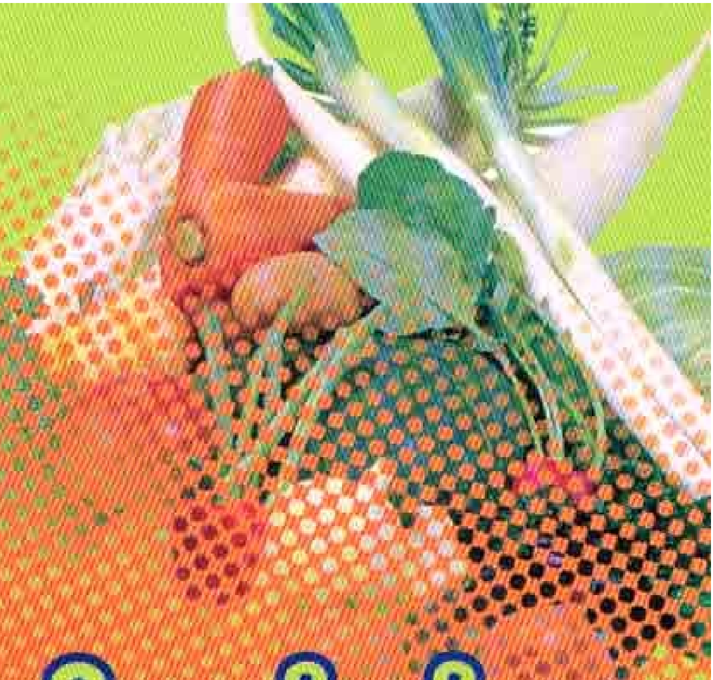

# ရောဂါအမျိုးမျိုး

## နှင့်

# အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးဝါးများ

ဟိန်း(ဘူမိ)

# အမှာစာ

'ရောဂါ အမျိုးမျိုးနှင့် အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးဝါးများ' စာအုပ်သည်၊ စာရေးသူ၏ ဒုတိယ အကြိမ်ကြိုးပမ်းမှု ဖြစ်သည်။ ပထမကြိုးပမ်းမှု ဖြစ်သော 'သဘာဝအစာ၊ သဘာဝဆေး' စာအုပ်ကို အားပေးကြသော စာဖတ်ပရိတ်သတ်များ အတွက် မတူကွဲပြားသော အချက်အချို့ကို ပေးနိုင်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ပထမစာအုပ် 'သဘာဝအစာ. . . သဘာဆေး' မှာ သဘာဝအစားအစာများ ကို ဆေးဘက် ဝင် အာနိသင်များ သိရှိပြီး စားသောက်စေနိုင်ရန် ဖြစ်၍ မြန်မာတို့ ပြောလေ့ရှိကြသော ဓာတ်စာကုထုံး (Qiet tharapy) တွင် ပါဝင်ပေသည်။

ယခုစာအုပ်တွင် ပထမဆုံး၌ 'ချင်း၏ စွမ်းအား'၊ 'အဖိုးတန် ဆေးပင်တမာ'၊ 'သင့်အသည်း ကို ဆေးပင်များ နှင့် ကာကွယ်ပါ' ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်တပ်ကာ ချင်း၊ တမာ၊ အသည်းရောဂါ အတွက် အဆောက်အကျပ်ပေးသော ဆေးခါးကြီးပင်၊ ကုလားဆောင်းမေးခါးပင်၊ ကြက်သဟင်းပင်စသည် တို့အကြောင်း အိန္ဒိယမှ သုတေသနပြုထားချက်များ ကို ဖော်ပြပေးခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက်တွင် ရောဂါ တစ်ခုချင်းအလိုက် ဥပမာ - မှတ်ဉာဏ်လျော့ပါးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သွေးပေါ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ရောဂါ ခေါင်းစဉ်အလိုက် ရောဂါ လက္ခဏာများ ၊ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးကုထုံးအရဆေးဝါးများ ၊ ရုက္ခမူလဆေးဝါးများ (ဝါ) အပင် ထွက်ဆေးဝါးများ (Harbel Madicine) တို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ယခုစာအုပ်သည် ဓာတ်စာ (Dief) ထက် သဘာဝအပင်ထွက် ဆေးဝါးဘက်သို့ အလေးပေးဖော်ပြပါသည်။

ဖော်ပြထားသော ဆေးဝါးများ ထဲမှ အတော် များများ ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဘာဝဆေးဝါး အ ဖြစ် နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းထားခြင်းရှိသကဲ့သို့ FAME

ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး မှ ထုတ်လုပ်ထား သည့်များ လည်း ရှိပါသည်။

သို့ ဖြစ်၍ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပါးသော သဘာဝအပင်ထွက် (ရုက္ခမူလ) ဆေးဝါးများ ကို အသုံးပြုလိုသူများ အတွက် အထောက်အပံ့တစ်ရပ် ဖြစ်စေကားလိုအပ်သော သိထိုက်စရာများ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပေးနိုင်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင် ခေတ်စား၍ လူအများ လက်ခံစပြုလာပြီ ဖြစ်သော ‘Alternative Medicine’ (ခေါ်) ဘက်စုံကုထုံးနည်းအတွက်လည်း အထောက်အပံ့တစ်ရပ် ဖြစ်စေမည် ဟု ယူဆမိ ပါကြောင်း. . .

ဟိန်း (ဘူမိ)

၄ . ၅ . ၂၀၁၂

နံနက် ၉း၅၅ နာရီ

ရန်ကုန်မြို့ ။

# ချင်း၏ စွမ်းအား

## (Ginger Power)

'ရန်ဂျစ်ရွိုင်း ချောင်ဒူရီ' (Ranjit Roy Chaudhury) ၏ 'ကျန်းမာရေး နှင့် ကုသမှု အတွက် ဆေးဝါးပင်များ ' (Herbs for Health and Healing) မှ ထုတ်နုတ်ရေးသား ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

'အိန္ဒိယ၏ မိသားစုလူနေအိမ်အားလုံးတွင် ချင်းသည် မပါမ ဖြစ်သော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်' ဟူ၍ အင်္ဂလန်မှ ပုံနှိပ်ဝေသော 'သည်လန်းနက်' (The Lanet) အမည် ရှိ အပတ်စဉ် ဆေးပညာဂျာနယ်၌ သတင်းအ ဖြစ် ဖော်ပြခဲ့သည်။ (၁၉၉၃) ခုနှစ် ၊ ဩဂုတ်လ (၁၄) ရက်ထုတ် စာစောင်၌ ချင်း (Zingiber Officinale) တွင် အအေးမိနှာစေးခြင်း (Nausea) ကို ကုသ ရန် ကောင်းစွာ ထက်မြက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် အအေးမိနှာစေးခြင်းကို ကုသရာတွင် စွမ်းအားအကောင်းဆုံးဆေးဝါးကို 'မီတိုကလိုပရာမိုဒ်' (Metoclopramide) ဟု ခေါ်ပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်များ အရ ယခုအခါတွင် ချင်းမှုန့် (၁) ဂရမ်သည် အထက်ပါ 'မီတိုကလိုပရာမိုဒ်' ဆေး (၁၀) ဂရမ်နှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မတူညီကြောင်း တွေ့ရှိကြရပါသည်။ ယင်းချင်းအား အအေးမိနှာစေးခြင်းကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုသည့်အပြင် ကင်ဆာ (Cancer) ကို ကုသရာတွင် လည်း အသုံးပြုနေကြချေပြီ။ ချင်းကို ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီးနောက်တွင် လည်း ကုသမှု ပေးရာတွင် အသုံးပြုနေကြချေပြီ။ ခရီး ရှည်သွားစဉ် နာဖျားမကျန်း ဖြစ်ခြင်း (Sickness Caused While Travelling Long Distances) တွင် လည်း ချင်းကို အသုံးပြုကုသ၍ ရလေသည်။

ယင်းအတွက် ချင်းကို ရာစုနှစ် ပေါင်း များ စွာ ကတည်းက အအေးမိနှာစေးခြင်းနှင့် အခြား သော အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ များ အတွက်

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအတော် များများ တွင် အသုံးပြုခဲ့ ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ချင်းကို မြေအောက်ပင်စည် (Rhizomes) အားဖြင့် အသုံးပြုရလေသည်။ 'ချင်းတက်' ကို အသုံးပြုရခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ခြစ်၍ နေလှန်းရသည်။ ထို့နောက် ကုသရာ တွင် အမှု န့်ပြုကာ အသုံးချရလေသည်။ အိန္ဒိယတွင် အအေးမိနာစေးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လေပွခြင်းတို့အပြင် လေနိုင်ဆေးအ ဖြစ်လည်း အသုံးပြုခဲ့လေသည်။

တရုတ်ပြည်တွင် အအေးမိခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ကုသရာတွင် အသုံး ပြုကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ (WHO) မှ ထုတ်ဝေသော 'တရုတ်ပြည်မှ ဆေးဖက်ဝင်အပင် များ ' (Medical Plantds in China) စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ ရပါသည်။ ချင်းကို အော့အန်ခြင်းအပြင် ဝမ်းသွားခြင်း (Diarrhoea) အတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (၁၉၉၂) ခုနှစ် တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော ဖန်စ်ဝို့သ်နှင့် နန်းတေဗန် (Farnsworth and Nuntaven) တို့၏ ထိုင်း ဆေးဝါးပင်များ (Thai Medicinal Plants) စာအုပ်တွင် ချင်းကို အသုံးပြုကုသနည်းများ စွာ ကို ဖော်ပြထားပေးပါသည်။

ထိုင်းရိုးရာဆေးပညာတွင် ချင်းတက်ကို ဝမ်းခေါင်းတွင် မအီမအာ ဖြစ်ခြင်းနှင့် လေပွခြင်း အကြောင်းကြောင့် အစာမကြေခြင်း (Dyspepsia) တို့ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုပါကြောင်း ဖော် ပြထားသည်ကို တွေ့ ရပါသည်။ ဆက်လက်၍ လေ့လာစူးစမ်းမှု ပြုလုပ်ခဲ့ရာတွင် ထိုင်းရှိ သိပ္ပံပညာ ရှင်များ က ချင်းတွင် 'ကိုလ်ကစထရော' တိုက်ဖျက်ပေးသည့် စွမ်းအားရှိကြောင်း ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

ချင်းတက်ကို အမှု န့်ထောင်း၍ အမြင့်ကြောက်သော ရောဂါ (Vertigo) ကို လျော့ပါးစေရန် ကုသရာ၌ အသုံးပြု၍ ရပါသည်။ အမြင့်သို့ တက်ရာတွင် နားတွင် း၌ မသက်မသာခံစားရခြင်း (သို့ မဟုတ်) လေယာဉ်စီးရာတွင် မသက်မသာခံစားရခြင်း (Air Sickness) (ဝါ) လေယာဉ်တောက် ခြင်းတို့အတွက်ပါ ချင်းဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဆက်လက်စူးစမ်းလေ့လာချက်များ အရ အအန်ပျောက်ဆေး (Antiemetic) (သို့မဟုတ်) နာစေးအအေးမိပျောက်ဆေး (Antiemetic) အ ဖြစ် ထိရောက်မှု ရှိကြောင်း တွေ့

့ခဲ့ကြရပါသည်။

‘ဒေါရစ်စ်အက်ခ်ချီ’ (Doris Esche) ၏ အင်ဒိုနီးရှားကျမ်း ဖြစ်သော ‘ရက္ခမူလဆေးဝါးများ ကို မည် သို့အသုံးပြုရမည် နည်း’ (Upset Stomach) နှင့် စားချင်သောက်ချင်သော စိတ် (အာသာ) ကို တိုးပွားရန် (Increase Appetite) အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ချင်းကို အအေးမိနှာစေးခြင်းအတွက် အသုံးပြုခြင်းကို ခေတ်သစ်ဆေးပညာတွင် တွေ့ရပါ သလားဟု အမေးထုတ်သော် မတွေ့ရဟုပင် ဆိုရပါမည် ။ ယင်းကို အအေးမိနှာစေးခြင်းအတွက် အိမ်သုံးဆေးဝါးအ ဖြစ် အသုံးပြုနေကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ချင်းကိုခြစ်၍ အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုခြင်း၊ ချင်းကိုခြစ်၍ ဝါးစားခြင်း၊ သတ္တုရည်ညှစ်ကာ သောက်သုံးခြင်း ပြုကြပေသည်။

