

## "ตั้งกุย" คืออะไร มีสรรพคุณอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2556

ตั้งกุยหรือในตำรับยาไทยเรียกโกฐเชียง  
ในตำรับยาสมุนไพรจีนตั้งกุยเป็นสมุนไพรที่รู้จักกันดีและนิยมใช้กันอย่างมากเช่นเดียวกับโสม ถั่งเช่า  
และเห็ดหลินจือ

ตั้งกุยหรือในตำรับยาไทยเรียกโกฐเชียง  
ในตำรับยาสมุนไพรจีนตั้งกุยเป็นสมุนไพรที่รู้จักกันดีและนิยมใช้กันอย่างมากเช่นเดียวกับโสม ถั่งเช่า  
และเห็ดหลินจือ โดยทั่วไปแล้ว ตั้งกุยก็เช่นเดียวกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ คือ  
ถ้าใช้ในปริมาณที่ปกติก็ไม่พบอันตรายอะไรแม้ในบางคนที่ได้รับตั้งกุยแล้วเกิดอาการผิดปกติ  
เมื่อหยุดยาอาการดังกล่าวก็มักจะหายไปแต่ก็ไม่ได้หาย ความว่าจะปลอดภัยเสียเลยทีเดียว ถ้าง่าย  
ได้รับสารในปริมาณมาก ส่วนจะมากเท่าใดนั้นคงจะยากที่จะตอบ  
แต่อย่างไรก็ตามยังไม่พบว่ามีผู้ใดได้รับอันตรายร้ายแรงจากการรับประทานตั้งกุยเลย

ถ้าดูจากสรรพคุณดั้งเดิมที่ว่า ตั้งกุยเป็นยาที่ใช้สำหรับบำรุงร่างกายทั่ว ๆ  
ไปและบรรเทาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็น่าจะใช้ได้ดีทั้งกับผู้หญิงและผู้ชาย  
โดยเฉพาะการมุ่งหวังเพื่อเป็นยาบำรุงร่างกาย เพราะในรากตั้งกุย นอกจากจะมีวิตามิน บี 12 ในปริมาณมาก  
ยังมีสารฟอสฟอรัสและไบโอ ติน ซึ่งมีผลต่อการสร้างปริมาณเม็ดเลือดแดงในร่างกาย จึงนิยมใช้เป็นยาบำรุงโลหิต  
นอกจากนี้ พบว่าตั้งกุยจะเพิ่มปริมาณการไหลเวียนของโลหิตในหลอดเลือดหัวใจ  
และกระแสโลหิตในร่างกายได้โดยการทำให้หลอดเลือดขยายตัวมีผลต่อการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันสูงขึ้น  
เป็นต้น

(ข้อมูลจาก สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา).

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)