

สมุนไพรร

ภราดร นวลวงศ์ชจร



สมุนไพรร เป็นทฤษฎีหนึ่งในการแพทย์แผนไทย จากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่รู้จักนำคุณค่าของธรรมชาติมาใช้เพื่อดูแลรักษาสุขภาพอย่างชาญฉลาด สมุนไพรรที่เป็นต้นตำรับของคนเฒ่าคนแก่ในสมัยก่อน ปัจจุบันได้รับการส่งเสริมจากการแพทย์แผนไทย และสังคมไทยเริ่มเห็นคุณค่าของธรรมชาติ หันกลับมานิยมอุปโภคบริโภคผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรรกันมากขึ้นเป็นลำดับ จากอดีตที่เคยถูกมองว่าไม่มีมาตรฐาน ขาดความน่าเชื่อถือ รวมทั้งข้อจำกัดในการใช้ ความยุ่งยากในการจัดหาและปรุง ยาแผนโบราณและสมุนไพรรจึงถูกจำกัดอยู่ในวงแคบทำให้เสื่อมความนิยมไปช่วงหนึ่ง ขณะที่ยาแผนปัจจุบันสามารถหาซื้อได้ง่ายกว่าและเป็นที่รู้จักจากการโฆษณา การแพทย์แผนไทยจึงถูกลบเลือนไปจากวิถีชีวิตคนไทยนับตั้งแต่นั้น

กว่า 100 ปีที่การแพทย์แผนไทยถูกละเลยจนกระทั่งถึงยุคที่ประเทศไทยประสบวิกฤตเศรษฐกิจ ได้รับผลกระทบรุนแรงจากความไม่สมดุลระหว่างรายรับ-รายจ่าย ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจถดถอย ทำให้คนไทยจำเป็นต้องพึ่งตนเองโดยการหันมาใช้

สินค้าทดแทน เช่น ยาแผนโบราณ ได้รับการพัฒนาให้มีรูปแบบที่สะดวก นำใช้ยิ่งขึ้น มีการควบคุมคุณภาพ และแปรรูปสมุนไพรรเป็นหลากหลายชนิด ทั้งชนิดเป็นผง น้ำ ครีม ฯลฯ ภายใต้บรรทัดฐานที่สวางามทันสมัย ทำให้ยาแผนโบราณกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง

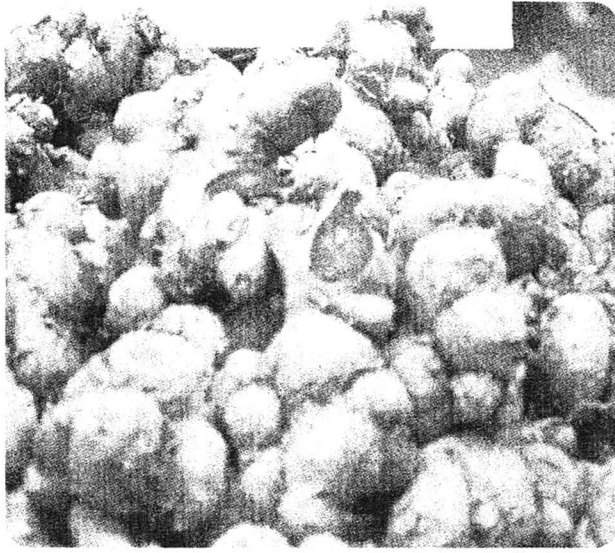
สมุนไพรรใกล้ตัวในฉบับนี้ เกษตรคิวนเซขอเสนอพืชสมุนไพรรที่ผู้คนกล่าวขานถึง และเป็นสมุนไพรรที่โด่งดังมากในเวลานี้ กระแสตอบรับจากชาวไทยมีมากทีเดียว พืชสมุนไพรรใกล้ตัวที่กล่าวถึงนี้คือ กระชายดำ เป็นพืชสมุนไพรรที่มีการตื่นตัวในเรื่องการบริโภคมากในยุคปัจจุบัน เนื่องจากว่ามีสรรพคุณที่เชื่อกันว่าเป็นยาสมุนไพรรอายุวัฒนะชั้นหนึ่งของไทยมาแต่โบราณกาล และสามารถเพิ่มพลังสมรรถภาพทางเพศให้กับผู้รับประทานได้ ซึ่งชายไทยที่เคยบริโภค ต่างก็พูดเสียงเดียวกันว่า ยอดเยี่ยม เด็ดจริง ๆ

กระชายดำ

ชื่อไทย : กระชายดำ, ว่าน พระยาช้างดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda*

(L.) Manst.



วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ลักษณะทั่วไป

กระชายดำ เป็นพืชล้มลุก จัดว่าเป็นว่านชนิดหนึ่ง มีเหง้าหรือหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นมีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร ลักษณะของหัวเป็นปุ่มก้อนค่อนข้างกลม ไม่ยาวเป็นหางไหลเหมือนกระชายธรรมดาทั่วไป ความแตกต่างที่เด่นชัดกับกระชายธรรมดาคือ ภายในเนื้อเหง้ามีเนื้อแน่นละเอียด มีสีม่วงอมเข้มคล้ายลูกหว้า มีรสเผ็ด ส่วนกลางของลำต้นเป็นแกนแข็ง มีกาบใบหุ้ม กาบใบจะมีสีแดงอมม่วงเข้ม ใบมีกลิ่นหอม ก้านใบแทงขึ้นจากหัวในดิน ด้านหลังใบจะมีสีแดงอมม่วง เส้นขอบใบจะมีสีน้ำตาลอมแดง ด้านหน้าของใบจะมีสีเขียวทั้งใบ และกระชายดำเป็นพืชใบเดี่ยวเรียงสลับคล้ายกระชายธรรมดา ขนาดใบกว้างประมาณ 7-15 เซนติเมตร ยาว 30-35 เซนติเมตร ดอกออกจากรอดข้อละหนึ่งดอก มีใบเลี้ยงที่ช่อดอก ดอกมีสีชมพูอ่อนๆ ริมปากดอก มีสีขาว กลีบรองกลีบดอกเชื่อมติดกัน มีลักษณะเป็นรูปท่อ มีขน โคนเชื่อมติดกัน เป็นช่อยาว เกสรตัวผู้จะเหมือนกับกลีบดอก อับเรณูอยู่ใกล้ปลายท่อ เกสรตัวเมียมีขนาดยาวเล็ก ยอดเป็นรูปปากแตร เกลี้ยงไม่มีขน

แหล่งกระจายพันธุ์

กระชายดำเป็นพืชสมุนไพรไทยที่มีการเพาะปลูกมาแต่โบราณกาล มีทุกภาคของประเทศไทย เกษตรกรโดยทั่วไปในอดีตไม่ได้นิยมปลูกกระชายดำเป็นพืชเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่ปลูกในละแวกบ้านหรือปลูกไว้ในกระถาง ใช้เป็นยาบำรุงและบำบัดรักษาโรคมะเร็งได้ช่วย ปัจจุบันมีแหล่งที่ปลูกกระชายดำเป็นพืชเศรษฐกิจและมีการผลิตแปรรูปในระบบอุตสาหกรรมแล้ว นั่นคือจังหวัดเลย โดยเฉพาะในพื้นที่อำเภอนาแห้ว อำเภอภูเรือ เป็นแหล่งผลิตกระชายดำที่มีชื่อและคุณภาพดีแห่งหนึ่งของประเทศไทย

สภาพสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในการปลูก

กระชายดำเป็นพืชที่ปลูกง่าย และสามารถปลูกได้ในดินที่ระบายน้ำได้ดี มีอินทรีย์วัตถุสูงโดยเฉพาะดินปนทรายจะเจริญเติบโตดีหรือเป็นพื้นที่ที่มีแสงรำไร ปลูกแซมกับพืชอื่นๆ หรือจะปลูกเป็นพืชเดี่ยวก็ได้

การขยายพันธุ์

กระชายดำขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี

1. โดยการใช้หัวหรือเหง้าปลูก
2. โดยการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

การเตรียมแปลงปลูก

การเตรียมแปลงปลูกพืชล้มลุก เช่น กระชายดำ ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ขั้นตอนการเตรียมแปลงและวิธีการปลูกเหมือนกัน หากเป็นที่ดินยังไม่ดี หน้าดินแข็ง ควรปรับปรุงดินโดยการหาอินทรีย์วัตถุมาใส่ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก โบกาฉิ ในอัตราส่วน 100-200 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ไร่ ตามสภาพของดิน ฉีดพ่นด้วย EM ผสมน้ำ 1:500 เท่า ไถพรวน หมักทิ้งไว้ประมาณ 15-20 วัน ไถพรวนหรือโรตารีอีกครั้ง การเตรียมปลูกหากเป็นพื้นที่ที่มีการระบายน้ำดี หรือเป็นพื้นที่ราบสูงก็สามารถขุดหลุมปลูกได้เลย ขุด

หลุมกว้างประมาณ 1 หน้าจอบ ลึกประมาณ 10-15 เซนติเมตร

วิธีปลูก

กระชายดำใช้หัวหรือเหง้า 1-2 หัวต่อหลุม ระยะปลูก ระหว่างแถวประมาณ 30 เซนติเมตร ระหว่างต้น 25-35 เซนติเมตร ตามสภาพดินและความต้องการของผู้ปลูก ฤดูที่เกษตรกรนิยมปลูกกระชายดำคือในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน กรณีต้องการปลูกลงในกระถางเป็นการประหยัดพื้นที่ปลูก ควรใช้กระถางที่มีขนาดกลาง-ใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15-18 นิ้ว เพื่อให้มีพื้นที่ในการขยายหัวหรือเหง้า ใส่วัสดุปลูกให้พอเหมาะกับกระถาง และควรผสมปุ๋ยคอก หรือโบกาฉิลงไปด้วย

การดูแลรักษา

ใช้ EM ขยายผสมน้ำ 500 เท่า รด ราด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้สารสกัดพืชหมัก (EM F.P.E.) ร่วมกับ EM เพื่อเป็นสารเสริมภูมิคุ้มกันทานให้กับพืช ควรใส่ปุ๋ยคอก หรือโบกาฉิ เดือนละ 1 ครั้ง โดยเฉพาะระยะมีหัวหรือเหง้า ควรใส่เสมอๆ จะช่วยให้เกิดการแตกหน่อมากขึ้น

การเก็บเกี่ยว

ควรเก็บเมื่อกระชายดำอายุได้ประมาณ 10-12 เดือน ใบและลำต้นเหี่ยวแห้งและหลุดออกจากลำต้น เป็นระยะพักตัวของกระชายดำ จะได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ ได้ตัวยาที่เข้มข้นเต็มที่ หรือจะเก็บไว้ทำพันธุ์ต่อไป

ส่วนที่ใช้ทำยา

รากเหง้าหรือหัวที่อยู่ใต้ดิน (ใช้ทั้งสดและแห้ง)

วิธีการเตรียมยาและวิธีใช้

กระชายดำจัดว่าเป็นพืชสมุนไพรที่ได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลายด้วยสรรพคุณที่โดดเด่น



เด่น จึงทำให้มีผู้นำกระชายดำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย เช่น กระชายดำผง, กระชายดำอัดเม็ด, แคปซูล, ชากระชายดำ, กระชายดำดองน้ำผึ้ง, ไวน์กระชายดำ, กระชายดำดองเหล้า ฯลฯ วิธีการเตรียมแปรรูปผลิตภัณฑ์แต่ละอย่าง ขั้นตอนแรกต้องคัดเลือกเหง้าหรือหัวกระชายดำที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคแมลง นำมาล้างทำความสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กบางๆ นำไปผึ่งแดดหรือนำไปอบแห้งในเตาอบแล้วบดเป็นผงละเอียด บรรจุซองตามขนาดที่ต้องการ หรือนำไปเป็นส่วนผสมกับสมุนไพรตัวอื่นๆ การเตรียมยาด้วยวิธีบดให้เป็นผงเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทยมาแต่โบราณกาล เป็นวิธีที่ง่ายและได้รับความนิยมกันมาก

วิธีชงดื่ม

กระชายดำ 1 ซอง ต่อน้ำร้อน 1-2 แก้ว รอไว้ประมาณ 1-2 นาที เพื่อให้ได้ความเข้มข้นของฤทธิ์สมุนไพรกระชายดำ

ชนิดแคปซูล

รับประทานครั้งละ 1-2 แคปซูล

สรรพคุณทางยา

รักษาโรคต่างๆ จากคำบอกเล่าของบรรพบุรุษสืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน สรรพคุณที่นิยมใช้ในการบำบัดรักษา เช่น เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเลือด แก้ท้องเสีย ปวดท้อง ปวดเมื่อย และช่วยกระตุ้นระบบประสาท ช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตในร่างกายสมดุล เสริมสร้างฮอร์โมนทางเพศ ช่วยเพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้ท่านชาย รักษาระบบมดลูก แก้ประจำเดือนสตรีมาไม่ปกติ และใช้รักษาได้อีกหลายอย่าง ซึ่งมีวิธีการทั้งลักษณะใช้อย่างเดียว หรือเป็นส่วนประกอบของสมุนไพรอื่นๆ ทั้งในรูปแบบการต้มดื่มหรือบดเป็นผง และเป็นเม็ดลูกกลอน ฯลฯ