



กระชาย (สมุนไพรรำดับ ๔)

โดย นักกลอน เต ยู ๒๗

กระชาย

ผู้ประพันธ์ : โกวิท ธีรวิโรจน์

สมุนไพรรำดับ ไทยแท้ แด่นานมา
พืชเกี๋ยง...คุณค่า...มหาศาล
ประโยชน์มี พร้อมสรรพ นานัปการ
จากอันธวาน ผ่านพัน จนบัดนี้

พืชกระชาย ใคร่กล่าว เล่าเรื่องหนอ
แบบอย่างยัง หนึ่งไร่ ได้บังชี้
ถึงสรรพคุณ ประโยชน์ โภชนาที่มี
ทั้งสิ่งที่...ควรรู้...ผู้กินพึง

พบชื่อแปลก...แตกต่าง...ตั้งชื่อ
ตามถิ่นที่ พบเห็น เป็นภูมิหลัง
จากอดีต จนปัจจุบัน นั้นก็ยัง
คงอยู่ยัง ยังขึ้น ดาษดินอันนั้

รู้จักกัน จริงแท้ อย่างแพร่หลาย
อ่านพระอาทิตย์ จันทรา ย กระจายนั้น
ขาด เหลืออง ดำ หนึ่งหรือ ชื่อต่างกัน
แต่เล่าพันธุ์ มันได้ คือคล้ายคลึง

สรรพคุณ มากมาย กระจายนั้น
ฤทธิ์เป็นยา ค่าอันนั้ คนพื้นถึง
อดีตกาล ตราบวันนี้ ที่ตราตรึง
อีกพืชหนึ่ง พึงพิทักษ์ รักษาไว้

ประโยชน์ ประจักษ์ มากเหลืออัน
ที่ปวงชน...ยอมรับ...จับต้อง ได้
จัดเป็นยา อายุวัฒนะ ประจักษ์
โรคคลี่คลาย บำรุงธาตุ จัดสมดุ

มีนิเวศนะ คลี่คลาย หายเจ็บป่วย
จิตกระชุ่ม กระชวย ชวยกระตุ้น
สร้างเสริม พลั้รัก ประจักษ์คุณ
อดกระตุกพรุน เปราะบาง อย่างยังขึ้น

ฤทธิ์โดดเด่น เป็นยา อายุวัฒนะ
ฮัลโมโนละ สมดุล กระตุ้นขึ้น
บำรุงกำหนด จัดให้ ได้ทุกคืน
เลือดเลี้ยงสมอง ดีขึ้น ไร้รังโรค

ปากเปื่อยแห้ง เป็นแผล ก็แก้ได้
ความดันโลหิต ร่างกาย ไม่เหมาะสม
ปรับสมดุล เพิ่มพูนกาย มีให้จน
ชีวิตระทม...ลดน้อย...ลดน้อยลง

ปวดมวนท้อง อืดเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว
ปัญหาเขี่ยๆ อยู่นาน ไม่ประสงค์
ช่วยเขี่ยๆ...รักษา ได้...ดังใจ
พบสุขสันต์...มั่นคง...จำงมี

เขี่ยๆ โรค...ภัย...ไต่พิการ
อกริดอกริด ทวาร บานเต็มที
ลดอันตรายหนัก ตกลง เหล่าสตรี
บำรุงมดลูก...นารี...ที่เกื้อกูล

ช่วยขับน้ำ...คาบปลา...ให้สะอาด
ขัดยอกเคสิด เมื่อยกาย ให้ชื่นสุข
รักษาอาการ เกื้อหนุนได้ ภายจำรูญ
กระชายเสริม เพิ่มพูน คุณงามมี



บริโภคเพลีน เกินไป จักให้โทษ
ขอได้โปรด...คำนึง...ถึงเรื่องนี้
ควรศึกษา...ไว้เถิด...เกิดผลดี
ใช้ตามที่...เหมาะสม...นิยมกัน

ใครจักยก ตัดอย่าง ดังปรากฏ
เกินกำหนด..โทษนี้..มีมหันต์
ผู้ดื่มน้ำ...กระหาย...ได้สิบวัน
ติดต่อกัน เกิดผลร้าย มากมายมี

