



ขมิ้น (สมุนไพร ลำดับ ๑๒)

ผู้ประพันธ์ : KU 27

ขมิ้น

ผู้ประพันธ์ : ศกุนตลา ณ หนองคาย

ขมิ้นมี หัวเป็นเหง้า อยู่ใต้ดิน
ขมิ้นหยอก ขมิ้นชัน เรียกก้นไป

หอมประทิน สีแดงเหลือง ประเทืองใส
ขี้ขมิ้นไซร์ แล่แต่ราก หลากใช้กัน

ขมิ้นนั้น มีเกสรแระ และโปรตีน
สรรพคุณ รักษาโรค ได้ทั้งนั้น

พร้อมแร่ธาตุ วิตามิน ให้เลือดสรว
บดแล้วปั้น ใส่น้ำผึ้ง ฟังกินดี

เอามาบด แล่ทา ผิวหนังกัน
ประโยชน์เอง ขมิ้นนั้น ล้วนมากมี

แมลงกัด แก๊สคัน พอกหนองฝี
ทำอาหาร จะออกสี เหลืองละละ



จะแกงเห็ดโฮง แกงกะหรี่ หรือผัดบุฟ
ต่างเรียกขาน เต็มเท่าไร ก็ไม่พอ

หรือยั้งสู้ ปลาทอดขมิ้น กล้วยหอมหน่อ
กินหนึ่งครั้ง ไม่รู้จระ จะอีกจาน

อันประโยชน์ ของขมิ้น มีมากนัก
ลดความดัน และริดสีดวงทวาร

ที่รู้จัก กันมาก ลดเบาหวาน
แก้อาการ ตาขาว ผาเขียวรา

แก้ลูกเสียด แก้ท้องเสีย และขับลม
ช่วยต่อต้าน ปรสิติ อหิวา

ช่วยมารดา ให้มีนม เลี้ยงบุตรหนา
ช่วยความจำ บำรุงตา และแก้ไอ

ใช้รวมกับ ดินสอพอง และมะนาว
รักษาผิว ผดผื่น ตื่นตาชไป

พอกหน้าขาว ผิวล่ำยอง ผ่องใสได้
ผิวเรียบไร้ ฝ้าผา หน้าแดงไย

เอามาทุบ ใส่น้ำส้ม สายชูกลั่น
กำจัดแมลง คัดรูกีฬ ไม่กล้ากราย

ใส่เหล้าขาว หมักสามวัน ก็ใช้ได้
ไม่ต้องใช้ เคมมี ดีทุกวัน

อันของดี มีประโยชน์ ก็มีโทษ
มากเกินไป มะเร็งมา จะฉาบฉวย

อย่าดิ้งไลด ใช้มากนะ จะโคกคัลย
ขมิ้นชัน ใช้พอดี มีคุณเลย....

ขมิ้น

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ุ ธรรมสกิตย

อะกล่าถึง ขมิ้น สิ้นถิ่นไทย
มีประโยชน์ ทั้งรักษา และยา ไทย

สมุนไพรร ักัดครัด รัดกินได้
หากสนใจ ใ้รู้ ดูองดี

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma langa*
มีเหง้าอยู่ ใต้ดิน สิ้นเรณิ

