"ดอกอัญชัน" สมุนไพรบำรุงสายตา ดูแลเส้นผมให้เงางาม

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2557

"ดอกอัญชัน" สมุนไพรบำรุงสายตา ดูแลเส้นผมให้เงางาม

รู้จักดอกอัญชัน

ก่อนที่เราจะไปทำความรู้จักกับสรรพคุณและประโยชน์ของดอกอัญชัน
เรามาทำความรู้จักกับอัญชันกันให้มากขึ้นหน่อยดีกว่าคะ เผื่อใครที่ยังไม่รู้จักเวลาไปเห็นที่ไหนจะได้ทราบกันค่ะ
อัญชัน มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Butterfly pea, Blue pea, หรือ Asian pigeonwings มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Clitoria ternatea L. เป็นพืชตระกูลถั่ว (Fabaceae) อยู่ในวงศ์ Leguminosae
เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดอยู่ในประเทศแถบอเมริกาใต้ โดยทั่วไปนิยมปลูกในเขตร้อน อัญชันเป็นพืชล้มลุก

ลักษณะต้นเป็นไม้เถาเลื้อยขนาดเล็ก ใบเป็นใบประกอบ ดอกอัญชัน เป็นดอกเดี่ยว มีสีน้ำเงินเข้ม หรือน้ำเงินอมม่วง และสีขาว ดอกชั้นในแบ่งเป็น 5 กลีบ กลีบนอกมีสีเขียวมีผลเป็นฝัก ลักษณะแบนคล้ายฝักถั่ว ขนาดยาวประมาณ 5-10 ซม. ดอกอัญชันมีชื่อเรียกตามท้องถิ่นที่แตกต่างกันไป อย่างเช่น
ในภาคเหนือจะเรียกดอกอัญชันว่า เอื้องชัน แต่ในจังหวัดเชียงใหม่จะเรียกว่าแดงชัน

สรรพคุณดอกอัญชันอันน่าทึ่ง

ดอกอัญชันมีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
โดยในดอกอัญชันนั้นมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin)
ซึ่งสารชนิดนี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา
เพิ่มความสามารถในการมองเห็น แก้อาการตาฟาง ตามัว หรือภาวะการเสื่อมของดวงตาที่มาจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก และมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น

แถมยังมีฤทธิ์ต้านการออกซิเดชั่นของไขมัน ชะลอการเกิดโรคที่เกิดจากคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) อุดตันในหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวอีกด้วย
และคุณสมบัติที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือดอกอัญชันนั้นยังช่วยยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แต่ใช่ว่าดอกอัญชันจะมีสรรพคุณเพียงเท่านี้ ไปดูกันต่อเลยว่าสรรพคุณที่เหลือมีอะไรกันบ้าง

รากอัญชัน

- นำมาปรุงเป็นเป็นยาขับปัสสาวะและยาระบายได้
- แก้อาการปวดฟัน และทำให้ฟันแข็งแรง โดยการนำรากมาถูที่ฟัน
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น โดยนำรากไปถูกับน้ำฝน แล้วนำมาที่หยอดตาและหู

ใบอัญชัน

- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยบำรุงสายตาและอาการตาแฉะได้

ดอกอัญชัน

- ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายและเพิ่มพลังทำให้ร่างกายมีแรงขึ้น
- สารต้านอนุมูลอิสระในดอกอัญชันช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
- ช่วยบำรุงสมอง
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ช่วยล้างสารพิษและขับของเสียออกจากร่างกาย
- แก้อาการปัสสาวะพิการ
- แก้อาการฟกช้ำ
- ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า

ประโยชน์ของดอกอัญชัน ที่ใช้กันแพร่หลาย

นอกจากสรรพคุณทางยาแล้ว ดอกอัญชันยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการนำสีจากดอกอัญชันไปผสมอาหารและขนมให้มีสีสันสวยงาม การนำดอกสดมารับประทานเป็นเครื่องเคียงคู่กับน้ำพริกชนิดต่าง ๆ นำมาต้มดื่ม

หรือนำไปปลูกเพื่อเป็นไม่ประดับตามรั้ว แต่ที่สำคัญที่สุดคงก็เป็นการนำมาใช้บำรุงผมให้ดกดำเงางาม และรักษาอาการผมรวงหรือผมบางได้อีกด้วยละคะ

การทำน้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

- ดอกอัญชัน 100 กรัม
- น้ำสะอาด 2 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำดอกอัญชันล้างน้ำให้สะอาด แล้วไปต้มกับน้ำสะอาดจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหมอต้ม
- นำน้ำดอกอัญชันที่ได้ผสมน้ำเชื่อม และน้ำผึ้งผสมรวมกัน ชิมรสตามชอบ

และเมื่อทำเสร็จควรรีบดื่มให้หมดเพื่อให้ได้สารอาหารที่มีคุณค่า

พันช์น้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม

- โซดาแช่เย็น 1 ขวด
- น้ำดอกอัญชัน 1/2 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 6 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 1/2 ถ้วย

วิธีทำ

 นำน้ำดอกอัญชัน น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และน้ำมะนาวผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบแล้วเติมโซดาชิมและปรับรสชาติตามชอบ

