

ขิง.....กับประโยชน์ที่ยังไม่รู้

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ขิง GINGER ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Rosc. วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ขิงแกลง ขิงแดง(จันทบุรี) ขิง (เชียงใหม่) สะเอ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

ขิงมีรสเผ็ดตามความแก่อ่อนของอายุขิง ขิงอ่อนมีรสเผ็ดน้อย ขิงแก่จะมีรสเผ็ดมากขึ้นตามลำดับ

สรรพคุณ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร ใช้ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน เพราะในเหง้าขิงแก่ มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย GINGEROL และ SHOGAOL แก้อาการท้องอืดเพื่อ ขับลม ลดอาการไอ และระคายคอ จากการมีเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับเหงื่อ ขับน้ำนม แก้อาการเมารถเมาเรือ แก้บิด บำรุงธาตุ ช่วยในด้านการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดความดัน ช่วยลดคลอเลสเตอรอล รอล ช่วยลดการอักเสบ ช่วยแก้ปวด ผุ่ยช่วยหลังผ่าตัดที่มีภูมิอาการเมายาเสพติดให้จับนำขิงเข้มข้นสักครึ่งช้อนชา จะช่วยแก้อาการเมายาได้:

จีนเป็นชนชาติเก่าแก่ ที่มีการใช้ประโยชน์ จากขิงมายาวนาน แพทย์จีนโบราณ จัดขิงเป็นพืชรส เผ็ดอุ่น มีฤทธิ์แก้หวัดเย็น ขับเหงื่อ บำรุงกระเพาะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ลดคลอเลสเตอรอล ที่สะสมในตับและเส้นเลือด ชาวบ้านทั่วไปจะรู้ว่า ถ้าต้มขิงกับน้ำตาลอ้อย จะช่วยแก้หวัด ถ้าใช้ขิงสดป้อนที่ขมับทั้งสองข้าง จะช่วยแก้ปวดหัว และถ้าเอาขิงสอใส่ไต้ลน จะช่วยแก้อาการกระวนกระวาย แก่คลื่นไส้อาเจียนได้ดี

แพทย์จีนโบราณจะใช้ประโยชน์จากขิงสดและขิงแห้ง ในแงุ่มที่ต่างกัน

ขิงแห้ง ในภาวะที่ขาดหยาง ภาวะขาดหยาง คือ ภาวะที่ร่างกายอาการเย็น หนาวายทนต่อความเย็นได้น้อย การย่อยอาหารไม่ดี เป็นต้น ทั้งยังมีการใช้ขิงแก่ ในคนไข้ปวดข้อรูมาติกส์

ขิงสด จะใช้กำจัดพิษที่เกิดจากการติดเชื้อภายในร่างกาย โดยการขับพิษออกมาทางเหงื่อ ขิงสดช่วยให้ร่างกาย ปรับสภาพในภาวะที่ร่างกาย มีอาการเย็นได้เช่นเดียวกับขิงแห้ง

ลดการคลื่นไส้อาเจียน โดยใช้ขิงสด 30 กรัม (3 ชีด) สับให้ละเอียดต้มทานน้ำในขณะท้องว่าง

ช่วยขับเสมหะ โดยใช้ขิงสดคั้นเอาแต่น้ำ ประมาณครึ่งถ้วยผสมน้ำผึ้ง 30 กรัม (6 ช้อน) อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน

แก้หวัดหน้าหนาว โดยใช้ขิงสดทุบหรือขูดให้เป็นฝอย หรือขิงแห้งก็ได้ ใส่ในกะละมังน้ำอุ่น เติมน้ำผึ้งลงไปด้วยเล็กน้อย **แซ่เทา** กลิ่นของขิงที่หอมกลุ่นจะกระตุ้นให้จมูกโล่ง ศรีษะโล่ง ร่างกายสามารถต่อสู้กับหวัดได้ และผิวหนังที่แซ่เทาอยู่ก็จะรู้สึกนิ่มนวลขึ้น ไม่แห้งกร้าน

แก้อาการปวดข้อ ปวดศรีษะ ด้วยการใช้น้ำขิงอุ่นๆ จุ่มผ้า แล้วนำมาประคบตามข้อที่ปวดหรือศรีษะ อาการจะทุเลาลง

ด้านความงาม ใช้ถูหน้าศรีษะเพื่อกันผมร่วง นอกจากนี้ยังคั้นเอาแต่น้ำผสมน้ำมันมะกอก หมักผม แล้วนวดให้ทั่วศรีษะ เอาหมวกพลาสติกคลุมไว้ แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นทั้งผืนในอุณหภูมิที่อุ่นจัด ปิดให้หมาด แล้วคลุมศรีษะไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วจึงล้างออก จะทำให้ผมสวย นุ่ม และแข็งแรง ไม่ขาดง่าย

