အခြားသောရွေးချယ်မှုနည်းလမ်းအတွက်တိုင်းရင်းဆေး

ခေတ်မှီဆေးများမရှိသည့်နေရာ၌ အစားထိုးအသုံးချနိုင်သည့် တိုင်းရင်းဆေး
ဒေသခံကရင်ရိုးရာအသိနှင့်အတတ်ပညာ

ခေတ်မီဆေးများမရှိသည့်နေရာ၌ အစားထိုးအသုံးချနိုင်သည့်

တိုင်းရင်းဆေး

ဒေသခံကရင်ရိုးရာအသိနှင့်အတတ်ပညာ

ခေတ်မှီဆေးများမရှိသည့်နေရာ၌ အစားထိုးအသုံးချနိုင်သည့် တိုင်းရင်းဆေး ဒေသခံကရင်ရိုးရာအသိနှင့်အတတ်ပညာ

စုပေါင်းထုတ်ဝေသူအဖွဲ့

ကရင်သဘာဝပါတ်ဝန်းကျင်နှင့်လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကွန်ယက်

နှင့်

ကျန်းမာရေးကယ်ဆယ်ရေးဌာန

ဆက်သွယ်ရန်

KESAN

P.O.Box 204

Prasingha Post Office

Muang, Chiang Mai, Thailand 50205

စုပေါင်းထုတ်ဝေသူ

ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေးတာဝန်ခံ – စောမာဘူထူး

ဘာသာပြန်အဖွဲ့ဝင်များ – စောအော်ကော်၊ စောခင်မောင်မြင့်၊ စောစိန်တင်၊ စောအယ်ထူး

ဓါတ်ပုံနှင့် အကြောင်းအရာ စုဆောင်းရေးတာဝန်ခံ – ကရင်ပြည်နယ်ဒေသခံ

တိုင်းရင်းဆေးဆရာများနှင့်ဒေသခံပြည်သူလူထုများ

စာရေးသူ – စောပရီး (ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနမှူး)

တည်းဖြတ်သူ (စောဝီးအယ်ထူး)

ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်း – အောက်တိုဘာလ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀)

ပုံနှိပ်တိုက် – ဝါနိဒါပုံနှိပ်တိုက် – ISBN

RNIP မှ ကူညီပံ့ပိုးသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤကရင်တိုင်းရင်းဆေးလက်စွဲ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရန် အဖက်ဖက်မှကူညီပံ့ပိုးကြသောနိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ (NGO) များ၊ ကရင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လူမှုရေးရာ ဆောင်ရွက်မှုကွန်ယက်နှင့်ကရင် တမျိုးသားလုံးစည်းလုံးညီညွတ်ရေးကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနမှ ခေါင်းဆောင် များ၊ (ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်) မှ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနခေါင်းဆောင်များ၊ သတင်းနှင့်မှတ်တမ်း စာတ်ပုံအားလုံးပေးပို့သူများအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

ကရင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၏တိုက်တွန်းအားပေးစာ။

ဤစာအုပ်ကို မိဘ၊ ဘိုးဘွားများ၏ ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးများ ပြန်လည်စုပေါင်းဖော်ထုတ်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် သိပ္ပံပညာအစွမ်းကုန် တိုးတက်နေမှုနှင့်အတူ အနောက်တိုင်းဆေးများအမျိုးပေါင်းများစွာရှိနေသဖြင့် ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးမှာ ကွယ်ပျောက်လုနီးဖြစ်နေပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရသည့်အတွက် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

* ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပြန်လည်ပေါ်ထွန်းလာမည်။
* ဤစာအုပ်ထွက်ရှိလာသဖြင့် ပြည်သူတို့အတွက်လိုအင်ဆန္ဒတခုပြည့်မြောက်ကာပြည် သူလူထုဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ငွေကြေးကုန်ကျလည်းနည်းပါးမည်။
* မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည်။
* ဤစာအုပ်ကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်သစ်ပင်ဝါးပင်များ၊ ဆေးဖက်ဝင် တိရိစ္ဆာန်များနှင့်မြစ်ချောင်းများ၏တန်ဖိုးကို နားလည်ပြီးသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်။
* ဤစာအုပ်ကို လက်စွဲအဖြစ်ဆောင်ထားသူများသည် ဆေးမှားပြီးပြဿနာကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ဖြစ်မည့်အန္တရာယ်မှကင်းဝေးမည်။
* ဤစာအုပ်သည် ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးအခက်အခဲကို များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။
* အရေးပေါ်ကိစ္စများဖြစ်ပေါ်လာပါက အမြန်ဆုံးပြေလည်အောင် လွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်။
* တခါတရံ ကျေးရွာအတွင်း ရောဂါအမျိုးမျိုးဖိစီးနှိပ်စက်နေသော်လည်း မိဘ၊ ဘိုးဘွား အဆက်ဆက်သည် မိရိုးဖလာဆေးဝါးများကိုသာသုံးစွဲပြီး၊ ယနေ့ထိ ဆက်လက်ရပ်တည် နေနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပညာရှင်များက ရေးသားထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သာမန်လူတန်းစားများ၏ကြိုးစားအား ထုတ်မှုသာဖြစ်ပါသည်။ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများတကယ်သုံးစွဲပြီး လက်တွေ့ဒိဌကုသ၍ ပျောက်ကင်းခဲ့သောဆေးများကို စုဆောင်းပြီး ဝေငှခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

"ကျန်းမာခြင်းသည် ခွန်အား။ ကျန်းမာခြင်းသည် လာတ်တစ်ပါး။"

စောအယ်ကလူ

အတွင်းရေးမှူး

ကရင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန

ခေါင်းစဉ်များ

အုပ်စု (၁)

(၁) ငှက်ဖျားအမျိုးမျိုး ၉
(၂) ချောင်းဆိုးအအေးပတ်အမျိုးမျိုး ၁၅
(၃) အအေးပတ်အဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး ၂၀
(၄) ဝမ်းရောင်ဝမ်းသွား (ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ) ၂၅
(၅) ဝမ်းရစ်ဝမ်းကိုက်သွေးပါ ၃၃
(၆) အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမမှန်သောရောဂါအမျိုးမျိုး ၃၈
(၇) သွေးအားနည်း၊ သွေးအားများရောဂါအမျိုးမျိုး ၄၈
(သွေးတိုး၊သွေးအားနည်းရောဂါများ)
(၈) ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါအမျိုးမျိုး (ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ) ၅၅
(၉) အဖောရောဂါအမျိုးမျိုး ၅၉
(၁၀) လေရောဂါအမျိုးမျိုး (လေနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ) ၆၅
(၁၁) အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး (အသည်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ) ၇၅
(၁၂) အစာအိမ်ရောဂါအမျိုးမျိုး (အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ) ၈၃
(၁၃) အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး (အရေပြားနှင့်ဆိုင်သောရောဂါအမျိုးမျိုး) ၉၂
(၁၄) ကူးစက်တတ်သောရောဂါအမျိုးမျိုး ၉၈
(၁၅) သန်ကောင်ရောဂါအမျိုးမျိုး ၁၀၀

အုပ်စု (၂)

(၁) ကျေးလက်ရိုးရာဆေးဝါးအမျိုးမျိုး (ဆေးမြီးတို) (Folk Medicines) ၁၀၃
(၂) ဤစာအုပ်တွင် ဓါတ်ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားသောဆေးပင်ဝါးပင်များ ၁၁၀

နိဒါန်းစကား

တောင်ပေါ်မြေပြန့်တိုင်းရင်းသားကရင်လူမျိုးများ၏ ရိုးရာတိုင်းရင်း ဆေးလက်စွဲစာအုပ်လေးသည် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများအားလုံးအတွက်စီစဉ်ပြီး KESAN နှင့်ကရင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးဌာနမှပူးပေါင်းကာထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် တိုင်းရင်းဆေးဝါးပင်များကိုခက်ခက်ခဲခဲရှာဖွေသုံးစွဲရန်မဟုတ်ပါ။ စာအုပ်အတွင်းဓါတ်ပုံများဖြင့်ဖေါ်ပြထား သောဆေးဝါးပင်များသည် မိမိနယ်မြေဒေသအတွင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေ့စဉ်သုံးစွဲနေ သောဆေးဝါးပင်များသာဖြစ်ပါသည်။ လူအများသည်ယခုချိန်တွင်မိဘ၊ ဘိုးဘွားများအစဉ် အဆက်သုံးစွဲခဲ့သောကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးကို သုံးစွဲဖို့ရာမေ့နေကြပြီး၊ အနောက်တိုင်း ဆေးများကိုသာ တောင့်တနေကြသည်။ အနောက်တိုင်းဆေးသည် ရောဂါ ကုသသည့်နေ ရာတွင် လွယ်ကူပြီးအပျောက်မြန်သည်။ သို့ပေမယ့်တောတောင်များအတွင်း နေထိုင်သူ များအတွက် ဤအနောက်တိုင်းဆေးဝါးများရရှိဖို့ရန်မှာ အခက်အခဲများရှိပါသည်။ ငွေ ကြေးမပြည့်စုံမှုကြောင့်၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးခက်ခဲ၊ မြို့နှင့်လည်း အလှမ်းဝေး၊ မိုးရာသီ တွင်မိုးကြီး၊ ရေကြီးခြင်းတို့ကြောင့်ခရီးသွားလာရာတွင် အခက်အခဲများစွာရှိသည်။ ထို့ ကြောင့်ကရင်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးစာအုပ်ကို၊ တောင်ပေါ်မြေပြန့်နေတိုင်းရင်းသားကရင်လူမျိုးများ၊ ငွေကြေးမပြည့်စုံ၊ မြို့ပြနှင့်ဝေး၊ သွားရေးလာရေးခက်ခဲသောပြည်တွင်းမှဒုက္ခသည်များအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သူတိုင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီးနေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသောဒုက္ခများမှ တစ်ချို့တစ်ဝက်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နောင်လာနောင်သားများအတွက် မိရိုးဖလာရိုးရာဆေးဝါးများကို မည်သို့မည်ပုံသုံးစွဲခဲ့ကြ သည်ကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤတိုင်းရင်းဆေးစာအုပ်တွင် ကရင်ပြည် နယ်အတွင်းရှိ ခရိုင် (၆) ခရိုင်မှ သက်ဆိုင်ရာခရိုင်နှင့်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၏ လက်တွေ့ ကုသပျောက်ကင်းခဲ့သောရောဂါများနှင့် ဆေးဝါးများကိုထည့်သွင်းရေးသားဖေါ်ပြထားပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ခရိုင် (၇) ခုမှ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၏ဆေးများအားလုံးကိုဖေါ်ပြသွားရန်ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း အခက်အခဲအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခရိုင် (၆) ခုကိုသာ ဖေါ်ပြနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သထုံခရိုင်၊ တောင်ငူခရိုင်၊ ဘိတ်ထားဝယ်ခရိုင်၊ ဖာပွန်ခရိုင်၊ ဒူးပလာယာရိုင်နှင့်ဖားအံခရိုင်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဆေးများကိုနှစ်ပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။

၄င်းတို့မှာ –

(၁) ရောဂါ (၁၅) မျိုးနှင့် ရောဂါတမျိုးစီ၏ အောက်တွင်သက်ဆိုင်ရာအတွက် လိုအပ်

သောဆေးဝါးပင်၊ အသီး၊ အနံ့၊ အညွန့်၊ အရွက်၊ သစ်ဥ၊ သစ်မြစ်များအားလုံးကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

(၂) အမျိုး (၅၀) ရှိသော ဆေးမြီးတိုနည်းများသည် ကရင်တိုင်း ရင်းဆေးဆရာများ ရောဂါကုသရာတွင် လက်ရှိသုံးစွဲလျှက်ရှိပါတယ်။ ရောဂါ (၁၅) မျိုးနှင့် ဆေးမြီးတိုနည်းအမျိုး (၅၀) သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါများအတွက်သာဖြစ် သည်။ နာတာရှည်ရောဂါများကုသရန်အတွက်မဟုတ်ပါ။

ခရိုင် (၇) ခုတွင် သုံးစွဲနေကြသော ဆေးပင်၊ ဝါးပင်များမှာ မတူကွဲပြားမှုရှိသည်။ လောလောဆယ်ဓါတ်ပုံနှင့်တကွ ရှာဖွေစုဆောင်းတင်ပြထားသောဆေးပင်ဝါးပင်များသည် မိမိနယ်မြေ၊ ဒေသများတွင် အလွယ်တကူရှာဖွေရရှိနိုင်သောအပင်များဖြစ်သည်။ ဆေးဖော်စပ်ရာတွင် လိုအပ်သောအချို့သောဆေးပင်များသည် အလွယ်တကူရှာဖွေရန်ခက်ခဲတတ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဈေးမှ သွားဝယ်ပြီး ဆေးတပုံဖြစ်ရန်တခြားဆေး ဘက်ဝင်အပင်များနှင့်ရောနှောဖောစပ်ရသည်။ ယင်းသို့ဈေးမှဝယ်ရမည့်ဆေးဝါးပင်များကို ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြမထားပါ။ ဝယ်ယူရမည့်ဆေးပစ္စည်းများကြောင့် တောတောင်ထဲနေထိုင်သူများအတွက် အခက်အခဲရှိသည်။ ယခုစာအုပ်တွင် ဖေါ်ပြထားသောဆေး ပင်ဝါးပင်များသည် မိဘ၊ ဘိုးဘွား အစဉ်အဆက်သုံးစွဲခဲ့ပြီးမည်သည့်အန္တရာယ်ဥပါဒ်မှ မရှိပါ။ မှန်ကန်သောဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို ယူပြီး ဆေးဖေါ်သုံးစွဲစေလိုသည်။ တောင်ပေါ်မြေပြန့်ကရင်ရိုးရာဓလေ့သုံးစွဲခဲ့သော ဤကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးလက်စွဲစာအုပ်လေးကို ကရင်စာမဖတ်တတ်သော ပြည်သူလူထုများအတွက် မြန်မာဘာသာ ဖြင့် ပြန်လည် ရေးသားပြုစုလိုက်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်း။

ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဟာ သုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းမှာ (၃) မျိုးရှိသည်။
(၁) သွေးပြီးသောက်ခြင်းတမျိုး
(၂) ဆေးပြုတ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးစိမ်ပြီးသောက်ခြင်းတမျိုး
(၃) အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်းပြီး ဆေးလုံးကလေးများစီမံပြီး သောက်ခြင်းတစ်မျိုး

(၁) သွေးပြီးသောက်သည့်နည်း။

ကျောက်ပြင် သို့မဟုတ် မြေအိုးအဖုံးနှင့် သွေးပြီး အနာပေါ်တွင် လိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ဆေးရည်နှင့် လိမ်းပြီး နိုပ်နယ်ပေးသည့် ရှေးရိုးနည်းဖြစ်သည်။

(၂) အရည်ပြုတ်သောက်သည့်နည်း။

ဆေးမြစ်ကို အိုးထဲထည့် ပြုတ်သောက်သည့်နည်းဖြစ်သည်။ ရှေးလူကြီးများ၏ အဆို အရ မြေအိုးနှင့်ပြုတ်လျှင် ဆေးအာနိသင် ပိုထက်မြက်သည်။ သံအိုး၊ သတ္တုအိုးတို့နှင့် ပြုတ်ခြင်းထက် မြေအိုး နှင့်ပြုတ်လျှင် ဆေးစွမ်းပိုထက်သည်ဟူ၏၊ ဆေးပြုတ်ရည်ကိုတာ ရှည်ခံလိုလျှင် ထန်းလျက် (သို့မဟုတ်) သကြားထည့်နိုင်သည်။ ဆေးပြုတ်ရည်ကြာ ရှည်ခံရန် အချိုကို ထည့်ကြသည်။ မကြာခဏ ဆေးမကျိုလိုသည့်အတွက်ကြာရှည်ခံ အောင် စီမံထားကြသည်။

(၃) ဆေးမြစ်ဝါးမြစ်တို့ကို အခြောက်လှန်း။

အမှုန့်ထောင်းသောက်သည့်နည်းလည်းရှိသည်။ ဆေးအမှုန့်ကို ဆေးလုံး ကလေး များအဖြစ် ပြုလုပ်ထားပြီး သောက်ကြသည်။ ရေရှည်ခံရန်သန့်ရှင်းပြီးလေလုံသော ဘူး နှင့် စနစ်တကျ သိုမှီးရန်လိုမည်။ ယခုတင်ပြသမျှသည် သိပ္ပံခန်းတွေ့ရှိချက်များမဟုတ်။ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများ၏ ကိုယ်တွေ့များမှ စုဆောင်းတင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ နေရာတကာ အသုံးတည့်မည်လည်းမဟုတ်။ တိုင်းရင်းဆေးသည် အင်္ဂလိပ်ဆေးကဲ့သို့ ရောဂါကို လက်ငင်းမပျောက်နိုင်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးထက် ကုသချိန် အနည်းငယ်ပိုကြာ တတ်သည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 8 11/1/2008, 7:07 PM

၁။ ငှက်ဖျားအမျိုးမျိုး

ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများမှာ ခြင်ကိုက်ပြီးနောက် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲညောင်းညာပြီး တုံခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တစ်နာရီ (သို့) နှစ်နာရီ ကြာ လျှင် ချွေးထွက်မည်။ အပူချိန်ကျသွားမည်။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပြီးဆိုရင် တစ်ရက်တခါ (သို့) နှစ်ရက်တခါ ဖြစ်မည်။ သွေးထဲ ငှက်ဖျားပိုးရှိပြီးဆိုလျှင် အသဲရောင်မည်၊ ဘေကျမည်၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်မည်၊ မျက်စိအရောင်ဝါလာမည်။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်းဝါလာမည်။ ဒါဆို အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါသေချာသည်။ ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေးကိုသောက်ရမည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

အသဲရောင်အသားဝါရောဂါအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြက်ဟင်းခါးရွက်အစိမ်း
(၂) ဖန်ခါးသီး
(၃) ဆား (ဇွန်းသေးတဇွန်း)
(၄) ထန်းထည်ကျ် (၅) လုံး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

(၁) ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို အရေညှစ်ယူ၊ ဟင်းခပ်ဇွန်းတဇွန်းစာယူပြီးဖန်ခါးသီးအ စိမ်း (သို့မဟုတ်) အခြောက်နှင့် ပြစ်ပြစ်သွေး။
(၂) ကြက်ဟင်းခါးရွက်တဆုပ်၊ ဆားဇွန်းသေးတဇွန်း၊ ထန်းတည်ကျ် (၅) လုံးတို့ကိုအိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်။ ရေတစ်ပုလင်းအစိတ်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး တနေ့သုံးကြိမ်တပတ်တိတိသောက်က ပျောက်၏။

ဆေးဆရာအမည်

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် အင်္ဂလိပ်ဆေးဆရာ၊ ဆရာပရီး။

ဆေးဖော်နည်းကို ဆေးဆရာဖူးဝါး ဆီမှတဆင့်ရလာသည့်နည်းဖြစ်သည်။ ယနေ့တိုင်ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲလျှက်ရှိပါသည်။ ဆရာ ပရီး၏ အသက်မှာ အသက် (၆၁) နှစ်ရှိပြီ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 9 11/1/2008, 7:07 PM

ငှက်ဖျားရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်မရိုး
(၂) ပန်းခါး ပဉ္စငါးပါး
(၃) ပြုပ်ခါး ပဉ္စငါးပါး
(၄) ထန်းလျက်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အားလုံးကိုဆတူရောပြီး အိုးသန့်သန့်တစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ပြီး ရေသုံးပုလင်း၊ တစ်ပုလင်းကျန်အောင်ကျိုပါ ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တကြိမ်လျှင် လ္ဘက်ရည်ဖန်ခွက်တဝက်။တနေ့သုံးကြိမ် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည တနေ့(၃) ကြိမ်၊ တစ်ပတ်တိတိသောက်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်၏။ မပျောက်သေးဟု ယူဆပါက အထက်နည်းအတိုင်း ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရိး၊ ဆီမိုး၊ ဖလားကပေါ်နှင့် အဲထူး

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့

မှတ်ချက် – ထီးခလိနို့ဖိုးစခန်း ကရင်တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆေးရုံတွင် လက်ရှိသုံးစွဲနေသော ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) စိန်ခိုးနားပင် (၅) ကျပ်သား
(၂) တောစံပယ်ပန်းပင် (ပဉ္စငါးပါး) (၅)ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက်

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

စိန်ခိုးနားပင်တောစံပယ်တစ်ပင်လုံး၊ ထန်းလျှက် အားလုံးကို သမအောင်ရော အိုးထဲထည့်၊ ရေသုံးပုလင်းထည့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လ္ဘက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်၊ ငါးရက်ဆက်တိုက် သောက်က ပျောက်၏။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆီမိုး၊ ဖလားကပေါ်နှင့် အဲ့ထူး

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့

မှတ်ချက် – ထီးခလိနို့ဖိုးစခန်းကရင်တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆေးရုံတွင်လက်ရှိသုံးစွဲနေသောဆေးနည်းဖြစ်သည်။

သထုံခရိုင်

ငှက်ဖျားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဇီဝလက်ထောက် (၁) ပိဿာ
(၂) တောင်မရိုးခေါက် (၁) ပိဿာ
(၃) ကြောင်ပန်းရွက် (၁) ပိဿာ
(၄) စိန်ခိုးနားပင်ခေါက် (၁) ပိဿာ (နားပေါကျော်အခေါက်)
(၅) သစ်ခေါင်းပျားရည် (၂) ပုလင်း

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ပစ္စည်း (၅) မျိုးကို ရောထောင်း၊ အခြောက်လှန်း။ ခြောက်လျှင်အမှုန့်ထောင်း၊ သြစ်ခေါင်းပျားရည် (၂) ပုလင်းဖြင့် ရောနယ်ပါ။ သမအောင်နယ်ပြီး လက်သန်းဖျားအရွယ် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပြီး လေလုံသော ဘူးသန့်သန့်ထဲသို့ထည့်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေး တစ်ကြိမ် တစ်လုံး။ နံနက်၊ ည တနေ့ နှစ်ကြိမ်။ လူကြီး တစ်ကြိမ် နှစ်လုံး။ နံနက်၊ ည တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ မပျောက်လျှင် ပျောက်သည့်အထိဆက်သောက်သွားပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 11 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမကြည်ဝင်း၊

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခေါ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ပေါဂိခီးကျေးရွာ

မှတ်ချက် – တစ်ချိန်တုန်းက အင်္ဂလိပ်ဆေးကို သုံးစွဲခဲ့သော်လည်း ယခု ကရင်တိုင်းရင်းဆေးကိုသာသုံးစွဲနေပါသည်။

ကလေးအပူများပြီးတက်သောရောဂါပျောက်ဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ခရမ်းကဇော့အမြစ်

(၂) ခရမ်းစပ်အမြစ်

(၃) ခရမ်းခါးမြစ်

(၄) တံမြက်စည်းပင် အမြစ်နှစ်မျိုး (နတ်မျှားပင် အမြစ်ဖို+မ)

(၅) တောကျောက်စိမ်းပင်အနှစ်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ခရမ်းကဇော့အမြစ်၊ခရမ်းစပ်အမြစ်၊ခရမ်းခါးအမြစ်၊ နတ်မျှားပင် နှစ်မျိုးအမြစ်နှင့် တောကျောက်စိမ်းပင်အနှစ်အားလုံးတို့ကို အညီအမျှသွေးပြီး ရေနွေးနွေးဖြင့်တိုက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

အပူသိပ်များသောကလေးကိုသွေး၍တိုက်ပြီး ခဏစောင့်ကြည့်ပါ။ အပူမကျလျှင်ထပ်တိုက်။ အပူကျပြီးသွားလျှင်ရပ်လိုက်ပါ။ သင့်တော်မည့်နောက်ဆေးမျိုးကို ထပ်တိုက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမကြည်ဝင်း၊

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခေါ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ပေါဂိခီးကျေးရွာ

မှတ်ချက် – တချိန်တုန်းက အင်္ဂလိပ်ဆေးကို သုံးစွဲခဲ့သော်လည်း ယခုကရင်တိုင်းရင်းဆေးကိုသာသုံးပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 12 11/1/2008, 7:07 PM

ဖာပွန်ခရိုင်

နှာတာရှည်ငှက်ဖျား/အဖျားအို
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မြင်းခွာရွက်၊
(၂) ပင်စိမ်း၊
(၃) ငြုပ်ကောင်း၊

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မြင်းခွာရွက်၊ ပင်စိမ်းအခြောက်လှန်း။ ခြောက်လျှင်အမှုန့်ထောင်း။ တမျိုးကိုငါးဇွန်း။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်တဇွန်း။ ဆေးလုံး လေးများပြုလုပ်လိုလျှင်ဆေးမှုန့်ကိုထမင်းရည်ပြစ်ပြစ် ဖြင့်ရောနယ်ပြီးလက်သန်းဖျားအရွယ် လုံးထားပြီး နေပူပြန်လှန်းပါ။ လေလုံသောဘူးသန့် သန့်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတစ်ကြိမ်တစ်လုံး။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ သုံးရက်တိတိသောက်ပါ။ အကယ်၍မ ပျောက်ရင် နောက်ထပ်သုံးရက်ဆက်သောက်သွားပါ။ ကလေးကိုတစ်ကြိမ်တွင်အလုံးတ ဝက်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ ကလေး၊ လူကြီးမရွေး အဖျားအိုမှန်သမျှအထက်ပါနည်းအတိုင်း သောက်သုံးပါက ပျောက်၏။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ၊
ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 13 11/1/2008, 7:07 PM

ဘားအံခရိုင်

ကိုယ်ပူပြီး ညောင်းညာကိုက်ခဲ ချွေးမထွက်ခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရှမ်းနံနံ
(၂) ရှောက်ရွက်
(၃) သံပုရာရွက်
(၄) စွန်ခြေသဲ
(၅) ဖုံးမသိန်

ဆေးဖော်စပ်နည်း ၊ ဆေးသုံးစွဲနည်း

သံပုရာရွက်၊ စွန်ခြေသဲနှင့် ဖုံးမသိန်အားလုံးကို ဆတူယူ၊ အားလုံးဆတူရောပြီး ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ ဆူလျှင် ပူပူနွေးနွေးတစ်ခွက်ခတ်သောက်ပြီးလျှင် ကျန်တာကိုချွေးအုပ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း သုံးရက်ဆက်တိုက်လုပ်က ပျောက်၏။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ စောထီးဖိုးကလိုး၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၊ ဇုံအေ (အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဝက်ဖျားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဇီဝကလက်ထောက် (၅) ကျပ်သား
(၂) ဆင်တုံးမနွယ် (၅) ကျပ်သား
(၃) မုတ်ဆိုးကျော် (၅) ကျပ်သား
(၄) ကုန်းပူရေပူ (၅) ကျပ်သား
(၅) ကုန်းကသစ် (၅) ကျပ်သား
(၆) ထန်းထညက် (၅) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးမယ်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး အခြောက်လှန်း၊ ခြောက်လျှင် အိုးထဲထည့်။ ရေခုနစ် (၇) ခွက် ထည့်ပါ။ (၆) ခွက်စာကျန်လျှင် မီးဖိုမှချပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတစ်နေ့သုံးကြိမ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခွက် နံနက်နေ့ ည ။ ကလေးတစ်နေ့သုံးကြိမ်။ တစ်ကြိမ်သုံးဇွန်း နံနက်နေ့ည ။ နံနက်စောစောမည်သည့်အစာမှမစားခင်ဆေး သောက်ရမည်။ ရောဂါပျောက်သည့်အထိသောက်။ လူကိုမည်သည့် အန္တရာယ်မှမပေး ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ စောထီးဖိုးကလို၊ ဘားအံခရိုင်၊ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

၂။ ချောင်းဆိုးအအေးပတ် (အဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါ)

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ နှာခေါင်းပေါက်ယားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း။

ဒူပလာယာခရိုင်

ချောင်းဆိုး ရင်ပတ်နာရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မိဿလင်ဉ (၁) ကျပ်သား

(၂) နနွင်းဉ (၁) ကျပ်သား

(၃) နှမ်းဆီ (၂) ဇွန်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မိဿလင် (၁) ကျပ်သား၊ နနွင်းဉ (၁) ကျပ်သားကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ဆုံထဲထည့်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် အရည်ညှစ်ယူပြီးနှမ်းဆီစစ်စစ် (၂) ဇွန်းနှင့်ရောသမ အောင်မွှေပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

နံနက်နှင့်ညတစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ရမည်။ ကလေးဆိုလျှင် ဇွန်းဝက် တနေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ကရင်တိုင်းရင်း ဆေးဆရာများမှ ဒေသခံပြည်သူများထံမှ ရှာဖွေဖော်ထုတ် သုံးစွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးသည် ဘိုးစဉ်ဘောင် ဆက်လက်ထက်ကသုံးစွဲလာသောဆေးဖြစ်သည်။

ချောင်းဆိုးအအေးပတ်(အဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါ)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်ဇီးဖြူအခြောက်အမှုန့်
(၂) ဖန်ခါးသီး အခြောက်အမှုန့်
(၃) မယ်ဇလီကြီးအခြောက်အမှုန့်
(၄) ဆား (သင့်ရုံ)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမှုန့်အားလုံးကို ရောလိုက်ပါ။ လူကြီးတဇွန်း၊ ကလေးဇွန်းတစ်ဝက်။ ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ရမည်။ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားမည်။ သလိပ်ကျဲလာမည်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်မှ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများကိုယ် တိုင် ဒေသခံပြည်သူများထံမှ လေ့လာမှတ်တမ်းတင်ထားသောဆေးဖြစ်သည်။ ကုတ်ဟီး နာ (အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း) ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာ၊ ရင်ကြပ်နာရောဂါ ပျောက်၏။

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဆုပ်ရောဂါနှင့်ရင်ကျပ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဆန်ဆေးရေသုံးပုလင်း
(၂) ထုံးရည်ကြည်သုံးပုလင်း
(၃) အုန်းရေသောက် နှစ်လုံး
(၄) ရှောက်သီးသုံးလုံး
(၅) သံပုရာသီးငါးလုံး
(၆) လောက်သေရွက်တစ်ဆယ်လုံး
(၇) ထန်းထညက် ငါးဆယ်သား

Herbal book by Mabu (body).pmd 16 11/1/2008, 7:07 PM

(၈) ဂျင်းအစိတ်သား
(၉) အရက်ဦးရည်တစ်ပုလင်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ရှောက်သီးနှင့် သံပုရာသီးကို အရေညှစ်ယူပြီး ဆန်ဆေးရေ၊ အုန်းရေ၊ ထုံးရေကြည်၊ လောက်သေရွက်နှင့် ဂျင်းတို့ကိုထောင်းပြီးထည့်။ ထန်းထညက်အားလုံးနဲ့ ရောကျိုပါ။ ကောင်းစွာဆူလျှင် ချလိုက်ပါ။ အအေးခံပြီး စစ်ယူပြီး အရက်ဦးရည်ကို ရောပါ။ သန့်ပြန့်ပြီး လေလုံသောဘူးထဲသို့ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ လူကြီးတကြိမ် လဖက်ရည်ဇွန်းသုံးဇွန်း။ ကလေးတကြိမ်တစ်ဇွန်း။ တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆီမိုး၊ ဆရာဖလားကပေါ်နှင့် ဆရာ အဲ့ထူး

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ဆေးဆရာများအဖွဲ့

မှတ်ချက် – ဆရာထီးခလိ၊ နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း ကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံမှ မှတ်တမ်းတင်ထား သောဆေးဖြစ်သည်။

သလိပ်ရှင်ဆေး၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသလိပ်ကပ်ခြင်း လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကွမ်းရွက်စိမ်းဆယ်ရွက်
(၂) ကြက်သွန်ဖြူငါးတက်
(၃) ကုလားပင်စိမ်းတစ်ဆုပ်
(၄) ဒန္တာသုခပင် တစ်ဆုပ်
(၅) ကြံစာရွက်ပင်အမြစ်ငါးကျပ်သား
(၆) ထိကရုံးဆူးပေါက်တစ် (ဆုပ်)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို အိုးထဲထည့်။ ရေသုံးပုလင်းပြုတ်၊ တစ်ပုလင်းကျန်လျှင် ချပါ။ အအေးခံပြီးလျှင် စစ်ယူပါ။ သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောဘူးထဲသို့ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတစ်နေ့သုံးကြိမ်။ တစ်ကြိမ်သုံးဇွန်းနံနက် နေ့လည်၊ ည၊ ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆီမိုး၊ ဆရာဖလားကပေါ်၊ ဆရာ အဲ့ထူး၊ ဆရာထီးခလိ၊

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ဆေးဆရာများ

မှတ်ချက် – နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း ကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံမှ မှတ်တမ်းတင်ထား သောဆေးဖြစ်သည်။

သထုံခရိုင်

အမြဲတမ်း အပူတက်နေသောအဖျားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရေနွေး
(၂) ဇာဒိဖ္ဖိုလ်သီး
(၃) ဂျင်းစိမ်း
(၄) နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူ
(၅) ဥသျှစ်သီးခွံ
(၆) မင်းကွတ်သီးခွံ
(၇) တံမြက်စည်းပင်နှစ်မျိုး(နတ်မျှားမြစ်၊ အဖို၊ အမ)
(၈) သကြား သင့်ရုံ
(၉) သွေးဆေးအအေးမျိုး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုစုပြီး ကျောက်ပြင်ပေါ်တွင် သွေးပါ။ သွေးပြီးသား ဆေးများကို သကြားသင့်ရုံထည့်။ ထို့နောက် သွေးဆေးကိုထည့်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေး တစ်ကြိမ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း။ လူကြီးတစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နှစ်ရက်ဆက်သောက်ပါ။ ရောဂါမပျောက်သေးလျှင် ပျောက်သည်အထိ ဆက်သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

သထုံခရိုင်၊ ဆရာမကြည်ဝင်း၊

ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခေါ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ဖေါဂိခီးကျေးရွာ၊

မှတ်ချက် – ဆရာမသည် ယခင်က အင်္ဂလိပ်ဆေးဖြင့် လူနာများကိုကုသခဲ့ပြီး ယခုအခါ ကရင်တိုင်း ရင်း ဆေးဖြင့်သာ ကုသနေပါသည်။

ဖာပွန်ခရိုင်

ကလေးများမအီမသာဖြစ်ခြင်း
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နနွင်းဥ

(၂) တောက်တာဥအချဉ်မျိုး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

နနွင်းဥနှင့်တောက်တာဥအချဉ်ကို ဆတူယူပြီး အခြောက်လှန်း။ ခြောက်လျှင်အမှုန့် ထောင်းပြီး အမှုန့်ကို ဇကာဖြင့် စစ်ယူရမည်။ နှစ်မျိုးစလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးသမအောင် ရော မွှေလိုက်ပါ။ သန့်ရှင်းပြီးလေလုံသောပုလင်းထဲမှာ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဤဆေးသည် ကလေးများအတွက်လည်း သင့်တော်သည်။ လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်သည်။ ကလေးများအပူတက်လျှင် ဆေးလက်သန်းဖျားလုံးလောက်ကို ရေကျက် အေး လ္ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းဖြင့် ဖျော်ပြီးတိုက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၃–၄ ကြိမ်၊ သုံးရက်ဆက် တိုက်ပါ။ ကလေးအပူများလျှင် လူးပေးပါ။ ဆေးလက်သန်းဖျားလုံးလောက်ကို ရေကျက် အေးဖြင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ကိုယ်ပူနေသောကလေးကို ငယ်ထိပ်မှ တစ်ကိုယ်လုံးလူးပေးပါ။ ကိုယ်ပူကျသည် အထိလူးပေးပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ၊ ဖာပွန်ခရိုင်၊ ခရိုင်ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 19 11/1/2008, 7:07 PM

၃။ အဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး (အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ)

အဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ချောင်းဆိုးမည်၊ အသက်ရှူကျပ်မည်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် သလိပ် အဝါရောင်အစိမ်းရောင်များထွက်မည်။ တခါတရံသွေးများပါ လာတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေစဉ်တွင် ကိုယ်မပူပါက စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ သို့သော်နံနက် တကြိမ်၊ ညတကြိမ် အပူတက်မည်ဆိုရင် ရောဂါအခြေ အနေအလွန်ဆိုးနေပြီးဟု မှတ် ယူရမည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

အဆုတ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မယ်စလီအမြစ် (၄၀) ကျပ်သား
(၂) သက်ရင်းအမြစ် (၄၀) ကျပ်သား
(၃) ထန်းထညက် (၂) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မယ်စလီမြစ်၊ သက်ရင်းမြစ်၊ ထန်းထညက်တို့ကို ညက်အောင်လုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးသန့်သန့်တစ်လုံးထဲကိုထည့်လိုက်ပါ။ ရေသုံးပုလင်းထည့်၍သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဒီဆေးဟာ တစ်နေ့ကိုသုံးကြိမ်သောက်ရမည်။ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းခတ် ဇွန်းတစ်ဇွန်း။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာပရီး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးနှင့်အင်္ဂလိပ်ဆေးဆရာ၊ ဒူးပလာယာခရိုင်

မှတ်ချက် – ဤဆေးကိုဆရာပြီးအား ကွယ်လွန်သူ ဆရာတာပူးလူး ပေးထားခဲ့သော ဆေးတစ်ပုံဖြစ်ပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 20 11/1/2008, 7:07 PM

သထုံခရိုင်

ကလေးအဆုတ်အအေးပတ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မြင်းခွါရွက်
(၂) ဆန်ဆေးရည်တစ်ဇွန်း
(၃) ဆားသင့်ရုံ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မြင်းခွါရွက်တစ်ဆုပ်ကို နေပူလှန်းပြီးလျှင် အမှုန့်ထောင်းပြီး၊ မြင်းခွါရွက်အမှုန့် ဇီးကင်း ခန့်ယူပြီး ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ ဆန်ဆေးရည် တစ်ဇွန်းနှင့်ရောပြီး သမအောင်မွှေလိုက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ကြိမ်လျှင် လဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ရောဂါပျောက်သည် အထိ သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမကြည်ဝင်း

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခေါ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ပေါ်ဂီးခီးကျေးရွာ

မှတ်ချက် – ဤဆရာမသည် တစ်ချိန်က အနောက်တိုင်းဆေးဝါးဖြင့်သာ လူနာရောဂါတွေ ကိုကုပြီး ယခုအခါမှာ ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်သာ လူနာရောဂါများကို ပျောက် အောင်ကုသနေပါသည်။

အအေးပတ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပဒဲဝေါ
(၂) ဂျင်းစိမ်း
(၃) နနွင်းဥ
(၄) ဗီးစပ်ကြီး
(၅) ခန္ဓာသုခပင်
(၆) ဂုံညှင်းဆံ နှင့် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်

Herbal book by Mabu (body).pmd 21 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ပါခြောက်မျိုးကို အညီအမျှသွေးယူပြီး ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ထဲကို ရောထည့်လိုက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်း။ လူကြီးတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငါးဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်။ (၇) ရက်နှင့် မပျောက်သေးလျှင် ပျောက်သည်အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမကြည်ဝင်း

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခွဲ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ဖေါဂီးခီးကျေးရွာ၊

မှတ်ချက် – ဤဆရာမသည် တစ်ချိန်ကအနောက်တိုင်းဆေးဝါးဖြင့် လူနာရောဂါများကို ကုသပြီး ယခု ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့်သာလူနာရောဂါများကို ကုသနေပါသည်။

တီဘီရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မျက်ဆင်နှာမောင်းတစ်ပင်

(၂) ဗကန့်ချုတ်နီ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေး(၂)မျိုးလုံးကို ဆတူယူပြီးပြုတ်ပါ။ ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်သည့်အချိန်တွင် မီးဖိုခနောက်ပေါ် ကွမ်းတစ်ရာတင်ပြီး မိမိရောဂါပျောက်ရန် ဆုတောင်းပါ။ ဆေးကိုတစ်ကြိမ်တစ်ခွက် တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်သာ သောက်ရမည်။ တပတ်ပြည့်သည်အထိ သောက်ပါ။ ပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

မှတ်ချက်– အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ ဂျီသား၊ ဝက်သား၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူရှောင်ရမည်။

ဆေးဆရာမအမည်

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ ခွဲ့ထီးခီးအုပ်စု၊ ဖေါဂီးခီးကျေးရွာ၊ ဆရာမသည် တစ်ချိန်က အနောက် တိုင်းဆေးဝါးဖြင့်သာ လူနာများကိုကုပြီး ယခုအခါမှာ ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးကိုသာ ကြိုးစားသုံးစွဲ နေပါသည်။

ရင်ကြပ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောက်တဲ့တစ်ကောင်
(၂) တရုတ်စကားပင် အကိုင်းလက်တစ်ဆစ်
(၃) ငြုပ်ကောင်းငါးကျပ်သား
(၄) သစ်ခေါင်းပျားရည် (သင့်ရုံ)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

တောက်တဲ့ကိုဗိုက်ခွဲပြီး အူအားလုံးထုတ်လိုက်ပါ။ တောက်တဲ့ ဗိုက်ထဲသို့ ငြုပ်ကောင်း အားလုံး ထည့်လိုက်ပါ။ တောက်တဲ့ဗိုက်ကို ပြန်ချုပ်၊ ပြီးလျှင် နေလှန်းပါ ခြောက်လျှင် အမှုန့်ထောင်းပြီး၊ သမအောင် ရောနယ်လိုက်ပါ။ ဇီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများ လုံးထားလိုက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ကြိမ်တစ်လုံး။ လူကြီးတစ်ကြိမ်သုံးလုံး။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တစ်ပတ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်မြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာမှာ

မှတ်ချက် – ယခင် ကအနောက်တိုင်းဆေးဝါးဖြင့် သာလူနာများကိုကုသခဲ့သော်လည်း ယခုအခါကရင်တိုင်း ရင်းဆေးဖြင့် သာလူနာများကိုကြိုးစားကုသပေးနေပါသည်။

ဖာပွန်ခရိုင်

အဆုတ်အအေးပတ်ချောင်းဆိုးခြေအေးလက်အေးဝမ်းဖောဝမ်းရောင်

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ယင်းတိုက်အမြစ် အဖြူမျိုး
(၂) ယမထာကြိမ်
(၃) ယင်းတိုက်အမြစ် အနီမျိုး
(၄) ဖျောက်ဆိပ်အမြစ်
(၅) ဝန်သည်းချေသီး(သက်တံ့သီး) အမြစ်ကိုယူပါ
(၆) ငရုပ်ကောင်းစေ့
(၇) ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး
(၈) သစ်ခေါင်းပျားရည်
(၉) အရက်ဦးရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

(၁ မှ ၉) ထိ ဆေးမြစ်အားလုံးတို့ကို ဆတူယူပြီး စင်ကြယ်အောင်စေးပြီး ညက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အားလုံး အတူရောပြီးရင် နေပူလှန်း၊ ခြောက်လျှင် အမှုန့်ထောင်း၊ သန့်ပြန့်ပြီး လေလုံသော ဘူးထဲထည့် သိမ်းထားပါ။ ဆေးအမှုန့်ကို လက်ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းယူ ငြုပ် ကောင်းမှုန့် ဇီးကင်းခန့် သစ်ခေါင်းပျားရည် ဇွန်းနှစ်ဇွန်း အားလုံး သမအောင် မွှေလိုက်ပါ။ အရက်ဦးရည်ပုလင်းဝက်၊ သစ်ခေါင်းပျားရည်ပုလင်းဝက်ရောစပ်ပြီး အထက်ပါ ဆေးအမှုန့် သုံးဇွန်းကို အရက်ဦးရည်၊ သစ်ခေါင်းပျားရည် နှစ်မျိုး ရောစပ်ထားသော အထဲသို့ရော ထည့်လိုက်ပါ။ သမအောင်ရောမွှေပြီးရင် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

အဆုတ်အအေးပတ်ချောင်းဆိုး ခြေလက်အေးလျှင် တစ်နေ့သုံးကြိမ် တစ်နေ့နှစ်ဇွန်း တစ်ပတ်တိတိ သောက်က ပျောက်၏။ ကလေးဆိုလျှင် အသက်နှင့် ချင့်ချိန်ပြီးတိုက်ပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

ကလေး၊ လူကြီး မရွေး အဆုတ်အအေးပတ်ပြီး ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း ကြာရှည်စွာ ဖြစ်နေလျှင် အဆုတ်ရောဂါ(TB) ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤဆေးကိုသောက်ပါ။ ဒီဆေးကိုသောက် လျှင်အဆုတ်ပြန်ပူလာမည်။ အဆုတ်ပြန် အားကောင်းလာမည်။ ခြေလက်အေးသူများ

Herbal book by Mabu (body).pmd 24 11/1/2008, 7:07 PM

ဤဆေးကိုသောက်လျှင် ခြေလက်ပြန်ပူလာပြီး ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာပါမည်။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်သူများ ဤဆေးကို သကြားရည်တစ်ခွက် ဆားချိုရုံ ထည့်ပြီးသောက်လိုက်ပါ။ ခဏကြာလျှင် လေလည်ပြီး ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဝမ်ရောင်သူများအတွက်အရက်ဦး ရည်ထည့်ရန် မလိုပါ။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသူများဆိုလျှင် ရေကျက်အေးသန့်သန့် တစ်ပုလင်း ထဲကို ဆေးမှုန့် လက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း ရောထည့်ပြီး စိမ်ထားပါ။ သစ်ခေါင်းပျားရည်ချိုရုံ ထည့်။ သင့်တော်ရုံတစ်ခွက်သုံးခွက် ဆက်တိုက်သောက်ပါက ချောင်းခြောက်ဆိုးသူများ ပျောက်ပါ၏။

မှတ်ချက်

(၁) ဆေးကို အရက်ဖြင့်စိမ်သောက်လျှင် နှစ်လထက်ပိုပြီး မထားရပါ။

(၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မသောက်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသောက်ပါကသန္ဓေသားကိုထိခိုက်နိုင်သည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ၊ ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

၄။ ဝမ်းရောင်ဝမ်းသွားရောဂါအမျိုးမျိုး

ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ ဝမ်းဖောမည်။ ဝမ်းရောင်မည်။ အစာစားလိုစိတ်မရှိ၊ တစ်နေ့ ဝမ်းနှစ်ကြိမ် (ဝ) သုံးကြိမ်သွားမည်။ ဝမ်းသွားသောအခါ များသောအားဖြင့် အရည်ချည်းပဲပါမည်။ ဤ လက္ခဏာမျိုးတွေကို တွေ့ရလျှင် ဝမ်းရောင်ပြီး ဝမ်းသွားရောဂါ သေချာသည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

ကလေးရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဝမ်းရောင်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မရိုးရွက် (၁၂) ရွက် (ပြေူကြီးရွက်)

(၂) ပဲစဉ်းငုံသီး တစ်ပိဿာငါးဆယ်ကျပ်သား

(၃) ဆား

Herbal book by Mabu (body).pmd 25 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မရိုရွက်နှင့်ပဲစဉ်းငုံသီးကို အိုးထဲထည့်၍ပြုတ်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် ချလိုက်ပါ။ အအေးခံပြီး ဇကာနှင့်စစ်ယူပါ။ သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောပုလင်းထဲသို့ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်၊ ညနေတစ်ကြိမ်)၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းခတ်ဇွန်းတစ်ဇွန်း သောက်ပါ။ ဆေးသောက်တိုင်း ဆားကို ပြေပ်ကောင်းတစ်စေ့ခန့်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။

ဆေးဆရာများအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆရာဆေမိုး၊ ဆရာ ဖလားကပေါ်၊ ဆရာအဲ့ထူးနှင့် ဆရာထီးခလိ

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့၊

မှတ်ချက် – နို့ဖိုးစခန်းကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံမှမှတ်တမ်းတင် ထားသောဆေးဆရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းရောင်ဝမ်းသွား (အစာမကြေဝမ်းသွားခြင်း)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဖန်ခါးသီးအစိမ်း(ဝါ) အခြောက် (၁၀) လုံး
(၂) ဇီးဖြူသီး အစိမ်း(ဝါ) အခြောက် (၁၀) လုံး
(၃) လင်းနေဥ နှစ်ကျပ်သား
(၄) ပိတ်ချင်းသီး အစိမ်း(ဝါ) အခြောက် နှစ်ကျပ်သား
(၅) ငရုံပတူ
(၆) ကုန်းပူ(၁၀)သား
(၇) ရေပူ (၁၀)သား
(၈) ဇီဝကလက်ထောက် (၂) ကျပ်သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို စင်ကြယ်အောင်စေပြီး အားလုံးကိုစင်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးတစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ပြီး ရေသုံးပုလင်းထည့်၊ တပုလင်းကျန်အောင် ကျိုပြီးလျှင် အအေးခံပြီး စစ်ယူပါ။ သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောဘူးနှင့် သိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့သုံးခါ၊ တစ်ခါသောက် လ္ဘက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည ရောဂါပျောက်သည်အထိ ဆက်သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာများအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့၊ ဆရာပရီး။ ဆရာဆေမိုး၊ ဆရာဖလားကပေါ်၊ ဆရာအဲ့ထူး ၊ ဆရာထီးခလိ၊ နို့ဖိုးစခန်းကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံမှ မှတ်တမ်းတင်ထားသောဆေးဆရာများဖြစ်ပါသည်။

ကလေးဝမ်းပျက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဖန်ခါးသီးခြောက်
(၂) ပိတ်ခြင်းသီးခြောက်
(၃) ရင်းပြားနီးအမြစ်အခြောက်
(၄) ဇီးဖြူသီးခြောက်
(၅) ဆားမီးဖုတ်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဖန်းခါးသီးခြောက်၊ ပိတ်ခြင်းသီးခြောက်၊ ရင်းပြားနီး အမြစ်အခြောက်၊ ဇီးဖြူသီးခြောက်နှင့် ဆားမီးဖုတ်အားလုံးတို့ကို ဆတူယူပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ အားလုံးသမအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးကို တစ်ကြိမ်မန်းကျည်းသီးစေ့တစ်စေ့ခန့်။ နံနက်၊ ညတနေ့နှစ်ကြိမ်၊ ရေနွေးနွေးဖြင့် တိုက်ရမည်။

ဆေးဆရာများအမည်

ဆရာထူးဝါး၊ ဖူးတါပူးလူး၊ ဆရာဆေးမိုးနှင့် ဆရာပရီး
မှတ်ချက် – ဤဆေးသည် ယခင်ဝေါ်လေကရင်တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆေးရုံမှစ၍ ယခုချိန်ထိ သုံးစွဲလာသောဆေးဖြစ်ပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 27 11/1/2008, 7:07 PM

ဝမ်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နှမ်းဆီစစ်စစ်တစ်ဇွန်း
(၂) သကြားတစ်ဇွန်း
(၃) ရေနွေးပူပူတစ်ဇွန်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

နှမ်းဆီစစ်စစ် တစ်ဇွန်း၊ သကြားတစ်ဇွန်း၊ ရေနွေးပူပူတစ်ဇွန်း အားလုံးကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ အရော သုံးဇွန်းသည် ဆေးတစ်ခွက်စာသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေး၊လူကြီးမရွေး တစ်နာရီလျှင်တစ်ခွက်သုံးခွက်သောက်ပြီးလျှင် မုချပျောက်သည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောစိန်တင် ၊ အသက် (၅၀)၊ နို့ဖိုးစခန်း၊ ရပ်ကွက် (၇)၊ အိမ်အမှတ် (၆၈) တွင်နေထိုင်နေသော ကရင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာ ယခင်က ဒူးပလာယာခရိုင်၊ အခြေခံဒေသ အဇင်းကျေးရွာတွင် ကလေး လူကြီး ကျား၊ မ (၁၀) ယောက်ထက်မနည်းကို ဤဆေးဖြင့် ရောဂါသက်သာအောင် ကုသပေး ခဲ့သည်။

မှတ်ချက် –အကြိမ်နှစ်ဆယ်ခန့်ဝမ်းသွားသောလူနာတယောက်ဖြစ်ပါက တစ်နာရီတစ်ခွက်၊သုံးခွက်သောက်ပြီးလျှင် ဝမ်းရောဂါ ကြောင့်အသက်မဆုံးရှုံးရတော့ပါ။

သထုံခရိုင်

ကလေးဝမ်းသွားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) လက်ထုပ်ကြီးအခေါက်
(၂) မရမ်းသီးအစေ့ (မရမ်းအချဉ်မျိုး)
(၃) မရမ်းချိုသီးအစေ့ (မရမ်းအချိုမျိုး)
(၄) ဇီဝကလက်ထောက်
(၅) ငပုန်းဆေး
(၆) ဆားမီးဖုတ်

Herbal book by Mabu (body).pmd 28 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

လက်ထုပ်ကြီးအခေါက်ကိုပြုတ်၍အရေစစ်ယူပြီးမရမ်းအချိုနှင့်အချဉ်အစေ့ ဇီဝက လက်ထောက်၊ ငပုန်းဆေးတို့ကို သွေးထည့် ပြီးရင်ဆားမီးဖုတ်သင့်ရုံရောထည့်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ခွက်စာ တစ်ဇွန်း၊ လူကြီးတစ်ခွက်စာ ငါးဇွန်း။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သုံးရက် ဆက်တိုက်သောက်ပါ။

(မှတ်ချက်)– ကလေးလူကြီးမရွေး၊ ကျား/မ မရွေးသောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး၊ သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်မြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၊ ယခင် ကအနောက်နိုင်ငံများ၏ဆေးဖြင့် ဆေးကုသခဲ့သူဖြစ်ပြီး ယခုအခါ ကရင်တိုင်း ရင်းဆေးကို သာ သုံးစွဲနေပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မယ်စလီကြီးပွင့်

(၂) ဇီးဖြူသီး

(၃) ရှောက်သီး

(၄) ဆားမီးဖုတ်

(၅) သံပုရာသီး

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

မယ်စလီကြီးပွင့်၊ ဇီးဖြူသီး၊ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီး လေးမျိုးကို ဆတူယူပြီးပါးပါးလှီး၊ အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ကြိတ်ပြီးဆားမီး ဖုတ်သင့်ရုံ နှင့် သမအောင်ရောပြီးလျှင် ဆေးအ ဖြစ်မှီဝဲနိုင်ပါပြီ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ လူကြီးတစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည် ငါးဇွန်းတစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 29 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး၊ သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်မြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၊ ယခင်ကအနောက်နိုင်ငံများ၏ဆေးဖြင့် ဆေးကုသခဲ့သူဖြစ်ပြီး ယခုအခါ ကရင်တိုင်း ရင်းဆေးကိုသာ သုံးစွဲနေပါသည်။

ဘားအံခရိုင်

ဝမ်းရောဂါ (ဝါ) ကာလဝမ်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး (၁) ပိဿ
(၂) ငပိုးဆေးမြစ် (၁) ပိဿ
(၃) ပျဉ်းကတိုးခေါက် (၅၀) သား
(၄) ခွေးအီးနွယ်သီး (၁) ပိဿ
(၅) နနွင်းဥ (၅၀) သား
(၆) မြောက်ချောခွန် (၅၀) သား
(၇) ဂျီးခေါက် (၅၀)သား (ကြို့ပင်အခေါက်)
(၈) နဘဲခေါက် (၅၀)သား
(၉) ပိတောက်ခေါက် (၅၀)သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးမယ်အားလုံးကိုသတ်မှတ်ထားတဲ့အလေးချိန်အတိုင်းယူပြီးအားလုံးရောပြုတ်ပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်လျှင်အအေးခံစစ်ယူပြီးသိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးကလေးနစ်မျိုးစလုံးအတွက်ချိန်ဆပြီး ပျောက်သည်ထိသောက်သွားပါ။ ဒီဆေးတပုံ ကိုပေးသောဆရာရဲ့အမည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးပိုးကလိုး၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

Herbal book by Mabu (body).pmd 30 11/1/2008, 7:07 PM

ဝမ်းရောင်ဝမ်းသွားရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး (၁)ပိဿ
(၂) ငပုန်းဆေးမြစ် (၅၀)သား
(၃) ဖန်းခါးသီး (၅၀)သား
(၄) ခွေးအီးနွယ်သီး (၅၀)သား
(၅) ဆင်တုံးမနွယ် (၅၀) သား
(၆) ပိတောက်ခေါက် (၅၀) သား
(၇) မျောက်ချောခွန် (၅၀) သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုစကေးအတိုင်းယူပြီး အခြောက်လှန်းအမှုန့်ထောင်းပြီး အလုံးကလေးများလုပ်၍သုံးစွဲနိုင်သည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၊ အအေးခံစစ်ယူပြီး၊ တစ်ခါသောက် တစ်ခွက် တစ်နေ့သုံးခါ၊ ပျောက်သည်အထိဆက်တိုက်သောက်သွားပါ။ အသက်အရွယ်အလိုက်အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ချင့်ချိန်ပြီးတိုက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလို၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဝမ်းရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) စိန်နဘော်အကြီး (သဘော်စိန်နဘော်)
(၂) ညောင်ပင်ကလေး (ညောင်ပင်ငယ်)

Herbal book by Mabu (body).pmd 31 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

စိန်နဘော်အကြီးမျိုးကိုလက်ညှိုးတဆစ်အရှည်သုံးပိုင်းဖြတ်ယူပါ။ ပြောင်ကလေးပဥ္စ ငါးပါးအားလုံးကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး၊ပြောင်ပင်ကိုအနည်းငယ်ပိုင်းလိုက်ပါ။ အားလုံး ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ဝမ်းသွားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဖျောက်ဆိမ့်အမြစ်အခေါက် (၃၀) သား

(၂) ပျဉ်းကတိုးခေါက် (၃၀) သား

(၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၃၀) သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးပင်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး ရေ (၉) ပုလင်းဖြင့်ပြုတ်ပါ။ သုံးပုလင်းကျန်လျှင် အနေတော်ဖြစ်သည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးအတွက် တခါသောက် လက်ဖက်ရည် ခွက်တစ်ခွက်။ တစ်နေ့ သုံးခွက်သောက် ပါ။ ဝမ်းသွားရောဂါ ပျောက်မှာသေချာ သည်။ ကလေးဆိုလျှင် အသက်နှင့် ချိန်ဆတိုက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ၊ ဖာပွန်ခရိုင်၊ ဖါးပွန်ခရိုင်ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

၅။ ဝမ်းရစ်ဝမ်းကိုက်သွေးပါ (ဝမ်းရစ်သွားခြင်း)

ဝမ်းရစ်ဝမ်းကိုက်သွေးပါ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ခဏခဏ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းရစ်ပြီးနာခြင်း၊ အိမ်သာသွားလျှင် မစင်သည် အချွဲနှင့် သွေးများသာ ထွက်ခြင်း၊ အိမ်သာသွားရလွန်းသဖြင့် အင်အားကုန်၊ နွမ်းလျလာခြင်း

ဒူးပလာယာခရိုင်

ဝမ်းရစ်ဝမ်းသွားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ယင်းပြာနီ (အရွက်၊အခေါင်၊အမြစ်) (၅) ကျပ်သား
(၂) ကင်မွန်းရွက်ရင့် (၅) ကျပ်သား
(၃) ဗီးစပ်ကြီးပင်အငုတ်နှင့်အမြစ် (၅) ကျပ်သား
(၄) လက်ထုပ်ကြီးခေါက် (၅) ကျပ်သား
(၅) ဖျောက်ဆိပ်အခေါက် (၅) ကျပ်သား
(၆) မျောက်ချောဖိုအခေါက်အရွက်နှစ်ခုပေါင်း (၅) ကျပ်သား
(၇) ကွမ်းရိုးစဉ်းထားပြီးသား (၅) ကျပ်သား
(၈) မြင်းခွာရွက် (၅) ကျပ်သား
(၉) နနွင်းဥ (၅) ကျပ်သား
(၁၀) ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရေတစ်ဇွန်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးဆယ်မျိုးလုံးကိုစင်းပြီးအိုးထဲတွင် ရေသုံးပုလင်းနှင့် ထည့်ပြီးသုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်သည်အထိပြုတ်၍အအေးခံစစ်ယူပြီး၊ သန့်ရှင်ပြီးလေလုံသောဘူးနှင့်ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ကြိမ်ကို ရေနွေးကြမ်းခွက်တစ်ခွက်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ရမည်။ ဆေးမသောက်ခင် ကွမ်းတစ်ရွက်ကို ချေ၍၊ ဆေးထဲမှာရောထည့်သောက်ပါ။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

မှတ်ချက်– ဆေးအမယ်အားလုံးမရလျှင်လည်း ရသည့်ပစ္စည်းများနှင့် ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 33 11/1/2008, 7:07 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆရာဆေမိုး၊ ဆရာ ဖလားကပေါ်၊ ဆရာအဲ့ထူး၊ ဆရာထီးခလိဝါလေ

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့

မှတ်ချက် – ကရင်တိုင်းရင်းသားဆေးရုံမှမှတ်တမ်း တင်ပြုစုထားသောဆေးတပုံဖြစ်သည်။

ဝမ်းရစ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်မရိုးခေါက်

(၂) လက်ထုပ်ကြီးခေါက်

(၃) ကောက်နန်းတီတပင်လုံး

(၄) မျောက်ချောရွက်

(၅) ပျဉ်းကတိုးခေါက်

(၆) ထန်းထည်က် (၅) ကျပ်သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးခြောက်မျိုးကို ဆတူယူပြီး ရေသုံးပုလင်းသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တခါသောက်စာရေနွေးကြမ်းခွက်တစ်ခွက်၊နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည၊ တစ်နေ့ကိုသုံးကြိမ် သောက်ရမည်။ ပျောက်သည့်အထိ ဆက်သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆရာဆေမိုး။ ဆရာဖလားကပေါ်၊ ဆရာအဲ့ထူး၊ ဆရာထီးခလိဝါလေ

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့

မှတ်ချက် – ကရင်တိုင်းရင်းသား ဆေးရုံမှမှတ်တမ်းတင်ထားသော ဆေးတပုံဖြစ်သည်။

ဝမ်းရစ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပြုပ်ကောင်း (၁) ကျပ်သား

(၂) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ်သား

(၃) ကြပ်ခိုး (၅)ကျပ်သား
(၄) လက်ထုတ်ကြီးခေါက် (၂) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အားလုံးကိုအမှုန့်ထောင်းပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ခါသောက် ဇီးသီးအစေ့ခန့်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ ရေနွေးပူပူဖြင့်ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဆရာဆေမိုး၊ ဆရာဖလားကပေါ်၊ ဆရာအဲ့ထူး၊ ဆရာထီးခလိဝါလေ
ဒူးပလာသယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအဖွဲ့
မှတ်ချက် – ကရင်တိုင်းရင်းသားဆေးရုံမှမှတ်တမ်းတင်ပြုစုထားသော ဆေးဖြစ်သည်။

ဘားအံခရိုင်

ဝမ်းရစ်ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး (၂၀) သား
(၂) ဇီးဖြူသီး (၂၀) သား
(၃) ငပုံးဆေးဥ (၂၀) သား
(၄) ကြက်သွန်ဖြူ (၂၀)သား
(၅) နနွင်းဥစိမ်း (၂၀)သား
(၆) ကွမ်းရွက်စိမ်း (၂၀)သား
(၇) နနွင်းခါးဥစိမ်း (၂၀)သား
(၈) ကြပ်ခိုး (၂၀)သား
(၉) ကြက်ဟင်းခါးရွက် (၂၀)သား
(၁၀) ဂန့်ကလာရွက် (၂၀)သား
(၁၁) ပျားရည် (၂၀)သား

Herbal book by Mabu (body).pmd 35 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ပါ ဆေးဆယ်မျိုးကို ဆတူရော၊ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်းပြီး ပျားရည်နှင့် သမအောင်ရောနယ်၊ ဇီးသီးစေ့ခန့်အလုံးလေးများလုံးထားပြီး သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသော ဘူးတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတခါသောက်သုံးလုံး ခလေးတခါသောက်တခြမ်း (သို့မဟုတ်) တလုံး။ ရောဂါပျောက်သည့်အထိတိုက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ဝမ်းရစ်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဲ့လိမ်ခြင်သီးအမှုန့် (၅)ကျပ်သား

(၂) သစ်ခေါင်းပျားရည် (၅)ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မဲ့လိမ်ခြင်သီးကြက်ဥတလုံးစာကိုနူးအောင်ပြုတ်ပြီး သစ်ခေါင်းပျားရည်ငါးကျပ်သားရော၍၊ သမအောင်နယ်ပြီးလျှင် ဘူးအဝကျယ်ကျယ်မှာထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

လူကြီးတခါစာလက်ဖက်ရေဇွန်းတဇွန်း၊ တနေ့နှစ်ကြိမ်မှသုံးကြိမ်အထိ သောက်နိုင်သည်။ တရက် နှင့် မပျောက်လျှင် သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။ မုချပျောက်သည်။ ခလေးဆိုလျှင် ချင့်ချိန်တိုက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 36 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

ဝမ်းရစ်ဝမ်းသွားရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မြင်းခွါရွက် (၁) ပိဿ

(၂) ဖန်းခါးသီးအစေ့ချွတ် (၁) ပိဿာ

(၃) မှည့်ကျီးသီးအစေ့ချွတ် (၂) ပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မြင်းခွာရွက်နှင့် ဖန်းခါးသီးအစေ့ချွတ်ကို အနည်းငယ်ချေပြီး အခြောက်လှမ်းပါ။ အမှုန့်ထောင်းပါ။ တစ်မျိုးစီကို ပုလင်းဖြင့်သီးခြားစီထားပါ။ လိုအပ်သောအခါအမှုန့်တစ်မျိုးစီကို လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစီယူပြီး သမအောင်ရောပြီး သောက်သုံးနိုင်သည်။ သေချာသမအောင်နယ်ပြီးသန့်ပြန့်ပြီးလေလုံသောဘူးနှင့် သေချာသိမ်းထားရမည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ခါသောက်လက်မဖျားအလုံးခန့်တစ်လုံး ကလေးကိုချင့်ချိန်ပြီးလူကြီးတစ်နေ့သုံးခါ၊ ကလေးဆိုလျှင် ဆေးကိုရေကျက်အေးနှင့်အရည်ဖျော်ပြီးတိုက်ရသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင် ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

၆။ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမမှန်သောရောဂါအမျိုးမျိုး

အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာမမှန်သောရောဂါ လက္ခဏာအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ (ဉပမာ) တစ်လတစ်ကြိမ်ရာသီသွေးမလာလျှင်ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ၊ အာ လိုလိုနေရင်းမောနေတတ်ခြင်း၊ခြေအေးလက်အေးအပူအအေးမမျှတခြင်း၊ သွေးဖြူလာများလာလျှင် မီးယပ်တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်သည်မှာ သေချာသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 37 11/1/2008, 7:08 PM

ဒူးပလာယာခရိုင်

အမျိုးသမီးများမီးဖွားပြီး ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ (မီးတွင်းရောဂါ)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြောင်လျှာခေါက်အမှုန့်တစ်ဇွန်း
(၂) ဂျင်းအမှုန့်တစ်ဇွန်း
(၃) ထန်းထညက်အမှုန့်နှစ်ဇွန်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ပါဆေးမှုန့်များအားလုံးရောသမအောင်နယ်ပါ။ အားလုံးကို အရွယ်တူခြောက်လုံးလုံးပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

တစ်ခါတစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နံနက်တစ်ခါ၊ ညနေတစ်ခါ။ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း ရေနွေးဖြင့်သာရေချိုးရပါမည်။ ကိုယ်လက်ညောင်းညာကိုက်ခဲ အားလုံးပျောက်ပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဆရာအဲ့ထူးအဖိုး(တာပူးလူး) ဆီကရပြီး၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါအမှန်တကယ်အစွမ်းထက်ကြောင်းသိရပါသည်။ ဒူးပလာယာခရိုင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနလုပ်သားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အားဖြင့် (၅၀) ရှိပါပြီ။

အမျိုးသမီးများသွေးပုပ်မဆင်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေကယ်ခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်အစိမ်း (ဝါ) အခြောက် (၂) ကျပ်သား
(၂) ကြောင်ပန်းရွက်အစိမ်း (၂) ကျပ်သား
(၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၂) ကျပ်သား
(၄) ဆားမီးဖုတ် (၂) ကျပ်သား
(၅) မိတ်ဿလင်ဥအစိမ်း (၅) ကျပ်သား
(၆) မန်းကျည်းသီးအမှည့် (၅) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို သူ့အလေးချိန်အတိုင်းဆုံထဲအားလုံးထည့်၊ ညက်အောင်ထောင်းပြီး၊ ဇီးသီးစေ့ခန့်လုံးထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ခါသောက်တစ်လုံးတစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ ရေနွေးပူပူဖြင့် သောက်ရမည်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဤဆေးကိုကွယ်လွန်သူအဖိုး(တာပူးလူး)ထံမှရရှိပြီးယခုတီးပရီးမှလက် တွေ့ဖော်စပ်သုံးစွဲလျှက်ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများရာသီလွန်ခြင်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်အစိမ်း(ဝါ) အခြောက် (၁) ကျပ်သား
(၂) ကန့်ချုပ်နီ (၁) ကျပ်သား
(၃) ငြုပ်ကောင်း (၁) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ကြိတ်မှန်ရွက်အစိမ်း (ဝါ) အခြောက်၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ငြုပ်ကောင်းအခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်းအားလုံးရော ရွှယ်တူသုံးလုံးလုံးထားပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

နံနက်ထမင်းစားပြီးသောက်ရမည်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာသောက်ရမည်။ ဆယ်ရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။ ဒူးပလာယာခရိုင်၊ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖိုး (ကွယ်လွန်သူ တာပူးလူး)၊ ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကော့ကရိတ်မြို့နယ်၊ ထီးမယ်ဘောကျေးရွာ၊ ဖလူးဝေါလေ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် လက်ရှိသုံးစွဲလျှက်ရှိပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဤဆေးကိုကွယ်လွန်သူအဖိုး (တာပူးလူး) ထံမှရရှိပြီးယခုတီးပရီးမှလက် တွေ့ဖော်စပ်သုံးစွဲလျှက်ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာပျောက်နေခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက် (၁၀)သား
(၂) ထန်းထညက် (၂)ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ကြိတ်မှန်ရွက်၊ထန်းထညက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

နံနက်တစ်ခွက်ညတစ်ခွက်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ပတ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေး၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးသုံးစွဲ နေသော ဌာနတိုင်းတွင် သုံးစွဲနေသော ဆေးဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာပုံမှန်မလာခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက် (၅) ကျပ်သား
(၂) ဒန့်ဒလွန် (၁) ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက် (၁) ကျပ်သား
(၄) ဂျင်း (၁) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုရေဖြင့်သုံးခွက်တခွက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

၄င်းဆေးရေကိုလက်ဖက်ရေပန်ကံတဝက်တွင်ဆားအနည်းငယ်ထက်၍၊ တနေ့နှစ်ကြိမ်ဆယ်ရက်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလယာတိုင်းရင်းဆေးဌာနမှရရှိပါသည်။

အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်ရာသီမလာဘဲ မြဲနေခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ခံတက် (ကဒက်ပင်ခေါက်) အမှုန့် (၂၅)ကျပ်သား
(၂) ထန်းထညက် (၁၅) ကျပ်သား
(၃) ဆားမီးဖုတ် (၅)ကျပ်သား
(၄) ပြုပ်ကောင်း ၄ တမတ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

(ကဒက်ပင်ခေါက်) အမှုန့် (၂၅) ကျပ်သားကို ပြုတ်၊ ရေတစ်ပိဿာခွဲ ကို သုံးပုံတပုံကျန်အောင်ပြုတ်ရ မည်။ ထန်းထညက် (၁၅) ကျပ်သားကို ထည့်ပြီး တော်တန်ရုံပျစ်သည့်အထိပြန်ကျိုပါ။ ဆားမီးဖုတ် (၁၀) ကျပ်သား ကိုမီးရဲနေအောင်ဖုတ်ပြီး၊ ဆား (၁၀) ကျပ်သားလုံးကို ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။ ထိုဆားကို (၅) ကျပ်သား ချိန်ယူပြီး ပြုပ်ကောင်းမှုန့်တစ်မတ်သားချိန်ယူပါ။ ပြီးရင်ဆေးပြုတ်ထားသောအိုးထဲသို့ထည့်ပြီး သမအောင်ရောမွှေပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညတစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ဟင်းခတ်ဇွန်းဖြင့်သာ သောက်ပါကသွေးပြန်မှန်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍သွေးမပေါ်လာပါကဆေးထပ်သောက်တိုင်းရှောက်ရေတစ်ဇွန်းပုံမှန်ရောသောက်ပါကသွေးပေါ်လာပါလိပ်မည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဒူးပလာယာခရိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးသုံးစွဲနေသောဌာနတိုင်းတွင် အစဉ်အဆက် သုံးစွဲလျှက်ရှိပါ သည်။

သထုံခရိုင်

အမျိုးသမီးများဗမွှတာနည်းခြင်း

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) အုံးပွင့် (၁၀) သား
(၂) ဂွန်းပင်အမြစ် (၁၀) သား (ဝါပင်)
(၃) ထန်းထညက် (၁၀) သား

Herbal book by Mabu (body).pmd 41 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အုန်းပွင့် (၁၀) သား၊ ဂွမ်းပင်အမြစ် (၁၀) သား၊ထန်းထည္ကက် (၁၀) သားအားလုံးကို ရောပြီးပြုတ်ပါ၊ မီးဖိုရာတွင်ထင်းကိုနေဝင်သည့်ဘက်ကသာထည့်ရမည်။ ရေသုံးပုလင်း သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ကြိမ်တစ်ခွက်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ပတ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖာထူး၊ သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၊ တချိန်က အနောက်တိုင်းဆေးဖြင့်သာ လူနာများကိုကုသပြီးယခုအခါ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်သာ ကုသနေပါသည်။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်သောရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဲ့လိမ်ခြင်း (မဲ့လင်ချဉ်သီး)
(၂) ဇီဝကလက်ထောက်အညွန့်
(၃) သက်ရင်းနီအညွန့်
(၄) မိတ်သလင်ဥ
(၅) သရက်ကင်းဥ
(၆) ယင်းပြာအဖြူ
(၇) မြရာဖိုအညွန့်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ဖော်ပြပါဆေးများသည်ထမင်းစားစဉ်တွင်တို့စရာပြုလုပ်၍ စားလည်းရပါသည်။ ဟင်းချိုချက်သောက်လည်းရပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ထမင်းဖြင့် တို့စရာပြုလုပ်ပြီးသုံးရက်စားလျှင် သို့မဟုတ်ဟင်းချိုချက်ပြီးသုံးရက်ထမင်းနှင့်စားလျှင်း ဆေးတဖုံဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 42 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး၊ သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၊ တစ်ချိန်က အင်္ဂလိပ်ဆေးဖြင့်သာရောဂါကုသပြီးယခုအခါမှာရိုးရာကရင်တိုင်းရင်းဆေး ဖြင့်သာကုသနေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဇီးဖြူသီးတစ်ဆုပ်

(၂) ထန်းထညက်သုံးလုံး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဇီးဖြူသီးတစ်ဆုပ်နှင့် ထန်းထညက်သုံးလုံးကို ရေသုံးပုလင်းဖြင့် အိုးထဲထည့်ပြီးသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတပုံကိုတစ်ကြိမ်လက်ဖက်ရည်ပန်ကန်တစ်လုံးသောက်။ နံနက်၊ ညတစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရောဂါပျောက်သည့်ထိဆက်သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖါးထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ

ဘားအံခရိုင်

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်ခြင်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ပင် (၅၀)သား

(၂) သွေးဆေးပင် (၅၀)သား

(၃) မျောက်ချောဖိုအခွန် (၅၀)သား

(၄) စိန်နဘော်ဥ (၅၀)သား

(၅) ကြိတ်မှန်ရွက်အနက် (၅၀)သား
(၆) ပဲစဉ်ငုံအမြစ် (၅၀)သား
(၇) စပါးလင်အမြစ် (၅၀)သား
(၈) ခံတက်အမြစ် (၅၀)သား
(၉) ပယံနဝါ (၅၀)သား
(၁၀) စူလာနဖါ (၅၀)သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ပါဆေးအမယ်အားလုံးကိုရောရေသုံးပုလင်းဖြင့်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ အခြောက်လှန်းပြီး။အမှုန့်ထောင်းထားလည်းရသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတပုံကိုတစ်ကြိမ်တစ်ခွက်တစ်နေ့သုံးကြိမ်သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်ခြင်းရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပိတ်ခြင်းရွက် (၂) ကျပ်သား
(၂) မြင်းခွါရွက် (၂) ကျပ်သား
(၃) ရေကျက်အေးတစ်ခွက်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ပိတ်ခြင်းရွက် (၂) ကျပ်သားနှင့်မြင်းခွါရွက် (၂) ကျပ်သားကိုဆုံထဲထည့်မှုန့်အောင် ထောင်းပြီး ရေကျက်အေး တစ်ခွက်နှင့် ရောမွှေပြီးသောက်ပါ။ ပိတ်ခြင်းရွက်၊ မြင်းခွါရွက်တို့

Herbal book by Mabu (body).pmd 44 11/1/2008, 7:08 PM

အမြဲတမ်းရနိုင်သော နေရာဖြစ်လျှင် တခါသောက်စာကို တခါဖော်ပြီး သောက်ပါကပို ကောင်းသည်။ ထိုသို့အမြဲရနိုင်သောနေရာမဟုတ်ပါက တစ်မျိုးကို နှစ်ပိဿစီ၊ အခြောက် လှန်းအမှုန့် ထောင်းပြီးသိမ်းထားသင့်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဓမ္မတာမမှန်သောအမျိုးသမီးများအတွက်ဆေးကိုအညွှန်းအတိုင်းလုပ်သောက်သင့် ပါသည်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တစ်ကြိမ်တစ်ခွက် သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။ ပိတ်ခြင်း ရှက်အစိမ်း၊ မြင်းခွါရွက်အစိမ်း ဆေးတစ်ခွက်စာ ယူပြီးအမှုန့်ပြုလုပ်၊ တစ်ခွက်စာလုပ် သောက်နိုင်ပါသည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်ခြင်း (သို့) အချိန်လွန်မှလာခြင်းတို့သည် ရေချိုးမှား၊ အ စားမှားခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်စေဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ် တတ်သည်။ ၄င်းရောဂါဖြစ်ပါက ၄င်းဆေးကိုဖော်သောက်နိုင်သည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ရိုးရာကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်၊ သားအိမ်တွင်းသွေးပုပ်ကျန်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဂမုန်းခါးဥ (၅၀) သား
(၂) ကေးလောမြစ် (၅၀) သား
(၃) ယင်းပြားမြစ် (၅၀) သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဂမုန်းခါးဥငါးဆယ်သားကေးလောမြစ်ငါးဆယ်သားယင်းပြားမြစ်ငါးဆယ်သားအားလုံး ကိုခုတ်ချေပြီးရေတာဆယ်ငါးပုလင်းနှင့်ပြုတ်၊ သုံးခွက်တခွက်တင်ငါးပုလင်းကျန်လျှင်ချလိုက် စစ်ယူပြီး၊ကောင်းမွန်သိမ်းထားပါ။ ၄င်းဆေးသည်သုံးခွက်တစ်ခွက်ပြုတ်သောက်ရမည်ဖြစ် သည်။ ဆေးများသော်ရေများများထည့်ပြီးဆေးနည်းသော်ရေလျှော့ပြီးပြုတ်သောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 45 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

