်းအင်တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အာရုံခံစားနိုင်သည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှတစ်ဆင့် ပြင်ပစွမ်းအင်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုခံကြရသည်။

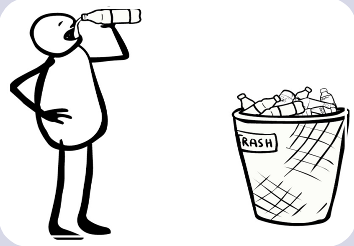
လူ၏ အာရုံခံအစိတ်အပိုင်းများတွင် ခါတ် ဒေါသ စွမ်းအင်တစ်မျိုးမျိုး တည်ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်များကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသည်။

အာကာသဓာတ်+ဝါယောဓာတ် ➤ စွမ်းအင်ကြောင့်

- အသံကောင်းခြင်း၊ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ရသည်။

တေဇောဓာတ်+အာပေါဓာတ် ➤ စွမ်းအင်ကြောင့်

- အမြင်အာရုံ/အရောင်
- ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ဖြစ်ရသည်။



ပထဝီဓာတ်+အာပေါဓာတ် ➤ စွမ်းအင်ကြောင့်

- အနံ့အရသာမှတစ်ဆင့်
- ထူးထူးခြားခြားအာရုံ ခံနိုင်စွမ်း ဖြစ်ရသည်။

ယခုအခါနည်းပညာများ တိုးတတ်ခေတ်မီလာသည်နှင့်အလျောက် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု အာဟာရ တို့သည်လည်း ပြောင်းလဲလာကြရသည်။

၄င်းပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝကို ဆန့်ကျင်သည့်အတွက် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ ဖိစီးမှုများပြားလာခဲ့သည်။

အကြောင်းမှာ ခေတ်မီပစ္စည်းပစ္စယများ အသုံးအဆောင် အစားအသောက်များသည် ခန္ဓကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်များသဘာဝအလျောက် စီးဆင်းမှုကို ထိခိုက်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ညီညွတ်မျှတမှုကို ပြန်လည်ရယူသင့်သည်။

၄င်းအတွက် ညင်သာသိမ့်မွေ့သည့် ကုထုံးများဖြင့် ကုသခြင်း -
ဥပမာ ---- **ရန့်ကုထုံး၊ အရောင်ကုထုံး၊ ကျောက်မျက်ရတနာ၊ အဝတ်အထည်၊ ပုလဲကုထုံး (ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်း)** ကုထုံးများဖြစ်သည်။
၄င်းတို့ထဲမှအနံ့အာရုံမှတစ်ဆင့် ထူးခြား အကျိုးကျေးဇူးရှိသော ရန့်ကုထုံးကို တင်ပြလိုပါသည်။

ယေဘူယျရည်ရွယ်ချက်

- ဆေးဖက်ဝင်ရနံ့ဆီများကိုအသုံးပြု၍ ရနံ့ကုထုံးများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအား သိရှိစေရန်

အဓိကရည်ရွယ်ချက်

- ဆေးဖက်ဝင်ရနံ့ဆီများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးခြင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း ခံစားမှုများကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေခြင်းအား သိရှိစေရန်

- ဒေါသ(၃)ပါး၊ ဓါတ်ကြီး(၅)ပါးတို့ကို တိုက်ရိုက်ထိရောက်မှုရှိခြင်း၊ လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုခြင်းအား သိရှိစေရန်

- ရနံ့ကုထုံးအား မတိမ်ကောမပျောက်ပျက်စေဘဲ ခေတ်မီနည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနိုင်စေရန်

- ရနံ့ကုထုံးအားအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ပါးစေရန်

ရနံ့ကုထုံး၏အဓိပ္ပါယ်

- ရနံ့ကုထုံးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေရန်အတွက် ဆေးဖက်ဝင်ရနံ့အဆီ၊ ဆေးဖက်ဝင်ရနံ့များဖြင့် ကုသဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

- ဆေးဖက်ဝင်ရနံ့ဆီ ဆိုသည်မှာ မွှေးရနံ့မြင့်မားပြီး အဆီပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ အဆီအနှစ်များပင်ဖြစ်သည်။ ရနံ့ဆီများကို အပွင့်၊ အကိုင်းအခက်၊ အရွက်နှင့် အခေါက်အစရှိသောသစ်ပင်တို့၏ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးမှရရှိသည်။

