



လက်တွေ့အသုံးချ

ဆေးနည်းတိုများ

ဟိန်း (ဘူမိ)

အမှာ စကား

သဘာဝစားစရာများ ၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ ၊ ရောဂါဝေဒနာများကို ဆေးဝါးမပါ၊ သဘာဝစားစရာများ နှင့် ကင်းပစေနိုင်သော၊ အချက်အလက်များကို "သဘာဝအစာ၊ သဘာဝဆေး" စာအုပ်လေးမှ စကားဖွေရှာရေးသားလေ့လာခဲ့ရာတွင် ယခုအခါ စာအုပ်ပေါင်း ဆယ်ဂဏန်းကို ကျော်လွန်လာခဲ့ပါပြီ။

မဇ္ဈိမစာပေမှ ကိုနိုင်နိုင်က ရောဂါဝေဒနာများ အတွက် လွယ်ကူထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်မည့် ဆေးနည်းတိုလေးများ ၊ ပြုစုရေးသားပေးပါရန် ပန်ကြားလာခဲ့ပါသည် ။

မြန်မာ့ဆေးနည်းတိုများ စွာကဲ့သို့ သိပြီး အချက်အလက်များကို ထပ်တလဲလဲ မရေးသားချင်၍ အချက်အလက်များ ရှာဖွေခဲ့ရာ (၃) လထိပင်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ယခုအခါတွင် မြန်မာ့ဆေးနည်းတိုများ ရော၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသုံးချနေကြသော ဆေးနည်းတိုများကိုပါ ရောပေါင်း၍ "လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးနည်းတိုများ" ဟူ၍ အမည်တပ်ကာ ရေးသားပေးလိုက်ပါသည် ။

လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ကာ အကျိုးများ နိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဟိန်း(ဘူမိ)

ကိုက်ခဲထုံကျဉ်နာအတွက် လက်တွေ့ဆေး

ကိုက်ခဲ၊ ထုံကျဉ်သောရောဂါသည် အလွန်အခံရဆိုးသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ မည်မျှအနင်း၊ အနှိပ်ခံသည် ဖြစ်စေ မပျောက်ကင်းဘဲ ရေရှည်ခံစားရလေ့ရှိတတ်သည်။ အချို့ နှစ်ရှည်လများ ပင် ခံစားရလေ့ရှိတတ်သည်။

ယခုကိုက်ခဲ၊ ထုံကျဉ်ရောဂါကို (၁၀) နှစ်ကျော် ခံစားခဲ့ရဖူးသူ တစ်ဦး၏ လက်တွေ့ပျောက်ကင်းခဲ့သော ဆေးနည်းကောင်းလေးတစ်ခုကို ဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

ဆေးနည်းမှာ အမယ် (၃) မျိုးသာပါပြီး၊ ယင်း (၃) မျိုးလုံး အတုမရှိဘဲ ရှာယူ၍ လွယ်ကူစွာရနိုင်ပါသည်။ ဆေးသုံးမယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဆေးမြင်းခွာ

၂။ ငရုတ်ကောင်း

၃။ ပျားရည်

ဆေးမြင်းခွာ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည် (၃) မျိုးလုံးကို ကုန်ဈေးတန်းရှိ ပရဆေးဆိုင်များ တွင် လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူ၍ ရပါသည်။ ပျားရည်သ

ဘာဝထွက် စစ်စစ်မရပါက၊ မွေးပျားရည်ကို အသုံးပြုပေးနိုင်ပါသည်။ ။

ဆေးဖော်စပ်နည်းမှာ အထက်ပါဆေးမည် (၃) မျိုးကို ကြွက်မြီးတန်း အနေအထားမျိုး ဖြစ်အောင် ရောစပ်ပေးရုံသာဖြစ်သည်။ ။ ကြွက်မြီးတန်း အနေအထားဟူသည် မှာ ရောစပ်ထားသော ဆေးများကို ဇွန်းဖြင့် ကော်ယူ၍ ပြန်လောင်းချပါက အမျှင်တန်းအဖြစ် ပြန်တွဲကျနေသော အနေအထားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ။

ယင်းသို့ရအောင် ရောစပ်ပြီးပါက အောက်ပါ အညွှန်းပြုပြုမှုအတိုင်း စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ။

