



กระเจี๊ยบแดง (สมุนไพร ลำดับ ๒)

โดย ชักกลอน เก ชู ๒๙

กระเจี๊ยบ

สมุนไพรในตำราว่าดียิ่ง	ประโยชน์จริงแต่โบราณแนะนำ
คือกระเจี๊ยบสรรพคุณเหมาะเอื้อใจ	นำมาใช้บำรุงปรองเป็นยา
กระเจี๊ยบที่ปลูกกันนั้นสองชนิด	พันธุ์สีแดงเบรียลจัดดีสรรพ
กระเจี๊ยบเขียวต่างไปใช้กันมา	ทั้งสองพันธุ์คุณค่าน่าสนใจ

กระเจี๋ยบแดง (๑)

จะกล่าวถึงกระเจี๋ยบแดงนิยมปลูก
ที่ท้องถื่นเรียกกันต่างไป

พืชให้ลูกสีแดงดูสดใส
เป็นพันธุ์ไม้ปีเดียวแห่งเดียวตาย

กระเจี๋ยบเบรียผักกึ่งครึ่งนั้นเรียกหา
ส้มกึ่งครึ่งเรียกกันแพร่กระจาย

ต่างภาษาตะเลงเครง ไม่สุญหาย
ชื่อออกคล้ายแพกเพี้ยนตามกลุ่มชน

สีม่วงแดงที่ลำต้นและก้านกิ่ง
พืชใบเดี่ยวเรียงสลับขอบหยักยล

เปลือกลำต้นเรียบจริงนำลงน
โคนใบมนกิ่งก้านยาวแหลมปลายใบ

ออกดอกเดี่ยวดอกลีวีร์ประดับ
โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันที่ชอกใบ

มีกลีบเลี้ยงรองรับแดงสดใส
ปลายแยกได้ห้าแฉกดูแปลกดี

กลีบดอกมีสีเหลืองดูอบอุ่น
เกษรดอกเพศผู้ตมามี

ตรงกลางนำม่วงแดงสลับสี
ผลรูปไข่จริงสีเข้มแดง

เมื่อผลแก่จะแห้งแตกออกได้
ปลูกไว้กินได้ทุกส่วนล้วนแจ่มแจ้ง

เก็บเมล็ดขยายให้แตกแขนง
พืชเลื้อยเถรพุ่มหนทางยา

กลีบเลี้ยงดอกและที่เหลื่ออยู่ทีผล
ทั้งความดันโลหิตสูงลดลงมา

ประโยชน์ล้นลดไขมันช่วยรักษา
ลดน้ำหนักกายตามต้องการ

นำกระเจี๋ยบลดความดันของโลหิต
ช่วยลดกรดในกระเพาะพอประมาณ

อีกมีฤทธิ์ขับปัสสาวะย่อยอาหาร
หากรับประทานหมามุ่งบำรุงตน

ใบกระเจี๋ยบรสเปรี้ยวนั้นกินได้
โรคพยาธิตัวจิ๊ดคล้ายทุกขันธ์

กัดเสมหะแก้ไอมีได้ผล
ประโยชน์ล้นคุณค่ายาโบราณ

ดอกกระเจี๋ยบแก้วโรคนิ่วในไต
สรรพคุณรู้ดีมีมานาน

อีกแก้วใบโรคขัดเบาช่วยประธาน
พลกินได้ตามต้องการสมานกาย

สด ไขมันในเลือดของดีแน่
ส่วนเมล็ดบำรุงธาตุไม่อันตราย

รักษาแผลในกระเพาะแก้กระหาย
ขับปัสสาวะ ไขมันละลายบำรุงกำลัง

สรรพคุณทั่ว ไปให้ประโยชน์
แก้ร้อนในกระหายน้ำเพิ่มพลัง

ตามหลักโภชนาการ ได้ตั้งหวั่ง
เปรียบเหมือนดังอาหารเสริมเต็มเป็นยา

น้ำกระเจี๋ยบสีแดงนำมาต้ม
เก็บใบอ่อนเป็นผักแกงน่านา

เป็นสีผสมในอาหาร ไม่มีปัญหา
บำรุงสายตาด้วยเสริมกระดูกและฟัน

กระเจี๋ยบเขียว (๒)

กระเจี๋ยบเขียวเห็นประจักษ์ผักพื้นบ้าน
ประกอบด้วยสารอาหารที่สำคัญ

มีคุณค่าทางอาหารที่สร้างสรรค์
หลายสายพันธุ์มีประโยชน์โภชนา

ชื่อพื้นเมืองเรียกกันนั้นหลากหลาย
ภาคเหนือเรียกมะเขือมันขึ้นดง

มะเขือทะวายกระเจี๋ยบมอญปลูกง่ายหนา
ต่างประเทศชื่อหรรษาคาตี

ปลูกกันมากในประเทศเอเชียใต้
เป็นพืชผักอายุยาวนานหนึ่งปี

พม่า ไทยทั้งจีนเตียนนำวิถี
ลำดับมีหลายสีตามสายพันธุ์

มีใบกว้างเป็นแฉกคล้ายชะงู
ผลทำเหลี่ยมเป็นทึบนิ่มกัน

ดอกเหลืองอ่อนบานเต็มทุ่งมีสีส้ม
คือสายพันธุ์ของไทยให้ผลดี

กระเจี๋ยบเขียวลำดับมีขนหยาบ
ผลเป็นฝักสีเขียวทรงยาวรี

เป็นใบเดี่ยวเรียงรอบตุ่มดี
ฝักอ่อนมีรสหวานดูน่ากิน



อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร
ส่วนประกอบแร่ธาตุวิตามิน

โภชนาการล้ำค่าพาถวิล
ควรต้องกินเสริมคุณสมุนไพร

สารสำคัญครบถ้วนกระบวนค่า
สร้างสารเมือกกระเจี๊ยบเขียวไม่เหมือนใคร

คือกลุ่มดำ ไฮโดรไมด์สังเคราะห์
อนุมูลอิสระต้านไวรัสโรคา

ช่วยดูดซึมสารพิษที่ตกค้าง
มีใยโอยเป็นกากขับออกมา

ขับถ่ายออกจากร่างช่วยรักษา
ได้นำพาร่างกายสบายตน

ช่วยเสริมสร้างจำนวนเม็ดเลือดแดง
ขับพยาธิตัวจิ๋วไม่ทุกขทน

สารไฟเลตขัดแย้งบังเกิดผล
ประโยชน์ล้วนกระเจี๊ยบเขียวมีมากมาย

ลดเบาหวานและคอเลสเตอรอล
กินประจำทำประโยชน์แก่ร่างกาย

ผลกระเจี๊ยบฝักอ่อนดีเห็ดอหลาย
ไม่กลับก๊วยทรงคุณสมุนไพร

ผู้ประพันธ์ : อัญชลี ณ เชียงใหม่





กระเจี๊ยบแดง

สมุนไพรรกระเจี๊ยบแดง Rosella
Khakade Roselle หรือ Sorrel

Vinela Cabitutu Red sorrel
Jamaican Sorrel Kakade

ชื่อละติน Hibiscus sabdariffa
ชื่อท้องถิ่น ผักเงี้ยว ผักเงี้ยว ใบมะลิ

จัดอยู่ใน วงศ์ Malvaceae
บางท้องถิ่น แกงแค หรือส้มป่อย

สรรพคุณ ใบส้ม รสเปรี้ยว รสขม
ชื่อแตกต่าง ตามท้องถิ่น ขึ้นอยู่กับ

สรรพคุณ รสเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสขม
ไม่ติด รสเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสขม

ถิ่นกำเนิด ชูแดน มาเลเซีย
ถิ่นกำเนิด ชูแดน มาเลเซีย

ถิ่นกำเนิด ศรีลังกา ดาตาชหลาย
มีมากมาย ในแปดริ้ว ตรีบุรี

สรรพคุณ เพชรบุรี สุโขทัย
สรรพคุณ เพชรบุรี สุโขทัย

แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ นครศรี
ธรรมราช สุราษฎร์ธานี มีทั่วไป