အဲဒီဆေးကိုတစ်နေ့သုံးကြိမ်တစ်ကြိမ်တစ်ခွက်လက်ဖက်ရည်ခွက်နှင့်သောက်ရမည်။ သားအိမ်တွင်းသွေးပုတ်များကုန်ပြီးဆိုမှဆေးသောက်ရပ်ပါ။ ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ အမျိုးသမီးများသားအိမ်တွင်းသွေးပုတ်တုံးများကျန်ရှိပါက၊ ဓမ္မတာလာခြင်းမမှန်တော့ပါ။ ယင်းသို့ဖြစ်လာလျှင် ဤဆေးကိုပြုတ်သောက်သင့်ပါသည်။ ရောဂါများပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖားပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာများလွန်းခြင်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဇီးဖြူသီး

(၂) ဇီးဖြူရွက်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဇီးဖြူသီးအလုံးတစ်ရာယူပြီးအခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်းပါ။ သန့်ရှင်းလေလုံသော ဘူးနှင့်သိမ်းထားပါ။ ဇီးဖြူသီးမရှိသော အချိန်တွင် ဇီးသီးရွက်များများယူပြီး ခင်းအိပ်လည်း ရပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဓမ္မတာလာသည့်အချိန်ခါမှာလိုတာထက်အလွန်များသည့်အခါမျိုးတွင်ဇီးဖြူသီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းယူပြီး ရေကျက်အေးတစ်ဇွန်းရောပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့သုံး ကြိမ်သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နှစ်လသုံးလဆက်တိုက်သောက် ကြည့်ပါ။ ဓမ္မတာပုံမှန်ပြန်လာ မှဆေးသောက်ခြင်းကိုရပ်ဖြစ်ပါ။ ဇီးဖြူသီးပေါ်ချိန်ဖြစ်ပါက အသီးစိမ်းတလုံးနှစ်လုံးစားပေးနိုင်သည်။ ဇီးဖြူသီးမရှိတဲ့အခါမျိုးတွင် ဓမ္မတာအလွန်အ ကျွံလာတာမျိုးနှင့် ကြုံခဲ့လျှင် ဇီးသီးရွက်များများယူပြီးခင်းအိပ်ပါ။ ဓမ္မတာပေါ်သည့်အချိန် ဤနည်းအတိုင်းနှစ်လသုံးလဆက်လုပ်သွားလျှင်အများနည်းတူပြန်ကောင်းသွားမှာပါမည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 46 11/1/2008, 7:08 PM

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

အမျိုးသမီးများဓမ္မတာလာများလွန်းခြင်း၊ ဥပမာသွားဖွားမိခင်လို ဓမ္မတာအလွန်အကျွံ ဆင်းလာတာမျိုးအတွက် ဤဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများဓမ္မတာ လာလျှင် တစ်လမှာ သုံးရက်သာဖြစ်ရမည်။ လေးရက်ငါးရက် လာတာမျိုးလည်းရှိပါသည်။ ရက်ရှည်ပါက အားနည်းသွားတတ်သဖြင့် ဤဆေးသည် သင့်တော်ပါသည်။

မှတ်ချက် – ဇီးဖြူသီးအစိမ်းကိုစား၍ဖြစ်စေ၊ အရေညှစ်သောက်၍ဖြစ်စေ၊ အမှုန့်ကိုရေ ကျက်အေးဖြင့်သောက်၍ဖြစ်စေ ဓမ္မတာလာခြင်းချက်ချင်းတည်းနှင့်ရပ်ပြီးတိတ်သွားလျှင် သွေးသည်အထက်လှန်ပြီးခေါင်းမူးမျက်စိမှုန်းဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသ မီးများသည် ဇီးဖြူသီးကိုချိန်ဆပြီးစားသင့်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲမှာညွှန်းသည့် အတိုင်းစား သောက်မည်ဆိုလျှင် မှားစရာအကြောင်းမရှိပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

ခြေဖျားလက်ဖျားအေးရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နံ့သာဖြူ
(၂) နံ့သာနီ
(၃) ကျောက်ပြင်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

နံ့သာဖြူနှင့် နံ့သာနီစစ်စစ်ကိုကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ။ တစ်ခွက်စာတစ်ခွက်စာ သွေးသောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျောက်ပြင်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကျောမှသာလျှင် ဆေး သွေးသောက်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သောက်ရေသန့်သန့်ကိုခွက်တစ်ဝက်နီးပါးယူ ပြီးနံ့သာဖြူနှင့်နံ့သာနီကိုစိမ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကျောက်ပြင်မှာသွေးပါ။ ခပ်ပြစ်ပြစ်သွေး သောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 47 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

နံ့သာဖြူနံ့သာနီနှစ်မျိုးစလုံးကို ကျောက်ပြင်တွင် သောက်ရေသန့်ဖြင့် ရေခွက်တဝက် နီနီ ဖြစ်အောင် သွေးသောက်ပါ။ တနေ့နှစ်ကြိမ်၊ ခုနှစ်ရက်ပြည့်သည့်အထိ သောက်ပါ။ ရောဂါပျောက်သွားပါမည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးမရွေးခြေဖျားလက်ဖျားအေးသောရောဂါများအတွက် ဤဆေးကိုအညွှန်းအတိုင်း သောက်ပါက ပျောက်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

၇။ သွေးအားနည်း၊ သွေးအားများ(သွေးတိုး)ရောဂါအမျိုးမျိုး

သွေးအားနည်း၊
သွေးအားများရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်လာပြီးဆိုလျှင်လက္ခဏာဟာဦးခေါင်း ထိဇက်ကြောထိုး၊ ခေါင်းမူးခေါင်းဝေမျက်ခွံလေးခြင်းမျက်လုံးမဖွင့်ချင်၊သွေးတက်များလျှင် ခေါင်းမူးခြင်း၊သွေးအားနည်းလျှင်အသားဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်လာခြင်း၊ ခြေအေးလက်အေး၊ မူးဝေခြင်း၊ မလှုပ်ရှားချင်၊ အနည်းငယ် လှုပ်ရှားလိုက်ရုံနှင့် မောခြင်း၊ အမျိုးသမီးများသွေး ဖြူဆင်းများခြင်း၊ ကိုယ်မပူခြင်း၊ စသော လက္ခဏာမျိုးဖြစ်လျှင် ရောဂါဖြစ်နေသည်မှာ သေချာသည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

လူကြီးများခြေအေးလက်အေးခေါင်းမူးခေါင်းဝေရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပြုပ်ကောင်းအခြောက်စေ့ (၅) ကျပ်သား
(၂) လေးညှင်းပွင့်(၅)ကျပ်သား
(၃) ဆေးမြင်းခွာဖြူနီ (၅) ကျပ်သား
(၄) ပျားရည် (၂၀) သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ပြေပ်ကောင်းစေ့အခြောက်၊ တောလေညှင်းပွင့်၊ ဆေးမြင်းခွာဖြူနီအခြောက်လှမ်းအမှုန့် ထောင်းပြီးပြားရေနှင့် ရောသမပြီး ဇီးသီးကင်းခန့်အလုံးကလေးများလုံးထားရမည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်းတလုံးသောက်။ တနေ့တကြိမ်ဆေးတဖုံကုန်အောင်သောက်ပါ။ ဆေးကုန်၍ ရောဂါမပျောက်လျှင် နောက်ထပ်တဖုံပြန်သောက်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာစိန်တင်၊ အသက် (၄၅) နှစ်

ဒူပလာယာခရိုင်၊ ကောကရိတ်မြို့နယ်၊ အဇင်းကျေးရွာ။

အားအင်ကုန်ခန်းအမောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်အမှုန့် (၁၀)ကျပ်သား

(၂) မြင်းခွါရွက်အခြောက်မှုန့် (၁၀)ကျပ်သား

(၃) ပဒဲကောအခြောက်အမှုန့် လ္ဘက်ရည် ဇွန်းတဇွန်း

(၄) ပိတ်ခြင်းသီးအမှုန့်လ္ဘက်ရေ ဇွန်းတဇွန်း

(၅) ပျားရည်တဆယ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ကြိတ်မှန်ရွက်၊ မြင်းခွါရွက်၊ ပဒဲကော၊ ပိတ်ခြင်းသီး အားလုံးကို အမှုန့်ထောင်းပြီး အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောသမ အောင်နယ်ပြီး လေလုံသန့်ရှင်းသော ပုလင်းနှင့်ထည့်ပါ။

ဆေးသုံးဆွဲနည်း

တနေ့နှစ်ကြိမ်၊ တကြိမ် ဇီးသီးစေ့ခန့်သောက်

မှတ်ချက် – မြင်းခွာရွက်နှင့်ကြိတ်မှန်ရွက်သည် အရိပ်ထဲတွင်ခြောက်သွေ့စေရမည်။ နေပူတွင်အခြောက်မလှန်းရ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာစိန်တင်၊ အသက် (၄၅) နှစ်

ဒူပလာယာခရိုင်၊ ကောကရိတ်မြို့နယ်၊ အဇင်းကျေးရွာ

နလုံးတုန်၊ ရင်ခုန် အမူးအမောရောဂါ၊ (ထိုင်ရာမှထလိုက်လျှင် မူးကနဲ့ မိုက်ကနဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ဇောချွေးပြန်ခြင်း)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ ကျပ်သား
(၂) ဖလောင်တောင်မွှေး တပင်လုံး ၂၀ ဆယ်သား
(၃) ဆိတ်ဖူးတပင်လုံး ၂၀ ဆယ်သား
(၄) ပင်စိမ်း (၁) ဆုတ်
(၅) ပိတ်ခြင်းရွက် ၁ ဆုတ်
(၆) ကြက်သွန်နီ ၅ လုံး
(၇) နနွင်းမှုန် ၁ ဇွန်း
(၈) ရှောက်ရေ (၁) လုံးစာ
(၉) ဆားသင့်ရုံ

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအားလုံးကိုထောင်းပြီးအိုးထဲထည့်၊ ရေသုံးပုလင်းသုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ ရှောက်သီးတစ်လုံးကိုအရေညှစ်ထည့်ပါ။ အားလုံးကို သမအောင်ရောမွှေပြီး သန့်ရှင်းလေလုံသောဘူးထဲသို့ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လက်ဖက်ရည်ခွက်တဝက်။ ဆေးကိုသောက်သောအချိန်မှာ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာစိန်တင် အသက်(၄၅)။

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ကော့က ရိတ်မြို့နယ်၊ အဇင်းအုပ်စု၊ အဇင်းကျေးရွာ

မောပြီးခြေအေးလက်အေးရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကျီးအာပင်အခြောက်မှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၂) ပြုပ်ကောင်းအခြောက်မှုန် ၁ ကျပ်သား
(၃) ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန့် ၅ ကျပ်သား

(၄) ကြောင်ရှာခေါက်အမှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၅) ဒန့်တလွန်ခေါက်အမှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၆) နနွင်းခါးအမှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၇) ထန်းထညက် ၂ ကျပ်သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဒီဆေးအမည်အားလုံး၏အမှုန့်ကိုရောပြီးထန်းထညက်ကိုရေသင့်ရုံထည့်ထန်းထညက်အကုန်လုံးပျော်ပြီးဆိုရင်ဆေးအမှုန့်လောင်းထည့်သမအောင်မွှေပြီးရင်ချလိုက်အအေးခံဇီးသီးစေ့ခန့် အလုံးကလေးများလုံးထားလိုက်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့နှစ်ကြိမ်သောက်၊ တခါနှစ်လုံးကလေးဆိုရင်ချိန်စတိုက်။

ဆေးဆရာအမည်။

အဖိုးဆရာတာပူးလူး (ကွယ်လွန်)

ဒူးပလာယာခရိုင်၏ ကော့ကရိတ်မြို့နယ်၊ ထီးမယ် ဘောကျေးရွာ
မှတ်ချက် – ယွှုဖလူး၊ ဝေါလေ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံများတွင် သုံးစွဲနေပါသည်။

သထုံခရိုင်

ဇောရွှေးပြန်ခြင်းရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နံ့သာနီ
(၂) နံ့သာဖြူ
(၃) ဥသျှစ်သီးခွံ
(၄) မင်းကွတ်ခွံ
(၅) ဆန်ဆေးရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးပစ္စည်းအားလုံးကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးရမည်။ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး သွေးရမည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 51 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတကြိမ်သောက် လ္ဘက်ရေဇွန်းသုံးဇွန်း၊ လူကြီးတကြိမ်လ္ဘက်ရေဇွန်းငါးဇွန်း။ တနေ့သုံးကြိမ်သုံးရက်ဆက် တိုက်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖာထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်တာအူးခီးအုပ်စု၊ တာအူးခီးကျေးရွာ။

ဘားအံခရိုင်

သွေးဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရွက်ခတ်ပင်

(၂) ရွက်ခတ်ပင်

(၃) ကုလားမျက်စိ

(၄) ရွက်မစုံ

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအမည်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး အိုးထဲထည့်။ ရေသုံးပုလင်းထည့်၊ သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးလူကြီးမရွေး၊ သောက်နိုင်သည်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာစောဖားလယ်၊ ကရင့်တိုင်းရင်းဆေးဆရာစောဒီးရွှေ (ဘားအံခရိုင်) တတ်ပိုင်ကံ့ကြိုမြို့နယ်၊ တမို့အုပ်စု၊ ထီးပယ်ကျေးရွာ

သွေးအားတိုးဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ခရေပွင့် (၅၀) သား
(၂) ဒန့်သလွန်ရွက် (၅၀) သား
(၃) ဆင်စွယ်ဂမုန်း (၅၀) သား
(၄) လေးညင်းပွင့် (၅၀) သား
(၅) သက်ရင်းကြီးမြစ် (၅၀) သား
(၆) ကြက်မောက်ပန်းမြစ် (၅၀) သား
(၇) ကြက်သွန်နီ (၅၀) သား
(၈) ကွမ်းရွက်စိမ်း (၅၀) သား
(၉) တောမြင်းခွာရွက် (၅၀) သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ပြုတ်၍လည်း သောက်နိုင်သည်။ အခြောက်လှန်းအမှုန့်ထောင်းပြီး မန်ကျည်းသီးစေ့ အလုံးခန့်လုံးထားပါ။ အကယ်၍ ပြုတ်၍သောက်လျှင် ဆေးအမယ်အားလုံးကို ဆတူ ရောပြီး ရေသုံး ပုလင်းနှင့် သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတကြိမ်နှစ်လုံး။ကလေးတကြိမ်တလုံး။ ဆေးပြုတ်ရေဆိုလျှင်လူကြီးတကြိမ်တ ခွက် ခလေးတကြိမ်ခွက်တဝက် တနေ့သုံးကြိမ် ရောဂါပျောက်သည့် အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင့်တိုင်းရင်းဆေးဆရာစောဒီးရွှေ (ဘားအံခရိုင်) ဆရာစောဖားလယ်တတ်ပိုင် ကျုံမြို့နယ် တမို့အုပ်စု၊ ထီးပယ်ကျေးရွာ။

ဖာပွန်ခရိုင်

သွေးတိုးရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရှောက်သီး
(၂) ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန့် (၂) ကျပ်သား
(၃) ထန်းထညက် (၅) ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ရှောက်သီးတလုံးကို အရေညှစ်စစ်ပြီးတော့ အရည်ကြည်ကို ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန့်နှစ်ကျပ်သား ထန်းထညက် ငါးကျပ်သား အားလုံးကိုအဝကျယ်သော ကပုလင်းတလုံးထဲ ရောထည့်၊ နေပူမှာ အဖုံးဖွင့်လှန်း။ ညနေကျမှ အဖုံးပြန်ပိတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတခါစား၊ လက်သန်းဖျား လောက်တလုံး၊ တနေ့နှစ်ခါ နေ့တိုင်းသောက်ရမည်။ တလမှ နှစ်လအထိ ဆေးသောက်နေသည့် အချိန်တွင် ချက်ချင်းမပျောက်သော်လည်း ဖြေးဖြေးချင်း ပျောက်သွားပါမည်။

ပျောက်နိုင်သော ရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါရှိသောသူများ အမြဲလိုလို ခေါင်းမူး ဇက်ကြောတက် မျက်ခွံလေးသူများ၊ ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်စေ၊ ဝမ်းသာစရာဖြစ်စေ ရုတ်တရက်ကြားရ၊ မြင်ရသည့်အခါ စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ မူးလဲသွားတတ်သူများသည် ဤဆေးကိုသောက်လျှင် ရောဂါအမှန်ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင် ကရင့်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

Herbal book by Mabu (body).pmd 54 11/1/2008, 7:08 PM

၈။ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါအမျိုးမျိုး

ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာများမှာ ဆီးသွားပြီး ခါနီးတွင် ဆီးချောင်းကျင်ခြင်း၊ ဆီးသွားနည်းခြင်း၊ ဆီးအိမ်တင်းခြင်း၊ နာခြင်း၊ ဆီးအရောင်နီခြင်း၊ ခါးနာခြင်းစသည့်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

ဆီးပိုးရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) အုန်းသီးကင်လက်သီးဆုပ်ခန့် နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး
(၂) နာနတ်မြစ် ငါးကျပ်သား
(၃) သက်ကယ်မြစ် ငါးကျပ်သား
(၄) ဟင်းနုနွယ်ရိုင်းမြစ် ငါးကျပ်သား
(၅) ထိကရုန်း ငါးကျပ်သား
(၆) ထန်းထညက် ငါးကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အုန်းသီးကင်း၊ နာနတ်မြစ်၊ သက်ကယ်မြစ်၊ ဟင်းနုနွယ်ရိုင်းမြစ်၊ ထိကရုန်းတို့ကိုခုတ်စဉ်း လိုက်ပါ။ ထန်းထညက်နှင့် အားလုံးကိုရောပါ။ ရေသုံးပုလင်းရောပြီးဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ အအေးခံစစ်ယူပြီးလေလုံသောပုလင်းထဲသို့ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့တစ်ပုလင်း၊သုံးရက်ဆက်တိုက်သောက်ပါ။ ရောဂါမသက်သာသေးလျှင်နောက်ထပ်ဆေးတစ်ပုံဆက်ပြီးပြုတ်သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမြင့်စိုး
ကရင်တိုင်းရင်းဆေး၊ နို့ဖိုးစခန်းတွင် လူနာများကို ကုသလျှက်ရှိပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 55 11/1/2008, 7:08 PM

ဆီးပူဆီးပိုး (ဆီးပူညှောင်းကျရောဂါ)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နနွင်းမှုန့်တစ်ကျပ်သား
(၂) ဇီးဖြူသီးဆယ်လုံး
(၃) ပျားရည်နှစ်ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဇီးဖြူသီးကိုထောင်းချေပြီး အရေညှစ်ယူ၊ နနွင်းမှုန့်များ ပျားရည်နှင့်ရောပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ကြိမ်သောက်ဆေးတစ်ဇွန်း၊လေးနာရီတစ်ကြိမ် ငါးရက်ဆက်တိုက်သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာမြင့်စိုး
ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ နို့ဖိုးစခန်းတွင် လူနာများကိုကုသနေပါသည်။

သထုံခရိုင်

ဆီးချုပ်ဆီးပူရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဒေါင်းချီဥ (ဒေါင်းခြေထောက်ဥ)
(၂) ဇော်ဂျီခါးပုံစ
(၃) ဂျီစားပြီးအံချထားသောငွေးသီးအစေ့ (၁) လုံး
(၄) ကြက်မောက်ပန်းအနီအမြစ်
(၅) တောက်တဲ့လက်ဝါးအနီမျိုး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဒေါင်းချီဥ၊ ဇော်ဂျီခါးပုံစဥ ဂျီစားပြီး အံချထားသောငွေးသီးအစေ့တစ်လုံး (တောက်တဲ့လက်ဝါးအနီမျိုး) တို့ကို ရေသုံးပုလင်းနှင့် သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ (ကြက်မောက်ပန်းအနီအမြစ်) ကိုသွေးပြီးခွေစေ့ကိုလူးပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတစ်ဖုံကိုတစ်နေ့တည်းနှင့် အကုန်သောက်။ တနေ့တဖုံခုနှစ်ရက်ဆက်တိုက် သောက်ပါ။ သွေးလူးသောဆေးကိုလည်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ခုနှစ်ရက်ပြည့်အောင်လိမ်း ရမည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ

ဘားအံခရိုင်

ဆီးပိုးရောဂါဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) လောက်သေရွက် တစ်ပိဿာ

(၂) ထိကရုံး တစ်ပိဿာ

(၃) သံမနိုင် ကျောက်မနိုင် တစ်ပိဿာ

(၄) ကလောသီး အစေ့တစ်ပိဿာ

(၅) ခံတက်မြစ် တစ်ပိဿာ

(၆) တောင်ဇီးဖြူအနီပင် တစ်ပိဿာ

(၇) ဖျောက်ဆိပ်ပင်အခေါက် တစ်ပိဿာ

(၈) စစ်ပင်ခေါက် တစ်ပိဿာ

(၉) ငါးရံ့ပတူ တစ်ပိဿာ

(၁၀) ခရမ်းခါးသီးမြစ် တစ်ပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးတစ်ဖုံလုံးကိုပြုတ်ပြီးလည်းသောက်နိုင်သည်။ အခြောက် လှန်းပြီးအမှုန့်ထောင်း ထားနိုင်သည်။ ပြုတ်သောက် မည်ဆိုလျှင်အားလုံးကိုဆတူယူပြီးရေသုံးပုလင်းနှင့်သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ အကယ်၍ အမှုန့်ထောင်းမယ်ဆိုလျှင်ခြောက်အောင်လှန်း ဆတူယူ ၍ အမှုန့်ထောင်းပြီးရောထားပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 57 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးပြုတ်ရည်ဆိုလျှင်လ္ဘက်ရည်ခွက်ခွက်ဖြင့်တခွက်တစ်နေ့သုံးကြိမ်ရောဂါပျောက်သည် အထိဆက်သောက်သွားပါ။ ဆေးအမှုန့်ထောင်းပြီးသောက်လျှင် တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးမှုန့် လ္ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း။ ရေကျက်အေးဖြင့်သာ ရောဂါပျောက်သည် အထိသောက်ရပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ဆီးချိုရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပျဉ်းတောက်သိမ်မြစ် ငါးဆယ်ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ပျဉ်းတော်သမ်အမြစ်ငါးဆယ်သားကိုရှာယူပြီးရေစင်အောင်ဆေးပြီးစဉ်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ပြီး၊ ရေဆယ့်ငါးပုလင်းထည့်ပါ။ သုံးခွက်တခွက် တင်ကြိုပြီးနောက် ရေများကိုအအေးခံစစ်ယူပါ။ ပုလင်းသန့်သန့်တစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ တစ်ပတ်အတွင်းကုန်အောင်သောက်ရမည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီး တစ်နေ့တစ်ပုလင်းတစ်လတိတိသောက်ရမည်။

ရောဂါပျောက်မပျောက်စမ်းသပ်နည်း

ဈေးသောက်ပြီးတစ်လပြည့်ပြီးလျှင် ပုရွက်ဆိတ်အုံနားတွင်ကျင်ငယ်စွန့်ထားပြီးနောက် ပုရွက်ဆိတ် မအုံလျှင် ဆီးချိုရောဂါပျောက်ပြီဟု မှတ်ပါ။ အကယ်၍ပုရွက်ဆိတ်အုံနေသေး

လျှင် ဆေးဆက်သောက်ရမည်။ ပျောက်သည့်အထိဆက်သောက်ပါ။ မုချပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက် – ဆီးချိုရောဂါရှိသူမှန်သမျှ ကြက်သားဝက်သားချိုသော အရာမှန်သမျှရှောင်ရမည်။ မရှောင်လျှင် မပျောက်ပါ။ ရှောင်နိုင်မှပျောက်မည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာသေးဖဲ၊ ဖာပွန်ခရိုင် ကရင်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဆရာ တာဝန်ခံ

၉။ အဖောရောဂါ အမျိုးမျိုး

အဖောရောဂါ လက္ခဏာများ၊ ခြေလက်ဖောခြင်း၊ မျက်နှာဖောခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်၍မောခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ အနည်းငယ် လှုပ်ရှားလျှင် မောတတ်ခြင်း၊

ဒူးပလာယာခရိုင်

အဖောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) သက်ရင်းမြစ်တဆယ်သား

(၂) ကြောင်ပန်းရွက်ငါးကျပ်သား

(၃) ရေသုံးပုလင်း

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

သက်ရင်းမြစ်နှင့်ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကိုရေသုံးပုလင်းသုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ် အအေးခံ၊စစ်ယူပြီး သန့်ရှင်းလေလုံသော ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတပုလင်းကိုတဝက်စီမျှမျှတတခွဲတဝက်ကို တရက်သောက်။ နံနက်–ည တနေ့နှစ်ကြိမ်။ ရောဂါပျောက်သည် အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာစောဟဲရေမူး

နို့ဖိုးစခန်း၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးအဖွဲ့အတွင်းရေးမှူး

အဖောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဥ္စူပန်း(လေးနာရီပန်း) ပန်းဥသုံးလုံး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မဥ္စူပန်းဥသုံးလုံးကိုယူပြီး ကြယ်အောင်ဆေးပါ၊ အခွံကိုစင်အောင်ခွာပါ၊ ပြီးလျှင် မီးဖိုအလယ်မှ ပြာဖြင့် နှံ့စပ်အောင်လူးပြီး တညထားပါ၊ နံက်မိုးလင်းလျှင် ပါးပါးလှီး၊ ရေခြောက်ပုလင်း နှင့်အတူ အိုးထဲထည့်၊ သုံးခွက်တခွက်တင်အအေးခံ၊ ပြန်စစ်ယူပြီး ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တခါသောက်ရင်အကြမ်းခွက်တခွက်တနေ့သုံးကြိမ်ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်။

(မှတ်ချက်)– ဆေးသောက်စဉ် တလအတွင်းငြုပ်သီးနှင့် ဆီလုံးဝမစားရပါ။

ဆေးဆရာအမည်။

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ (မန်းစိန်တင်)၊ ဖားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ခေတ္တနို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း၊ ရပ်ကွက်(၇)၊ အိမ်နံပါတ်(၃၉)

