

ขิง Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe.

วงศ์ Zingiberaceae

ส่วนที่ใช้ เหง้า

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนาดที่ใช้ ผงขิงแห้งครึ่งละ 500 มิลลิกรัม- 1 กรัม

วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน

หรือ เหง้าสด ขนาด 1 หัวแม่มือ ทูบพอแตก ชงน้ำดื่ม เมื่อมีอาการ