



กะเพรา (สมุนไพร ลำดับ ๑๑)

ผู้ประพันธ์ : เคน ยู ๒๗

กะเพรา

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ุ ธรรมสกิตย

กำหนดคำ เรียงหา พจนานุกรม
จะกล่าวหาอันใด ให้เข้าที่
ใช้ผิดกัน บ่อยบ่อย บ่อยไกรก็มี
คำไหนดี กะเพรา กระเพรา กะเพา

อัน "กะเพรา" เขาใช้ เรียง ไม่ล้มดู
นิยมปลูก เข้าตำรับ ทำกับข้าว
คำ "กระเพรา" เขาไม่มี ที่จะกล่าว
อัน "กะเพา" เขาลักฐาน เป็นงานดีฉบับ

ชื่อสามัญ กะเพรา *Holy basil*
บางท้องถิ่น เรียกว่า *Sacred basil*
สมุนไพร ประโยชน์ ทานท้องถิ่น
ปลูกไว้กิน ทวดไทย ให้อร่อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum*
ขึ้นเองตาม ทวดไป ได้ทุกที่
จัดอยู่ในวงศ์ กะเพรา *Lamiaceae*
Labiatae ก็มี ที่กล่าวไว้

ชื่อท้องถิ่น กะเพราชน กะเพราขาว
บางแห่งกล่าว กอมนักตง พงศ์พืชใหม่
หอกลอน ห่อตูปลู อีสานไทย
ชาวเขาใช้ อิมคิมหล่า กินลำเจียก

ลักษณะ กะเพรา โคนต้นแข็ง
กะเพราแดง ลำต้นแดง แขนงกลมเขียว
ลำต้นสูง หกสิบเซนติเมตร ดอกเดี่ยว
ลำต้นเขียว ใบเขียว กะเพราขาว

ยอดอ่อนมี ขนสีขาว เหล่าใบเดี่ยว
ใบสีเขียว แผ่นใบ ขนสีขาว
ขอบใบจัก พันเลื้อย ดอกสีขาว
แกมม่วงแดง กลิ่นคล้าย สะอึก

ดอกกะเพรา เป็นพืช ที่ปลูดยาก
ยามดอกบาน ธรรมชาติเมสิด ใต้เท้า
สีน้ำตาล รูปไข่ ใช้ปรุงยา
ช่วยรักษา โรคภัย หลากประการ

ทั้งตำรับ ยาไทย ยาต่างชาติ
ประกาศชัด สรรพคุณ หลากสถาน
สมุนไพรรสขื่น รสขม รสเปรี้ยว
ย่อยอาหาร แก้ท้องขึ้น คลื่นไส้คลาย

ยาแก้ขาง ปวดท้อง และแน่นท้อง
ตำรับของ อินเดียน เขียวมากหลาย
เขาถือว่า กะเพรา เขียวใหญ่
สมุนไพรรสขื่น รสขม รสเปรี้ยว

ยกย่องเป็น ราชนิ สมุนไพรร
การนำใช้ ตำรับยา นำเก็กฮั่น
นับเป็นยา อายุวัฒนะ หนอง
กิตติคุณ สีอ่อน สดชื่นไกล

มีกะเพรา ต้มกิน ใช้น้ำคั้น
กระเพราแดง แร่ธาตุ พิษไข้
กะเพราขาว เข้าเมนู อาหารไทย
สั่งผักกะเพรา คราวใด ใช้ "สิ้นคิด"

สรรพคุณ กระเพรา เข้ายา ไทย
สัณประกอบ สมนไพร หลายชนิด
ยารักษา กากเกสื้อน ไร้้นหุดหิด
แก้ผพิษ คลื่นเหียน อาเจียนคลาย

ช่วยให้ ร่ากาย ได้ไถ่
ช่วยอุณเฐื่อ เกื้อหนุน ไข้หวัดหาย
ยารักษา ตามขโมย โดยยาอวิชัย
ช่วยบำรุง ธาตุไฟ ธาตุพิการ

ใบกระเพรา เขาคั้น ทานหนึ่งถ้วย
ยาจะช่วยให้ แก้ปวด กระเพาะอาหาร
ปวดอุจจาระ มวนท้อง ปวดลมชัก
แก้อาการ จุกเสียด เจ็บเจ็บเบา

ช่วยแก้พิษ จากแมลง แวงกัดกาย
ด้วยการใช้ ใบกระเพรา เข้าเหล้าขาว
ทาบริเวณ ถูกกัด ขจัด ได้
ห้ามมิให้ รับประทาน อุบนปลาย

เพราะกระเพรา มีสาร ยูจีนอล
จะกัดกร่อน กระเพาะ ระคายได้
อาจถึงขั้น ไคมา หน้าเกรงภัย
พึงระวัง ระหว่งใช้ให้ใส่ใจ

ช่วยยับยั้ง จุลินทรีย์ บางชนิด
ช่วยพืช ะพลาทอกซิน สันฤทธิ์ร้าย
ทำให้สาร ักอะเร็ง ละเลงละลาย
น้ำมันใบ กะเพรา เกลาฤทธิ์

ใบกะเพรา มีฤทธิ์ ขับไขมัน
ลดน้ำตาล ลดไขมัน ให้เข้าที่
ช่วยป้องกัน เบาหวาน บั่นได้ดี
ไขมันดี มีมากขึ้น ชื่นกายใจ

เพิ่มน้ำนม สตรี ที่คลอดบุตร
เมนูสูตร แกงเลียง กะเพราไก่
ช่วยดับกลิ่น ในปาก พรากกลิ่นไป
กลิ่นน้ำลาย คลายคาจ เกลากลิ่นกรอง

เมล็ดกะเพรา แห้งๆ พองตัวขาว
ลดน้ำตาล พอกบาดตา พาใส่ฝอง
แก้ปัญห ุณเข้าตา ฝ้าละเลง
โดยไม่ต้อง ักัดอันตราย กับสายตา

ใบและกิ่ง กะเพรา เขาสด
ผลชะงัด หอมระเหย เขยชมคำ
ต้มและกั้น ได้น้ำหอม พร้อมเงินตรา
สนนราคา หลักรหมื่น น้ำขึ้นใจ

น้ำกึ่งสด ใบสด บดขยี้
วางไว้ที่ข้างกาย ไล่อยุ่ได้
น้ำมันกะเพรา ใบสด ประโยชน์หลาย
ดีกว่าใช้ ต้นสด จดจำดี

น้ำมันสกัด ใบสด จดจำไว้
นำมาใช้ ล่อแมลง แรงเต็มที่
แมลงวันทอง ตัองใจ ในกลิ่นนี้
รุมตอมที่ กัดกัด ตัดปลักตาย

กะเพราขาว เข้าเมนู คู่จานเด็ด
สูตรสำเร็จ เด็ดดอง หายหุงได้
ผัดกะเพรา ผัดหมู ผัดปลา ไหล
พริกกุ้งใหญ่ แกงคั่ว รสเด็ด

ทำแกงเลียง แกงเลียงหวาน หรือแกงป่า
เอาใบมา ทอดกรอบ ชอบทุกที่
สารพัด อาหารไทย ใช้มากมี
หอยแรงดี มีกะเพรา คดทุกเค้านั่น

อาหารไทย เกரியกร ไม่ทั่วโลก
ต่างหีบยกร สูตรอาหาร ทานสุขสันต์
ทานอาหาร เป็นยา ภาษาละคราญ
สูตรอาหาร สมุนไพร ได้ใจจริง.

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพร

ก่อนอื่นต้องขอขาน้ำใจให้

"ក្រេឡា ក្រេឡា ក្រេឡា" ២

"กะเพรา" คือ สมุนไพร ไม่ล้มลุก

มักขอพบคุณ ใช้จริง ประสิทธิภาพ

แต่"กระเพรา"หาไม่ ในตำนาน

"กะเพรา" คือ เครื่องเคียงจานงานหัตถกรรม

ตั้งกะเพรา หมูฉั๊บ กับไข่ดาว

ມີໄຮງຮາດ ຕ້ອງເອົາ ຄຳຄວບຄູ່

ถ้าเขียนผิด "กระเพรา" เขาไม่ทำ

และต้องจำ "ผิดกะเพรา" เขาไม่มี

ខ្មៅស្រីស្រី ខ្មៅ១១ ខ្មៅស្រីស្រី

๑๑ จำไว้ "ร" ตั้๑๑ใ้ให้ถูกที่'

จะอ่านเขียน คอบก ล้ำ จำให้ดี

ต้องคำนึง "กะ-เพรา" เอาด้วย

(๒) ชื่อท้องถิ่น

กะเพราพืช สมนไพร ไม่ล้มลุก
จะมีปลูก ทั่วไป ไทยแหล่งหลัก
เหนืออีสาน กลางใต้ ใต้ลงมา
แต่ทั่ว ชื่อท้องถิ่น ยืนต่างกัน

เอมกัณฐ์ เอมกัณ คงพอรู้
ท้องถิ่นอยู่ เที่ยงใหม่ ไร่เรียนงาน
ห่อตูปดู อิมคิมหล้า คำชาติพันธุ์
แม่ฮ่องสอน เรียนกัน สั้นไป

กะเพราขาว หรือว่า กะเพราแดง
ประจักษ์แจ้ง ไม่ยาก ภาคกลางใต้
ลงมาได้ เรียกว่า กะเพราคณา
ใต้ไทย อีสานเรา เขาเรียกกัน

(๓) ชนิดและลักษณะต้น ใบ ดอก ผล

กะเพรา มี สองชนิด เรียกติดปาก
หาไม่ยาก นิยมปลูก แทบทุกบ้าน
กะเพราขาว และแดง ฤทธิ์แรงครั้น
แต่แดงนั้น กลิ่นฉุนกว่า ทำยาดี

กะเพราขาว ละนียม หมั่นช้อน
ใช้ประกอบปรุงอาหาร ทานทุกที
ใบกะเพรา ช่วยให้อาเจียนได้
อีกยังมีสรรพคุณ หนุนด้านยา

ต้นกะเพรา ไม่ใหญ่ และไม่สูง
มีรูปทรง เตี้ยพุ่ม คลุมต้นหญ้า
โคนต้นแข็ง กิ่งยอด ละเอียดกราม
จะเห็นว่า มีสองสี ที่ต่างกัน

ต้นสีแดง อมเขียว ใบเรียวหยาบ
คงรู้จัก กะเพราแดง แข็งทั้งก้าน
ถ้าต้นขาว อมเขียว สีเดียวกัน
เป็นต้นพันธุ์ กะเพราขาว เข้าตำรา

ก้านกะเพรา มีขน ปนละเอียด
ก้านใบยาว ขอบใบหยาบ ละเอียดหนา
โคนใบเรียว ปากใบมน ขนละเอียด
ลักษณะ เป็นใบเดี่ยว สีเขียว

ออกดอกตรงปลายยอด ดอกเล็ก
ช่อตั้งตรง คล้ายช่อไม้ เปราะหัก
ดอกย่อยจะ คล้ายระฆัง ทั้งยังมี
กลีบดอกสีขาวละม้าย ลายม่วงแดง

พรูปทรง คล้ายไข่ ใบเล็กจิ๋ว
ใครจะคิด ในผลนี้ ที่แก่แห้ง
มีเมล็ด มากมาย คล้ายแมลง
ที่ดำแดง หรือมี สีน้ำตาล

(๔) สรรพคุณของกะเพรา

กะเพราเป็น สมุนไพร ให้คุณค่า
ทั้งนำมา ชงยดอง ประโยชน์
ทำเป็นยา รักษา แก้อาการ
ทั้ง ใบก้าน ต้นราก มากสรรพคุณ

สรรพคุณ ของกะเพรา เอาเป็นว่า
ตามตำรา ที่ปรากฏ รสขมติดลิ้น
ก็ยังมิ ฤทธิ์เด่น ร้อนเป็นทุน
สันนิษฐาน ค่าอันันต์ ทางด้านยา

ใบกะเพรา ชงยดอง นิยมใช้
ชงร่างกาย อบอุ่น หนุนรักษา
ชงป้องกัน หวัด ได้ ใช้เป็นยา
นำมาทา เกสรหลุด หลุดหายไป

ถ้าปอดห้อง เลือดแน่น แลเห็นทรมาร
มีอาการ หอบหืด ถูกคลื่นได้
เป็นลมพิษ บิดลำแดง แผลงต์อยู่ไซ
ใบกะเพรา บรรเทาได้ หายอาการ

หากลำได้ บิดตื้อ ม้ามวนห้อง
องอย่ามอง ข้ามลำต้น จนถึงกำน
นำเอามา สกัดทำ น้ำดื่มทาน
ลดอาการ ลำได้ หายปรวนแปร

ถ้าหน้าอก ถูกแน่น แลเห็นอึดอัด
น้ำสกัด ใบกระเพรา เอาอยู่แน่
มีน้ำดี ก็ขับได้ ง่ายนักแฉ
ยาดีแท้ น้ำสกัด ขจัดไขมัน

เมล็ดกะเพรา แฉน้ำ ทำเมือกขาว
พอกรองเบา ดองตาที่ มีผงนั้น
ฝุ่นละออง ในดวงตา ออกมาพลัน
ที่ล้ำคณ ไม่อันตราย ต่อดวงตา

ธาตุพิการ ก็ดื่มราก ที่ตากแห้ง
จนร่อนแรง นำน้ำไป ใ้รักษา
ดื่มทุกวัน ชดยได้ ใ้กินมา
รากเป็นยา สมนไพร ใ้อาการ

(๕) ประโยชน์ของกะเพรา

ใบนี้ผู้มี ประโยชน์ โคตรขึ้นขอบ
ใช้ประกอบ นำมาปรุงอาหาร
ช่วยดับคาว หมดกลิ่น น้ำกินทาน
เมนูมี หลายจาน อาหารไทย

เมนูผัด ใบกะเพรา ที่เรารู้
กะเพราหมู กุ้งปลา ผัดปลาไหล
กะบดตับ ทอดกรอบ ขอบตูกใจ
กะเพราไก่ เนื้อตับ ตับกิม

อีกผัดปลา ปลาตูก ลูกครึ่งเตี๊ยะ
รสชาติเผ็ด ผัดมาม่า คละเส้นหมี่
กะเพราปลา หู่น้ำ ปลาหมึกกิม
ทั้งหมดนี้ เมนูผัด รสจัดทุกจาน

ใบกะเพรา ผสมใส่ลงในแกง
กะเพราแกง หมูเนื้อไก่ ใส่ทุกบ้าน
อีกแกงป่า แกงคั่ว หัวเขียดหวาน
แกงเลียงบวบ อีกจาน ชวนชวนใจ

ถ้าแกงส้ม มะเขือ เพ็ชรลดาดี
ต้องไม่ขาด ใบกะเพรา เถามาใส่
จะเอามา ทอดกรอบ ก็ชอบใช้
โรยอาหาร ก็ยังได้ หลายเมนู

(๖) ข้อควรระวัง

ใบกะเพรา มีประโยชน์ โทษมีบ้าง
การบริโภค ต้องระวัง ทั้งต้องรู้
ทานแค่ไหน อย่างไร ต้องใส่ใจ
สิ่งที่ควร บอกทุก มักสำคัญ

ด้วยกะเพรา มีฤทธิ์ เป็นพิษได้
ทานมากไป ไม่ดี เพราะมีสาร
ชะลอเลือดแข็งตัว นำกลัศจรรย์
เพราะฉะนั้น ต้องระวัง พังให้ดี

ก่อนผ่าตัด นั้นอันตราย
อีกย้าเน้น ผู้ทานยา ประเภทที่
ชะลอเลือดแข็งตัว ห้ามไม่ได้
เช่นแอสไพริน ยาตัวนี้ ที่ต้องระวัง