အာမခံချက်

မည်သည့်အဖောရောဂါဖြစ်ဖြစ်။ မည်မျှကြာကြာဖြစ်နေသောရောဂါဖြစ်ပါစေ ပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

အဖောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) လေးနာရီပန်းဥတပိဿာ (မဥ္စူပန်းဥ)

(၂) ပြာ

Herbal book by Mabu (body).pmd 60 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

လေးနာရီပန်းဥတပိဿာကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ၊ အခွံခွာပြီး၊ မီးဖိုလယ်ပြာနှင့်နှံ့အောင်လူးတညသိပ်ထား နောက်တနေ့နံက်စောစောယူပြီးပါးပါးလှီး၊ရေသုံးပိဿာဖြင့်သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်ပြီးလျှင်အအေးခံစစ်ယူ၊ စစ်ပြီးသန့်ပြန့်သောဘူးတလုံးတွင်ထည့်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့သုံးကြိမ် (နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည)၊ တကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တဝက် တလတိတိသောက်ရမည်။ ခလေးများကိုချင့်ချိန်၍တိုက်ပါ။

မှတ်ချက် – ဆေးသောက်စဉ်တလအတွင်းငြုပ်သီးနှင့် ဆီလုံးဝမစားရပါ။

ဆေးဆရာအမည်။

ကရင့်ရိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာစောစိန်တင် (အသက် ၅၀)

ဒူးပလာယာခရိုင် အခြေခံဒေသအဇင်းကျေးရွာ၊ ယခုနို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း ရပ်ကွက် (၇) အိမ်နံပါတ် (၆၈) တွင်နေထိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် – ကရင့်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဆရာစိန်တင်ရဲ့ပြောပြချက်အရ ဤဆေးဖြင့် ဆယ်ယောက်ထက်မနည်း ရောဂါပျောက်ကင်းခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

သထုံခရိုင်

အဖောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) အလိုကျူ

(၂) နုပ်ချိုဖိုမ

(၃) ကျီးအာနွယ်အနီ

(၄) မို့ကွန်ချာဖြူနီ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုရေသုံးပုလင်းနှင့်သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်သောက်၊ဆေးပြုတ်ရည်နှင့်ရေချိုးလျှင်လည်းရပါသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 61 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေး ခွက်တဝက်၊ လူကြီးတခွက်၊ တနေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်၊ ည) ခုနှစ်ရက်တိတိ သောက်ရမည်။

မှတ်ချက် – ဆေးသောက်နေစဉ် ဝက်သား၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ဆီ၊ မျှစ် တို့ကို ရှောင်ရပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာဖားထူ

သထုံခရိုင်ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူးခီးကျေးရွာမှ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာ တယောက်ဖြစ်သည်။

ဘားအံခရိုင်

လေနှင့်ပတ်သက်သောအဖောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပုံမသိန်ရွက်တဆယ်သား
(၂) ရွှေဖရုံသီးတဆယ်သား
(၃) ကွန်းသီးပင်ငယ်အဖူး တဆယ်သား
(၄) ထမ်းထည်ကတ်တဆယ်သား
(၅) ပွေးကိုင်းရွက် တဆယ်သား
(၆) ကြက်သွန်ဖြူတဆယ်သား
(၇) ကျောက်ဖရုံသီးတဆယ်သား
(၈) ခွေးအီးနွယ်တဆယ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုယူပြီး ရေသုံးပုလင်းနှင့် သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဒီဆေးကိုတနေ့သုံးကြိမ် (နံနက်၊နေ့လယ်၊ည) ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်ပါ။ တခါသောက်လျှင်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တခွက်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုဓေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ရေဖျင်းရောဂါသောက်ဆေး (ရေဖျင်းရောဂါ)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရွက်ကျပင်ပေါက် ရွက်ကြီးမျိုးလက်တဆုပ်

(၂) ပုဇွန်ဆိတ်နို့ဆီတဘူး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ရွက်ကျပင်ပေါက်ရွက်ကြီးမျိုးလက်တဆုပ်စာကို၊ ပုဇွန်ဆိတ်နို့ဆီဘူးတဘူးဖြင့် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးဖြင့်ဟင်းချက်သလို ချက်ပြီးစားပါ။ တခြားမည့်သည့်အမွှေးအကြိုင်မှ မထည့်ရပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတနေ့ နှစ်ကြိမ် တပတ်ဆက်တိုက်စားလျှင် ရောဂါ မုချပျောက်မယ်။ ကလေး၊ လူကြီးမရွေး တခါစာ ချက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါ

ရေဖျင်းဖြစ်သောသူများသည်ရောဂါကြောင့်ဗိုလ်တလုံးသာထူးထူးခြားခြားပူနေတတ်ပြီး၊ ဆီးအသွားနည်းတတ်သည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းသောက်ပါက ရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ဆေးဌာနမှ ကရင်တိုင်းရင်း ဆေးတာဝန်ခံ

အဖောအယောင် ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရှည့်မတက်ပင် (သစ်ပင်ကြီးများတွင်ဇော်ဂျီခါပုံစံကဲ့သို့တက်သောအပင်မျိုး)
(၂) သံပုရာမြစ်တပိဿာ
(၃) တောင်မရိုးအဖိုခေါက် တပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ် သုံးမျိုးလုံးကို ဆတူယူပြီးညက်အောင်စဉ်းပါ၊ ရေပုလင်းသုံးဆယ်နှင့် သံအိုးတွင် သုံးခွက်တခွက် တင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံ၊ စစ်ယူပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန် သိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတခွက်စာ လှက်ရေခွက်တခွက်၊ လေးနာရီခြား သောက်ရမည်။ သုံးပတ်ဆက်သောက်လျှင် ရောဂါပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ရောဂါကျွမ်းသူများ အကယ်၍သုံးပတ်နှင့် မပျောက်လျှင် ပျောက်သည်အထိ ဆက်သောက်သွားပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါ

ခြေဖော၊ လက်ဖော၊ မျက်နှာဖော၊ ဗိုက်ဖော၊ တကိုယ်လုံးဖော၊ အသက်ရှူကြပ်၊ ခြေလက်ကို နှိပ်ကြည့်လျှင် ချိုင့်ပြီးဝင်သွားခြင်း၊ အတန်ကြာ ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်ဘဲ ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ဤဆေးကို သောက်ပါကပျောက်စွမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

၁၀။ လေရောဂါအမျိုးမျိုး

ရောဂါလက္ခဏာများ၊စားမဝင်၊ ဗိုက်အောင့်၊ အစာနည်းနည်းဝင်လျှင် ဗိုက်နာခြင်း၊ အစာမကျေဖြစ်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လေပူတက်ခြင်း၊ ရင်ညွန့်အောင့်ခြင်း၊ ခြေထုံ၊ လက်ထုံ၊ ခြေအေးလက်အေး၊ ခေါင်းမူးခေါင်းအုံ၊ ပါးစပ်ရွဲ့၊ နှုတ်ခမ်းရွဲ့ခြင်း၊ ခြေလက်ထုံးကျဉ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ပြီး ကိုယ်တခြမ်းသေသလိုဖြစ်လာခြင်း။

ဒူးပလာယာခရိုင်

လေဖြတ်ပြီးကိုယ်လက်တခြမ်းသေ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မြင်းခွာရွက်အမှုန့်တဆယ်သား

(၂) ငြုပ်ကောင်းအမှုန့်နှစ်ကျပ်သား

(၃) ပျားရည်ဆယ်နှစ်ကျပ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မြင်းခွာရွက် တဆယ်သားကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ အရိပ်ထဲမှာ အခြောက်ခံရမည်။ သစ်ငြုပ်ဆုံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကျောက်ငြုပ်ဆုံဖြင့်ဖြစ်စေ မှုန့်နေအောင်ထောင်း၊ အမှုန့်တဆယ်သားဖြစ်ရမယ်။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့် နှစ်ကျပ်သား၊ ပျားရည်ဆယ့်နှစ်ကျပ်သားနှင့် ရောပြီး သမအောင်နယ်၊ လုံးနိုင်သည့်အနေအထားရောက်အောင် နေပူမှာလှန်း၊ ဇီးသီး ကင်းအရွယ် အလုံးကလေးလုံးပြီး ပုလင်းသန့်သန့်ထဲတွင် ထည့်သိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့သုံးကြိမ်၊ ရောဂါကြီးလျှင်တလ၊ ရောဂါမကြီးလျှင် ဆယ့်ငါးရက် သို့မဟုတ် ပျောက်သည့် အထိသောက်ပါ။ ရောဂါ မရှိရင်လည်းကြိုတင်ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ဤဆေးကိုကြိုသောက်ထားလျှင် ရောဂါ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သည်။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင် ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

Herbal book by Mabu (body).pmd 65 11/1/2008, 7:08 PM

လေဖြတ်ထားသောခြေလက်များအတွက် လိမ်းဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပျားဖယောင်းတဆယ်သား
(၂) သံပုရာသီးတပုလင်း
(၃) ရှောက်ရည်တပုလင်း
(၄) ဖုံးမသိပ်ရွက်ထောင်းပြီးညှစ်ယူသည့် အရည်တပုလင်း
(၅) စပါးလင်ထောင်းပြီးညှစ်ယူသည့်အရည်တဆယ်သား
(၆) နှမ်းဆီစစ်စစ်အစိတ်သား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုအိုးထံထည့်၊ အိုးဖင်မတူးအောင်၊ မီးနွေးနွေးဖြင့်ချက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လေဖြတ်ပြီးသေနေသောခြေလက်များကိုလူးပြီး ပတ်တီးဖြင့်ပတ်ထားရမည်။ တနေ့နှစ်ကြိမ်၊ (နံနက်၊ ည) ရောဂါပျောက်သည့်အထိ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

လေဖြတ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကျီးအာသီးနွယ်အခြောက်လှန်အမှုန့်ထောင်း (ငါးကျပ်သား)
(၂) ဆင်တုံးမနွယ်အခြောက်အမှုန့် (တဆယ်သား)
(၃) ကြောင်လျှာခေါက်အခြောက်အမှုန့် (တဆယ်) ကျပ်သား
(၄) သက်ရင်ကြီးမြစ်ခြောက် (ငါးကျပ်သား)
(၅) နနွင်းခါးဥအမှုန့် (ငါးကျပ်သား)
(၆) ထန်းထညက် (နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ပထမဆေးငါးမယ်၏ အမှုန့်ကို သမအောင်အရင်ရော၊ ထန်းထညက်ကိုလည်း အမှုန့်

Herbal book by Mabu (body).pmd 66 11/1/2008, 7:08 PM

ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ပထမရောထားသောဆေးနှင့်၊ သမအောင်ရောမွှေ၊ ဇီးသီးခန့်အလုံးက လေးများလုပ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တခါသောက် တလုံး၊ တနေ့သုံးကြိမ် (နံက်၊ နေ့လည်၊ ည)။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်။

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

သထုံခရိုင်

အပူအအေးမမျှတသောရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြောင်ပန်းရွက်

(၂) ကွမ်းရွက်စိမ်းတရွက်

(၃) နနွင်းဥစိမ်းပါးပါးလှီးခုနှစ်လွှာ

(၄) ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး

(၅) လေးညှင်းပွင့်

(၆) ဂျင်းစိမ်း

(၇) ပဒဲကောဥ

(၈) ငပုံးဆေး

(၉) တောဖါလာစေ့

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ကွမ်းရွက်စိမ်းတရွက်၊ကြောင်ပန်းရွက်နှင့် နနွင်းဥရွက်စိမ်းတို့ကို သုံးခွက်တစ် ခွက်တင် ပြုတ်ပြီးလျှင် ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး၊ လေးညှင်းပွင့်၊ဂျင်းပတဲကော၊ ငပုံးဆေး၊ တောဖါလာ စေ့တို့ကို သွေးထည့်ပြီး သောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 67 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေး ဇွန်းသေးတစ်ဇွန်း၊ လူကြီးဇွန်းသေး၄ါးဇွန်း။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးရက်ဆက် သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၏ ကရင်တိုင်းရင်း ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။

ဘားအံခရိုင်

လေဆေး၊ခါးနာ၊ ဒူလာရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကုန်းပူတစ်ပိဿာ

(၂) ပျဉ်းတော်သိမ်အရိုင်းတစ်ပိဿာ

(၃) ထန်းထညက်တစ်ပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးသုံးမယ်ကို ရေသုံးပုလင်းနှင့် အိုးထဲထည့်ပြီးသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတစ်ခါသောက်တစ်ခွက်တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ ရောဂါပျောက်သည့်အထိသောက် သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်

မှတ်ချက် – ယခုစေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည် စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

Herbal book by Mabu (body).pmd 68 11/1/2008, 7:08 PM

လေထိပြီးလက်သိမ်ခြေသိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) သရက်ရွက်တစ်ရာ
(၂) ပိန္နဲရွက်တစ်ရာ
(၃) ဂွမ်းရွက်ချိန်ဆပြီးထည့် (ဝါပင်အရွက်)
(၄) ရှောက်နူရွက်တစ်ရာ
(၅) မိတ်သလင်ဥတစ်ဆယ်သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို အစိမ်းရောပြီးထောင်း၊ လေဖြတ်ပြီး ခြေသိမ်လက်သိမ်ဖြစ်နေသော နေရာကိုပတ်တီးဖြင့် စည်းထုပ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဥပမာလက်မောင်းတစ်ဖက်လေဖြတ်ပြီး သိမ်သွားလျှင် သိမ်နေသော နေရာကိုဆေးနှင့်လူးပြီးပတ်တီးနှင့် စည်းထားရမည်။ တစ်ညနေတစ်ကြိမ်၊တစ်ကြိမ်လျှင်အကြာဆုံးနှစ်နာရီသာ စည်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိစည်းထားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး
ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်
မှတ်ချက် – ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

လေထိပြီးလက်သေခြေသေသူများ (စားဆေး)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရှောက်နူသီးတစ်ပိဿာ
(၂) သကြားငါးဆယ်သား
(၃) ပျားရည်ပုလင်းပြားပြားတစ်လုံး
(၄) ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဆယ်သား
(၅) သွေးဆေးကြီးတစ်ဆယ်သား
(၆) ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး တစ်ကျပ်သား
(၇) လေးညှင်းပွင့်တစ်ကျပ်သား

Herbal book by Mabu (body).pmd 69 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

သကြားနှင့်ရှောက်နူသီးကိုနူအောင်ပြုတ်။ ပြီးလျှင်ကြေညက်အောင်ထောင်း စစ်ပြီး လျှင် အရည်ကိုယူ၊ ရှောက်နူသီးကိုထောင်း အရည်ညှစ်၍ရသည့်အရည်နှင့်ပြုတ်ပြီး နောက်၊ အိုး ထဲကျန်သည့်အရည်ပြန်ရော၊ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီးကိုအမှုန့်ထောင်းပြီးကြက်သွန်ဖြူ နှင့်လေးညှင်းပွင့်အားလုံးအိုးထဲမှာ ရောထည့်၊ ညောင်စေးကျအောင်ပြန်ကျိုပြီး၊ ဇီးသီးစေ့ ခန့်အလုံးက လေးများလုံးပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုတစ်ခါ သောက်တစ်လုံး၊ တစ်နေ့သုံးခါသောက်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောခု

ဘားအံခရိုင်၊ ထီလုံမြို့နယ်၊ ခေတ္တမယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၊ ရပ်ကွက်(၁) အိမ်နံ ပတ် (၁၀၄) (ဆေးဖော်နည်းကို ကျွန်တော်အဖေမကွယ်လွန်ခင်က ပေးထားခဲ့သည်)
မှတ်ချက် – အကယ်၍ ရောဂါရှင်တွင် သွေးတိုးရှိလျှင် ဆေးထဲကို သွေးဆေးကြီးကို မ ထည့် ပါနှင့်။

ဖာပွန်ခရိုင်

လေဆေးကြီး (လေမျိုးရှစ်ဆယ်)

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပုံးမသိန်ရွက် (၁၀ပိဿ)
(၂) ဟင်းနုနွယ်ရိုင်း (၁၀ပိဿ)
(၃) ကေရာဇ်အခေါက် (၁၀ပိဿ)
(၄) မှန်ဖြူပင် (၁၀ပိဿ)
(၅) ကြက်မောက်ဆူးပြန် (၁၀ပိဿ)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အားလုံးအခြောက်ခံပြာချပါ။ပြာကိုယူပြီးကော်ဖူးကြီးကြီးထဲတွင်တဝက်ထည့်ထားပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 70 11/1/2008, 7:08 PM

ဖူးထဲသို့ ရစိမ်းသန့်သန့်ပြည့်အောင်ထည့်လိုက်ပါ။ဆယ်နှစ်နာရီတိတိစိမ်ထားပါ။ အရေကြည်ကိုသေသေခြာခြာစစ်ပြီးမ ည်သည့်အမှိုက်မှမပါစေရ။ဒန်အိုးသွတ်အိုးဆိုလျှင်အချိန်မရောက်ခင်ပေါက်သွားနိုင်သည်။သံအိုးဆိုလျှင်သံချေးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ရထားပြီးသောအရေကိုဒယ်အိုးကြီးထဲတွင်ဖင်ကပ်ပဲကျန်အောင်ချက်ပါ။ ပြီးလျှင်ထင်းစများကိုဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ မီးခဲဖြင့်သာတည်ထားပြီးသေချာစွာစောင့်ကြည့်ပါ။ ဆေးရေအဖြူရောင်သက်သက်ပဲကျန်သည့်အချိန် ဗိုပေါ်မှချပါ။ နွေးနွေးလေးကျန်သည့်အချိန်တွင် တခြမ်းစီတခြမ်းစီယူပြီးသန့်ပြန့်ပြီးလေလုံပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ ထိုဆေးကိုလေထိသောနေရာမှာထားလျှင်အရည်ပျော်ပြီးပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ကော်ဘူးထဲမှာဆိုလျှင်ကော်ဘူးလည်းပေါက်သွားမည်။ ဆေးလည်းဆုံးရှုံးသွားမည်။ သန့်ပြန့်ပြီးလေလုံသောပုလင်ထဲတွင်ဖန်အဖုံးဖြင့်ထားလျှင် ငါးနှစ်မှဆယ်နှစ်အထိသုံးစွဲ၍ရနိုင်သည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီး မန်ကျည်းသီးစေ့ခန့် တလုံး၊ သံပုရာရည် သို့မဟုတ် ရောက်ရည်၊ အရက်ဦးရည်၊ ခွက်တဝက်စာခန့်နှင့်ရောပါ။ ဆေးဆူလာတာကိုတွေ့ရမည်။ ဆူတာကိုရပ်သွားတဲ့ထိစောင့်ပါ။ ဆေးတခွက်ကိုအကုန်လုံးသောက်လိုက်ပါ။ မည်သည့်ရေကိုမှမသောက်ရ။ ရောဂါအမြန်ဆုံးပျောက်လိုလျှင်ကျောက်ကုန်းကိုမီးနှင့်နွေးနွေးလေးဖြစ်အောင်မီးလှုံပေးပါ။ ခလေးဖြစ်လျှင်အသက်နှင့်ချိန်ပြီးတိုက်ပါ။ ဆေးကိုအများဆုံးသုံးကြိမ်သောက်ပြီးဆိုလျှင်ရောဂါ ပျောက်မည် သေချာသည်။

(မှတ်ချက်)– အစာအိမ်ရှိသော သူသည် ဤဆေးကိုမသောက်လျှင် အကောင်ဆုံးဖြစ်သည်။ အချဉ်ဓာတ်အများဆုံးပါနေသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်ကရင်တိုင်ရင်းဆေးတာဝန်ခံ

လေဖြတ်ပြီးကိုယ်တပိုင်းသေနိုပ်ဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) သစ်ခေါင်ပျားရည် (၁၂)ကျပ်သား

(၂) ရောက်ရည် (၁၂) ကျပ်သား

(၃) လက်ချုပ်အပ် (၁၂) ချောင်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးမယ်သုံးမျိုးကိုသူ့စကေအတိုင်းယူပြီးရေစိမ်ထားလိုက်ပါ။ သုံးပတ်သို့မဟုတ်တပတ်ကြာသောအခါအပ်များသည်အရည်ပျော်ကုန်သွားပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အပ်များပျော်မကုန်သေးလျှင် ဆေးအာနိသင်အစွမ်းကုန်မရသေးပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လေဖြတ်ပြီးတပိုင်းသေသူများဥပမာလေဖြတ်ပြီးလက်တဖက်သေသွားတယ်ဆိုလျှင် ဆေးဖြင့် နှံ့စပ်အောင်လိမ်းပါ။ အကြောအခြင်များကို ပြန်ရှင်သန်လာအောင် နှိပ်နယ်ပေးပြီး သန့်ရှင်းသော အဝတ်စုတ်ဖြင့် ပတ်တီးစီးပေးပါ။ ရောဂါကြီးလျှင် တလနှစ်လကြာနိုင်သည်။ ရောဂါနုလျှင် ပျောက်မြန်သည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါ

လေဖြတ်ပြီးတပိုင်းသေချေတဖက်သေ၊လက်တဖက်သေ၊ လက်မမြဲခြင်း၊ ခြေထောက်လမ်းကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်ခြင်းတို့ကို အချိန်မှီဆေးဖော်စပ်ပြီး လူးနှိပ်နယ်ပတ်တီးစည်းပေးမည်ဆိုလျှင်ပကတိအတိုင်းပြန်ကောင်းသွားနိုင်ပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖန်ပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန် ခံ။

လေဖြတ်အကျောသေရောဂါလိမ်းဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) စပါးလင်

(၂) လင်းနေဥ

(၃) မိဿလင်ဥ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

စပါးလင်၊မိဿလင်တို့ကို ဆတူယူပြီး အားလုံးရော၊ ညက်အောင်ထောင်း။ အရက်ဦးရည်နှင့် ပုလင်ကောင်းထဲမှာ စိမ်ထား။ တပတ်ပြည့်လျှင် သုံးလို့ရပါပြီ။ အလျှင်လို နေလျှင် သုံးရက် စိမ်လျှင်လည်း ရပါသည်။ သုံးသည့်အခါ ဆေးရည်ကို ဂွမ်းမှာ ဆွတ်၊ လိုအပ်သည့် နေရာမှာလိမ်းပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးရည်ကိုဂွမ်းမှာချိန်ဆပြီး ဆွတ်ပါ။ လေဖြတ်ပြီးအကြောသေ၊ အကြောတောင့်တင်းနေသော နေရာကို လိမ်းပါ။ တနေ့သုံးကြိမ်၊ နံနက် ခြောက်နာရီ၊ နေ့လယ်တဆယ်နှစ်နာရီ၊ ညနေခြောက်နာရီ၊ ဆေးလူးပြီး နှိပ်ပေးပါ။ ဒီအတိုင်းနှစ်ပတ် သို့မဟုတ် သုံးပတ်ဆိုလျှင် ရောဂါသက်သာပြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

လေထိုးရောဂါ ခြေသေ၊ လက်သေရောဂါ၊ အကြောသေ အကြောလွဲ။ ထုံနာကျင်နာများအတွက် ကောင်းပါသည်။ ဥပမာဤဆေးရှိထားသောလူတယောက်သည် လေဖြတ်ခြင်းနှင့်ကြုံလျှင် ချက်ချင်းလိမ်းပေးပါက အလွယ်တကူနှင့် ချက်ချင်းပျောက်ပါသည်။ ဆယ်နှစ်ကြာလေဖြတ်ထားသောသူများအနေဖြင့်ဆေးကိုသေသေချာချာနှင့်ကြာကြာလိမ်းသွားမည်ဆိုလျှင်ရောဂါသက်သာလာပြီးနောက်ဆုံးပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖန်ပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတာဝန်ခံ။

လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကလဝေးနက် နှစ်ဆယ်ကျပ်သား

(၂) ကွမ်းစားဂမုန်း

(၃) ဆား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ကလဝေးနက်ဥ နှစ်ဆယ်သားကိုစဉ်းပါ၊ ရေသုံးပုလင်းနှင့် သုံးခွက်တခွက်တင် ပြုတ်၊ ကွမ်းစားဂမုန်း ကို နေခြောက်အောင်လှန်း၊ လှန်းထားဂမုန်းဥများများမရှိလျှင်အစိမ်းကိုလည်းသွေးသောက်နိုင်သည်။ ဆေးသောက်မည် ဆိုလျှင်ဆေးပြုတ်ရည်တခွက်ထဲတွင်ဂမုန်းဥတလုံးကိုစိမ်ပြီးကျောက်ပြင်တွင် သွေးပါ။ ဆေးတခွက်စာဂမုန်းဥသွေးပြီးသောအခါအလုံးလေးလက်ညှိုးအဖျားတလုံးစာလောက်ရှိလျှင်ထည့်ပြီးဆားသင့်ရုံထည့်၊ အားလုံးကိုသမအောင်မွှေလိုက်ပြီး တခါတည်း အကုန်သောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 73 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လေထိုး၍ ဗိုက်နာလျှင်ဆေးကိုတခါတခွက်တနေ့သုံးခါသောက်။မပျောက်သေးလျှင်၊ လေးခါသောက်။ သေချာပျောက်၏။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

လေထိုးလေအောင့်ကြောင့်ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်မည်ဆိုလျှင်လေထိုး၍ရင်ညွန့်တအားအောင့်ပြီး မျက်စိမှုးလာသော လေရောဂါ၊ဝမ်းတွင်းမှာတဝီးဝီးအော်ပြပြီးနာနေသော လေရောဂါမျိုး အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဤဆေးတပုံကို အညွှန်းအတိုင်းဖော်သောက်လျှင် အထက်ပါ ရောဂါအမြန်ဆုံးပျောက်၏။

အလွယ်နည်း။

ကလဝေးနက် ခုနှစ်ဆယ်သားကို ရေသုံးပုလင်းနှင့် ပြုတ်ပါ။ တပုလင်းကျန်လျှင် ချပြီး အ အေးခံ။ အနေတော်ဖြစ်လျှင် တခွက်ခပ်ယူပြီး ကွမ်းစားဂမုန်းဉအစိမ်း ဇီးသီးမကြီးမ ငယ် တလုံးခန့်ကိုယူပြီးဆားနှင့် တို့ပြီး အားလုံးဝါးစားလိုက်။ ကုန်လျှင်ခွက်ထဲက ရေကိုအ ကုန် လုံးသောက်လိုက်ပါ။ ရောဂါနှင့်ဆေးတည့်လျှင် သုံးရက်အတွင်းပျောက်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖါပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 74 11/1/2008, 7:08 PM

၁၁။ အသည်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး

အသည်းရောင်ရောဂါများ၏ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများမှာ ရင်ညွန့်ဘယ်ဖက်ကအသဲကြီး (သို့)အသည်းယောင်လာပြီးအနည်းငယ်လှုပ်ရှားလျှင်နှလုံးတုန်သည်။ အသည်းအယောင် လွန်လျှင်သည်းခြေလမ်းကြောင်းကျဉ်းလာမည်။ မျက်စိမျက်နှာ ဝါလာမည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဲ့လင်ချဉ်သီးအခြောက်

(၂) သကြား

ဆေးဖော်စပ်နည်း

မဲ့လင်ချဉ်သီးအခြောက်ကို ရေကျက်အေးနှင့် တညစိမ်ထားပါ။ မိုးလင်းလျှင်သကြားနှင့် သောက်ကောင်းအောင် ဖျော်သောက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့သုံးကြိမ်၊ (တကြိမ်တခွက်) ရောဂါပျောက်သည် အထိသောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနမှကရင်တိုင်းရင်း ဆေးဆရာ၊

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပေါင်ပေါင်သီးပင် (ဖောက်လောက်ပင်) အညိုရောင်မျိုး အပင်ကြီးလျှင် တပင်၊ ငယ်ရင် သုံးပင်

(၂) ထန်းထညက် (ငါးကျပ်သား)

Herbal book by Mabu (body).pmd 75 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဖောင်ဖောင်သီးပင်ကိုနုတ်ယူပြီးရေနှင့်စင်အောင်ဆေးပါ။ ဓါးနှင့်နုတ်နုတ်စဉ်းပြီး အိုးနှင့် ပြုတ်ပါ။ ရေသုံးပုလင်းထည့်ပါ။ သုံးခွက်တခွက်တင်ပြုတ်။ ဆူလျှင် ထန်းထညက် ငါးကျပ် သားကို ရောထည့်လိုက်ရသည်။ မီးဖိုမှချ၍ အေးခံပါ။ ပုလင်းသန့်သန့်မှာ ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုတခါသောက် ဟင်းခတ်ဇွန်း လေးဇွန်း၊ တနေ့နှစ်ကြိမ်ရောဂါပျောက်သည် အထိသောက်ပါ။ (မှတ်ချက်။ လူကြီးအတွက်သာဖြစ်သည်။)

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး၊ ဒူးပလာယာခရိုင်၊
မှတ်ချက် – ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန ကရင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာတယောက်ဖြစ် ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ထိကရုံးဆူးပေါက်လက်တဆုပ်
(၂) ထန်းထညက် (ဝါ) သကြား နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
(၃) ရေငါးပုလင်း

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ထိကရုံးဆူးပေါက်ကိုစဉ်းပြီးရေငါးပုလင်းနှင့်ပြုတ်ပါ။ ဆူလျှင်ထန်းထညက်ကိုထည့်ပါ။ တပုလင်းကျန်သည်အထိပြုတ်ပါ။ အအေးခံပြီးသန့်ရှင်းသော ပုလင်းထဲထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုလက်ဖက်ရေကြမ်းသောက်သလိုသောက်ပါ။သောက်နိုင်လေကောင်းလေဖြစ်သည်။ ရောဂါပျောက်သည့်အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး

ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာနမှ ကရင်တိုင်း ရင်းဆေးဆရာ၊

Herbal book by Mabu (body).pmd 76 11/1/2008, 7:08 PM

အသည်းယောင်ရောဂါအမျိုးမျိုး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပေပင်အရွက်တပိသာ

(၂) ပျားရည်

(၃) ဆားသင့်ရုံ

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ပေရွက်ကိုယူ၍ အခြောက်လှန်းအမှုန့်ထောင်းပြီး ပျားရည်နှင့်နယ်ပါ။ ဆားကိုအနည်းငယ်သာထည့်ရပါသည်။ အားလုံးကို သမအောင်နယ်ရပါသည်။ ဇီးကင်းအရွယ်အလုံးကလေးများလုံးပြီး လေလုံပြီးသန့်ရှင်းသော ပုလင်းထဲသို့ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုတနေ့သုံးကြိမ်၊ (နံက်၊နေ့လယ်၊ည)။ တကြိမ်တလုံး၊ ရောဂါပျောက်သည့်အထိသောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ စောစိန်တင်၊ အသက်(၅၀)၊ နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း၊ ရပ် ကွက် (၇)၊ အိမ်အမှတ် (၆၈) တွင် နေထိုင်ပါသည်။ (ယခင်က ဒူးပလာယာခရိုင်အခြေခံ ဒေသအဇင်းကျေးရွာတွင် ကုသခဲ့ရာတွင်အသည်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါရှင် မပျောက် သူမရှိဟုဆိုပါသည်။)

ဘေကျရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) သဘော်သီးသုံးလုံး

(၂) ဆားရည်

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

သဘော်သီးသုံးလုံးကို ဓါးချွန်ဖြင့် နှံ့အောင်ထိုးဖောက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားရည်နှင့်သုံးရက်စိမ်ထားပါ။ သုံးရက် ပြည့်လျှင် ထုတ်ယူပြီး ပါးပါးလှီး၍အခြောက်လှန်းပါ။ အစေ့လုံးဝမပါစေရ။ ခြောက်လျှင် အမှုန့်ထောင်းပြီး ကောင်းမွန် စွာသိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့သုံးကြိမ် (နံက်၊နေ့လည်၊ည)။ တကြိမ်လျှက်ရည်ဇွန်းတဇွန်း၊ အထူးသဖြင့်ဘေ ရောဂါအတွက်အလွန်ကောင်းသည်။ အသဲရောင်ရောဂါဖြစ်နေသူများ ဘေလည်းကျနေ လျှင်အသည်းရောင်ရောဂါဆေးတိုက်ပြီးနောက်နာရီဝက်ခန့်အကြာတွင် ဤဆေးကို တိုက်ရပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာစောစိန်တင်၊အသက် (၅၀)

နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း၊ ရပ် ကွက် (၇)၊ အိမ်အမှတ် (၆၈)။ (ယခင်က ဒူးပလာယာခရိုင်၊ အခြေခံ ဒေသ၊ အဇင်းကျေးရွာမှ ဆေးဆရာဖြစ်ပါသည်။)

သထုံခရိုင်

အသည်းရောင်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဲ့လိမ်ခြင်သီး

(၂) သကြား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

မဲ့လိမ်ခြင်သီးအစိမ်း နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို အိုးထဲသို့ထည့်ပြီး ရေသုံးပုလင်းနှင့် သုံးခွက်တခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ ဆေးသောက်မယ်ဆိုလျှင်သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး သောက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးအတွက် ခွက်တဝက်၊ လူကြီးအတွက်တခါ သောက်တခွက်။ တနေ့သုံးကြိမ် (နံက်၊ နေ့၊ လည်) ရောဂါပျောက်သည်အထိသောက်ပါ။

မှတ်ချက် – ဆေးကိုသောက်နေစဉ်၊ ဆီ၊ ဝက်သား၊ ငြုပ်သီး၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်မသောက် ရပါ။ အကယ်၍အစာအိမ်ရောဂါရှိလျှင် တခုခုစားပြီးမှ ဆေးကိုသောက်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 78 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာမှကရင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ တယောက်ဖြစ်ပါသည်။

ဘေကျဆေး

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ခံတက်ခေါက်

(၂) ကျောက်ဖရုံခါး

(၃) ကြောင်ရှာသီး

(၄) သစ်ခေါင်းပျားရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

အထက်ပါဆေးပစ္စည်းများကိုဆတူယူပြီးလျှင်အခြောက်လှန်းအမှုန့်ထောင်းပါ။ သစ်ခေါင်းပျားရည်နှင့်သမအောင်ရောပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နံနက်၊ ည တပတ်ပြည့်အောင် သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်တာအူခီးအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ၊

Herbal book by Mabu (body).pmd 79 11/1/2008, 7:08 PM

ဘာ့းအံခရိုင်

အသားဝါရောဂါပျောက်ဆေး
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မဲ့လိမ့်ဂျင်တပိဿာ
(၂) ကျေးမြီးပို
(၃) စပါးလင်အနီအမြစ်တပိဿာ
(၄) တပင်တိုင်ဝါး အဝါမျိုးအမြစ်တပိဿာ
(၅) လောက်သေရွက်တပိဿာ
(၆) တလောသီးတပိဿာ
(၇) လေးညှင်းပွင့်
(၈) ကွမ်းရိုးနွယ်အနီ
(၉) အနန်း
(၁၀) ဖါလာသီးတပိဿာ
(၁၁) ခအောင်းပင်တပိဿာ
(၁၂) ကြက်သွန်ဖြူ
(၁၃) ရဲရိုသီးတပိဿာ
(၁၄) နာနတ်မြစ်တပိဿာ
(၁၅) သစ်ဆိမ့်သီးတပိဿ
(၁၆) ဖန်းခါးသီးတပိဿာ
(၁၇) ဇီးဖြူသီးတပိဿာ
(၁၈) တောမြင်းခွာ တပိဿာ
(၁၉) ကြောင်ရှာခေါက်တပိဿာ
(၂၀) ဖုံးမသိမ်မြစ်တပိဿာ
(၂၁) ခံတက်မြစ်တပိဿာ
(၂၂) ရုံးညင်းတပိဿာ (အသီး)
(၂၃) ခွေးလှေးယားသီးစေ့တပိဿာ
(၂၄) ခွေးသေးပန်း (နီ၏နဌသံ)ဗ တပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးမြစ်အားလုံးကိုခြောက်အောင်လှန်း၊ ခြောက်လျှင်အိုးထဲထည့်၊ ရေဖြင့် သုံးခွက်တ ခွက်တင်ပြုတ်၊အအေးခံအေးပြီး လေလုံသောပုလင်းထဲထည့်ပါ။ တခါသောက်လျှက်ရည် ခွက်တခွက်။ တနေ့သုံးကြိမ်။ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးသည်အသားအရည်ပြန်ဖြူလာ မည်။ မျက်စိမျက်နှာအားလုံးလည်းပြန်ဖြူ လာမည်။ ကိုယ်တွင်းရှိအခြား ရောဂါပိုးမွှားကို လည်း သေစေနိုင်သည်။ ဖြစ်နေသော ရောဂါကိုလည်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့သုံးကြိမ်။ တကြိမ်တခွက်။ ရောဂါပျောက်သည်ထိ၊ ဆက်သောက်သွားပါ။ အမြစ်စွဲ နေသောနာတာရှည်ရောဂါများလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ယ ခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ဘေကျရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဆင်တုံးမနွယ် တပိဿာ

(၂) သစ်ခေါင်းပျားရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆင်တုံးမနွယ်ကိုရေစင်အောင်ဆေး၊ကြေညက်အောင်နုတ်စဉ်း။ နေပူမှာ လှန်း။ ခြောက်သောအခါ အမှုန့်ထောင်း။ အမှုန့်ကို သစ်ခေါင်းပျားရည်နှင့် မပျစ်မကျဲဖြစ်အောင် ရောသမအောင်နယ်ပါ။ လိုအပ်သောအခါဇွန်းနှင့် ခပ်စားရလွယ်ရအောင် ပုလင်း အဝ ကျယ်ကျယ်ထဲထည့်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 81 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေဆေးကိုလ္ဘက်ရည်ဇွန်းတဇွန်း၊ အရက်ဦးရေခွက်တဝက်ရောဖျော်၊ တနေ့နှစ်ခွက်၊ (နံနက်၊ ည) ခုနစ်ရက်ပြည့်အောင်သောက်ပါ၊ အကယ်၍ရောဂါအ မြစ်မပြတ်သေးလျှင်နောက်ထပ်ခုနစ် ရက်ဆက်သောက်ပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

ဘေကျသောလူနာသည်အားအင်မရှိပါ။အမြဲလိုလိုမောပန်းနေသည်။လမ်မလျှောက်နိုင်ပါ။ တချို့မှာ ဘေကျသော ရောဂါခံစားနေရသူများသည်ဤဆေးစားပြီးခဏအတွင်း ပျောက်ကင်းပြီးတချို့မှာရောဂါကြာရှည်နေတတ်သည်။ ဆေးကိုအညွှန်းအတိုင်းလိုက်နာပြီး မပျက်မကွက်သောက်သွားလျှင် ရောဂါသေချာစွာပျောက်သွားပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

ဘိတ်ထားဝယ်ခရိုင်

အသည်းရောင်ဘေကျရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တရုတ်စကားခေါက်
(၂) ရေမနေခေါက်
(၃) တောင်မရိုးခေါက်
(၄) အဆိပ်ပင်
(၅) ဖရဲနွယ်
(၆) ပန်းပဒေသာအညွန့်
(၇) ပုံးမသိမ်မြစ်
(၈) တောင်ကြာဥ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး ရေသုံးခွက်နှင့်ပြုတ်သောက်ပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ပြုတ်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တစ်နေ့သုံးကြိမ်တစ်ကြိမ်တစ်ခွက်။ နံနက်နေ့လည်ည ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

မှတ်ချက်– ဆေးကိုပြုတ်နေသည့် အချိန်တွင် ယောက်ျားဆရာဖြစ်လျှင်မည်သည့် အမျိုးသမီးမျှ အနားမကပ်ရ။ ထို့အတူအမျိုး သမီးဆရာဖြစ်ခဲ့လျှင်မည်သည့်ယောကျာ်းမျှ အနားမကပ်ရ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာထူးဘော

ဘိတ်ထားဝယ်ခရိုင်၊ ထမ်းမဟင်းဒုက္ခသည်စခန်း။

၁၂။ အစာအိမ်ရောဂါအမျိုးမျိုး

အစာအိမ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာအဝစားမရ။ အဆီ၊ အချဉ်သီးစားမိလျှင်ရင်ပြည့် ရင်ကယ်၊ ဖြစ်မည် ရောဂါဆိုးလျှင်အော့အန်းခြင်း၊ ချေးခါးထွက်အောင် အန်ခြင်း။ အချဉ် ရည်များ အန်ခြင်း။ ဗိုက်အမြဲ နာနေခြင်း။ ရင်ညွန့်အောင့်ခြင်း၊ အစာအိမ်ထဲမှာအနာဖြစ် နေပြီး ဆိုလျှင်အန်သောအခါသွေးပါလာသည်။ အစာအိမ်အတွင်းမှာ အနာဖြစ်နေပြီး ဆိုလျှင် ကျောနှစ်ခုကြားမှာအလွန် နာတတ်သည်။ အကယ်၍ဘယ်ဖက် အစာအိမ်အ နားမှာ ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ဘယ်ဖက်က နာပြီး၊ ညာဘက်က အနာရှိနေ မယ်ဆိုရင် ညာ ဖက်က နာမည်။

ဒူးပလာယာခရိုင်

အစာအိမ်ရောဂါနှင့်နှလုံးရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နနွင်းခါးသုံးကျပ်သား

(၂) ဆင်တုံးမနွယ်တစ်ကျပ်သား
(၃) ငုမြစ်တစ်ကျပ်သား
(၄) အုန္နဲ့မြစ် (ဆေးရိုးမြစ်) တစ်ကျပ်သား
(၅) ပျားရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်းပါ။ ပျားရည်နှင့်သမအောင်ရော နယ်ပြီး ပြုပ်ကောင်းစေ့ခန့်အလုံးလေးများလုံးထားပါ။ ထိုအလုံးကလေးများကိုအရိပ်ထဲ တွင် ခြောက်သွေ့အောင်ထားရမည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုနံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ။

လေထိုးအစာအိမ်ရောဂါ
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဂန့်ဂလာ
(၂) ကြောင်ပန်းရွက်
(၃) ဂျင်း
(၄) ပိတ်ချင်းရွက်
(၅) လင်းနေဥ
(၆) ပြုပ်ကောင်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို ငါးကျပ်သားစီ၊ ဆတူယူပြီးအိုးထဲကိုထည့်ပါ။ ရေသုံးပုလင်းထည့် နှစ်ပုလင်းကျန်လျှင်ချပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကိုတစ်ကြိမ် လ္ဘက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်။ (နံနက်၊ ည) ရောဂါပျောက် သည်အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ၊ ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပိတ်ခြင်းသီး
(၂) ကြောင်ပန်းရွက်
(၃) ဆင်တုံးမနွယ်
(၄) နနွင်းဥ
(၅) သကြားပင် (ခန္ဒာသုခ)
(၆) ဆေးမြင်းခွာ
(၇) လင်းနေ
(၈) ပဒဲကောဥ
(၉) ခရမ်းကဇော့အမြစ်
(၁၀) ပျားရည်
(၁၁) ငြုပ်ကောင်း

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်းပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရောပါ။ သမအောင်ရောမွှေပြီး ဇီးသီးစေ့ခန့် အလုံးကလေးများလုံးပြီးအရိပ်ထဲတွင်သုံးရက်တိတိလှပ်ထားပါ။ ခြောက်ပြီးဆိုလျှင် သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးအတွက် တနေ့သုံးကြိမ်၊ တကြိမ်လေးလုံး ရောဂါပျောက်သွားသည့်အထိသောက်သွားပါ။

မှတ်ချက်– ပိတ်ခြင်းသီးနှင့် ငြုပ်ကောင်းနှစ်မျိုးလုံးကိုတခြားဆေးမှုန့်၏ လေးပုံတပုံသာထည့်ရမည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 85 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာစောဟဲရေမူး၊ နို့ဖိုးကရင်တိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် အစာအိမ်ရောဂါကို ကုသနေသော ဆရာဖြစ်ပါသည်။

ဘားအံခရိုင်

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်ကြာဥ
(၂) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး
(၃) လောက်သေရွက်
(၄) ကျေးမြီးပို
(၅) နဘူးနွယ်မြစ်
(၆) ဇောင်းယားသီးအမြစ်
(၇) နနွင်းဥ
(၈) သရက်ကင်းဥ
(၉) ကွဲခေါင်းမှင်ဥ
(၁၀) တောမြင်းခွာ
(၁၁) ကြောင်ရှာခေါက်
(၁၂) မလွှခေါက်
(၁၃) နာနတ်မြစ်
(၁၄) ကျွန်းရွက်
(၁၅) စိမ်နဘော်ဥ
(၁၆) တောင်ကြာဥ

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

အထက်ပါဖော်ပြသောဆေးအမည်အားလုံးကို ဆတူယူပြီး ရေသုံးဘူးနှင့်အတူ အိုးထဲ ထည့်၊ သုံးခွက်တခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ အမှုန့်လိုချင်လျှင် ဆေးအမယ်အားလုံးကို အခြောက် လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်းပြီး ရောသမအောင် မွှေ၊ ဇီးသီးစေ့ခန့်အလုံးကလေးများလုံးပြီးသန့် ရှင်း ပြီးလေလုံပုလင်းထဲတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးပြုတ်ရည်ဆိုလျှင် တနေ့သုံးကြိမ်၊ တကြိမ်လှျှက်ရည်ခွက်တခွက်။ အကယ်၍ ဆေးလုံးထား သောဆေးအလုံးများကို စားမည်ဆိုလျှင် တနေ့သုံးကြိမ်၊ တကြိမ်သုံးလုံး၊ ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုဧတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည် စခန်း၊ ဇုံအေ (အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဝက်ဝံသည်းခြေအမြစ်

(၂) ဇီဝကလက်ထောက်အမြစ်

(၃) ကုန်းပုအမြစ်

(၄) နနွင်းဥ

(၅) သစ်ခေါင်းပျားရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဝက်ဝံသည်းခြေအမြစ်၊ ဇီဝကလက်သောက်အမြစ်၊ ကုန်းပူးအမြစ်၊ နနွင်းဥတို့ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ ညက်အောင်စဉ်းနေပါ။ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်း။ အမှုန့်ကို ဒိုင်းဖြင့်ချပြီး ဆေးအမှုန့်အားလုံးကို ဆတူယူပါ။ သစ်ခေါင်းပျားရည် သင့်ရုံ ရောပြီး လက်သန်းဖျား အရွယ်လုံးပြီး၊ သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောဘူး ထဲတွင် သိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီး နံနက်တလုံး၊ ညနေတလုံး။ အနည်းဆုံး သုံးလဆက်သောက်လျှင် အစာအိမ်ရောဂါပျောက်နိုင်သည်။ ရောဂါပျောက်ပြီးမှ ဆေးသောက်ရပ်ပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

အစာအိမ်ရောဂါရှိသူသည်အစားများများ၊ စားမရသူ၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်ထဲပူပြီး နာသည်။ နေမသာထိုင်မသာ အမြဲတမ်းနှစ်ရှည်လများ ခံစားနေရသူများ ဤဆေးကို အချိန်မှီအညွှန်းအတိုင်း သောက်သွားပါက အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါ သည်။

မှတ်ချက် – ရောဂါအမြန်ဆုံးပျောက်အောင် ပျော့ပျောင်းသော အစာနွေးနွေး၊ မပူမစပ်သော အစာတို့ကို စားရမည်။ အစပ်ကိုရှောင်ရမည်။ ပူလွန်းသောအစာ၊ မာသောအစာတို့ကို ရှောင်ရမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး တာဝန်ခံ

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်မရိုးခေါက်တပိဿာ

(၂) တောင်မရိုးဖိုခေါက်တပိဿာ (လက်ပံခါး)

(၃) နနွင်းဥစိမ်း

(၄) ရေပုလင်းသုံးဆယ်

(၅) သစ်ခေါင်းပျားရည်နှစ်ပုလင်း

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

တောင်မရိုးခေါက်တပိဿ၊ တောင်မရိုးဖိုခေါက်တပိဿ (လက်ပံခါး)၊ နနွင်းဥစိမ်းငါးကျပ်သားကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေး၊ အနည်းငယ်ခုတ်စဉ်းလိုက်ပြီးရေပုလင်းသုံးဆယ်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ဆယ်ပုလင်းကျန်လျှင်ချ၍အအေးခံပါ။ အရည်ကြည်ကို စစ်ယူပြီး သစ်ခေါင်းပျားရည်နှစ်ပုလင်းနှင့် ရောကာသမအောင်မွှေပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတစ်ခါသောက် ရေခွက်တစ်ခွက်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တစ်လပြည့်အောင် သောက်ပါက၊ ရောဂါပျောက်သွားပါမည်။ ပူသော၊ စပ်သော၊ ငံသော၊ မာသောအစားအစာများကို စားနိုင်ရပြီးဆိုလျှင် ဆေးသောက်လိုက်ပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

အစာအိမ်ကိုအားဖြစ်စေသည်။အစာအိမ်တွင်းရှိသောအနာကိုလည်းပျောက် ကင်းသည်။ အစာအိမ်ကိုပကတိအတိုင်းပြန်ကောင်းစေသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌါန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြောင်ရှာသီးခေါက် (၅၀) ကျပ်သား
(၂) နနွင်းဥ (၁၀) ကျပ်သား
(၃) သစ်ခေါက်ပျားရည် (၃၀) ကျပ်သား

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ကြောင်ရှာသီးခေါက်ငါးဆယ်သား၊ နနွင်းဥစိမ်းတစ်ဆယ်သားတို့ကိုစင်ကြယ် အောင်ဆေး ကြောပြီးလျှင် ရေခြောက်ပုလင်းနှင့်အိုးထဲထည့်ပြုတ်ပါ၊ ရေနှစ်ပုလင်းကျန်လျှင်ချပါ။ ဆေးရေ ကိုသေသေချာချာစစ်ယူပြီး သစ်ခေါင်းပျားရည်သုံးဆယ်သားကို ဆေးရေထဲသို့ထည့်၊ သမ အောင်မွှေပြီး ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ ဤစကေးအတိုင်အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်ပြီး ဆေးတစ်ဖုံကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ရပါမည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတစ်ဖုံကို လူကြီးတစ်ခါသောက်တစ်ခွက်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်တစ်ပတ်တိတိသောက်လျှင် ရောဂါအခြေအနေသက်သာလာစေရပါမည်။ တပတ်(ဝါ)နှစ်ပတ်သောက်သွားပါကရောဂါအရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆေးတစ်ခွက် စာသောက်ရေခွက် တစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

ဆေးသည်အစာအိမ်ကို အားပေးသည်။ အစာအိမ်ကို သန်မာလာစေသည်။ အစာအိမ်အတွင်းမှ အနာကိုလည်းပျောက်စေသည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 89 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး တာဝန်ခံ

ဘိတ်ထားဝယ်ခရိုင်

အစာအိမ်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ပန်းခါး

(၂) နနွင်းဥ

(၃) ပျားရည်

(၄) နနွင်းဥခါး

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို ဆတူယူပြီးနေပူလှန်း၊ အမှုန့်ထောင်း၊ ပျားရည်နှင့်ရောသမ အောင်နယ်ပြီး ဇီးသီးစေ့ခန့်အလုံးကလေးများလုံးထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ကလေးတစ်ကြိမ်တစ်လုံး၊ လူကြီးတစ်ကြိမ်သုံးလုံး၊ တစ်နေ့သုံးခါ။ ရောဂါပျောက် သည့်အထိဆက်သောက်ပါ။

(မှတ်ချက်)– ဆေးသောက်စဉ်ကာလအတွင်း ငြုပ်သီးကို လုံးဝမစားရပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာထူးဘော

ဘိတ်ထားဝယ်၊ ထမ်းမဟေဒုက္ခသည်စခန်း။

ဒူးပလာယာခရိုင်

နလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ
(၁) ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးတစ်ပိဿာ
(၂) ပျားရည်တစ်ပိဿာ
ဆေးဖော်စပ်နည်း

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ပိဿာကို အခွံနွှင်ပြီးကြက်သွန်ဖြူအလုံးတိုင်းတစ်လုံးကို သုံး ချက် ဒုတ်ချွန်လေးဖြင့်ထိုးဖေါက်လိုက်ပါ။ သန့်ပြန့်ပြီး လေလုံသောကော်ဘူးဖြစ်စေ၊ ဖန်ဘူး တွင် ဖြစ်စေ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးတစ်ပိဿနှင့် ပျားရည်တစ်ပိဿာကိုရောထည့်ကောင်း မွန်စွာပြန် ပိတ်ထားပါ။ လေးဆယ့်ငါးရက်တိတိ မလှုပ်အောင်ထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လေးဆယ်ငါးရက်ပြည့်လျှင်ဆေးကိုစတင်သုံးစွဲနိုင်ပါပြီ။ တစ်ကြိမ်လျှင်ဟင်းခတ် ဇွန်း ဖြင့်ပျားရည်ကိုဇွန်းနှင့်တစ်ဝက်ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး။ အကယ်၍အလုံးသေးလျှင်သုံးလုံး။ အလုံးကြီးလျှင် ချင့်ချိန်ပြီးသုံးစွဲသွားပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နံနက်အိမ်ရာထမျက်နှာသစ်ပြီး သည်နှင့် တကြိမ်သောက်ရမယ်။ ညအိမ်ရာဝင်ခါနီး တစ်ကြိမ်သောက်ရမည်။ ခုနစ်ရက် ပြည့် လျှင်ရောဂါအခြေအနေသိသိသာသာကောင်းမွန်လာကြောင်းဆေးက သက်သေခံပါ လိမ့်မယ်။ တစ်လပြည့်အောင်သောက်ပါ။ အရှင်းပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးကို အ မြဲမှီဝဲလျှင်လည်းမည်သည့်ဆိုးကျိုးမျှမဖြစ်ပါ။ ကောင်းကျိုးများသာဖြစ်လာပါမည်။ အကယ် ၍နလုံးရောဂါမဖြစ်သော်လည်းဆေးကိုသောက်လျှင် နလုံးရောဂါဘေးကင်းဝေးမည်။ ဤ ဆေးသောက်၍ရောဂါပျောက်ပြီးလျှင် နောက်တခါပြန်ဖြစ်မည်ကို မစိုးရိမ်ရတော့ပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ စောစိန်တင်အသက် (၅၀)
နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း၊ အိမ်အ မှတ် (ဖ၈)၊ ယခင်က ဒူးပလာယာခရိုင်၊ အခြေခံဒေသ၊ အဇင်းကျေးရွာ

မှတ်ချက် – ဤဆေးဖြင့် ဆယ်ယောက်ထက်မနည်း ကုသပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်

Herbal book by Mabu (body).pmd 91 11/1/2008, 7:08 PM

၁၃။ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး

အရေပြားရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီးမျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သော်လဲ၊ ရောဂါတမျိုးနှင့်တမျိုးတူညီမှုမရှိကြပါ။

ဒူးပလာယာခရိုင်

သမင်ဖြူရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကေရာဇ်အမြစ်အစိမ်း
(၂) ထန်းထညက်တစ်ပိဿာ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ကေရာဇ်အမြစ်အစိမ်းကို၊ စဉ်းပြီး၊ အိုးထဲထည့်၊ ရေတော်ရုံထည့်၍၊ ထန်းထညက်သင့်ရုံ ထည့်ပြီး၊ ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်သည်အထိ ကျိုချက်ပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးကို တစ်ကြိမ်နှစ်ဇွန်း၊ (နံနက်၊ ည) တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။ ဖြေးဖြေးချင်း ရောဂါပျောက်သွားပါမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာပရီး
ဒူးပလာယာခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်ရိုးရာတိုင်းရင်း ဆေးတာဝန်ခံ

သထုံခရိုင်

ဦးခေါင်းဒက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တမာရွက်ပြာ
(၂) အုန်းဆီ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

တမာရွက်ကိုယူ အခြောက်လှန်း မီးရှို့ပြီး ပြာကိုယူပါ။ အုန်းဆီနှင့် ရောပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ခေါင်းကိုကတုံးရိတ်လိုက်ပြီး ဆေးကို (နံနက်၊ ည) တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လူးပါ။ တစ်ပတ်ပြည့် အောင်လူးပါ။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာဖားထူး

သထုံခရိုင်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တာအူခီအုပ်စု၊ တာအူခီးကျေးရွာ

ဘားအံခရိုင်

အရေပြားယားယံခြင်းရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြောင်ပန်းရွက်
(၂) သကြားပင် (ခန္ဓာသုခ)
(၃) ဖုန်းမသိန်
(၄) ဘီးစပ်ပင် (ဗီးစပ်ကြီး)
(၅) ခွေးသေးပန်းရွက်
(၆) ကပ်စေးနဲပင် (နွားမြီးကပ်ပင်)
(၇) နဘူးနွယ်
(၈) ကျေးမြီးပို
(၉) နဘဲပင်ခေါက်
(၁၀) ဖျောက်ဆိပ်ပင်အခေါက်
(၁၁) ဂျပန်မျက်
(၁၂) စစ်ပင်ခေါက် (သစ်ဖြူပင်အခေါက်)

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကို အလေးချိန်ဆတူယူပြီး ပြုတ်သောက် (သို့) ပြုတ်ပြီး ရေချိုးပေးနိုင်သည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 93 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတစ်ဖုံကို ပြုတ်ပြီးချိုး (၀ါ) ပြုတ်ပြီးသောက်ပါ။

မှတ်ချက် – ဆေးအမယ် အားလုံးကိုမရသည့်တိုင်အောင်ရသမျှကိုပြုတ်ပြီးလည်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ (အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဝဲခြောက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြောင်ပန်းရွက်
(၂) ကြက်သွန်ဖြူ
(၃) ကွဲခေါင်းမှင်ဥ
(၄) စစ်ပင်ခေါက်
(၅) သံသတ်ပင်ခေါက်
(၆) ဖုံးမသိန်မြစ်
(၇) ဆင်ငိုမျက်
(၈) သကြားပင် (ခန္ဓာသုခ)
(၉) လောက်သေရွက်
(၁၀) ကလောပင်အခေါက်
(၁၁) နဘဲခေါက်
(၁၂) ဂျိုပင်ခေါက်
(၁၃) သက်ရင်းနီခေါက်
(၁၄) ဘန့်ဘွေးခေါက်
(၁၅) သစ်ဆိမ့်သီး
(၁၆) ဖန်ခါးသီး

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုဆတူယူပြီးပြုတ်ပါ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 94 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးတဖုံကိုပြုတ်ချိုး(သို့)ပြုတ်ပြီးဆေးရည်ကို တခွက်သောက်ပြီးချွေးအောင် တနေ့သုံးကြိမ်ရောဂါ ပျောက်သည် အထိသောက်ပါ။

(မှတ်ချက်)– ဆေးမယ်အားလုံကိုရှာ၍မရလျှင် ရသမျှကိုပြုတ်ပြီးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ရေယုန်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဘူးစေ့
(၂) သခွါးစေ့
(၃) နရီကောင်းအိမ်
(၄) ရေညှိ
(၅) ဆန်
(၆) ဇီးရွက်
(၇) နှမ်းစေ့

ဆေးဖေါ်စပ်နည်း

ဆေးအမယ်အားလုံးကိုယူပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ရေယုန်နာပေါ်တွင်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

တနေ့တကြိမ် ရောဂါပျောက်သည်အထိ လိမ်းပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ဖာပွန်ခရိုင်

ပိုးရှိသောအရေပြားရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ဗီဇပ် (ဗီဇပ်ကြီး)
(၂) ခွေးသေးပန်း
(၃) ဖုန်းမသိမ်
(၄) ဂန့်ကလာ

ဆေးသုံးစွဲနည်း

အထက်ပါဆေးငါးမျိုးလုံးကို တမျိုးလျှင်တစည်း (ဥပမာ) နှစ်ထွာလောက် အစည်းတခါစာ၊ မီးတပုံထည့်ပြီး အကျီ၊ ဘောင်းဘီ အားလုံးချွတ် လုံချည်တထည်ပဲကျန်ပါစေ။ ဆေးငါးစည်းလုံးကို မီးပုံထဲထည့်လိုက်ပြီး မီးပုံကိုခွ ပြီးရပ်ပါ။ လုံချည်အပေါ်ဖက်ကကွင်းကို လည်ပင်းတွင် စုပြီးကိုင်ထားပါ။ မီးခိုးထွက်လာသည့်အချိန်တွင် မျက်စိနှာခေါင်းတို့ကို အခိုးမဝင်ရအောင် လုံချည်ကွင်ထဲကို အားလုံးဝင်အောင် ကြိုးစားပြီးလှည့်ရပ်ပေးပါ။ မီးခိုးသည် ရောဂါဖြစ်ထားသောအရေပြားအတွင်းမှ ပိုးများအစွမ်းကုန်လှုပ်ရှားစေမည်။ အောင့်အီးပြီးခံပါ။ ဆေးငါးစည်းလုံးမီးလောင်ကုန်သွားသည့်အထိ တောင့်ခံထားပါ။ ထိုညတွင် ရေမချိုးဘဲ အိပ်ရပါမည်။ နံက်စောစောတွင်ထပြီးရေချိုးပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း သုံးရက်ဆက်တိုက် လုပ်ပြီးပါက အရေပြား ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ
ဖာပွန်ခရိုင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာ ဝန်ခံ

ပွေးစို၊ ပွေးခြောက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ရခိုင်ငှက်ပျောအခွံ
(၂) ဇီးဖြူသီး
(၃) ဇော်ဂျီခါးပုံစံ
(၄) ကင်မွန်းသီး

(၅) ထန်းနို့
(၆) ဆင်ချေးမှို
(၇) သံပုရာရည်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး အမှည့်ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းဖြစ်စေ သုံးလုံး၏အခွံ၊ ဇီးဖြူသီးဆယ်လုံး၊ ကင်မွန်းသီးရှစ်တောင့်၊ ဇော်ဂျီခါးပုံစံဥရောအရွက်ရော၊ ထန်းဖိုအသီးတောင့်တခိုင်၊ ဆင်ချေးမှိုတဆုပ်ကြီးကြီးအားလုံးအခြောက်လှန်းမီးရှို့ပြာချပါ။ ပြာများကိုယူပြီး ပုလင်ထဲထည့်ကာ သိမ်းထားပါ။ လူးမည့်အချိန်တွင် ဆေးအမှုန့်အနည်းငယ်ကို သံပုရာရည်ဖြင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ပွေးပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

ဆေးမလိမ်းခင် ဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်အောင် ရေချိုးထားပါ။ တခါလူးစာကို သံပုရာရည်နှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ဖျော်ပွေးစို၊ ပွေးခြောက်ပေါ်တွင် လူးပေးပါ။ တနေ့တကြိမ် မအိပ်ခင် လိမ်းပေးပါ။ ရောဂါနှင့် ဆေးတည့်သွားလျှင် ၃–၄ ရက်တွင် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ဆေးရုံမှပေးသော ပွေးဆေးကိုစားရန်မလို။ ဆေးဆိုင်မှလည်း ဝယ်ရန်မလိုပါ။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

ပွေးအခြောက်သည် ယားသော်လည်း အရည်မထွက်ပါ။ ပွေးယား၍ ကုပ်လိုက်လျှင် အရည်ထွက်လာသည်။ ပွေးအစိုဖြစ်စေ၊ ပွေးအခြောက်ဖြစ်စေ ဤဆေးကို သုံးသင့်သည်။ ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် ဖော်စပ်ပြီး သုံးကြည့်ပါ။ အမှန်တကယ်ပျောက်သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

(သတိ)– ဆင်ချေးမှိုကို စား၍မရပါ။ စားလျှင် သေစေနိုင်တယ်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး တာဝန်ခံ။

Herbal book by Mabu (body).pmd 97 11/1/2008, 7:08 PM

၁၄။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး

ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၏ လက္ခဏာများမှာ၊ အပူတက်ခြင်း၊နာကျင်ခြင်း၊ နားရည်ယိုခြင်း၊အပူမကျခြင်း၊ အပူတအားတက်သည့်အချိန်တွင် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးအလုံးကလေးများသည် မျက်စိနှင့်မြင်နိုင်သည် အထိပေါ်လာတတ်သည်။

ဘားအံခရိုင်

ဝက်သက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) ကြက်ဥအနှစ်
(၂) ကျက်ခိုး
(၃) ကွမ်းရွက်စိမ်း
(၄) ဝါးအသီးနှင့်အကိုင်း
(၅) သဘော်ာဖိုမြစ်
(၆) တံမြက်စည်းပင်အမြစ်

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးအမည်များကို ပြုတ်သောက်ပြီး ချွေးအောင်း။ ကြက်ဥအနှစ်ကို သောက်ရသည်။ အတွင်းမှ ဝက်သက်များအပြင်ကိုထွက်လာအောင်ဖြစ်သည်။ ဝက်သက်များအပြင်ကိုထွက်လာပြီးဆိုလျှင်ဝေဒနာရှင်သည် ကိုယ်အပူလည်းကျလာမည်။ အနည်းငယ်ပေါ့ပါးလာမည်။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး
ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ယခုခေတ္တ၊ မယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဖုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

ရေကျောက်ပေါက်ရောဂါ

လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) မှို့သီးစေ့
(၂) နန္နင်းဉ
(၃) ဆိတ်ပူးဉ
(၄) ပဒတ်စာဉ
(၅) ခရေမြစ်
(၆) ပိန္နဲပျော့မြစ်
(၇) ဆန်
(၈) ကျောက်နုနယ်အနီရောင် (ပတ္တမြားပြိုး)
(၉) နဂါးကောင်အိမ်
(၁၀) ခြအုံ
(၁၁) ဆန်ဆေးရေ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆေးမြစ်ဝါးမြစ်အားလုံးကို ပြုတ်သောက်ပါ။ ဆန်၊ ကျောက်နုနယ်အနီရောင်၊ နဂါးကောင်အိမ်၊ ခြအုံ၊ ဆန်ဆေးရေ တို့ကိုသွေးပြီးကျောက်ပေါက်သည့်နေရာ တည့်တည့်မှာလူးပေးပါ။ ကျောက်ရောဂါသည် ခြောက်ကုန်ပြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆေးမြစ်ဝါးမြစ်များ ပြုတ် ထားသောအရည်ပူပူကို ပါးစပ်ပေါက်နှင့်ဆန့်မည့်ဝါးဘူးထဲကို အပစ်လာင်းထည့်ယူပါ။ ဆေးရည်ကို ခံနိုင်သလောက်ကြိုးစားငုံထားပါ။ အေးလာလျှင်ထွေးပြစ်လိုက်၊ အသစ်ပြန်ငုံ လိုက်လုပ်ပါ။ ဆေးရည်များ ဝါးပူးထဲမှ ကုန်သည့်အထိ ငုံပါ။

ဆေးဆရာအမည်

စောထီးဖိုးကလိုး
ကရင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ ဘားအံခရိုင်၊ ယခုခေတ္တမယ်လဒုက္ခ သည်စခန်း၊ ဇုံအေ(အေ–၁)၊ အိမ်နံပါတ် ၁၄၂

၁၅။ သန်ကောင်ရောဂါအမျိုးမျိုး

သန်ကောင်ရှိသောရောဂါသည်များသည် ညအိပ်သောအခါသွားကြိတ်သည်။ အာရည်ယိုသည်။ အပူတက်သည်။ အော့အန်ချင်သည်။ ဗိုက်မှာတလိပ်လိပ်တက်လာ တတ်သည်။ အားနည်းနေမည်။ အစားအသောက်မြိန်ရည်ရှက်ရည်မရှိ။ အစာအိမ် တွင်းရှိ မြောက်များစွာသောသန်ကောင်တို့သည် လူ့အတွက်အဟာရဖြစ်စေမည့်အစာများကိုစားပြစ်လိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အစာအိမ်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့သည့်အတွက် စားချင်စိတ်မရှိတော့ပါ။ အစာအိမ်အတွင်း သို့ရောက်သွားသော အစားအစာအနည်းအကျဉ်းသည် လည်းသန်ကောင်များစားလိုက်သောကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားအင်များမရဘဲ လူလည်းကျန်းမာရေးမကောင်းပါ။ အသဲရောင်ရောဂါဘေကျရောဂါများနောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်သည်။လူတယောက်နှင့်တယောက်ကိုယ်ခံအားမတူညီသည့်အတွက် ကြောင့်လိုအပ်သည့်ဆေးဝါးများလည်းမတူကြပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောမိမိနှင့် သင့်တော်မည့်ဆေးတမျိုးကို အညွှန်းအတိုင်းတိတိကျကျသုံးစွဲသွားပါက သန်ကောင်ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သန်ကျဆေးကိုမသောက်ဘဲ၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို အရင်သောက်ထားလျှင်ပိုကောင်းပါသည်။ သန်ကျဆေးစားပြီးသည့်အချိန် တွင်သံကောင်များမူး နေသည့်သဖြင့်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုစားလိုက်သောအခါဝမ်းနှင့်အတူ သန်ကောင်များပါသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဖာပွန်ခရိုင်

ကလေး၊ လူကြီး သန်ချဆေး
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) တောင်ကုက္ကို
(၂) ကွမ်းရိုးနွယ်အနီဥ
(၃) ငြုပ်ကောင်း
(၄) အရက်ဦးရည်

Herbal book by Mabu (body).pmd 100 11/1/2008, 7:08 PM

ဆေးဖော်စပ်နည်း

တောင်ကုက္ကိုအမြစ်တစ်ပိဿာ၊ နွယ်စိမ်းအနီဥတစ်ပိဿာ၊ အခြောက်လှန်းအမှုန့် ထောင်းပါ။ ပြေပ်ကောင်းတစ်ဆယ်သားအမှုန်ထောင်းပြီးလျှင်ဆေးအားလုံးနှင့်ရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။ သန့်ရှင်းပြီးလေလုံသည့်ပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ အရက်ဦးရည်တစ်ပုလင်းကို ဆေးနှင့်စပ်သောက်ရန်အတွက် သိမ်းထားပါ။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးတစ်ခွက်စာ ဆေးအမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊အရက်ဦးရည်ကိုလက်ဖက်ရည်ကြမ်းခွက်တစ်ဝက်ရောမွှေပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်နံနက်၊ ညသောက်ပါ။ မကြာခင်သန်ကောင်များကျလာပါလိမ့်မည်။ ကလေးအတွက်အသက်နှင့်ချိန်ဆပြီးတိုက်သင့်ပါသည်။ ဆေးသည် ပူပြင်းသည့်ဆေးဖြစ်သည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

တုတ်ကောင်၊ သန်ကောင်၊ သန်ကောင်အသေးများ၊ စအိုဝကိုယားယံတတ်သည်။ အဆိုးဆုံးအချိန်မှာ အိပ်ယာဝင်စအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို သောက်ပြီးမကြာခင် တွင်ယားယံခြင်းအားလုံးပျောက်သွားပါမည်။

(မှတ်ချက်)– ဆေးကိုသောက်နေသည့်အချိန်တွင်

အချဉ်သီးကိုလုံးဝမစားရပါ။ဆေး၏အာနိသင်ပျက်ပျယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ငယ်လွန်းသောကလေးများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဤဆေးကိုမသောက်သုံးသင့်ပါ။ အလွန်ပူသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလည်း ဤဆေးကိုသောက်သုံးလျှင် ဝမ်းတွင်းမှသန္ဓေသားကိုထိ ခိုက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ကရင်တိုင်းရင်းဆေးတာဝန်ခံ

Herbal book by Mabu (body).pmd 101 11/1/2008, 7:08 PM

သန်ချဆေး
လိုအပ်သောဆေးပင်ဝါးပင်များ

(၁) နံ့သာဖြူ
(၂) နံ့သာနီ
(၃) လေးညင်းပွင့်
(၄) သက်ရင်းနီဥ

ဆေးဖော်စပ်နည်း

နံ့သာဖြူ နံ့သာနီ၊ လေးညင်းပွင့်သုံးမျိုးကို ဆတူယူပြီး ညက်အောင်စဉ်းပြီးအမှုန့် ထောင်းပါ၊ သန့်ရှင်းပြီး လေလုံသောဘူးထဲတွင် သိမ်းထားပါ။ အလွယ်တကူမပျက်စီးနိုင်အောင်ဖြစ်သည်။ သက်ရင်းအနီဥ တစ်ခွက်သွေးတိုက်ရခြင်းမှာ မူးနေသောသန်ကောင်များ ဝမ်းသွားသည့်အချိန်တွင် အားလုံးပါသွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲနည်း

လူကြီးအတွက် ဆေးတခွက်စာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းသုံးဇွန်းရေသောက်သည့်ခွက်နှင့် မပြည့်တပြည့်ဖျော်ပါ။ သမအောင်မွှေပြီးအကုန်လုံးသောက်ချလိုက်ပါ။ ကလေးအတွက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်ဆေးမှုန့်ထည့်ပြီးသမအောင်မွှေ ပါ။ အကုန်လုံးတိုက်ပါ။ နောက်ထပ်ဆေးမှုန့်တစ်ဇွန်းယူပါ။ ရေဖြင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၊ လည်ပင်းနှင့် ကျောကုန်းမှာလူးချပေးပါ။ ချက်တိုင်မှာလူးချပေးပါ။ ဆေးကိုညနေပိုင်းတွင်သောက်ပြီး သန်းခေါင်ချိန်တွင် သက်ရင်းနီဥ တစ်ခွက်သွေးသောက်ပြီး ရေများများသောက်ပါ။ ရေများများသောက်ခြင်းမှာ သန်ကောင်များမူးပြီး လှုပ်ရှားလွယ်ကူရန်နှင့် ဝမ်းသွားသည့်အခါ အကုန်လုံးပါသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

ဝမ်းတွင်းရှိသန်ကောင်များအမျိုးမျိုးအတွက်ကြောင့် အထူးသဖြင့်ကလေးများမှာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမပြည့်စုံကြတော့ပါ။ ဗိုက်ပူပူနှင့်အသားအရည်ဖြူဖက်ဖြူရော်၊ စိတ် လည်းမကြည်မသာ၊ ကလေးသဘာဝရွှင်ရွှင်လန်းလန်းမရှိပါ။ သန်ကောင်ရှိနေသော ကလေးကို ဤဆေးဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်တိုက်ကျွေးပြီး၊ လည်ပင်း၊ ကျောကုန်း နှင့် ချက်တိုင်များကိုလည်း လူးပေးလျှင် မကြာခင် သန်ကောင်ဘေးမှ ကင်းဝေးပြီးတခြား ကလေးများနည်းတူ ရွှင်လန်းကျန်းမာနေမည်။

ဆေးဆရာအမည်

ဆရာသေးဖဲ

ဖာပွန်ခရိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၊ ကရင်တိုင်းရင်းဆေး တာဝန်ခံ။

ဆေးမြီးတို

ဒူးပလာယာခရိုင်ဆရာပရီး

(၁) အညှော်မိသောအနာ

စားသည့် ဘီစပ်မျိုးနှင့်ရုံးညင်းဆံထန်းထညက်တို့ကို ရောပြုတ်ပြီးသောက်လျှင် အနာ ပျောက်ပါသည်။

(၂) အရိုးကျိုးအရိုးကွဲ

ဆေးမြင်းခွါအရွက်၊ ဆင်ချီး၊ ပြာကျအောင် ဖုတ်။ အမှုန့်ထောင်းပြီး အရိုးကျိုး၊ အရိုး ကွဲနေသောနေရာကို လူပေးပြီး၊ ပတ်တီးနှင့်စည်းထားပေးပါ။ တစ်ပတ်ပြည့်အောင်ထားပေးပါ။

(၃) အရိုးကျိုးအဆစ်ကျိုး

မယားကြီးရွက်ကို ညက်အောင်ထောင်း ကျိုးသောနေရာကို လိမ်းပေးပြီး ပတ်တီးစီး ထားပေးပါ။

(၄) ခါးထိဒဏ်ရာ (မတော်တဆထိခိုက်ပြီးအကျောပြတ်သွားလျှင်)

မြင်းခွါရွက်ကိုရေဖြင့်ပြုတ်၊ ရေခန်းသည့်အထိ ပြုတ်ထားပါ။ ရေခန်းပြီးမီးလောင်ပြာကျ သည်အထိထား။ ပြာကိုနှမ်းဆီဖြင့်ရောပြီး ခါးထိခါးရှအကျောပြတ်နေသည့် ဒဏ်ရာနေရာ ကိုလိမ်းပေးပါ။

(၅) ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

သဘော်ဂဖိုမြစ်၊ ငွေးမြစ်၊ ပဒိုင်းမြစ်၊ ထန်းထညက်တို့ကို ထောင်းပြီး အလုံးကလေးများ လုပ်ပါ။ ဇီးသီးစေ့ခန့် တစ်ကြိမ်တစ်လုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

(၆) ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

သပြုသီးအစိမ်းတစ်လုံးကျွေး၊ အရေပြုတ်တိုက်လည်းရသည်။ အနာမှာလူးပေးနိုင်သည်။ ပျောက်သည့်အ ထိလုပ်သွားပေးပါ။

(၇) မြွေဆိပ်ပျောက်ဆေး

မျောက်ချောရွက်ကိုထောင်း၊ အရေညှစ်ယူပြီး မြွေကိုက်သည့် နေရာတွင် လိမ်းပေးပါ။ ဆေးအဖက်ကို မြွေကိုက်သည့်နေရာတွင်အုံပြီး ပတ်တီးစည်းထားပေးပါ။ လူနာသတိရလျှင် ဆေးရေတစ်ဇွန်းနှစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။

(၈) ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်းခြေများ ကိုက်လျှင်

ငှက်ပျောဂေါင်းအစေးလူးပေးပါ။ ငှက်ပျောဂေါင်းကိုပါးပါးလှီးကပ်ပေးပါ။ မင်းကွတ်ခွံကိုသွေးပြီး လူးပေးပါ။ သဘော်စေးကိုလူးပေးလျှင်လည်းရသည်။

(၉) မီးလောင်ရေနွေးပူလောင်

ရေကောက်ကောက်ညွန့်ကို အစိမ်းထောင်း၊ မီးလောင်၊ ရေနွေးလောင်သည့်နေရာကို ကပ်ပေးပါ။

(၁၀) ဆင်ရေယုံ

စားဘီးစပ်ကို အရေညှစ်ယူပြီး နန္ဒင်းစိမ်းဥဖြင့်ရောလူးပေးပါ။ ဆင်ရေယုံပျောက်၏။

(၁၁) ရေယုံကြီး

ကင်းပုံရွက်ကို ညက်အောင်ကြိတ် အရေညှစ်ယူပါ။ ရေယုံကြီးကိုလူးပေး။ အနာအပေါ်မှာ ဘူးရွက်နှင့်အုပ်ပေးပြီး ရောဂါပျောက်သွားသည်အထိလုပ်သွားပါ။

