

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ปัญจขันธ์ สมุนไพรแห่งชาติปี พ.ศ. 2548	1
• ชาสตูล	9
• สมุนไพรอมตะ	11
• เซียนเช่า	15
• โสมใต้	17
• อมาชาชูร	19
• พันธุ์ปัญจขันธ์	25
• วิธีปลูก	27
• วิธีเก็บ	29
• ผลิตภัณฑ์	31
บทที่ 2 เหมือนโสม แต่ดีกว่า	33
องค์ประกอบทางเคมี - ตัวยาสำคัญ	33
กลุ่มซาโปนิน (Saponin)	37
ตัวยาสำคัญในปัญจขันธ์	37
ที่มาของคำว่า Gypenoside ในปัญจขันธ์	37



สูตรโครงสร้างของ Gypenoside เหมือนฮอริโมนสเตียรอยด์	39
คุณสมบัติต้านมะเร็ง	45
คุณสมบัติลดไขมันเลว (LDL) ในเลือด เพิ่มไขมันดี (HDL)	47
คุณสมบัติบำรุงร่างกายและเสริมภูมิคุ้มกัน	49
คุณสมบัติบำรุงหัวใจ	51
คุณสมบัติแก้ผมหงอก	51
II กลุ่ม Flavonoid (ฟลาโวนอยด์)	53
คุณสมบัติทางยาที่สำคัญของ Flavonoid	53
ประโยชน์ของฟลาโวนอยด์	55
• ภูมิแพ้	55
• อนุมูลอิสระ	55
• มะเร็ง	57
III กลุ่ม Sterol (สเตอรอล)	59
ลดไขมัน	61
IV กลุ่มเกลือแร่ (Mineral)	63
ธาตุजेอเมเนียมมีสูงในปญจขันธ์	65
जेอเมเนียมเกลือแร่ที่ถูกลืม	69

บทที่ 3 ประโยชน์ต่อสุขภาพ

73

1. สรรพคุณลดระดับไขมันในเลือดและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน
 - 1.1 อันตรายจากไขมันมากเกินไปจะเกิดผลกระทบต่อหัวใจก่อนอวัยวะอื่น 77
 - 1.2 การแข็งตัวของผ้าไขมัน 79
 - 1.3 ไขมันที่แข็งตัวอุดตันทำให้เกิดอวัยวะต่างๆ ขาดเลือด ประเทศจากสามมหาวิทยาลัยชั้นนำศึกษาสรรพคุณ รายงานของประเทศจีนจากมหาวิทยาลัยปักกิ่ง 81 83 87
2. สมุนไพรเขียวกู่หลานป้องกันโรคหัวใจและโรคลมปัจจุบัน คำจำกัดความโรคหัวใจ 91 93
สมุนไพรปัญจขันธ์มีสรรพคุณป้องกันโรคหัวใจและโรคสมองขาดเลือด 97
การป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด 99
การทำให้แก๊สไนตริกออกไซด์ทำงาน 101
3. สรรพคุณสมุนไพรปัญจขันธ์สามารถลดน้ำตาลในเลือดของโรคเบาหวาน 103
4. ป้องกันตับ - โรคตับพอก 109
5. สมุนไพรปัญจขันธ์ต้านมะเร็ง 117
มะเร็งคืออะไร 117
เจอเมเนียมอินทรีในปัญจขันธ์เพิ่มภูมิต้านทานทำลายมะเร็ง 121



6. ปัญจขันธ์เป็นสมุนไพรปรับสมดุลเช่นเดียวกับโสม	121
มารู้จัก Adaptogen (สารปรับสมดุล) กันก่อน	123
คุณสมบัติของ Adaptogen (สารปรับสมดุล)	125
สมุนไพรปัญจขันธ์เป็นสารปรับสมดุลของร่างกาย	127
เจียวกู่หลานลดความเครียดและรักษาโรคซึมเศร้า	133
ชะลอความแก่	133
ผมหงอกก่อนวัย สัญญาณของความชรา ปัญจขันธ์ควบคุมได้	137
7. ปัญจขันธ์รักษาแผลในกระเพาะอาหาร	139
มารู้จักโรคแผลในกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer)	139
สาเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหาร	141
7.1 เจียวกู่หลานรักษาโรคแผลในกระเพาะ	
ผลการศึกษาในประเทศไทย	141
7.2 สารซาโปนินในเจียวกู่หลานมีฤทธิ์รักษาแผลในกระเพาะ	143
8. ปัญจขันธ์บำรุงกำลังและใช้ได้กับนักกีฬาโดยไม่ผิดกฎ	
เจียวกู่หลาน คือ ยาบำรุงที่เหมาะสมกับนักกีฬากำลังแข่งขัน	147
1 ใน 10 ของสมุนไพรบำรุงกำลังของจีน คือ	
เจียวกู่หลาน (พ.ศ.2534)	149
9. เจียวกู่หลานเพิ่มภูมิคุ้มกัน (Immuno – stimulant)	151
ภูมิคุ้มกันคืออะไร	151
เจียวกู่หลานเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น	155

	หน้า
การกระตุ้นให้ปริมาณเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นจะมีได้ในคนไข้ ที่เม็ดโลหิตขาวต่ำเท่านั้น	159
ดับ	161
เพิ่มพลัง	161
อายุยืน	161
นอนหลับ	163
10. เจียวกู่หลานรักษาโรคหลอดเลือดสมองอักเสบเรื้อรัง	163

บทที่ 4	บทสรุป	167
	ความเป็นพิษ	167
	Healing crisis	169
	กรณีที่ต้องระวัง	171
	เจียวกู่หลานไม่มีพิษ	175
	ผลการศึกษาที่ยืนยันประโยชน์ทางยาของเจียวกู่หลาน	179
	1. ลดไขมัน	179
	2. ลดความดันโลหิต	183
	3. ปรับสมดุลในร่างกาย	185
	4. ลดความเครียด	189
	5. ด้านอนุมูลอิสระ	191
	6. เพิ่มพลังกำลัง	193



7. ลดอาการเบาหวาน	195
8. ป้องกันตับ	197
9. เพิ่มภูมิต้านทานให้เข้มแข็ง	197
10. รักษาหลอดเลือดสมองอีกเสบเรื้อรัง	201
11. คุณสมบัติอื่นๆ	203

บทที่ 5 ท้ายบท	207
----------------	-----

<i>References</i>	213
-------------------	-----

ชื่อ

5 24.0.55

Jiaogulan: The Immortality Herb.

like ginseng but better

ปัญญาชนวิธ สมุนไพรอมตะ เหมือนโสม แต่ดีกว่า

ผู้เขียน ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรรณามิน

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

โดย ศ.ดร. นพ. สมศักดิ์ วรรณามิน

(ห้ามคัดลอก ลอกเลียนส่วนใด ๆ

ของหนังสือเล่มนี้นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร)

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110013607

บรรณาธิการ นายวรุณี นิยมพลานีก 081-625-7996

ธัญปวีณ์ ปทุมศิริเศรษฐ์ 081-861-5752

ISBN 978-974-03-2798-1

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 : 13 กรกฎาคม 2554

ผู้จัดจำหน่าย :

เลขหมู่

บ15.321

ส 16

2554

เลขทะเบียน 18698

วันที่ 0 5/ก.ค./2555

113490 ร้านค้าติดต่อ :

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2218-9872 โทรสาร 0-2254-9495

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433

<http://www.chulabook.com>

แผนกขายส่ง สาขารัตนาธิเบศร์ (แยกแคราย)

โทร.0-2950-5408-9 โทรสาร 0-2950-5405

พิมพ์ที่

บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

248/47 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด

กรุงเทพฯ 10700

โทร. 02-885-4932-4 โทรสาร 02-435-2794

ราคา

580.- บาท

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี