



## ตะไคร้ LAMONGRASS

ตะไคร้ (ชื่อวิทยาศาสตร์: Cymbopogon citratus); ชื่อท้องถิ่น: จะไคร, จักไคร (ภาคเหนือ), หัวสิงไค (ภาคอีสาน), ไคร (ภาคใต้), คาหอม (แม่ฮ่องสอน), เชิดเกรย, เหลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์), ห่อวตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ) เป็นพืชล้มลุก ในวงศ์หญ้า (Poaceae) ความสูงประมาณ 4-6 ฟุต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม เป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก ตะไคร้เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหาร และจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย เป็นพืชตระกูลหญ้า ตะไคร้เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่าย อาจมีทรงพุ่มสูงถึง 1 เมตร มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ 4-7 เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบ เส้นใบขนานกับก้านใบ ใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย ถิ่นกำเนิดตะไคร้มีถิ่นกำเนิด ในประเทศอินโดนีเซีย ศรีลังกา พม่า อินเดีย ไทย ในทวีปอเมริกาใต้ และดองโก ประโยชน์ ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ไอเจ็บคอ ใช้ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามาก ๆ ช่วยให้ส่วงเร็ว ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคนี้ว มากไปกว่านั้นยังสามารถทำเป็นยาช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทากันยุงได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่น ๆ จะช่วยกันแมลงได้และยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม และที่กำจัดยุงบางชนิดก็ใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมด้วยเนื่องจากมีกลิ่นที่แรงจึงช่วยทำให้ไล่ยุงได้ นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมาก ๆ

**สรรพคุณ :** ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทาหนวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ และมีกลิ่นฉุนสามารถไล่แมลงได้"

**Lemongrass** (Scientific name: Cymbopogon citratus); Local name: Ja Krai, Jak Krai (Northern region), Hua Sing Kai (Northeastern region), Krai (Southern region), Kha Hom (Mae Hong Son), Chet Krai, Le Krai (Khmer-Surin), Hor Wo Tapo (Karen-Mae Hong Son)) is a herbaceous plant in the grass family (Poaceae), approximately 4-6 feet tall. The leaves are long and slender, with thorny hairs at the tips. The stems are clustered together, with a fragrant smell, in long clusters with many small flowers. Lemongrass is a plant that can use the rootstock as a food ingredient and is also a medicinal plant. It is a member of the grass family. Lemongrass is an easy-to-grow plant, with a canopy up to 1 meter high and a true stem of approximately 4-7 centimeters. The stem is wrapped in a sheath all around. The leaves are long and narrow, with veins parallel to the petiole. Lemongrass leaves are rich in essential oils. Lemongrass's origins are in Indonesia, Sri Lanka, Burma, India, Thailand, South America, and Congo. Benefits: Use the rhizome and old stems. Used as an ingredient in many important dishes such as Tom Yum and many Thai dishes, it gives a fragrant smell and has medicinal properties such as nourishing the elements, treating urinary tract diseases, expelling gas in the intestines to increase appetite, treating asthma, treating cholera, nourishing the brain, helping to concentrate, boiling with water and drinking to treat vomiting, using fresh stems, pounding and squeezing to drink to treat intoxication in those who are very drunk, helping to sober up quickly. The head can be used to treat ringworm, flatulence, kidney stones. In addition, it can be made into a sleeping pill, helping to reduce high blood pressure. Lemongrass oil can be used to repel mosquitoes. If planted near other vegetables, it will help repel insects and also give a fragrant smell. Some deodorizers use lemongrass as an ingredient because it has a fragrant smell. Some mosquito repellents also use lemongrass as an ingredient because it has a strong smell, which helps to repel mosquitoes. In addition, lemongrass can eliminate the fishy smell or eliminate the fishy smell of fish and meat very well. Properties: The whole plant can be used as a medicine to treat asthma, relieve stomachache, act as a diuretic and treat cholera, or can be made into a massage oil. It can also be used in combination with other herbs to treat diseases, such as nourishing the body, increasing appetite, and inducing sweating. It also has a strong smell that can repel insects.