ဆွေးနွေးသုံးသပ်တင်ပြချက်

- ရန့်ကုထုံးသည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၃၀၀၀)ခန့် ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။
- ရန့်ကုထုံးသည် အီဂျစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စဉ်က အလွန်ကျော်ကြားခဲ့သော ကုထုံး ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် ဆေးဖက်ဝင်အဆီများကို အာရပ်၊ ဂရိ၊ ရောမနိုင်ငံများသို့ တင်သွင်းခဲ့ကြသည်။
- ဆေးပညာဖခင်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးက ရောဂါကုသနိုင်စွမ်းရှိသည့် အလွန် အဖိုးတန်သည့် အဆီများဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။
- ပြင်သစ်လူမျိုး ဒေါက်တာဂျင်းဗဲလ်နက်က Aromatherapic ဆေးဖက်ဝင်ကုထုံး တစ်စောင်ကို (၁၉၆၄)ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ဆေးဖက်ဝင်အဆီများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း နှင့် ခံစားမှု အပိုင်းများကို ဖြေလျော့စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

- အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၅၀၀၀)ကျော်ကတည်းက ပန်းပွင့်များကို ပေါင်း၍ ရနံ့ပေါင်းခံရည်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

- ဘီစီ(၃၀၀၀)တွင် ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေမွှေးပုလင်းများကို ရှေးဟောင်းသုတေသနပညာရှင်များရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့မှုကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်အဆီများကို ထိုအချိန်ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ကို အတည်ပြုနိုင်ခဲ့သည်။

- လွန်ခဲ့သောဘီစီ (၂၀၀၀)က ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည့် ဝေဒကျမ်းများ၌ သစ်ကြံပိုး ခေါက်၊ ချင်း၊ ကရမက် အစရှိသည့် ဆေးပစ္စည်းအမယ်(၇၀၀)နှင့် ၎င်းတို့အား အသုံးပြုပုံတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။
- ဤဆေးမယ်များသည် စိတ်နှင့်ရုပ်ကျန်းမာရေးကို တိုးတတ်ကောင်းမွန်စေသည့် ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီများသည် အခိုး၊ အငွေ့၊ လေရနံ့၊ အဆီအနှစ်အဖြစ် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုကြသည်။

- ဤရန်ကုထုံးများသည် ဘီစီ(၆၀၀) ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လက်ထက်ကတည်းကပင် ရှိခဲ့ကြသည်။ သမားတော်ကြီး ဇီဝကသည် ကြာပန်းရနံ့ကို ရှုစေခြင်းဖြင့်ဘုရားရှင်သည် ဝမ်းကို သက်စေခဲ့ပါသည်။
- မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ၊ ဥပဒေသကျမ်းအတွဲ(၂)၌လည်းဆေးရည်များနှင့် နှာရှူခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များပါရှိသည်။
- ၄င်းသည်လည်းရနံ့ကုထုံးထဲတွင်အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ယခုအခါရှူဆေးများကို ရှူသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပဒသဆေးကျမ်း ဒုတိယတွဲ၌အခိုးရှုခြင်း(၆)မျိုးရှိပါသည်။

သံပေါက် → **နှိမ်၊ပွား၊နှုတ်၊ပယ်၊အန်အသွယ်၊ခြောက်သွယ်အနာမှိုင်း**

၁။နှိမ်

ခေါင်းခဲ၊အုံ့/ထိုးခြင်း၌ထိုအပူအခိုးကိုနှိမ်ရန် အေး၊ဖန်၊ဆေးပစ္စည်း ရှုရ၏။

ဥပမာ -

သပြေရွက်/မာလကာရွက်/ကွမ်းရွက်ရှုခြင်း/စမုန်နက်မီးသင်းရှုခြင်း/နနွင်းမှိုင်းရှုခြင်း။

၂။ပွား

ဦးနှောက်၊ နား၊ ခံတွင်း၊ မျက်စိတို့အားနည်းသောအခါ အကြောအားရှိစေရန် ၎င်းတို့နှင့်ဆိုင်သောဆေးဖက်ဝင်စွမ်းအင်ကိုထည့်ရှုခြင်း အေး ချို မွှေးပစ္စည်းရှုရ၏။

ဥပမာ-ကုံကုမံ ၊ကုံ့ကော်ပွင့်၊ စပါယ်ပွင့်ရှုခြင်း။

၃။ နှုတ်

ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ၌ မလိုလားအပ်သည့်များကို ထုတ်ပယ်ရန်၊ မလသလိပ်များ ထုတ်ပယ်ရန်၊ မျက်ရည်ပူများ ထုတ်ပယ်ရန်၊ ပူပွင့်ဆေးများ ရှုရ၏။ ဥပမာ-ဇာသီး၊ဇာပွင့် အခိုးအကင်းရှုခြင်း။

၄။ ပယ်

ချောင်းဆိုးရာမှ ပန်းနာအထိဖြစ်လာ ၍အခိုးရှူနည်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ-ချောင်းခြောက်ကြာရှည်ဆိုးရာ၌မုရားကြီးရွက်ကို ဆေးလိပ်ပြု၍ ရှူခြင်း။

၅။ အန်

အခိုးရနံ့ကိုရရှုံဖြင့် အန်စေသောနည်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ-သက်ရင်းပုတ် သစ်ပုတ်ရှူ၍ အန်စေခြင်း။

၆။ အနာမှိုင်း

မှိုင်းခံစေခြင်းဖြင့် အနာမှပိုးများကိုကျစေခြင်း၊ အသားနုတတ်ခြင်း၊ မန်းများထွက်စေခြင်းတို့ဖြစ်၏

(အခိုးမှိုင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။)

ဥပမာ-သဘော်ာရွက်၊ကြက်ဟင်းခါးရွက်များအားရေနွေးငွေ့မှိုင်းခံခြင်း

ရန့်များကိုရှူရာ၌လည်း အပွင့်နှင့်အပိတ်(၂)မျိုးခွဲ၍ အသုံးပြုကြသည်။ များသောအားဖြင့် အညှော်၊အခိုးအကင်း၊အပုပ်နံ့ တို့သည် မွှေးညင်းပေါက်သွေးလမ်းလေလမ်းတို့ကို ပိတ်စေသည်။ ထိုအခါပွင့်စေတတ်သော ရန့်မျိုးတို့ကို ရှူစေရသည်။

ဥပမာ-မီးယပ်သွေးတက်ရာ၌ စမုန်နက်ကိုမီးသင်းလျှော်ပြီး ရှူစေခြင်း၊ခေါင်းခဲခြင်း၌ နှမ်းလှော်ရှူစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အခိုးရန့်ရှူခြင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာတို့ကို သိဂ်ရသံဟိတာဆေးကျမ်း-

စာမျက်နှာ(၆၅၉)စရကသံဟိတာကုထုံးနှာ-(၅၂၀)

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းစာမျက်နှာ-(၄၄၉) တို့တွင်ဖော်ပြပါရှိသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည်မှာ ရန့်ကုထုံးတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည့် ရှူဆေးဆိုင်ရာ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထပ်မံ၍ ရန့်ကုထုံးများဖြစ်သော ဆေးဖက်ဝင်အဆီများနှင့်ပတ်သက်၍ စာပေသုတေသန အမြင်ဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြပါမည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ

- ဆေးဖက်ဝင်အဆီများသည်ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့၏ရွက်၊ခေါက်၊သီး၊မြစ်ပွင့်များ၏အဆီ အနှစ်များဟုထပ်မံ၍ဖော်ပြပါမည်။
- ရန့်ဆီများ၏ရောဂါကုသနိုင်စွမ်းမှာအကျိုးသက်ရောက်မှုများပြားသည်။
- ဆေးဖက်ဝင်အဆီများ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ဝင်ရောက်သည့် လမ်းကြောင်းနှင့်၄င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုများဆေးဖက်ဝင်အဆီများသည် လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အဓိက လမ်းကြောင်း(၂)ခုဖြစ်သည့် အရေပြားနှင့်ဂန္ဓာရုံတို့မှ ဝင်ရောက်သွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်တို့ကိုသက်ရောက်မှုရှိသည်။ဆေးဖက်ဝင်အဆီများကိုကိုယ်ခန္ဓာလူးရန်အတွက်လည်း ကောင်း၊ ရေမွှေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရှူဆေး အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဖျန်းဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း ရေချိုးကန်ထဲထည့်၍ ရေချိုးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အသုံးပြုသည်

- အရေပြားမှတဆင့်အလွယ်တကူစိမ့်ဝင်၍ ပြန့်နှံ့သွားသည်ကို တွေ့ရ၏ အဆီများသည် သွေးကြောထဲသို့ပျံ့သွားခြင်း(သို့မဟုတ်)ပြန်ရည်များမှ သယ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားသည်။ ဆီအမျိုးမျိုးအား ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူရန်ကြာချိန်မှာ (၂၁)မိနစ်မှ (၂)နာရီထက်ကြာနိုင်သည်ဟုသိရှိရသည်။

- ထို့ကြောင့်နှံ့ထွက်ဆီအသုံးပြုခြင်း ကုထုံးဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်းရေမချိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- ရနံ့ကုထုံးများအားအသုံးမပြုမီ တစ်ခုခြင်း၏လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် အသုံးမပြုသင့်သည့် အခြေအနေများကိုသိထားပါရန် အရေးကြီးသည်။ ၄င်းအပြင် မည်သည့်အဆီများသည် မည်သို့သောအခြေအနေမျိုးကို ပိုပြီးသက်သာစေနိုင်သည်။ မည့်သို့သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်ကိုလည်း သိထားရန်အရေးကြီးပါသည်။

နံ့ထွက်ဆီအမျိုးအစားများ

- ဖောက်ပြန်နေသည့် ဒေါသဓါတ်များကို ညီညွတ်မျှတစေရန် အဆီများ၏ ရနံ့၊အပူ၊ အအေးဂုဏ်သတ္တိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများအပေါ် မည့်သို့ ထူးခြား သက်ရောက်မှု ရှိသည့် အချက်များကို အခြေခံ၍ ရွေးချယ်ကြသည်။
- **ဝါတဒေါသ/ဝါယောဓါတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူများ အတွက်**

  သစ်ကြံပိုး၊ စပယ်၊ နှင်းဆီ၊ လိမ္မော်၊ လေညှင်း၊ ကရမက်၊ နှမ်းဆီတို့ကို အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းတို့သည် အာရုံကြောနှင့် စိတ်ကိုငြိမ်သက် စေသည်။ နှမ်းဆီ သည် အရေပြားကို စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်း အကောင်းဆုံး အဆီဖြစ်သည်။ ခြောက်သွေ့သော အရေပြားနှင့် သင့်တော်စေသည်။

- **ပိတ္တဒေါသ/ တေဇောဓါတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူများအတွက်**

  ပုဒီနာ၊ကရမက်၊စပယ်၊စပါးလင်ဆီ၊နှမ်းဆီ၊ကြာပန်း၊အုန်းဆီတို့ကိုအသုံးပြုရမည်။
  စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်ရန်နှင့် ဦးခေါင်းအေးရန် အသုံးပြုသည်။
  တရားဘာဝနာအေးချမ်းစွာ အားထုတ်နိုင်ရန် ကရမက်ကို နဖူးအလယ် တည့်တည့်တွင် လိမ်းကြသည်။

- **ကဖဒေါသ/ပထဝီ/အာပေါဓါတ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူများအတွက်**
  သစ်ကတိုး၊ယူကလစ်၊ထင်းရှူး၊သစ်ကြံပိုးခေါက်၊မုန်ညင်းဆီတို့ဖြစ်သည်။
  ဦးခေါင်းကြည်လင်စေရန်နှင့် ရင်ဘက်လိမ်းဆေးအဖြစ်လိမ်းပြီး ချွဲကိုကြေစေသည်။

အထူးအာနိသင်ရှိသောဆေးဖက်ဝင် အဆီများ

ပင်စိမ်းဆီ/သံပုရာဆီ

အဆီပြန်သော အရေပြားအတွက် ရေနွေးနှင့်စိမ်၍ချိုးရန်

စမုန်စပါးဆီ/ကုံကုမံဆီ/သစ်ကြံပိုးဆီ

အားအင်ပြည့်ဖြိုးရန်အတွက် ရေနွေးနှင့်စိမ်၍ချိုးရန်

ပူဒီနာ/လာဗင်ဒါ/ကရမက်ဆီ

နေလောင်ခံနိုင်ရန်အတွက် ရေနွေးနှင့်စိမ်၍ချိုးရန်

ပင်စိမ်းဆီ/လာဗင်ဒါဆီ/ကရမက်

အာရုံကြောကောင်းရန်၊ ရေနွေးနှင့်စိမ်၍ ချိုးရန်

ကရမက်ဆီ/နှင်းဆီဆီ

သာမာန်အရေပြားအတွက် ရေနွေးနှင့်စိမ်၍ ချိုးရန်

အသုံးများသောရနံ့ဆီများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့်သုံးစွဲနည်းများ

မြန်မာအမည် ---
သစ်ကတိုး

အင်္ဂလိပ်အမည် ----
Cedar wood

ရုက္ခဗေဒအမည် ---
Cedras altantica

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

မန်းနိုင်၊ အာရုံကြောတည်ငြိမ်စေ၊ သလိပ်ထွက်စေသည်။ မှိုရောဂါကိုကာကွယ်ပေးသည်။ ကြွက်သားများကိုတွန့်ရှုံ့စေသည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

အရေပြားယားယံစေခြင်း၊ ပူလောင်စေခြင်းဖြစ်သဖြင့်
တုန့်ပြန်လွယ်သော အရေပြားနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း အသုံးမပြုရ။

အကျိုးကျေးဇူး

ဝက်ခြံနှင့်အဆီပြန်သော အသားအရေအတွက် ကောင်းမွန်သည်။ အာရုံကြောစနစ်ကောင်းမွန်သည်။ အဆစ်ရောင်၊ လေးဖက်နာနှင့်နာကျင်ခြင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ပြုသည်။

အနံ့အသက်

သစ်သားရနံ့

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

နှင်းဆီဆီ/နံ့သာဖြူဆီ

မြန်မာအမည် ---

လေးညှင်း

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Clove

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Eugenia caryophyllata

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

အကိုက်အခဲပျောက်၊ မန်းနိုင်၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုလျော့နည်းစေ၊ သလိပ်ထွက်စေသည်။ လှုံ့ဆော်မှုပေး လန်းဆန်းတတ်ကြွစေသည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

နှိပ်နယ်ခြင်းတွင်အသုံးပြုရာ၌ အရေပြားတွင်ကျိန်းစပ်စပ်၊ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် လေးညှင်းပါဝင်မှု တစ်ရာခိုင်နှုန်းအောက်လျော့၍သုံးစွဲသင့်သည်။

အကျိုးကျေးဇူး

သွားကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အာရုံကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ အအေးမိခြင်း စသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ သက်သာစေသည်။ အင်းဆက်ကာကွယ်ဆေးနှင့် သဘာဝသွားတိုက်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်။

အနံ့အသက်

ချိုမွှေးစူးရှသောအနံ့

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

လိမ္မော်၊ ပျားလိမ္မော် ၊စကားစိမ်း

မြန်မာအမည် ---
စမုန်စပါး

အင်္ဂလိပ်အမည် ----
Fennel

ရုက္ခဗေဒအမည် ---
Foeniculum vulgare

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

မန်းနိုင်၊ ဆီးရွှင်စေ၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှု လျော့နည်းစေသည်။
လန်းဆန်းတက်ကြွစေသည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

တုန့်ပြန်လွယ်သော အရေပြား၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါများ
အတွက်အသုံးမပြုရပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

အစာမကြေခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ အာရုံကြောတင်းခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင်သုံးသည်။

အနံ့အသက်

စူးရှသောအနံ့ရှိသည်။

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

နံ့သာဖြူဆီ၊ လာဗင်ဒါဆီ

မြန်မာအမည် ---

ပရှတ်

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Peppermint

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Mentha piperita

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

မန်းဆေး၊ အတက်ပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းကို သက်သာသောဆေး အစာကြေလေသက်စေသည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

ပက်ပါမင့်ဆီသည် အရေပြားကိုယားယံစေခြင်း၊ ပူလောင်စေခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်း၍ နှိပ်နယ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ သို့သော်နေရာကွက်၍ ဖြစ်ခြင်း (ခါးနာ၊ဒူးနာ၊အဆစ်နာခြင်း)များ အသုံးပြုနိုင်သည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ပန်းနာ၊လေရှူပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ထိပ်ကပ်နာ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ များရေနွေးထည့်၍ရှူခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါမည်။

အနံ့အသက်

မြက်နံ့၊ သစ်ရွက်စိမ်းနံ့၊
ပင်စိမ်းနံ့၊ လတ်ဆတ်ခြင်း

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

ယူကလစ်၊ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

မြန်မာအမည် ---

ပင်စိမ်းပင်

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Basil

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Ocimum basilicum

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

အတက်ပျောက်ဆေး၊ မန်းဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ စိတ်ကျရောဂါကို တားဆီးပေးသည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ အကြောတတ်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင်အသုံးပြုသည်။

အနံ့အသက်

လတ်ဆတ်၊မွှေး၊စူးရှခြင်းရနံ့

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

ရှောက်မျိုးရင်းဝင်ဆီများ

မြန်မာအမည် ---

ငရုတ်ကောင်း

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Black Pepper

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Piper nigrum

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

သလိပ်ပျော်၊ဆီးရွှင်၊ လှုံ့ဆော်ဆေး

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

အဆီပြင်းအားများသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပထမ(၃)လအတွင်း မသုံးသင့်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

အစာမကြေခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် တုတ်ကွေးရောဂါ၊
ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့်
နာကျင်ခြင်းတွင်အသုံးပြုသည်။

