

บัญชีสมนไพรไต้ยุง



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ขมิ้นชัน	3
2. ขมิ้นอ้อย	4
3. ตะไคร้หอม	6
4. ขิง	7
5. ไพล	9
6. สาระแหน่	12
7. กะเพราแดง	14
8. โหระพา	15
9. กระชาย	17
10. ฟ้าทะลายโจร	19
11. ข่า	22

ทะเบียนสมุนไพรไฉ่ชุน

1. ขมิ้นชัน



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

ชื่อสามัญ : Turmeric

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ขมิ้น (ทั่วไป), ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก
ขมิ้นหัว (เชียงใหม่), ขมิ้น หมิ้น (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ขมิ้นชันเป็นไม้ล้มลุก

อายุหลายปี สูง 30-90 ซม. เหง้าใต้ดินรูปไข่มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกด้านข้าง 2 ด้าน ตรงกันข้ามเนื้อในเหง้าสีเหลืองส้ม มีกลิ่นเฉพาะ ใบ เดี่ยว แทงออกมาเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนทับกันรูปใบหอก กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอก ช่อ แทงออกจากเหง้า แทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบ รูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีนวล บานครั้งละ 3-4 ดอก ผล รูปกลมมี 3 พู

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด และแห้ง

สรรพคุณยา :

1. เป็นยาภายใน
 - แก้กท้องอืด
 - แก้กท้องร่วง
 - แก้กโรคกระเพาะอาหาร
2. เป็นยาภายนอก
 - ทาแก้ผื่นคัน โรคผิวหนัง พุพอง
 - ยารักษาชันนะตุ และหนังศีรษะเป็นเม็ดผื่นคัน

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา :

1. เป็นยาภายใน

เหง้าแก่สดยาวประมาณ 2 นิ้ว เอามาชุดเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำคั้นเอาแต่น้ำ รับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง
2. เป็นยาภายนอก

เหง้าแก่แห้งไม่จำกัดจำนวน บดเป็นผงละเอียด ใช้ทาตามบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน โดยเฉพาะในเด็กนิยมมาก

องค์ประกอบทางเคมี :

ราก,เหง้า มี tumerone, zingerene bisabolone, zingiberene, (+) –sabinene, alpha-phellandrene, curcumone, curcumin

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

ขมิ้นชันชอบแสงแดดจัด และมีความชื้นสูง ชอบดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดี ไม่ชอบน้ำขัง

วิธีปลูก : ใช้เหง้า หรือหัว อายุ 10-12 เดือน ทำพันธุ์ ถ้าเป็นเหง้าควรวางประมาณ 8-12 เซนติเมตร หรือมีตา 6-7 ตา ปลูกลงแปลง กลบดินหนาประมาณ 5-10 เซนติเมตร ขมิ้นจะใช้เวลาในการงอก ประมาณ 30-70 วัน หลังปลูก ควรรดน้ำทุกวัน หลังจากนั้นเมื่อขมิ้นมีอายุได้ 9-10 เดือน จึงจะสามารถเก็บเกี่ยวได้

ฤดูกาลปลูก : ควรเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณปลายเดือนเมษายนถึงต้นเดือนพฤษภาคม

ฤดูการเก็บเกี่ยว : จะเก็บเกี่ยวหัวขมิ้นในช่วงฤดูหนาว หรือประมาณปลายเดือนธันวาคมถึงมกราคม ซึ่งช่วงนี้หัวขมิ้นชั้นจะแห้งสนิท

2. ขมิ้นอ้อย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma zedoaria* Roscoe

ชื่อสามัญ : Zedoary, Luya-Luyahan

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้นชัน (ภาคเหนือ), ว่านขมิ้นอ้อย, ขมิ้นเจดีย์, หมิ้นหัวชัน, สากกะเบือ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้นขมิ้นอ้อย จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุหลายปีที่มีเหง้าอยู่ใต้ดินและมีรากเล็กน้อยที่บริเวณเหง้า มีลักษณะทั่วไปคล้ายกับขมิ้นชัน แต่มีลำต้นที่สูงกว่า ขนาดเหง้าและใบใหญ่กว่า โดยต้นขมิ้นอ้อยจะมีความสูงประมาณ 1-1.2 เมตร เหง้ามักโผล่ขึ้นมาเหนือดินเล็กน้อย เหมือนเจดีย์ทรงกลมสูงหลายชั้น ๆ (บ้างเรียกว่าขมิ้นชันหรือขมิ้นเจดีย์) ลักษณะของเหง้ามีลักษณะเป็นรูปกลมรี มีความยาวประมาณ 18-24 เซนติเมตร และมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 7-11 เซนติเมตร ผิวด้านนอกเป็นสีขาวอมเหลือง ส่วนเนื้อในเป็นสีเหลืองอ่อน บ้างว่าเป็นสีเหลืองเข้ม ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้านำมาปลูก และควรจะปลูกในช่วงเดือนพฤษภาคม ย่างเข้าฤดูฝน ไม่ควรให้น้ำท่วมขังเพราะจะทำให้เหง้าขมิ้นอ้อยเน่าเสียได้ โดยขมิ้นอ้อยจะงอกงามในช่วงฤดูฝนและจะมีต้นโทรมห้วใหญ่ในช่วงฤดูหนาว

ใบขมิ้นอ้อย ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรอบลำต้น ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอกแกมรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบแคบ ผิวใบนูนตามลายของเส้นใบ เส้นกลางใบเป็นร่องเล็กน้อย ผิวด้านหน้าเรียบ ส่วนทางด้านท้องใบจะมีขนนิ่มเล็กน้อย ก้านใบเป็นกาบหุ้มกับลำต้น มีความยาวเป็น 1 ใน 3 ของใบ ก้านเป็นร่องลึกตลอดความยาว ในหน้าแล้งกาบใบจะแห้งลงแล้วเหง้าจะโผล่ขึ้นมา (จนบางครั้งเราก็เรียกกันว่าขมิ้นหัวชัน)

ดอกขมิ้นอ้อย ออกดอกเป็นช่อ ก้านดอกจะยาวและพุ่งออกมาจากเหง้าที่อยู่ใต้ดิน ช่อดอกมีความยาวประมาณ 14 เซนติเมตร ลักษณะเป็นรูปทรงกระบอก ช่อดอกมีใบประดับ และดอกเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน กลีบดอกมีลักษณะกลมเป็นรูปไข่สีเขียว ตรงปลายของช่อดอกจะเป็นสีชมพูหรือสีแดงอ่อน ส่วนดอกสีเหลืองจะบานจากล่างขึ้นบน และจะบานครั้งละประมาณ 2-3 ดอก

ผลขมิ้นอ้อย ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ มีกลิ่นฉุนน้อยกว่าผลของขมิ้นชัน

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด และแห้ง

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย เหง้า รสฝาดเผื่อน แก้ไข้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้เสมหะ แก้อาเจียน แก้หนองใน สมานลำไส้ ขับลม ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ใช้ภายนอกเอาเหง้าโขลกละเอียด พอกแก้ฟกช้ำบวม แก้เคล็ด อักเสบ แก้พิษโลหิต และบรรเทาอาการปวด รักษาอาการเลือดคั่ง เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก รักษากระดูกไม่ปกติ แก้กษัยกระดูก ขับประจำเดือน เหง้าผสมใบเทียนกิ่ง และเกลือเล็กน้อยตำละเอียด พอกหุ้มเล็บ เป็นยากันเล็บถอด

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปรากฏการใช้ขมิ้นอ้อย ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในกลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ตำรับ “ยาประสะมะแว้ง” มีสรรพคุณของตำรับคือใช้บรรเทาอาการ ไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ ตำรับ “ยาแก้ลมอัมพฤกษ์” มีส่วนประกอบของขมิ้นอ้อยร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา ตำรับ “ยาประสะไพล” มีส่วนประกอบของเหง้าขมิ้นอ้อยร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณรักษากระดูกไม่สม่ำเสมอ หรือน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร ตำรับ “ยาเหลืองปิดสมุทร” มีส่วนประกอบของขมิ้นอ้อย ร่วมกับสมุนไพรอื่นๆในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปนและท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : ขนาดยาทั่วไป 4.5-9 กรัม

องค์ประกอบทางเคมี :

สารกลุ่มเคอร์คิวมินอยด์ (curcuminoids) ประกอบด้วย เคอร์คิวมิน (curcumin), tetrahydrodemethoxycurcumin, bisdemethoxycurcumin, demethoxycurcumin, dihydrocurcumin, tetrahydrobisdemethoxycurcumin

น้ำมันระเหยง่าย สารหลักคือสารกลุ่ม sesquiterpene ได้แก่ epicurzerenone 46.6%, curdione 13.7%

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

การปลูก : เจริญได้ดีในดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์สูง ร่มเงารำไรและกลางแจ้ง ในเขตพื้นที่ลาดเอียงมีฝนต่อเนื่อง ชอบอากาศค่อนข้างร้อนและมีความชุ่มชื้นในเวลากลางวัน ช่วงฤดูการปลูก ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝนประมาณเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม แบบยกร่องระยะระหว่างต้นและระหว่างแถว 30 x 30 เซนติเมตร นำเหง้าลงปลูกกลบดินพอมิด หากปลูกบนพื้นที่ลาดเอียงมีฝนต่อเนื่องระยะปลูก 40 x 30 เซนติเมตร ไม่ต้องยกร่อง

ขยายพันธุ์ : ใช้เหง้าหัวหรือแง่นิ้วที่มีตา 2- 3 ตา

การเก็บเกี่ยว : 8 เดือนขึ้นไป จึงพร้อมชุด

3. ตะไคร้หอม



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon nardus*

ชื่อสามัญ : Citronella grass

ชื่อวงศ์ : POACEAE – GRAMINEAE

ชื่ออื่น : จะไคมะขูด ตะไคร้มะขูด (ภาคเหนือ) ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ตะไคร้หอมเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 0.75-1.2 เมตร แตกเป็นกอ เหง้าใต้ดินมี

กลิ่นเฉพาะ ขั้วและปล้องสั้นมาก กาบใบของตะไคร้หอมมีสีเขียวปนม่วงแดง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้แน่น ใบ เดี่ยวเรียงสลับ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. แผ่นใบและขอบใบสากและคม (ตะไคร้หอมใบยาว และนิ่มกว่าตะไคร้ธรรมดาเล็กน้อย ทำให้ปลายห้อยลงปรกดินกว่า) ดอก ช่อ สีน้ำตาลแดง แทงออกจากกลาง ต้น ออกดอกยาก ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก

ส่วนที่ใช้ : ต้น ใบสด น้ำมันของต้นตะไคร้หอม

สรรพคุณทางยา :

เหง้า แก้กษัย แก้เบื่ออาหาร บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ

ต้น ขับลม แก้นิ่ว ช่วยเจริญอาหาร

ใบ แก้ไข้ ลดความดันโลหิต

ทั้งต้น ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ

ตำรายาไทย : ใช้ เหง้า เป็นยาขับมดลูก ขับประจำเดือน ขับปัสสาวะ ขับระดูขาว ขับลมในลำไส้ แก้แน่น จุกเสียด แก้อาเจียน รากและเหง้าต้มกินแก้แผลในปาก แก้ปากแตกกระแหว่ แก้กามขางในลิ้น และปาก บำรุงไฟธาตุ แก้ไข้ แก้อาเจียน แก่ริดสีดวงตา แก่ธาตุ แก้เลือดลมไม่ปกติ เหง้า ใบ และกาบ นำมากลั่นได้ น้ำมันหอมระเหย ใช้เป็นเครื่องหอม เช่น สบู่ หรือพันทาผิวหนังกันยุง แมลง ทั้งต้น มีรสปร่า ร้อนขม แก่ริดสีดวงในปาก ขับโลหิต ทำให้มดลูกบีบตัว ทำให้แท้ง ขับลมในลำไส้ แก้แน่นท้อง

หมอยาพื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานี : ใช้ ราก ลำต้น และใบ เข้ายากับใบหนาด ใบเปเล้าใหญ่ และเครือส้มลม แก้วเวียง ใบ คั้นเอาน้ำ ช่วยไล่ยุง

ตามตำรายาไทย : ตะไคร้หอมจัดอยู่ใน “พิกัดตรีผลธาตุ” คือการจำกัดจำนวนตัวยาแก้ธาตุทั้งสี่ 3 อย่าง ได้แก่ เหง้ากระเทียม เหง้าไพล และหัวตะไคร้หอม สรรพคุณบำรุงธาตุไฟ แก้ไข้ตัวร้อน แก้กำเดา

ตำรายาพระโอสถพระนารายณ์ : ปรากฏการใช้ตะไคร้หอมในตำรับ “ยาทาพระเส้น” ร่วมกับสมุนไพรอื่นอีก 11 ชนิดใช้ทาแก้เส้นที่ผิดปกติ แก้ลมอัมพาต แก้ลมปัตฆาฏ แก้ตะคริว แก้จับโปง แก้เมื่อยขบทั้งหลาย

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : -

องค์ประกอบทางเคมี :

น้ำมันระเหยง่ายประกอบด้วย geraniol 55-92%, citronellal, citronellol, borneol

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

การปลูก : ขุดหลุม วางต้นพันธุ์ให้เอียง 45 องศา ไปด้วยดินด้านหนึ่งหลุมละ 3 ต้นแล้วกลบดิน กลบดินพอมิดรากตะไคร้ รดน้ำให้ชุ่ม ระยะระหว่างต้น และระยะระหว่างแถว 1.5 x 1.5 เมตร

การเก็บเกี่ยว : เก็บเกี่ยวครั้งแรกหลังปลูก 6 เดือน และจะเก็บเกี่ยวต่อไปทุกๆ 3 เดือน โดยตัดใบ ซึ่งอยู่เหนือพื้นดิน 25-30 ซม. อายุการให้ผลผลิต 2-3 ปี ตัดตะไคร้หอมตอนเช้าตรู่

4. ขิง



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe

ชื่อสามัญ : Ginger

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก สะเเอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดินลักษณะเป็นเหง้า เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวล หรือเหลืองอ่อน มีกลิ่นเฉพาะ จะแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาเหนือพื้นดิน ส่วนที่โผล่เหนือดิน คือกาบใบที่หุ้มซ้อนกัน มีสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปขอบขนาน แกมรูปใบหอกหรือรูปใบหอกแกมรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลมหรือยาวคล้ายหาง กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 15-20 ซม. ขอบใบเรียบ โคนใบสอบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบหรือใต้ใบมีขนสีขาวนวล ก้านใบสั้น

ดอก ออกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด แทงออกจากเหง้าใต้ดิน ช่อดอกลักษณะเป็นกาบสีเขียว ใบประดับเรียงเวียนสลับสีเขียวอ่อน ดอกจะมีกลีบดอกเป็นสีเหลืองแกมเขียว ตรงปลายกลีบผายกว้างออก สีม่วงแดง ส่วนโคนกลีบดอกม้วนห่อ

ผล เป็นผลแห้ง ทรงกลม และแข็ง ขนาดประมาณ 1 ซม. เป็น 3 พู ภายในมีเมล็ดสีดำหลายเมล็ด

ส่วนที่ใช้ : เหง้า (รากใต้ดิน)

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย : ใช้เหง้า รักษาอาการท้องอืด เพื่อ เสียดท้อง อาหารไม่ย่อย ปวดเกร็งช่องท้อง แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร รักษาอาการหวัด รักษาอาการปวดศีรษะเนื่องจากไมเกรน และรักษาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ บำรุงธาตุไฟ ชำพยาธิ สรรพคุณโบราณ ขิงแห้ง แก้ไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้หอบ แก้กลม แก้กูกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน ส่วนขิงสด ใช้แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ให้ผายลมและเรอ แก้อาเจียน ยาขมเจริญอาหาร ขับน้ำดีช่วยย่อยอาหาร แก้ปากคอเปื่อย แก้ท้องผูก ลดความดัน

ตำราเภสัชกรรมไทย : มีการใช้เหง้าขิงใน "พิภดตรีรัตตะกุลา (ตรีสัตกุลา)" คือการจำกัด ตัวยาอันสามารถ 3 อย่าง ประกอบด้วย เหง้าขิงสด ผลผักชีลา และเทียนดำ ใช้อย่างละเท่าๆ กัน ในการบำรุงธาตุไฟ ขับลมในลำไส้ แก้อาการธาตุ

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุการใช้ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร ปรากฏตำรับ "ยาธาตุบรรจบ" มีส่วนประกอบของขิง ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืดเพื่อ และอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียที่ไม่ติดเชื้อ ตำรับ "ยาประสะไพล" มีส่วนประกอบของเหง้าขิงร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณรักษาโรคมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร นอกจากนี้เหง้าขิงยังจัดอยู่ในบัญชียาพัฒนาจาก

สมุนไพรที่สามารถใช้เดี่ยว เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเรือ ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา :

ยาแคปซูลที่มีผงเหง้าขิง(แห้ง) 250 มิลลิกรัม และ 500 มิลลิกรัม และ 500 มิลลิกรัมหรือ ยาผงที่มีเหง้าขิง (แห้ง) ซองละ 1 กรัม มีขนาดใช้ดังนี้

1. บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง รับประทาน 2-4 กรัม ต่อวัน
2. ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเรือ รับประทานวันละ 1-2 กรัม ก่อนเดินทาง 30 นาที - 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ
3. ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด รับประทานครั้งละ 1 กรัม ก่อนการผ่าตัด 1 ชั่วโมง (คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ, 2559)

กรณีใช้เหง้าแก่สด:

1. บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใช้ขิงแก่สด ขนาด 2 หัวแม่มือ หรือน้ำหนัก 5 กรัม ล้างให้สะอาด ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1/3 ถ้วยแก้ว วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
2. บรรเทาอาการไอระคายคอกจากเสมหะ
 - เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือน้ำหนัก 5 กรัม ฝนกับน้ำมะนาวกวาดคอกถ้าจะใช้จิบบ่อย ๆ ให้เติมน้ำพอควร
 - เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือน้ำหนัก 5 กรัม ตำ เติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำแทรกเกลือ ใช้กวาดคอกถ้าจะใช้จิบบ่อย ๆ ให้เติมน้ำพอควร

องค์ประกอบทางเคมี :

สารที่ให้รสเผ็ดร้อน gingerols. สาร shogaols, น้ำมันหอมระเหยและชัน (oleoresin) 4.0-7.5% ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 1.0-3.3% สารประกอบหลักคือ sesquiphellandrene hydrocarbon 30-70% (เป็นสารที่ให้กลิ่นหอม) ได้แก่ (-)-zingiberene, (+)-ar-curcumene, (-)-beta-sesquiphellandrene, beta-bisabolene, camphene, alpha-pinene, nerol, geranyl acetate, linalool, borneol

