

## เรื่อง อัญชัน



### รายละเอียด

อัญชัน ชื่อสามัญ Butterfly pea, Blue pea

อัญชัน ชื่อวิทยาศาสตร์ Clitoria ternatea L. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว ([FABACEAE](#) หรือ [LEGUMINOSAE](#)) และอยู่ในวงศ์ย่อยถั่ว [FABOIDEAE](#) ([PAPILIONOIDEAE](#) หรือ [PAPILIONACEAE](#))

สมุนไพรอัญชัน มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แดงชัน (เชียงใหม่), เอื้องชัน (ภาคเหนือ) เป็นต้น

อัญชัน เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในแถบอเมริกาใต้ ปลูกทั่วไปในเขตร้อน ลักษณะของดอกอัญชันจะมีสีขาว สีฟ้า สีม่วง ส่วนตรงกลางดอกจะมีสีเหลือง และรูปทรงคล้ายหอยเชลล์ มีสรรพคุณที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะมีสารที่ชื่อว่า "แอนโทไซยานิน" (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำ เงางาม หรือไปเลี้ยงบริเวณ

ดวงตาจึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ ซึ่งก็จะช่วยแก้อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นที่ใครหลาย ๆ คนยังไม่ทราบ นั่นก็คือช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และการ "กินดอกอัญชันทุกวัน...วันละหนึ่งดอก" จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย

เนื่องจากดอกอัญชันนั้นมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด สำหรับผู้มีเลือดจางห้ามรับประทานดอกอัญชันเด็ดขาด หรืออาหารเครื่องดื่มที่ย้อมสีด้วยอัญชันก็ไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ

## สรรพคุณของอัญชัน

1. น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
2. เครื่องดื่มน้ำอัญชันช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
3. มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
4. ชดเชยมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด
5. ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
6. ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ
7. ช่วยรักษาอาการผมร่วง (ดอก)
8. อัญชันทาผิว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้ตกค้างงามยิ่งขึ้น (น้ำคั้นจากดอก)
9. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
10. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
11. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
12. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
13. อัญชันมีคุณสมบัติในการช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
14. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (น้ำคั้นจากดอกสดและใบสด)
15. ช่วยป้องกันโรคต่อกระจก ต้อหิน ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน (ดอก)
16. ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น
17. นำรากไปถูกับน้ำฝน นำมาใช้หยอดตาและหู (ราก)
18. นำมาถูฟันแก้อาการปวดฟันและทำให้ฟันแข็งแรง (ราก)
19. ใช้เป็นยาระบาย แต่อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ (เมล็ด)
20. ใช้รากปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก,ใบ)
21. แก้อาการปัสสาวะพิการ

22. ใช้แก้อาการฟกช้ำ (ดอก)
23. ช่วยป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า
24. นำมาทำเป็นเครื่องต้มน้ำอัญชันเพื่อใช้ดับกระหาย
25. ดอกอัญชันตากแห้งสามารถนำมาชงดื่มแทนน้ำชาได้เหมือนกัน
26. ดอกอัญชันนำมารับประทานเป็นผัก เช่น นำมาจิ้มน้ำพริกสด ๆ หรือนำมาชุบแป้งทอดก็ได้
27. น้ำดอกอัญชันนำมาใช้ทำเป็นสีผสมอาหารโดยให้สีม่วง เช่น ขนมดอกอัญชัน ข้าวดอกอัญชัน (ดอก)
28. ช่วยปลูกผมทำให้ผมดกดำขึ้น (ดอก)
29. ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่าง ครีมนวดผม ยาสระผม เป็นต้น
30. นิยมนำมาปลูกไว้ตามรั้วบ้านเพื่อความสวยงาม

คำสำคัญ : อัญชัน

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1779&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1779&code_db=610010&code_type=01)