ร่างกาย ร่างกาย ไร้เรี่ยวแรง
เกิดลำแดง ให้เห็น ชัดเจนนี้
คือพลัง...แขนขา...ล้มเต็มที
เป็นโรคที่ น่ากังวล ผลทางร้าย

หากว่าใช้...ให้พอดี...มีแต่คุณ
จักเจือจุน พืชผล สันเทสือหลาย
ช่วยป้องกัน บั่นโรค โศกสลดหลาย
ปลูกกระหาย ไว้เถิด ลำเลิศจริง



กระชาย

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพรง

(๑)

อันกระชายหรือชิงชังเป็นยา
จะนำมาปรุงอาหารก็ทานได้
ทำน้ำปั่นก็ชุ่มชื่นร่างกาย
คุณค่ามีมากมายหลายประการ

สมุนไพรรกระชายไร้พิษโทษ
มีประโยชน์มากเหมาะเพราะมีสาร
ทำเป็นยาบรรเทา ได้หลายอาการ
ปรุงอาหารชดเชยดับกลิ่นคาวปลา

เป็นสมุนไพรมัธยัสถ์ปลูกทั้งปี
ชอบอยู่ที่แสงรำไรแดดไม่จ้า
ชอบร่มเงา ใต้ต้นไม้ตามชายคา
ชอบน้ำหมา ใเงลุ่มน้ำด้วยดี

เป็นสมุนไพรรปลูกง่ายขายไม่ยาก
มีหลายหลากหลายตามชนิดพืชที่ใส่
เห็ดองหรือเห็ดแดงและดำทำยาดี
ทั้งสามสีสรรพคุณได้ใกล้เคียงกัน

แพทย์แผนไทยนำมาประยุกต์ใช้
ให้กระชายเป็น"โสมไทย"เห็นไหมนั้น
เนื่องจากโสมกับกระชายจะคล้ายกัน
สรรพคุณนั้นเหมือนกัน

(๒) ลักษณะของกระชายเหลือง

ต้นกระชายไว้ต้นอยู่บนดิน
แต่ใต้ดินนั้นแล้วมีเหง้าสั้น
แตกรากเป็นกระจุกเกาะพูกัน
สีน้ำตาลแกมส้ม เรียกว่า"นมกระชาย"

รากกระชายเรียงยาวราบเรียบแบน
กว้างสองเซนติเมตรกลางรูปรีคล้าย
ทรงกระบอกเรียบทั้งหัวปลาย
เนื้อข้างในเหลืองพอมกสีน้ำตาลอมดี

ใบกระชายคือส่วนที่อยู่เหนือดิน
มีทั้งสั้นราบเจ็ด ใบไม่เกินนี้
เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรับกันดี
รูปทรงรีโคนแหลมแกมปลายเรียว



มีใบยาสูบทำเชนตเห็นพลัด ไหว
กวางรูปไข่ลิบเชนตเห็นใบเขียว
ขอบใบนั้นเรียบสนิท ไม่บิดเบี้ยว
หอมที่เดียวใบกระชายใช้ทำยา

ดอกกระชายสีขาวพุดด้วยหวาน
ชูติระการช่อเชิงลดตเจ็ดเจ้า
หรือสีขาวอมชมพูงามตา
บ้างเห็นว่ามีสีก็สับสนกลาย

ผลกระชายเมื่อแก่จะมีสีชมพู
ค้นหาดูผลด้อย่างข้างสองซ้าย
ผลแข็งกลมมีเมล็ดอยู่ข้างใน
ผลจะไม่แตกแม้แก่เต็มที

(๓) สรรพคุณของกระชาย

กระชายคือชิงจิ้นกินเป็นยา
ได้ชื่อว่า"โสมไทย" โสมไพรนี้
โสมกระชายสรรพคุณนานนับมี
เป็นขอมดีเข้าตำรายาแผนไทย

ช่วยบำรุงร่างกายได้กำลัง
เสริมพลัง บดขี้เถ้าบรรเทาหาย
ช่วยรักษาถ้าองคชาตตาย
มีมากมายสรรพคุณหนุนทางยา

แก้ท้องร่วง ท้องเดิน บดเกี๋ยหน
ท้องมวนจนอ่อนเพลียละเหี่ยล้า
แน่นหน้าอกเจ็บปากกลากเกล็ดอันรา
ทั้งปัสสาวะบ่อยไปไตพิการ

