

ต้นสมุนไพร ขมิ้นชัน



ด้านชีววิทยา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่อพ้อง : *Curcuma domestica* Valetton

ชื่อสามัญ : Turmeric

ชื่ออื่น : ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ตายอ (กระเหรี่ยง-กำแพงเพชร) สะยอ (กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ขมิ้นชัน (ภาคกลาง) ขมิ้น หมิ้น ขมิ้นขาว (ภาคใต้)

ลักษณะของขมิ้นชัน

๑. ต้นขมิ้นชัน



ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง ๓๐-๙๕ ซม. มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า ประกอบด้วยแง่งที่มีลักษณะต่างๆ กันคือ แง่งแม่หรือแง่งหลักจะมีลักษณะกลม ซึ่งจะเป็นที่แตกของแขนงที่สองและสามต่อไป แขนงที่แตกออกมาถ้ามีลักษณะกลมจะเรียกว่า หัว และถ้ามีลักษณะยาวคล้ายนิ้วมือจะเรียกว่า นิ้ว ซึ่งเป็นที่เกิดของรากฝอย เนื้อในหัวมีสีเหลืองอมส้มหรือสีเหลืองจำปาปนสีแดง และมีกลิ่นหอม ส่วนลำต้นเหนือดินคือกาบ ก้านใบที่เรียงซ้อนกันเป็นลำต้นเทียม

๒. ใบขมิ้น



ใบ เป็นใบเดี่ยว กลางใบสีแดงคล้ำ แทงออกจากเหง้าใต้ดิน ลักษณะใบรูปใบหอกยาวเรียว ปลายใบแหลม กว้าง ๑๒-๑๕ ซม. ยาว ๓๐-๔๐ ซม. มีเส้นกลางใบเห็นได้ชัดเจนทางด้านล่างของใบ ใบเรียงแบบสลับ และอยู่กันเป็นกลุ่ม

๓. ดอกขมิ้น



ดอก ออกเป็นช่อ ช่อดอกจะเกิดบนลำต้นที่มีใบหรือโผล่ขึ้นมาจากใจกลางของกลุ่มใบ ช่อดอกมีรูปร่างแบบทรงกระบอกหรือรูปกรวย ใบประดับมีสีเขียวอ่อนๆ หรือสีขาว กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ตรงปลายช่อดอกจะมีสีชมพูอ่อน จัดเรียงซ้อนกันอย่างเป็นระเบียบ กลีบรองกลีบดอกจะเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อ มีขน กลีบดอกมีขาว ตรงโคนเชื่อมติดกันเป็นท่อยาว บานครั้งละ ๓-๔ ดอก

๔. เหง้า/ผล



เหง้าหรือผล รูปกลมมี ๓ พู มีเมล็ดอยู่ด้านใน เมื่อผลแก่เต็มที่จะไม่แตก ตามปกติแล้วดอกขมิ้นจะเป็นหมัน จึงมักไม่ติดผลและเมล็ด

ด้านกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพและเคมีที่ดีของขมิ้นชัน ขมิ้นชันสามารถเจริญเติบโตได้ดี ทั้งในที่โล่งแจ้งหรือมีแสงรำไร แต่ในสภาพร่มผลผลิตจะ ลดลง ชอบอากาศร้อนชื้น ความชื้นสัมพัทธ์ ๖๐-๘๐ % ดินร่วนปนทราย มีอินทรีย์วัตถุอุดมสมบูรณ์ มีการระบายน้ำดี มีค่า pH อยู่ระหว่าง ๕-๗ ไม่ทนทานต่อสภาพน้ำท่วมขัง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือมีความชื้นสูงเกินไปหรือมีการระบายน้ำไม่ดี จะทำให้เหง้าของขมิ้นชันเน่าเสียหายได้ดินที่เป็นต่างจัด ดินเหนียวหรือดินลูกรังจะไม่เหมาะกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเหง้า นอกจากนี้ขมิ้นชัน สามารถปลูกบนพื้นที่ที่สูงตั้งแต่ระดับน้ำทะเลไปจนถึงพื้นที่ระดับสูง ๑,๓๕๐ เมตร มักปลูกกันมากที่สุดที่ ระดับความสูง ๔๕๐-๙๐๐ เมตร เหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง และปลูกได้ดีในพื้นที่เขตน้ำฝน โดยเฉพาะบริเวณที่มีปริมาณ น้ำฝน ๑,๐๐๐-๒,๐๐๐ มิลลิเมตรต่อปีช่วงฤดูการปลูก ควรปลูกในช่วง ต้นฤดูฝน ประมาณเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม นอกจากนี้ ขมิ้นชันต้องการอุณหภูมิที่แตกต่างกันใน แต่ละช่วงพัฒนาการของพืช ช่วงการงอกเป็นต้นอ่อน ต้องการอุณหภูมิประมาณ ๓๐-๓๕ องศา เซลเซียส ช่วงการแตกกอ ต้องการอุณหภูมิประมาณ ๒๕-๓๐ องศาเซลเซียส ช่วงการเริ่มสร้างหัว (เหง้า) ต้องการอุณหภูมิประมาณ ๒๐-๒๕ องศาเซลเซียส และช่วงการแตกแขนง (แงง) ต้องการ อุณหภูมิระหว่าง ๑๘-๒๐ องศาเซลเซียส

