

## กระชายดำบำรุงกำลัง

สมุนไพรไทยมีดีไม่แพ้ชาติใดในโลก ถึงตอนนี้ใครๆ กำลังให้ความสนใจ “ถั่งเช่า” ที่ถูกกล่าวขานว่ามีสรรพคุณสุดยอดบำรุงกำลังและ ... ก็ตาม แต่ของแท้มันแสนจะหายาก และราคาแพงเวอร์ มาลองสมุนไพรไทยที่ฮิตกันมาช่วงหนึ่งแต่เพิ่งจะซากระแสไป “กระชายดำ” นั่นเอง

โดยทั่วไปเราก็กินกระชายเป็นอาหารกันมานานแล้ว แต่เป็นกระชายเหลือง ส่วนกระชายดำจะมีลักษณะหัว กลิ่นและรสชาติไม่เหมือนกับกระชายเหลือง คือกระชายดำจะมีกลิ่นฉุนและแรงกว่า จึงเหมาะจะใช้ทำเป็นยาสมุนไพรมากกว่าทำอาหาร

กระชายดำ จะเรียกว่า โสมไทย ก็ได้ เชื่อกันว่าเป็นยาสมุนไพรอายุวัฒนะชั้นหนึ่งมาแต่โบราณ เป็นสมุนไพรลับของชาวเผ่าม้ง ซึ่งมักพกติดตัวไว้ในย่ามแทบทุกคน เพื่อใช้กิน

แก้ปวดเมื่อย เหนื่อยหอบ หืดหอบ ที่สำคัญเชื่อว่าเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้เป็นอย่างดี และถือว่าเป็นความลับประจำเผ่ามาหลายร้อยปี แต่ความลับไม่มีในโลก กระชายดำได้กลายเป็นพืชสมุนไพรเศรษฐกิจไปเรียบร้อยแล้ว โรงเรียนไทย โดยเฉพาะแหล่งเพาะปลูกสำคัญอย่างจังหวัดเลย

สรรพคุณของกระชายดำมีมาก ตั้งแต่รากเหง้า เป็นยาขับปัสสาวะ ขับลม แก้บิด แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้โรคกระเพาะอาหาร โดยใช้รากเหง้าดองกับสุราขาว หรือนำไปตากแห้งแล้วบดเป็นผงใช้ผสมน้ำสุกรับประทาน หรือผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดประมาณเม็ดพุทรารับประทานทุกวัน เป็นยาอายุวัฒนะ กระตุ้นประสาท ทำให้กระชุ่มกระชวย และเป็นยาบำรุงกำลัง

กระรอกน้อย, นามแฝง. “กระชายดำบำรุงกำลัง” ฉลาดซื้อ 20, 149 (ก.ค. 2556) 61

ปัจจุบันนอกจากใช้กระชายดำเพื่อประกอบเป็นตัวยาโดยตรงแล้ว ยังนำไปบดเป็นผง บรรจุของขงน้ำร้อนดื่มบำรุงสุขภาพ ใช้ดองดื่มเพื่อให้เกิดความกระชุ่มกระชวย ทำลูกอมและที่นิยมมากที่สุดในปัจจุบัน คือ ทำไวน์กระชายดำสินค้าโอท็อปชั้นดี

แม้ยังไม่มีรายงานการศึกษาเรื่องสรรพคุณด้านซูริกซุส แต่ด้วยราคาไม่แพงมีเงินเป็นร้อยก็หาซื้อได้ ทำให้ตลาดกระชายดำมาแรง อย่างไรก็ตามถ้าไปถามนักวิชาการยังไม่กล้ายืนยันเรื่องสรรพคุณทางเพศเพียงแต่ บอกเป็นนัย ๆ ว่าเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้กระชุ่มกระชวย แต่ฟังต้องระวังเรื่อง สรรพคุณร้อน ของกระชายดำ ดังนั้นผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงต้องระวัง