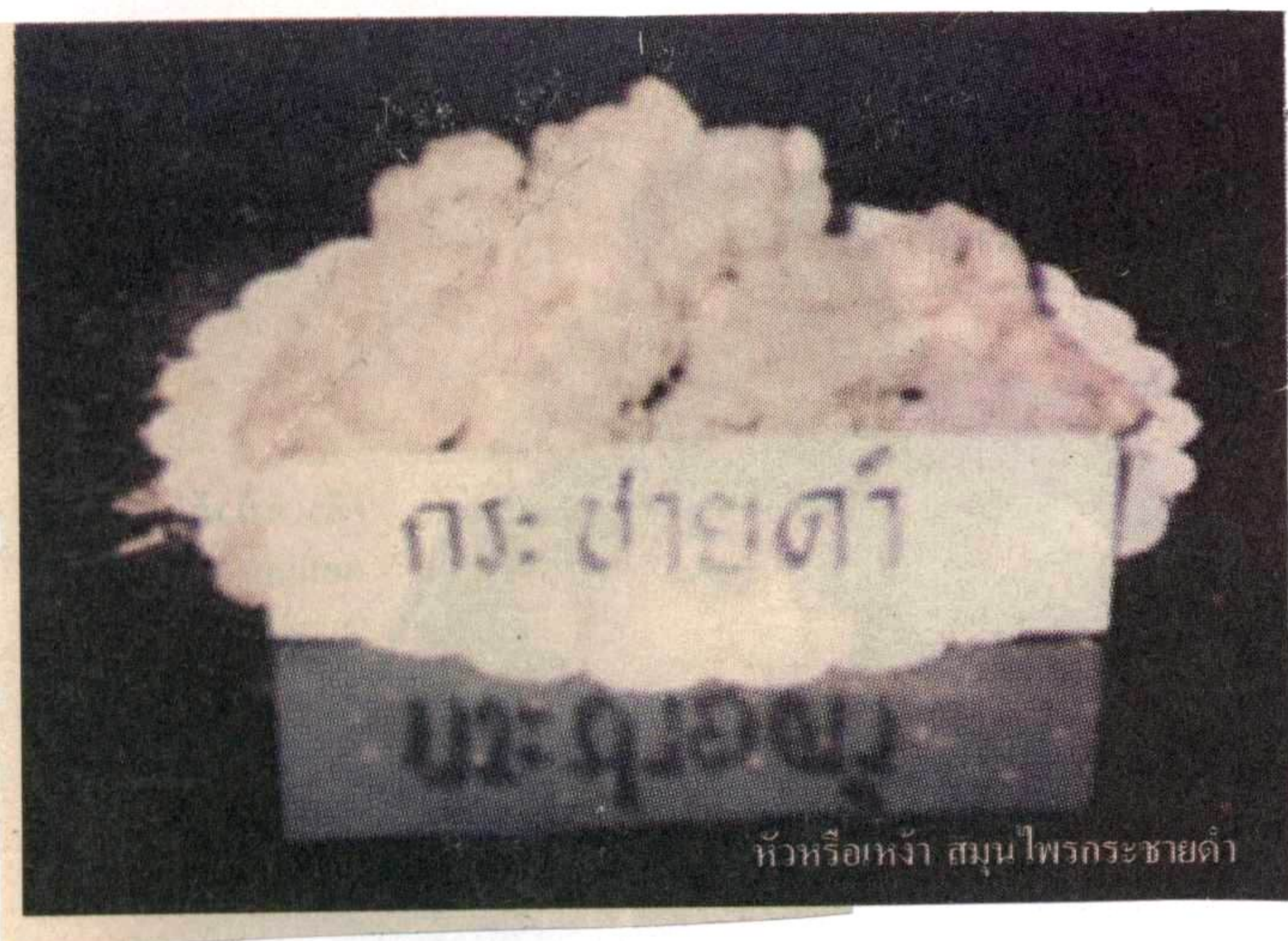


สรรพประโยชน์ คุณค่าแห่ง

‘กระชาย’

วัฒนสุขภาพ



หัวหรือเหง้า สมุนไพรกระชายดำ

ปี อยละ 94.80 ของพื้นที่ 416.838 ตารางกิโลเมตร ต.คู่พงษ์ และ ต.ป่าแลวหลวง อ.สันติสุข จ.น่าน ที่เป็นเขตป่าสงวนแห่งชาติ ล้อมรอบด้วยภูเขา 30% สูงจากระดับน้ำทะเล ประมาณ 300-1,000 เมตร และมีที่ราบตามไหล่เขาเพียง 1 ใน 4 ของพื้นที่ทั้งหมด ทำให้เกิดปัญหาด้านผลผลิต รายได้ และการมีงานทำของประชากร ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ

จึงถูกจัดเป็นลำดับที่ 1-2 ความสำคัญของฝ่ายปกครอง เพื่อเร่งพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่าด้วยหลักการบำบัดทุกข์-บำรุงสุขให้ราษฎรในพื้นที่

นายพิสุทธ์ บุญยพรรณพงศ์ นายอำเภอสันติสุข ระบุถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจของบรรดาลูกบ้านว่า จากจำนวนประชากร 15,915 คน ที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางด้านเกษตร เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ มะม่วง ยาสูบ และการปลูกสัตว์ เป็นรายได้หลัก ตั้งร้าน



พิสุทธ์ บุญยพรรณพงศ์ นายอำเภอสันติสุข จ.น่าน

ค้าปลีกขนาดเล็กในหมู่บ้านต่างๆ เป็นรายได้เสริม นอกเหนือเกษตรกรรมเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นแบบพอเพียง เฉลิมพระเกียรติ และตามรอยพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“ในพื้นที่อำเภอสันติสุข มีการดำเนินการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเองที่หลากหลายอยู่บ้าง อาทิ ผลิตภัณฑ์ชาใบหม่อน ชিংผง ข้าว



กรียบ ข้าวแต่น น้ำแดง
ม ผลิตภัณฑ์แทนนม

และหมุยอ เป็นต้น ราษฎรจึงมีรายได้เฉลี่ย 20,000 บาทต่อปี มีสองหมู่บ้านรายได้เฉลี่ย 15,000 บาทต่อปี ถืออยู่ในเกณฑ์พออยู่พอกิน และขณะนี้ทางการกำลังส่งเสริมการแปรรูปกระชายดำ ให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ของที่นี่”

“ก ระชายดำ” เป็นพืชสมุนไพรประเภท หนึ่งที่เพาะปลูกอยู่ก่อนในพื้นที่ จ.น่าน มานานแล้ว แต่ยังไม่มีการส่งเสริมอย่างจริงจัง จากกระแสสังคมโลกที่ได้ศึกษาค้นคว้า วิจัยพืชสมุนไพรต่างๆ เพื่อเป็นยารักษาโรคหรือต่อต้านการกระจายตัวของเชื้อโรคในร่างกาย

กระชายดำก็เป็น 1 ในสมุนไพรซึ่งถือเป็นยาอายุวัฒนะ ชาวไทยภูเขาเชื้อสายม้งนิยมใช้เป็นยาสามัญประจำบ้าน รักษาโรคปวดท้อง แก้ปวดเมื่อย เหนื่อยหอบและหอบหืด สืบทอดกันมานับตั้งแต่บรรพบุรุษแล้ว มีการกล่าวขานกันในหมู่ชาวม้งว่า กระชาย



กระบวนการแปรรูปและบรรจุภัณฑ์กระชายดำ กระชายขาว และกระชายแดง ของกลุ่มแม่บ้าน อ.ส.และชาวบ้าน อ.สันติสุข จ.น่าน

ดำเป็นยาชูกำลังทางเพศชั้นดี ทำให้ “ปังปัง” เป็นพืชสมุนไพรในตระกูล Zingiberaceae เช่นเดียวกับกระชายบ้าน แต่แตกต่างกันที่หัวหรือเหง้า เพราะมีลักษณะเหมือนขิง เหง้าของกระชายดำจะเป็นสีม่วงเข้มจนเกือบดำ ใช้เป็นเครื่องปรุงใส่อาหาร ช่วยสร้างสมดุลความดันโลหิตให้ระบบการหมุนเวียนดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง ควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือด ช่วยสร้างระบบย่อยอาหาร รักษาลำไส้อักเสบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นริดสีดวง

