

กระชายดำ

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

สมุนไพร กระชายดำ

**ในช่วงไม่กี่ปีมานี้กระแส “สมุนไพรไทย” มาแรงที่สุดสุด
ประกอบกับหน่วยงานราชการ ต่าง ๆ
ต่างก็ส่งเสริมสนับสนุนให้นำภูมิปัญญาไทยมาเผยแพร่ทำให้ประชาชนหันมาบริโภค
มากขึ้น**

สมุนไพรตัวหนึ่งที่ผู้คนกล่าวขานถึงก็คือ ” กระชายดำ “

เพราะว่ามีสรรพคุณขึ้นชื่อลือชาในเรื่องเพิ่มพลังทางเพศ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า ” โสมไทย ”
ซึ่งที่จังหวัดเลย เพชรบูรณ์ ปราจีนบุรี
สำนักงานเกษตรจังหวัดมักนิยมแนะนำให้เกษตรกรเพาะปลูกเพราะเป็นพืชที่มีอนาคต และราคาดี

กระชายดำ

มีลักษณะเหง้าหรือหัวคล้ายกับกระชายธรรมดาที่ใช้ปรุงอาหารอยู่ในครัวเรือนแต่ไม่มีรากขนาดใหญ่ที่เรียกว่า “นิ้ว” เหมือนกระชายทั่ว ๆ ไป และเมื่อพิจารณาลักษณะใบจะพบว่าใบของกระชายดำจะใหญ่และมีสีเขียวเข้มกว่า กาบใบมีสีแดงจางและหนาอวบ กระชายดำมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Boesenbergia pandurata*(Roxb.) อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE ลักษณะแตกต่างที่เด่นชัดกับกระชายธรรมดาก็คือ เนื้อในของหัวกระชายดำจะมีสีคล้ำดังผลหว่า คือมีสีออกม่วงอ่อน ๆ ไปจนถึงสีม่วงเข้มถึงดำ จึงได้ชื่อว่า “กระชายดำ”

กระชายดำเป็นพืชล้มลุกจัดเป็นवानชนิดหนึ่ง ลำต้นมีความสูงประมาณ 30 ซม. ส่วนกลางของลำต้นเป็นแกนแข็ง มีกาบหรือโคนใบหุ้ม ใบมีกลิ่นหอม กาบใบแทงขึ้นจากหัวในดิน ออกเป็นรัศมีติดผิว ขนาดใบกว้างประมาณ 7-15 ซม. ยาว 30-35 ซม. ลักษณะใบและลำต้นเหมือนกระชายเหลืองและกระชายแดง แต่ขอบใบและกาบใบของกระชายดำอาจมีสีม่วงแกมเล็กน้อย ดอกออกจากยอดช่อละหนึ่งดอก มีใบเลี้ยงที่ช่อดอก ดอกมีสีชมพูอ่อน ๆ ริมปากดอกมีสีขาว กลีบรองกลีบดอกเชื่อมติดกันมีลักษณะเป็นรูปท้อ มีขน โคนเชื่อมติดกันเป็นช่อยาว เกสรตัวผู้จะเหมือนกับกลีบดอกอับเรณูอยู่ใกล้ปลายท้อ เกสรตัวเมียมีขนาดยาวเล็ก ยอดของมันเป็นรูปปากแตรเกลี้ยงไม่มีขน

การขยายพันธุ์การปลูกกระชายดำก็เหมือนกับการปลูกกระชายธรรมดาโดยทั่วไป สามารถปลูกได้ทั้งในดินที่ร่วนซุย การระบายน้ำดี

แต่ระวังอย่าให้น้ำท่วมขังเพราะจะทำให้หัวหรือเหง้าเน่าเสียได้ง่ายส่วนในดินเหนียวและดิน

ปลูกจริงไม่ค่อยจะเหมาะสมนัก

โดยธรรมชาติแล้วกระชายดำชอบขึ้นตามร่มไม้ในป่าดิบและป่าเบญจพรรณทั่วไป แต่ในที่โล่งแจ้งก็สามารถปลูกกระชายดำได้ผลดี



กระชาย มี 3 ชนิด คือ

1.กระชายเหลืองหรือกระชายขาว 2.กระชายแดง 3.กระชายดำ

กระชายเหลืองและกระชายแดงนิยมใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร ส่วนกระชายดำใช้เป็นสมุนไพรเมื่อผ่าเหง้าหัวออกดูจะมีสีม่วงคล้ำ

มีกลิ่นคล้ายกระชายทั่วไป(แต่ฉุนกว่า)ลักษณะใบและลำต้นเหมือนกระชายเหลืองและกระชายแดง แต่ขอบใบและก้านใบอาจมีสีม่วงแกมเล็กนอย

เดิมชาวเขาเผ่าม้งนำกระชายดำเขามาปลูกในอำเภอด่านซ้ายและอำเภอนาแห้ว เพื่อใช้เป็นสมุนไพรประจำบ้าน ต่อมามีการขยายพันธุ์ออกไปเรื่อยๆ จนมีพื้นที่เพาะปลูกเพิ่มมากขึ้น “กระชายดำ” มีสรรพคุณทางยา ดังนี้ คือ รากเหง้า เป็นยาขับปัสสาวะ, ขับลม, แก้บิด, แก้ท้องอืดเฟ้อ, แก้โรคกระเพาะอาหาร โดยใช้รากเหง้าดองกับสุราขาว หรือนำไปตากแห้งแล้วบดเป็นผงใช้ผสมน้ำสุกรับประทาน หรือผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดประมาณเม็ดพุทรารับประทานทุกวันเป็นยาอายุวัฒนะ, กระตุบประสาททำให้กระชุ่มกระชวย และเป็นยาบำรุงกำลัง

เรา ๆ ท่าน ๆ ได้ยินจนชินหู พุดกันติดปาก ประกอบกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐการ เอกชน ต่างให้การสนับสนุนนำขอมูลเรื่องราวออกเผยแพร่สู่สาธารณชน จนเป็นที่รู้จักนิยมอุปโภคบริโภคสมุนไพรเพิ่มขึ้น

“กระชายดำ” เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องเพิ่มพลังทางเพศ หรือ “โสมไทย” เดิมเป็นสมุนไพรที่หารับประทานยาก ไม่เป็นที่นิยม แต่ยามนี้ปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจราคาดีขายกัน ก.ก.ละ 100-300 บาท หากอยู่ในช่วงขาดแคลนราคาสูงถึง ก.ก.ละ 500-600 บาท มีปลูกกันมากที่จังหวัดเลย เพชรบูรณ์ ปราจินบุรี และนครสวรรค์ ด้วยสรรพคุณที่หลากหลาย ทั้งบำรุงกำลัง เพิ่มฮอร์โมนทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ ขับลม รักษาโรคความดันโลหิตสูง ขยายหลอดเลือดหัวใจ โรคเกาต์ โรคกระเพาะอาหาร สตรีประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมถึงการขับผิวพรรณให้เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล เราสามารถบริโภคได้หลายวิธี เช่น นำไปผสมเหล้าดื่มเป็นยาดอง หรือจะหั่นเป็นชิ้น ๆ ตากแห้งแล้วต้มน้ำร้อนดื่มแทนน้ำหรือน้ำชา เป็นประจำก็แจ๋วครับ บางตำราบอกให้นำหัวกระชายดำไปตากแห้ง หรือใช้แบบสดดองกับน้ำผึ้งแท้ 7 วัน ดื่มวันละ 2 ครั้ง (เช้า หรือ ก่อนนอน) อาการจะเชื่อผาจะค่อย ๆ ทุเลาลง หรือทำเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนก็ได้เช่นกัน

ด้วยสรรพคุณเหล่านี้ ทำให้บรรดาคุณผู้ชายที่เริ่มรู้ว่าอ่อนเปลี้ยเพลียแรงไม่ชู้ซ่าเหมือนสมัยหนุ่ม ๆ พอรู้ว่ากินแล้วเพิ่มพลังอย่างว้าวเลยชวนขายซื้อกันใหญ่ เพราะราคาไม่แพง ทั้งหาซื้อได้ง่ายในตลาด ครั้นจะซื้อไวอะคราคงสุราราคาไม่ไหว กระชายดำนี้แหละชู้ซ่าได้เหมือนกัน เผลอ ๆ จะดีกว่าด้วยซ้ำครับ

วิธีปลูก”

ปลูกพื้นที่ดินร่วนปนทราย อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล ประมาณ 630 เมตร

ใช้เหง้าแก่เป็นท่อนพันธุ์ ควรปลูกระยะห่างประมาณ 30 ซม. ก่อนปลูกควรรีบน้ำยาเร่งราก และควรปลูกต้นฤดูฝน (พฤษภาคม)

เก็บเกี่ยวภายในเดือนธันวาคม ควรเก็บหลังต้นแห้งตายประมาณ 1 เดือน จึงจะได้เหง้าที่มีคุณภาพ ส่วนที่ใช้เป็นยาเหง้าสด และแห้ง

สรรพคุณยาไทย ตามตำรายาไทย เหง้ากระชายดำตองเหล้าใช้เป็นยาบำรุงกำลัง เสริมสร้างสุขภาพทางเพศของท่านชาย ช่วยให้อารมณ์ทางเพศ ของผู้ชายมีความสมบูรณ์ขึ้น มีปริมาณน้ำเชื้อมากขึ้น ความเป็นชายแข็งตัวทนทานขึ้น ปรับสมดุลฮอร์โมนทางเพศของท่านสุขภาพสตรี สร้างความสมดุลความดันโลหิต ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร แก่ลำไส้อักเสบดีทุกขาในสตรี ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง และยังช่วยบำรุงร่างกาย แก้ออนเพลีย ปวดเมื่อย เหน็บชา ปวดหลังหัวเข่า ช่วยบำบัดอาการของ โรคเกาต์รูมาติซึม รูมาตอยด์เรื้อรัง บำบัดอาการโลหิตจาง มีน้ศึรชะ หนามืด เป็นลม