



กระชายดำ

กระชายดำ (โสมไทย, โสมกระชายดำ) ชื่อสามัญ Black galangale

กระชายดำ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Kaempferia parviflora* Wallich. ex Baker.

(ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *K. rubromarginata* (S.Q. Tong) R.J. Searle และ *Stahlianthus rubromarginatus* S.Q. Tongl.) จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

สมุนไพรกระชายดำ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ขิงทราย (มหาสารคาม), กะแอน ระแอน ว่าน กั้นบั้ง ว่านกำบัง ว่านกำบังภัย ว่านจั้งจั้ง ว่านพญานกยูง (ภาคเหนือ) เป็นต้น

ข้อมูลอ้างอิง (Source) :

<https://medthai.com/%e0%b8%81%e0%b8%a3%e0%b8%b0%e0%b8%8a%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%94%e0%b8%b3/> | Medthai

ลักษณะของกระชายดำ

- ต้นกระชายดำ

มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบได้หนาแน่นในแถบมาเลเซีย สุมาตรา เกาะบอร์เนียว อินโดจีน และในประเทศไทย มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเอเชียเขตร้อน ในประเทศจีนตอนใต้ อินเดีย และพม่า สำหรับประเทศไทยนั้นมีการปลูกกระชายดำมากในจังหวัดเลย ตาก กาญจนบุรี และจังหวัดอื่น ๆ ทางภาคเหนือโดยจัดเป็นไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี มีเหง้าอยู่ใต้ดิน **เหง้ากระชายดำ** นั้นมีลักษณะเป็นรูปทรงกลม เป็นปุ่มปมเรียงต่อกัน และมักมีขนาดเท่า ๆ กัน มีหลายเหง้าและอวบน้ำ ผิวเหง้ามีสีน้ำตาลอ่อนถึงสีน้ำตาลเข้ม และอาจพบรอยที่ผิวเหง้าเป็นบริเวณที่จะงอกของต้นใหม่ ส่วนเนื้อภายในของเหง้ามีสีม่วงอ่อน สีม่วงเข้ม ไปจนถึงสีม่วงดำ เหง้ามีกลิ่นหอมเฉพาะตัวและมีรสชาติขมเล็กน้อยโดยกระชายดำที่ดีนั้นจะต้องมีสีม่วงเข้มถึงสีดำ กระชายดำเป็นพืชที่ชอบที่ร่ม ดินร่วนซุยหรือเป็นดินปนทรายที่มีการระบายน้ำได้ดี ชอบอากาศหนาวเย็น และขยายพันธุ์ด้วยวิธีการแบ่งเหง้า สามารถขยายพันธุ์ได้ตลอดทั้งปี แต่ถ้าต้องการให้หัวหรือเหง้ามีคุณภาพต้องปลูกและเก็บเกี่ยวตามฤดูกาล คือปลูกในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม และเก็บเกี่ยวในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม



- ไบกระชายดำ

มีใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะเป็นรูปรีหรือรูปไข่ มีความกว้างประมาณ 5-10 เซนติเมตรและยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร ปลายใบแหลม ขอบใบหยักตามเส้นใบ ผิวใบเป็นร่องคลื่นตลอดใบตามแนวของเส้นใบ ใบมีสีเขียวสด ส่วนโคนก้านใบมีลักษณะเป็นกาบหุ้มลำต้นไว้ ขอบก้านใบมีสีแดงตลอดความยาวของก้าน ส่วนกลางก้านเป็นร่องลึก



- ดอกกระชายดำ

ดอกออกเป็นช่อแทรกขึ้นมาจากโคนกาบใบ ก้านช่อดอกมีความยาวประมาณ 5-6 เซนติเมตร กลีบดอกที่ส่วนโคนเชื่อมเป็นหลอด ยาวประมาณ 3-3.2 เซนติเมตร ที่ปลายแยกเป็นแฉก เกสรตัวผู้เป็นหมัน มีสีขาว ลักษณะเป็นรูปขอบขนาน มีความกว้างประมาณ 3 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 10-13 มิลลิเมตร ส่วนกลีบปากมีสีม่วง