ทวาร
สรรพคุณพิเศษของสมุนไพรกระชายดำยังช่วยสร้างความสมดุลของน้ำในช่องหู ช่วยรักษาโรคตกขาว เพศสตรี ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง กระตุ้นฮอร์โมนและเสริมสร้างสุขภาพทางเพศให้แก่บุรุษชาย เพิ่มความกำหนัดได้เป็นอย่างดี ยิ่งเหมาะสำหรับผู้ทำงานหนักและมีอาการอ่อนเพลีย



อย่างไรก็ตาม กระชายดำยังเป็นสมุนไพรที่หายากใน จ.น่าน โดยเฉพาะฤดูกาลผลิตปี 2544 ที่ผ่านมา มีการเพาะปลูกและได้ผลบ้าง แต่ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของตลาด ยังต้องสั่งนำเข้าจาก จ.เลย และ จ.พิษณุโลก

นายอำเภอพิศุทธิ์บอกว่า สรรพคุณดังกล่าวที่ทำให้สมุนไพรกระชายดำแพร่หลายไปทั่วทั้งในและต่างประเทศ มีผู้นิยมบริโภคมากขึ้น จึงส่งเสริมให้กลุ่มแม่บ้าน สมาชิกอาสาสมัครดินแดน(อส.) และชาวบ้าน อ.สันติสุข เพาะปลูกและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์

บรรจุซอง สำหรับชงใส่น้ำร้อนเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเหมือนชา ด้วยกระบวนการผสมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งแท้ หรือใส่น้ำแข็งรับประทานช่วงหน้าร้อนได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ยังบรรจุภัณฑ์ในรูปแบบแคปซูล หรือผลิตเป็นถั่วเคลือบกระชายดำ และชนิดตากแห้งสำหรับดองเหล้าขาวสำหรับคอสुरาได้ด้วย

กระชายดำมี 2 ลักษณะ คือ “ตัวผู้” และ “ตัวเมีย” หัวหรือเหง้าเนื้อในของตัวผู้มีสีม่วงเข้มจนเกือบดำราคา กิโลกรัมละ 300-500 บาท ส่วนตัวเมียมีสีม่วงอ่อนไม่เข้มราคา กิโลกรัมละ 100-150 บาท ยังไม่พบการวิจัยว่าสรรพคุณและคุณค่าของลักษณะกระชายดำทั้งสองแตกต่างกันมากนักน้อยเพียงใด แต่ควรระมัดระวังในการเลือกซื้อแบบหัวหรือเหง้าไปรับประทานด้วย

ทั้งนี้ ยังมี “กระชายขาว” และ “กระชายแดง” มีสรรพคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากระชายดำ เป็นอีกตัวเลือกของหนึ่งผลิตภัณฑ์ อ.สันติสุข กระชายขาว จำหน่าย กิโลกรัมละ 200-300 บาท ช่วยระบบการขับปัสสาวะได้เป็นอย่างดีเหมาะสำหรับบุรุษที่มีอาการติดขัดคล้ายกับเป็น

นี้ว

สำหรับกระชายแดงซึ่งจำหน่ายราคากิโลกรัม
ละ 200-300 บาทเช่นกัน เป็นยาบำรุงกำลัง
และบำรุงกำหนัดชั้นยอด บำรุงธาตุและช่วย
เรื่องขับลมในกระเพาะอาหาร เชื่อว่า ทั้งผลิต
ภัณฑ์กระชายดำ กระชายขาว และกระชายแดง
จะถูกนำมาแปรรูปเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้บริโภคลิ้ม
ลองและเห็นสรรพคุณดังกล่าว โดยเฉพาะคำยืนยัน
จากนายอำเภอพิสุทธ์ที่ว่า เป็นยาอายุวัฒนะ
ปลอดโรค ซึ่งดีกว่า "โสมเกาหลี"

เปี่ยมศักดิ์ แพทยกุล