แก้อาการวิงเวียนตาเจียนคั่นไส้
เหง้ากระชายขอมดีมีฤทธิ์ต้าน
การอักเสบ ท้องร่วง ริดสีดวงทวาร
ลดความดันในร่างกายได้อย่างดี

ช่วยบำรุงกระดูกคลายทุกขัไดกิ
ใช้ต้านโรค ได้มากมายกระชายนี้
แก้ปวดท้อง ไข้เพ้อ เผลอมี
คุมมดลูกของสตรีมิให้โต

ช่วยบำรุงหัวใจ ไตและตับ
ได้เลื่อนกับโรคกระเพาะเหมาะดีไซ
ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
บั่นไล้ไถ่น้ำกระชายช่วยได้จริง

บำรุงเส้นเอ็นให้ได้แข็งแรง
โรคปากแห้งปากเปื่อยปวดเมื่อยยิ่ง
โรค ไทรอยด์เป็นพิษหายปลิดทิ้ง
ลดบั่น โรคตกลา ขันน้ำคาบปลา

ลดความเสียวเกิดมะเร็งแสงสมุนไพร
ทานโสมไทยให้เป็นยาอายุวัฒนะ
ปรับสมดุลในร่างกายสบายดูรา
มีปัญหาน้ำกัดเท้า ไข้เหง้ากระชาย

สรรพคุณของกระชายมากมายนัก
เป็นยารักษาโรคทุกขัไดกิหาย
ทั้งรากเหง้าแห้งสดจรดใบ
ล้วนเป็นยาสมุนไพรในตำรา

(๔) ประโยชน์ของกระชาย

ประโยชน์มีมากมายหลายประการ
ด้านอาหารกระชายนี้มีคุณค่า
ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา
รสร้อนแก้หอบหืดกลิ่นชวนทาน

หลายเมนูยอดนิยมผสมใส่
รากกระชายสมุนไพรในอาหาร
ช่วยปรุงรสรสอร่อยเด็ดทุกจาน
กลิ่นขับช้ำนคุดมดอมหอมกระชาย

มีน้ำยาขมชื่นกลิ่นชวนทาน
มีเยื่อหุ้มแฉะปากเนื้อปลาไหล
มีพัดเปิดปลาตุ๋นรสกระชาย
มีพัดแก้หอบหืดกระชายปรุง

ปลาร้าหอมกลิ่นกระชายกระจายทั่ว
กะปิเคี้ยวแฉะฟันหอมกลิ่นกุ้ง
แกงกระชายใส่ขมิ้นกลิ่นหอมพุ่ง
รสอร่อยทุกเมนูครัวไทย

อีกหลากหลายเมนูคงรู้จัก
มีมากนักเพื่อสุขภาพทราบไหม
ทำน้ำปั่นดื่มได้ดั่งเครื่องดื่ม
ลดกระหายได้ดีกระปรี้กระเปร่า



กระชายยังมีฤทธิ์พิชิตตำน
 ชล้วยป้องกันแมลงหมีรู้ใหม่แล้ว
 ตำหอยแดงฆ่าตะไคร้ใบเตย
 แล้วนำเอาน้ำผสมฉีดพรมแมลง

ยังบำรุงเส้นผมด้วยชลวยรักษา
 แก้ปัญหาผมร่วงบางบางหงอกแห้ง
 ผมที่ขาดกลับดำดีไปเสียแบบ
 ทั้งแข็งแรงดกหนาเพราะกระชาย

(๕) ข้อควรระวัง

แม้กระทั่งพืชที่มีประโยชน์
มีข้อเสียที่เป็นโทษ โปรดรู้ไว้
ทานมาก ไปทุกวันเป็นอันตราย
จะทำให้เลือดหนืด ไหลติดขัด

โลหิตไหลเวียนช้าทำให้เสียง
ไม่ทันเสียงก้านผสมเองต้องรักษา
ผู้สูงอายุต้องยึดหลักโภชนา
ระวังอาหารแพ้อันมากเกินไป

ไม่ควรทานติดต่อกันไปไม่ขาดสาย
ฤทธิ์กระชายร้อนนักจกทำให้
เกิดการได้แก่แพ้ร้อนใน
ทานมากไปหัวใจสั่นจะอันตราย