အနံ့အသက်

နွေးထွေးစေခြင်းနှင့်
ငရုတ်ကောင်းနံ့

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

နံ့သာဖြူ၊ လာဗင်ဒါ ၊နှင်းဆီဆီ

မြန်မာအမည် ---

ဂျင်း (ချင်း)

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Ginger

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Zingiber officinale

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို တားဆီးစေခြင်း၊ သလိပ်ပျော်ဆေး၊ အစာကြေဆေး

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

အရေပြားကိုယားယံစေခြင်း၊ ပူလောင်စေခြင်းဖြစ်စေနိုင်သဖြင့်-
တုန့်ပြန်လွယ်သောအရေပြားကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ထိပ်ကပ်နာ၊

သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းစေခြင်း

အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းအပေါ် အကျိုးရှိစေသည်။

အနံ့အသက်

သစ်သားနံ့၊ ပူစပ်

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

ယူကလစ်၊ထင်းရှူး၊ရှောက်မျိုးရင်းဝင်အဆီ

မြန်မာအမည် ---
နံ့သာဖြူ

အင်္ဂလိပ်အမည် ----
Sandel wood

ရုက္ခဗေဒအမည် ---
Santalum album

ဂုဏ်သတ္တိများ ---
မန်းဆေး၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို သက်သာစေခြင်း၊ အတက်ပျောက်ဆေး၊
ဆီးရှင်ဆေး၊အရောင်ကျဆေး

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

မရှိပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

ဘာသာရေးပွဲတော်များတွင် နံ့သာဖြူမှုန့်ဖြင့် မီးပူဇော်သည်။ အာရုံကြောများ တင်းမာခြင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သက်သာခြင်း၊ချိုးရေတွင်ထည့်၍ ချိုးခြင်း၊ အကြောများတွင် လိမ်းခြင်း၊ ရင်ဘတ် လည်ချောင်းတို့တွင် လိမ်းပေးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ လေရှူပြွန်ရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။

အနံ့အသက်

မွှေးသောရနံ့၊ သစ်သားရနံ့၊ နွေးထွေးစေခြင်း

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

စပယ်၊ နှင်းဆီ၊ စကားစိမ်

မြန်မာအမည် ---
ရှောက်

အင်္ဂလိပ်အမည် ----
Lemon

ရုက္ခဗေဒအမည် ---
Citrus limonom

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

မန်းဆေး။အပုပ်နိုင်၊ပိုးကိုဟန့်တားစေနိုင်သည်။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

ထိခိုက်လွယ်သောအရေပြားရှိသူ၊ အလင်းရောင်နှင့်မတည့်သူ၊
ထိကအဆိပ်သင့်နိုင်သည်။

အကျိုးကျေးဇူး

နှာခေါင်းလိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုခု ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အအေးဒဏ်ကြောင့် အရေပြားတွင် ရောင်ရမ်း၍သွေးစုခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ခြင်းတို့တွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

အနံ့အသက်

ဖြတ်လတ်တက်ကြွသော အနံ့

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

ရှောက်မျိုးရင်းဝင် ရနံ့ဆီများနှင့် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

မြန်မာအမည် ---

လိမ္မော်

အင်္ဂလိပ်အမည် ----

Orange

ရုက္ခဗေဒအမည် ---

Citrus autrantium

ဂုဏ်သတ္တိများ ---

စိတ်ကျစေခြင်းကိုပျောက်စေသည်။ မန်းနိုင်စေခြင်း၊ ကြွက်သားကျုံ့ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ကျစေခြင်း၊တက်ကြွလန်းဆန်းစေခြင်း။

အသုံးမပြုသင့်သောရောဂါနှင့်အခြေအနေများ

တုန့်ပြန်လွယ်သောအရေပြားရှိသူများတွင်မသုံးသင့်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အရေပြားကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို ကောင်းမွန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အနံ့အသက်

ချိုမွှေးသော ရနံ့ရှိသည်။

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သောရနံ့ဆီများ

နံ့သာဖြူ၊ စကားစိမ်း၊ လာဗင်ဒါဆီ

ရန့်ဆီများဖြင့် ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုပုံများ-

ပန်းနာရင်ကျပ်	- ထင်းရှူး၊ယူကလစ်ဆီ-ရှူဆေး/ရင်ဘက်တွင်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေမည်။
နှာစေး၊ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိခြင်း	- ယူကလစ်၊ ပရုတ်၊ ထင်းရှူး---ရှူဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ အခန်းတွင်ရန့်ဆီကို အငွေ့ပျံစေခြင်းအားဖြင့် အအေးမိဝေဒနာသက်သာစေနိုင်ပါသည်။
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	- လိမ္မော်၊ ငရုတ်ကောင်း ---- - ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ခြေအသားမာခြင်း	- ရှောက်----ဝါဂွမ်းစဖြင့်တို့၍လိမ်းပေးပါ။
စိတ်လှုပ်ရှားသော အခြေအနေများ	- နံ့သာဖြူ စကားစိမ်း၊ ရနံ့ဆီများကိုအသုံးပြု၍ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ ချိုးရေတွင်ထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ခြေထောက်ကိုက်ခဲခြင်း	- ပက်ပါမင့်ရေနွေးငွေ့တွင် အနည်းငယ်ထည့်၍(၁၀)မိနစ်ခန့် ခြေထောက်ကို လိမ်းပေးပါ။
လေပွခြင်း	ပင်စိမ်း၊ စမုန်စပါး---ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း	- လာဗင်ဒါ၊ ပက်ပါမင့်---နာထင်တစ်ဝိုက် ဦးခေါင်းအောက်ခြေကိုလိမ်း၍နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ရှုဆေး အဖြစ်လည်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။
အစာမကြေခြင်း	- ပက်ပါမင့်၊ ရှောက်၊ စမုန်စပါး၊ ဝမ်းဗိုက်အပေါ် လိမ်းပေးပါ။
မီးယပ်သွေးဆုံး ဝေဒနာများ	- နံ့သာဖြူ၊ ဇီယာနက်၊----ချိုးရေတွင် ရနံ့ဆီအစက်အနည်းငယ်ထည့်၍ချိုးပါ။
ထိပ်ကပ်နာ	ယူကလစ်၊ လက်ဖက်၊ ပက်ပါမင့်---- ရှုဆေးအဖြစ် သုံးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုများ

- နံ့သာဖြူ၊ ဇီယာနက်၊ ပျားလိမ္မော်-----
  အဆစ်အဆက်ဝန်းကျင်တွင် လိမ်း၍ညင်သာစွာ
- လိမ်းပေးပါ အဆစ်ရောင်ကိုသက်သာစေပါသည်။

သွားကိုက်ခြင်း

- လေးညှင်း၊ ပက်ပါမင့်----ဝါဂွမ်းတွင် ရနံ့ဆီတို့၍
  လိမ်းပေးပါ။

အကြံပြုသုံးသပ်ချက်နှင့် ရှောင်ရန်/ဆောင်ရန်

ရနံ့ဆီအသုံးမပြုမီတွင် ဆီတစ်ခုချင်းစီအတွက် အသုံးမပြုသင့်သော အခြေအနေများအား မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးပြီး တိတိကျကျ လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

-မိမိနှင့်အကျွမ်းအဝင်မရှိသော မည်သည့်အဆီကိုမဆို အသုံးမပြုသင့်ပါ။
-အချို့သောအဆီများသည် အရေးပြားကိုလောင်စေတတ်သည်။
သို့ဖြစ်၍ စမ်းသပ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။

-ရနံ့ဆီများကို ကလေးများနှင့်ဝေးရာတွင်ထားရမည်။

-ရနံ့ဆီများကို မျက်လုံး(သို့)ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဒွာရပေါက်များနှင့်နီးကပ်စွာ မထားသင့်ပါ။ အကယ်၍ မျက်လုံးထဲသို့ဝင်သွားခဲ့လျှင် ချက်ခြင်းရေဆေးပေးရမည်။

-လေးညှင်းဆီ၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးဆီ၊ ပင်စိမ်းဆီ၊ သစ်ကြံ့ပိုးဆီ၊ စမုန်စပါးဆီ၊ မြတ်လေးပန်းဆီ၊ ပက်ပါမင့်ဆီ တို့အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တို့တွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။
ပင်စိမ်းဆီ၊ စမုန်စပါးဆီ၊ ဆောင်တော်ကူးပန်းဆီ၊ စပါးလင်ဆီတို့သည် အရေပြား အနည်းငယ် ကျိန်းစပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။-

-ပျားလိမ္မော်၊ လိမ္မော်၊ citrus oil များကိုလိမ်းပြီး နေရောင်မခံသင့်ပါ။

ရန့်ကုထုံးကို အသုံးပြုမည့်သူသည်တုန့်ပြန်လွယ်သော အရေပြားရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) အလာဂျစ်ဖြစ်လွယ်လျှင် ဆီများကိုအသုံးမပြုမီတွင် အရေပြားစမ်းသပ်မှုပြုလုပ်သင့်သည်။

လက်ဖျံကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ရောစပ်ထားသည့် အဆီတစ်စက်နှစ်စက်ကို ပတ်တီးစတွင်ဆွတ်၍ ပလာစတာဖြင့် ၎င်းလက်ဖျံပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ ၎င်းနေရာတွင် ကျိန်းစပ်စပ်ခံစားရပြီး (သို့မဟုတ်) အရေပြားအရောင်နီနေပါက ၎င်းအဆီအား အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ရနံ့ဆီများသည် အငွေ့ပျံလွယ်၊ အနံ့ပျံလွယ်ခမ်းလွယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ခြောက်သွေ့ပြီး အေးမြသော နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက် မထိတွေ့နိုင်သော နေရာတို့တွင် အရောင်ရင့်ရင့် ပုလင်းဖြင့် သိမ်းဆည်းထားရမည်။

၄င်းအပြင်ရောစပ်ပြီးသော ဆီများမှာလျှင်မြန်စွာ ဆီချေးစော်နံခြင်း ဖြစ်စေသောကြောင့် ပမာဏများစွာ ဖျော်စပ်ခြင်းမသင့်လျော်ပါ။
ရောစပ်ပြီးသောဆီများကို အေးသောမှောင်သော အရိပ်ရသောနေရာမျိုးတွင် (၃)လအထိသာ သိမ်းဆည်းထားပါ။

ပျံ့လွင့်ဆီကိုပလာ့စတစ်ဗူးများဖြင့် သိမ်းဆည်းမထားသင့်ပါ။ ဆီသည် ပလာ့စတစ်နှင့် ဓါတ်ပြုခြင်းဖြစ်ပွားပြီး ဆီထည့်သော ဗူးများကိုပျက်ဆီးသွားသည်သာမက ဆီ၏ အာနိသင်ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နိဂုံး

- စာပေသုတေသနအမြင်ဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိသမျှ တင်ပြခဲ့သော မွေးရန့်ဆီများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ယခုအခါတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ရနံ့ကုထုံးကိုကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာကြပြီဖြစ်သည်။ အပင်တစ်ပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်အဆီတွင် ထိုအပင်၏ ဆေးဝါးအာနိသင်များပါရှိပြီး ရောဂါဘယတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းစေရန် သန့်စင်ရနံ့ဆီများအား အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ ထိုကြောင့်ရနံ့ ကုထုံးသည် ရှေ့ယခင်ကသာအသုံးပြုခဲ့သည်မဟုတ်ဘဲ ယခုအခါတွင် မတိမ်ကော မပျောက်ပျက်စေရန် နံ့ထွက်ဆီထုတ်ယူနည်းစနစ်များကို ခေတ်မီနည်းစနစ်များ အသုံးပြု၍ ထုတ်ယူကာရနံ့ဆီများအသုံးပြု၍ ကုသသောပညာရပ် ရနံ့ကုထုံးအား တွင်တွင် ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုနိုင်ရန် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

- ဤစာပေသုတေသနလေ့လာမှု စာတမ်းအား တင်သွင်းဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် နှင့်တစ်ကွ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ဆရာ/ဆရာမများ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်ပေါင်းကူးသင်တန်း အပါတ်စဉ်(၁) မှ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ၊ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ပေါင်းကူးသင် တန်းပို့ချ လမ်းညွှန်ခဲ့သော ဆရာ/ဆရာမများအား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း--
  ဒုတိယတွဲ-၁၉၆၉ ခုစက်တင်ဘာလ၊ အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ (သိမ်ဖြူ)
- ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း---
  ဒုတိယတွဲ ၁၉၆၃ ခု၊အနေ္တာမဒသီ သာသနာပိုင်ဆရာတော်
- သိင်္ဂဓရ သံဟိတာဆေးကျမ်း----
  ၁၉၇၅ခု၊ အ ရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ(သိမ်ဖြူ)
- စရကသံဟိတာဆေးကျမ်း-------
  ၁၃၃၄ခုနှစ်၊အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ(သိမ်ဖြူ)
- အလှအပနှင့်ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး၏သဘာဝလျှို့ဝှက်ချက်များ--
  ၂၀၁၂ခုနှစ်ဇူလိုင်လ၊ ဒေါက်တာဆရာမြင့်(စကြာမင်း)
- Aromatherapy --------- ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ
- A practical introduction Sandra white B.M.T.M ပေါင်းကူးသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၁) သင်တန်းသား/သင်တန်းသူများဘာသာ ပြန်ဆိုသည်။