တောင်ငူခရိုင် ဆရာဝေးလ်ဘ

(၁၂) ဒုတ်ထိုး၊ ဝါးထိုး၊ ဆူးစူးပြန်ထုတ်မရလျှင်

ဂုံကမံရွက်ကိုယူ၍ ထုပ်ပြီးမီးနှင့် နွမ်းအောင်ကင်ပြီး အုပ်လျှင်ပြန်ထွက်လွယ်ပါသည်။

(၁၃) အစားမှားပြီးမူးလျှင်

ဘူးရွက်ကိုရေအေးသန့်သန့်နှင့် စိမ်ပြီးတိုက်ပါက ပျောက်၏။

(၁၄) အစာအဆိပ်သင့်

ကန်ဖွန်းရွက်အစိမ်းကို ထောင်းပြီးအရေညှစ်တိုက်။ သို့မဟုတ်ဒဿကေရာဇ်ကိုသွေးပြီး သကြားနှင့်ရောတိုက်လည်း ပျောက်ပါသည်။

(၁၅) မြွေဆိပ်ဖြေဆေး

ခရမ်းကဇော့ရွက်ကို အရေညှစ်ယူပြီး မြွေပေါက်ခံရသည့်နေရာကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်၏။

(၁၆) ကင်းခြေများ အဆိပ်ဖြေဆေး

နွယ်လောင်ဥကိုသွေးပြီးကင်းခြေများကိုက်သည့်နေရာတွင်လိမ်းပေးပါ။

(၁၇) ခူကောင်ထိလျှင်

(ဖေါ်သီစဲ) အပင်အရွက်အပွင့်တစ်ပင်လုံးကို ငှက်ပျောရွက်နှင့်ထုပ်ပြီး၊ ကင်းခူးကောင်ထိသောနေရာကို ပတ်တီးဖြင့်စီးထားပေးပါက ပျောက်၏။

(၁၈) လည်ပင်းယောင်ရောဂါ

ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို သွေးပြီး ယောင်နေသောနေရာကို လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်၏။

(၁၉) အနာစိမ်းအပေါက်မြန်ရန်

(သစ်ကပ်စီး) အခေါက်ကို အမှုန့်လုပ်ပြီး အနာစိမ်းပေါ်ထည့်ပေးလျှင် အနာစိမ်းပြည်အမြန်ပေါက်ပါသည်။

(၂၀) အနာစိမ်း

(ဘောထိုတို) အမြစ်ကိုသွေးပြီး လူးပေးလျှင် ပျောက်၏။ အနာစိမ်းအဖျားချွန်ပြီးအပြည်တည်နေလျှင် (ဂုံဖူ) အမြစ်ပေါက်မြန်သည်။ ပြည်မတည်ဘဲသူ့အလိုလိုပျောက်သွားနိုင်သည်။

(၂၁) အနာစိမ်း (အယောင်လွှန်)

(ဘောမည်ခေါ်) အမြစ်ကို သွေးပြီးလူးပေးရင် အယောင်သက်သာသွားပါမည်။

(၂၂) အနာစိမ်း

(ကင်မလင်းမြစ်) အမြစ်ကိုသွေးလိမ်းလျှင် အနာစိမ်းအမြန်ဆုံးပျောက်ပါသည်။

(၂၃) အနာစိမ်း

ထုံးနှင့် သစ်ခေါင်းပျားရေကို ပျစ်ပျစ်ဖျော်၊ အနာစိမ်းအပေါ်မှာလိမ်းပေးပါ။

(၂၄) မီးလောင်၊ ရေနွေးပူလောင်

(သစ်ကြက်သား) ကိုယူသွေးပြီး၊ မီးလောင်ရေနွေးပူလောင်သောနေရာကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်၏။

(၂၅) ဝက်သက်၊ ရေကျောက်

ပဲစိမ်ငုံအမြစ်ကို သွေးပြီး၊ အရွက်၊ ကိုအရေညှစ်ယူပြီးတိုက်လျှင် ပျောက်ပါသည်။

(၂၆) ညောင်းညာကိုက်ခဲ

ကွမ်းရွက်စိမ်းဆယ့်ငါးရွက်၊ သကြား ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ ရေကျက်အေး ဆယ်ငါးခွက် အိုးထဲထည့်ကာ သုံးရက်စိမ်။ တစ်ခါသောက်တစ်ခွက် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

(၂၇) လည်ချောင်းနာ အသံဝင်

ဒသလွန်အမြစ်ကို ထောင်းပြီးသတ်တုရေကို တကြိမ်သောက်လျှင်ဟင်းစားဇွန်းတဇွန်း ရောဂါပျောက်သည်အထိ သောက်ပါ။

(၂၈) ကလေးချောင်းဆိုး

မရိုးရွက် (ငပြူကြီး) ကိုထောင်း အရေညှစ်ယူ။ ဆားသင့်ရုံထည့်။ တစ်ကြိမ်လက်ဖက် ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ချောင်းဆိုးပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

(၂၉) ချောင်းဆိုး ရင်ဘတ်နာ

နနွင်းဥတစ်လုံး၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းငါးရွက်၊ ပြုပ်ဆုံထဲမှာထည့်ထောင်း။ အရေညှစ်ယူပြီး ရင်ဘတ်တစ်ပြင်လုံးကိုလိမ်းပါ။

(၃၀) ကြက်ညှာချောင်းဆို

မင်းဘောပင်အဖြူမျိုးအသီးကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ရေနှင့်ရောပြီး ဆားသင့်ရုံထည့်

ပါ။ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတစ်ခွက်စာ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရောဂါပျောက်သည် အထိ သောက်ပါ။

(၃၁) အရေပြားယားယံရောဂါ

(ကောသာခီ) တစ်ပင်လုံးကိုနုတ်ယူပြီး အိုးထဲထည့်ပြုတ်ချိုး။ ပျောက်သွားပါသည်။

(၃၂) အရေပြားယားယံရောဂါ

(ကောခူ) တစ်ပင်လုံးနုတ်ပြီး ပြုတ်ချိုးပါ။ ရောဂါပျောက်သွားပါမည်။

(၃၃) အရေပြားယားယံရောဂါ

(ကောကတူ) ဉနှင့် အရွက်ကိုယူပြီး ပြုတ်ချိုးပါ။ ရောဂါပျောက်၏။

(၃၄) အရေပြားယားယံရောဂါ

(ကောမေ) အသီးအပင်အရွက်တို့ကိုပြုတ်ချိုးပါက ရောဂါပျောက်၏။

(၃၅) သန်းရှိသောခေါင်း

ချွေးသေးပန်းရွက်ကိုနုတ်ယူပွတ်ချေ။ သန်းရှိသောခေါင်းကိုစိုအောင်လိမ်းပေးပြီးလျှင် ရေနှင့် စင်အောင်ဆေး။ သန်းများပျောက်သွားကုန်ပါမည်။

(၃၆) ဘောက်ဖြစ်နေသူများ

တညင်းရွက်ရင့်ရင့် အဝါရောင်ကိုပြုတ်ပြီးခေါင်းလျှော်လျှင် ဘောက်ပျောက်မည်။

(၃၇) ယောင်အမ်းနေသော အနာစိမ်း

နွယ်ရှင်ကို သွေးလိမ်း။ အနာစိမ်း (ဝါ) ယောင်ယမ်းနေသောနေရာများကို လူးပေးပါ။

(၃၈) တစ်ခြမ်းသေ

နွယ်ရှင်ရွက်ပြုတ်သောက်ပါ။ တစ်ခြမ်းသေအတွက်ကောင်းပါသည်။

(၃၉) အနာစိမ်းရောဂါ

(ဘောထိုထိုး)အမြစ်ကိုယူ။ သွေးပြီးလိမ်း။ ပျောက်သွားမည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 107 11/1/2008, 7:08 PM

တောင်ငူခရိုင်ဆရာမနော်မူးကူး

(၄၀) အနာစိမ်းဖြစ်ပြီးယောင်သောရောဂါ

(လက်ဖက်ကိုင်း) အမြစ်ယူသွေးပြီး လူးပေးပါ။ အရောင်၊ အကြိတ် ပျောက်မည်။

(၄၁) ဝေးစေ့ယောင်သောရောဂါ

(လက္ခအကိုင်း) (ဝါ) အရွက်တို့ကိုသွေးပြီ အရည်များများညှစ်ယူပါ။ ၄င်းအရေကို ပန်းကန်လုံးအထဲတွင် ထဲ့ပြီးဝေးဉကို စိမ်ပါ၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ်သုံးဆယ် ရော ဂါပျောက်သည့်အထိ။

(၄၂) ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်

အူအထဲမှာလေရှိသည်။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်အသက်ရှူမဝ။ ဗိုက်အောက်ဗိုက်နာ (လက်ဖက်ကိုင်း) ကိုဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သွေးသောက်။ ဆားဇီးသီးစေ့ခန့်ထည့်။ တစ်နေ့ငါးကြိမ် ရောဂါ ပျောက်သည်အထိ သောက်သွားပါ။

(၄၃) မျက်စိနာ

မြင်းခွါရွက်ကို အရေညှစ်ယူပြီးမျက်စင်းခပ်။ သောက်လျှင်လည်း မျက်စိနာရောဂါ ပျောက်၏။

(၄၄) ဆီးချိုရောဂါ

မြင်းခွါရွက်ကို အရေညှစ်ယူပြီး အမြဲတမ်းသောက်ပေးလျှင် ဆီးချိုရောဂါပျောက်၏။

ဖာပွန်ခရိုင်ဆရာမမူးမူး

(၄၅) လေရောဂါ

ယင်းတိုက်အဖြူအမြစ်၊ မင်းကောအနီမျိုး နှစ်မျိုးကိုရော၊ သွေးသောက်ပျောက်၏။

(၄၆) ကလေးနေထိုင်မကောင်းနေလျှင်

နလိမ်ကျော်မြစ်သွေးတိုက်။ ငယ်ထိပ်ကိုလည်းလူးပေးပါ။

(၄၇) ရင်ပူ
ဥသျှစ်ခွံသွေးသောက်လျှင် အေးသွားမည်။

(၄၈) အထက်လှန်အောက်လျှော၊အစားမှား၊မူး
ကေရာဇ်မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး။ သကြားထည့်တိုက်ပါ။

(၄၉) ကလေးလျှော အပူကွက်ထွက်
ဝကချိုးပနဲသွေးကလေးကို တိုက်ပါ။

ဒူးပလာသယာခရိုင်ဆရာစိန်တင်၊ အခြေခံဒေသအဇင်းကျေးရွာ၊ ခေတ္တ /နို့ဖိုးဒုက္ခသည်စခန်း

(၅၀) မျက်စိနာ
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ၊ တောင်စလပ်နှင့်မိုးရေ၊ တောင်စလပ်ပန်းလက်တစ်ဆုပ်သာ သာကိုယူ၍ ချေပြီးမိုးရေပုလင်းထဲကိုထည့် ထားပါ။ သုံးနာရီစိမ်ထားပြီးလျှင်အဖတ်ကို စစ်လိုက်ပါ။ ကျန်သောရေကို မျက်စင်းခပ်ရန်ဖြစသည်။ မျက်စိနာကြာလာပြီး တိမ်စွဲနေ လျှင်ပင်ပျောက်သည်။

Herbal book by Mabu (body).pmd 109 11/1/2008, 7:08 PM

ဓါတ်ပုံများတွင်ပါသော ဆေးပင်ဝါးပင်များ၏အမည်

(၁) ဆင်တုံးမနွယ်
(၂) ဖန်းခါးသီး
(၃) ပြေပ်ခါးသီး
(၄) ပြေပ်ကောင်း
(၅) ကုန်းပူ (ရေဘူ)
(၆) တောင်မရိုးပင်
(၇) ပန်းခါး
(၈) ပုံးမသိန်
(၉) စပယ်ပန်း
(၁၀) တရုပ်စကားပင်
(၁၁) ဇီဝကလက်ထောက်
(၁၂) ရှောက်သီး
(၁၃) ကြက်ဟင်းခါးရွက်
(၁၄) နှတ်မျှားပင်
(၁၅) နလိန်ကျော်
(၁၆) နဘဲပင်
(၁၇) နံ့သာနီ
(၁၈) မယ်စလီကြီး (ပွေးကိုင်း)
(၁၉) မင်းဂွတ်သီး
(၂၀) တံမျက်စည်းပင် (ဝက်ချေးပနဲပင်)
(၂၁) ထိကရုန်းနီ
(၂၂) တောင်း ဇီးဖြူ
(၂၃) လောက်သေရွက်
(၂၄) ခွေးသေးပန်းရွက်
(၂၅) ဥသျှစ်သီး
(၂၆) သက်ရင်းကြီး
(၂၇) လေညှင်းပွင့်
(၂၈) ဂုံညင်း
(၂၉) မယ်စလီ

(၃၀) ပဒဲကော
(၃၁) ဝန်သဲချေ
(၃၂) ငရှံပတူ
(၃၃) စိန်နဘော်အကြီးမျိုး
(၃၄) ယင်ပြား (နီ)
(၃၅) လက်ထုပ်ကြီး
(၃၆) လင်းနေဥ
(၃၇) ဂျိုးပင်
(၃၈) ပိတ်ခြင်းရွက်
(၃၉) ဇီးဖြူသီး
(၄၀) မရိုးရွက် (ပြေူကြီးပင်)
(၄၁) ငပုန်းဆေး
(၄၂) နဘဲပင်
(၄၃) မန်ကျီးသီး
(၄၄) ကွမ်းရိုးနွယ် (ကျီးခေါင်းသီးနွယ်)
(၄၅) ဗီးစပ်ပင် (ဗီးစပ်ကြီး)
(၄၆) ဂန့်ဂလာ
(၄၇) ဝရောင်ချဉ်
(၄၈) နနွင်းခါး
(၄၉) ကမ်းချပ်နီ
(၅၀) ကင်းလောမြစ်
(၅၁) သွေးဆေးပင်
(၅၂) နလိမ်ကျော်
(၅၃) ယင်းပြာအဖြူ
(၅၄) ခံတက်ပင်
(၅၅) ကြိမ်မှန်နက်
(၅၆) ကြောင်ပန်းရွက်
(၅၇) ပေါ်မေဆွီး
(၅၈) သရက်ကင်း
(၅၉) မဲ့လိမ်ချည်သီး
(၆၀) စားတဲ့ဘီးစပ်

(၆၁) ကြက်မောက်ပန်း
(၆၂) ဒန့်ဒလွန်
(၆၃) ဖလာတောင်မွှေး (ငှေး)
(၆၄) ကျီးအာသီးပင်
(၆၅) ဆိပ်ဖူး
(၆၆) ငရန်ပဒူ
(၆၇) ပန်းပဒေသာအနီ
(၆၈) စစ်ပင်
(၆၉) ငွေးပင်
(၇၀) မင်းဘောပင်
(၇၁) ပျဉ်းတော်သိမ်အရိုင်း
(၇၂) ပျဉ်းတော်သိမ်
(၇၃) ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်
(၇၄) ဇော်ဂျီခါးပုံစ
(၇၅) ငုပင်
(၇၆) သစ်ဆိမ့်ပင်
(၇၇) ရွက်ကျပင်ပေါက်
(၇၈) ဖေါင်ဖေါင်းပင် (ဖေါက်လောက်ပင်)
(၇၉) ကေရာဇ်
(၈၀) ခအောင်းပင်
(၈၁) ရဲယိုပင်
(၈၂) ဝါးဝါ
(၈၃) ကွမ်းရိုးနွယ်အနီ
(၈၄) ငွမ်းပင် (ဝါပင်)
(၈၅) ဆိတ်သိုးရွက်
(၈၆) ဖာလာသီး
(၈၇) ခွေးလှေးယားသီး
(၈၈) ကျေးမြီးဖို
(၈၉) တောင်ကြာဉ
(၉၀) တမာပင်
(၉၁) ကပ်စီးနဲပင် (နွားမြီးကပ်)

(၉၂) သံသတ်ပင်
(၉၃) ကဇွန်းရွက်
(၉၄) လက်ဖက်ကိုင်း
(၉၅) ဆေးမြင်းခွာ
(၉၆) ဘုမ္မရာဇာ
(၉၇) ဇင်းမွန်းပင်
(၉၈) ဘန့်ဘွေးပင်
(၉၉) ကင်မလင်းသီး
(၁၀၀) ဖုံးမသိမ်အငယ်မျိုး
(၁၀၁) မယားကြီးပင်
(၁၀၂) ထိမ်ပင်
(၁၀၃) နဘူးပင်
(၁၀၄) ထောက်ကြံ့
(၁၀၅) ငန်းပင်
(၁၀၆) နွယ်လောင်
(၁၀၇) ပဒတ်စာ
(၁၀၈) စိမ်နဘော်အငယ်မျိုး
(၁၀၉) မြင်းခွာရွက်
(၁၁၀) ဒေါင်းအိပ်တန်း (သင်္ကန်းပင်)
(၁၁၁) ခွေးအီးနွယ်
(၁၁၂) ကွမ်းရွက်
(၁၁၃) ညောင်ပင်ငယ်
(၁၁၄) ကောက်ကောက်ညွန့်
(၁၁၅) လေးနာရီပန်းပင် (မဥ္ဇူပန်း)
(၁၁၆) ကင်ပွန်းသီး
(၁၁၇) ဖန်းခန်းပင်
(၁၁၈) ခရမ်းခါးပင်
(၁၁၉) စပါးလင်ဖြူ
(၁၂၀)စပါးလင်နီ

Herbal book by Mabu (body).pmd 113 11/1/2008, 7:08 PM

(၁) ဆင်တုံးမနွယ်

(၂) ဖန်းခါးသီး

(၃) ငြုပ်ခါးသီး

(၄) ငြုပ်ကောင်း

(၅) ကုန်းပူ(ရေဘူ)

(၆) တောင်မရိုးပင်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd1 10/6/2008, 12:11 PM

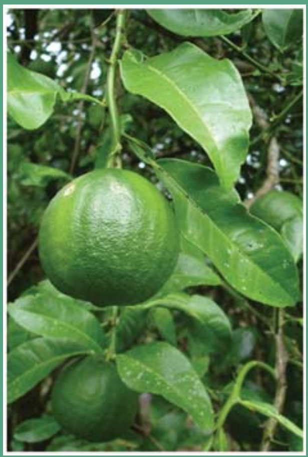
(၇) ပန်းခါး

(၈) ဖုံးမသိန်

(၉) စပယ်ပန်း

(၁၀) တရုပ်စကားပင်

(၁၁) ဇီဝကလက်ထောက်



(၁၂) ရှောက်သီး

(၁၃) ကြက်ဟင်းခါးရှက်

(၁၄) နှတ်မျှားပင်

(၁၅) နလိန်ကျော်

(၁၆) နဘဲပင်

(၁၇) နံ့သာနီ

(၁၈) မယ်စလီကြီး (ပွေးကိုင်း)

(၁၉) မင်းဂွတ်သီး

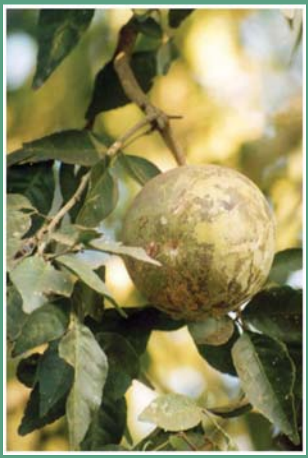
(၂၀) တံမျက်စီးပင်
(ဝက်ချေးပနဲပင်)

(၂၁) ထိကရုန်းနီ

(၂၂) တောင်းဇီးဖြူ

(၂၃) လောက်သေရှက်

(၂၄) ခွေးသေးပန်းရှက်



(၂၅) ဥသျှစ်သီး

(၂၆) သက်ရင်းကြီး

(၂၇) လင်ညွှန်းပွင့်

(၂၈) ဂုံညင်း

(၂၉) မယ်စလီ

(၃၀) ပဒဲကော

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd5 10/6/2008, 12:11 PM

(၃၁) ဝန်သဲချေ

(၃၂) ငရုံပတူ

(၃၃) စိန်နဘော်အကြီးမျိုး

(၃၄) ယင်ပြား (နီ)

(၃၅) လက်ထုပ်ကြီး

(၃၆) လင်းနေဉ

(၃၇) ဂျိုးပင်

(၃၈) ပိတ်ခြင်းရွက်

(၃၉) ဇီးဖြူသီး

(၄၀) မရိုးရွက်
(ငဖြူကြီးပင်)

(၄၁) ငပုန်းဆေး

(၄၂) နဘဲပင်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd7 10/6/2008, 12:11 PM

(၄၃) မန်ကျီးသီး

(၄၄) ကွမ်းရိုးနွယ်
(ကျီးခေါင်းသီးနွယ်)

(၄၅) ဗီးစပ်ပင် (ဗီးစပ်ကြီး)

(၄၆) ဂန့်ဂလာ

(၄၇) ဝရောင်းချဉ်

(၄၈) နနွင်းခါး

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd8 10/6/2008, 12:11 PM

(၄၉) ကမ်းချုပ်နီ

(၅၀) ကင်းလောပင်

(၅၁) သွေးဆေးပင်

(၅၂) နလိမ်ကျော်

(၅၃) ယင်းပြာအဖြူ

(၅၄) ခံတက်ပင်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd9 10/6/2008, 12:11 PM

(၅၅) ကြိမ်မှန်နက်

(၅၆) ကြောင်ပန်းရှက်

(၅၇) ပေါ်မေဆွီး

(၅၈) သရက်ကင်း

(၅၉) မဲ့လင်ချည်သီး

(၆၀) စားတဲ့ဘီးစပ်

(၆၁) ကြက်မောက်ပန်း

(၆၂) ဒန့်ဒလွန်

(၆၃) ဖလန်တောင်မွှေး (ဝေ့း)

(၆၄) ကျီးအာသီးပင်

(၆၅) ဆိပ်ဖူး

(၆၆) ငရန်ပဒူ

(၆၇) ပန်းပဒေသာအနီ

(၆၈) စစ်ပင်

(၆၉) ငွေးပင်

(၇၀) မင်းဘောပင်

(၇၁) ပျဉ်းတော်သိမ်အရိုင်း

(၇၂) ပျဉ်းတော်သိမ်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd12 10/6/2008, 12:11 PM

(၇၃) ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်

(၇၄) ဇော်ဂျီခါးပုံစ

(၇၅) ငုပင်

(၇၆) သစ်ဆိမ့်ပင်

(၇၇) ရွက်ကျပင်ပေါက်

(၇၈) ဖေါင်ဖေါင်းပင်
(ဖေါက်လောက်ပင်)

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd13 10/6/2008, 12:11 PM

(၇၉) ကေရာဇ်

(၈၀) ခအောင်းပင်

(၈၁) ရဲယိုပင်

(၈၂) ဝါးဝါ

(၈၃) ကွမ်းရိုးနွယ်အနီ

(၈၄) ဂွမ်းပင် (ဝါပင်)

(၈၅) ဆိတ်သိုးရွက်

(၈၆) ဖါလာသီး

(၈၇) ခွေးလှေးယားသီး

(၈၈) ကျေးမြီးဖို

(၈၉) တောင်ကြာဥ

(၉၀) တမာပင်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd15 10/6/2008, 12:11 PM

(၉၁) ကပ်စီးနဲပင်
(နွားမြီးကပ်)

(၉၂) သံသတ်ပင်

(၉၃) ကဇွန်းရွက်

(၉၄) လက်ဖက်

(၉၅) ဆေးမြင်းခွာ

(၉၆) ဘုမ်မရာဇာ

(၉၇) ဇင်းမွန်းပင်

(၉၈) ဘန့်ဘွေးပင်

(၉၉) ကင်မလင်းသီး

(၁၀၀) ဖုံးအသိမ်အငယ်မျိုး

(၁၀၁) မယားကြီးပင်

(၁၀၂) ထိမ်ပင်

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd17 10/6/2008, 12:11 PM

(၁၀၃) နဘူးပင်

(၁၀၄) ထောက်ကြံ့

(၁၀၅) ငန်းပင်

(၁၀၆) နွယ်လောင်

(၁၀၇) ပဒတ်စာ

(၁၀၈) စိမ်နဘော်အငယ်မျိုး

Herbal book by Mabu (Full colour pictures).pmd18 10/6/2008, 12:11 PM

(၁၀၉) မြင်းခွာရွက်

(၁၁၀) ဒေါင်းအိပ်တန်း

(၁၁၁) ခွေးအီးနွယ်

(၁၁၂) ကွမ်းရွက်

(၁၁၃) ညောင်ပင်ငယ်

(၁၁၄) ကောက်ကောက်ညွှန့်

(၁၁၅) လေးနာရီပန်းပင်
(မဥ္ဆူပန်း)

(၁၁၆) ကင်ပွန်းသီး

(၁၁၇) ဖန်းခါးပင်

(၁၁၈) ခရမ်းခါးပင်

(၁၁၉) စပါးလင်

(၁၂၀) စပါးလင်နီ

ခေတ်မှီဆေးများမရှိသည့်အချိန်တွင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ ဤစာအုပ်သည်သင့်ကိုကူညီလိမ့်မည်။ သင့်ပါတ်ဝန်းကျင်ရှိဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို အလွယ်တကူရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် အကူအညီရရှိလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ရေးသားသူပညာရှင်သည် ရှေးမိဘဘိုးဘွားများ၏ တတ်သိသုံးစွဲခဲ့သောဗိန္ဓောဆေးအမျိုးပေါင်း (၁၀၀) ကျော်ထက်မနဲပါဝင်ပြီး၊ ရောဂါပေါင်းစုံ (၁၅) မျိုးကျော် (ဥပမာအချို့–ငှက်ဖျား၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်၊ လေရောဂါ၊ ခလေးငယ်အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ အမျိုးသမီးမီးယပ်ဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ရောဂါများ) ကိုတတ်သိနားလည်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်တွင်ဆေးမီးတိုအမျိုး (၅၀) ပါဝင်ပြီးအရေးပေါ်လိုအပ်ချိန်တွင် သင့်အားကူညီလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည်သင့်၏နေ့စဉ်းနေ့တိုင်းဖြစ်နေသောရာဂါများကို ကုန်ကျမှုစရိတ်မရှိပဲ အလွယ်တကူကုသနိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ဖေါ်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ၊ မှတ်သားပါ၊ သုံးစွဲပါ၊ သင်ပြပေးပါ၊ ထိန်းသိမ်းပါ၊ ထပ်ပွါးပါ၊ ဖြန့်ဝေပါ။ ရှေးလူကြီးသူမများ၏တိမ်ကောပျောက်ကွယ်သောအမွေအနှစ်များကို ဖော်ထုတ်ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ၊ တချိန်တည်းမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောဆေးဖက်ဝင်အပင် များပေါက်ရောက်ရာသစ်တောကြီးများကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစေါင့်ရှောက်ကြပါ။

စောဖာလ်စိန်ထွာ
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
ခီးစန်

Karen Department of Health and Welfare

KESAN