กระชายเป็นสมุนไพรที่มีรสชาติ
เผ็ดร้อนอาจเผ็ดเกินไปที่ลิ้มได้
เป็นเบาหวาน ไตตับ กับหัวใจ
แนะนำให้ปรึกษาหมอก่อนก็ดี



กระชาย

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ ธรรมสกิตย

สมุนไพรร ใต้ดิน สิ้นถิ่นไทย
วิถีไทย สมัยโบราณ กาละมะไ
ใช้เป็นยา อาหาร ครัวไทย
เล็กลงโต โผล่หัวไทย ได้กินดี

ชื่อสามัญ กระชาย ค่ำยGinger
Chiness ginger Galingale เห็นทุกที่
บ้างเรียกว่า Finger root Chiness key
ทั้งจีนไทย ปลูกได้ดี ทุกวัยคา

จัดอยู่วงศ์ Zingiberaceae
ละตินชื่อ Boesenbergia rotunda
ชื่อท้องถิ่น สิ้นธรณี มันบดผา
ต่างเรียกหา ต่างภาษา ดีดากา

กรุงเทพมหานคร ย่านพระอาทิตย์ กระชายขาว
ไทยภูเขา กระชายดำ ปลูกเพาะดี
จังหวัดอื่น กระแฉน ระแฉนป่าดี
บางที่มี เพาะขอไร่ ๕ ๖ ไร่



ต้นกระชาย ขึ้นใน เขตร้อนชื้น
ทั่วภาคพื้น เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้
ไม้ล้มลุก เหง้าสั้น สรรค์หน่อได้
รากอวบใหญ่ ทรงกระบอก ปลายเรียวยาว

รากกระชาย ฝอยเรียบล่ำ น้ำตาลอ่อน
เนื้อในอ่อน สีเหลือง แขนงกลางขาว
ใบกระชาย ใบสั้น พื้นสีเขียว
ความกว้างราว สิบสองเซนติเมตร เห็นเด่นไกล

ดอกกระชาย ทรงหอก ออกเป็นช่อ
หนึ่งช่อหนึ่ง ช่อหนึ่ง สีม่วง
เกสรตัวผู้ หกอัน ฝักรูปไข่
พร้อมขนไหม เกสรตัวเมีย ไม่เสียพันธุ์

ผลกระษาย ค่อน้างใหญ่ ให้สามเมล็ด
ผสมเสร็จ เมล็ดแตก แยกย้ายฐาน
งอกต้นใหม่ ได้ง่าย ไม่หลงพันธุ์
แพ้พิษพรรณ หั่นใจ กำลายเมล็ด

กระษายไทย แยกสายพันธุ์ ตรีเป็นสาม
กระษายดำ กระษายแดง กระษายเหลือง
พืชพื้นบ้าน ปลูกง่าย ไม่หายเร็ว
โลกเข้าเครื่อง แกงเผ็ด เผ็ดจืด

ข่อยจริงจริง ยิ่งใจ กระษายเหลือง
นับว่าเร็ว เร็วไร ยิ่งใหญ่ระร้า
กระษายดำ ทำโฆษณา กันป่าด
กลายเป็นข่าว เล่าขาน กันเลิกละ

สรรพคุณ ทางยา นานาประการ
ตำรายา โบราณ ท่านใช้บ่อย
ได้ชื่อว่า "โสมไทย" มีใช้ด้วย
ใยดดย บ่อยเกาหลิ ดีกว่าไทย

ทั้งโสมไทย โสมเกาหลิ มีลักษณะ
ละมุน ใต้ดิน ถิ่นอาศัย
โสมเกาหลิ เรียกโสมคน สันเลอใจ
สวนโสมไทย เรียก "นมกระษาย" เข้าใจดี



น้ำกระชายสมุนไพรร



ผัดกะเพรากระชายขาว



แกงป่าไก่บ้าน



แกงป่าเนื้อ



ปลาตุกผัดฉ่า



หอยแมลงภูผัดฉ่า

<https://cooking.kapook.com/view244574.html>

เนื่องมาจาก รากกระชาย คล้ายสมุนไพรร
บ้างอ้างอิง คล้ายเพศชาย ใจใหม่นี้
จึงเรียกขาน นมกระชาย ง่ายตายดี
เชื่อกันว่ามี คุณพิเศษ เพศสัมพันธ์

