

ตอนที่ 1 อัญชัน...พลังของดอกไม้

ในชีวิตคนเราคงต้องพบทั้งสิ่งที่ปรารถนาและไม่พึงปรารถนา แต่หากเมื่อใดที่เราท้อแท้..อย่าจมอยู่กับความเศร้าโศก โลกนี้ยังสวยงามและมีโอกาสให้เราเสมอ สิ่งที่ทำให้โลกใบนี้รวมทั้งผู้คนมีความสุขก็คือ ดอกไม้.... ดอกไม้ทำให้ความเศร้า ความหดหู่ทั้งหลายจางลงได้ เพราะความสวย สดใสของมัน มีดอกไม้อีกมากมายที่นอกจากความสวยงามแล้วยังพบว่า มีสรรพคุณทางยาจนน่าทึ่ง



รูปที่ 1 ดอกอัญชัน⁽⁴⁾

อัญชัน....ดอกไม้ดอกเล็ก ๆ ชนิดหนึ่ง มีสีน้ำเงินแก่ เลี้ยงพาดสวยงามตามแนวรั้วบ้าน สามารถนำมาสกัดเป็นสีผสมอาหาร ใช้สารสกัดจากดอกอัญชันไปใช้เป็นส่วนผสมในขนมพุดและครีมนวดผมเพื่อทำให้ผมดกดำ แก้ปวดฟันและปรุงเป็นยาขับปัสสาวะได้ ทางตำรายาแผนโบราณกล่าวไว้ว่าอัญชันมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร โดยรากของดอกสีขาวซึ่งมีรสขม ใช้เป็นยาระบายหรือยาขับปัสสาวะ รากและใบใช้แก้ตาฟาง ตาแฉะ ส่วนดอกสีม่วงรักษาอาการผอมร่วง หรือใช้ย้อมผม หงอกให้เป็นสีดำ สำหรับเมล็ดนั้นใช้เป็นยาระบายแต่อาจมีผลข้างเคียงทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้

เราลองมาทำความรู้จักกับดอกไม้ชนิดนี้กันนะคะ ดอกอัญชัน มีชื่อเรียกอื่น ๆ เช่น แดงชัน เอื้องชัน มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Blue pea หรือ butterfly pea มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Clitoria ternatea* L. ในวงศ์ Fabaceae ส่วนที่ใช้ได้แก่ ดอก เมล็ด ใบ ราก⁽¹⁾ อายุรเวทศาสตร์ชีวิตของอินเดีย จัดสีน้ำเงินเป็นสีแห่งจิตสำนักปริศูทธิ ทำให้เกิดความสงบ ความเย็นแก่ร่างกายและจิตใจ น้ำคั้นจากดอกไม้จึงเป็นยาที่ได้ทั้งตาสัมผัสและโอชะรส⁽²⁾ สีฟ้าสีน้ำเงินจากอัญชันมีสารให้สีที่เป็นสารพวกแอนโทไซยานิน สารนี้จะมีคุณสมบัติเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดเล็ก ๆ เช่น หลอดเลือดส่วนปลาย จึงนิยมผสมในแชมพูเพราะเชื่อว่าทำให้เลือดไปเลี้ยงรากผมได้มากขึ้น และอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็นให้กับผู้ที่มีอาการตาเสื่อม⁽³⁾ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ในตำรายาไทยยังได้กล่าวถึงสรรพคุณของอัญชันไว้ว่า รากอัญชันมีรสเย็น ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ช่วยบำรุงสายตา แก้ตาอักเสบ ตาฟาง ตาแฉะ นอกจากนี้ยังมีการนำรากอัญชันมาถูฟันแก้ปวดฟัน ทำให้ฟันคงทนแข็งแรง⁽³⁾ เรียกได้ว่าเป็นดอกไม้ที่มีคุณค่ามากมาย ปัจจุบันนี้ได้มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของอัญชันพบว่ามีฤทธิ์แก้ปวดเป็นยาเฉพาะที่ ลดไข้ เสริมฤทธิ์ ส่วนของอัญชันที่นำไปใช้ในการประกอบอาหารคือดอกชนิดสีม่วงเข้ม ซึ่งเมื่อคั้นน้ำจะได้สีม่วง นำไปใช้ในการแต่งสีอาหารต่าง ๆ เช่น ขนมขี้หนู ขนมขอม่วง ขนมเล็บมือนาง

นอกจากนี้ยังนำน้ำที่ได้ไปผสมกับน้ำต้มสุกใส่น้ำตาลเล็กน้อยก็ได้ น้ำสมุนไพรดอกอัญชันไว้ดื่ม หากท่านใดอยากลองทำน้ำดอกอัญชัน ลองทำตามสูตรน้ำดอกอัญชันนี้ นะคะ รับรองว่าหอมหวานชื่นใจ ส่วนผสม ได้แก่ ดอกอัญชันสีน้ำเงิน 25 ดอก น้ำเปล่า ½ ถ้วยตวง น้ำมะพร้าวอ่อน 2 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ มีวิธีทำดังนี้คะ ล้างดอกอัญชันเด็ดส่วนสีเขียวตรงหัวออก ใส่ลงในหม้อใบเล็ก เติมน้ำเปล่า ต้มให้เดือดแล้วหรีไฟลง ทิ้งให้เดือดประมาณ 5 นาที กรองเอากากทิ้ง ใส่น้ำตาลทรายในน้ำที่กรองไว้ คนให้ละลาย รอให้เย็น แล้วเก็บใส่ตู้เย็น เมื่อจะเสิร์ฟจึงผสมน้ำดอกอัญชันกับน้ำมะพร้าวอ่อนที่แช่เย็นไว้จนเย็นจัด คนให้เข้ากัน รินใส่แก้ว ใส่น้ำแข็ง⁽⁵⁾ นอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งสูตรของอภัยภูเบศร จะใช้ดอกอัญชันสดหรือแห้ง 1 หยิบมือ ล้างให้สะอาด ต้มในน้ำเดือด โดยใช้ น้ำสะอาด 1 ลิตร จากนั้นตามด้วยน้ำตาลกรวดพอให้มีรสหวาน ต้มต่อ 5 นาที ยกออกจากเตากรองด้วยผ้าขาวบาง รับรองว่าน้ำร้อนที่จะมาถึงนี้จะได้ความสดชื่นและประโยชน์จากน้ำสมุนไพรดอกอัญชันอย่างแน่นอนคะ



รูปที่ 2 น้ำอัญชัน⁽⁶⁾

เอกสารอ้างอิง

1. วิธนา เชิดบุญชาติ (2537). **พลังดอกไม้**. ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.salasamunprai.com/herbs/butterflypea.html>.
2. ตริสุคนธ์. เสน่ห์ดอกอัญชัน. **สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม**. กรุงเทพฯ: คลินิกสุขภาพ. 2549: 158-163.
3. ชัฐมา ฉัตรนาวิน. น้ำสมุนไพรดอกอัญชัน. ใน: สวณี วรรณกนก, บรรณาธิการ. **14 สูตรโดนใจ น้ำสมุนไพรอภัยภูเบศ**. กรุงเทพฯ: แพลน พรินท์ติ้ง. 2548: 32-33.
4. รูปดอกอัญชัน (2551). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.thumweb.com/p/p1jip2/page01.htm>
5. เมื่อดอกไม้แย้มบาน: น้ำดอกอัญชัน. แม่บ้าน. 2551; 32(468): 47.
6. รูปน้ำอัญชัน. ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.thumweb.com/p/p1jip2/page01.htm>

ตอนที่ 2 ทับทิม...สมุนไพรไม่มงคล

ทับทิมเป็นไม้ไม่มงคล คนจีนนิยมปลูกไว้หน้าบ้าน เพื่อป้องกันภัยอันตรายจากสิ่งที่ไม่ดีที่มองไม่เห็น เหตุที่ตั้งชื่อว่าทับทิม เพราะมาจากลักษณะของเนื้อในผลที่ออกสีแดงใส โปร่งแสง เป็นประกายคล้ายสีของทับทิม⁽¹⁾ ทับทิมเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก เปลือกต้นมีสีน้ำตาลอ่อนส่วนของลำต้นที่ผลิดอกออกมาใหม่มีสีแดง กิ่งอ่อน ๆ มักเป็นเหลี่ยมแต่พอแก่จะมน ใบหนาและมัน ออกดอกได้ทั้งเดี่ยวและช่อ สีแดงสดหรือสีขาว ผลค่อนข้างกลม เปลือกหนา เมื่อแก่มีสีเหลืองปนน้ำตาลและมีสีแดงฉาบ บาง ๆ แลดูเป็นมัน เมื่อผลแก่เต็มที่แตกออกจะเห็นเมล็ดรูปร่างเป็นเหลี่ยมมน ๆ อัดกันแน่นอยู่เต็มผล เนื้อหุ้มเมล็ดมีลักษณะโปร่งแสง มีทั้งชนิดเรื่อ ๆ สีชมพูและสีเหลืองซีด มีรสเปรี้ยวอมหวาน⁽²⁾ ทับทิมถูกใช้เป็นสมุนไพรมานาน สารอาหารในทับทิม มีวิตามินซี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยสร้างคอลลาเจนที่ทำให้ผิวกระชับ อุดมด้วยฟอสฟอรัสและแคลเซียม ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ธาตุเหล็กช่วยบำรุงหัวใจและบำรุงระบบโลหิต⁽¹⁾ ทับทิม มีชื่อพื้นเมือง เช่น มะเกี๊ยะ (เหนือ) มะก่องแก้ว (น่าน) พิลดา (หนองคาย) มะก๊อ (พายัพ) มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Pomegranate, Punic apple มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Punica granatum* Linn. ในวงศ์ Punicaceae ส่วนที่ใช้เป็นยา ได้แก่ เนื้อหุ้มเมล็ด เปลือกลูก เปลือกกราก เปลือกต้น⁽²⁾



รูปที่ 1 ผลทับทิม⁽³⁾

คุณค่าทางสมุนไพรจากเนื้อทับทิม มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ มีรสหวานอมเปรี้ยว ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น แก้กท้องผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร มีสรรพคุณเป็นยาเย็น ช่วยไล่พิษร้อนออกจากร่างกาย แก้อ่อนใน เมื่อรับประทานจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ส่วนเปลือกผลทับทิม หากนำมาฝู้งแดดให้แห้ง แล้วบดให้ละเอียดเป็นผงหรือต้มกับน้ำ ใช้ดื่มเป็นยาระบายช่วยฆ่าพยาธิ ดอกทับทิมต้มกับน้ำ ใช้ดื่มแก้อาการท้องเสีย ใบทับทิมใช้ต้มกับน้ำใช้ล้างแผล เปลือกนำมาต้มกับน้ำใช้แก้โรคลำไส้และแก้อาการท้องเสียเรื้อรัง แก้อาการท้องเดิน ที่ไม่ใช่บิดและอหิวาตกโรค ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ 1/2 ผล ต้มกับน้ำปูนใส รินเอาน้ำดื่มหรือใช้เปลือกผลแห้ง ¼ ผล ฝนกับน้ำปูนใสให้ข้น ๆ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง สารสำคัญในเปลือกผล คือ tannic acid น้ำตาลและ gum ในผลมีสาร malic acid และ ascorbic ให้รสเปรี้ยวอมหวาน เปลือกต้นและเปลือกกรากมี tannin เรียกว่า punico tannic acid, gallic acid, mannite และ alkaloid อีก 4 ชนิด คือ pelletierine มีฤทธิ์ขับพยาธิ, methyl-pelletierine, pseudo-pelletierine และ iso-pelletierine⁽²⁾ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า สารสกัดด้วยน้ำเกลือจากใบทับทิมในความเข้มข้น 1-40 มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ *Staphylococcus aureus* ได้