สรรพคุณของกระชายดำ

1. จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่า สมุนไพรไทยกระชายดำนั้นมีสรรพคุณมากมาย และสามารถช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้เกือบ 100 ชนิด
2. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ มีคุณค่าทางคงกระพันชาติรี ด้วยการใช้น้ำนำมาหั่นเป็นแว่น แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง นำมาบดให้เป็นผงละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอน ใช้กินเช้าเย็น
3. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ด้วยการใช้น้ำผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเป็นยาดอกเห็ด (เหง้า)
4. ว่านกระชายดำช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เหง้า)
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณของสตรีให้สวยสดใส ดูผุดผ่อง (เหง้า)
6. ช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศชายหากสุขภาพสตรีรับประทานแล้วจะช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนทางเพศ (เหง้า)
7. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ บำรุงสมรรถภาพทางเพศชาย แก้กามตายด้าน ด้วยการใช้น้ำสดนำมาดองกับเหล้าขาวและน้ำผึ้งแท้ (ในอัตราส่วน 1 กิโลกรัม : เหล้าขาว 3 ขวด : น้ำผึ้ง 1 ขวด) ดองทิ้งไว้ประมาณ 9-15 วัน แล้วนำมาใช้ดื่มวันละ 1-2 เป๊ก (เหง้า) (กระชายดำไม่ได้เป็นยาปลูกอารมณ์ทางเพศ แต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่ายและบ่อยขึ้น มีระยะเวลาในการแข็งตัวที่นานขึ้น และสำหรับผู้ที่ไม่ได้มีปัญหาดังกล่าวก็สามารถรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงได้)
8. ช่วยกระตุ้นระบบประสาท บำรุงประสาท ทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย (เหง้า)
9. ช่วยในการนอนหลับ แก้อาการนอนไม่ค่อยหลับในตอนกลางคืน ช่วยทำให้นอนหลับดีขึ้น (เหง้า)

10. ช่วยบำรุงหัวใจช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ แก้โรคหัวใจ (เหง้า)
11. ช่วยบำรุงโลหิตของสตรี (เหง้า)
12. ช่วยในระบบหมุนเวียนโลหิตของร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น (เหง้า)
13. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เหง้า)
14. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต รักษาสมดุลของความดันโลหิต (เหง้า)
15. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เหง้า)
16. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ (เหง้า)
17. ช่วยแก้หอบหืด (เหง้า)
18. ช่วยแก้อาการใจสั่นหวิว แก้ลมวิงเวียน (เหง้า)
19. เหง้าใช้ต้มดื่มแก้โรคตา ช่วยรักษาสายตา (เหง้า)
20. ช่วยรักษาแผลในช่องปาก ปากเป็นแผล ปากเปื่อย ปากแห้ง (เหง้า)
21. ช่วยแก้โรคตานขางในเด็ก แก้ชางตานขโมยในเด็ก (เหง้า)
22. ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก (เหง้า)
23. ช่วยรักษาโรคในช่องท้อง มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ (เหง้า)
24. ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด (เหง้า)
25. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ปวดมวนในท้อง อาการท้องเดิน (เหง้า)หากมีอาการท้องเดินให้ใช้เหง้านำมาปิ้งไฟให้สุกแล้วนำมาตำให้ละเอียด ใช้ผสมกับน้ำปูนใสแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่มครั้งละ 3-5 ช้อนแกงหลังจากการถ่ายเนื่องจากมีอาการท้องเดิน (เหง้า)
26. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (เหง้า)

27. ช่วยในการย่อยอาหาร รักษากระบวนการย่อยอาหารให้เกิดความสมดุล (เหง้า)
28. กระจายค้ำแก่อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (เหง้า)
29. ช่วยรักษาโรคบิด แก้อาการบิดเป็นมูกเลือด (เหง้า)
30. **สรรพคุณกระชายดำ** ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารอันเนื่องมาจากการรับประทาน
อาหารไม่เป็นเวลา (เหง้า)
31. ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา แก้อาการปัสสาวะพิการ (เหง้า)
32. ช่วยแก้อาการตกขาวของสตรี (เหง้า)
33. ช่วยขับประจำเดือน แก้อาการประจำเดือนมาไม่เป็นปกติของสตรี (เหง้า)
34. เหง้าใช้โกลกผสมกับเหล้าขาวคั้นเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้โรคมดลูกพิการ มดลูกหย่อนได้
(เหง้า)
35. ช่วยแก้ฝีอักเสบ (เหง้า)
36. ช่วยรักษากลากเกลื้อน (เหง้า)
37. ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ และมีอาการเหนื่อยล้า
(เหง้า)
38. ช่วยรักษาโรคปวดข้อ (เหง้า)
39. ช่วยรักษาโรคเกาต์ (เหง้า)
40. ช่วยแก้อาการเหน็บชา (เหง้า)
41. กระจายค้ำช่วยขับพิษต่าง ๆ ในร่างกาย (เหง้า)
42. ช่วยรักษาอาการมือเท้าเย็น (เหง้า)

43. กระจายดำมีฤทธิ์ในการช่วยรักษาเชื้อราที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคผิวหนัง (เหง้า)

44. เหง้าใช้ต้มกับน้ำให้สตรีหลังคลอดบุตรดื่ม จะช่วยขับน้ำนม รักษาอาการตกเลือด และช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น (เหง้า)

วิธีใช้กระจายดำ

- สำหรับวิธีการใช้กระจายดำเพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้โรคบิด และลมป่วงทุกชนิด ถ้าเป็นเหง้าสด ให้ใช้ประมาณ 4-5 เหง้านำมาดองกับเหล้าขาว 1 ขวดก่อนนำมารับประทานเป็นอาหารเย็น ในปริมาณ 30 cc. หรือจะผ่านเป็นแวนบาง ๆ แช่กับน้ำดื่ม หรือนำมาดองกับน้ำผึ้งในอัตราส่วน 1:1
- หากเป็นเหง้าแห้งก็ให้ใช้ดองกับน้ำผึ้งในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 นาน 7 วัน แล้วนำมาใช้ดื่มก่อนนอน
- หากเป็นแบบขงหรือแบบผง ให้ใช้ผงแห้ง 1 ชองชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว (ขนาด 120 cc.) และแต่งรสด้วยน้ำผึ้งหรือน้ำตาลตามความต้องการแล้วนำมาดื่ม

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของกระจายดำ

- สารสกัดกระจายดำด้วยเอทานอลมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะเพศของหนูเพศผู้และสุนัข และยังมีผลช่วยเพิ่มความหนาแน่นของอสุจิ และเพิ่มระดับ Testosterone แต่ไม่ทำให้พฤติกรรมทางเพศเปลี่ยนไป นอกจากนี้หนูขาวที่ได้รับสารสกัดแอลกอฮอล์ความเข้มข้นสูงในขนาด 1,000 มก./กก./วัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์พบว่าสามารถช่วยป้องกันภาวะผสมไข่ไม่ติดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสารสกัดดังกล่าวยังส่งผลทำให้ตับโตขึ้นด้วย

- มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (สาร **5,7-DMF** ที่แยกได้จากเหง้ากระชายดำ) ต้านการอักเสบแบบเฉียบพลันได้ดีกว่าแบบเรื้อรัง โดยแสดงฤทธิ์ในการยับยั้งการบวมของอุ้งเท้าหนูขาว และมีฤทธิ์ลดไข้
- มีฤทธิ์ต้านเชื้อ **Plasmodium falciparum** ที่เป็นสาเหตุของโรคมาลาเรีย (สาร **5,7,4'-trimethoxyflavone** และ **5,7,3',4'-tetramethoxyflavone**) และมีฤทธิ์ต้านเชื้อ **Candida albicans** และฤทธิ์ต้านเชื้อ **Mycobacterium** อย่างอ่อน (สาร **3,5,7,4'-tetramethoxyflavone** และ **5,7,4'-trimethoxyflavone**)
- กระชายดำมีฤทธิ์ในการช่วยยับยั้งเชื้อ **S. aureus** และ **B. subtilis**
- สารสกัดด้วยเอทานอลจากกระชายดำมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ ลดการหดเกร็งของลำไส้เล็กส่วนปลายของหนูขาว และยังช่วยยับยั้งการเกาะกลุ่มกันของเกล็ดเลือดในคน
- จากการศึกษาทางพิษวิทยาในหนูทดลองเป็นระยะเวลา **6** เดือน ในขนาดตั้งแต่ **20-2,000** มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าหนูที่ได้รับกระชายดำทุกกลุ่มมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ส่วนอาการและสุขภาพไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และหนูที่ได้รับกระชายดำในขนาด **2,000** มก./กก./วัน มีน้ำหนักสัมพัทธ์ของตับสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีเม็ดเลือดขาวอีโอซิโนฟิลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ยังคงอยู่ในช่วงค่าปกติ สำหรับหนูเพศเมียจะมีระดับคอเลสเตอรอลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และทุกกลุ่มไม่พบว่ามีความเป็นพิษเมื่อตรวจอวัยวะภายในด้วยวิธีทางจุลพยาธิวิทยา

ประโยชน์ของกระชายดำ

ประโยชน์กระชายดำ ในปัจจุบันนอกจากเราจะใช้กระชายดำเพื่อเป็นยาสมุนไพรทั้งแบบหัวสดและแบบแห้ง ยังมีการนำไปบดเป็นผงบรรจุซองไว้ชงกับน้ำร้อนเพื่อใช้เป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ “น้ำกระชายดำ” และยังสามารถนำมาทำเป็น “ลูกอมกระชายดำ” แต่ที่นิยมมากที่สุดในปัจจุบันก็คือการนำมาทำเป็น “ไวน์กระชายดำ” หรือนำไปผลิตเป็นยาสมุนไพร “กระชายดำแคปซูล” (แคปซูลกระชายดำ), “กระชายดำผง”, “ยาน้ำกระชายดำ” หรือแปรรูปเป็น “กาแฟกระชายดำ”

ข้อควรระวังในการใช้กระชายดำ

- ห้ามใช้กระชายดำในเด็กและในผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ
- ผลข้างเคียงของกระชายดำ การรับประทานในขนาดสูงอาจทำให้เกิดอาการใจสั่นได้
- การรับประทานเหง้ากระชายดำติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เหงื่อกรน
- กระชายดำสามารถรับประทานได้ทั้งหญิงและชายโดยไม่เกิดผลข้างเคียงใด ๆ ยิงสำหรับผู้สูงอายุก็พบว่านิยมใช้กันมานานมากแล้ว
- แม้จะมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองที่ระบุว่ากระชายดำไม่พบว่ามีความเป็นพิษ แต่ยังไม่มียารายงานการศึกษาวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้กระชายดำในคน จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อความปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
“กระชายดำ”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
www.thaicrudedrug.com. [19 พ.ย. 2013].

2. ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. “กระชายดำ“. อ้างอิงใน: หนังสือพืชสมุนไพรเล่ม 2. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.qsbg.org. [19 พ.ย. 2013].
3. วานและสมุนไพรไทย คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร. “กระชายดำ“. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: natres.skc.rmuti.ac.th. [19 พ.ย. 2013].
4. สถาบันการแพทย์แผนไทย. “กระชายดำ“. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: ittm-old.dtam.moph.go.th. [19 พ.ย. 2013].
5. กรมวิชาการเกษตร ระบบข้อมูลทางวิชาการ. “กระชายดำ“. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: it.doa.go.th. [19 พ.ย. 2013].
6. ห้องสมุดดิจิทัลเกษตรไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. “กระชายดำ“. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: anchan.lib.ku.ac.th/aglib/bitstream. [19 พ.ย. 2013].
7. รายการสาระความรู้ทางการเกษตร ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. บทความวิทยุรายการสาระความรู้ทางการเกษตร ประจำวันจันทร์ที่ 16 สิงหาคม 2547. “ตอน กระชายดำ“. อ้างอิงใน: เทคโนโลยีชาวบ้าน ฉบับวันที่ 15 เมษายน 2543. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: natres.psu.ac.th. [19 พ.ย. 2013].
8. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.tistr.or.th. [19 พ.ย. 2013].
9. ระบบฐานข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน). “กระชายดำ“. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.bedo.or.th. [19 พ.ย. 2013].