

4 สุดยอดสมุนไพร

กระชายดำ (Black galingale)

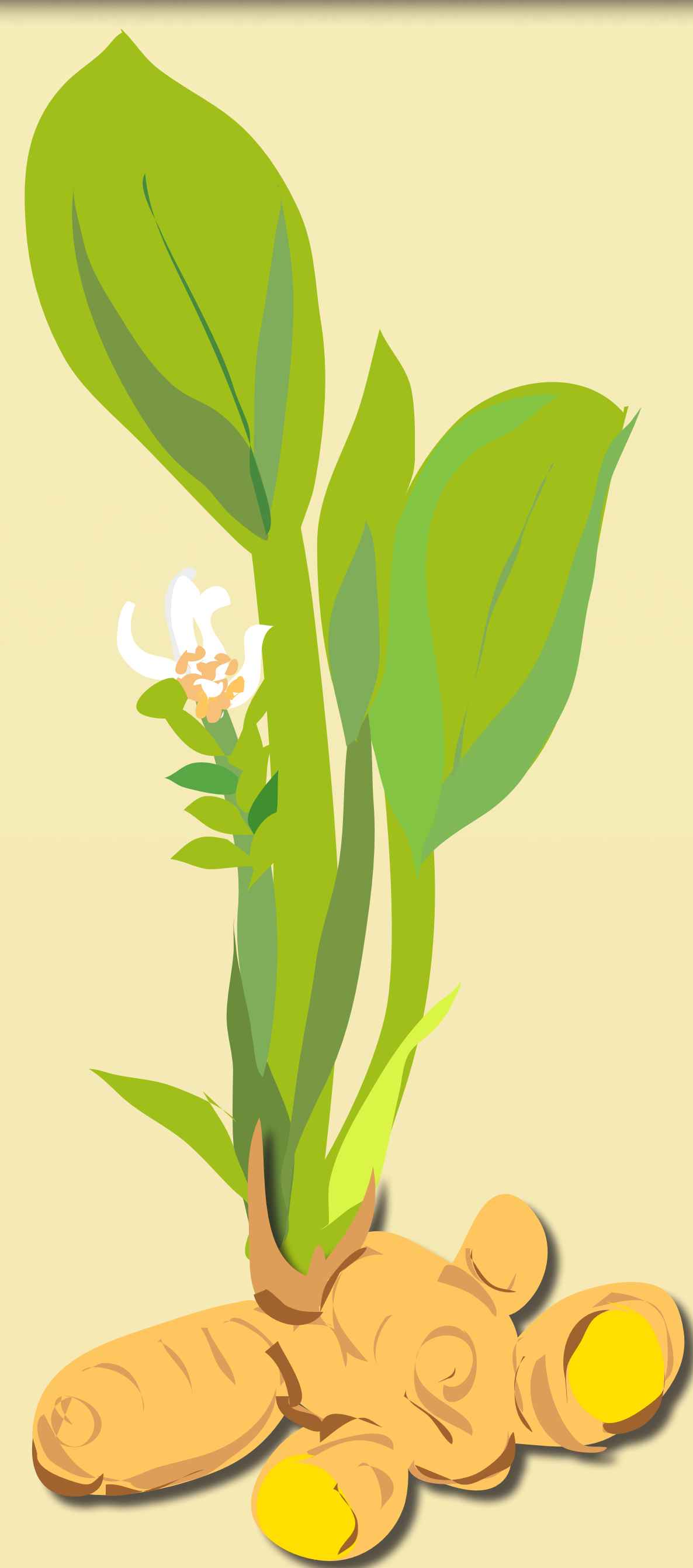


- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Kaempferia parviflora*
- พืชในวงศ์ *Zingiberaceae* เป็นสมุนไพรท้องถิ่นของชาวเขา ที่อาศัยในบริเวณที่สูง 500-700 เมตรจากระดับน้ำทะเล
- กระชายดำสามารถงอกหัวได้ดีในดินร่วนทราย มีอินทรีย์วัตถุสูง มีการระบายน้ำดี ไม่ชอบน้ำจืด
- นิยมปลูกระหว่างแถวไม้ยืนต้น
- พันธุ์ที่ปลูก ได้แก่ พันธุ์ใบแดง (มีสีเนื้อในเหง้า สีม่วงดำ) และพันธุ์ใบเขียว (มีสีเนื้อในเหง้า สีม่วงซีด)
- อายุเก็บเกี่ยว 8-9 เดือน โดยหัวพันธุ์ 1 กก. ให้ผลผลิตเฉลี่ย 5-8 กิโลกรัม

สรรพคุณ: ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ขับลม แก้บิด แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด ช่วยรักษาอาการโรคกระเพาะ

สารสำคัญที่ออกฤทธิ์: น้ำมันหอมระเหย สารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) กลุ่มฟลาโวน (flavones) และกลุ่มสารแอนโทไซยานิน (antho-cyanins) และสารประกอบฟีนอลิก (phenolic compounds)

ขมิ้นชัน (Turmeric)



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* L.
- พืชในวงศ์ *Zingiberaceae*
- เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแดงจัด
- ถิ่นกำเนิดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และมีชื่ออื่นๆ อีก เช่น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก เป็นต้น
- นิยมใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี เติบโตในดินทุกชนิดที่มีอินทรีย์วัตถุอุดมสมบูรณ์ ร่วนซุย และมีการระบายน้ำดี
- ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝน
- ส่วนเหง้าที่เก็บควรอายุ 9-12 เดือน ซึ่งไม่ควรเก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไป

ข้อจำกัด: การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย

สรรพคุณ: ใช้ภายในช่วยเจริญอาหาร ยับยั้งการอักเสบ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเฟ้อ แน่น

ขี้เหล็ก (Gotu kola)



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (Linn.) Urban.
- พืชในวงศ์ *UMBELLIFERAE (APIACEAE)*
- ชื่อท้องถิ่น เช่น ผักหนอก(ภาคอีสาน)(ภาคเหนือ), ผักแว่น(ภาคใต้) เป็นต้น
- เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก
- มีกลิ่นฉุน มีรสขมหวาน ขึ้นเป็นกอติดดิน มีอายุหลายปี ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกกิ่ง และใบตามข้อ เป็นใบเดี่ยว ใบออกเป็นกระจุกตามข้อ ขอบใบหยัก ก้านใบยาว
- ดอกเป็นช่อเล็กๆ ประมาณ 3-4 ดอก ดอกสีม่วงแดง
- การขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด และปักชำไหล

สรรพคุณ: ส่วนใบ ใช้รักษาอาการอักเสบจากแมลงกัดต่อย และรักษาแผล

สารสำคัญที่ออกฤทธิ์: สาร asiaticoside, Asiatic acid และ madecassic acid มีฤทธิ์สมานแผลและลดการอักเสบ (1-6)

โพล (Phlai)



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber cassumunar* Roxb.
- พืชในวงศ์ *ZINGIBERACEAE*
- ชื่อท้องถิ่น เช่น โพลเหลือง (ภาคกลาง), ปุเล (ภาคเหนือ), ว่านปอบ (ภาคอีสาน)
- เป็นไม้ล้มลุกสูง 0.7-1.5 เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง
- เหง้าโพลสดดำนํ้า รสฝาด ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้าโพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย
- ขยายพันธุ์ด้วยวิธีใช้เมล็ด แง่ง หรือเหง้า แง่งหน่อหรือลำต้นเทียม ขึ้นเป็นกอ
- พันธุ์ที่ปลูกเพื่อผลิตเชิงการค้า คือ พันธุ์หยวกและพันธุ์พื้นเมืองที่เกษตรกรนิยมปลูกมากกว่าพันธุ์อื่นๆ

สรรพคุณ: ส่วนเหง้าและน้ำมัน รักษาอาการบวม ฟกช้ำและอักเสบ

สารสำคัญที่ออกฤทธิ์: ด้านการอักเสบในโพล ได้แก่ เคอร์คิวมิน(1-7) น้ำมันหอมระเหย (8-9) เช่น สาร(E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl) butadiene (DMPBD) (10) ส่วนสารcassumunarins(11)สาร(E)-4(3',4'-dimethylphenyl) but-3-en-1-ol (10) มีฤทธิ์แก้ปวด

