

เตลิวิวส์

ฉบับที่ 23,151 วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6



ชิงป่า

ชิงป่าเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอม เฉพาะ แทะหน่อหรือลำต้นเทียม ขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน เป็นสองแถว ใบรูป



หอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 12-20 ซม. หลังใบห่อหุ้มเป็นรูปรางน้ำปลายใบสอบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบและจะเป็นกาบหุ้มลำต้นเทียม ตรงช่วงระหว่างกาบกับ

ตัวใบจะหักโค้งเป็นข้อสอก ดอกสีขาว

ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้า ปลูกในดินร่วนซุยผสมปุ๋ยหมัก หรือดินเหนียวปนทราย โดยยกดินเป็นร่องห่างกัน 30 ซม. ปลูกห่างกัน 20 ซม. ลึก 5-10 ซม. ชอบขึ้นในที่ชื้นมีการระบายน้ำดี ถ้าน้ำขังอาจโดนโรคเชื้อรา เหง้ามีรสหวานเผ็ดร้อน ช่วย



ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเพื่อคลี่ไส้อาเจียน แก้หอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ ในน้ำมันหอมระเหยมีสารออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก้ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลี่ไส้อาเจียน แก้จุกเสียด แน่นเพื่อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมะนาว เดิมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ.