

ชาดอกไม้

ชุ่มชื่นหัวใจ สดชื่น
คลายเครียด หลับสบาย



ดอกมะลิ



มะลิลาซ้อน



มะลิทอด



มะลิฉัตร



มะลิลา



มะลิซ้อน

มะลิ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Jasminum sambac

ชื่อภาษาอังกฤษ

Jasmine

ส่วนที่ใช้ทำชา

ดอก

สารสำคัญ

สารในกลุ่ม ไตรเทอร์ปีนอยด์,

ฟลาโวนอยด์ และน้ำมันหอม

ระเหย



สรรพคุณ

แก้ร้อนใน บำรุงหัวใจ แก้อาการ
อ่อนเพลีย ช่วยให้ผ่อนคลาย

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- ➔ ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเตอรอล



งานวิจัยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

- ทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของชาชาดอกมะลิเปรียบเทียบกับชาฝรั่ง ชาลูกพลับจีน ชาอู่หลง และชาผู้เอ่อ
- ชาดอกมะลิมีปริมาณโพลีฟีนอล 101.2 ± 17.8 มก./ก.
- มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอยู่ที่ 144.0 ± 14 มิลลิโมล/ลิตร

งานวิจัยฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท

ทาน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิที่ละลายในน้ำมันอัลมอนด์เข้มข้น 20% โดยน้ำหนัก บนผิวหนังบริเวณหน้าท้องของอาสาสมัคร เปรียบเทียบกับการทาน้ำมันอัลมอนด์อย่างเดียว มีผลให้อาสาสมัครมีอาการสดชื่น และรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น



อาการข้างเคียงและข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ดอกมะลิที่มากเกินไป เพราะกลิ่นหอมที่แรงเกินไปอาจส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ และคลื่นไส้ได้



กุหลาบมอญ



กุหลาบมอญ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Rosa damascena</i> Mill.
ชื่อภาษาอังกฤษ	Damask Rose
ชื่ออื่น ๆ	ยี่สุ่น, กุหลาบออน
ส่วนที่ใช้ทำชา	ดอก
สารสำคัญ	เทอร์ปีน, โกลโคไซด์, ฟลาโวนอยด์ แอนโทไซยานิน และน้ำมันหอมระเหย



สรรพคุณ

แก้ไข้ตัวร้อน แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง
บำรุงหัวใจ ทำให้นอนหลับง่าย

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์ปกป้องสมอง
- ➔ ฤทธิ์คลายความวิตกกังวล



งานวิจัยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

- สารสกัดแอลกอฮอล์ผสมกับน้ำของกลีบดอกกุหลาบมอญและน้ำมันหอมระเหย
- วิธี DPPH
- มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่สูง

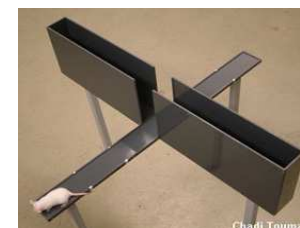


- หนูแรทที่ถูกชักนำให้เกิดภาวะเครียด
- สูดดมน้ำมันหอมระเหยกุหลาบมอญขนาด 0.15 มล./กก. เป็นเวลา 28 วัน
- ระดับ lipid peroxidation ในสมองของหนูลดลง
- ระดับสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามิน A, E และ C และเบต้าแคโรทีน สูงกว่ากลุ่มควบคุม



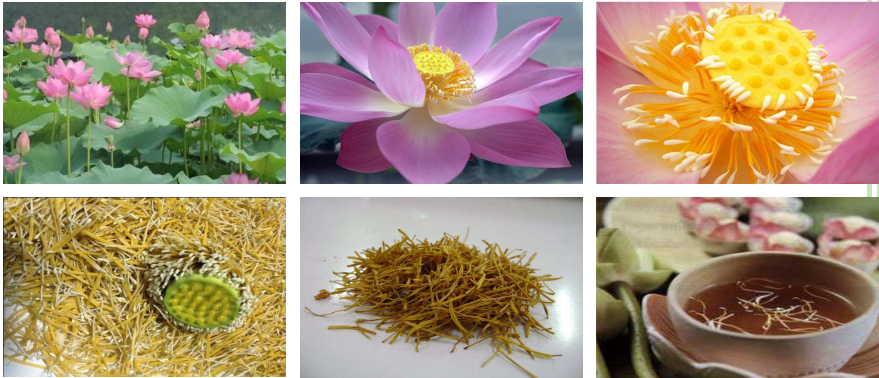
งานวิจัยฤทธิ์คลายความวิตกกังวล

- หนูเจอร์บิลถูกชักนำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวลด้วยวิธี elevated plus maze
- สูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยกุหลาบมอญ นาน 24 ชั่วโมง
- หนูมีพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความผ่อนคลาย
- ไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงซึม





บัวหลวง



บัวหลวงพันธุ์ดอกสีชมพู (บัวแหลมชมพู)
มีชื่อว่า ปทุม ปัทมา โภภระนต



บัวหลวงพันธุ์ดอกสีขาว (บัวแหลมขาว)
มีชื่อว่า บุณฑริก หรือ ปุณฑริกา



บัวหลวงชมพูซ้อน (บัวฉัตรชมพู)
มีชื่อว่า สัตตบงกช



บัวหลวงขาวซ้อน (บัวฉัตรขาว)
มีชื่อว่า สัตตบุถย์

บัวหลวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nelumbo nucifera*

ชื่อภาษาอังกฤษ Lotus

ส่วนที่ใช้ทำชา เกสรตัวผู้

สารสำคัญ สารในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ เช่น quercetin, luteolin glucoside luteolin, isoquercitrin,



สรรพคุณ

เกสรบัวหลวง ใช้บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น แก้ม แก้ไข้ บำรุงปอด บำรุงตับ บำรุงกำลัง

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์ทำให้หลับ



งานวิจัยฤทธิ์ทำให้หลับ

- สารแอลคาลอยด์จากเกสรบัวหลวง
 - neferin
 - liensinine
 - isoliesinne
 - nelumboferine
 - O-methylneferine
- ขนาด 25 - 50 มก./กก. ฉีดเข้าช่องท้องของหนูเมาส์
- ทำให้หนูลดพฤติกรรม การเคลื่อนไหว และเขื่องซึมลง



แก้กษวย

ชื่อวิทยาศาสตร์



Chrysanthemum morifolium Ramat.
(สายพันธุ์ดอกสีขาว)
เบญจมาศหนู



Chrysanthemum indicum Linn.
(สายพันธุ์ดอกสีเหลือง)
เบญจมาศสวน

สารสำคัญ

สารในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์, ไคโรแซนทีมิน, และน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณ

- ➔ มีฤทธิ์เป็นยาเย็น
- ➔ แก้อ่อนใน
- ➔ แก้กษวย
- ➔ ขับเหงื่อ
- ➔ ลดความดัน
- ➔ แก้ไข้
- ➔ ลดอาการอักเสบ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์ปกป้องสมอง
- ➔ ฤทธิ์คลายความวิตกกังวล
- ➔ ฤทธิ์บำรุงหัวใจ

งานวิจัยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

- หนูแรทถูกเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือดบางส่วน
- ให้สารฟลาโวนอยด์จากดอกเก๊กฮวย
- ประกอบด้วย luteolin 7.60% และ apigenin 5.19%
- ระดับเอนไซม์ superoxide dismutase เพิ่มขึ้น
- ระดับ malondialdehyde และ reactive oxygen species ลดลง
- ลดอาการบวมของเนื้อสมอง
- ลดจำนวนเซลล์สมองตายเนื่องจากการขาดเลือด

งานวิจัยฤทธิ์คลายความวิตกกังวล

- หนูแรทชักนำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล
- ให้กินสารสกัดน้ำดอกเก๊กฮวยขนาด 500 มก./กก.
- หนูมีพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล

คาโมมายล์

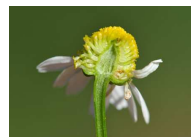


คาโมมายล์

ชื่อวิทยาศาสตร์



Matricaria recutita
เยอรมันคาโมมายล์



Anthemis nobilis
โรมันคาโมมายล์



สารสำคัญ

สารในกลุ่ม ไตรเทอร์ปีน, คูมาริน และ ฟลาโวนอยด์

สรรพคุณ

- คลายจากความเครียด
- ช่วยให้ผ่อนคลาย
- นอนหลับสบาย
- ใช้รักษาแผล
- แก้ผิวท닝อักเสบ
- แก้คัน

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ฤทธิ์ทำให้หลับ
- ฤทธิ์คลายความวิตกกังวล



งานวิจัยฤทธิ์คลายความวิตกกังวลและทำให้หลับ

อาสาสมัคร	รูปแบบที่ใช้	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
ผู้ป่วยที่มีภาวะ เครียดและวิตก กังวล 28 คน	แคปซูล คาโมมายล์ (epigenin 1.2%)	8 สัปดาห์	ผู้ป่วยมีอาการวิตกกังวล ลดลง
ผู้ป่วยโรคหัวใจ 12 คน	ชาคาโมมายล์ 1 ถ้วย/วัน	10-30 นาที	ผู้ป่วย 10/12 คน รายงานว่าหลังจากดื่มชา คาโมมายล์จะรู้สึกง่วง และหลับลึก
ผู้ป่วยโรคนอนไม่ หลับเรื้อรัง 34 คน	สารสกัดดอก คาโมมายล์ 540 มก./วัน (apigenin 23 มก.)	28 วัน	ไม่ได้มีผลต่อการนอน หลับของผู้ป่วย



วิธีเตรียม/ชงชาดอกไม้

- ดอกไม้ที่จะนำมาทำชาล้างน้ำให้สะอาด
- ฝึ้งลมให้แห้ง
- เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้สนิทป้องกันความชื้น
- การชงชา
 - ชาดอกไม้หนึ่งหยิบมือ (ประมาณ 1-2 กรัม)
 - ชงในน้ำร้อนประมาณ 3-5 นาที



มะตูม



มะตูม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Aegle marmelos

ชื่อภาษาอังกฤษ

Bael fruit

ชื่ออื่น ๆ

ตูม บักตูม มะปี่สำ มะป็น

ส่วนที่ใช้ทำชา

ผล

สารสำคัญ

เพดติน, แทนนิน, คูมาริน,
ฟลาโวนอยด์ และน้ำมันหอม
ระเหย



สรรพคุณ

ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ แก่กระหาย บำรุงร่างกาย
เจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้อิโ ชับเสมหะ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์บำรุงหัวใจ
- ➔ ฤทธิ์คลายความเครียด



งานวิจัยฤทธิ์บำรุงหัวใจ

- แยกหัวใจออกมาเลี้ยงในหลอดทดลอง และเหนี่ยวนำให้หัวใจมีการทำงานผิดปกติ
- น้ำคั้นสดของเนื้อผลมะตูมที่ละลายในน้ำอัตราส่วน 1:2 เปรียบเทียบกับยา digoxin
- มะตูมมีผลกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้กลับเข้าสู่ภาวะใกล้เคียงปกติได้



งานวิจัยฤทธิ์คลายความเครียด

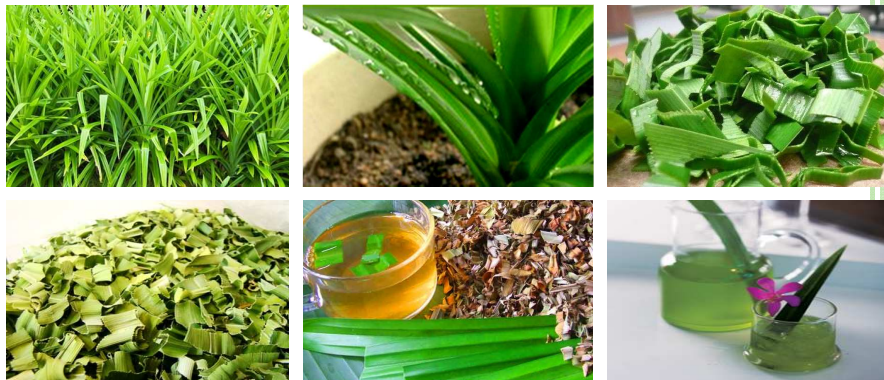
- ทนุแรทที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะเครียดด้วยวิธี cold swimming endurance test
- สารสกัดน้ำจากผลมะตูมแห้งขนาด 200 และ 400 มก./กก.
- ทำให้ทนุมีพฤติกรรมที่ผ่อนคลายมากขึ้น



