



## 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. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
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



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

22. ใช้แก้อาการฟกช้ำ (ดอก)
23. ช่วยป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า
24. นำมาทำเป็นเครื่องดื่มน้ำอัญชันเพื่อใช้ดับกระหาย
25. ดอกอัญชันตากแห้งสามารถนำมาชงดื่มแทนน้ำชาได้เหมือนกัน
26. ดอกอัญชันนำมารับประทานเป็นผัก เช่น นำมาจิ้มน้ำพริกสด ๆ หรือนำมาชุบแป้งทอดก็ได้
27. น้ำดอกอัญชันนำมาใช้ทำเป็นสีผสมอาหารโดยให้สีม่วง เช่น ขนมดอกอัญชัน ข้าวดอกอัญชัน (ดอก)
28. ช่วยปลูกผมทำให้ผมตกดำขึ้น (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)