ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe
ชื่อสามัญ : Ginger
วงศ์ : Zingiberaceae
ชื่ออื่น : ขิงแกลง ขิงแดง (จันทบุรี) ขิงเผือก (เชียงใหม่) สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน สีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวล มีกลิ่นเฉพาะ จะแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาเหนือพื้นดิน ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปขอบขนาน แกมรูปใบหอก กว้าง ๑.๕-๒ ซม. ยาว ๑๕-๒๐ ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อ แทงออกจากเหง้าใต้ดิน ใบประดับเรียงเวียนสลับสีเขียวอ่อน ดอกสีเหลืองแกมเขียว ผล เป็นผลแห้ง ทรงกลม ขนาดประมาณ ๑ ซม. เป็น ๓ พู เมล็ดหลายเมล็ด
ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด ต้น ใบ ดอก ผล

สรรพคุณ :

- **เหง้าแก่สด**
  - ยาแก้อาเจียน
  - ยาขมเจริญอาหาร
  - ยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม
  - แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ
  - สามารถต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดได้ดี
  - มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี เพื่อย่อยอาหาร
  - แก้ปากคอเปื่อย แก้ท้องผูก
  - ลดความดันโลหิต
- **ต้น** - ขับผายลม แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้คอเปื่อย ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้โรคตา แก้บิด แก้ลมป่วง แก้ท้องร่วงอย่างแรง แก้อาเจียน

- **ใบ** - แก้โรคกำเดา ขับผายลม แก้นิ่วแก้เบาขัด แก้คอเปื่อย บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้โรคตา ขับลมในลำไส้
- **ดอก** - ทำให้ชุ่มชื่น แก้โรคตาแฉะ ฆ่าพยาธิ ช่วยย่อยอาหาร แก้คอเปื่อย บำรุงไฟธาตุ แก้นิ่ว แก้เบาขัด แก้บิด
- **ผล** - แก้ไข้

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- **ยาแก้อาเจียน**
  ใช้ขิงแก่สด หรือแห้ง ขิงสดขนาดหัวแม่มือ (ประมาณ ๕ กรัม) ทุบให้แตก ถ้าแห้ง ๕-๗ ชิ้น ต้มกับน้ำดื่ม นำขิงสด ๓ หัว หัวโตยาวประมาณ ๕ นิ้ว ใส่น้ำ ๑ แก้ว ต้มจนเหลือ ๑/๒ แก้ว (ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที หลังจากเดือดแล้ว) รินเอาน้ำดื่ม
- **ยาขมเจริญอาหาร**
  ใช้เหง้าสดประมาณ ๑ องคุลี ถ้าผงแห้งใช้ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ ๐.๖ กรัม
  ผงแห้งชงกับน้ำดื่ม เหง้าสดต้มน้ำ หรือปรุงอาหาร เช่น ผัด หรือรับประทานสดๆ เช่น กับลาบ แหนม และอื่นๆ
- **แก้อาการท้องอืดเฟ้อ จุกเสียดและปวดท้อง**
  - น้ำกระสายขิง น้ำขิง ๓๐ กรัม มาชงด้วยน้ำเดือด ๕๐๐ ซีซี ชงแช่ไว้นาน ๑ ชั่วโมง กรองรับประทานครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ
  - ใช้ขิงแก่ต้มกับน้ำ รินน้ำดื่มแก้โรคจุกเสียด ทำให้หลับสบาย
  - ขิงแก่ยาว ๒ นิ้ว ทุบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไปครึ่งแก้ว ปิดฝา ตั้งทิ้งไว้นาน ๕ นาที รินเอาแต่น้ำมาดื่มระหว่างอาหารแต่ละมื้อ
  - ใช้ผงขิงแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะปาดๆ หรือ ๐.๖ กรัม ถ้าขิงแก่สดยาวประมาณ ๑ องคุลี หรือประมาณ ๕ กรัม ต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลดื่มทุกๆ วัน ถ้าเป็นผงขิงแห้งให้ชงน้ำร้อน เติมน้ำตาลดื่ม
- **แก้ไอและขับเสมหะ**
  ใช้ขิงสดฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
- **ลดความดันโลหิต**
  ใช้ขิงสดเอามาฝานต้มกับน้ำรับประทาน