สรรพคุณ โสมไทย มากมายจึง
บำรุงกำลัง ตั้งท้องเร็ว นกเขาไม่ขัน
Electile dysfunctional "ED" นั้น
สารสำคัญ ในกระชาย เสริมชายชาญ

บำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ปดุงกำหนด
รสเผ็ดจัด ของเหง้า เมาเข้าขันธ์
บำรุงสมอง ว่างใจ ไปงุ่นง่าน
ปรับความดัน โลหิต ก็คงกาย

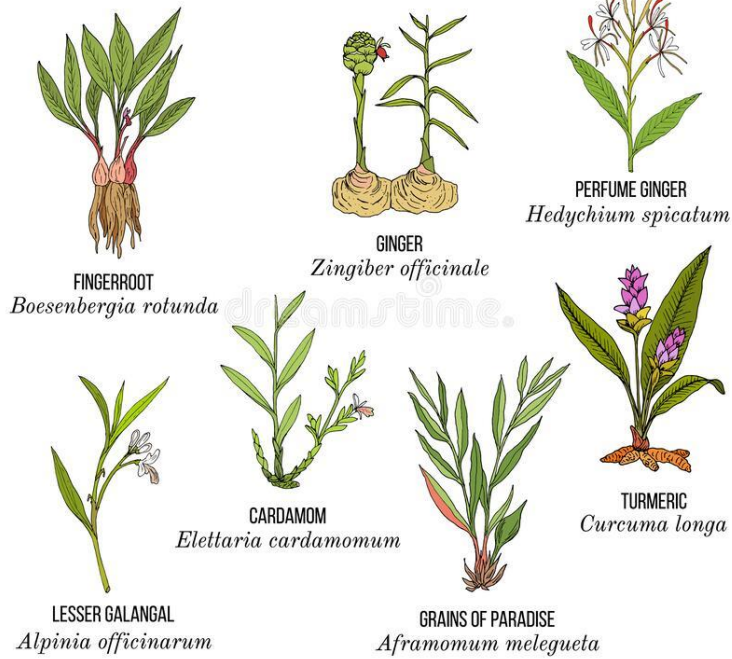
แก้โลหิต เป็นพิษ บิดทำนองผูก
บำรุงมดลูก กระตุกอ่อน ไล่ไล่อันตราย
แก้ตักขา เบาคออ่อน ทำองรังคฉาย
แก้โรคไต พิการ บ่งกันไทรอยด์

รักษาโรค ช่องปาก ขับปัสสาวะ
หนังสือรักษา เป็นรา เกสร้อย
ใช้น้ำมัน กระจาย ไกรกษมหน้อย
อาการค่อย ๆ เลา แบ่งเบาใจ

แก้อาการ ปวดเมื่อย ด้วยน้ำกระจาย
เชื้อขี้ใจ ไร่ร้าง คีตกได้
โรคไข้กลาก ขี้เกสร ไร่ถอนกลางฉาย
น้ำกัดเท้า แห้งหาย กลายเป็นดี

ฤทธิ์กระจาย ถ่วงดูดย อนุมูลอิสระ
ลดพาหะ เชื้อมะเร็ง เล็งเครงดี
ต่อต้านเชื้อ มาเลเรีย ละเหยฤทธิ์
มีฤทธิ์ แก้ท้องเสีย แบคทีเรียตาย

ZINGIBERACEAE, OR THE GINGER FAMILY



ประโยชน์ของ กระชาย หลากสีดา
สามารถนำมา บำรุง สันกระหาย
ดื่มชื่นใจ หายเหนื่อย เมื่อยมลาย
กลเม็ด ไทย น้ำกระชาย คลายไข้ช่องซำ

วิธีทำ น้ำกระชาย ใ้บำรุง
ต้มคอรบร่ง น้ำกระชาย ให้เพิ่มค่า
เติมน้ำมะนาว เข้าถึง น้ำผึ้งได้จนทำ
ใบโหระพา ใบบวบยก ยกชดดี

ยามดื่มกระชาย ร่างกาย ร้อนอบอวน
โปรดจงทราบ รับรู้ ผู้ไม่หนี
ดื่มต่อไป สักพัก จักเย็นดี
น้ำปั้งนี้ มีคุณค่า น้ำดื่มดอง

