

## ประโยชน์ของขมิ้นชัน

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2566

**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 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า 5,000 ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย 9-12 เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

เมื่อได้เหง้ามาแล้ว หากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบาง ๆ แล้วย่างไฟแดดสัก 2 วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เทาปลูญนิ้วก้อย แล้วย่างมารับประทานวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2-3 เม็ด หลังอาหารและช่วงก่อนนอน หรือจะนำเหง้าแกมาขูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยูกายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน ผิวน้ำแห้งอักเสบ แผลงูสวัดกัดตอย ให้นำเหง้าขมิ้นมาผสมกับน้ำต้มสุก แล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง หรือจะนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ใช้ได้เช่นกัน

### วิธีกินขมิ้นชัน

มีการศึกษาพบว่า การรับประทานขมิ้นตามเวลาที่อวัยวะต่าง ๆ กำลังทำงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของขมิ้นให้มากขึ้น โดยวิธีกินขมิ้นชันควรรับประทานขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้ตามการรักษา

- เวลา 03.00-05.00 น. ช่วงเวลาของปอด หากรับประทานช่วงเวลานี้จะช่วยในการบำรุงปอดช่วยให้ปอดแข็งแรง ช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งปอดได้ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง และช่วยเรื่องภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก
- เวลา 05.00-07.00 น. ช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ สำหรับผู้ที่ขับถ่ายไม่เป็นเวลาหรือรับประทานยาถ่ายมานาน หากรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของลำไส้ใหญ่ให้บีบรัดตัว เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างเป็นปกติ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ขับถ่ายน้อยหรือมากจนเกินไป และช่วยป้องกันการเกิดโรคกรดไหลย้อนและมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย หากรับประทานพร้อมกับโยเกิร์ต น้ำผึ้ง นมสด มะนาว หรือน้ำอุ่น จะช่วยชะล้างผนังลำไส้ให้สะอาดได้
- เวลา 07.00-09.00 น. ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง และยังช่วยแก้อาการปวดเขา ชาตึง บำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และยังลดอาการท้องอืด จุกแน่น ปวดเขา ชาตึง ช่วยบำรุงสมองและป้องกันความจำเสื่อมได้
- เวลา 09.00-11.00 น. ช่วงเวลาของนม ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลบริเวณปาก

บรรเทาอาการของโรคเบาหวาน โรคเกาต์ การอ่อนเกินไปหรือผอมเกินไป

- เวลา 11.00-13.00 น. ช่วงเวลาของหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง
- เวลา 15.00-17.00 น. ช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ช่วยบำรุงหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้อาการตกขาว และการทำให้เหงื่อออกในช่วงเวลานี้จะช่วยทำให้ร่างกายขับสารพิษออกไปจากร่างกายได้มาก
- เวลา 17.00 น. จนถึงเวลาเข้านอน การรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เมื่อตื่นนอนจะไม่อ่อนเพลีย การขับถ่ายก็จะดีขึ้นด้วย
- การหาซื้อขมิ้นมารับประทานเองไม่ว่าจะเป็นแบบผงหรือแบบแคปซูล ควรจะซื้อจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน มีความสะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารสเตรียรอยด์ปลอมปน และในกระบวนการผลิตนั้นต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน 65 องศา เพื่อคงคุณภาพของขมิ้น ใส่ใจกันสักนิดเพราะบางคนซื้อมารับประทานเองทุกวัน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย

## สรรพคุณของขมิ้น

- ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
- ขมิ้นชั้นนอกมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
- ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนได้
- ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
- มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
- ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
- ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม
- อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน)
- ช่วยลดการอักเสบ
- ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
- ช่วยรักษาอาการแพ้อาหารและไข้หวัด
- ช่วยบรรเทาอาการไอ
- ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น
- ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลินอี
- ช่วยรักษาแผลที่ปาก
- ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
- น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง
- ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชั้นผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทานครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา
- ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ
- ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้
- ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม
- ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
- ช่วยในการขับลม
- ช่วยบรรเทาอาการนี้ไว้ในถุงน้ำดี
- มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี
- ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้
- ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล
- ช่วยบำรุงหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคจิตเสียดวงทวาร
- ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้วรับประทาน