ပထမ (၃) ရက်တွင် မန်ကျည်းစေ့တစ်ဝက်စာပမာဏခန့် (ဥပမာ - လက်ညှိုးလက်သည်းခွံအရွယ်၏ တစ်ဝက်ခန့်ပမာဏကို စားသုံးပေးရမည်။)

ဒုတိယ (၃) ရက်တွင် မန်ကျည်းစေ့၏ လေးပုံသုံးပုံခန့် (ဥပမာ - လက်သန်းလက်သည်းခွံအရွယ်ပမာဏခန့် စားသုံးပေးရမည်။)

တတိယ (၃) ရက်တွင် မန်ကျည်းစေ့ပမာဏခန့်တွင် (ဥပမာ - လက်ညှိုးလက်သည်းခွံအရွယ်ခန့် စားသုံးပေးရမည်။)

ထို့နောက်ပိုင်းတွင် တတိယ (၃) ရက်အတွက်၊ အညွှန်းပြုပေးထားသော မန်ကျည်းစေ့ ပမာဏခန့်အတိုင်း နေ့စဉ်ဆက်လက် စားသုံး ပေးသွားရမည်။

ထိုဆေးစားသုံးနေစဉ် ညပိုင်းအတွက် တေဆေးကောင်းကောင်း ဖြင့် ဝမ်းပိတ်ပေးရပါမည်။

ဤအတွက် နေ့စဉ်ဝမ်းမှန်မှန်ကို လွယ်ကူသက်သာစွာ သွားစေနိုင်သော တေဆေး နည်းကောင်းတစ်ခုကို ထပ်မံဖော်ညွှန်းပြပေးလိုပါသည်။

ယင်းတေဆေးမှာ ဆေးပမာဏစုစုပေါင်း (၉၆) ကျပ်သားရှိ၍ (၉၆) ပါးရောဂါကင်း တေဆေးဟု ခေါ်ပါသည် ။

(၉၆) ပါး တေဆေး

၁။ မန်ကျည်းသီးအနှစ် - ၄၀ ကျပ်သား

၂။ မုန့်လုပ်ထန်းလျက် (သို့) ထန်းဖိုဦးထန်းလျက် - ၄၀ ကျပ်သား

၃။ ပွေးကိုင်း - ၁၀ ကျပ်သား

၄။ ဆားပုပ် - ၆ ကျပ်သား

ထန်းဖိုဦးထန်းလျက်ကို ကျို၍ အမှိုက်မပါအောင် စစ်ပါ။ ထို့နောက် ဆက်ကျိုပေးပြီး ပျစ်စပြုလာသောအခါ ကျန်ဆေးမည်များ ဖြင့် ရော၍ ဆီးယိုကဲ့သို့ ခပ်ထပ်ထပ် အနေအထားတွင် နေ (၃) ရက်ခန့် လှန်းပေးပြီး လေလုံသောဖန်ပုလင်းတွင် သိမ်းထားပေးပါ။

ညစဉ် ကွမ်းသီးလုံးခန့် စားပေးပါ။ သို့မဟုတ် လက်ဖက်စားခွန်း

မောက်မောက်တစ်ဇွန်းစာ၊ စားပေးပါ။

ဝမ်း၊ လေ မှန်၍ ဝမ်းသက်သာစွာသွားကာ၊ အနေအထိုင် ပေါ့ပါးစေ
ပါသည်။ ။

အထက်ပါအတိုင်း ဆေးကိုစား၍ တေဆေးကောင်းတစ်ခုဖြင့် ညစဉ်
တွဲစားပေးပါက (၉) ရက် တစ်ကြိမ် စားသုံးရုံဖြင့် ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
ရောဂါ၊ ပျော့ကကင်းသလောက် ဖြစ်စေပါမည်။

ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲနာကို (၁၀) နှစ်ကျော် ခံစားခဲ့ရသူတစ်ဦးသည် (၆)
လဆက်တိုက် အသုံးပြုပြီးနောက်ပိုင်း နောက် (၁၀) နှစ်ကျော်ထိ ရောဂါ
ထပ်မံမဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါသည်။ ။

ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ အနိပ်၊ အနင်းအမြဲခံရသူများ စွာကို ဤဆေးနည်း
ပေးခဲ့ရာ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့ကြသည် သာ ဖြစ်ပါသည်။ ။ လက်တွေ့
အသုံးချကြည့်၍ ကောင်းကျိုး ခံစားရပါစေသတည်း။
