

កន្រ្ទាកសម្បវី ស្លឹកការី The curry leaf tree (engl) –
Murraya koenigii (latin) – Kaloupilé (fr)



កន្រ្ទាកសម្បវី ស្លឹកការី The curry leaf tree (engl) – Murraya koenigii (latin) – Kaloupilé (fr)

ចូលព្រឹក្សាម្យ៉ាងកំពស់ ១-២ម ដុះជាគុម្ព ក្នុងព្រៃវាលឬក្នុងព្រៃឈ្មោះ ឬ ព្រៃគុម្ពតនៃប្រទេសកម្ពុជា លាវ ឥណ្ឌា ចិនខាងត្បូង កោះជ្វា (Java) គេនាំចូលក្នុងស្រុកដទៃទៀតៗ នៅអាស៊ីផ្នែកអគ្នេយ៍ ពេលខ្លះគេដាំជាលំអក្នុងសួន ។ ស្លឹកផ្លែមានក្លិនប្រហើរប្រើធ្វើគ្រឿងសម្ប នៅឥណ្ឌាគេប្រើសំរាប់ ដាក់ក្នុងការី ។ តាមគ្រូហ្មបុរាណ សំបកឫស និងស្លឹក ជាថ្នាំលើកកំលាំង និងធ្វើឲ្យភ្លៀវក្លាផង ។ គេដាំស្លឹកឲ្យក្មេងកើតជំងឺកមរមាស់ងូត ។

ដកស្រង់ពីសៀវភៅ រចនានុក្រម រុក្ខជាតិប្រើប្រាស់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដោយអ្នកគ្រូ ឌីផុន ឆ្នាំ ២០០០

Dictionary of Plants used in Cambodia, Dy Phon Pauline (2000)

882. *Murraya koenigii*

ទំព័រ 448

កន្លៀត & គុណប្រយោជន៍

កន្លៀត & គុណប្រយោជន៍ តាមក្បួនអាយុវេទ (Ayurveda) នៅឥណ្ឌា ស្លឹកកន្លៀត ឬ ស្លឹកការី (ខ្មែរនៅក្រៅប្រទេសហៅ) មានផលប្រយោជន៍ល្អណាស់ សំរាប់ការពារសុខភាព ។

ស្លឹកកន្លៀត មានជាតិប្រភព ដូចជា antioxydants និងជាតិផ្សំជាច្រើន ដែលអាចជួយទប់ស្កាត់ ការពារជំងឺបេះដូង (heart) និង រោគទឹកនោមផ្អែម (diabetes) ។

ពួកឥណ្ឌានិយមចូលចិត្តប្រើស្លឹកកន្លៀត ជាប្រក្រតី ពិសេសក្នុងការផ្សំលាយគ្រឿងការី ពីព្រោះស្លឹកកន្លៀតមានក្លិនប្រហើរ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ស្លឹកកន្លៀត កត់ទុកជាគ្រឿងថ្នាំ ក្នុងក្បួនពេទ្យ អាយុវេទ (Ayurveda) រាប់ពាន់ឆ្នាំហើយ ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយការពារ រោគរលាកអុជអាណ (anti inflammatory) ហើយសំបូរដោយជីវជាតិ (vitamins) A, B, C, E... Calcium, fer (ដែក), magnesium, cuivre, fibre... ។

ស្លឹកកន្លៀត ឆ្លងជាមួយខ្លី ហើយលាយទឹកឃ្នុំ ជួយលើកកំលាំងឡើងភ្លៀវភ្លា ពិសេសចំពោះអ្នកចង់លើកកំលាំងរួមភេទ ។

ស្លឹកកន្លៀត អាចជួយសំរកទម្ងន់ ។

ស្លឹកកន្លៀត ទទួលបានរាងរាល់ដង អាចទប់ស្កាត់រោគទឹកនោមផ្អែម ។ ស្លឹកកន្លៀត ការពារជាតិស្ករក្នុងខ្លួនឲ្យនៅនឹងល្អ ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយកែរោគរាតមូល ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយការពារក្រពះ ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយការពារ ជំងឺមហារីក ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយរក្សាភ្នែកមើលភ្លឺល្អ ការពាររោគ cataract ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយថែរក្សាសក់ក្បាល ជួយបំបាត់អង្កក្បាល ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយថែរក្សាស្បែក កើតមាស់ ឬ មុត រលាក យកស្លឹកកន្លៀតមកបុកលាប ឬ ឆ្កងជឹក ។

ស្លឹកកន្លៀត ជួយការពារថ្លើម ។

ឆុងជីកក៏បាន (ដូចឆុងតែ)

ខ្មែរ និងមញ្ញាអន្តក់ ល្អណាស់សំរាប់សុខភាពរូបកាយ

ស្លឹកកន្រ្ទាក តាមម្ហូបបែបថ្មី អាចបោចយកតែស្លឹកមកបំពង តាមរបៀប តំប៉ូរ៉ា (tempora) ម្ហូបជប៉ុន ដាក់លាយម្សៅមី ល្អ ហើយស្លឹកខ្លឹមបន្តិចក៏បាន ។ ស្លឹកកន្រ្ទាក ស្វាយស្រគៀល ល្អ ធ្វើបំពងដូចតំប៉ូរ៉ា ឆាញ់ណាស់ ។

ស្លឹកកន្រ្ទាក ដាក់បង់ក្នុងស៊ុប (soupe) ក៏បានដែរ ។

ស្លឹកកន្រ្ទាក លាយបន្លែ ដី ធ្វើតាមរបៀបញ្ចាំ ។

SPA ស្លឹកកន្រ្ទាក : ដាំដុះ ត្រាំខ្លួនមួយស្របក់ធំ ឬ ចំហុយ សំរាប់រក្សាស្បែកជ្រះថ្លា ។



ញាំស្លឹកកន្រ្ទាកជាមួយស្វាយខ្លឹម