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

การรวบรวมแม่ขิง : เอาขิงที่เก็บไว้ทำพันธุ์ ซึ่งเป็นหัวขิงแก่มาทำความสะอาด เอาเปลือกแห้งๆ ออกในกรณีที่ต้องซื้อหัวพันธุ์ขิง จะใช้ประมาณ 1,200 กิโลกรัมต่อไร่

การชำขิง : ถ้าเอาแง่งขิงพันธุ์ที่แก่นั้นไปเพาะในแปลงเลย จะใช้เวลาหลายวันกว่าจะงอก ซึ่งจะเสียเวลานานมากและอาจต้องปลูกซ่อมภายหลัง ดังนั้นจึงนิยมชำขิงพันธุ์เสียก่อน วิธีชำโดยเอาขิงมาวางซ้อนๆ กัน เรียงให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยเฉพาะด้านใต้กองอย่าให้อับทึบ แล้วจึงเอาฟางหรือกระสอบคลุมทับไว้ เอาน้ำพรมให้มีความชื้นอยู่เสมอ ทั้งไว้ประมาณ 1 เดือนจะมีหน่องอกออกมา

การตัดแบ่ง : ตัดแบ่งแง่งขิงให้แต่ละส่วนมีหน่อติดมาอย่างน้อย 1 หน่อ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการประหยัดท่อนพันธุ์ เพื่อให้ได้แม่ขิงมากขึ้น การตัดแบ่งนี้อาจทำได้ก่อนนำไปชำแต่แง่งขิงอาจเน่าได้ง่าย หากเชื้อโรคเข้าทางแผลรอยตัด

ปลูกในแปลง : แปลงปลูกนั้นควรทำเป็นลอนๆ ลูกฟูก ขนาดห่างกันประมาณ 40 เซนติเมตร แล้วนำขิงลงปลูกในร่องระหว่างลอน โดยให้ระยะระหว่างต้นห่างกัน 8-10 เซนติเมตร แล้วกลบดินบางๆ ถ้ากลบหนาหน่อจะแทงออกมามีลำบาก หลังจากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม แล้วหาววัสดุคลุมดิน เช่น ขุยมะพร้าว หรือซัง

ข้าวโพดคลุมดินจะทำให้หน่อขิงที่งอกออกมางามดี เพราะหากไม่ทาวัวคลุมดิน หน่อขิงที่ออกมาโดนแสงแดดมากแล้ว หน่ออ่อนจะแคระแกร็น

การดูแลรักษา : ในระยะแรกควรรดน้ำทุกวัน และเมื่อต้นขิงโตได้ประมาณ 1 นิ้วเศษๆ จะให้น้ำ 2-3 วัน/ครั้ง ระยะนี้ขิงจะอายุได้ประมาณ 2 เดือน ควรจะทำการพูนโคน คือเอาดินบนลูกฟูกลงมากลบขิง จะทำให้แฉ่งขิงขาวอวบในการพูนโคน ควรทำด้วยความระมัดระวัง อย่าให้เครื่องมือโดนแฉ่งขิง ควรใช้เครื่องมือลักษณะคล้ายพายโกยดินลงกลบ ห้ามใช้จอบหรือเสียม

การเก็บเกี่ยว : ก่อนเก็บเกี่ยวแฉ่งขิงควรรดน้ำในแปลงปลูกให้ขึ้นเสียก่อนและใช้มือถอนต้นขิงขึ้นตรงๆ เพื่อไม่ให้แฉ่งขิงขาด อายุการเก็บเกี่ยวสำหรับขิงอ่อนประมาณ 5-7 เดือน นับจากปลูกลงในแปลง แฉ่งขิงอ่อนนี้เก็บนานกว่า 7 วันไม่ได้ ผลผลิตขิงอ่อนจะได้ประมาณ 4 ต้นต่อไร่ ถ้าเก็บเกี่ยวขิงแก่ จะต้องใช้เวลา 11-12 เดือนหลังจากปลูกขิงลงในแปลง แต่ขิงแก่นี้จะได้ผลผลิตประมาณ 8 ต้นต่อไร่ และแฉ่งขิงแก่นี้เก็บได้นานถึง 3 เดือน

5. ไพล



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber cassumunar* Roxb.

ชื่อสามัญ : Phlai, Cassumunar ginger, Bengal root

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ปูลอย ปูเลย (ภาคเหนือ) ปูขมิ้น มันสะล่าง (ไทยใหญ่-แม่ฮ่องสอน) ว่านไฟ ว่านปอบ (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้นไพล ลักษณะไพลเป็นไม้ล้มลุกมีความสูงประมาณ 0.7-1.5 เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาล

แกมเหลือง เนื้อด้านในมีสีเหลืองถึงสีเหลืองแกมเขียว ทางหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้าไพลสดฉ่ำน้ำ รสฝาด เฝื่อน ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้าไพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แฉ่ง หรือเหง้า แต่โดยทั่วไปแล้วจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการเพาะปลูก พรรณไม้ชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียแถบประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ปลูกกันมากในจังหวัดกาญจนบุรี สุพรรณบุรี ปราจีนบุรี และสระแก้ว

ต้นไพล

ใบไพล ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนานแกมรูปหอก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ กว้างประมาณ 3.5-5.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 18-35 เซนติเมตร

ดอกไพล ออกดอกเป็นช่อ ทางจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกมีสีนวล มีใบประดับสีม่วง

ผลไพล ลักษณะของผลเป็นผลแห้งรูปกลม

ส่วนที่ใช้ : เหง้า (รากใต้ดิน)

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย : เหง้า ขับโลหิตร้ายทั้งหลายให้ตกเสีย ขับระดูสตรี แก้ฟกซ้ำ เคล็ดบวม ขับลมในลำไส้ ขับระดู ไส้แมลง แก้จุกเสียด รักษาโรคเหน็บชา แก้ปวดท้อง บิดเป็นมูกเลือด ช่วยสมานแผล สมานลำไส้ แก้อาการอักเสบ แก้มดกัดระดูขาว ขับลม แก้อ่อนเพลีย แก้ปวดท้อง แก้ท้องผูก แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน เป็นยารักษาหิด แก้เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้อาการผื่นคัน แก้ฝี ทาเคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ ใช้ป้องกันเล็บถอด และใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด

รักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบ บวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา และลดอาการปวด มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ สมานแผล หรือต้มน้ำสมุนไพรอาบ เป็นส่วนประกอบในยาประคบ ญวนวดตัว บำรุงผิวพรรณ ราก แก้วโรคอันบังเกิดแต่โลหิตอันออกทางปากและจมูก ขับโลหิต แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้วปวดท้อง ช่วยทำให้ประจำเดือนมาปกติ แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ แก้วท้องผูก แก้วโรคผิวหนัง แก้วเคล็ดขัดยอก

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปรากฏการใช้เหง้าไพล ในยารักษาอาการทางระบบทางเดินอาหาร ตำรับ “ยาประสะกานพลู” มีส่วนประกอบของไพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ และยารักษากลุ่มอาการทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ปรากฏตำรับ “ยาประสะไพล” มีไพลเป็นส่วนประกอบหลักร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ ใช้ในสตรีที่ระดูมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาน้อยกว่าปกติ และขับน้ำคาวปลาในสตรีหลังคลอดบุตร ตำรับ “ยาแก้ลมอัมพฤกษ์” มีส่วนประกอบของไพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา ตำรับ “ยาผสมเถาวัลย์เปรียง” มีส่วนประกอบของไพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ตำรับ “ยาเลือดงาม” มีส่วนประกอบของเหง้าไพล ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้วมูกิด

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา :

รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง

ใช้หัวไพลฝนทาแก้ฟกบวม เคล็ดขัดยอก หรือใช้เหง้าไพล ประมาณ 1 เหง้า ต้มแล้วคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อย และบวมฟกช้ำ เข้า-เย็นจนกว่าจะหาย หรือทำเป็นน้ำมันไพลไว้ใช้ได้ โดยเอาไพลหนัก 2 กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ 1 กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาไพลออก ใส่ผงกานพลูประมาณ 4 ช้อนชา ทอดต่อไปด้วยไฟอ่อนๆประมาณ 10 นาที กรองแล้วร่อนน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาปิดสนิท ร่อนเย็น จึงเขย่าการบูร ให้ละลาย น้ำมันไพลนี้ใช้ทาญวนวดวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา)

ครีมที่มีน้ำมันไพล 14% ใช้ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก วันละ 2-3 ครั้ง

รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน เหง้าบดทำเป็นผงผสมน้ำหรือเหง้าสดล้างให้สะอาด ฝนน้ำทา

องค์ประกอบทางเคมี :

น้ำมันระเหยง่าย มีสารสำคัญที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ terpinen-4-ol, sabinene, caryophyllene, cineol, alpha-pinene, beta-pinene, myrcene, terpinene, limonene, p-cymene, terpinolene, eugenol, farnesol, alflabene, 3,4 dimethoxy benzaldehyde

สารสีเหลือง curcumin, cassumunarins A, B, C

สารกลุ่มฟีนิลบิวทานอยด์ หลายชนิด เช่น (E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl) butadiene (DMPBD) ที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และสารอื่นๆ ได้แก่ 4-(4-hydroxy-1-butenyl)-veratrole, naphthoquinone derivative, vanillin, vanillic acid, veratric acid, β -sitosterol

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

ไพลสามารถขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด หรือ ใช้แงหรือเหง้าซึ่งเป็นส่วนของลำต้นใต้ดิน โดยทั่วไปจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการปลูก

สภาพพื้นที่ที่ทำการเพาะปลูก

1. น้ำไม่ท่วมขัง
2. ไม่อยู่ใกล้แหล่งสารพิษ

สภาพดิน : ดินร่วนซุย หรือดินที่มีการระบายน้ำไม่ดี หากมีน้ำท่วมขัง ไพลจะเน่าเสีย โดยเฉพาะดินที่มีสภาพเป็นกรด เมื่อมีฝนชุกหรือความชื้นในดินสูง จะทำให้เกิดโรคแคงเกอร์

สภาพอากาศ : ไพลควรได้รับแสงแดดพอสมควร

ขั้นตอนการปลูก :

การปลูก สามารถทำได้ 3 วิธี คือ

1. ปลูกโดยใช้เหง้า ตัดเป็นท่อน ๆ ชุบด้วยสารป้องกันเชื้อรา ทิ้งไว้สักครู่ แล้วทำการปลูกลงในแปลงที่เตรียมไว้
2. ปลูกโดยใช้เหง้าเพาะในถุงก่อน โดยทำการเพาะเหง้าที่ตัดเป็นท่อน ๆ ในกระบะทราย ให้แห้งยอด แดงใบประมาณ 2 ถึง 3 ใบ จึงย้ายลงปลูกในแปลงปลูก
3. แยกกอแล้วนำไปปลูก

การเตรียมดิน :

ผสมดินร่วน แกลบดิบ ทรายหยาบ ให้เข้ากัน ทรายหยาบจะทำให้ดินร่วนระบายน้ำได้ดี และเมื่อถึงเวลาขุดจะทำให้ขุดง่ายและ ล้างดินออกได้ง่าย ใส่ลงในภาชนะ และนำท่อนพันธุ์ หรือกอที่แยกมาลงปลูก กลบดินแล้วรดน้ำพอชุ่ม

ถ้าทำแปลง ยกร่อง ให้ไถพรวนดิน กำจัดวัชพืช และผสมแกลบดิบ ทรายหยาบ ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน และทำการปลูก

การให้น้ำ :

หลังปลูกในระยะแรก รดน้ำพอชุ่มวันละ 1 ครั้งในตอนเช้า

เมื่อต้นโต เว้นระยะการรดน้ำ แต่ควรสังเกตสภาพอากาศ และสภาพดิน หากอากาศร้อนจัด ฝนทิ้งช่วง หรือดินแห้งไป ควรรดน้ำเพิ่ม

การใส่ปุ๋ย :

ควรใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอก แต่ถ้าดินเป็นดินร่วนซุย หรือมีความอุดมสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ย

การเก็บเกี่ยว :

ระยะเก็บเกี่ยว ตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงวันที่เก็บเกี่ยวผลผลิตไพล จะใช้ระยะเวลานาน 2 ถึง 3 ปี เป็นระยะเวลาที่เหมาะสม เพราะจะทำให้ได้น้ำมัน ไพล ที่มีปริมาณและคุณภาพสูง

วิธีการเก็บเกี่ยว ใช้ เสียมขุดเหง้าไพลขึ้นมาจากดิน ระวังไม่ให้เกิดแผลหรือรอยชำกับเหง้า เขย่าดินออก ตัดรากแล้วนำไปผึ่งลมให้แห้ง

6. สะระแหน่



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mentha cordifolia* Opiz.

ชื่อสามัญ : Mint , Kitchen Mint, Spearmint , pepper mint

ชื่อวงศ์ : LABIATAE - LAMIACEAE

ชื่ออื่น : สะระแหน่ไทย, สะระแหน่สวน, สะระแหน่ญวน, แมงลักน้ำ, สะระแหน่ต้น, ต้นน้ำมันหอม (ทั่วไป), หอมด่วน, หอมเดือน (ภาคเหนือ), ขะเหยะ, ขะเยะ (ภาคอีสาน) สะแน, มักเงาะ (ภาคใต้), แซบ่อห่อ, กอยโซว, กิมปักห้วง (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ราก และลำต้นสะระแหน่มีลักษณะลำต้นพร้อมเลื้อย มีเฉพาะรากฝอยขนาดเล็ก และสั้น ลำต้นสูงประมาณ 15-30 ซม. ลำต้นมีลักษณะเป็นเหลี่ยม ผิวลำต้นมีสีแดงอมม่วงจนถึงปลายยอด ลำต้นสามารถแตกเหง้าเป็นต้นใหม่จนขยายเป็นกอใหญ่ และลำต้นแตกกิ่งแขนงจำนวนมาก ลำต้นทอดเลื้อยแผ่ไปตามดิน ลำต้นเป็นเหลี่ยม สีเขียวแกมม่วงน้ำตาล แตกกิ่งก้านมาก ใบเดี่ยวมีสีเขียว ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย พื้นใบขรุขระ มีกลิ่นหอมฉุน ดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ

ใบสะระแหน่ ออกเป็น ใบเดี่ยว และออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกันบนกิ่ง ลำต้น ใบมีสีเขียว รูปทรงรี กว้างประมาณ 1.5 – 3.5 ซม. และยาวประมาณ 2 – 7 ซม. ผิวใบเป็นลูกคลื่น ขอบใบหยัก ปลายใบมนหรือแหลม

ดอกสะระแหน่ออกเป็นช่อ เหนือซอกใบบริเวณปลายยอด แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ดอกมีสีชมพูอมม่วง ประกอบด้วยกลีบเลี้ยง 5 กลีบ และกลีบดอกที่เชื่อมติดกันเป็นกรวยสั้น 4 กลีบ ภายในดอกมีเกสรตัวผู้ 4 อัน ส่วนเกสรตัวเมียจะไม่ค่อยพบ

ผลสะระแหน่มีสีดำ ขนาดเล็ก มีรูปผลเป็นรูปกระสวย เปลือกผลเกลี้ยงมัน ทั้งนี้ ผลสะระแหน่มักไม่ติดผลให้เห็นบ่อยนัก เพราะมีดอกที่เป็นหมันเป็นส่วนใหญ่

ส่วนที่ใช้ : ใบ

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย ไบรสรหอมร้อนขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้จุกเสียดแน่นเพื่อ ปวดท้อง แก้อาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ พอกหรือทา แก้ปวดบวม ผื่นคัน ฆ่าเชื้อโรคทั้งต้นและใบ ขยี้ทาขมับ แก้ปวดศีรษะ ดมแก้ลม ยาขงจากใบใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร ใบขยี้ทาภายนอกแก้พิษแมลงต่อย

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุการใช้สะระแหน่ทั้งต้น ในตำรับ “ยาเลือดงาม” มีส่วนประกอบของสะระแหน่ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มตุ๋น

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : -

องค์ประกอบทางเคมี :

มีองค์ประกอบหลักเป็นสารเมนทอล (menthol)

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

1. การปลูกสะระแหน่เพื่อการค้าหรือเป็นแปลงใหญ่

การเตรียมดิน

การปลูกสระระแหนในแปลงจำเป็นต้องยกร่องแปลงให้สูง เนื่องจากสระระแหนเป็นผักที่ไม่ชอบน้ำขัง ก่อนนั้น จำเป็นต้องไถกลบดิน ตากดิน และกำจัดวัชพืชออกก่อน และก่อนไถยกร่องให้หว่านด้วยปุ๋ยคอก อัตรา 3 ตัน/ไร่ ร่วมกับปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 ระยะร่องกว้างประมาณ 1.5-2 เมตร สูงประมาณ 15-20 ซม. ระยะความยาวตามความเหมาะสม

การเตรียมกิ่ง/เหง้าพันธุ์

การปลูกสระระแหน นิยมปลูกด้วยเหง้าหรือการปักชำลำต้น ซึ่งควรเลือกลำต้นที่มีความยาวประมาณ 8-10 ซม. แล้วให้เด็ดยอดทิ้ง ก่อนนำลงปลูก ซึ่งควรปลูกทันทีหลังการถอนต้นหรือตัดต้นมา แต่เกษตรกรบางพื้นที่ใช้เทคนิคเพื่อเร่งรากให้งอกเร็ว ด้วยการนำลำต้นมาแช่น้ำจนมีรากเกิดก่อนนำปลูกในแปลง

ขั้นตอนการปลูก

ระยะการปลูกในแต่ละต้นประมาณ 10-15 ซม. โดยปักลำต้นลงดินประมาณ 3 ซม. ซึ่งต้องระวังให้ปักส่วนโคนต้นลง หลังการปลูกแล้วรดน้ำให้พอชุ่ม

การให้น้ำ

สระระแหน เป็นผักที่ชอบดินชื้นตลอด แต่ห้ามมีน้ำขัง ดังนั้น หลังการปลูกต้องรดน้ำทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง จนถึงระยะที่กิ่งพันธุ์ตั้งตัวได้ ค่อยลดการให้น้ำที่วันเว้นวัน

การใส่ปุ๋ย

หลังการปลูกได้ประมาณ 1 อาทิตย์ ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15หรือปุ๋ยยูเรีย ประมาณ 20 กิโลกรัม แล้วหลังจากนั้น อีก 2 อาทิตย์ ให้สูตร 24-12-12 ในอัตราเดียวกัน เพื่อเร่งให้ใบเขียวดก และหากเก็บแล้ว 5-7 วัน ให้ใส่ปุ๋ยอีกครั้ง นอกจากนี้ ควรหว่านโรยด้วยปุ๋ยคอกร่วมด้วยเป็นประจำ ในระยะปลูกของสัปดาห์ที่ 2 และในระยะหลังการตัดทุกครั้งร่วมกับปุ๋ยเคมี อัตราปุ๋ยคอกที่ใส่ประมาณ 2-3 ตัน/ไร่

