

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสคืออะไร



พริมโรส (Primrose) มีถิ่นกำเนิดอยู่ในลาตินอเมริกา เป็นพืชในเขตหนาว ลำต้นสูง มีดอกสีเหลืองกลีบบาง ลักษณะของดอกจะเป็นก้านและดอกจะมีลักษณะแผ่กว้าง ในฝักของดอกพริมโรส (Primrose) จะมีเมล็ดสีน้ำตาล และมีน้ำมันชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส ออยล์ (Evening Primrose Oil) อยู่ในเมล็ด ซึ่งน้ำมันดังกล่าวนี้มีสารประกอบสำคัญ คือ กรดไขมันจำเป็นไม่อิ่มตัว (Essential Fatty Acid) ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ชนิดโอเมก้า 6 ได้แก่ กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) และกรดแกมมาไลโนเลนิก (Gamma Linolenic acid – GLA) ซึ่งทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบหลักของเยื่อหุ้มเซลล์ (Cell membrane) มีคุณสมบัติในการป้องกันการสูญเสียของเซลล์

ผิวหนัง ผิวจึงคงความชุ่มชื้น สดใส เปล่งปลั่ง และมีน้ำมัน

LA ใน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะถูกร่างกายเปลี่ยนเป็น GLA โดยเอนไซม์ 6-Desaturase ซึ่ง GLA นี้เป็นสารตั้งต้นในกระบวนการสร้างพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีบทบาทช่วยให้ร่างกายเกิดความสบาย ตลอดจนป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อาทิ ช่วยลดการอักเสบ ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง บรรเทาอาการแทรกซ้อนจากโรค เบาหวาน และที่สำคัญที่สุด คือ รักษาอาการผิปกดกก่อนมีประจำเดือน

ประโยชน์ของน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส

จากการที่ น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส อุดมไปด้วย GLA ทำให้มันมีคุณสมบัติที่ดีในการรักษา โดยจะเปลี่ยนรูปเป็น พรอสตาแกลนดิน ที่มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนในการช่วยให้หน้าที่ต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้มันยังมีคุณสมบัติในการต้านอาการอักเสบที่ดีด้วย

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสต่ออาการปวดประจำเดือนและอาการก่อนและหลังประจำเดือน

อาการที่เกิดขึ้นร่วมกันกับการมีประจำเดือน อันได้แก่ อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ ปวดหลัง รวมถึงอาการคัดหน้าอก เป็นอาการที่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้หญิงเป็นอย่างมาก เป็นผลจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมากเกินไป ทำให้ไขมันถูกเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้นในเนื้อเยื่อมดลูก ส่งผลให้มดลูกบีบตัวมากกว่าปกติ ทำให้มีอาการปวดท้องในขณะที่มีประจำเดือนเกิดขึ้น นอกจากนี้กรดไขมันอิ่มตัวที่มากเกินไปจะทำให้ฮอร์โมนโพรแลคตินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้เกิดอาการคัดหน้าอก และทำให้เลือดออกมาก เป็นผลให้เพิ่มการบีบตัวของเลือดในมดลูก ทำให้มีอาการปวดประจำเดือนมากด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ฮอร์โมนโพรแลคตินยังทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยรวมถึงอาการอ่อนเพลียขณะมีประจำเดือน

การบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส ซึ่งมีกรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) สามารถช่วยลดอาการปวดประจำเดือน อาการก่อนและหลังประจำเดือน อาการคัดหน้าอก ลงได้ โดยต้องบริโภคทุกวัน ไม่ใช่บริโภคเฉพาะในขณะที่เป็นประจำเดือน เพราะร่างกายต้องการเวลาในการสร้างพรอสตาแกลนดิน 1(Prostaglandin E1 – PGE1) เพื่อให้ช่วยลดอาการปวดให้ลดลง

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคเยื่อบุมดลูกอักเสบที่ ตามปกติ เยื่อบุมดลูกอยู่ในโพรงของมดลูกเป็นเนื้อเยื่อที่ตอบสนอง

ต่อระดับของฮอร์โมนเพศเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เมื่อถึงรอบเดือนเยื่อบุมดลูกจะหนาตัวขึ้น เพราะถูกฮอร์โมนเพศกระตุ้นแต่พอฮอร์โมนเพศลดระดับลง เยื่อบุมดลูกจะสลายตัวออกจากโพรงมดลูก หลุดออกมาเป็นประจำเดือนเมื่อออกมาหมดแล้ว และมีฮอร์โมนเพศมากระตุ้นอีก เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นเหมือนเดิม และเมื่อระดับฮอร์โมนเพศลดลงก็จะออกมาเป็นประจำเดือนของเดือนถัดไป

แต่ในบางครั้งเยื่อบุมดลูกเกิดอยู่ผิดที่ กล่าวคือ ไม่อยู่ในโพรงมดลูก แต่กลับไปอยู่ที่ รังไข่บ้าง ช่องเชิงกรานบ้าง ดังนั้นเมื่อฮอร์โมนเพศมีระดับสูง เยื่อบุมดลูกที่อยู่ผิดที่ จะหนาขึ้น และเมื่อระดับฮอร์โมนเพศลดลงก็จะออกมาเป็นเลือด แต่เลือดที่ออกมานี้จะระบายออกมาทางช่องคลอดเช่นเยื่อบุมดลูกที่อยู่ในโพรงมดลูกไม่ได้ เลือดที่ออกมาจะถูกขังอยู่เป็นถุงน้ำหรือซิสต์ ในรังไข่บ้าง ช่องเชิงกรานบ้าง ซึ่งถ้าก้อนมีขนาดใหญ่ก็อาจจะต้องทำการผ่าตัด ดังนั้นกรดไขมันจำเป็นซึ่งก็คือ กรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) ที่มีอยู่ในน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสจึงมีบทบาทต่อโรคเยื่อบุมดลูกอยู่ผิดที่เป็นอย่างมาก กล่าวคือ กรดแกมมา ไลโนเลนิก ถูกเอาไปสร้างพรอสตาแกลนดิน 1(Prostaglandin E1 – PGE1) สามารถบรรเทาอาการอักเสบของก้อนเนื้อได้ ทำให้อาการปวดลดลง

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสกับโรคไขข้ออักเสบ

ไขข้ออาจมีโอกาอักเสบได้ เนื่องจากการใช้งาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อมือ ข้อนิ้ว ที่ทำงานหนัก แต่การซ่อมสร้างต้องกระทำอย่างรวดเร็ว เมื่อมีอายุมากขึ้น ความสามารถในการซ่อมสร้างอาการอักเสบของข้อต่างๆของร่างกายนั้นลดน้อยลง จึงเกิดอาการอักเสบและมีอาการปวดข้อในผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังมีโรคไขข้ออักเสบรูมาตอยด์ ซึ่งเป็นโรคไขข้ออักเสบหลายๆข้อทั่วร่างกาย เกิดจากภูมิต้านทานไวเกินและมาทำร้ายเนื้อเยื่อของไขข้อและเนื้อเยื่อรอบข้อ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไขข้ออักเสบรูมาตอยด์นี้ จะมีระดับพรอสตาแกลนดิน 1(Prostaglandin E1– PGE1) ที่รักษาอาการอักเสบต่ำมาก แต่มีระดับพรอสตาแกลนดิน 2 ที่ก่อให้เกิดอาการอักเสบและเจ็บปวดมากกว่าปกติ

โดยปกติ การรักษาอาการอักเสบของข้อเป็นหน้าที่ของพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) ซึ่งมีอยู่ในน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะทำหน้าที่คอยบรรเทาอาการอักเสบและอาการบวมรอบข้อลงได้

จากการศึกษาทดลองใช้ผู้ป่วยเป็นเวลานาน 6 เดือน พบว่าผู้ป่วยที่รับประทาน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะให้ผลลดอาการปวดและอักเสบตามไขข้อได้ดีกว่ายาหลอกอย่างชัดเจน

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสกับโรคเบาหวาน

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส สามารถช่วยป้องกันอาการเซลล์ประสาทถูกทำลายจากโรค เบาหวาน จากการวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า GLA ใน อีฟนิ่งพริมโรส สามารถช่วยป้องกันอาการดังกล่าวได้ และในบางรายยังสามารถทำให้เซลล์ประสาทคืนกลับมาเหมือนเดิมได้ด้วย อาการปลายประสาทอักเสบ (neuropathy) นั้นจะพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรค เบาหวาน จากการศึกษานานนับปี มีผลวิจัยออกมาว่าอาการชาตามปลายประสาท อาการเจ็บปวดแปลบๆ และอาการสูญเสียความรู้สึกในผู้ป่วยเบาหวาน จะลดน้อยลงจากชัดเจนในรายที่รับประทาน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสกับปัญหาโรคอื่นๆ

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับผื่นแพ้และกลากนํ้านม

ผู้ที่มีอาการของผื่นแพ้ โดยเฉพาะในเด็กที่เป็นกลากน้านม ร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนกรดไขมันโอเมก้า 6 ชนิดกรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) ให้เป็นกรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) ได้ หรือถ้าเปลี่ยนได้ก็เปลี่ยนได้น้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากขาดเอนไซม์ในปฏิกิริยาชีวเคมีบางชนิด

หากเด็กจำเป็นต้องกินนมวัวและทำให้เกิดกลากน้านม เนื่องจากในนมวัวมีกรดไขมันชนิด กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) ซึ่งเด็กส่วนหนึ่งไม่มีเอนไซม์บางตัว จึงไม่สามารถเปลี่ยนกรดไขมันดังกล่าวให้เป็นพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) แบบนมแม่ได้ จึงเกิดอาการแพ้ขึ้น ดังนั้น น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จึงช่วยลดอาการแพ้นี้ได้ โดยการทาที่ผิวหนึ่งเพื่อให้ไขมันซึมผ่านเข้าไป

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ ผิวพรรณ

ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ปรับสภาพผิวที่แห้งกร้านให้กลับนุ่มนวลสดใส ลดริ้วรอยและความหมองคล้ำของผิวพรรณ ช่วยลดการเกิดสิวอุดตัน ตลอดจนช่วยรักษาอาการผดผื่นทางผิวหนัง เช่น ผื่นแห้ง รอยแดง รวมถึงอาการผื่นร่วง มีรังแค และเล็บเปราะได้

นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการโรคเรื้อนกวาง (eczema) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยโรคนี้มีอาการลดลงสามารถปริมาณการใช้ยา กลุ่มสเตียรอยด์ลงไป

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคความดันโลหิตสูง

โรคของหลอดเลือดอันเกิดจากไขมันในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสียความยืดหยุ่น แรงดันเลือดในหลอดเลือดเพิ่มสูงขึ้นจากความแข็งของเลือด อันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคความดันโลหิตสูง การที่หลอดเลือดเพิ่มแรงต้านทานในการไหลของหลอดเลือดจะส่งผลกระทบต่อหัวใจ กล่าวคือ จะต้องออกแรงบีบไล่เลือดไปตามหลอดเลือดที่แข็งตัวแรงกว่าเดิม เป็นเหตุให้ความดันโลหิตเพิ่มตาม

กรดไขมันจำเป็น คือ กรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) ใน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสสามารถลดความดันโลหิตลงได้

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคหัวใจ

โรคหัวใจ เกิดจากไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือด หลอดเลือดมีขนาดรูแคบลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอและเกิดอาการแน่นหน้าอก ปวดในหน้าอก จนกระทั่งหัวใจวายได้ใน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส มีกรดโอเมก้า 6 ช่วยป้องกันไม่ให้เลือดจับตัวกันเป็นก้อน ป้องกันไม่ให้เกิดตะกอนของไขมันในหลอดเลือด และป้องกันโรคหัวใจได้

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคไต

ผู้ป่วยที่ป่วยเป็น โรคไต บางรายที่กินยาบางตัว หรือได้รับสารพิษบางตัว ซึ่งสารเคมีดังกล่าว มักจะไปยับยั้งการสร้าง ฮอร์โมนพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) แล้วทำให้ไตเสียตามมา การบริโภคกรดไขมันจำเป็นโอเมก้า 6 ชนิด GLA จะสามารถถนอมรักษาไตให้คงสภาพปกติได้นานเนื่องจากการบริโภคน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสเข้าไป จะทำให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) ได้มากขึ้น ส่งผลให้สามารถแก้ไขความ

เสียหายของไตที่เกิดขึ้นให้กลับคืนสู่ปกติได้

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคจิตใจ

โรคจิตเภท (Schizophrenia) เกิดขึ้น เนื่องจากมีความผิดปกติทางชีวเคมีในสมองของผู้ป่วย ทำให้เกิดอาการทางสมอง คือ ควบคุมตนเองไม่ได้ ซึมเศร้า ทำอะไรไม่รู้ตัว ประสาทหลอน ซึ่งอาการดังกล่าวนักวิทยาศาสตร์คาดว่า อาจเป็นเพราะร่างกายขาดกรดไขมันจำเป็น ชนิด กรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) และมีฮอร์โมนพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) ไม่เพียงพอรวมทั้งยังมีกรดไขมันจำเป็นชนิด กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) น้อยกว่าปกติ ดังนั้น การบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะทำให้เพิ่มกรดไขมันจำเป็น ส่งผลให้ลดอาการทางจิตใจได้

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคอัลไซเมอร์

โรคอัลไซเมอร์ เป็นโรคความจำเสื่อม มักจะเกิดกับผู้สูงอายุ มีอาการหลงลืม โดยสูญเสียความทรงจำเกี่ยวกับปัจจุบันไป แต่สามารถจำอดีตได้ การที่ผู้สูงอายุสูญเสียความทรงจำไปนี้เพราะขาดกรดไขมันจำเป็น ผลก็คือ เม็ดเลือดแดงจะมีเยื่อหุ้มเซลล์แข็งขึ้นกว่าเดิม ทำให้จับออกซิเจนได้ลดลง เป็นผลให้สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยกว่าปกติ จึงเกิดอาการหลงลืม การบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส เข้าไป สามารถเพิ่มกรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) จะทำให้เม็ดเลือดแดงกลับคืนสู่สภาพปกติ กล่าวคือ สมองได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงเพิ่มมากขึ้น อาการดังกล่าวข้างต้นก็จะทุเลาลง

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคไขหวัด

หลังจากการติดเชื้อไวรัส เช่น ไขหวัด ร่างกายจะอ่อนเพลียเสมอ ทั้งนี้เพราะการติดเชื้อหวัดจะกระทบต่อการดูดซึมกรดไขมันจำเป็นชนิดกรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) เข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งยังยับยั้งการเปลี่ยนกรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) ไม่ให้เป็นกรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) อีกด้วย

ในขณะที่เป็นหวัด ร่างกายจึงขาดกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 6 อย่างรุนแรงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว และเกิดอาการอ่อนเพลียอย่างรุนแรง ซึ่งการบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะสามารถบรรเทาอาการหวัดลงได้

-น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กับ โรคตับเรื้อรัง

ผู้ป่วยโรคตับเรื้อรัง จะมีกรดไขมันจำเป็นในเลือดผิดปกติ โดยมีกรดชนิด กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) สูงผิดปกติ แต่เมตาโบไลต์ชนิดอื่นในปฏิกิริยาเคมีอยู่ในระดับต่ำ แสดงว่าร่างกายของผู้ป่วยโรคตับเรื้อรังไม่สามารถเปลี่ยน กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) ให้กลายเป็นกรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) ดังนั้นฮอร์โมนพรอสตาแกลนดิน 1 (Prostaglandin E1 – PGE1) จึงมีระดับต่ำ ทำให้โรคตับมีอาการกำเริบขึ้น เพราะภูมิคุ้มกันจะต่ำลง อาการอักเสบมีมากขึ้น เม็ดเลือดขาวทำงานไม่ดี การบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะสามารถบรรเทาอาการโรคตับลงได้

ปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ปริมาณที่แนะนำของจำนวนของกรดไขมัน GLA ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันนั้น คือ 240 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้นปริมาณที่แนะนำของ น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส สำหรับรักษาอาการต่างคือ รับประทานครั้งละ 1,000 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ซึ่งจะเทียบเท่ากับปริมาณ GLA 240 มิลลิกรัมตามที่ต้องการ

สำหรับผู้ป่วย เบาหวาน: ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานคือ ครั้งละ 1,000 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ร่วมกับรับประทาน น้ำมันปลา (Fish Oil) อีกครั้งละ 1,000 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง

ข้อแนะนำในการรับประทาน

- รับประทาน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส พร้อมอาหารเพื่อลดอาการข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น
- เพื่อให้ได้ผลดีในการใช้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน ดังนั้นเพื่อให้ น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส เปลี่ยนเป็น GLA ได้ดี ควรรับประทานร่วมกับ Multivitamin (ควรจะประกอบไปด้วย zinc, vitamin C, vitamin B-complex vitamins และ magnesium)
- ในรายที่ต้องการผลด้าน ผิวหนัง ผม และเล็บ อาจจะต้องใช้เวลา 2-6 เดือนกว่าจะเห็นผล

อาการข้างเคียง

ถึงแม้ว่า น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส จะให้คุณประโยชน์ มากมาย แต่สำหรับผู้บริโภคบางรายที่รับประทานเข้าไปแล้ว อาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ อาทิ

- อาการคลื่นไส้ท้องอืดเฟ้อ
- อาการปวดศีรษะ
- อาการผื่นแพ้
- อาการลมชักกำเริบ

ในยุคปัจจุบันนี้ ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวจากการกินเนื้อสัตว์ นม ช็อกโกแลตมากเกินไป จนกระทั่งกรดไขมันอิ่มตัวเข้าไปแทนที่กรดไขมันจำเป็น ทำให้ร่างกายได้รับกรดไขมันจำเป็นชนิดโอเมก้า 6 ไม่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุล และช่วยป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังนั้นจึงควรบริโภค น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส เพื่อให้ร่างกายเปลี่ยน กรดไลโนเลอิก (Linoleic - LA) เป็น กรดแกมมา ไลโนเลนิก (GLA) ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีที่สุดในที่สุด

ที่มา

<http://www.healthdd.com/article/articleCatList.php?r=17&ti=pMfSwcrHwqTH0sGn0sE=&PHPSESSID=e3af97cfe7f9014b01c1b90a1b98e8b1>