คนไทยนิยมรับประทานทับทิมเป็นผลไม้สด ใช้มีดผ่าแบ่งครึ่งแล้วตัดส่วนที่เป็นเนื้อสีแดงกิน หรือนำไปคั้นทำน้ำผลไม้ก็ให้รสชาติหวานชื่นใจ มีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้ออ่อน ๆ ช่วยแก้อาการท้องเสีย แก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดี เมื่อดื่มแล้วทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง จึงมักจะทำให้คนไข้ดื่มแก้กระหายบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และเป็นยาระบายอ่อน ๆ ^(1,2) วิธีการทำเครื่องดื่มน้ำทับทิมไม่ยากเลยนะคะ เช่น

หากท่านต้องการทำน้ำทับทิมแบบปั่น ให้ท่านเตรียมลูกทับทิม 0.5 กิโลกรัม น้ำต้มสุก 1 ถ้วยตวง น้ำเชื่อม ¼ ถ้วยตวง เกลือป่น ½ ช้อนกาแฟ น้ำแข็งทุบละเอียด 1 ถ้วยตวง วิธีปรุง ให้ล้างทับทิมให้สะอาด แกะเนื้อให้ได้ 1 ถ้วยตวง นำใส่ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุก น้ำเชื่อม เหยาะเกลือ และเติมน้ำแข็งทุบละเอียดลงรวมด้วย เปิดเครื่องปั่นจนส่วนผสมละเอียด ปิดเครื่อง ควรดื่มทันทีที่ปรุงเสร็จ และควรดื่มขณะเย็น⁽⁴⁾

หากต้องการทำน้ำทับทิมแบบคั้น ให้ท่านเตรียมลูกทับทิม 0.5 กิโลกรัม น้ำต้มสุก 1 ถ้วยตวง น้ำเชื่อม ¼ ถ้วยตวง เกลือป่น ½ ช้อนกาแฟ น้ำแข็งทุบละเอียด 1 ถ้วยตวง วิธีปรุง ให้ล้างทับทิมให้สะอาด แกะเนื้อให้ได้ 1 ถ้วยตวง นำใส่ผ้าขาวบาง บีบคั้นน้ำแยกเมล็ดออก เติมน้ำต้มสุก น้ำเชื่อม เหยาะเกลือลงผสม ชิมรสหวานตามชอบ เมื่อจะดื่มจึงใส่น้ำแข็ง ควรดื่มให้หมดภายในหนึ่งวันและควรดื่มขณะเย็น⁽⁴⁾ จะทำให้รสชาติดี รู้สึกสดชื่นหายเหนื่อยค่ะ



รูปที่ 2 ผลทับทิม⁽⁵⁾



รูปที่ 3 น้ำทับทิม⁽⁶⁾



รูปที่ 4 น้ำทับทิม⁽⁷⁾

เอกสารอ้างอิง

1. วิมลรัตน์ วรรณพฤกษ์. 100 สุดยอดสมุนไพรบำรุงสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เพชรประกาย. 2551: 147-9.
 2. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ตวีเศษ, บรรณานิการ. สมุนไพรกับวัฒนธรรมไทย ตอนที่ 2 'ไม่รั้ว'. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2542: 98-101.
 3. รูปผลทับทิม (2551). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.meemodel.com/webboard3/8136.html>
 4. สุธี วรศิริณิมิต. มหัศจรรย์ พันธุ์พืชสมุนไพร เครื่องดื่มป้องกันโรค. กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์. 2550: 78-80.
 5. รูปผลทับทิม (2551). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก http://www.vru.ac.th/PR/11_50/grenade_large.jpg
 6. รูปน้ำทับทิม (2551). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.kruaklaibaan.com/>
 7. รูปน้ำทับทิม (2551). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.1stworldtradeportal.com/>
-