การเก็บยอด

หลังการปลูกแล้วประมาณ 45-50 วัน สระระแหนจะเริ่มเก็บยอดได้ การเก็บแต่ละครั้งควรใช้กรรไกรตัด เพราะหากใช้มืออาจทำให้ลำต้นถอนได้ และจะเก็บได้อีกครั้งประมาณ 15-20 วัน

2. การปลูกเพื่อรับประทานเอง

การปลูกเพื่อรับประทานภายในครัวเรือน จะปลูกในแปลงหลังบ้านหรือปลูกในกระถางก่ออิฐ กระจกพลาสติก หรือกระถางประดิษฐ์

การปลูกในแปลงนั้น มักนิยมเตรียมแปลงขนาดเล็ก พอให้เก็บยอดได้สะดวก ด้วยการขุดพรวนดิน และกำจัดวัชพืช ซึ่งอาจตากดินหรือไม่ต้องตากดินเลย หลังจากนั้น จะตีดินให้แตก และร่วนซุย พร้อมกับทำร่องหรือยกแปลงให้สูงเล็กน้อย ก่อนนำต้นพันธุ์มาปลูก โดยระยะปลูกประมาณ 10-15 ซม. หรืออาจห่างกว่านี้

ส่วนการปลูกแบบอื่นที่นิยม ได้แก่ การปลูกในอิฐบล็อก หรือ กระถางประดิษฐ์ และกระถางพลาสติก ซึ่งมีพื้นที่จำกัด และต้องใช้ดินที่ผสมกับแกลบดำหรือแกลบดิบ หรือผสมกับวัสดุอื่น เช่น ขุยมะพร้าว แต่ที่ขาดไม่ได้ คือ ปุ๋ยคอก โดยอัตราส่วนดิน ปุ๋ยคอก และวัสดุอื่นที่ผสม 1:2:1

สำหรับจำนวนต้นที่ปลูกในกระถางนั้น ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่ ซึ่งควรมีระยะห่างของต้นประมาณ 5-10 ซม.

7. กะเพราแดง



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อสามัญ : Holy Basil , Sacred Basil

ชื่อวงศ์ : LABIATAE

ชื่ออื่น : กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่), กะเพรา กะเพราขน กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง), ห่อถั่วชู ห่อตุปลู (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน), อิมคิมหล่า (ฉาน แม่ฮ่องสอน), อีตุไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : โดยทั่วไปแล้วกะเพราจะมีอยู่ 2 พันธุ์คือกะเพราขาวและกะเพราแดงอยู่ในวงศ์ของยี่หระ โดยมีจุดสังเกตคือ กะเพราขาวมีใบและกิ่งสีเขียวอ่อนส่วนกะเพราแดงมีใบและกิ่งสีเขียวอมม่วงแดง และ กะเพราแดงมีกลิ่นแรงกว่ากะเพราขาว ส่วนลักษณะทางพฤกษศาสตร์อื่น ๆ ก็เหมือนกันเกือบทั้งหมด คือ จัดเป็นไม้พุ่ม สูง 30-60 ซม. โคนต้นค่อนข้างแข็ง กะเพราแดงลำต้นสีแดงอมเขียว ส่วนกะเพราขาวลำต้นสีเขียวอมขาว ยอดอ่อนมีขนสีขาว ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกัน รูปรี กว้าง 1-3 ซม. ยาว 2.5-5 ซม. ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย แผ่นใบสีเขียว มีขนสีขาว ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดงมีจำนวนมาก กลีบเลี้ยงโคนเชื่อมติดกัน ปลายเรียวแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกแบ่งเป็น 2 ปาก ปากบนมี 4 แฉก ปากล่างมี 1 แฉก ปากล่างยาวกว่าปากบน มีขนประปราย เกสรเพศผู้มี 4 อัน ผล เป็นผลแห้ง เมื่อแตกออกจะมีเมล็ด สีดำ รูปไข่

ส่วนที่ใช้ : ใบ, ยอด, ราก

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย : ใช้ใบและยอดกะเพรา ไล่อากาศท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ ขับผายลม แก้อาการจุกเสียดในท้อง ทำให้เรอ แก้ก้องร่วน แก้กลิ้นไส้อาเจียน ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ใช้ทาภายนอกแก้โรคผิวหนัง แก้อาการปวดท้องในเด็กทารก ใช้ใบสดตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำนำมาผสมกับน้ำยามหาหิงค์ แล้วใช้ทาบริเวณ รอบๆสะดือ และทาที่ฝ่าเท้าแก้อาการปวดท้องของเด็กได้ ใช้เป็นยาเพิ่มน้ำนมสตรีหลังคลอด ขับน้ำนม บรรเทาอาการไข้เรื้อรัง แก้ปวดฟัน

ตำรายาไทยระบุว่า “กะเพราทั้ง 2” (กะเพราขาว-กะเพราแดง) ใช้ทั้ง 5 ส่วน มีรสเผ็ดร้อน เป็นยาบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับผายลม แก้ก้องอืดเฟ้อ แต่ในทางยานิยมใช้กะเพราแดงมากกว่ากะเพราขาว เพราะมีฤทธิ์ทางยามากกว่า

โบราณใช้น้ำคั้นใบกะเพรา กินเพื่อขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้ก้องเสียด ทาผิวหนังแก้กลากเกลื้อนและโรคผิวหนังอื่นๆ ใช้หยอดหู แก้อาการปวดหู ใบกะเพราทำเป็นยาขง ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ และขับลมในเด็กอ่อน คนไทยสมัยก่อนนิยมกินแกงเลียงใบกะเพราหลังคลอดบุตร เพื่อขับลมและบำรุงธาตุให้เป็นปกติ

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ปรากฏการใช้ใบกะเพรา ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในกลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ตำรับ “ยาประสะมะแว้ง” มีสรรพคุณใช้บรรเทาอาการ ไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ ตำรับ “ยาเลือดงาม” มีส่วนประกอบของรากและใบกะเพราร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มูกิด

ยาพื้นบ้านของอินเดีย : ใช้น้ำคั้นจากใบกินขับเหื่อ แก้ไข้ ขับเสมหะ ทาที่ผิวหนังแก้กลาก หนองหูแก้ปวดหู ชงกินเป็นยาบำรุงธาตุ ขับลม ในชาวไร่ใช้ใบปรุงอาหาร รับประทานเพื่อขับน้ำมัน

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : -

องค์ประกอบทางเคมี :

ใบมีน้ำมันระเหยง่าย 1.7% ประกอบด้วย methyl eugenol (37.7%), caryophyllene, methyl chavicol, linalool, ocimol, pinene, camphor, camphene, sabinene, limonene, cineol, borneol, terpinolene, terpinene, cymene สารกลุ่มอื่นๆ ที่พบเช่น apigenin, luteolin

การศึกษาขององค์ประกอบทางเคมีเพื่อวิเคราะห์สารสำคัญของใบกะเพราขาว และกะเพราแดง โดยสกัดน้ำมันหอมระเหยด้วยวิธีการกลั่นด้วยน้ำ (water distillation) แล้วนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมีด้วยเครื่อง gas chromatography mass spectrometry (GC-MS) พบว่าองค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยกะเพราขาว และกะเพราแดงคือ methyl eugenol พบร้อยละ 54.29 และ 51.21 ตามลำดับ รองลงมาคือสาร caryophyllene (จิราภรณ์และคณะ, 2558)

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

กะเพราเป็นพืชที่ขึ้นง่ายเพียงแค่เมล็ดที่แห้งแตกและตกไปบนดิน หากได้น้ำและอุณหภูมิที่เหมาะสมก็สามารถงอกขึ้นเป็นต้นได้แล้ว ดังนั้นในการขยายพันธุ์กะเพราจึงนิยมใช้เมล็ดในการเพาะต้นกล้าขึ้นมา โดยหว่านกล้าพันธุ์ลงแปลงที่จะใช้เพาะต้นกล้า หลังจากนั้นจะให้น้ำ 1-2 ครั้ง/วัน จนกล้าแตกใบแท้ 2-5 ใบ ก็สามารถขุดต้นกล้าเพื่อย้ายลงปลูกในแปลง

ในการย้ายต้นกล้า ควรให้มีดินติดรากอยู่ด้วย และควรปลูกทันทีเมื่อมีการถอนย้ายส่วนระยะที่ปลูกในระหว่างแถว และหลุมปลูก ที่ 20-40 x 20-40 เซนติเมตร หากปลูกเพื่อการค้ามักปลูกในระยะถี่ขึ้น เช่น 20-30 x 20-30 เซนติเมตร หลังจากปลูกเสร็จให้รดน้ำให้ชุ่ม

ด้านการดูแลควรให้น้ำหลังจากปลูกวันละ 1-2 ครั้ง หรืออาจให้วันเว้นวันเมื่อต้นกะเพราแตกกิ่งเป็นพุ่มใหญ่และให้ปุ๋ยคอก อัตรา 200 กก./ไร่ ร่วมกับปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 ในอัตรา 30-50 กก./ไร่ หลังปลูกประมาณ 2-4 อาทิตย์ เมื่อต้นกล้าตั้งต้นได้แล้ว การเก็บกะเพราจะเริ่มเก็บได้หลังการปลูก 40-50 วัน และเก็บได้อย่างต่อเนื่องอีกหลายเดือน (หากไม่มีการเก็บโดยการถอนทั้งต้น) ซึ่งควรเก็บกิ่งแก่ในระยะก่อนออกดอกหรือเริ่มออกดอกซึ่งจะได้กะเพราที่มีกลิ่นหอมแรง

8. โหระพา



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* Linn.