++ ในญี่ปุ่น พบว่าชิงมีฤทธิ์บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดคลอเลสเตอรอล ในด้านความงาม ใช้ชิงสดขูดเป็นฝอย แล้วใช้พาดลงบนต้นขา ก้น หรือส่วนที่เป็นไขมันผิวสุม หรือมีเซลลูไลท์ ชิงจะช่วยทำให้ผิวสมนั้นกระจายตัว ไม่เกิดให้เกิดผิวขรุขระ เมื่อสัมผัสจะรู้สึกเรียบเนียนขึ้น

++ ในอินเดีย ใช้ชิงในการทาถูนวด เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ใช้ลดการอักเสบของตับ แก้ปวดลดอาการบวมหน้า ใช้เป็นยากระตุ้นการอยากอาหาร เป็นยาช่วยย่อย ช่วยขับลมในลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยทำความสะอาดปากและคอ ช่วยระงับการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยกระตุ้นกำหนดใช้ชิงผงแห้งละลายน้ำอุ่น ทาที่หน้าผากรักษาอาการปวดหัว

++ กรีก จะใช้ชิงช่วยย่อยอาหาร และช่วยแก้พิษ ใช้ชิงในการรักษาอัมพาต โรคปวดปลายประสาท และโรคเก๊าท์ ชาวอาหรับโบราณใช้ในการกระตุ้นความกำหนด ส่วนคนยุโรปใช้ชิงในการช่วยย่อย ช่วยรักษาอาการท้องอืดจากการดื่มเหล้า ช่วยขับลม ทั้งยังใช้ในการรักษาโรคเก๊าท์ และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

++ นักสมุนไพรรุ่นใหม่ของตะวันตก ใช้ชิงในการช่วยย่อยอาหาร ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต และลดการคลื่นไส้อาเจียน จากการเคลื่อนไหวที่ไม่สมดุล (motion sickness) รวมทั้งใช้ลดการคลื่นไส้อาเจียนจากการแพทอง แต่คนท้องไม่ควรรับประทานเป็นประจำ:

นายแพทย์โบน อังกฤษ ใช้รักษาอาการปวดศีรษะทั้งชนิดสองข้าง และข้างเดียว (ไมเกรน) ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ แนะนำให้ดื่มน้ำชิงเข้มข้นเป็นประจำ หรือไม่ก็รับประทานชิงสดบ่อยๆ เชื่อว่าสารเคมีที่อยู่ในชิงจะสามารถปรับระดับสารกึ่งฮอโมนที่เรียกกันว่าสารไอโคซานอยด์ (eicosanoid) ทำให้อาการปวดศีรษะบรรเทาลง

นายแพทย์กฤษณะ ศรีวิศทวา เดนมาร์ก แก้อาการแน่นหน้าอก รักษาอาการท้องร่วง โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคหวัดหรือหวัด ใช้น้ำมันหอมระเหยจากน้ำชิงจะช่วยทำลายไวรัสหวัดในทางเดินหายใจ ลดอาการเจ็บคอ โดยเฉพาะในคนที่ เป็นโรครูมาติซึม ให้ผู้ป่วยหมั่นรับประทานชิงสด ลองเพิ่มชิงเข้าไปในอาหารทุกมื้อ อาการปวดข้อจะทุเลาลง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและรักษาโรคกระเพาะ การรับประทานชิงปริมาณมากๆ จะทำให้เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดได้ซาลง เชื่อว่า สารจินเจอร์อลจะแสดงฤทธิ์ต้านการเกิดลิ่มเลือดได้เช่นเดียวกับแอสไพริน (ไม่มีผลต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหารอีกด้วย)

น้ำชิงพาสเจอร์ไรท์

ชิงที่นำมาทำน้ำชิงพาสเจอร์ไรท์เป็นชิงอ่อนรสเผ็ดน้อย ไม่ต้องปอกเปลือกจะทำให้มีน้ำหอมดีขึ้น

นำชิงอ่อนมาล้างน้ำให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือกแล้วนำมาทุบให้แตก นำไปแช่น้ำซึ่งผสม *กรดซิตริก (กรดมะนาว) เพื่อไม่ให้ยางชิงออกมา ทำให้น้ำชิงดำ นำไปต้มในน้ำร้อน ที่เดือดพล่าน ในอัตราส่วน น้ำ ๘ ลิตร/ชิง ๑ ก.ก ต้มอยู่ประมาณครึ่งชั่วโมง นำมาผสมกับน้ำเชื่อม นำมาพาสเจอร์ไรท์ และบรรจุขวด เก็บเข้าห้องเย็น

***กรดซิตริก** หมายถึง กรดผลไม้ ซึ่งมีอยู่ในผลไม้ เช่น ส้ม มะนาว ในการทำน้ำผลไม้ มักนิยมใช้กรดซิตริกผสมแทนน้ำตาลทราย เพราะ กรดซิตริกจะทำให้ไดรส กลิ่น ในความเป็นธรรมชาติมากกว่า แทนที่จะเป็นรส กลิ่นที่ออกเป็นน้ำเชื่อมหรือน้ำหวาน

ที่มา <http://ns.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=881%3E%3Cspan%20class=>

