ကြက်သွန်ဖြူ၏

အံ့ဖွယ်ဆေးဘက်ဝင်စွမ်းအားများ

ဟိန်း(ဘူမိ)

အမှာ စကား

ရာစုနှစ် တစ်ခု နောက်ပြန်ဆုတ်ကြည့်လိုက်ရင် မည် သည့်ဆရာဝန် (ဝါ) ဆေးဆရာမှ ဆေး အိတ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူမပါဘဲ ဆေးထွက်ကုခြင်းမျိုးတွေ ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကမ္ဘာစစ်ကြီးနှစ် ခု (ပထမကမ္ဘာစစ်နှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်) ကာလအတွင် း၌ လည်း ဆေးရုံများ နှင့် စစ်မြေပြင်တို့တွင် ရောဂါ ပိုးမဝင်စေရန်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိတ်ဆို့၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ရှူးများ ပုပ်ဆွေးခြင်း (gangrene) မှ ကာကွယ်ရန် ကြက်သွန်ဖြူကို တွင် တွင် ကျယ်ကျယ်၊ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ပင်နီဆလင် (penicillin) ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့ပြီးနောက် ပိုးသတ်ဆေးများ (antibiotic) ကိုပါ တီထွင်နိုင်ခဲ့ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များ အတွက် ကြကက်သွန်ဖြူပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း၊ အခွင့်အရေး ပေးခြင်း ပျောက်ဆုံး သွားပါတော့တယ်။ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ နှင့် သုတေသီများ အနေနဲ့လည်း ကြက်သွန်ဖြူပေါ် အာရုံစိုက်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ နှစ် ငါးထောင်ကျော်လောက်တည်တံ့ခဲ့တဲ့ ဆေး ပညာဓလေ့ ထုံးတမ်းတစ်ရပ်လည်း အဆုံးသတ်ခဲ့ရပါတော့တယ်။ အဲဒီ နောက်တော့ အတိတ်က ရှိခဲ့တဲ့ ဒဏ္ဍာရီလာ၊ ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာထဲမှာ ပဲ မြုပ်ကွယ်သွားရပါတော့တယ်။

ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ စူးရှတဲ့ ရနံ့နဲ့ စပ်ရှားတဲ့ အရသာတို့ဟာ အားကောင်းတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် သတ္တိတွေ အ ဖြစ် ဆေးပညာရှင်အများ စုရဲ့ စိတ်အတွင် းမှာ ကိန်းအောင်းနေဆဲပါပဲ။ (၁၉၈၀) မှ ဆယ်စုနှစ် နှစ် ခုကျော်ကျော်အတွင် းမှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းသုတေသီတွေ ဟာ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အဓိက သော့ ချက်ကျတဲ့ အာဟာရသတ္တိနဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်တွေ ကို သုတေသနပြု ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီ မှာ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာလောကမှာ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ အဓိက ရောဂါကြီး (၇) ခုကို ဟန့်တားရာမှာ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ကောင်းကျိုးရလဒ်ရှိစေမှု တွေ ကို တွေ ့ခဲ့ကြရပါတော့တယ်။ အဲဒီ ရောဂါ ကြီး (၇) ခုက 'သွေးတိုး ရောဂါ၊ ကိုလက်စထရောမြင့်မားခြင်း၊ သတ္တုဓာတ်ပြင်း အဆိပ် သင့်ခြင်း၊ ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်း (infections Diseases) ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ ကြောင့် ပျက်စီးခြင်း (Fee redical damage)၊ ကင်ဆာ ရောဂါ နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားကျဆင်းဆုတ်ယုတ်သော ရောဂါ များ