ชื่อสามัญ : Sweet Basil, Common Basil

ชื่อวงศ์ : Labiatae

ชื่ออื่น : โหระพาไทย, โหระพาเทศ(ทั่วไป), กอมก้อ(ภาคเหนือ, ภาคอีสาน), อิมคิมขาว (ไทยใหญ่-แม่ฮ่องสอน), ห่อวอซู, ห่อกายฮวย (กะเหรี่ยง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ราก และลำต้นโหระพาเป็นพืชล้มลุก มีระบบรากแก้ว และรากฝอย ลำต้นมีความสูงประมาณ 40-60 ซม. ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แก่นด้านในเป็นไม้เนื้ออ่อน ผิวลำต้นอ่อนหรือกิ่งอ่อนมีสีม่วงแดง ลำต้นแตกกิ่งตั้งแต่ระดับต่ำของลำต้นจนแลดูเป็นทรงพุ่ม กิ่งแตกออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน

ใบโหระพาออกเป็นใบเดี่ยว ทางออกบริเวณข้อของกิ่ง ใบมีรูปไข่ คล้ายใบกะเพรา ใบมีสีเขียว เข้มหรือม่วงแดงหรือเขียวอมม่วง กว้างประมาณ 3-4 ซม. ยาวประมาณ 6 ซม. โคนใบมน ใบปลายแหลม แผ่นใบเรียบ และค่อนข้างเป็นมัน ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย มีเส้นใบมองเห็นชัดเจน ใบไม่มีขน ใบมีน้ำมันหอมระเหยทำให้มีกลิ่นหอม

ดอกโหระพาออกเป็นช่อที่ปลายยอด แต่ละช่อออกดอกเรียงเป็นชั้นๆ แต่ละชั้นมีประมาณ 6-8 ดอก ดอกมีสีขาวอมแดงม่วง ภายในมีเกสรตัวผู้ 4 อัน

เมล็ดใน 1 ดอก จะมีประมาณ 3-4 เมล็ด เมล็ดมีลักษณะคล้ายหยดน้ำตา มีสีน้ำตาลเข้ม ขนาดเมล็ดประมาณ 1 มิลลิเมตร เมล็ดโหระพามีเมือกหุ้มเมล็ด หากนำมาแช่น้ำเมือกจะพองตัวออกคล้ายเมล็ดแมงลัก

ส่วนที่ใช้ : ใบ ต้น เมล็ด ราก

สรรพคุณทางยา :

ใบ : มีกลิ่นฉุน รสร้อน แก้ลมวิงเวียน ขับลมในลำไส้ ขับผายลม แก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ทำให้เรอ แก้จุกเสียดในท้อง แก้พิษตานซาง ช่วยย่อยอาหาร แก้หวัดช่วยเจริญอาหาร

ทั้งต้น : แก้พิษตานซาง แก้เด็กนอนสะดุ้งผวาเพราะโทษน้ำดี

เมล็ด : แก้บิด ทำให้อุจจาระไม่เกาะลำไส้ ถ่ายสะดวก เป็นยาระบาย ใช้พอกฝีรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ส่วนอีกตำราหนึ่งระบุว่าทั้งต้น ใบ มีรสฉุน สุกุม ขับลม ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดหัว หวัดปวดกระเพาะอาหาร จุกเสียดแน่น ท้องเสีย ประจำเดือนผิดปกติ ฟกช้ำจากหกล้ม หรือกระทบกระแทก งูกัด ผดผื่นคัน มีน้ำเหลือง เมล็ด มีรสขม เย็น สุกุม ถูกน้ำจะพองตัวเป็นเมือก ใช้แก้ตาแดง มีขี้ตามาก ต้อตา ใช้เป็นยาระบาย ราก แก้เด็กเป็นแผล มีหนองเรื้อรัง และในต่างประเทศก็มีการใช้โหระพาเป็นสมุนไพรเช่นกัน เช่น ในอินเดียใช้แก้ไข้ แก้ไอ ขับพยาธิ และโรคเกาต์ น้ำคั้นจากใบใช้หยอดจูก ทาผิวหนังแก้โรคผิวหนัง เมล็ดกินแก้ท้องอืด ในมาเลเซีย ใช้น้ำคั้นจากใบแก้ไอ ส่วนในเด็กใช้น้ำคั้นจากช่อดอกเพราะมีกลิ่นรสร้อนกว่า น้ำคั้นจากใบในยุโรปใช้ใบโหระพาตากแห้งชงน้ำร้อน อมกลั้วคอแก้กลิ่นปากหรือลมหายใจมีกลิ่นเหม็น

ส่วนในทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีผลการศึกษาวินิจฉัยระบุว่า ใบโหระพามีบีตาแคโรทีนสูง สามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดและมะเร็งได้ โดยโหระพา 1 ชีด มีบีตาแคโรทีน ถึง 452.16 ไมโครกรัม ร่างกายผู้ใหญ่ต้องการบีตาแคโรทีนวันละ 800 ไมโครกรัม และมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าสารสกัดจากโหระพาและสะระแหน่ซึ่งเป็นพืชในตระกูลเดียวกันมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยปกป้องสารพันธุกรรมจากการเกิดความเสียหายและมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็งเต้านมในหลอดทดลอง นอกจากนี้ งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ทดลองกับหนู พบว่าสารสกัดจากใบของโหระพาช่วยต้านการเกิดภาวะเป็นพิษต่อไขกระดูกและระบบเลือด ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากการได้รับสารเคมีและอาจมีประสิทธิภาพเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ช่วยลดผลข้างเคียงจากการใช้ยาเคมีบำบัดได้

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : -

องค์ประกอบทางเคมี :

ใบโหระพามีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณร้อยละ 0.1-1.5 เมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างจาก headspace และตรวจสอบด้วย gas chromatography พบว่าในน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วย สารเมทิลซาวิคอล (methylchavicol) เป็นสารหลัก (ร้อยละ 93) และสารกลุ่มเทอร์พีน ได้แก่ ลินาโลอล (linalool) และซินีเออล(1,8-cineol)

นอกจากนี้ ยังมีสารยูจีนอล (eugenol) กรดคาเฟอิก (caffeic acid) และกรดโรสมารินิก (rosmarinic acid) Ocimene, alpha-pinene, eucalyptol, geraniol, limonene, eugenol methyl ether, methyl cinnamate, 3-hexen-1-ol, estragole

การปลูกและเก็บเกี่ยว : โหระพาเป็นพืชที่ปลูกง่าย ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บเกี่ยวได้ 1-2 ปี โหระพาจะขึ้นได้ดีในดินร่วนซุยที่มีความอุดมสมบูรณ์และระบายน้ำได้ดีเป็นพิเศษ เหมาะจะปลูกในตอนเย็น ซึ่งต้องทำการเตรียมขุดดินให้ลึกประมาณ 20-25 เซนติเมตร ย่อยให้ละเอียดพร้อมเก็บเศษวัชพืชออกให้เรียบร้อย จากนั้นก็ปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 7-10 วัน แล้วใส่ปุ๋ยคอก/ปุ๋ยหมักและปุ๋ยเคมีลงไปให้ทั่ว คลุกให้เข้ากัน เสร็จแล้วก็ลงมือปลูก โดยนิยม 2 วิธี ได้แก่

1. การเพาะกล้าและย้ายปลูก : หว่านเมล็ดแล้วใช้แกลบหรือฟางคลุมพร้อมรดน้ำตามทันที จากนั้นก็หมั่นรดน้ำทุกเช้า-เย็น จนมีอายุ 20-25 วัน จึงทำการถอนกล้าแล้วเด็ดยอดเพื่อย้ายปลูก โดยถ้าปลูกในแปลงควรเว้นระยะให้ห่างประมาณ 20-30 เซนติเมตร ถ้าปลูกในกระถางก็กระถางละ 1-2 ต้น

2. การปักชำโหระพา : ตัดกิ่งโหระพาที่โตเต็มที่หรือยาวประมาณ 5-10 เซนติเมตร เด็ดใบออกและเหลือไว้เพียงบางส่วน นำไปปักชำลงในแปลงหรือกระถาง จากนั้นใช้หญ้าแห้งหรือฟางคลุมแล้วรดน้ำตามทันที

การเก็บเกี่ยว

โหระพาเป็นพืชที่ดูแลง่าย โตเร็ว ชอบความชื้นสูงและสม่ำเสมอ แต่ไม่จัด จึงต้องคอยรดน้ำทุกวัน แต่อย่าปล่อยให้ท่วมขังจนเกินไป อีกทั้งในช่วงแรกควรพรวนดินและกำจัดศัตรูพืชออกทุก 1-2 สัปดาห์ โดยระวังไม่ให้กระทบต้นและราก

9. กระชาย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

ชื่อสามัญ : Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ชิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ซีฟู เปาซอเร้าะ เป้าสี่ เป้าสี่ ระแอน เป้าซอเร้าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ชิงจีน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้นกระชาย มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไขก่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ 4-10 เซนติเมตร และกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น

ใบกระชาย คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ 2-7 ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ 12-50 เซนติเมตรและกว้างประมาณ 5-12 เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลื่นใบ

ดอกกระชาย ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ 5 เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ 2 ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอก กว้างประมาณ 8 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 3.5-4.5 เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น 3 แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 6 เซนติเมตร และปลายแยกเป็น 3 กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี 1 กลีบ กว้างประมาณ 7 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1.8 เซนติเมตร ส่วนอีก 2 กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ 5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ 6 อัน แต่มี 5 อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย 2 กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ 1.2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ส่วนอีก 3 กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ่ม มีความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2.7 เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ 1 อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

ผลกระชาย ผลแก่จะแตกเป็น 3 เลี้ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ กระชาย มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงกระชายเหลืองครับ) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวสามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

ส่วนที่ใช้ : หัวเหง้า รากใต้ดิน

สรรพคุณทางยา :

ตำรายาไทย : เหง้า ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด แก้ปวดมวนท้อง ขับลม ช่วยให้กระเพาะ และลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น แก้อันเกิดในปาก แก้มุตกิต แก้มันอันบังเกิดแต่กองท้าววาท แก้ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากแตกเป็นแผล แก้ปวดมวนในท้อง แก้บิดมูกเลือด แก้ปวดเบ่ง รักษาลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร ขับระดูขาว แก้อใจสั้น ราก(นมกระชาย) แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงความกำหนัด มีสรรพคุณคล้ายโสม หมอโบราณเรียกว่า “โสมไทย” หัวและราก ขับปัสสาวะ แก้กษัย เบาเหลือง แดง เจ็บปวดบั้นเอว บำรุงกำหนัด บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้อใจสั้นหวิว ขับปัสสาวะ หัวใช้เผาไฟฝนรับประทานกับน้ำปูนใส เป็นยาแก้บิด แก้อันบังเกิดในปาก แก้มุตกิต

บัญชียาจากสมุนไพร : ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุตำรับ "ยาเลื้อดงาม" มีส่วนประกอบของเหง้ากระชายร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มุตกิต

ตำรายาแผนโบราณของไทย : มีการใช้กระชายใน “พิภดตรีกาลพิช” คือการจำกัดจำนวนตัวยากัพิชตามกาลเวลา 3 อย่าง มีรากกะเพราแดง เหง้าข่า และหัวกระชาย สรรพคุณบำรุงธาตุ บำรุงความกำหนัด แก้อใจสั้นนิบาต แก้อเลือด เสมหะ แก้กามตายด้าน

ตำรายาพื้นบ้านนครราชสีมา : ใช้เหง้า แก้อโรคบิด โดยนำเหง้าย่างไฟให้สุกแล้วโขลกให้ละเอียดผสมกับน้ำปูนใส รับประทานทั้งน้ำและเนื้อ ครั้งละครึ่งแก้ว เช้า เย็น และใช้เหง้าแก้กลากเกลื้อน โดยนำเหง้ามาโขลกให้ละเอียดผสมกับเหล้าโรงทาบริเวณที่เป็นแผล

ตำรายาพื้นบ้านล้านนา : ใช้เหง้า รักษาโรคทางดินปัสสาวะอักเสบ กลากเคลื่อน ท้องอืดเพื่อ

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา :

1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และปวดท้อง

ใช้เหง้า หรือรากประมาณครึ่งกำมือ(น้ำหนักสด 5-10 กรัมแห้ง 3-5 กรัม) ทบพอแตกต้มกับน้ำพอเดือด ต้มแต่น้ำ หรือปรุงอาหารรับประทาน

2. แก้บิด (ปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดด้วย)

ใช้เหง้าหรือหัวสดครึ่งละ 2 หัว (ประมาณ 15 กรัม) ย่างไฟพอสุก ตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่ม

องค์ประกอบทางเคมี :

น้ำมันระเหยง่าย 0.08% ประกอบด้วย 1,8 cineol, boesenbergin A, dl-pinostrobin, camphor, cardamonin, panduratin

สารกลุ่ม flavonoid และ chromene ได้แก่ panduratin A (prenylated cyclohexenylchalcone), 6- dihydroxy -4 - methoxychalcone, pinostrobin, pinocembin (flavanone)

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

การขยายพันธุ์ : ปลูกด้วยเหง้าที่มีอายุ 8 เดือนขึ้นไป และต้องมีรากกระจายอยู่ 2 – 3 ราก/เหง้า

การเพาะปลูก : ปลูกในดินร่วนที่อุดมสมบูรณ์สูง ที่มีร่มเงารำไรโดยมากจะเป็นการปลูกในที่ดอน หรือปลูกกลางแจ้งในเขตพื้นที่ลาดเอียงที่มีความชื้นสูง โดยไถพรวนและขุดหลุมปลูกเป็นแถว ระยะระหว่างแถวและต้น 30 ซม. ส่วนการปลูกเป็นการค้าจะปลูกกลางแจ้งในเขตชลประทานหรือสามารถให้น้ำได้ ไถพรวนดินและยกร่องปลูกกว้าง 80 – 120 ซม. ใช้ระยะปลูกระหว่างแถวและต้น 25 – 30 ซม. ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของดิน ปลูกแล้วใช้ฟางคลุมรักษาความชื้นของดิน รดน้ำทุก 2 – 3 วัน/ครั้ง กำจัดวัชพืชให้แปลงสะอาด

การเก็บเกี่ยว : เก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 8 เดือนขึ้นไป

ถ้าต้องการขยายช่วงเวลาเก็บเกี่ยวให้นานขึ้นหรือไว้ทำพันธุ์จะต้องคลุมฟางและรดน้ำเป็นครั้งคราวเพื่อรักษาความชื้นของดินให้เหง้าและรากกระจายไม่ฝ่อในช่วงแล้ง

10. ฟ้าทะลายโจร



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.)

ชื่อสามัญ : Kariyat , The Creat

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : ฟ้าทะลาย หญ้าก้านงู น้ำลายพังพอน เมฆทะลาย ฟ้าสะท้าน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 30 – 60 เซนติเมตร ส่วนตรงปลายกิ่งเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมากลักษณะเป็นพุ่ม กิ่งก้านมีสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน ลักษณะใบรูปไข่รียาว แคบโคนใบ และปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบเกลี้ยงมีสีเขียว

ดอก ออกดอกเป็นช่อ ตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก สีขาว กลีบรองดอกมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนติดกันเป็นหลอดปลายแยกเป็น 2 ทาง กลีบล่างมี 2 อัน อับเกสรสีม่วงแดง และมีขนยาวๆ

ผล คล้ายฝักตัวยึดตั้งแต่พอมและมีขนาดเล็ก เมื่อฝักแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีกอยู่บนต้น ซึ่งทำให้มองเห็นเมล็ดวางอยู่ในผลได้ชัด ปลายแหลม เมล็ดในสีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น

สรรพคุณทางยา :

ใบ รสขม บดผสมน้ำมันพืชทาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้, ใช้ปนกับเพลีย์ใส่ลาบเพื่อเพิ่มความขม ใบสดนำมาเคี้ยวกินหรือต้มน้ำดื่มแก้อาการคออักเสบ เจ็บคอ เป็นยาขมเจริญอาหาร ใบใบจะมีสารประกอบที่มีรสขมละลายน้ำได้อยู่ ซึ่งชาวอินเดียจะนำใบมาคั้นเอาน้ำผสมกับเครื่องเทศ เช่น พริกกระวาน อบเชย กานพลู ฯลฯ แล้วนำมาปั่นเป็นเมล็ดกลม ๆ เป็นยารักษาโรคที่มีอาการผิดปกติทางเดินอาหารในเด็ก เป็นยาต่องเหล้า (Tincture) และยาขง (Infusion)

ต้น นำมาตากแห้ง ใช้เป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ บำบัดโรคที่เกี่ยวกับทางเดินอาหารและมาลาเรีย ยาขมบำรุงกำลัง และเป็นยาขับน้ำเหลือง สิ่งสกัดของพืชชนิดนี้จะมีขายอยู่ในประเทศอินเดีย และสาธารณรัฐประชาชนจีน

ส่วนเหนือดิน บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน

ทั้งต้น รสขม รับประทานแก้ไข้ แก้หวัด แก้ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้ปวดอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง ช่วยเจริญอาหาร

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา :

1. บรรเทาอาการเจ็บคอ / บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ขนาดยาที่ใช้

1. รับประทานครั้งละ 1.5 – 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน (ใช้ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร ที่มีสารสำคัญ total lactone โดยคำนวณเป็น andrographolide ไม่น้อยกว่าร้อยละ 6.0 โดยน้ำหนัก (w/w) และปริมาณ andrographolide ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.0 โดยน้ำหนัก (w/w)

2. รับประทานในขนาดยาที่มีปริมาณ andrographolide 60 - 120 มิลลิกรัมต่อวัน โดยแบ่งให้วันละ 3 ครั้ง (บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร, 2563)

ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณีต่าง ๆ ต่อไปนี้

- ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ Streptococcus group A
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูมาติก
- ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น (บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร, 2563)

2. รักษาโรคโควิด 19 (severe acute respiratory syndrome corona virus-2 (SARS-CoV-2) ที่มีความรุนแรงน้อย เพื่อลดการเกิดโรคที่รุนแรง

รับประทานในขนาดยาที่มีปริมาณ andrographolide 180 มิลลิกรัมต่อวัน โดยแบ่งให้วันละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 วัน (บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร, ฉบับที่ 2, 2564) โดยยามีผลลดจำนวนไวรัสที่เข้าเซลล์แล้ว แต่ไม่มีผลในการป้องกันไวรัสเข้าเซลล์

3. บรรเทาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน

รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม – 2 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน (ใช้ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร ที่มีสารสำคัญ total lactone โดยคำนวณเป็น andrographolide ไม่น้อยกว่าร้อยละ 6.0 โดยน้ำหนัก (w/w) และปริมาณ andrographolide ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.0 โดยน้ำหนัก (w/w) (บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร, 2563)

4. ใช้ใบสดตำพอกฝี หรือคั้นทำน้ำทาแผลพุพองบ่อย ๆ ถ้าใช้พอกฝี เปลี่ยนยาเช้า - เย็น

องค์ประกอบทางเคมี :

สารประเภทแลคโตน ได้แก่ deoxy-didehydroandrographolide, andrographolide, neoandrographolide, deoxyandrographolide,

สารกลุ่มฟลาโวน ได้แก่ aroxylin, wagonin, andrographidine A

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

การปลูก วิธีปลูกทำได้ 3 วิธี

1. วิธีหว่าน นำเมล็ดมาผสมทรายหยาบ อัตรา 1:1-2

2. วิธีโรยเมล็ดเป็นแถวขุดร่องตื้นๆ เป็นแถวยาว ระยะห่างระหว่างแถว ประมาณ 40 ซม. โรยเมล็ดกลบดินบางๆ

3. เพาะกล้า ขุดหลุมกว้างประมาณ 15 ซม. ลึกประมาณ 8-12 ซม. เป็นแถว ระยะห่างระหว่างต้น 20-30 ซม. และระหว่างแถว 40 ซม.

การให้น้ำ

ถ้าแดดจัดให้น้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ถ้าแดดไม่จัดให้น้ำวันละครั้ง

หลังจาก 2 เดือน ให้น้ำตามความเหมาะสม

การใส่ปุ๋ย

- หลังปลูก 60 วัน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ 125 กรัมต่อต้น หรือ 300-400 กรัมต่อ 1 ตรม.

- หลังปลูก 90-110 วัน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ 125 กรัมต่อต้น หรือ 300-500 กรัมต่อ 1 ตรม.

การเก็บเกี่ยว

- เก็บเกี่ยวระยะเริ่มออกดอก-ระยะดอกบาน 50% และไม่ควรเกินระยะดังกล่าว เพื่อให้มี

สารสำคัญสูง

- วิธีเก็บเกี่ยว ตัดทั้งต้นเหนือดินประมาณ 5-10 เซนติเมตร

การปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว

- นำไปคัดแยกสิ่งปนปลอม เช่นวัชพืชที่ปะปนมา และล้างน้ำให้สะอาด

- ตัดเป็นท่อน ยาว 3-5 เซนติเมตร ผึ่งให้แห้ง

- ทำแห้งโดยตากแดดบนลานตากยกพื้นมีวัสดุรองรับที่สะอาด หรือใช้เครื่องอบแห้งแบบลมร้อน ที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียสใน 8 ชั่วโมงแรก และลดอุณหภูมิเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส อบอุ่นแห้งสนิท

11. ข่า



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อสามัญ : Greater Galangal, Galangal.

ชื่อวงศ์ : ZINGEBERACEAE

ชื่ออื่น : กฎุกโรหิณี (กลาง), ข่าตาแดง ข่าหยวก ข่าหลวง (เหนือ), ข่าใหญ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูงประมาณ 1.5-2 เมตร มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เลื้อยขนานพื้นดินและแตกแขนงเป็นแง่ง เหง้าหัวมีขนาดใหญ่ดวนสีขาว ลำต้นเทียมเหนือดินคือส่วนของกาบใบที่หุ้มซ้อนทับกันมีสีเขียวทรงกระบอกกลม เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ

ใบ เป็นใบเดี่ยว แตกใบเวียนรอบต้น ลักษณะใบรูปขอบขนานหรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขอบใบเรียบและบางช่วงเป็นคลื่น ปลายใบเป็นติ่งแหลมหรือเรียวแหลม โคนใบเฉียงและสอบเรียวเข้าหาก้านใบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ก้านใบสั้น กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม.

ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อกระจุก ตรงปลายยอด แกนกลางช่อมีขนและดอกช่อจะจัดอยู่ด้วยกันอย่างหลวมๆ ช่อที่ยังอ่อนจะมีใบประดับรูปไข่ลักษณะเป็นกาบสีเขียวอมเหลืองหุ้มมิด ดอกสีขาวขนาดเล็ก กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้นปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่มีริ้วสีแดง

ผล ลักษณะรูปทรงกระบอกหรือกลมรี ขนาดเท่าเม็ดบัว ผลอ่อนสีเขียวเมื่อแก่จะมีสีแดงอมส้ม และภายในมีเมล็ดเล็กๆ สีดำ มีรสขมและเผ็ด ผลแห้งแตกได้ ถิ่นที่พบในประเทศไทย

ส่วนที่ใช้ : หัวเหง้า

สรรพคุณทางยา :

เหง้าหรือลำต้นใต้ดิน

รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กกลาก เกลิ้น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กดการหายใจ กระตุ้นการหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ

ผล

รสเผ็ดร้อนฉุน ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้กลิ้นไส้ อาเจียน แก้บิด แก้แน่นหน้าอก

ต้นแก่

นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว

ใบ

มีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ

สารสกัดจากข่า

มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

น้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีฤทธิ์ทำให้ไขแมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลงลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบยับยั้งผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษา กลากเกลื้อน

ใบ

รสเผ็ดร้อน แก้กกลากเกลื้อน ฆ่าพยาธิ ต้มอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ

ต้น	รสเผ็ดร้อนซ่า ต้นแก่โขลกผสมน้ำมันมะพร้าวทาแก้ตะคริว แก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ตามข้อ
ดอก	รสเผ็ดร้อน เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
หน่อ	รสเผ็ดร้อนหวาน บำรุงไฟธาตุ แก้ลมแน่นหน้าอก
เหง้าและราก	รสร้อนปร่า ขี้ขลม แก้ปวดท้อง ท้องเสีย จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย
ราก	รสร้อนปร่า ขี้ขลมเหะ ขี้โลहित แก้เหน็บชา ขี้ขลอมดลม

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา : -

องค์ประกอบทางเคมี :

น้ำมันระเหยง่าย มีกลิ่นฉุน และรสเผ็ด ประกอบด้วย eugenol, cineol, camphor, methyl cinnamate, pinene, galangin, chavicol, trans-p-coumaryl diacetate, coniferyl diacetate, p-hydroxy-trans-cinnamaldehyde, kaemferol, quercetin

การปลูกและเก็บเกี่ยว :

1. การเตรียมดิน

ข่าตาแดง เป็นพืชที่ชอบดินร่วนซุย ชอบดินชื้น แต่ไม่ชอบน้ำขัง หากพื้นที่ใดน้ำขังก็
ต้องทำพื้นที่ให้เรียบเสมอกัน จากนั้นไถตะแล้วไถแปร ไถเปิดหน้าดินอย่างน้อย 50 เซนติเมตร โรยปุ๋ยซีไค
แกลบลงไปไร่ละ 1,000 กิโลกรัม แล้วไถกลบ เตรียมตากดินไว้ 7 วัน คลุมหน้าดินด้วยฟางข้าว 100 ก้อน/ไร่
เพื่อเป็นการป้องกันหญ้าไม่ให้เกิดขึ้น

2. การเตรียมต้นพันธุ์ข่าตาแดง

ใช้ต้นพันธุ์อายุ 1.6 ปีเท่านั้น เพราะทดลองแล้วว่าอายุข่าตาแดง ขนาดนี้เหมาะใน
การนำมาปลูก แดงแข็งแรง และมีตามาก นำมาแยกแ่ง ตัดใบ ตัดราก ออกให้หมด แล้วล้างให้สะอาด
แล้วนำต้นพันธุ์ที่เตรียมแล้ว ไปแช่น้ำยาเร่งรากและน้ำยากันเชื้อรา ประมาณ 20 นาที ถ้าเหง้าไหนใหญ่เกินไปก็
ตัดแบ่งออก บริเวณรอยแผลที่ตัดให้ทาด้วยปูนกินหมากตรงแผลจะช่วยป้องกันเชื้อราได้ จากนั้นนำไปเพาะชำ
ในแกลบดำ หรือ ขุยมะพร้าว แล้วรดน้ำให้ชุ่ม รอรากงอกประมาณ 10-15 วัน หากท่านใดไม่อยากจะรอก็สามารถ
นำเหง้าชำที่แช่น้ำยาแล้ว ลงปักชำปลูกได้ทันที

3. การปลูกชำ

ใช้กิ่งพันธุ์ชำ ปลูกหลุมละ 1 ต้น ระยะห่างในการปลูก 80x60 เซนติเมตร

4. การให้น้ำแปลงชำ

ในรอบหนึ่งเดือน ให้น้ำชำ 2 ครั้ง โดยการเปิดน้ำใส่ให้แปลงชำชุ่มโชก จากนั้นก็
ปล่อยให้หน้าดินค่อยๆ ซึมลงไปแปลงชำเอง

5. การให้ปุ๋ย

ใช้เฉพาะปุ๋ยคอก ด้วยระยะเวลาการเติบโต 8 เดือน

6. การเก็บเกี่ยว

ข่าอ่อน ขุดเมื่ออายุชำได้ 8 เดือน นับจากวันที่ปลูก

ข่าแก่ ขุดเมื่ออายุชำได้ 8 เดือนขึ้นไป นับจากวันปลูก

7. วิธีการเก็บเกี่ยว

ขุดรอบๆ ต้นข่า อย่าให้โดนหัวข่า เมื่อได้หัวข่าแล้ว นำมาล้างน้ำให้สะอาดด้วยการ
เปิดน้ำสายยางฉีดล้าง