



ชีวิตกับ อรรถมชาติ

กระชายดำ...สุดยอดสมุนไพรไทย

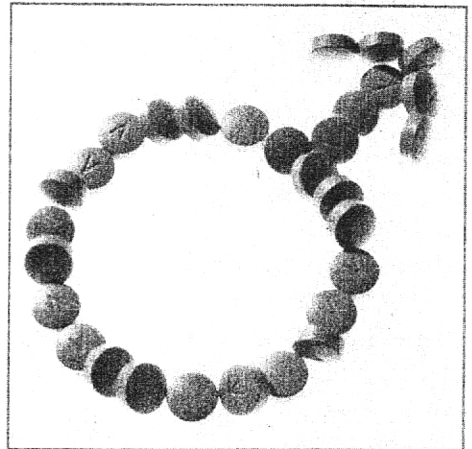
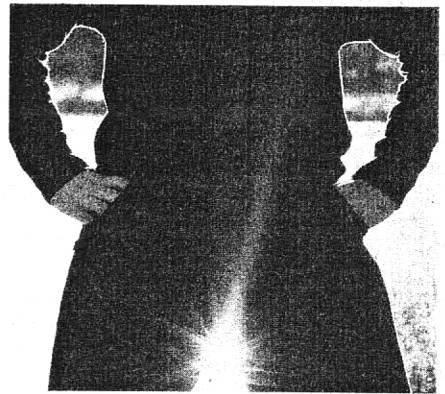
ด้วยสรรพคุณในด้านการเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ทำให้หลายคนเข้าใจว่าสมุนไพรอย่างกระชายดำนั้น มีคุณสมบัติในการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศพวงมาอีกอย่าง

“สรรพคุณทางยาของกระชายดำมีมาก จนนับว่าเป็นยาอายุวัฒนะ โดยปัจจุบันเป็นพืชสมุนไพรที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ทั้งในและ

ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายนั้นพบว่า นิยมทานกันมานานแล้ว เนื่องจากคุณสมบัติที่แก้ปวดเมื่อยและทำให้อนหลับดีขึ้น เพราะผู้สูงอายุมักนอนไม่ค่อยหลับในตอนกลางคืน และยังพบว่ากระชายดำมีฤทธิ์ในการรักษาเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง แก้ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ แก้โรคหัวใจ ขับประจำเดือน รักษาอาการเหน็บชา

“เรื่องเพิ่มพลังทางเพศอย่างที่เคยกันนั้น ความจริงแล้วกระชายดำไม่ได้เป็นยาปลุกอารมณ์ทางเพศแต่มีคุณสมบัติในการขยายหลอดเลือดช่วยให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่าย และระยะเวลาในการแข็งตัวนานขึ้น จึงเหมาะสำหรับผู้ชายที่มีปัญหาอวัยวะเพศไม่แข็งตัว หรืออ่อนตัวเร็วกว่าปกติ”

กระชายดำ เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าใต้ดิน รากจะสะสมอาหารทำให้มีลักษณะเป็นปุ่ม ๆ ไม่ยาวเป็นทางเหมือนกับกระชายธรรมดา กระชายดำขณะต้นเล็กจะมีราก และรากนั้นเองจะเปลี่ยนเป็นหัวเมื่อโตขึ้น เนื้อ



ต่างประเทศ เพราะสามารถรักษาอาการมือเท้าเย็น อากาศขัดเบา บำรุง ในหัวอาจเป็นสีประสาท และรักษาโรคในช่องท้อง แก้อาการปวดเมื่อยได้ดี และบำรุง ม่วงหม่น หรือร่างกายได้” นพ.มีชัย อินวู๊ด ที่ปรึกษาด้านการแพทย์ บริษัท ไบโอบีโอรวิ ลีดำเหมือนผล (ทีเอช) จำกัด ระบุ

กระชายดำเป็นพืชที่นิยมปลูกกันในภาคอีสานโดยเฉพาะที่ จ.เลย แต่ไม่ว่า และ จ.เพชรบูรณ์ อีกทั้งยังพบในบางจังหวัดทางภาคกลาง เช่น จ.กาญจนบุรี จะเป็นสมุนไพรตามความเชื่อของชาวเขาเผ่าม้ง ถือว่ากระชายดำเป็นสมุนไพรประจำเผ่า พวกเขาจะนำกระชายดำใส่ยามติดตัวไปตลอดเวลา เมื่อต้องเดินขึ้นภูเขา โดยจะนิยมนำมาเพื่อเพิ่มพลังกำลังทำให้ไม่เหนื่อย ตามตำรายาแผนโบราณกระชายดำยังมีคุณสมบัติแก้ปวดเมื่อย เหนื่อยหอบ บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เพิ่มสมรรถภาพทางเพศด้วย

และสรรพคุณอย่างหลังนี้เองจึงทำให้ผู้คนนิยมบริโภคอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะบรรดาคุณผู้ชายที่เริ่มรู้ตัวว่าอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ไม่ชู้ชาเหมือนสมัยหนุ่ม ๆ ขณะนี้นักวิชาการยังไม่มีการยืนยันถึงสรรพคุณในด้านนี้

“กระชายดำเป็นสมุนไพรที่มีการนำมาใช้ประโยชน์มานานแล้ว แต่ไม่ค่อยรู้จักกัน เพราะเดิมเป็นพืชหายาก ส่วนมากจะขึ้นตามภูเขา เมื่อ 10 กว่าปีก่อนราคาแพงมาก ถึงกิโลกรัมละ 1,000 บาท แต่เดี๋ยวนี้มีการปลูกขยายพันธุ์ เมื่อผลิตผลมีมากขึ้นราคาก็ย่อมเยาลง”

แต่ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรแบบไทย ๆ หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกวิจัยขึ้นนั้น เป็นทางเลือกในการปกป้องผู้คนให้ไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และลดช่องว่างของการทานอาหารในมือปกติ เพราะเชื่อว่าในหนึ่งวัน คนเราไม่สามารถรับประทานได้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรคำนึงถึงจุดสมดุลของร่างกายด้วย และอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดจะดีที่สุด และวิธีการง่าย ๆ ที่จะรักษาความแข็งแรงของร่างกายไม่ว่าจะด้านใดให้ดีที่สุดก็คือ การพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง สำหรับผู้ชายนอนหัวค่ำจะยิ่งดีเพราะฮอร์โมนเพศชายจะสร้างตอนกลางคืน งดสูบบุหรี่ และดื่มเหล้า ออกกำลังกายเป็นประจำ และกินอาหารที่มีประโยชน์ถูกสัดส่วนไม่มากหรือน้อยเกินไป เพียงเท่านี้สุขภาพดีก็ไม่ไกลเกินเอื้อม.