(immnne deficieney desease)' တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုစာရေး သူအနေနဲ့ ဒေါက်တာ အားလ်.အယ်လ်.မင်းဒဲလ် (Dr.Earll.Mindel,R.Rh., Ph.D) ရဲ့ 'အံ့ဖွယ်အာဟာရ ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic The Miracle Nutrient) စာအုပ်နှင့် စူးကိုဗာ့ချ် (Sue Korach) ရဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ သဘာဝအံ့ဖွယ်ဆေးပင်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ချက်ပြုတ်နည်းသစ် ပေါင်း တစ်ရာ (Garlic-100.Exciting New Ways To Cook With Nature's Miracle Healing Herb) အမည် ရှိ စာအုပ်နှစ် ခုကို အဓိကအညွှန်းပြု၍ အခြားပညာရှင်များ စွာ တို့၏ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပုံ၊ ဆောင်းပါးများ စွာ အားလည်း ထပ်မံကိုးကား ဖြည့်စွက်ကာ 'ဆေးဖက်ဝင်လှတဲ့၊ အံ့ဖွယ်သဘာဝစားစရာ ကြက်သွန်ဖြူ အမည် ဖြင့် စာအုပ်ငယ် တစ်အုပ်ကို နေ့စဉ်အာဟာရဖြည့်ဆည်းနေရသည့် လူအများ ကျန်းမာရေး အကျိုးအတွက် အား ထုတ်ရေး သားပေးလိုက်ပါကြောင်း။

ဟိန်း (ဘူမိ)

ကြက်သွန်ဖြူ၏ နှစ် ငါးထောင် သမိုင်းကြောင်း

ခရစ်ယာန်တို့၏ သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ဟိုးမားတို့၏ အိုဒက်စီ (Odyssey) တို့တွင် 'အနံ့ဆိုး သော နှင်းဆီ' (stinking rose) ဟု ဖော်ပြထားချက်ရှိခဲ့သည်။ အရှေ့တိုင်းတယ်လ်၊ ဟစ်ပိုကမိုက်တီး၊ ဂါလန်း၊ အရစ္စတိုဖိန်း၊ ဗာဂီးလ်နှင့် ပလင်နီတို့သည်လည်း ယင်းအံ့ဖွယ်ဆေးပင်ကို သိရှိအသုံးပြုခဲ့ကြကြောင်း ဆေးပညာအဘိဓာန်တွင် တွေ့ရသည်။

ထရန်စီလ်ဗန်းနီးယမ် (Transylvanian) တွင် လယ်သမားများ သည် ကြက်သွန်ဖြူများ ကို ယင်းတို့၏ ပြတင်းပေါက်များ ၊ ဝင်ပေါက် ထွက်ပေါက် တံခါးဝများ တွင် ချိတ်ဆွဲထားခဲ့ကြကာ သွေး စုတ်ဖုတ်ကောင်များ (vampires) ဘေးမှ ကာကွယ်ခဲ့ကြသည်။

ပြီးခဲ့သော ရာစုနှစ် များ က မည် သည့်ဆေးဆရာမ ဆို ဆေးအိတ်တွင် ကြက်သွန်ဖြူမပါ မ ဖြစ် သယ်ဆောင်ထားလေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲလ်ဘတ်ရှစိုင်ဇာ (Albert Schereitzer) က သူ၏ ဆေး ခန်းတွင် ရောဂါ များ စွာ ကို ကြက်သွန်ဖြူဖြင့် ကုသပေးခဲ့သည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း က စစ်မြေပြင်သမားတော် များ က ဒဏ်ရာရ အသားတစ်ရှူးများ ပုပ်ဆွေးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကြက်သွန် ဖြူစိမ်ထားသော ရေများ ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ကုသပေးခဲ့ကြသည်။ ယင်းကို 'ရုရှားပင်နီစလင်' (Russian penicillin) ဟုပင် ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။

ယနေ့တိုင် ရိုးရာဆေးပညာများ ၌ ကြက်သွန်ဖြူကို တွင် ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေဆဲ ဖြစ်ပေ သည်။ ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များ က ပြီးခဲ့သော နှစ် နှစ် ဆယ်ကျော် (၁၉၈၀-၂၀၀၄) အတွင်း သုတေ သနပြုမှု ပေါင်း နှစ် ထောင်ကျော် ပြုခဲ့ရာ ခေတ်သစ်ကာလ အန္တရာယ်အပေးဆုံး ရောဂါ ကြီး အတော် များများ အပေါ် ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှု များ ရှိကြောင်း တွေ့မြင်ဖော် ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

***

ကြက်သွန်ဖြူထွက်ကုန်အမှန်ကို ရွေးချယ်ယူခြင်း

လူအများ စုအနေနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ကျန်းမာရေး ကောင်းကျိုးခံစားရစေဖို့ အသုံးပြုလိုစိတ် များ ထက်သန်တတ်ကြသည်။ သို့သော် ဈေးကွက်တွင် းရှိ စီးပွားရေး အရ ရောင် းချသော ကြက် သွန်ဖြူထုတ်ကုန်များ မှာ မည် မျှစိတ်ချရမည် နည်းဟု မေးစရာရှိနေပေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကား ကမ္ဘာအနှံ့မှ စိုက်ပျိုးထွက်ရှိပေရာ မည် သည့်ဒေသမှ ထွက်ရှိသည်ကို ပုလင်းသွတ်ထုတ်ကုန်များ တွင် တွေ ့ရနိုင်ပေသည်။

ဈေးကွက်တွင် ကြက်သွန်ဖြူအား အခြေခံသဘောအားဖြင့် လေးမျိုးခန့်ခွဲခြား၍ ရနိုင်ပေ သည်။ ကြက်သွန်ဖြူအတတ်လိုက် (ကြက်သွန်ဖြူကြိတ်ညှစ်ရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် ချက် ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူတို့ ပါဝင်သည်) ရနိုင်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူ အခြောက်လှမ်း၊ အမှု န့်ထောင်း ထားခြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီ (အနှစ် ထုတ် (ဝါ) အဆီထုတ်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီဖြင့် ရောထား ခြင်း) နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကြာရှည်ထားအနှစ် ထုတ် (aged garlic extract) တို့ ဖြစ်သည်။ ယင်း ကြာရှည်ခံ အနှစ် ထုတ်နည်းတွင် ကြက်သွန်ဖြူ အကြမ်းထည်မှ မတည်ငြိမ်သော ဓာတ်ပေါင်းများ တည်ငြိမ်သွားကာ စိတ်ချရပြီး ကောင်းကျိုးပေးသည်။ ရနံ့မဲ့ ဓာတ်ပေါင်းများ ဖြစ်သွားရပေသည်။

***

သဘာဝကြက်သွန်ဖြူလတ်ဆတ်ကြိတ်ညှစ်ရည်နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူမှုန့်သမျှကား ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ရှိကြောင်း သက်သေပြပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ဝယ်ယူသုံးစွဲသူများ အနေနှင့် သဘာဝကြက်သွန်ဖြူအား လွယ်ကူစိတ်ချစွာ ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပေ သည်။ သို့ သော် ကြက်သွန်ဖြူဆဲလ်များ သည် ဖြတ်တောက်ပြီး (ဝါ) ကြိတ်ချေပြီးသည်နှင့် လျှင် မြန်သော ဓာတု ဖြစ်စဉ်အရ အယ်လီအင် (allin) မှ အယ်လီစင် (allicin) အ ဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သွားရလေသည်။ အယ်လီစင်သည် ဆာလ်ဖာဓာတ်ပေါင်း ဖြစ်ကာ သဘာဝကြက်သွန်ဖြူလတ် လတ်ဆတ်ဆတ်အား၊ ထင်ရှားသော စူးရှသည့် အနံ့ကို ပေးလေသည်။ အယ်လီစင်သည် သဘာဝ ကြက်သွန်ဖြူ၏ အဆိပ်ဓာတ်ကိုလည်း ပေးပေသည်။

အယ်လီစင်သည် အောက်စီဂျင်နှင့် အားကောင်းစွာ ဓာတ်ပြုပြီး အားကောင်းသော စိုင်တို စီဒယ်စွမ်းအင် (cytocidal power) ကို ရရှိပေသည်။ ယင်းမှာ ဆဲလ်များ ကို သတ်နိုင်သော စွမ်း အင်ရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ယင်းစိုင်တိုစီဒယ်စွမ်းအင်မှ ‘အယ်လီစင် ဟစ်တီးရီးယား’ (allicin hysteria) အ ဖြစ် ပြောင်းလဲတိုးမြှင့်သွားသည်ကို လွန်ခဲ့သော နှစ် ငါးဆယ်အတွင် းက တွေ့ ရှိခဲ့ ကြသည်။