- ช่วยแก้อาการตกขาว
- ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ
- ช่วยแก้อาการนำเหลืองเสีย
- ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกาย
- ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน
- ช่วยรักษากลาก เกื้อน ด้วยการนำผงขมิ้นผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกื้อนทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
- ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น
- ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณดังกล่าว
- มีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้านยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ
- ช่วยต่อต้านปรสิตหรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้
- ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคทองเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น
- มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ ต้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย และโรคเบาหวาน
- ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาจนขนาดแผล และยังสามารถช่วยให้แผลที่ติดเชื้อหายได้
- ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกันการงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิวเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก
- ขมิ้นชันขัดผิว ไซท์ทำทรีตเมนต์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้น ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล ขาวผ่องใส แต่งตั้ง ด้วยการนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แลวนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง 2-3 เม็ด แล้วผสมกับมะนาว 1 ลูก ปั่นจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าหรือผิวที่งอกประมาณ 20 นาที แลวงล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ขมิ้นเป็นส่วนประกอบของทรีตเมนต์รักษาสิวเสี้ยน สิวผด สิวอุดตัน
- ขมิ้นเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ
- นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย

## ผลข้างเคียงของขมิ้นชัน

การรับประทานขมิ้นเพื่อการรักษาโรคใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากเรารู้ว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วรับประทานไปเรื่อย ๆ จนโรคนั้นหายไปแล้ว ก็ควรหยุดรับประทาน ถึงแมขมิ้นจะมีประโยชน์ก็จริง แต่หากร่างกายได้รับมากเกินไปความถี่อาจกลายเป็นโทษเสียเอง ขมิ้นชันมีผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ ดังนั้นหากคุณรับประทานขมิ้นแล้วมีอาการดังกล่าว ควรหยุดรับประทานและหาหาชนิดอื่นรับประทานแทน และยังมีความเชื่อเรื่องโทษและข้อเสียของขมิ้นในแถบภาคใต้ว่า การรับประทานขมิ้นที่มากเกินไปและถี่เกินไปนั้นแทนที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง อาจจะเป็นมะเร็งเสียเอง

อย่างไรก็ตาม คุณควรสังเกตอาการของตัวเอง เนื่องจากอาการท้องเสียนั้นเป็นอาการข้างเคียงทั่วไป อาจมีสาเหตุมาจากยาชนิดอื่นหรือจากภาวะของโรคที่เป็นอยู่แล้วร่วมด้วยก็เป็นได้ ดังนั้นคุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วยว่าเดิมกินยาอื่นแล้วไม่มีปัญหาไหม แต่เพิ่งมีปัญหาเมื่อตอนรับประทานขมิ้นร่วมด้วย ก็ควรสงสัยไว้ก่อนว่าอาจเป็นผลข้างเคียงของขมิ้นก็ได้ แต่ทั้งนี้ถ้าคิดว่าเป็นผลข้างเคียงของขมิ้น คุณก็อาจจะรับประทานขมิ้นต่อไปได้ ด้วยการรับประทานซ้ำ และค่อย ๆ ปรับขนาดยา จาก 1 เม็ด เป็น 2 เม็ดต่อครั้ง แล้วตีมน้ำตามมาก ๆ ก็อาจจะทำให้รับประทานขมิ้นต่อไปได้

การรับประทานอย่างพอประมาณและเหมาะสม รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ งดพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคคือสิ่งที่ถูกต้อง บางสิ่งบางอย่างถึงแม้มันจะมีประโยชน์มากก็จริง แต่ถ้ามันมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อตัวเราเอง จึงไม่ควรหลงละโมภ และรับประทานทานอย่างไรก็ดี

## ผิวสวยด้วยขมิ้น

### 1. สูตรขมิ้นสด (ช่วยให้ผิวเรียบเนียน รักษาสิ่วุดตัน สิวอักเสบ)

- ผีวสวด้วยขมิ้นสูตรแรก ให้นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- เสริจแล้วนำมาปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วนำมาใส่กระปุกแช่ในตู้เย็นในโครบ 1 สัปดาห์
- ใช้คอตตอนบัดปั่นหุจิมนำขมิ้นแล้วนำมาทาหน้าก่อนลงหน้า 15 นาที
- ควรใช้ตอนเย็นหรือก่อนนอน เพราะอาจทำให้หน้าเหลือง ต้องล้างประมาณ 2 ครั้งถึงจะออกหมด

