

အောင်မဲဖြူ၊ အောင်မဲညိုပင်နှင့် ဆေးဖက်အသုံးဝင်အာနိသင်

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ

ဌာနစိတ်မှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - မင်္ဂလာပါ ဆရာမ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးကို ပြောမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ အောင်မဲဖြူပင် တနည်းအားဖြင့် အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အောင်မဲဖြူပင်နဲ့ အောင်မဲညိုပင်ဟာဆိုရင် မာကျောတဲ့ နွယ်ပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ပွင့်တဲ့အပွင့်ရဲ့အရောင်အသွေးပေါ်မူတည်ပြီးတော့ အဖြူပွင့် ဆိုရင် အောင်မဲဖြူ (ခရမ်းပြာ) အပြာရင့်ရောင်ပွင့်တယ်ဆိုရင် အောင်မဲညိုနဲ့ အနီဖျော့ရောင်အပွင့် ဆိုရင် အောင်မဲနီဆိုပြီး ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိကြပေမယ့် ကျန်တဲ့အပင်၊ အရွက်၊ အသီးတွေအနေနဲ့ ကွဲပြားမှုမရှိသလို သူတို့ရဲ့ မျိုးရင်း၊ ရုက္ခဗေဒအမည်နဲ့အင်္ဂလိပ်အမည်တွေလည်း တူကြပါတယ်။ အောင်မဲဖြူပင်နဲ့ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Clitoria ternatea* ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ် အမည်ကတော့ butterfly pea ဖြစ်ပါတယ်။ Fabaceae ဆိုတဲ့ ပဲမျိုးရင်းဝင် အပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ကြပြီး အခြားအပင်နဲ့ချုံတွေကို အမှီပြုပြီး အလေ့ကျပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ပွင့်ချပ်တစ်လွှာ သာရှိတဲ့ အပွင့်တွေရှိသလို ပွင့်ချပ်လွှာ(၂)ထပ်ကနေ (၄)ထပ်အထိ ပွင့်တတ်တဲ့ အပွင့်မျိုးကို လည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပန်းပွင့်ရဲ့ အရောင်အဆင်းပေါ်မူတည်ပြီး အမည်ခေါ်ဝေါ်ပုံ ကွဲပြား သွားပေမယ့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်အနေနဲ့ အများအားဖြင့်တူကြပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း တွေမှာဆိုရင် အထူးသဖြင့် အောင်မဲဖြူပင်ရဲ့ဆေးဘက်အသုံးဝင်မှုကို ပိုမိုဖော်ပြထားတာကို တွေ့ ရပြီး အောင်မဲညိုပင်ကိုတော့ အောင်မဲဖြူအစား အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ၊ ဆက်လက်ပြီးတော့ အောင်မဲဖြူ၊ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဂုဏ်သတ္တိတန် အကျိုးသွားကိုလည်း ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ အောင်မဲဖြူပင်နဲ့ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ဂုဏ်သတ္တိကို ခွဲခြားဖော်ပြထားပေမယ့် ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံမှာတော့ သိသာစွာကွဲပြားမှုမရှိတဲ့ အတွက် အတူတူအသုံးပြုနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေရဲ့အဆိုအရ အောင်မဲဖြူပဉ္စငါးပါးဟာဆိုရင် အရသာအနေနဲ့ အေး၊ စပ်၊ ဖန်၊ ခါးပြီး မှတ်ဉာဏ်အားကို ကောင်းစေတယ်၊ မျက်စိကိုအကျိုးပြုတယ်၊ ဝမ်းသွားစေတတ်တယ်၊ အဆိပ်ကိုနိုင်တယ်၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါတွေနဲ့ ထိုးအောင့်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

အောင်မဲညိုပင်ပဉ္စငါးပါးကတော့ အရသာအနေနဲ့ ခါးတယ်။ အေးတဲ့ဂုဏ်သတ္တိရှိတယ်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ(၃)ပါးပျက်ခြင်းကို နိုင်တယ်၊ မူးဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ အလွန်အမင်းချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနဲ့ အဆုတ်နာတွေ အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး ကောင်းမွန်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ အောင်မဲညိုအပွင့်ကို အလှကုန်၊ ဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုလာကြတာတွေ့ရတယ်နော် ဆရာမ။ ဒါကြောင့် အောင်မဲညိုအပွင့်အကြောင်းကိုလည်း ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာတော့ အောင်မဲညိုပွင့်နဲ့ အောင်မဲဖြူပွင့်ရဲ့ အာနိသင်ကို ထူးထူးခြားခြား ခွဲခြားပြီးဖော်ပြထားတာတော့ မတွေ့ရပေမယ့် အောင်မဲညိုပွင့်ကိုဆိုရင် ယခင်ထဲက အစားအစာတွေ၊ ဖျော်ရည်တွေမှာ သဘာဝအရောင်ဆိုးဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ရာသီသွေးဆင်းစေဖို့နဲ့ ရာသီလာစဉ်မှာ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းတွေကို သက်သာစေဖို့အတွက် အောင်မဲညိုပွင့်ကို ရေနွေးနဲ့စိမ်ပြီးတော့ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အောင်မဲညိုပွင့်ကို ရေနွေးနဲ့စိမ်ထားတဲ့ herbal drink ဟာဆိုရင် caffeine ဓာတ်မပါဝင်တဲ့ blue tea အနေနဲ့ လူသိများလှပါတယ်။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ အောင်မဲညိုပွင့်ရော အောင်မဲဖြူပွင့်မှာပါ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်ရှိတဲ့ flavanol ဓာတ်တွေပါဝင်ပြီး အောင်မဲညိုအပွင့်မှာဆိုရင် ခရမ်းရောင်ရောင်ခြယ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ anthocyanins ခြပ်ပေါင်း ပါဝင်တဲ့အပြင် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်၊ အရောင်ကျစေတဲ့ အာနိသင်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်၊ ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်တွေ ပါဝင်တဲ့အပြင် ဦးရေပြားသွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပြီးတော့ ဆံပင်ကို အားကောင်းစေတယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာတွေမှာ သဘာဝအရောင်ဆိုးဆေးဖြစ်တဲ့ အောင်မဲညိုကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေကိုပါ ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာရော ဘယ်လိုဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေပါဝင်တယ်ဆိုတာ ဆက်ပြီးရှင်းပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုရင် အောင်မဲဖြူပင်ရဲ့အမြစ်ကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးဝင်ပုံကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အောင်မဲဖြူအမြစ်ဟာ ဆိုရင် အရသာခါးတယ်၊ အေးတယ်၊ ဝမ်းသွားစေတတ်တယ်၊ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်တယ်၊ မြွေဆိပ် ကိုနိုင်တယ်၊ ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကိုနိုင်တယ်၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကို အားပေးတယ်၊ မျက်စိနာရောဂါတွေအတွက် အကျိုးပြုတယ်၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အောင်မဲညိုအမြစ် ကလည်း အောင်မဲဖြူအမြစ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတစ်ခုစွမ်းရည်နဲ့ တူညီပြီးတော့ ထူးခြားချက်အနေနဲ့က အောင်မဲညိုအမြစ်ဟာဆိုရင် ကာမအားကိုတိုးပွားစေပြီးတော့ ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာပြီး ဝမ်းသွားခြင်းနဲ့ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သုတေသနတွေ့ရှိတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း အောင်မဲညိုပင်ရဲ့အမြစ်မှာဆိုရင် ပိုးမွှားတွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်၊ ကပ်ပါးပိုးတွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်၊ သန်ပြား ကောင်ကို နိုင်နင်းတဲ့အာနိသင်၊ အဖျားကျစေတဲ့အာနိသင်၊ ကလေးတွေမှာဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ pancreatic tissues တွေကို ထိခိုက်မိခြင်း ကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်၊ ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင်၊ ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်တွေပါဝင်ပြီး မှတ်ဉာဏ်အားကို ကောင်းစေတယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရတဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိနေပါတယ်။

ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံအနေနဲ့ဆိုရင်လည်း အောင်မဲဖြူမြစ်(အစို)သတ္တုရည် ၁ ကျပ်သားကို နွားနို့ အေးနဲ့ရောသောက်မယ်ဆို နာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုဆိုရင် အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုရဲ့အမြစ်အကြောင်းကို သိရှိရပြီးပြီဆိုတော့ အပင်ရဲ့ ကျန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အရွက်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်နဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကိုလည်း ဆက်လက်ပြီးပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အောင်မဲညိုအရွက်ဟာ အရသာအနေနဲ့ချိုပြီး အဆိပ်အတောက်ကိုနိုင်တဲ့ အပြင် antimicrobial activity လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးမွှားတွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်၊ အဆုတ် အအေးမိရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မှိုပိုးတွေနဲ့ နားထဲမှာပေါက်ပွားတတ်တဲ့ မှိုပိုးတွေကို နိုင်နင်း တဲ့ anti fungal activity အာနိသင်၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင်နဲ့ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် ကို ကျဆင်းစေနိုင်တဲ့အာနိသင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံအနေနဲ့ဆိုရင်လည်း လက်ချောင်းထိပ်မှာ ပေါက်တတ်တဲ့ ခူနာတွေအတွက် အောင်မဲဖြူအရွက်(သို့မဟုတ်)အောင်မဲညိုအရွက်ကို ထမင်း၊ ဆားတို့နှင့် ညက်အောင်ထောင်း

ကာ ခုနာဖြစ်တဲ့ လက်ချောင်းထိပ်မှာစည်းပေးပြီး ခြောက်သွားရင် ရေမကြာခဏ ဆွတ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နားကိုက်တာ၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ နားပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖုအနာတွေပေါက်တာတွေဖြစ်ရင် အောင်မဲဖြူ/ ညိုရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီးရတဲ့ သတ္တုရည်နဲ့ သိန္ဓောအနည်းငယ်ထည့် အပူပေးပြီး မကြာခဏလိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားထဲကို အောင်မဲဖြူအရွက် ၂ ကျပ်သားထည့်၍ ထက်ဝက်ခမ်းအောင်ကျိုပြီး နံနက်စောစောမှာ သောက်ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေပြီး ကာမအားကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဖောရောင်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ အောင်မဲဖြူရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ပြီး သောက်ပေးမယ် (ဒါမှမဟုတ်) အတို့အမြှုပ်အနေနဲ့ စားပေးမယ်ဆိုပါက ဖောရောင်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ အခြားဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာရော ဘယ်လိုဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေရှိတယ်ဆိုတာ ဆက်လက်ပြောပြပေးပါဦးရှင်း။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ အသီးထဲမှာဆိုရင် အစေ့လေးတွေ ၆ စေ့ကနေ ၁၀စေ့လောက်ထိ ပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အစေ့လေးတွေမှာဆိုရင် ဦးနှောက်ကို အားဖြည့်ပေးပြီး တော့ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ အာနိသင်ပါဝင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံအနေနဲ့ အောင်မဲဖြူအစေ့အခြောက်ကိုအမှုန့်ကြိတ် ကြေးဇွန်းမှာထည့် မီးရှို့ပြီး ထွက်လာတဲ့အခိုးအငွေ့ကို မှိုင်းသဘောအနေနဲ့ ရှူပေးပါက ကြို့ထိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ အောင်မဲညို/ အောင်မဲဖြူကို အသုံးပြုတဲ့အခါ သတိပြုရမယ့်အချက်လေးတွေ ရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုန်း ဆရာမ။

ဖြေ - လက်လှမ်းမီသလောက် လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုပင်ဟာ ဆေးဖက်ဝင်ပြီး အဆိပ်အတောက်ပါဝင်မှု မရှိသလောက်ဖြစ်ပေမယ့် ‘တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး’ဆို သလို အလွန်အကျွံတော့ အသုံးမပြုသင့်ပါဘူး။ ဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုမယ်ဆိုရင်လည်း နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။ အခုတလော အသုံးများနေတဲ့ အောင်မဲညိုပွင့်ကို ရေနွေးစိမ်သောက်တာဟာဆိုရင်လည်း အလွန်အကျွံသောက်မိပါက ပျို့အန်ချင်သလိုဖြစ်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ အောင်မဲညိုကို အသုံးပြုချင်တယ်ဆိုရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ အခုလို အောင်မဲဖြူ/ အောင်မဲညိုပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေ အကြောင်း ကို ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ အခုလို ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက်လည်း မြန်မာ့အသံ/ MRTVကို ကျေးဇူးတင် ပါတယ်။

Ref:

1. ရှင်နာဂသိန်, ပုံပြဆေးအဘိဓာန်(စတုတ္ထတွဲ)
2. လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် ၂, ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၀
3. Pulok K. Mukherjee, Venkatesan Kumar, N. Satheesh Kumar, Micheal Heinrich, (2008), The Ayurvedic medicine *Clitoria ternatea* —From traditional use to scientific assessment, Journal of Ethnopharmacology 291–301.
4. Georgianna K. Oguis, Edward K. Gilding, Mark A. Jackson, and David J. Craik, (2019 May 28), Butterfly Pea (*Clitoria ternatea*), a Cyclotide-Bearing Plant With Applications in Agriculture and Medicine.
5. Niraj Kumar Singh, Jeetendra Kumar Gupta, Kamal Shah, Pradeep Mishra, Atul Tripathi, NagendraSingh Chauhan, and Neeraj Upmanyu, (2017 January), A Review on *Clitoria ternatea*(Linn.): Chemistry and Pharmacology
6. Erni Erfan, Nafrialdi Nafrialdi, Erni Hernawati Purwaningsih, (2020 March) Feasibility Study of *Clitoria ternatea* flower as anthocyanin source for daily food.
7. Simanchal Panda, A mini- review on non- caffeinated blue tea, IJIRMPS/ Volume- 6, Issue 4, 2018 ISSN 2349-7300