วิธีเตรียม/ชงชา

- ผลดิบหั่นเป็นแว่นตากแห้ง
- ย่างไฟพอให้เหลือง
- ใช้ครั้งละ 1 กำมือ หรือประมาณ 25 กรัม (2-3 ช้อน) ต้มเอาน้ำดื่ม





สรรพคุณ

เป็นยาบำรุงหัวใจ ลดกระหายน้ำ ดับพิษไข้
แก้ร้อนใน ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย แก้ท้องเสีย
ลดน้ำตาลในเลือด คลายเครียด



เตยหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus amaryllifolius* Roxb.
ชื่อภาษาอังกฤษ Pandan Leaves, Fragrant Pandan,
Pandom wangi
ชื่ออื่น ๆ ปาแนะวอจิง
ส่วนที่ใช้ทำชา ใบ
สารสำคัญ คลอโรฟิลล์ และน้ำมันหอมระเหย



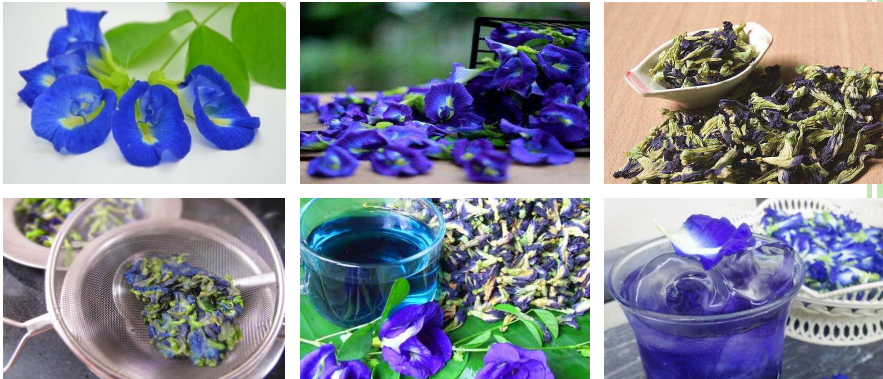
วิธีเตรียม/ชงชา

- ล้างใบเตยให้สะอาด
- หั่นให้ละเอียด
- นำมาคั่วหรืออบแห้ง/ตากแดดให้แห้ง
- เก็บใส่ขวดให้มิดชิด ปิดฝาให้แน่น
- การชงชา
 - ใช้ปริมาณ 1 หยิบมือต่อน้ำ 1 แก้ว
 - ชงในน้ำร้อน แช่ทิ้งไว้ให้ตัวยาจากใบเตยละลายแล้วดื่ม





อัญชัน



อัญชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์
ชื่อภาษาอังกฤษ
ชื่ออื่น ๆ
ส่วนที่ใช้ทำชา
สารสำคัญ

Clitoria ternatea L.
Butterfly pea, Blue pea
แดงชัน เอื้องชัน
ดอก
สารในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ไกลโคไซด์,
เตลพินิตินไกลโคไซด์ และ
แอนโทไซยานิน



สรรพคุณ

บำรุงดวงตา รักษาอาการผมร่วง แก้ปวดฟัน
เพิ่มการไหลเวียนเลือด ขับปัสสาวะ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์คลายความเครียดและวิตกกังวล
- ➔ ฤทธิ์ทำให้หลับ

งานวิจัยฤทธิ์คลายความวิตกกังวล

- หนูเม้าส์ถูกชักนำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวลด้วยวิธี elevated plus maze
- สารสกัดเมทานอลอัญชันขนาด 100-400 มก./กก. ฉีดเข้าทางช่องท้อง
- ลดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเครียดและวิตกกังวลของหนูได้



อาการข้างเคียงและข้อควรระวัง

สาร anthocyanin ternatin D1 ในดอกอัญชัน มีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ดังนั้นผู้ที่รับประทานยาที่มีฤทธิ์ดังกล่าว และยาละลายลิ่มเลือด ควรใช้อย่างระมัดระวัง