### 2. สูตรขมิ้นสด / ดินสอพอง / มะนาว (ช่วยให้ผิวหน้าผ่องใสเนียนเรียบ อ่อนเยาว์ สิวยุบเร็ว)

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นสดเล็กน้อย / ดินสอพอง 3 เม็ด / น้ำมะนาว 1 ผล
- นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำขมิ้นที่หั่นแล้วมาปั่นรวมกับดินสอพองและน้ำมะนาวจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- จะได้เนื้อครีมเข้มข้น ลงหน้าให้สะอาดแล้วนำครีมที่ได้มาพอกทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก
- ควรทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งจะช่วยให้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น

### 3. สูตรผงขมิ้น / น้ำมะนาว (ช่วยให้หน้าเนียนใส ช่วยลดอาการบวมแดงจากสิ่ว ช่วยลดสิ่วและช่วยให้สิ่วยุบเร็ว)

- นำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำมะนาวพอข้น
- นำมาแต้มบริเวณที่เป็นสิ่วก่อนนอนหรือจะพอกทั่วใบหน้าก็ได้
- ทิ้งไว้ประมาณ 20-30 นาทีแล้วล้างออก (หรือจนกว่าจะรู้สึกว้าแสบก็ให้ล้างออกได้เลย)

### 4. สูตรผงขมิ้น / น้่านม (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิ่วเสี้ยน กระจับรุขุมขน รักษาแผลสิ่ว)

- นำผงขมิ้นผสมกับน้่านมให้เข้ากัน
- ลงหน้าให้สะอาด แล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า
- พอกทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ

### 5. สูตรผงขมิ้น / น้ำผึ้ง (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิ่วเสี้ยน กระจับรุขุมขน รักษาแผลสิ่ว)

- นำผงขมิ้นผสมกับน้ำผึ้ง ผสมให้เข้ากัน
- ลงหน้าให้สะอาด แล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า
- แล้วพอกทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ

### 6. สูตรผงขมิ้น / ดินสอพอง (ช่วยฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการสิ่ว)

- นำดินสอพองมาผสมกับผงขมิ้นแล้วคนให้เข้ากัน
- เสริจแล้วนำมาแต้มที่หัวสิ่ว
- หากจะนำมาพอกหน้าควรลดปริมาณผงขมิ้นลงจากเดิม

### 7. สูตรน้ำขมิ้น / นมสด / ดินสอพอง (ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง เรียบเนียน ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย แก้อาการผดผื่นคัน)

- การทำน้ำขมิ้นให้นำขมิ้นสดมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นแล้วตำจนแหลก ผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วกรองเอาน้ำด้วยผ้าขาวบาง
- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ น้ำขมิ้น 1 ช้อนชา / นมสด 2 ช้อนชา / และดินสอพองสะอาด 5 เม็ดใหญ่
- นำดินสอพองมาบดจนละเอียด แล้วใส่นมสด น้ำขมิ้นผสมลงไปคนให้เข้ากัน
- นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

### 8. สูตรขมิ้นแห้ง / ว่านนางคำ / ไพล / ดินสอพอง (สูตรบำรุงผิว ลดสิ่ว)

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นแห้ง 25 กรัม / ว่านนางคำ 200 กรัม / ไพล 50 กรัม / ดินสอพอง 1,000 กรัม
- นำทุกอย่างมาผสมรวมกันแล้วบดให้ละเอียด

- เสร็จแล้วนำมาพอกหน้าหรือผิวตัวประมาณ 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่นและตามด้วยน้ำเย็นสลับกัน
- หากคุณผิวมันควรนำมาผสมกับน้ำมันมะกูดเผาไฟ แต่ถ้าคุณเป็นคนผิวแห้งควรนำไปผสมกับน้ำผึ้งหรือนมสด

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, สนุกพีเดีย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, เว็บไซต์มุสลิมไทยโพสต์

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai)

ขอบคุณข้อมูลจาก [สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์](#)