လေကြောင်းလိုင်းများ တွင် ‘လေယာဉ်တောက်သော ရောဂါ ’ (Air Sickness) အတွက် ခြစ် ထားသော ချင်းကို ပေးတတ်ကြပါသည်။

အခြားသော အရာများ စွာ ကဲ့သို့ ‘ချင်း’ သည် ရိုးရာဆေးဝါးတစ်လက် ဖြစ်ပြီး ရိုးရှင်းသော အခြေအနေများ အတွက်သာ အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး ယနေ့တိုင် လက်မလွှတ်နိုင်သေးသည်ကား သေချာ ပါသည်။ အိမ်သုံးဆေးဝါးအနေဖြင့် ရောဂါ (၁၅) မျိုးခန့်အတွက် ‘ချင်း’ ကို အသုံးပြုနေကြဆဲ ဖြစ် ပါသည်။ ယင်းအပြင် ခေတ်သစ်အယ်လိုပက်သီဆေးဝါးများ အစား အချို့ကိစ္စများ အတွက် အား ကောင်းသော ဆေးဝါးအ ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (ဝါ) ယင်းဆေးဝါးများ အတွက် ဖြည့်စွက်ကုထုံး အ ဖြစ် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ချင်းကို အအေးမိနှာစေးခြင်း (Nausea) အတွက် ‘မီတိုကလိုပရာမိုဒ်’ (Mettoclopramide) အစား အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပါးစွာ ဖြင့် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

# အဖိုးတန်ဆေးပင် တမာ

(၁၉၉၄) ခုနှစ် နယူးဒေလီတွင် ကျင်းပခဲ့သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်တွင် စက်ရှင်ချယ်ယာမန်အ ဖြစ် မက်စ်ပလန့်အင်စတီကျု(The Max-Plank Institute) မှ ဂျာမန်သိပ္ပံ ပညာရှင်တစ်ဦးက ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ သူက တမာကြီး (Azadirachta indica) ၏ အင်းဆက်ပိုး များ ကို နှိမ်နင်းနိုင်စါမ်းအားကောင်းလှသော အချက်ကို တင်ပြခဲ့သည်။ ယနေ့အခါတွင် တမာ (Neem) စေးများ မှရရှိသော ဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုးသည် တွေ့ ရှိရပြီးသမဆထဲ၌ အင်းဆက်ပိုးသတ် အာနိသင်အားအကောင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ ကြရပါသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ၏ တွေ့ ရှိချက်အရ အနည်းဆုံးအားဖြင့် တွေ့ ကြရပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင် များ ၏ တွေ့ ရှိချက်အရ အနည်းဆုံးအားဖြင့် အင်းဆက်ပိုးမျိုးခွဲပေါင်း (၁၅၀) ခန့်ကို နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု သိရပါသည်။ ယင်းဓာတ်ပေါင်းကို အမေရိပြည်ထောင်စုမှ ဒဗလျူ.အာရ်.ဂရေ့စ် ကုမ္ပဏီ (W.R.Grace Company) က မှတ်ပုံတင်ထားကာ မာဂိုစန်အို (Magosan O) အမည် ဖြင့် ထုတ် လုပ်ဖြန့်ချိနေပေသည်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး ဈေးကွက်တွင် တမာမှရရှိသော ပိုးသတ်ဆေးသည် နှစ် စဉ် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများ စွာ ရသည်အထိ ဖြန့်ဖြူး နေရချေပြီ။

တမာကို ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ တမာသည် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကို နှိမ် နင်းနိုင်စွမ်းအားကောင်းလှ၏ ။ သီးနှံပင်များ ပေါ် ပက်ဖြန်းပေးခြင်းဖြင့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ မလာ ရောက်နိုင်တော့၍ သီးနှံပင်များ ကို မဖျက်ဆီးနိုင်တော့ချေ။ တမာသည် အင်းဆက်များ တွင် ပါလာ တတ်သည့် ကပ်ပါးပိုးများ ကိုလည်း တားဆီးပေး၍ အင်းဆက်များ အပင်များ ကို ကိုက်ဖြတ်ဖျက်ဆီး ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

တမာသည် အိန္ဒိယတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက် ဖြစ်ထွန်းကား ယင်းကို ပျိုး ထောင်စိုက်ပျိုးပေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်ကို ကြီးမားစွာ

ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပေလိမ့် မည် ။ အိန္ဒိယသဘာဝပေါက်ပင်တမာမှ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်ဝေစုကို ကြီးမားစွာ ရရှိနိုင်သည်ဟု ခံစားမိလာကြချေပြီ။

ပါမောက္ခရမ်းဘိုးလ်ဒ် (Professor Rambold) ၏ ရှင်းပြချက်ကို နားထောင်ရပြီးနောက် စာ ရေး သူသည် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက ဆောင်းရာသီတွင် ဝတ်ဆင်ရမည့် အဝတ်အထည်များ ကို နွေရာသီတွင် ထုပ်ပိုးထားရှိရာ၌ တမာရွက်များ ပါ ထည့်သွင်းထားရှိလေ့ရှိခဲ့ပုံကို ပြန်လည်မြင် ယောင်လာမိခဲ့သည်။

စာရှုသူအတော် များများ သည်လည်း စပါး စသည်တို့ကို သတ္တုအိုးခွက်များ အတွင်း ၊တွင် တမာရွက်များ နှင့် အတူ သိုလှောင်ထားရှိခဲ့လေ့ရှိပုံကို ပြန်လည်မြင်ယောင်မိပေလိမ့်မည် ။ ရှေးခေတ် က အသိပညာသည် ခေတ်သိပ္ပံပညာရှင်တို့ ရှာမတွေ့မီကပင် တမာ၏ ပိုးသတ်အာနိသင်ကို သိခဲ့ ကြပြီး ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။ ယင်းအသိပညာကို ရာစုနှစ် ပေါင်းများ စွာ မျိုးဆက် တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းကာအသုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။

ယခု အိန္ဒိယပြင်ပသို့ပင် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားခဲ့ချေပြီ။ တမာနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုးသတ်အာနိ သင်သာမက အခြားသော အချက်များ ကို ပို၍ သိရှိနိုင်ရန် ရှာဖွေသင့်ချေပြီ။ တမာကို ပိုးသတ်ဆေး (antiseptic) အ ဖြစ် ရှေးခေတ်ကာလ အတန်ကြာကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။ ယင်းဓာတ် ပေါင်းကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါ များ (Viral Diseases) အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ရှေးထုံးစဉ်လာအားဖြင့် ရေကျောက်ပေါက်ပြီးသော သူအား ပထမဆုံး ရေချိုးပေးရာတွင် တမာရွက်များ စိမ်ထားသော ရေထဲ၌ နှစ် ထားပေးရသည်။ ယင်းက အရေပြား ရောဂါ များ ကြောင့် ယားယံခြင်း၊ ကုတ်ဖဲ့ရခြင်းတို့ကို လျော့ပါးစေပါသည်။

လူအများ က တမာရွက်ကို မတူကွဲပြားသော ရည်ရွယ်ချက်များ ဖြင့် အသုံးပြုကြသည်၊ အိန္ဒိယတွင် သိပ္ပံပညာရှင်များ က ယင်းတမာရွက်၏ အကျိုးပြုအာနိသင်အတွက် အာနိသင် ဖြစ်ပေါ် စေသည့် ဓာတ်ပေါင်းကို ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် ကြိုး စားနေကြချေပြီ။

တမာခက်ကို အိန္ဒိယတွင် ရှေးခေတ်ကာလကတည်းက သွားတိုက်သည့် သွားပွတ်တံ (တံပူ) အ ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယင်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သွားများ ကို ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေကာ အစက်အပြောက်များ ကင်းစေပါ သည်။ တမာ၏ ယင်းအစွမ်းသတ္တိရစေသည့် ဓာတ်ပေါင်းကိုလည်း လေ့လာဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။

တမာစေ့မှရရှိသော တမာဆီသည် အမျိုးသမီးများ ၏ သားအိမ်တွင် း၌ သားသန္ဓေတည်စေ မှု ကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း အိန္ဒိယသိပ္ပံပညာရှင်များ က တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသား ကိုယ်ခံ အားပညာသိပ္ပံ (The National Institute of Immunology) မှ ပါမောက္ခတယ်လ်ဝါ (Professor Talwar) က ယင်း သန္ဓေတားအာနိသင်ကို လူသားများ ဖြင့် ပထမဆုံး စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ယင်းရှာ ဖွေတွေ့ရှိမှု က သန္ဓေတားဆေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေရန် အလားအလာကောင်းတစ်ရပ်အ ဖြစ် ရှိနေချေပြီ ဖြစ်သည်။

အာယုဗေဒဆေးဝါးများ နှင့် ရှေးခေတ် လက်တွေ့သုံးဆေးဝါးများ တို့တွင် တမာ၏ အခြား ဆေးဝါးသုံးများ ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ လေ့လာဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။ တမာကို အရေပြား ရောဂါ အတွက် အသုံးပြုခြင်းကား အသိသာဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံး ဖြစ်လာခဲ့ချေပြီ။ ယားယံခြင်းကို သက်သာစေရုံ သာမက အပူလောင်ခြင်း၊ အပူဖုများ ထခြင်း၊ နူနာ ရောဂါ၊ သမင်ဖြူရောဂါ တို့တွင် ပါ အသုံးပြုကုသ ပေး၍ ရပါသည်။ အာယုဗေဒဆေးဝါးများ တွင် နူနာ ရောဂါ ၌ တမာ၏ ပဥ္စင်းပါး (ရွက်၊ ခေါက်၊ သီး၊ ပွင့်၊ စေ့) လုံးကို အသုံးပြုကြပေသည်။ တမာခေါက်ကို အဖျား ရောဂါ (Fever) အထူးသဖြင့် ငှက် ဖျား ရောဂါ အတွက် အိန္ဒိယတွင် ရှေးခေတ်ကာလကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

စာရေး သူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦး လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ချက်များ အရ ယုံကြည်အားထားလောက် ဖွယ် တွေ့ရှိခဲ့ရသည်မှာ သူသည် အာသံရှိ ငှက်ဖျားမိသူများ ကို တမာခေါက်နှင့် အခြားဆေးပင်နှစ် ပင်ရော၍ ပြုတ်ကာ တိုက်ကျွေးခဲ့ရာ အကျိုးထူးကြောင်း အခိုင်အမာ တွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်။ တမာစေ့ များ မှ ရရှိသော အဆီသည် သံကောင်၊ တုတ်ကောင်၊ မှို (fungi) အတွက် တိုက်ဖျက်ဟန့်တားပေး နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ တမာရွက်များ

စိမ်ထားသော ရေသည် ဆံပင်များ ကို သန်မာလာစေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ အဆုံးသတ်အားဖြင့် ဖော်ပြရသော် တမာရွက်များ တွင် ဗီတာမင် အေ ဓာတ်ကြွယ်ဝလှကြောင်း ဖော်ပြပေးလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် တမာပင်သည် ကမ္ဘာလောကအား အကျိုးပြုသည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင် ဖြစ်ကာ ရတနာတစ်ပါးသဖွယ် အဖိုးတန်လှပါသည်။

အိန္ဒိယက ကံကောင်းသည်မှာ ဗြိတိသျှလက်အောက်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံအနှံ့ တမာပင်များ ကို စီမံကိန်းချစိုက်ပျိုးခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယသိပ္ပံပညာရှင်များ က ပေါပေါများများ ရှိနေ သော တမာပင်များ ကို အသုံးချကာ လူသားအကျိုးပြုအခြားဆေးဝါးများ ရှာဖွေတွေ့နိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။

# သင့်အသည်းကို ဆေးပင်များ ဖြင့် ကာကွယ်ပါ

အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါ လို၊ ဘီပိုး၊ စီပိုးဝင်ခြင်းလို ရောဂါ များ ကြောင့် အသည်း ပျက်စီးရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆေးဝါးများ ရှာဖွေဖို့ အလွန်ကြီးမားတဲ့ လိုအပ်ချက်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်လို့ လာပါပြီ။ ပျက်စီးသွားတဲ့ အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ အမြန်ပြန်လည်ပြည့်ဝဖို့အတွက် လည်း ဆေးဝါးလိုအပ်နေပါပြီ။ အသည်းရောင် ခြင်း (hepatitis) ဖြစ်စဉ်များ စွာ မှ မကုသဘဲနေရင် ဘဝနောက်ပိုင်းမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်သည်အထိ ဦးတည်သွားတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ယနေ့ ခေတ်ရဲ့ အားကောင်းလှတဲ့ ဆေးဝါးတွေ ကို အသုံးပြုရင်း အသည်းပျက်စီးသွားရတာ မျိုးအထိ ဖြစ်ရတတ်တာတွေ ရှိပါသည်။

အယ်လိုပက်သစ် ခေတ်သိပ္ပံဆေးဝါးတွေ မှာ အသည်းကို ကာကွယ်ဖို့ (ဝါ) ပျက်စီးသွားတဲ့ အသည်းကို ကုသဖို့က ခက်ခဲနေတုန်းပါပဲ။ ရုက္ခမူလ (အပင်ထွက်) ဆေးဝါးတွေ ကိုသုံးပြီး အသည်း ရောဂါ ကို ကုသဖို့ သုတေသနတွေ အများ ကြီးလုပ်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံတွေ မှာ တော့ ဒီအတွက် ကံကောင်းထောက်မစွာ အောင်မြင်မှု တွေ ရသင့်သလောက်ရခဲ့ပါသည်။ အိန္ဒိယရဲ့ အသည်းကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ ဆေးပင်တွေ ထဲက (၃) ပင် လောက်ဟာ အသည်း ရောဂါ ကုဆေးအတွက် လက်ရှိအချိန်မှာ အတော် အလားအလာကောင်းတာ တွေ ့ခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒီ ဆေးပင်တွေ ကတော့ ဆေးခါးကြီးပင် (Andrographis Paniculata)၊ ကုလားဆောင်းမေးခါး (Picrorhazia Kurroa) နဲ့ ကြက်သဟင်းပင် (Phyllanthus Nirui) တို့ ဖြစ် ပါသည်။

ပန်ဂျပ်တက္ကသိုလ် ဆေးဝါးပညာဌာန (Department of Pharmacy) မှ ပါမောက္ခဟန်ဒါ (Handa) နဲ့ အုပ်စုတစ်စုတို့က ဆေးခါးကြီးပင်ရဲ့ အသည်းကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ စွမ်းရည်ကို တိရစ္ဆာန်တွေ နဲ့ပဲ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အပင်တစ်ပင်လုံးကို အတ္တုရည်ညှစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အာယုဗေဒစနစ်အရ အမှုန့်ပြုပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အစောပိုင်းနှစ် တွေ တုန်းက ဘီဟာ တွင် ယင်းဆေးပင်ကို ရေတနံဖန်ခွက်ထဲမှာ ဆေးပင်အခက်တစ်ကို တစ်ညလုံးစိမ်ပြီး နံနက်ပိုင်းမှာ သောက်စေခြင်းဖြင့် အသည်းအားနည်းခြင်း (A Sluggish Liver) အတွက် စမ်းသပ်ကုသပေးရာ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ကံအကြောင်းမလှတာတော့ ဒီဆေးပင်ကို အလိုရှိသလောက် များများ စား စားရအောင် မစိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုလားဆောင်းမေးခါးပင်ကို အိန္ဒိယမြောက်ပိုင်းမှာ အသည်းကို ကာကွယ်ဖို့ အသုံးပြုခဲ့ကြ ပါသည်။ အာယုဗေဒစနစ်မှာ လည်း အသည်း ရောဂါ အတွက် အကျယ်အပြန့် အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ လက်ကနောင်မှာ ပါမောက္ခဒါဝမ်ဦးစီးပြီး အိန္ဒိယဆေးသုတေသန အင်စတီကျု့တို့ ပူးပေါင်းကာ သုတေသနပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီ မှာ ပီခရိုလစ်ဗ် (Pircroliv) လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပါဝင်ပြီး အသည်း အတွက် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြရပါတယ်။ ပီခရိုလစ်ဗ်က ဆေးခန်းတွင် စမ်းသပ်ချက်အရ အသည်းရောင် ခြင်း (Hepatits) ဝေဒနာရှင်များ အတွက် အကျိုးရှိစေကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြရပါတယ်။

ကြက်သဟင်း (ခေါ်) ဘုမ္မမာလ်ကီကို အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းတွင် အသည်းကိုကာကွယ်ရန် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ (၁၉၈၃) ခုနှစ် တွင် ဒေါက်တာဒီဇစ်နှင့် ဒေါက်တာအာချားတို့က အသည်း ရောင် ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ် (၁၆၀) ဦး အပေါ်ဆေးခန်း၌ ကုသရာတွင် စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ရလဒ်မှာ ကလေး (၁၆၀) ဦးတွင် (၁၀၁) ဦးအပေါ်၌ ကောင်းစွာ အကျိုးသက်ရောက်ခဲ့ပေသည်။ ယင်းစမ်းသပ်မှု ကို ထို့ထက်ပိုများ ပြားသော ကလေးဦးရေပေါ်တွင် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပေသေးသည်။

ယင်းဆေးပင် (၃) ပင်ကို အိန္ဒိယရှိ အာယုဗေဒဆေးပညာ၊ ယူနာနီဆေးပညာတို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ကန်ပိုဆေးပညာစနစ် (Kampo System) တွင်လည်း အကျယ်တပြန့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ရလဒ်ကောင်းများ စွာ ပေါ်ထွက်ခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးရာတွင် ပါဝင်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ(garlic) သည် အသည်း ရောဂါ ကုသရာတွင် အသုံးဝင်ပေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပိုးဝင်ခြင်းကို သေစေသော သတ္တိ (anti-infectious effect) ရှိပေသည်။ ယင်းတွင် ကိုလက်စထရောကို ကျစေသော အစွမ်းရှိပြီး အစာ ကြေစေရန်လည်း အထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ဒုဓလီ (Dandelion) သည် အစာကြေစေပြီး အစာခြေရည်ကို ပိုမိုထွက်ရှိစေသည်။ ယင်း သည် အသည်း ရောဂါ ကုသရာတွင် ကောင်းစွာ အထောက်အကူပြုပြီး အနောက်တိုင်း ရက္ခမူလ ဆေးဝါးတွင် အသည်း ရောဂါ ကုသရာ၌ တွင် တွင် ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုလေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆီးကောင်း စေပြီး ကျောက်ကပ်ပြဿ နာ (kidney problem) တွင် လည်း ကောင်းစွာ အသုံးဝင်လေသည်။

ယခုခေတ်ကာလ အနောက်တိုင်းမှ မစ်လ်ခ်သစ်စတယ်လ် (Milk Thistle) သည် အသည်း ၏ လုပ်ဆောင်ပုံ (liver function) ကို တိုးတက်စေနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။ အသည်းကို ဓာတုဓာတ်ပေါင်းများ ကြောင့် ဒဏ်ရာရစေခြင်း (chemical injury) မှ ကာကွယ်ပေးသည်။

အသည်းတွင် ဆဲလ်အသစ်များ ပင် ဖွံ့ စည်း ဖြစ်ပေါ်ကာ အသည်း၏ လုပ်ဆောင်ပုံကိုပါ တိုး တက်စေသည်ဟု သိရသည်။ ဥရောပတွင် အခြေခံအသည်းအားတိုးဆေး (the primary liver tonic) အ ဖြစ် တွင် တွင် ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေကြချေပြီ။ မြန်မာပြည်တွင် ပင် FAME မှ ယင်းကို ရက္ခမူလဆေးတစ်မယ်အနေဖြင့် အသည်းအားဆေးအ ဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းပင်ရှိကြောင်း တွေ့ ရသည်။