ลักษณะ รกระเจี๊ยบแดง แดงไม่พุ่ม
หลายสายพันธุ์ มากมาย ในเมืองไทย

ขึ้นเป็นกลุ่ม พุ่มสูง ดอกเมตาได้
ลำต้นใบ กิ่งก้าน สีม่วงแดง

กระเจี๊ยบแดง ใบเดี่ยว ทรงหยักแฉก
ใบเว้าลึก ขอบขน ลำต้นแฉกร่อง

คล้ายฝามือ สามแฉก ห้าแฉกแฉ่ง
ใบแข็งแรง กว้างยาวใหญ่ ใกล้เคียงกัน

กระเจี๊ยบแดง ออกดอก ทางซอกใบ
กลางดอกสีแดงม่วง ดอกตะวัน

ดอกเหลืองใส ชมพู ขลุ่ยสั้น
ก้านดอกสั้น กลีบเลี้ยงแดง แฉงดูริย

กระเจี๊ยบแดง ผลอ่อน คล้ายรูปไต
คนทั่วไป เข้าใจ คล้ายมาลี

กลีบเลี้ยงใส ลำน้ำ คำสวนนี้
จึงบ่งชี้ กลีบรองดอก คือดอกกระเจี๊ยบ

สรรพคุณ กระเจี๊ยบแดง แฉงเรียบเรียง
สด ไขมัน ในเส้นเลือด ไข้ลดราบเรียบ

ว่ากลีบเลี้ยง ของดอก บอกว่าเจ็บ
ดอกกระเจี๊ยบ เพิ่มปริมาณ ไขมันดี

เมล็ดกระเจี๊ยบ เป็นยา บำรุงกำลัง
แก้เบาหวาน บำรุงธาตุ เลือดผาดดี

แก้อ่อนเพลีย เสียพลัง น้จิบหรือ
บำรุงไต เต็มที่ วิตามินซีมากมาย

ช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน กันแข็งขัน
สารแอนโท ไชยานิน กินแก้ไอ

เลือดออกตาม ไรฟัน ป้องกันได้
ช่วยลด ไข้ ลดเสมหะ ยาระบาย

ย่อยอาหาร หล่อลื่นลำไส้ ขับถ่ายดี
กำจัดพยาธิ ต้วจิต্ত ประชิตกาย

รักษาสี ในลำไส้ ให้ขาดหาย
น้จิบในไต ในกระเพาะ สะดาระขัดเบา

ดอกกระเจี๊ยบ แก้โรคร้าย ไตพิการ
พิษในตับ ปรับน้ำดี ฝักรูเฝ้า

แก้อาการ ต่อมลูกหมาก จากอับเฉา
ใบพอกฝี ทูเลา บรรเทาเนื้อร้าย

สารสกัด กระเจี๊ยบ เปรียบเอสโตรเจน
เหล่าสตรี วัยทอง ตรองตั้งใจ

สารจำเป็น เน้นประโยชน์ โยชน์อันหลาย
จัดหาไว้ ความสวยใส ได้คืนมา

ช่วยป้องกัน การเกิด โรคมะเร็ง
ช่วยต่อต้าน อนุมูลอิสระ สะดุดตา

สารตัวเก่ง แอนโท ไชยานิน กินรักษา
ความชรา ขลุ่ยลง ทรวงทรวงดี



น้ำกระเจี๊ยบ ไข่ต้ม ดูนุ่มง่าย
อ่อนนุ่ม ไร้คัล Herbal tea

มีแคลเซียม มากมาย ให้เต็มที่
เป็นผลดี ด้านอาหาร ผลิตภัณฑ์ไทย

ปรุงอาหาร รสดีใจ อร่อยดี
ทั้งน้ำหวาน น้ำชง ยืดอายุใหญ่

แยมเยลลี่ เบเกอรี่ ที่ผลิตได้
กรดผลไม้ หลากชนิด ผลิตเคี้ยวอร่อย

ดอกกระเจี๊ยบ มีเมนู ยอดนิยม
กระเจี๊ยบกวน แอฉิม ชิมไม่ยั้ง

ทำแกงส้ม กับแกงส้ม แยมหลายอย่าง
ห่อจุกครั้ง นึ่งชิมไวน์ กระเจี๊ยบแดง

ผู้ประพันธ์ : สติชัยพันธ์ ธรรมสถิตย์





กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดง แร่ธาตุ ประสิทธิภาพ
เป็นอาหาร ทานได้ ในครอบครัว

คุณประโยชน์ มากล้น หนึ่งหัว
มีต่อกระดูก...ลดตาย...ปลูกง่ายดี

สรรพคุณ อนาคต เกินบรรยาย
เงินพอใช้...ไร้โรค...ใครไม่มี

จักปลูกขาย..ใช่เอง..เปลืองราคา
เป็นเศรษฐกิจ...แห่งสุข...ทุกที

เติบโต ได้...หัวไป...ในทุกภาค
โดยใส่ปุ๋ย รดน้ำบ้าง บางเวลา

ปลูกแฉ่งง่าย ตายยาก หากรักษา
ผลิตผล..ส่งคุณค่า..ถ้าตรงจุด

มีชื่อแปลก แตกต่าง ตั้งจะกล่าว
ศึกษาเพิ่ม...เต็มได้...คล้ายกู

เป็นเรื่องราด อย่างย่อ พอให้รู้
ถามอาภู่...สู่ปฏิบัติ...ชัดเจนนี้

ตะเลงเครง ผักเกร็งเค็ง ส้มเกร็งเค็ง
ปร่างจวบ ส้มพอเหมาะ ส้มพอดี

ใบส้มม่า...ส้มเกร็ง...แปดมีชื่อ
ต่างถิ่นที่...ต่างมีชื่อ...บ๊องกัน

ถิ่นกำเนิด เกิดมา กระเจี๊ยบแดง
ในชุดาน...มาเลเซีย...อินเดีย

มีหลายแหล่ง ประเทศหัวเขตชนบท
ทั้ง ไทยแลนด์ แคนาดา อินเดีย



คุณประโยชน์ มากมาย ไม่น่าเชื่อ
ยามเมื่อได้ เพลิดเพลิน อารมณ์บ่เอฉ

พืชกุหลาบ...ขมขื่น...คนทั้งเผฉ
ทั้งอึดทน...สรรพคุณ...สมุนไพร

ป้องกันโรค มะเร็ง เสริมสร้างหนอ
ช่วยกายา...พาสติขึ้น...รื้นเรฉใจ

ชะลอ...เผฉาเร...แก้ชรา ได้
บำรุงตา มองไกล...ไฉ่ไฉ่ แฉ่มไฉ่ดี

เสริมกระดูก ทนทาน พ้นกล้าแกรง
สร้างรายได้...ให้ประข...พาสติมี

กระเจี๋ยบแดง สดอฉก เมฉองนอฉนี้
จิตเกษม...เปรมปรีฉ...ทุกทิวา

ใช้เป็นสฉฉ...พฉฉที่...มีค่าฉฉ
ทำพฉฉฉฉฉ หฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉ

ในฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉ ฉฉฉฉฉ
เกฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ

ผู้ประพฉฉ : ไฉฉฉ ฉฉฉฉฉ





กระเจี๊ยบแดง (๑)

เป็นอีกหนึ่งพันธุ์ไม้ได้สรรพคุณ
ปลูกกันทั่วเมืองไทยสมุนไพรดี

มีผักส้ม เกี๊ยงเค็ง ตะเลงเครง
ส้มแกงแดง ใบส้มม่า ว่ากันไป

สระบุรี เชียงใหม่ อุตรดิตถ์
ฉะเชิงเทรา แม่ฮ่องสอน อุบลบุรี

ชื่อถิ่นกระเจี๊ยบแดงแหล่งพืชนี้
ทุกภาคมีชื่อเรียกนั้นต่างกันไป

ทั้งส้มเกี๊ยง ส้มพอเหมาะ นีก็ไซ้
ส้มปู้ไไร่ ส้มพอดี แบล้มจี

ตาก พิษณุตร สุโขทัย นครศรีฯ
สุพรรณบุรี ที่น่าน กาญจนบุรีนรินทร์

ที่ราบสูงมีปดุงที่มูกตาหาร
บุรีรัมย์ หนองบางลำภู สุรินทร์

หังบังภาพ นครราชสีมา ภาพสินธุ์
สภาพดินเหมาะสมมีทั่วไป

กระเจียวแดง (๒)

กระเจียวแดงมีต้นเป็นทรงพุ่ม
ปดุงก็ง่ายใช้เมล็ดหว่านหยอดไซ

ถึงกำหนดคลุมปิดโคนจนแดงใส
เป็นพืชไร่ทนแล้งแห้งได้ดี

ใบนั้นมีลักษณะเด่นเป็นใบเตี้ย
สามแฉกบ้างห้าแฉกมั่งก็ยังมี

ปลายแหลมเรียวรีแยกเป็นแฉกชี้
ดูให้ดีเป็นรูปได้คล้ายฝ่ามือ

ขอบใบเลาะรอยตัดตรงงามนัก
ความกว้างยาววัดได้ใกล้เคียงครี

เป็นพันธุ์เดี่ยวตลอดหยักจักนั้นหรือ
นั่นก็คือแปดถึงสิบห้าชนิดเป็นประมาณ

เป็นดอกเดี่ยวที่ออกตามซอกใบ
กลีบดอกมีสีชมพูดูตระการ

แต่เห็นได้มีดอกตามซอกก้าน
สีเหลืองบานเต็มที่มีเช่นกัน

ตรงกลางดอกจะเป็นสีที่เข้มกว่า
อีกกลีบเลี้ยงก็แดงดีสีเดียวกัน

รอยเจ็ดห้าหาหย่อมแดงฉาน
ก้านดอกสั้นใกล้ชิดดอกติดก

ผลกระเจียวแดงดูได้คล้ายรูปใบ
มีความยาวสองจุดกว่าห้าซม.

แหลมตรงปลายผลสีเขียวหนอ
เมื่อแก่พอปลายจะแยกเป็นแฉกห้า

เมล็ดในสีน้ำตาลประมาณได้
สามสิบเมล็ดต่อผลคันทันมา

ลักษณะคล้ายรูปไตไม่ดำกว่า
จึงพบว่ามีประโยชน์โทษบ้างมี

รอบใต้ผลรองเรียวกลีบเลี้ยงหนา
คอยห่อหุ้มพ่อน้อยเรียวร้อยดี

สีดำน้ำแดงฉานปานละนี้
เรียวสั้นนี้ดอกกระเจียวเขียวสนไพร



กระเจี๊ยบแดง (๓)

สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดงมีแจ้งชัด
อีกจากดองดองดองดองดองดอง

น้ำดองกระเจี๊ยบนั้นให้ใส่พุทรา
ช่วยดองให้ แก้วใจ ดอง ไชมัน

โรคเส้นเลือดแข็งเพราะเหมาะนักหนา
ช่วยป้องกันกาเกิดมะเร็งร้าย

น้ำกระเจี๊ยบอีกทั้งยังมีฤทธิ์
แก้คอแห้ง ขับเบาหมด ลดความดัน

เมล็ดผลกระเจี๊ยบแดงแจ้งไว้ว่า
อาหาร ไม่ย่อยดีด้วยช่วยระบาย

ถ้าเอาน้ำ ผลและใบใส่หม้อต้ม
หรือตำรับยาสมุนไพรใดใส่ไป

สารสกัดจากผล เมล็ด เต็มใจ
สามารถใช้เป็นยาได้สารพัน

ดื่มเป็นยาช่วยรักษาโรคเบาหวาน
ช่วยป้องกันตับไต ไม่ถูกทำลาย

น้ำกระเจี๊ยบจะเป็นยารักษาได้
แก้กระหาย โรคพิษไตพิการ

ลดสารพิษป้องกันตับพิษสาร
แก้อาการอ่อนเพลียละเอียดใจ

ใช้เป็นยาบำรุงโลหิตฤทธิ์ช่วยได้
เป็นยาใช้บำรุงกำลังทั้งดองใบ

แล้วผสมกับน้ำผึ้งสักกึ่งได้
จะเป็นยาช่วยระบายขับถ่ายดี

ลดน้ำหนัก อีกรักก็ช่วยได้
ยังฆ่าเชื้อในลำไส้ได้อย่างดี

โรคหัวใจ โรคประสาท พยาธิ
ใบตันนี้มีสรรพคุณหนุนเป็นยา

ผลกระเจียบแห้งบดบิขี้ใช้
หนึ่งช้อนโต๊ะแล้วดื่มน้ำตามต่อมา

โรคลำไส้โรคกระเพาะเหมาะรักษา
ใส่เือกอก่อนนอนแล้วเข้ากลางวันเย็น

กลีบดอกกระเจียบแดงฤทธิ์แรงจัด
คือออร์โมนในเพศหญิงจึงจำเป็น

สารสกัดที่ได้คล้ายเอสโตรเจน
ประโยชน์เด่นต่อสตรีมีวัยทอง

สรรพคุณกระเจียบแดงแจ้งประจักษ์
เมล็ดดอก ผลตันใบ ใครควรระวัง

เป็นยารักษาโรคมากมายหายพุง
นำมาลองทำเป็นยาสมุนไพร

กระเจียบแดง (๔)

ประโยชน์ของกระเจียบแดงที่แจ้งชัด
ทำน้ำดื่มบิขี้หนักจกฝนคลาย

คุณสมบัติกรดขี้ดริกที่มีมากมาย
ช่วยร่างกายให้สดชื่นแรงขึ้น

ยอดใบอ่อนก็กินได้ใช้เป็นผัก
ให้รสเปรี้ยวได้เหมาะจะส่งกำลังดี

รสดีนักทำแกงส้มขอมขี้
วิตามินแอมี่สูงด้วยช่วยบำรุงสายตา

กลีบเลี้ยงดอกเลี้ยงผลอุดมด้วย
บำรุงฟันให้แข็งแรงแถมเร่งดีนา

แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกดูรักษา
ประโยชน์มากนักหนากระเจียบแดง

ทำผลิตภัณฑ์ก็ได้หลากหลายอย่าง
ทำอาหาร เครื่องดื่มไวน์ ได้น้ำแดง

เครื่องสำอาง สีส้ม ขนมอบแห้ง
เป็นผักแกงรสดีเยี่ยมเปรี้ยวพอดี

อีกขนม น้ำหวานทำทานได้
ขมิ้น ขมิ้น ไข่ครีม แซ่ส้มมี

นอกจากไวน์ ก็มีแยมแยมเยลลี่
ทำเบเกอรี่หรืออาน้ำมากจน



กระเจี๊ยบแดงพืชนี้มีโทษบ้าง
ทำองเสียได้อาจทำให้ระบบบรอน

พื้ระวัง ไว้สักนิดคิดถี่ถ้วน
ดื่มไม่ควรเข้มข้นมากจ้กไม่ดี

กระเจี๊ยบแดง (๕)

จะทำน้ำกระเจี๊ยบแดงใส่พุทราจีน
น้ำกระเจี๊ยบหนึ่งกำมือก็พอดี

ให้ดื่มกินหอมหวานอ่านตรงนี้
และยังมีพุทรา รวบรวมหนึ่งกำ

ล้างทั้งสองให้สะอาด ไม่พลาดนะ
น้ำสองลิตรใส่ผสมต้มรวมความ

บีบพุทราให้แตกแหลกขยำ
เติบดแล้วกรองเอาแต่น้ำตามตำรา

เพื่อปรุงแต่งอาจเติมเพิ่มน้ำตาล
น้ำกระเจี๊ยบแดงสดใส่ใส่พุทรา

ได้รสหวานเป็นยาด้วยโดยรักษา
สรรพคุณตำรับยาสมุนไพร

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพรง

