ဆေးဖက်အသုံးဝင် ရဲယိုပင်

မိုးမိုးသန်း
ဦးစိုးမှူး
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကိုပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ -ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် အခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆေးဖက်အသုံးဝင် ရဲယိုပင် အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ရဲယိုပင်ကို ရှေးအစဉ်အဆက်ကတည်းက တိုင်းရင်းဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုခဲ့တာ ယခုဆိုရင် ရောဂါများကို ကုစားနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိကြောင်း ကမ္ဘာအနှံ့ကျော်ကြားလာတဲ့ ဆေးပင် တစ်ပင်အဖြစ်နဲ့သော်လည်းကောင်း ကင်ဆာရောဂါများကို သက်သာစေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင် အဖြစ်အနေနဲ့ သော်လည်းကောင်း လူသိများပြီး ကျေးလက်မြို့ပြမကျန် အသုံးပြုနေတာတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရဲယိုပင်ရဲ့ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထု ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိအောင် ပြောကြား ပေးမှာ ပဲဖြစ် ပါတယ်ရှင်။

ရဲယိုပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Morinda citrifolia* Linn . ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Rubiaceae ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည် Noni လို့ခေါ်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန် ပြောရမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပေ ၂၀ ကျော်ထိမြင့်ပါတယ်။ ပင်စည်ကဖြောင့်တန်းပြီး ထောင့်လေး ထောင့်ပါရှိကာ ကိုင်းဖြာမှုရှိပြီး အခေါက်ကတော့ချောမွေ့ ပါတယ်။ အရွက်အရောင်မှာ အစိမ်းရင့်ရောင် ကြီးမားတောက်ပြောင်တဲ့အရွက်များဖြစ်ပြီး ရွက်ဆိုင်ထွက်၍ ရွက်ကြောထင် ရှားကာ ရွက် ထိပ်ချွန် ပြီး ရွက်အလယ်ပိုင်းကျယ်ကာ ရွက်နားချော၍ လှိုင်းတွန့်အနည်း ငယ်ပါရှိပါတယ်။ အပွင့်ကတော့ နို့နှစ် ရောင်သန်းတဲ့ အဖြူရောင်ပန်းပွင့်ကလေးများဖြစ်ပြီး အနံ့မွှေးပါတယ်။ အသီးမှာ ရှည်မျောမျော ပုံရှိပြီး ပုံသဏ္ဌာန် မမှန် သောအသီးများအဖြစ်တွေ့ရပါတယ်။ အသီးနုစဉ်မှာ အစိမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး မှည့်လျှင် အဝါရောင်သို့ပြောင်းလဲသွားပြီး အသီးမျက်နှာပြင်မှာ မျက်စိသဖွယ် ဗဟုဂံအကွက် ကလေးများ တွေ့ရ မှာပါ။ စူးရှပြီး နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ အနံ့ရှိပြီး ဘဲဥပုံအစေ့ငယ်များပါရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပွင့်ပြီး သီးတဲ့အပင် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအဆိုအရ ရဲယိုပင်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်နဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံများကို ပြောပြပေး ပါအုံးရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအဆိုအရ ရဲယိုပင်အာနိသင်ပြောရမယ်ဆိုရင် ရဲယို အသီးဟာ ပူ၊ စပ်၊ ချို၊ ပြီးအနည်းငယ်ချဉ်တဲ့အရသာရှိပါတယ်။ သွေး၊ သည်းခြေ ၊ လေ၊ သလိပ် တို့ကို နိုင်၏။ အဖျားကိုပယ်တတ်၏။ မီးယပ်သွေးကိုမှန်ပြီး အသက်ကိုရှည်စေ၏။ ရဲယိုရွက် သည် ခါးသောအရသာ ရှိ၍ လေနှင့် ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ အမြစ်ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကြောင့်ဖြစ်သော အစာမကြေခြင်း အထက်သို့လေ တက်ခြင်း တို့ကိုပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဆေးကျမ်း တွေမှာပြဆိုထားပါတယ်။

ဆေးအသုံးပြုပုံကိုပြောရမယ်ဆိုရင် ရဲယိုသီးမမှည့်တမှည့် တစ်လုံးကိုမီးဖုတ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ရောနှယ်ပြီးစားမယ်ဆိုရင် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

အာခေါင်ပူခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းတို့အတွက် ရဲယိုရွက်ကိုပြုတ်တို့စားခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

ရဲယိုရွက် လေး ငါးရွက်ကိုပြုတ်ပြီးသုပ်စားမယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ နို့ချောင်း ပိတ်တာ၊ နို့ခမ်းတာ ဝမ်းရစ်တာတွေ သက်သာစေပါတယ်။

ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရောဂါတွေအတွက် အသီးမှည့် အနေတော်တစ်လုံးကို ပျားရည်လက်ဖက် စားဇွန်း နှစ်ဇွန်းနှင့် ခေါက်စားရင်သက်သာစေပါတယ်။

လေထိုးလေအောင့် ရောဂါအတွက် အသီးနုနုနှစ်လုံးကို ပြုတ်ပြီးသုပ်စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အစာမကြေဖြစ်ရင် ရဲယိုသီးအမှည့်တစ်လုံးကို ထန်းလျက်(၃)လုံးနဲ့ စားပေးပါမယ်ဆိုရင် သက်သာ စေပါတယ်။

မီးယပ်သွေးချုပ် သွေးငုပ်ခြင်းတွေအတွက် ရဲယိုသီးအမှည့်တစ်လုံးကို ထန်းလျက်(၂)လုံးနဲ့ စားပေး ရင် မီးယပ်သွေးကိုသက်စေပါတယ်။

အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းတွေအတွက် အရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပြီး အသားအရေနူးညံ့စေရန်အတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

မေး ရဲယိုပင်ရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ ရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရဲယိုပင်မှာ ပါဝင်တဲ့ xeronine ဒြပ်ပေါင်းဟာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UV – Light ကိုစုပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်က တစ်သျှုးတွေကိုကင်ဆာ ဆဲလ်အဖြစ်မပြောင်းလဲအောင် ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ပေးတဲ့

အတွက် ရဲယိုသီးကိုမှန်မှန်စားတဲ့ လူဟာ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာအလွန်နည်းပါးကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရဲယိုပင်ဟာ ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေအတွက် အထောက်အကူပြုကြောင်းနဲ့ ရဲယိုပါဝင်သော ဆေးဝါးများနဲ့တွဲဖက်၍ စားသုံးမယ်ဆိုရင် ကင်ဆာဆဲလ်ပြန့်ပွားမှုနည်းပါးခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို သက်သာစေခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဖြိုးလာပြီး ခုခံအား ကောင်းလာစေခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းလာစေခြင်း စတဲ့အကျိုး ကျေးဇူးတွေရရှိနိုင်ပါတယ်။ ရဲယိုသီးကို အသီးအတိုင်းပဲစားစား ရဲယိုသီးပါတဲ့ ဆေးဝါးများသောက်သုံးရင်သော်လည်းကောင်း ဖျော်ရည်လိုဖျော်ပြီး သောက်သုံး ပေးရင်သော်လည်းကောင်း အစာမစားမီ နာရီဝက်ခန့်ကြိုတင်ပြီး စားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အစာစားပြီးနောက် ထွက်လာတဲ့ အစာခြေရည်တထဲမှာ ရဲယိုမှာပါဝင်တဲ့ Xeronine ဒြပ်ပေါင်း တွေကို ပျက်စီးစေတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင်ရဲယိုကို အရက်၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ လက်ဖက် ရည်စတာတွေနဲ့ ရောပြီးမသောက်သင့်ပါဘူး။ သောက်ခဲ့ရင် Xeronine ဒြပ်ပေါင်းတွေကို အူနံရံက စုပ်ယူရာမှာအဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကောင်းဆုံး အကြံပြုချင် တာကတော့ အစာ မစားမီ ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး ရဲယိုပင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိရင်ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ တကယ်လို့ ရဲယိုသီးဖျော်ရည်သောက်မယ်ဆိုရင် သကြားဓာတ်များ ပါဝင်တဲ့အတွက် ဆီးချိုလူနာများ သုံးစွဲမည် ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းသာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ရဲယိုပင်မှာ (Potassium) ဓာတ်အပြည့်အဝ ပါရှိတဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနေ့တိုက် မိခင်တွေ မသုံးစွဲ သင့်ပါဘူးရှင်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ယခုလို ရဲယိုပင်က ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြတဲ့အတွက်ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလို ရဲယိုပင်ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။