 เสิร์ฟโดยการเติมน้ำแข็งเกล็ดละเอียดลงในแก้ว

อาหารสีสวยด้วยอัญชัน

สารแอนโทไซยานินในดอกอัญชัน เป็นสารที่มีสีม่วงคราม และเป็นสีที่ละลายได้ในน้ำ และไม่คงตัวไม่ละลายในกรด ทำให้คนไทยตั้งแต่สมัยโบราณนิยมนำสีจากดอกอัญชันมาผสมในอาหารและขนมต่าง ๆ เพื่อให้มีสีสันสวยงาม โดยหากนำมาผสมในขนมหรืออาหารจะได้สีน้ำเงิน
แต่หากบีบน้ำมะนาวลงไปด้วยสีที่ได้จะกลายเป็นสีม่วงแดงค่ะ

คิ้วดกดำด้วยอัญชัน

ส่วนผสม

 ดอกอัญชัน ประมาณ 6 ดอก

 น้ำสะอาด 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

 นำดอกอัญชันมาคั้นหรือขยี้ให้ได้น้ำ ระหว่างคั้นเติมน้ำลงไปประมาณ 1 ช้อนโต๊ะเพื่อจะได้คั้นง่ายขึ้น จากนั้นแยกกากออกกรองเอาแต่น้ำ

 ใช้คอตตอนบัดจุ่มน้ำอัญชันที่ได้ แล้วนำมาทาบริเวณคิ้วทั้งหมด ทาทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง หลังจากนั้นล้างออก ทำซ้ำบ่อย ๆ ก็จะทำให้คิ้วหนาและดกดำขึ้นได้

ผมสวยด้วยอัญชัน

ส่วนผสม

 ดอกอัญชัน 7 – 8 ดอก

 น้ำสะอาด 1 ถ้วย

วิธีทำ

 เลือกเอาเฉพาะกลีบของดอกอัญชันมาบดแล้วรวมกับน้ำสะอาดตามด้วยน้ำเปล่า บดจนละเอียดแล้วกรองโดยใช้ผ้าขาวบางแยกเอากากออกให้เหลือเพียงแต่น้ำ

 นำน้ำดอกอัญชันที่ได้มาหมักผมทิ้งไว้ 15–20 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด หากทำบ่อยก็จะทำให้ผมดกดำและเป็นเงางาม แถมยังช่วยให้ผมยาวเร็วได้อีกด้วย

ปลูกผมด้วยอัญชัน

ส่วนผสม

 ดอกอัญชัน 10 ดอก

 เหล้าขาว

วิธีทำ

 นำดอกอัญชันแช่ลงในเหล้าขาวสักครู่

 ขยี้ดอกอัญชันผสมกับเหล้าขาวที่แช่ไว้จนเข้ากัน จากนั้นนำมาชโลมศีรษะทิ้งไว้ 4-5 ชั่วโมง แล้วล้างออก

 ทำซ้ำบ่อย ๆ ประมาณ 2-3 สัปดาห์จะเริ่มเห็นผล

นอกจากสูตรการบำรุงผมด้วยดอกอัญชันที่บอกกันไปแล้ว ในปัจจุบันก็ได้มีการนำดอกอัญชันมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่างเช่น แชมพู ครีมนวดผม และครีมหมักผมต่าง ๆ เพื่อให้สะดวกต่อการใช้มากขึ้น และยังมีการนำดอกอัญชันไปตากแห้ง แล้วนำมาชงดื่มเป็นชาบำรุงสุขภาพอีกด้วย ซึ่งก็แล้วแต่คนจะเลือกว่าอยากจะใช้แบบดอกสดหรือแบบแห้ง เพราะทั้งสองอย่างก็ได้ประโยชน์ทั้งคู่เลย

โทษของดอกอัญชันและข้อควรระวัง

แม้ว่าดอกอัญชันจะเป็นสมุนไพร แต่ก็ยังมีโทษถ้าหากใช้มากเกินไปค่ะ โดยอย่าดื่มน้ำอัญชันที่มีสีเข้มมากเกินไป เพราะจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้นในการขับสารสีจากอัญชันออกมา และผู้ที่ป่วยด้วยโรคโลหิตจางก็ไม่ควรจะรับประทานดอกอัญชันรวมทั้งอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสวนประกอบของอัญชันด้วย เพราะในดอกอัญชันนั้นมีสารที่มีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโลหิตจางได

สมุนไพรอย่างดอกอัญชัน นอกจากจะมีสีที่สวยแปลกตาแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่หางายอีกด้วยนะคะ และเราสามารถปลูกได้เองที่บ้าน แต่ก็ควรใช้ให้พอดี เพราะสมุนไพรทุกชนิด ใช้มากเกินไปก็เป็นโทษได้เช่นกัน ถ้าใครกำลังหนักใจกับคิ้วที่บางเกินไป หรือผมที่ไม่ดกดำนุ่มสลวย ลองมองหาดอกอัญชันแถว ๆ บ้าน แล้วนำมาใช้ดูนะคะ รับรองว่าปัญหาเหล่านั้นจะหมดไปแน่นอนเลย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี
- rspg.or.th
- frynn.com
- lasik-healthyforeyes.blogspot.com
- foodnetworksolution.com