ด้านโภชนาการ

๑. ใช้ทำรับประทานเป็นยารักษาโรค
๒. ใช้ทำเป็นยาแผนโบราณและยาแผนไทย

สรรพคุณ :

๑. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
๔. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
๕. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้
๖. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
๗. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
๘. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๙. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
๑๐. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
๑๑. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
๑๒. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม
๑๓. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้มีการยืนยัน)
๑๔. ช่วยลดการอักเสบ
๑๕. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
๑๖. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด
๑๗. ช่วยบรรเทาอาการไอ
๑๘. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น
๑๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
๒๐. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลิน
๒๑. ช่วยรักษาแผลที่ปาก
๒๒. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
๒๓. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง
๒๔. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทาน ครั้งละ ๓ เม็ด ๓ เวลา
๒๕. ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
๒๖. ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ
๒๗. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้
๒๘. ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม
๒๙. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
๓๐. ช่วยในการขับลม
๓๑. ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี
๓๒. มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี
๓๓. ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้

- ๓๔. ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล
- ๓๕. ช่วยบำรุงหูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
- ๓๖. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
- ๓๗. ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้ว

รับประทาน

- ๓๘. ช่วยแก้อาการตกขาว
- ๓๙. ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ
- ๔๐. ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย
- ๔๑. ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกาย
- ๔๒. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน
- ๔๓. ช่วยรักษากลาก เกลื้อน ด้วยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง
- ๔๔. ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น
- ๔๕. ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณดังกล่าว
- ๔๖. มีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้านยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ
- ๔๗. ช่วยต่อต้านปรสิตหรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้
- ๔๘. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น
- ๔๙. มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ ด้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย และโรคเบาหวาน
- ๕๐. ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาบบนบาดแผล และยังช่วยให้บาดแผลไม่ให้ติดเชื้อของกระต่ายและหนูขาวได้ และสามารถเร่งให้แผลที่ติดเชื้อหายได้

ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกันการงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิวเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก ขมิ้นชันขัดผิว ใช้ทำทรีตเมนต์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้น ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล ขาวผ่องใส แต่งตั้ง ด้วยการนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง ๒-๓ เม็ด แล้วผสมกับมะนาว ๑ ลูก ปั่นจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าหรือผิวที่งอกประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ขมิ้นเป็นส่วนประกอบของทรีตเมนต์รักษาสิวเสี้ยน สิวผด สิวอุดตัน ขมิ้นเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย

ผลข้างเคียงของขมิ้นชัน

การรับประทานขมิ้นเพื่อการรักษาโรคใดๆ ก็ตาม ถ้าหากเราทราบว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วรับประทานไปเรื่อยๆ จนโรคนั้นหายไปแล้ว ก็ควรหยุดรับประทาน ถึงแม้ขมิ้นจะมีประโยชน์ก็จริง แต่หากร่างกายได้รับมากเกินไปก็อาจกลายเป็นโทษเสียเอง ขมิ้นชันมีผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น **คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ** ดังนั้นหากคุณรับประทานขมิ้นแล้วมีอาการดังกล่าว ควรหยุดรับประทานและหาหาชนิดอื่นรับประทานแทน และยังมีความเชื่อเรื่องโทษและข้อเสียของขมิ้นในแถบภาคใต้ว่า การรับประทานขมิ้นที่มากเกินไปและถี่เกินไปนั้น แทนที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง อาจจะเป็นมะเร็งเสียเอง

อย่างไรก็ตาม คุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วย เนื่องจากอาการท้องเสียนั้นเป็นอาการข้างเคียงทั่วไป อาจมีสาเหตุมาจากยาชนิดอื่นหรือจากภาวะของโรคที่เป็นอยู่แล้วร่วมด้วยก็ได้ ดังนั้นคุณควรสังเกตอาการของตัวเองว่าเดิมกินยาอื่นแล้วไม่มีปัญหาใช่หรือไม่ แต่เพิ่งมามีปัญหาเมื่อตอนรับประทานไขมันร่วมด้วย ก็ควรสงสัยไว้ก่อนว่าอาจเป็นผลข้างเคียงของไขมันก็ได้ แต่ทั้งนี้ถ้าคิดว่าเป็นผลข้างเคียงของไขมัน คุณก็อาจจะรับประทานไขมันต่อไปได้ ด้วยการรับประทานช้า และค่อยๆ ปรับขนาดยา จาก ๑ เม็ด เป็น ๒ เม็ดต่อครั้ง แล้วดื่มน้ำตามมากๆ ก็อาจจะทำให้รับประทานไขมันต่อไปได้

การรับประทานอย่างพอประมาณและเหมาะสม รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ ดพพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคคือสิ่งที่ถูกต้อง บางสิ่งบางอย่างถึงแม้มันจะมีประโยชน์มากก็จริง แต่ถ้ามันมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อตัวเราได้ จึงไม่ควรหลงละโมภ และรับประทานทานอย่างพอดี

ประโยชน์ทางยา

เหง้าหรือลำต้น ใต้ดิน	รสฝาดหวานเย็น กลิ่นหอม มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี และในเหง้ายังมีสารสีเหลืองส้มที่เรียกว่าเคอร์คูมิน สารสกัดด้วยเอทานอลจากเหง้าสดมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสและต้านอนุมูลอิสระไขมันชั้นไม่มีพิษ
	เฉียบพลัน มีความปลอดภัยสูง ไขมันชั้น เพิ่มภูมิคุ้มกัน อิมมูโนโกลบูลิน ชนิดจี (IgG) และลดความไวต่อตัวกระตุ้น ช่วยขยายหลอดเลือด ฤทธิ์ต้านการอักเสบ และเป็นสมุนไพรรักษาโรคภูมิแพ้ แก้ไข้เรื้อรัง แก้โรคผิวหนัง แก้เสมหะและโลหิต แก้ท้องร่วง สมานแผล แก้ธาตุพิการ ขับผายลม แก้ผื่นคัน แก้โรคเหงือกบวม แก้บิด, น้ำคั้นจากเหง้าสดทาแก้แผลถลอก แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ลดการอักเสบ ทำให้ผิวหนังพรรณผุดผ่อง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
น้ำมันหอม ระเหย	มีสรรพคุณบรรเทา อาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุดเสียด แก้โรคผิวหนัง ขับลม แก้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง ในตำรายาจีนใช้เป็นยา แก้ปวดเมื่อย แก้ปวดประจำเดือน
ผงไขมัน	เคี้ยวกับน้ำมันพืช ทำน้ำมันใส่แผลสด ผสมน้ำทาผิว แก้เม็ดผดผื่นคัน
ไขมันสด	โขลกกับดินประสิวเล็กน้อย ผสมน้ำปูนใสพอกบาดแผลและแก้เคล็ด ชัด ยก เผาไฟแล้ว โขลกรวมกับน้ำปูนใส รับประทานแก้ท้องร่วง แก้บิด
ใบ	รสฝาดเย็น ใช้ผสมกับยานวดเพื่อคลายเส้น ใช้เป็นส่วนผสมทำยาอายุวัฒนะ แก้ปวดมวน ริดสีดวงทวาร รักษาอาการท้องเดิน ปวดท้อง
เหง้าแห้ง	บดเป็นผงให้ละเอียดเคี้ยวในน้ำมันพืช ทำน้ำมันใส่แผลสด ผสมน้ำใช้ทาผิวกายแก้เม็ดผดผื่นคัน