

สรรพประโยชน์ คุณค่าแห่ง

'กระชาย'

วัฒนสุขภาพ



หัวหรือเหง้า สมุนไพรกระชายดำ

จึงถูกจัดเป็นลำดับที่ 1-2 ความสำคัญของฝ่ายปกครอง เพื่อเร่งพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่าด้วยหลักการบำบัดทุกข์-บำรุงสุขให้ราษฎรในพื้นที่



พิสุทธ์ บุญพรอดพงศ์ นายอำเภอสันติสุข จ.น่าน

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

ค้าปลีกขนาดเล็กในหมู่บ้านต่างๆ เป็นรายได้เสริม นอกเหนือเกษตรกรรมเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นแบบพอเพียง เฉลิมพระเกียรติ และตามรอยพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

"ในพื้นที่อำเภอสันติสุข มีการดำเนินการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเองที่หลากหลายอยู่บ้าง อาทิ ผลิตภัณฑ์ชาใบหม่อน ชিংผง ข้าว

อยู่ละ 94.80 ของพื้นที่ 416.838 ตารางกิโลเมตร ต.ตุงพงษ์ และ ต.ป่าแลวหลวง อ.สันติสุข จ.น่าน ที่เป็นเขตป่าสงวนแห่งชาติล้อมรอบด้วยภูเขา 30% สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 300-1,000 เมตร และมีที่ราบตามไหล่เขาเพียง 1 ใน 4 ของพื้นที่ทั้งหมด ทำให้เกิดปัญหาด้านผลผลิต รายได้ และการมีงานทำของประชากร ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ



เกรียบ ข้าวแต่น น้ำแดง
โมะ ผลัดภักดิ์แหนมหมู

และหมุยอ เป็นต้น ราษฎรจึงมีรายได้เฉลี่ย 20,000 บาทต่อปี มีสองหมู่บ้านรายได้เฉลี่ย 15,000 บาทต่อปี ถืออยู่ในเกณฑ์พออยู่พอกิน และขณะนี้ทางการกำลังส่งเสริมการแปรรูปกระชวยดำ ให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ "นี้"

“ก ระชวยดำ” เป็นพืชสมุนไพรประเภทหนึ่งที่เพาะปลูกอยู่ก่อนในพื้นที่จ.น่านมานานแล้ว แต่ยังไม่มีการส่งเสริมอย่างจริงจัง จากกระแสสังคมโลกที่ได้ศึกษาค้นคว้าวิจัยพืชสมุนไพรต่างๆ เพื่อเป็นยารักษาโรคหรือต่อต้านการกระจายตัวของเชื้อโรคในร่างกาย

กระชวยดำก็เป็น 1 ในสมุนไพรซึ่งถือว่ามีอายุวัฒนะ ชาวไทยภูเขาเชื้อสายม้งนิยมใช้ยาสามัญประจำบ้าน รักษาโรคปวดท้อง ปวดเมื่อย เหนื่อยหอบและหอบหืด สืบต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษแล้ว มีการกล่าวขานกันในหมู่ชาวม้งว่า กระชวยดำ



กระบวนการแปรรูปและบรรจุภัณฑ์กระชวยดำ กระชวยขาว และกระชวยแดง ของกลุ่มแม่บ้าน อ.ส.และชาวบ้าน อ.สันติสุข จ.น่าน

กษัตริย์ชาวกาลิงทางเพศชนิดี ทำให้ "บั้งบั้ง"
 ชนิดสมุนไพรในตระกูล Zingiberaceae
 นี้คล้ายกับกระชายบ้าน แต่แตกต่างกันที่หัว
 รสเฝื่อน เพราะมีลักษณะเหมือนขิง เหง้าของ
 กระชายดำจะเป็นสีม่วงเข้มจนเกือบดำ ใช้เป็น
 ร้อยโรคในอาหาร ช่วยสร้างสมดุลความดัน
 ให้ความอบอุ่นเวียนติ รักษาโรคความ
 ใจสั่นลง ควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือด ช่วย
 ฟื้นฟูระบบย่อยอาหาร รักษาเส้นเลือดขอด โดย
 ใช้อย่างยิ่งเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นริดสีดวง

สรรพคุณ พิเศษ
 สมุนไพรกระชาย
 ช่วยสร้างความ
 อบอุ่นในช่องหู
 รักษาโรคตาขาว
 กลศตรี ทำให้ผิว
 อบอุ่นมือ กระตุ้น
 ไขมันและเสริม
 กล้ามเนื้อทางเพศ
 อื่นๆชาย เพิ่ม
 แกรนด์ได้เป็น
 อย่ง เหมาะสำ
 หรับงานหนักและมีอาการอ่อนเพลีย



อย่างไรก็ตาม กระชายดำยังเป็นสมุนไพรที่
 ปลูกใน จ.น่าน โดยเฉพาะฤดูการผลิตปี
 ที่ผ่านมา มีการเพาะปลูกและได้ผลบ้าง
 ให้เพียงพอสอดความต้องการของตลาด ยัง
 ให้นำเข้าจาก จ.เลย และ จ.พิษณุโลก

โดยอภิปุสทธิ์บอกว่า สรรพคุณดัง
 กล่าวที่ทำให้สมุนไพรกระชายดำแพร่
 ไปได้ทั้งในและต่างประเทศ มีผู้นิยม
 ปลูกมากขึ้น จึงส่งเสริมให้กลุ่มแม่บ้าน สมา
 คมรักษาดินแดน(อส.) และชาวบ้าน
 ผลิต เพาะปลูกและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์

บรรจุซอง สำหรับชงใส่น้ำร้อนเป็นเครื่องดื่มเพื่อ
 สุขภาพเหมือนชา ด้วยกระบวนการผสมน้ำตาล
 หรือน้ำผึ้งแท้ หรือใส่น้ำแข็งรับประทานช่วง
 หน้าร้อนได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ยังบรรจุภัณฑ์ในรูปแบบชุต หรือ
 ผลิตเป็นถั่วเคลือบกระชายดำ และชนิดตากแห้ง
 สำหรับดองเหล้าขาวสำหรับคอสุมรา ได้ด้วย

กระชายดำมี 2 ลักษณะ คือ "ตัวผู้" และ
 "ตัวเมีย" หัวหรือเหง้าเนื้อในของตัวผู้มีสีม่วงเข้ม
 จนเกือบดำราคาโลกรั่มละ 300-500 บาท
 ส่วนตัวเมียมีสีม่วงอ่อนไม่เข้มราคาโลกรั่มละ
 100-150 บาท ยังไม่พบการวิจัยว่าสรรพคุณ
 และคุณค่าของลักษณะกระชายดำทั้งสองแตก
 ต่างกันมากนักน้อยเพียงใด แต่ควรระมัดระวังใน
 การเลือกซื้อแบบหัวหรือเหง้าไปรับประทานด้วย

ทั้งนี้ ยังมี "กระชายขาว" และ "กระชาย
 แดง" มีสรรพคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากระชายดำ
 เป็นอีกตัวเลือกของหนึ่งผลิตภัณฑ์ อ.สันติสุข
 กระชายขาว จำหน่ายโลกรั่มละ 200-300
 บาท ช่วยระบบการขับปัสสาวะได้เป็นอย่างดี
 เหมาะสำหรับบุรุษที่มีอาการติดขัดคล้ายกับเป็น

นี้

สำหรับกระชายแดงซึ่งจำหน่ายราคา กิโลกรัม ละ 200-300 บาทเช่นกัน เป็นยาบำรุงกำลัง และบำรุงกำหนดชั้นยอด บำรุงธาตุและช่วย เรื่องขับลมในกระเพาะอาหาร เชื่อว่า ทั้งผลิตภัณฑ์กระชายดำ กระชายขาว และกระชายแดง จะถูกนำมาแปรรูปเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้บริโภคมี ลองและเห็นสรรพคุณดังกล่าว โดยเฉพาะคำยืนยันจากนายอำเภอพิบูลย์ที่ว่าเป็นยาอายุวัฒนะ ปลอดภัย ซึ่งดีกว่า "โสมเกาหลี"

เปี่ยมศักดิ์ แพทยกุล