



## ดอกอัญชัน – ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Clitoria ternatea*



ชาอัญชันมีสีน้ำเงินแก่สวยงาม หลายคนเชื่อว่า พืชทั้งดงนี้เป็นของขวัญจากธรรมชาติอย่างแท้จริง พวกมันมีรูปร่างคล้ายกับอวัยวะเพศหญิงซึ่งเป็นที่มาของชื่อวิทยาศาสตร์ นอกเหนือจากการใช้ในอาหารมากมาย เถาวัลย์ดอกอัญชันสีน้ำเงินถูกใช้ในยาอายุรเวท รวมถึงยาแผนโบราณของเอเชียและตะวันออกกลางและประโยชน์ต่อสุขภาพของมันได้รับการสนับสนุนมากขึ้นโดยวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

### ประโยชน์ต่อสุขภาพ:

- นูโทรฟิกส์ – เพิ่มการทำงานเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ รวมถึงการเพิ่มสติปัญญาและเพิ่มความจำผ่านแอซิติล โคลีน ที่จำกัดฮิโปแคมปัส
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลอดเลือดโดยการช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ยาบรเทาปวด – ช่วยบรรเทาอาการปวดในระดับที่ใช้เป็นยาชาเฉพาะที่
- ขับปัสสาวะ - ส่งเสริมการขับถ่ายของน้ำ) ปัสสาวะ (ซึ่งจะช่วยลดปริมาณเลือด จึงช่วยในการลดความดันโลหิตสูง
- ด้านการอักเสบ - ดอกไม้สีฟ้าเข้มประกอบด้วยเม็ดสีฟลาโวนอยด์คล้ายกับบลูเบอร์รี่, อาโซอิเบอร์รี่, เปลือกมังคุด และอื่น ๆ ที่ช่วยปกป้องพืช เมื่อคุณรับประทานดอกไม้ ผลจะคล้ายกับฤทธิ์ด้านการอักเสบของพืชในธรรมชาติ
- ด้านอาการโรคหืด: ประเมิน โดยภาวะภูมิแพ้ทางผิวหนังแบบพาสซีฟ
- ด้านจุลินทรีย์
- ด้านความวิตกกังวล) ยากลากังวล (- ลดความเครียดและความวิตกกังวล – ผลสงบทางประสาท
- ด้านภาวะซึมเศร้า เนื่องจากในปริมาณยาสูงอาจจะเป็นอคาปโตเจน
- ด้านการชักกระตุก
- ฤทธิ์ด้านเบาหวาน โดยยับยั้งน้ำตาลกลูโคสจากอาหาร
- ความสามารถในการต่อต้านมะเร็งและต่อต้านเนื้องอกที่เกิดจากไซโคลโทด์ที่ทำให้เซลล์ตายโดยทำลายความสมบูรณ์ของเยื่อหุ้มเซลล์
- ยาลดไข้ – ลดไข้โดยการขยายหลอดเลือดที่อยู่ใต้ผิวหนังซึ่งจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดใกล้พื้นผิวของผิวหนัง ซึ่งสามารถทำให้ร่างกายเย็นลงได้ง่ายขึ้น

ควงตา: การมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระและ โพรแอนโทไซยานิดินช่วยในการปรับปรุงการมองเห็นโดยการเพิ่มการไหลเวียน

ของเลือดในเส้นเลือดฝอยของดวงตา ซึ่งยังช่วยให้ดวงตาปรับการเปลี่ยนแปลงของแสงและปรับปรุงการมองเห็น ดอกอัญชัน แสดงให้เห็นถึงการป้องกันต่อกระจกและต้อหินอย่างมีประสิทธิภาพ ปรับปรุงการมองเห็นที่มัวเบลอ พื้นฟูความเสียหายของจอประสาทตา เช่นเดียวกับพื้นฟูตาอักเสบและเส้นเลือดในตาดีกขาด

เส้นผม: ดอกอัญชันอุดมไปด้วยไบโอฟลาโวนอยด์มีการใช้ตามแบบแผนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเส้นผม ทำให้เส้นผมหนาขึ้น และลดผมหงอก

ผิว: สารต่อต้านอนุมูลอิสระในดอกอัญชันกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน การสังเคราะห์อีลาสตินซึ่งช่วยฟื้นฟูสภาพผิว ลดริ้วรอยและผลกระทบอื่น ๆ ของริ้วรอยผิว

ยาไป๋: ใช้เป็นยาไป๋แผนโบราณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงและใช้ในการรักษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการมีประจำเดือน เช่นเดียวกับตกขาว (ตกขาวจากช่องคลอด)

**ความสะอาดสบายเพื่อสุขภาพ:** ชาอัญชันของเรานั้นมีเอกลักษณ์ โดยปกติ ถ้าคุณสามารถหาชานี้ได้ มันจะอยู่ในรูปของดอกไม้แห้ง คุณจะแช่ชาและทิ้งดอกไม้ทิ้งเฉพาะน้ำที่ผ่านการกรองอย่างอ่อนโยน ก็เหมือนกับคุณเก็บน้ำไว้ในอ่างน้ำ และโยนเด็กทารกทิ้ง!

ในกรณีนี้ คุณไม่จำเป็นต้องดื่มชา สิ่งนี้ทำให้ผลิตภัณฑ์สะดวกยิ่งขึ้นและน่าทึ่งยิ่งขึ้น (คุณสามารถผสมที่โต๊ะและดูน้ำเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน) และหลีกเลี่ยงความร้อนในการชงชาซึ่งจะลดคุณภาพของส่วนผสมที่ไวต่อความร้อน คุณสามารถเพิ่มผงที่ใช้เทคโนโลยีอโนมเซลล์ของเราในน้ำร้อนหรือเย็นก็ได้ (หรือเติมน้ำแข็ง) และผงละเอียดที่มีโครงสร้างอนุภาคจะละลายในน้ำโดยคนชาเบา ๆ เพื่อให้ชาเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินสดใส (ทีชาน) ชาดอกอัญชันของเรานั้นคล้ายกับชาเขียวมัทฉะ เนื่องจากเราอบแห้งดอกไม้และสร้างผงละเอียดเพื่อให้คุณดื่มดอกไม้เป็นหลัก

สิ่งนี้ให้ปริมาณเข้มข้นในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้นและให้ประโยชน์ของพืชมหัศจรรย์ในรูปแบบเข้มข้น ด้วยความเข้มข้นของดอกอัญชันระดับนี้ ราคาต่อชองจึงค่อนข้างสมเหตุสมผลมาก ในผงแห่งที่มีความเสถียรนี้ มีอายุการเก็บสองปี คุณมีคุณภาพสูงสุดตลอดทั้งปีโดยไม่เกี่ยวกับฤดูกาลออกดอก

**ความสนุก:** คุณสามารถดูน้ำเปลี่ยนเป็นสีฟ้าสดใสต่อหน้าคุณ หากคุณเพิ่มสัมผัสของมะนาวหรือน้ำมะนาวสีจะเปลี่ยนจากสีน้ำเงินสดใสเป็นสีม่วงเข้ม นี่เป็นความสนุกที่มากยิ่งขึ้นเมื่อชาเปลี่ยนสีต่อหน้าต่อตาคุณ

โปรดจำไว้ว่าชื่อทางวิทยาศาสตร์เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันอย่างน่าประหลาดระหว่างดอกอัญชันกับอวัยวะเพศหญิงและคุณมีความรู้มากมายเพื่อป้องกันการถูกเอาเปรียบจากพวกผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด ชาอัญชันไม่เพียงแต่ดีในตัวเองเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปผสมกับเครื่องดื่มอื่น

**เทคโนโลยีการนอนเมซลด์ – เก็บรักษาไว้อย่างดี:** ชาตากแห้งด้วยแสงแดดต้องใช้เวลานานในการทำให้แห้งและอาจมีการปนเปื้อนเนื่องจากถูกแสงแดด หลังจากตากแสงแดด ระดับความชื้นที่เหลือประมาณ 10% อาจนำไปสู่การพัฒนาเป็นรา เวลาที่ซื้อของเรา ทันทีที่พีชนี้ถูกตัดออกจากวงจรชีวิต (เก็บเกี่ยว) มันก็จะเริ่มลดคุณภาพลงตามธรรมชาติ

ชาที่อบแห้งจากเตาจะทำให้ชามีความร้อนสูง ผลกระทบเชิงลบต่อส่วนผสมที่สำคัญที่ไวต่อความร้อนนั้นได้รับการบันทึกไว้แล้ว

เราตากชาที่เก็บเกี่ยวสดไว้ที่หน้าโรงงานเราทันทีที่เก็บเกี่ยวเสร็จ ส่งผลให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพสูงและมีระดับความชื้นต่ำกว่า 3% ทำให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเสถียรซึ่งจะไม่เกิดราและลดคุณภาพลง การทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาคุณค่าของดอกไม้และใบไม้ของดอกอัญชัน เทคโนโลยีนอนเมซลด์นำหน้าห่างจากการทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งแบบดั้งเดิมไปหลายไมล์ ในแง่ของการเสริมสร้างเซลล์อัจฉริยะที่ออกฤทธิ์ร่วมกันอย่างยั่งยืนและส่งเสริมโครงสร้างโมเลกุลของพีชให้ใกล้เคียงกับที่มีอยู่ในธรรมชาติมากที่สุด

## References

<http://examine.com/supplements/clitoria-ternatea/> lists 22 scientific references which provide support for the benefits of Clitoria ternatea:

1. Jain NN, et al [Clitoria ternatea and the CNS](#) . *Pharmacol Biochem Behav.* (2003)
2. Rai KS, et al [Clitoria ternatea root extract enhances acetylcholine content in rat hippocampus](#) . *Fitoterapia.* (2002)
3. Malik J, Karan M, Vasisht K [Nootropic, anxiolytic and CNS-depressant studies on different plant sources of shankpushpi](#) .*Pharm Biol.* (2011)
4. Sethiya NK, et al [An update on Shankpushpi, a cognition-boosting Ayurvedic medicine](#) . *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* (2009)
- 5..Aulakh GS, Narayanan S, Mahadevan G [Phyto - chemistry and pharmacology of shankapushpi - four varieties](#) . *Anc Sci Life.* (1988)

6. Swain SS, Rout KK, Chand PK [Production of Triterpenoid Anti-cancer Compound Taraxerol in Agrobacterium-Transformed Root Cultures of Butterfly Pea \(Clitoria ternatea L.\)](#) . *Appl Biochem Biotechnol.* (2012)
7. Kumar V, et al [Validation of HPTLC method for the analysis of taraxerol in Clitoria ternatea](#) . *Phytochem Anal.* (2008)
8. Terahara N, et al [Eight new anthocyanins, ternatins C1-C5 and D3 and preternatins A3 and C4 from young clitoria ternatea flowers](#) . *J Nat Prod.* (1998)
9. Terahara N, et al [Five new anthocyanins, ternatins A3, B4, B3, B2, and D2, from Clitoria ternatea flowers](#) . *J Nat Prod.* (1996)
10. Taur DJ, Patil RY [Evaluation of antiasthmatic activity of Clitoria ternatea L. roots](#) . *J Ethnopharmacol.* (2011)
11. Ripperger H [Isolation of stigmast-4-ene-3,6-dione from Hamelia patens and Clitoria ternatea](#) . *Pharmazie.* (1978)
12. Kazuma K, Noda N, Suzuki M [Malonylated flavonol glycosides from the petals of Clitoria ternatea](#) . *Phytochemistry.* (2003)
13. Revilleza MJ, Mendoza EM, Raymundo LC [Oligosaccharides in several Philippine indigenous food legumes: determination, localization and removal](#) . *Plant Foods Hum Nutr.* (1990)
14. Kamkaen N, Wilkinson JM [The antioxidant activity of Clitoria ternatea flower petal extracts and eye gel](#) . *Phytother Res.* (2009)
15. Rai KS, et al [Clitoria ternatea \(Linn\) root extract treatment during growth spurt period enhances learning and memory in rats](#) . *Indian J Physiol Pharmacol.* (2001)

16. Taranalli AD, Cheeramkuzhy TC [Influence of clitoria ternatea extracts on memory and central cholinergic activity in rats](#) .*Pharm Biol.* (2000)
17. Rai KS, et al [Altered dendritic arborization of amygdala neurons in young adult rats orally intubated with Clitoria ternatea aqueous root extract](#) . *Phytother Res.* (2005)
18. Adisakwattana S, et al [In vitro inhibitory effects of plant-based foods and their combinations on intestinal  \$\alpha\$ -glucosidase and pancreatic  \$\alpha\$ -amylase](#) . *BMC Complement Altern Med.* (2012)
19. Solanki YB, Jain SM [Antihyperlipidemic activity of Clitoria ternatea and Vigna mungo in rats](#) . *Pharm Biol.* (2010)
20. PIALA JJ, MADISSOO H, RUBIN B [Diuretic activity of roots of Clitoria ternatea L. in dogs](#) . *Experientia.* (1962)
21. El-Halawany AM, et al [Screening for estrogenic and antiestrogenic activities of plants growing in Egypt and Thailand](#) .*Pharmacognosy Res.* (2011)
22. Ramanathan M, Balaji B, Justin A [Behavioural and neurochemical evaluation of Perment an herbal formulation in chronic unpredictable mild stress induced depressive model](#) . *Indian J Exp Biol.* (2011)