

## ขมิ้นชัน



ขมิ้น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* L. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขมิ้น หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย ๙-๑๒ เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

เมื่อได้เหง้ามาแล้ว หากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดสัก ๒ วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำมารับประทานวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒-๓ เม็ด หลังอาหารและช่วงก่อนนอน หรือจะนำเหง้าแก่มาขูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน

ผิวหนังอักเสบ แผลงสัตว์กัดต่อย ให้นำเหง้าขมิ้นมาฝนผสมกับน้ำต้มสุก แล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ ครั้ง หรือนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ใช้ได้เช่นกัน

### วิธีกินขมิ้นชัน

มีการศึกษาพบว่า การรับประทานขมิ้นตามเวลาที่อวัยวะต่าง ๆ กำลังทำงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของขมิ้นให้มากขึ้น โดยวิธีกินขมิ้นชันควรรับประทานขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้ตามการรักษา

- เวลา ๐๓.๐๐-๐๕.๐๐ น. ช่วงเวลาของปอด หากรับประทานช่วงเวลานี้จะช่วยในการบำรุงปอดช่วยให้ปอดแข็งแรง ช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งปอดมดลูก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง และช่วยเรื่องภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก
- เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. ช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ สำหรับผู้ที่ขับถ่ายไม่เป็นเวลา หรือรับประทานยาถ่ายมานาน หากรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยฟื้นฟูปลายประสาทของลำไส้ใหญ่ให้บีบรัดตัว เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างเป็นปกติ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ขับถ่ายน้อยหรือมากจนเกินไป และช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย หากรับประทานพร้อมกับโยเกิร์ต น้ำผึ้ง นมสด มะนาว หรือน้ำอุ่น จะช่วยชะล้างผนังลำไส้ให้สะอาดได้
- เวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง และยังช่วยแก้อาการปวดเข่า ชาตึง บำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และยังลดอาการท้องอืด จุกแน่น ปวดเข่า ชาตึง ช่วยบำรุงสมองและป้องกันความจำเสื่อมได้
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. ช่วงเวลาของม้าม ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลบริเวณปาก บรรเทาอาการของโรคเบาหวาน โรคเกาต์ การอ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป
- เวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. ช่วงเวลาของหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง
- เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ช่วยบำรุงหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้อาการตกขาว และการทำให้เหงื่อออกในช่วงเวลานี้จะช่วยทำให้ร่างกายขับสารพิษออกไปจากร่างกายได้มาก
- เวลา ๑๗.๐๐ น. จนถึงเวลาเข้านอน การรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เมื่อตื่นนอนจะไม่อ่อนเพลีย การขับถ่ายก็จะดีขึ้นด้วย

การหาซื้อขมิ้นมารับประทานเองไม่ว่าจะเป็นแบบผงหรือแบบแคปซูล ควรจะซื้อจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน มีความสะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารสเตียรอยด์ปลอมปน และในกระบวนการผลิตนั้นต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน ๖๕ องศา เพื่อคงคุณภาพของขมิ้น ใส่ใจกันสักนิดเพราะบางคนซื้อมารับประทานเองทุกวัน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย