

# ตั้งกุย สูดยอดสมุนไพรบำรุงเลือด

อาจารย์ไสร็จ นิโรธสมบัติ แพทย์แผนจีน

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

หลายท่านคงเคยได้ยินชื่อสมุนไพรตั้งกุย หรือโกฐเชียง เป็นยาสมุนไพรจีนที่ชาวจีนนิยมใช้กันมาก และมีการใช้กันมานานกว่า ๒๐๐๐ ปีแล้ว ตั้งกุยคืออะไร วันนี้เราขอแนะนำให้คุณทุกคนได้รู้จักกันค่ะ

ตั้งกุย (Chinese Angelica) มีชื่อภาษาไทยว่า โกฐเชียง เป็นสมุนไพรจีนที่มีถิ่นกำเนิดที่มณฑลกานซู มีการเพาะปลูกเพิ่มที่มณฑลส่านซี เสฉวน ยูนนาน เป็นพืชที่อยู่ในป่าเขา พื้นที่หนาวเย็นและฝนตกชุก ตั้งกุยมีรสหวาน เผ็ด ฤทธิ์อุ่น ออกฤทธิ์ที่อวัยวะหลัก คือ ตับ หัวใจ และม้าม มีสรรพคุณ ดังนี้



๑. บำรุงเลือด ใช้รักษาภาวะเลือดพร่อง สีหน้าซีดขาวหรือซีดเหลือง เล็บและริมฝีปากซีด เวียนศีรษะ หูอื้อ ใจสั่น นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย หรือประจำเดือนมาช้า ปริมาณเลือดมาน้อย สีจางอ่อน หรือประจำเดือนขาดหายไป สีลิ้นซีด เป็นต้น



๒. รับประทานประจำเดือน ใช้รักษาประจำเดือนมาไม่ปกติ มีภาวะเลือดพร่องและเลือดคั่ง ประจำเดือนเป็นลิ่มเลือด ปวดประจำเดือน

๓. ทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แก้ปวด ใช้รักษาอาการปวดท้องในภาวะเย็นพร่อง ปวดท้องแบบชอบความร้อน ชี้นาว หรือบาดเจ็บจากการชกต่อย เกิดรอยฟกช้ำ หรืออาการปวดจากฝีหนอง ขาเบาหวานเน่าเปื่อย

๔. เพิ่มความชุ่มชื้นให้ลำไส้ ช่วยการขับถ่าย เหมาะสำหรับผู้ที่มีการท้องผูก ถ่ายแข็ง เนื่องจากเลือดพร่อง ทำให้ลำไส้ขาดความชุ่มชื้น

ตั้งกุยมีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น Butylidene phthalide  $\beta$ -Pinene Camphene มีวิตามิน A B12 E กรดอะมิโน ๑๗ ชนิด และเกลือแร่กว่า ๒๐ ชนิด จากผลงานวิจัยทางห้องปฏิบัติการพบว่า ตั้งกุยสามารถกระตุ้นมดลูก ทำให้มดลูกบีบตัว สามารถขยายและเพิ่มปริมาณการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดหัวใจในหนู สามารถต้านการก่อตัวของลิ่มเลือด กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบิน เป็นต้น

การรับประทานตั้งกุย ใช้ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ ๕-๑๕ กรัม โดยใช้ร่วมกับตัวยาคือเพื่อตั้งเป็นตำรับยา หรือใช้ทำเป็นอาหาร ตุนกับเนื้อสัตว์ หรือต้มกับข้าวทำเป็นโจ๊กก็ได้ ตัวอย่างเช่น นำตั้งกุยกับขิงสดตุนกับเนื้อแกะ เป็นสูตรของปรมาจารย์แพทย์จีนจางจิ้งจิง ที่ได้บันทึกไว้เมื่อกว่า ๒๐๐๐ ปีที่แล้ว ช่วยอุ่นกระเพาะอาหาร บำรุงเลือด ขับความเย็น แก้ปวด ใช้รักษาภาวะอ่อนเพลีย อาการปวดท้อง หรือสตรีหลังคลอดที่มีอาการปวดท้องจากเลือดพร่องและความเย็น มีลักษณะปวดเกร็ง ชอบกด ชอบความร้อน

ชาวจีนจัดให้ตั๋งกุยเป็นยาวิเศษในการบำรุงเลือด ปรับประจำเดือน และเป็นยาสำคัญที่แพทย์จีนมักใช้ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและสลายเลือดคั่ง การเลือกใช้ส่วนของตัวยาทั๋งกุย รากแก้วจะมีฤทธิ์บำรุงเลือดดี ส่วนรากฝอยจะมีฤทธิ์สลายเลือดคั่ง จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับอาการนะค่ะ.

รูปภาพจาก <http://www.tcm100.com/userReg/JiaoCai/ZhongYaoXue/zzZhongYao411.htm>