พืชตระกูล ขิงข่า *Zingiberaceae*
เนื้อในมี สีเหลือง และแสดแดง

ถิ่นกำเนิด เอเชีย าคเนย์
มีชื่ออื่น บางถิ่น ขมิ้นแดง

ทุกพื้นแพ นิยม ขึ้นชมทุกแห่ง
หรือบางแห่ง ขมิ้นชัน ขมิ้นหัว

บ้างเรียกขมิ้น ว่าหมิ่น ขมิ้นหยอก
องค์ประกอบ พืชหลัก ผักสวนครัว

ชื่อแยกออก แต่ละภาค ผักมีหัว
ทุกครอบครัว คั่วแกง แต่งรสดี

ปรุงอาหาร แต่งกลิ่น กินอร่อย
แต่งรูปลักษณะ แกง ไทย ให้อูดี

ใส่ดินเหนียว แกง ไบปลา แกงกะหร
เพิ่มทั้งสี รสชาติ เต็มขาดกระไร

ขมิ้นชัน พืชขึ้นดี มีวิตามิน
วิตามิน เอ.บี.ซี. และอี.ที

รวมของกิน แร่ธาตุ มากอันหลาย
รวมเกลือแร่ เล้นใย มากมายดี

ขมิ้นชัน บัญญัติ ตำรับยา
มีประวัติ ความเป็นมา ทำพันปี

ใช้รักษา โรคร้าย หลายแห่งที่
สมุนไพรร ักัด ครัดกินได้

การเก็บเกี่ยว ขมิ้นชัน ทำนแฉะว่า
ควรเก็บตอน ใบแก่ ให้แน่ใจ

อย่าขาดตอน ต้นกล้า ปลูกใหม่
ว่าจะได้ เจริญผิวน มีกลิ่นอาย

เก็บเหง้า ไว้ ในร่ม ทางแสงอาทิตย์
กลิ่นน้ำมัน หอมระเหย ไม่เลยไป

เพื่อให้ฤทธิ์ เจริญผิวน ไม่สิ้นหาย
เพื่อเก็บไว้ ไม่ฝ่อ ห่อหุ้มตาย

เหง้าขมิ้น ผ่านแผ่นบาง วางกลางแสง
คลุมน้ำผึ้ง บั่นลูกกลอน ก้อนก้อยปลาย

ตากให้แห้ง แสงตะวัน สวมวันได้
กินบำรุง ร่างกาย ได้ภูมิคุ้มกัน

รับประทาน ทุกวันดี ดีเวลา
และก่อนนอน ทุกราตรี หลับดีครั้น

กินทุกครา สวมเม็ด หลั่งอาหาร
ช่วยรังสรรค์ ภูมิคุ้มกัน สราญฤดี

บางสูตรเอา เหง้าแก่ ชูดเปลือกขึ้น
บดละเอียด เติมน้ำ คั้นทันที

ก่อนจะกิน แห้งน้ำ ชดล้างดี
บำรุงดี สวมเวลา สดองขึ้นแกง

เหง้าขมิ้น ใช้เป็นยา ทาผิวกาย
แมลงสัตว์ กัดต่อย ปล่อยพิษแรง

เป็นปัจจัย แก้แพ้ ล้างพิษแผลง
เอาเหง้าแห้ง แห้งน้ำสุก คลุกผสมทุกวัน

สรรพคุณ ของขมิ้น กินและทา
ตำรับยา ขมิ้น สิ้นเสาคัญ

ช่วยรักษา บำรุง มุ่งสร้างสรรค์
เจริญรุดหน้า ความหา ค่ามากมี

มีสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน ธรรมชาติ

เอานะ ขูดไว้ ให้คงที่
ทำผิวกาย ให้ดูดี มีอายุ

มีบทบาท ด้านทาน การเกิดมะเร็ง
ลดระดับ คอเรสเตอรอล ย่อยย่อยกาย

ทั้งมะเร็ง มะเร็ง หมดได้
กำจัดพิษ ฤทธิ์ร้าย ในกายเรา

ช่วยบรรเทา อาการ โรคเบาหวาน
ขับน้ำนม ของแม่ ดูแลลูกเรา

โรคความดันโลหิตสูง และโรคเกาต์
ช่วยรุกรว หายใจ ได้คล่องดี

บำรุงสมอง ป้องกัน อัลไซเมอร์
อาการแพ้ ไข้หวัด ปวดเข่า

บำรุงบำเรอ อาการไอ ให้คลายคลี่
วิ่งเวียนศีรษะ เลือดแข็งตัว สดชื่น

ต้านอนุมูลอิสระ เม็ดเลือดแดง
ธาตุซีลีเนียม ฮีโมโกลบิน สันถุนิธอง

ที่แสบแสบ ผู้ป่วย ช่วยเสริมสร้าง
บำรุงปอด ปอดโปร่ง มั่นคงแรง

รักษาแผล ในปาก อุจจาระร่วง
รักษาแผล ในปาก ปอดแข็งแรง

แก้ถูกเสียด เบียดทรง ทำง่วงแข็ง
ลำไส้ใหญ่ บีบตัวแรง อักเสบลำไส้

ช่วยรักษา บาดแผล กระเพาะอาหาร
ป้องกันตับ อักเสบ บำรุงไต

ลดอาการ นอนน้ำดี ลำงลำได้
ที่ทำลาย โดยพารา เททตามอล

ช่วยป้องกัน การติด ริดสีดวงทวาร
แก้อาการ ตกขาว ปวดร้าวอุทร

แก้อาการ ตกเลือด น้ำเหลืองกระหายน
รักษาแผล ปวดร้อน กร่อนพลัง

ช่วยรักษา อาการ ไขข้ออักเสบ
แก้อาการ กล้ามเนื้ออ่อน โรคเรื้อนกวาง

แก้ผิวหนัง ปวดเจ็บ เหน็บผิวนอง
แก้ผื่นคัน ท้องร่วง ว่างเซ็ธรา

ช่วยต่อต้าน แบคทีเรีย และไวรัส
ต่อต้านยีสต์ พิษร้าย ให้โรยรา

ช่วยขจัด ปรสิธ อมับ
ช่วยรักษา แผลผิวกาย ให้หายไ

ต่อต้านการ กลายพันธุ์ ต้านมะเร็ง
ป้องกันการ อกขน บนร่างกาย

ต้านสารเร่ง การเสื่อมถอย ต้อยลงได้
สาดินเดีย ขอบใช้ ขยลมใจ



นิยมทำ ทริตเมนต์ ขมิ้นชัน
เอาดินสอพอง น้ำมะนาว เกล้าหน้าไว้

ช่วยผิวพรรณ ผดผื่น ขอนมอภิมาย
ร่อนไป ยี่สิบนาที นารีแต่งตั้ง

ทำทริตเมนต์ รักษาเสี้ยน สิวอุดตัน
เครื่องสำอางค์ สร้างผิวผ่อง มดตลิ่ง

องค์สำคัญ ขมิ้นชัน ตรีทอถึง
ควรคำนึง ผดผื่นเคือง เบียงเบนไป

ผดผื่นเคือง ขมิ้นชัน อาการแพ้
นอนไม่หลับ ปวดหัว น้ากัดร้ย

อาจระแ่ ทำงเสี้ยน หรือคลื่นได้
ป้องกันได้ โดยเปลี่ยนไป ใช้สินแทน

พึงเข้าใจ สมนไพร ใช้ถูกต้อง
อันของดี มีประโยชน์ โทษโดดเด่น

ต้องเหลิยวมอง ตำรับยา ตราแบบแผน
ให้ตามแผน ตำรับยา ค่าสมใจ

ขมื่น

ผู้ประพันธ์ : อัญชลี ณ เชียงใหม่

ปกิณกะนิพนธ์ : อัญชลี ณ เชียงใหม่

ความเป็นอยู่เมืองไทยสมัยก่อน
ปลูกพืชผักปรุงอาหารจานสำคัญ

เป็นเมืองร้อนภูมิประเทศเขตร้อนสร้างสรรค์
ต่างใช้กันเป็นยารักษาอาการ

พืชพื้นบ้านของดิฉันคุณค่า
ด้วยความรู้ภูมิปัญญาใช้มานาน

ต่างชนิดนานาเป็นอาหาร
มีประโยชน์มหาศาลแก้ร่างกาย

จะกล่าวถึงขมิ้นชันสำคัญยิ่ง
ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ขึ้นง่ายตาย

ตระกูลขิงส่วนหัวใช้ขยาย
มีประโยชน์มากมายปลูกไว้กิน

ขมิ้นชันขมิ้นแดงปลูกกันทั่ว
เนื้อสีเหลืองหรือแสดส้มอยู่ใต้ดิน

เหง้าเป็นหัวรูปไข่คล้ายกำไลหิน
ทั้งมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว

มีใบเดี่ยวกลางใบสีแดงคล้ำ
เป็นวงซ้อนทับกันรูปดอกลำดวน

ใบแทงงาเหง้าเรียงอยู่รอบหัว
ดอกเหลืองมีใบสีเขียวจนดกแล้วดกดี

ขมิ้นชันชอบที่มีแดดจัด
ปลูกใช้เหง้าเมื่ออายุได้หนึ่งปี

ในระบัตยฤดูร้อนดี
งอกงามดีหลังปลูกเจ็ดสิบวัน

ควรเริ่มปลูกเมื่ออย่างเข้าหน้าฝน
ชอบแดดจัดน้ำดีรับปลูกกัน

เวลาเหมาะสมชายนต้นฤดูร้อน
มีประโยชน์มากอันหนึ่งโบราณมา

เก็บเกี่ยวได้ในสวนฤดูหนาว
เริ่มเก็บเกี่ยวขมิ้นชันเดือนธันวาคม

หัวขมิ้นขาวเป็นแฉ่งแห้งแล้งหนา
ประโยชน์นานามากมายหลายประการ

ไม่ควรเก็บขมิ้นชันเมื่อแดกหน่อ
เคอร์คูมินในเหง้าพอปริมาณ

แต่ต้องรอให้แก่เพื่อเพิ่มสาร
น้ำมันหอมอยู่ไม่นานจะหมดไป

ต้องเก็บเหง้าเมื่ออายุได้หนึ่งปี
ไม่ควรเก็บเอาไว้นานเกินไป

เก็บให้ดีหลบแสงแรงแดดได้
ประโยชน์จะได้มากพันล้นทวี

ขมิ้นชันนั้นมีดีหลายอย่าง
อุดมด้วยแร่ธาตุบรรดาดี

ใช้ทุกทางถูกต้องตามวิธี
วิตามินเองดีมีสรรพคุณ

ประกอบด้วยแร่ธาตุประโยชน์จัด
ทั้งธาตุเหล็กเกดดีแร่ปรับสมดุลย์

แคลเซียมพอควรจัดให้กระดูก
สนับสนุนสุขภาพให้แข็งแรง

มากไปด้วยวิตามินมีหลายอย่าง
มีเส้นใยคาร์โบไฮเดรตล้วนแจ่มแจ้ง

สารอาหารต่างๆไม่เคยล้นแฉ่ง
ประเภทแบ่งโปรตีนกินครบครัน

ขมิ้นมีสรรพคุณในทางยา
พบหลักฐานใช้มาเนิ่นนานวัน

ใช้รักษาอาการโรคได้แข็งขัน
กว่าห้าพันฉบับที่นำมา

เอาส่วนเหง้ามาล้างให้สะอาด
ล้างแดดไว้สองวันตามตำรา

แล้วค่อยบดเป็นผงบางเสียวอนหนา
คั้นน้ำมันทุกวันไม่อันตราย

หรือผสมน้ำผึ้งคั้นเป็นเม็ด
กินหลังอาหารและก่อนนอนหลับสบาย

เอกรสเผ็ดเล็กน้อยเป็นกระสาย
จะช่วยให้ย่อยอ่อนคลายระบายน



หากโดนพิษแมลงสัตว์มากัดต่อย
แก้พิษคันผื่นอักเสบเจ็บระบม

ฝนหมื่นเลี่ยนน้ำสุกผสม
ไม่ขัดรวมแผลหายไม่ซ้ำนาน

ขมิ้นชันนั้นกินบำรุงปอด
แก้ภูมิแพ้ระบบหายใจตามอาการ

นับเป็นยอตสมุนไพรตามขนาน
ปรุงอาหารกินได้เป็นของดี

ช่วยระบายแก้ปัญหาการขับถ่าย
ป้องกันโรคติดต่อทางอาหาร ได้นานปี

ทำองสุกหายสุขภาพเจิดจ้ามศรี
พิษไม่มีปลดปล่อยไร้โรค

ขมิ้นชันมีสารเคอร์คูมินอยด์
ต้านอนุมูลอิสระแก้อักเสบใช้เป็นยา

สำคัญไม่น้อยประโยชน์นั้นมากหนา
มีโภชนาแร่ธาตุและวิตามิน

ทั้งช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด
กระตุ้นการทำงานของอินซูลิน

เบาหวานเหือดลดลงควรถือ
ไขมันตับหมดสิ้นหากกินทุกวัน

นับเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกง่าย
สุขภาพดีหากกินขมิ้นชัน

มีประโยชน์มากมายพืชในฝัน
ดีบอกกันภูมิปัญญาชาวบ้าน

ฉบับ

ผู้ประพันธ์ : กุศล คำเพราะ

ปี ๒๕๖๓ : ๒๖๘ หน้า ๒๕๖

ขมิ้นถิ่นก่อ เกิดงาม ตามเขตร้อน
จัดอยู่ในวงศ์ขิง ข่า ฟ้าล ไซ้หินเห

พบมีถิ่นก่อ เกินใคร ในเอเชียอาคเนย์
ในพื้นที่พม่าพันธุ์ นั้นคล้าย

เหง้าใบเลอบด แต่งรสอาหารล้ำ
หลากวิตามิน ถิ่นแร่ธาตุ มาดมากคง

ก่อสีน้ำ รำหอมกลิ่น ถิ่นลิ้มหลง
กากใยสูง เสริมระบาย ถ่ายคล่องไป

เป็นสมุนไพร ใช้ทาภายนอก ทำแผล
เคอร์คูมินสาร สูงให้ โรคคลาย

เหง้าต้องมี สีส้ม นิยมใช้
พิษที่ร้าย คลายผ่อน คลอนลงพลัน

เก็บเหง้าแก่ แขน้ำล้าง ล้างสะอาด
อบแห้งดี บางที ส้มสีวัน

มัดเชือกบด ขาดเป็นแผ่น พิ้งแดดนั้น
เก็บไว้พลัน หรือสรรพด ละเอียดพอ

ผงขมิ้น เมื่อบดผสม น้ำผึ้งหวาน
บรรจุแคปซูล พูนค่า ของยาพอ

เก็บได้นาน ผสานลูกกลอน ดอนสีบด
กลั่นลงคอ คลายโรค โยงหายไป

ช่วยขับลม ชุ่มท้องเจ็บ จนหายเจ็บ
จึงป้องกัน มหันตภัย มะเร็งร้าย

ล้างพิษตับ ขับอนุมูล อีตระได้
เสริมร่างกาย แกร่งเกิด ขะฉะฉะ

ลดไขมัน ในเส้นเลือด ให้อุดพ่อนลง
แก้พิษ แผลงักต้อย คล้อยเจ็บคลาย

ข้อเข่าคง คลายอักเสบ ลึกทรอหาย
บำรุงผิวกาย ให้เจิดจรัส หมั่นชะโลมทา



ในกรณี ที่บางคน ค้นพบว่าแพ้
หญิงตั้งครรภ์ ต้องหยุด กินเป็นยา

ขมิ้นคือ มหัศจรรย์ สมุนไพร
ยืนอยู่ยง คงคู่ ความสุขนิรันดร์

เด็กแพ้มาก ที่ห้าม ท่อนกินหนา
โรคถุงน้ำดี นี้ก็ว่า อย่าใช้กัน

แอนธิงใหญ่ เกินใจ ไข่แดงสรรพ
แอนทอนันต์ มั่นคำ คุณล้ำเลิศ

ขมิ้น

ผู้ประพันธ์ : โกวิท ธีรวิโรจน์

ปี ๒๕๓๓ : ฉบับ ๑๖๖๒๓๓

นกขมิ้น เหลืองอ่อน นอนที่ไหน
ถารพัดนึก...พฤษภา...ยังตราตรึง

พังเพลงไทย ให้ทวน ทบทวนถึง
พืชที่ขี้...ขึ้นขอบ...ตอบใจทวน

พืชนี้หรือ...คือขมิ้น...ขมิ้นชัน
ตระกูลเดียวกัน กับชื่อ ZINGIBERACEAE

Turmeric...ชื่อสามัญ...อันปึงชี้
อินโตจีน...คือถิ่นที่...กำเนิดมา

พืชล้มลุก...ปลูกได้เน...ดูแลง่าย
เนื้อเรือเรือ เหลืองสด งดงามตา

เติบโตดี...มีเหง้าคล้าย...ในเชิงป่า
มีประโยชน์ สันคุณค่า นานัปการ

ขมิ้นนี้...จักมีอยู่...คู่ครัวไทย
เพราะว่ามี สีสด กลิ่นหอมนาน

นิยมใช้...เพื่อนำมา...ทำอาหาร
ขมิ้นน้ำทาน ยิ่งนัก มากสรรพคุณ

อุดมด้วย...วิตามิน...แคโรทีน
รักษาโรค ต่างต่าง ข้างแก้อาการ

เป็นยาหลัก แห่งชาติ รัฐเกื้อหนุน
เพิ่มสมบูรณ์ พืช สุข ปลูกทุกวัย

เหง้าขมิ้น มีสาร เคอร์คูมินอยด์
ลดคอเลสเตอรอล ฝนโรคภัย

จักปลดปล่อย ฤทธิ์รักษา อักเสบได้
ในเลือด ได้...สมดัง...ตั้งเจตนา

มีฤทธิ์...ล้างพิษมุ่ง...บำรุงตับ
โรคภัยกับ ผิดหนึ่งนี้ มีคณา

จักสำเร็จ เสริมสรรพ วัตรองว่า
พร้อมปกป้อง รักษา ค่าอันนี้



ชะลอแก่...ก่อนวัย...ได้ผลแน่ ถ้ากระเพาะ เป็นแผล แยมหันต์
 รับประทาน ๑๕-๓๐ กรัม วันละ ๓-๔ ครั้ง แก้ก้องร่อนนั้น มันใจ ไว้ทั้ง๑๑

แมลงศัตรู กัดต่อย ป่วยพิษสง เจ็บปวดต ต้มดื่ม ที่สวด
 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน มันกลม แก้วร่างกาย มากดื่ม สดชื่น

เป็นโรคติดต่อ...หวัด...นานบุรี ถ้ายาแก้หวัด เติมน้ำ มีดองหัว
 ผงขมิ้น...ทาจนทั่ว...หัวทั้ง๑๑ สุขใจใหญ่หัว ดินกลบ หันหน้า

โรคข้อเข่า อักเสบ เจ็บปวด ผู้เฒ่าชรา แก้วรา เทบตา
 เกิดขึ้นมา แต่ละคร ทุกข์ทรมาน ขมิ้นชัน...มันใจ ได้...ใจเสีย

ขมิ้นชัน นั้นเหนือ ขอบข่าย ควรปลูกไว้ ใจเอย เล็งเห็นค่า
 ปวดตื้อตึง ดูแฉะ ได้รับความ พืชพึ่งพา สมุนไพร ของไทยเรา

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพร

ขมิ้นชัน หรือขมิ้น มีกลิ่นหอม
ใช้ประกอบอาหาร ทำยาได้

ใช้ธนูแถม ขัดพิษบาด ให้บาดได้
ธมฺมไพโร มีธรรพคุณ หนุนทำยา

พี่ขี้ลืมลูก ค่อยๆ ระวังของ
เรียกว่าเหง้า สีเหลืองส้ม ส้มราคา

ลำดับจริง อยู่ในัดิน ทุกอันหัด
 อดรู้วัก มีกัณณะเฉพาะ เหมาะใส่แกง

แจ้งหรือเจรจา หรือล่อลวง จนในที่สุด
พอหน้าฝน จะออกใหม่ ในดอกแรก

จะแห้งเหี่ยวไป ในหน้าแล้ง
มีแสงทอง ทั่ววงพระจันทร์ แต่ไกลไกลมา

๑๒๖
ดอกรัชมินทร์ ตี๋ใหญ่ตี่อง เว็องเว็อนหวน
พลพรรคภักดี มีธรรมพุดงามตา

[illegible]

แหล่งกำเนิด ของมโน อยู่ถึนรี๑น
เข้าท้อ๒ดเอ๑ลือ๒แสบ แบททั้งม๑ด

และแผ่นทอง กั้นห่อม งามวิจิตร
ท้อ ไหลล้น ปลูกมาก ทุกราบไป

ชื่อห้องฉัน แต่ละภาค จักต่างกัน
ขมิ้นหยาดขมิ้นแกง กลิ่นแรงไกล

ขมิ้นชัน หังขมิ้น คันทิช ไหม
 ขี้เหล็ก กล้วย กล้วยขมิ้น หอมขมิ้น

(๓) ประโยชน์และสรรพคุณ

ขมิ้นชัน สรรพคุณสูง มีประโยชน์
ปรุงแต่งรส กลิ่นอาหาร ทานได้ดี

ประกอบใส่ในแกง ปรุงแต่งสี
แกงกะหรี่ ไตปลา สุนัขทาน

เป็นสมุนไพร ขันดี แม้มิโทษ
ใช้ทำยา รักษาได้ หลากอาการ

แต่ประโยชน์ มากพอ ก็เพราะสาร
มีคุณค่า มากอนันต์ ทางด้านยา

ขมิ้นมี สรรพคุณสูง อุดมล้ำ
โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน

ทั้งวิตามิน แร่ธาตุอื่น ล้นคุณค่า
ต่างเป็นยา ใช้นานกว่า ห้าพันปี

วิตามิน เอ บี ซี บีทั้งหมด
พอสรรพคุณ แค่นี้ยังไม่พอ

หนึ่งก็ใส่ สดและต้ม รวมตามนี้
ก็ยังมิ เหลือเกล็ดแร่ และเส้นใย

สรรพคุณ ทางยา ขมิ้นชัน
ภูมิต้านทาน เสริมสร้าง ให้ร่างกาย

มากอนันต์ ให้รักษา อาการหาย
เป็นสมุนไพร ตามตำรา ยาโบราณ

สรรพคุณ มีขี้ผึ้ง แฉ่ง แฉ่งหัวเห้ง
ช่วยป้องกัน ท้องร่วง ริดสีดวงทวาร

ช่วยบรรเทา อาการ ต้านเบาหวาน
เป็นผื่นคัน ก็ช่วยได้ หายหมดไป

เป็นสาร ประกอบทำ เครื่องสำอาง
ขัดผิวพรรณ นวลละออ ขะลอม

ช่วยเลือนราง ริดรอย ค่อยเลือนหาย
ดูผงใส่ สดชื่นทัน พลันร่างลา

แก้ท้องร่วง ท้องเดิน เกินจะทน
ถ้าใส่สักเลป ขันน้ำดี มีฤทธิ์

ดูเลือนจาง สดชื่น เรอเอ้ออ้า
ช่วยมารดา ขันน้ำนม ผสมกิน

ลดความเสี่ยง โรคมะเร็ง เจ็บใจ
ผิวดูพอง เป็นตุ่มหนอง ลอยทำกิน

ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ได้ทั้งสิ้น
ฤทธิ์ขมิ้น ช่วยคลาย หายหมดไป

ช่วยรักษา อาการแพ้ และ ไข้หวัด
โรคกระเพาะ กิดี ช่วยคลี่คลาย

ช่วยกำจัด สารพิษ โรคบิดหาย
อีกมากมาย ขมิ้นชัน ช่วยบรรเทา

คอเลสเตอรอล ลดแน่ แม้ความดัน
รูมาตอยด์ ข้ออักเสบ เจ็บไม่เบา

และอาการ ภูมิแพ้ แก้โรคเกาต์
แก้ต้อเลือด ตาขาว บรรเทาได้

ช่วยบำรุง ปอด ไตตับ กับสมอง
รักษาแผล แผลงูสัตว์ กัดต่อยไซ

ยังช่วยป้อง กันโรคภัย หลงลืมได้
สมุนไพร ขมิ้นชัน ยาชั้นดี

(๔) ผลข้างเคียงของขมิ้นชัน

สรรพคุณ ทางยา ขมิ้นชัน
มากโรค หลายอาการ ทานแล้วดี

นิยมทาน เพื่อรักษา เวลานี้
แต่ก็มี ข้อควรระวัง ควรต้องฟัง

ไม่ควรทาน จนแพ้คลื่น เกินต้องการ
อาจระคาย เป็นโทษ โปรดระวัง

ผลจากสาร ที่ได้รับ กลับผิดหวัง
ผลเคียงข้าง อาการแพ้ แยกย่อย

เช่นคลื่นไส้ ท้องเสีย เพื่อยบอดหัว
เป็นอาการ เคียงข้าง ดังกล่าวไว้

อาจมีผื่น นอนไม่หลับ รับไม่ไหว
ขมิ้นชัน ทานมากไป จึงไม่ดี