သုတေသီများ က ယင်းဓာတ်ပေါင်းတွင် းမှ အဏုဇီဝပိုးသတ်စွမ်းအင် (antibiotic power) ကို ရှာဖွေခဲ့ကြရာ အယ်လီစင်အ ဖြစ်ပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြင့် အားကောင်းဒသော ပိုးသတ်စွမ်းအင် ဖြစ်သွားစေကြောင်း တွေ့ ခဲ့ရပေသည်။ သို့သော် သုတေသနပြုလုပ်မှုများ တွင် အယ်လီစင်သည် အနာတရ ဖြစ်နေသော ဆဲများ နှင့် အကျိုးပြုဆဲများ တွင် း၌ ထင်ရှားသိသာသော ကွဲပြားသည့် ပိုး သတ်စွမ်းအင်ပြနိုင်ခြင်း မတွေ့ခဲ့ရချေ။ ယင်းက လူသားခန္ဓာကိုယ်မှ ဆဲလ်များ အားလုံးကို သတ်နိုင်သည်ဟု ယူဆဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပြန်သည်။

သဘာဝကြက်သွန်ဖြူအတကိကို ဖြတ်ခြင်း (ဝါ) ချေခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါ

အယ်လီစင် အ ဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာ အသွင် ပြောင်းသွား တတ်ပေသည်။ ကံအကြောင်းမလှသည့် အခြားဓာတု အသွင်ပြောင်း ဖြစ်စဉ်များ မှာ အချိန်လိုအပ်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သဘာဝ ကြက်သွန်ဖြူသည် အဆုံးသတ်တွင် ဘေး ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ကောင်း ကျိုးလည်း ပေးနိုင်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်ခဲ့ပေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ သုတေသီများ က သဘာဝကြက်သွန်ဖြူသည် ဆေးဖက်ဝင် မြင့်မားသော ပမာဏတွင် အပူလောင်ခြင်း ပါးစပ် တွင် းချွဲအမြှေးပါးများ ရောင် ရမ်းခြင်း၊ လည်ချောင်းတွင် းနှင့် ဝမ်းခေါင်းတွင် းရှိ ချွဲအမြှေးပါးများ ရောင် ရမ်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

ယင်းက သွေးနီဆဲလ်များ ကို ပျက်စီးစေနိုင်၍ သွေးအားနည်းခြင်း (anemia) မျိုး ဖြစ်စေနိုင် ကာ အူသိမ်အတွင် းမှ မိတ်ဆွေ ဘတ်တီးရီးယားများ ကိုပါ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်တွင် အစားအစာများ မှ အာဟာရဓာတ်များ စုတ်ယူခြင်းကို ဟန့်တားပစ်နိုင်သည်။ အသည်း၏ လုပ်ငန်းကို ဟန့်တားနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ချက်ပြုတ်ခြင်းကား ကြက်သွန်ဖြူတွင် ပါဝင်သော ဆာလ်ဖာဓာတုဓာတ်ပေါင်းကို လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင် အယ်လီစင် (ကြက်သွန်ဖြူအတက်ကို လှီး ဖြတ်စဉ် (ဝါ) ကြိတ်ချေစဉ် ထွက်ရှိ အခြား အနံ့ပြင်း ဆာလ်ဖာဓာတ်ပေါင်းများ ဖြစ်သည့် ဒိုင်အယ် လိုင်းဆာဖိတ်၊ ဒိုင်အယ်လိုင်း ဒိုင်ဆာလ်ဖိတ်၊ ဒိုင်အယ်လိုင်း ထရိုင်ဆာဖိတ်တို့နှင့် ကွဲထွက်သွား သည်။

ယင်းဓာတ်ပေါင်းများ မှာ အငွေ့ပျံလွယ်လွန်းရကား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဆုံးရှုံးသွားရသည်။ သင့်အနေနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူတွင် သဘာဝကြက်သွန်ဖြူလောက် အနံ့မပြင်းတော့ ကြောင်း သတိထားမိပေမည် ။ ချက်ပြုတ်ခြင်းက ယေဘုယျအားဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူတွင် းရှိ ဆာလ် ဖာဓာတ်ပေါင်းများ မှ အဆိပ်ဓတ်ာကို များ စွာ ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

ထို့ပြင် ချက်ပြုတ်သော အခြေအနေ (ဥပမာ- အပူချိန်၊ ချက်ပြုတ်ချိန်) အရ

ကြက်သွန်ဖြူ၏ ကောင်းကျိုးသတ္တိများ ကိုလည်း လျော့ပါးသွားစေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ပြုတ်ပုံ ကွဲပြား မှု အလိုက် ကျန်းမာရေး အတွက် ရရှိမည့် အကျိုးခံစားရမှု လည်း ကွဲပြားသွားရပေသည်။

***