



รากสามสิบ (สมุนไพร 17)

ผู้ประพันธ์ : KU 27

รากสามสิบ

ผู้ประพันธ์ : โกวิท ธีรวิโรจน์

สมุนไพรมีคุณค่า
ก่อกำเนิดมาเลื้อยไขว้ให้ประสัค
ยามป่วยไข้ทุเลาได้ตั้งใจ
ธรรมชาติเสริมสร้างปลูกถ่ายตาย

รากสามสิบ หยิบยก ทั่วทุกใต้
สักหนึ่งพืช สมุนไพรมงคลของไทยนั้น
คุณประโยชน์ มากมี ที่ล้ำค่า
ไขปัญหา รักษา เยียวยาโรค

สรรพคุณเด่น เป็นยา สมุนไพร
เหล่าตำรา ยาไทย ใช้กันอยู่
สัมฤทธิ์ผล อันเหนือ เชื้ออสูร
ใช้เพื่อ...กำจัด...ข้างเข็ญมสัน

แก้กระษัย ลดไขมัน ในเลือดนี้
ดับพิษไข้...ได้ดี...มากมีผล
ดีมเป็นยา...แก้ไอ...ไว้กึ่งลด
ขับเสมหะ ระบายตน ล้นอันต์

ช่วยแก้พิษ ร้อนใน กระจายน้ำ
ยาระบาย ได้ผลล้ำ นำสุขสันต์
แก้เวียนเหียน หายหืด ลดความดัน
ระดับน้ำตาล โสฬิตนึ่ง หันลดลง

แก้ตับปอด พิการ อาหารไม่ย่อย
แมลงกัดต่อย พิษคลาย ได้สูงส่ง
ช่วยขับน้ำนม สมตาม เจตจำนง
เสริมส่ง สมรรถภาพ ทางเพศนึ่ง

โรคลมชัก...ชักหาย...ได้ตั้งว่า
ช่วยรักษา โรคลำไส้ ให้สุขสันต์
แก้ท้องเสียบิดริดสีดวงทวาร
ลดกรด กระเพาะอาหาร ตำราญใจ



บำรุงปอด...และตับ...ขับปัสสาวะ
แก้โรคลม อดปัสสาวะ หอบหืด ได้
รักษาโรค คอพอกนี้ ช่วยคลี่คลาย
ปวดเมื่อยกาย ปวดข้อ คอบรรเทา

ดื่มเพสึน เสริมอาหาร ทานได้มาก
สรรพคุณราก ศึกษิตีบ หยิบมาแล้ว
โรคพอมแห้ง แรงน้อย ค่อยบางเบา
ขอยกเอา เป็นตัวอย่าง ทางฤทธิยา

ใบเป็นฝอย ร้อยเรียง รอบตามข้อ
เขียวดอกกลีบ เกาะกระดูก แฉมจริงหน่อ
ดูทางกระดูก ๑๑กลีบมาย ส่ายลมกลีบ
ปลายแหลมพอ ๑๑แผ่นใบ ๑๑ใบ

ดอกเป็นข้อ ๑๑๑ขนาด ๑๑๑ปลายกิ่ง
กลีบชั้นพริ้ว พราวหอม หน่อมชะแ่ง
โคนกลีบเชื่อม ชูหลอดตูด ดอกเข็มแท้
ตั้งงมอองแด ลำกระจะ แฉมช้วนนม

ผลกลมมน ๑๑ผล ๑๑ผล ๑๑ผล
ดิบเขียวอร่าม ยามสุก สีม่วงเข้ม
๑๑ผล ๑๑ผล ๑๑ผล ๑๑ผล
ตำเมล็ดสี น้มนม ๑๑ผลอยู่ใน

มากสรรพคุณ ๑๑ในใจกาย ๑๑ประโยชน์
ระงับโทษ ที่อาภัก ๑๑อดใจ
รากรสเฝื่อนเย็น เป็นยาดี พืชแรงให้
ถอนพิษแมลง ได้ หายไป ในทันที

๑๑ใบให้ ๑๑ไปกระตุ้น ๑๑สมรรถภาพเพศ
เป็นยาวิเศษ ๑๑ช่วยสตรี ๑๑พราวสดศรี
แม้อายุมาก มีลูก ได้ ขยายพันธุ์
บำรุงครรภ์ มีน้ำนม ๑๑นมการแห่ง

รากสามสิบ

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ุ ธรรมสกิตย

สมุนไพรร สาวร้อยพัน

สมุนไพรร ไทยเยี่ยม เยี่ยมสรรพคุณ
ชดชวยเกื้อหนุน คุณผู้หญิง ยิ่งราศี
เอื้อประโชชน์ บลัดเบสื้อง เรือ่งสตรี
อ่านหมี นามอะคร้าด "สาวร้อยพัน"

ความหมายสาว ร้อยพัน ใจมีอกงาม
เกลื้ออกกัฏกรรม ส้าส่อน ร่อนรักท้อ
แต่มีนัย ไชขาน การตื่นต้อ
อาจมีพัน ต่างวัย ด้น่านปี

กุดเมืด เต็ดพราย ความหมายแฝง
การแต่่มแต่่ง วัจน ออย่าบดสื้อ
มีนัยยะ สดักใจ ให้อคิดดี
สมุนไพรรนี้ มีคุณค่า กามารมณ

สรรพคุณ โดดเด่น เป็นล้ำค้บ
ความแข็งขัน อนามัย ใจสุขสม
สมรรถภาพ ทางเพศ เดชอุดม
ชิตชื่นชม สมหทัย ฝ่ายสตรี

รากสามสิบ *Asparagus racemosus*

พรรณไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย *Asparaceae*

ชื่อสามัญ *Shatamull Shatavari*

คัตวรี *Stavar* นามาแปลฤไป

ส่วนสามสิบ รสเย็น และหวานชุ่ม

พืชในฤดูร้อน พลัง กำบังกระษัย

แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ เสมหะละลาย

บำรุงตับ ปอด ไต พิษภายใน

สารสกัด จากส่วน ต้นและใบไม้

ไทโรซิเนส เติบโตให้ พิษภายใน

รากสามสิบ สบรีวร้อย พิษต่างด่า

มีการนำ ไปทำ เวชสำอาง

ถิ่นกำเนิด เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้

ต่างถิ่นไทย ไชยสถาน พันธุ์บาง

ส่วนสามร้อยพัน ร้อยพัน ผักขี้ช้าง

บางเอ๋ยอ้าง ผักแหลอม ม้าสามต่อม

พันธุ์ไม้เลื้อย เนื้อแข็ง ทนลมแผลมสั้น

เลื้อยพันต้น ไม้สั้น ยื่นยอดตลอด

เถาเลื้อยยาว มีเหง้า เค้าดินตื้น

รากใต้ดิน ออกดอก ช่อเรียงราย

รากรสเผ็ดร้อน หวานชุ่มชื้น ชุ่มชุ่มชื้น
รากประจิด แทรกช่อน เป็นก้อนใหญ่
ดอกเป็นช่อ สีขาว แฉฉาดใหญ่
ผลสุกให้ สีแดง ม่วงอมแดง

ตำรายา พื้นบ้าน รู้กันมาก
ใช้ปกป้อง รักษา โรคหายแหล่ง
นิยมใช้ บำรุงกาย ให้แข็งแรง
เสริมเรี่ยวแรง แข็งขัน รู้กันทั่วไป

ลดความดันโลหิต ถูกวิธีขึ้นยูน
นารีกัน บำรุงกาย ใจสดใส
อกเต่งตึง ผึ่งผาย ขยายใหญ่
ช่อนตลอดปี สนิทใน ไร่กินแรง

ประจำได้อ่อน พิการ อาการตกขาด
ยามหญิงเข้าวัยทอง ปวดท้องแข็ง
รักษารากะ มีบุตรยาก มักจะแห้ง
ความแข็งแรง มดลูก ถูกทำลาย

มหา'ลัย อุปล ผลทตลล
ประดับประคอง เด็กในครรภ์ แข็งขันได้
รากดำดีมี ขับลม แก้กะษัย
วิตลิตลอง แก้วไข ได้ผลดี

แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ เสริมหะสมาน
แก้อาการ ตกเลือด แก้ปวดฝี
แมลงสัตว์ กัดต่อย ตั๊กแตน
ถอนพิษฝี ปวดเมื่อย เจ็บแรงแรงกาย

ผสมเหล้า เหย้าชิงป่า ต้มจันทน์แดง
เป็นยาแรง แก้คอกอก ออกฤทธิ์ได้
พิษ ไข้กลับ ไข้ชัก ดับพิษร้าย
บิดเรื้อรัง ว่างไป ได้ผลดี

ที่อินเดีย ใช้รักษา กระตุ้นประสาท
กายแรงแรงกาย แข็งขัน พลังชีวิต
แก้อาการ ระคายเคือง กระตือรือร้น
ชาเย็นมือ มีน้ำนม สุขุมใจ

บรรเทาอาการ ปวดเมื่อย ข้อกระดูก
ครั่นเนื้อครั่นตัว ตึงตึง พิษแรงร้าย
ชาเย็นกระตุ้น สมรรถภาพ ปรับหญิงชาย
ระดับฮอร์โมน เสริมกาย ให้แรงงาน

ยาขับลม ลดกรด ในกระเพาะ
ดีหมากเงาะ สมานแผล กระเพาะอาหาร
แผลในไส้ ทายดี ฤทธิ์ระการ
แก้อาการ ติดเชื้อ เพื่อหลอดลม

มีสวนช่วย อำนวย ประสาทสัมผัส
ผลทลลลลล ช่วยจำ ความเหมาะสม
การไหลเวียนโลหิต จิตกรรม
ช่วยสร้างเสริม สติปัญญา ภาษาสมบูรณ์

ปัจจุบัน การพัฒนา หยูกยา ไทย
มีการใช้ ผลิตภัณฑ์ กั้นหลอดหลาย
โบราณกาล กั้นกะได ทากะได
บัดนี้ใช้ การสกัด อดุลยกลลลล

ก่อนการใช้ ชัก ใช้ ได้ตามจัด
หากข้อจัด น้ดหมาย ครูใหญ่ก่อน
จรรยาเกลลลล จัดไป ใจใจเรื้อน
พึงสังวรณ พอนเพน เป็นหลักการ

พฤติกรรม อันใด ให้โรคร้าย
WhatWhenWhy WhereWhom กลุ่มเผาผลาญ
ความเป็นไป เป็นมา พาร้าอราน
ผู้เสียอาญ สมนไพร ท้ายอรุณ

รากสามสิบ

ผู้ประพันธ์ : อัญชลี ณ เชียงใหม่

ภูมิปัญญาโบราณนานมาแล้ว
ไม่คาดคิดแล้วจตุรจักษุศึกษา
สมุณไพรพินบ้านก่อกองกาตมา
ปรองเป็นยาตำรับไทยใจที่อภัยกัน

พืชพันธุ์ดีชนิดหนึ่งพึ่งตระกูล
ที่ประจักษ์ปลูกได้ทั่วเขตขัณฑ์
รากสามสิบสมุณไพรพืชสำคัญ
ภาษาถิ่นแปรผันต่างกันไป

ต้นสูงเครือภาคเหนือขึ้นเรียกขาน
คนอีสานเรียกผักหนามตามวิถี
สามร้อยพ่อม้าตามตำรับไทย
ปลูกเอาไว้ใช้ประโยชน์ด้านโภชนา

ถิ่นกำเนิดในเอเชียอาคเนย์
แถบมาเลเซียลาวไทยปลูกได้หนา
กระจายพันธุ์ออกไปทั่วนครา
พบในป่าร้อนชื้นขึ้นได้ดี

เป็นไม้เลื้อยเนื้อแข็งต้นสีเขียว
มีหนามเกี่ยวพันถี่ไม่ขึ้นตามวิธี
เถาทรงเหลี่ยมตามข้อหนามแหลมมี
รากเป็นที่อบอุ่นคล้ายกระบวย

ใบเดี่ยวแข็งรอบข้อเป็นพุ่ม
หรือกระดุกเรียงร้อยยาวเป็นสาย
แผ่นใบโค้งรูปเคียวแหลมเรียวปลาย
หนามเรียงรายตามข้อกระดุกใบ

รากสามสิบมีข้อตอกอุปถัมภ์
ดอกหอมยิ่งสีขาวดูสวยใส
ข้อตอกย่อยเชื่อมเป็นหลอดเรียงกันไป
มีรังไข่สามข้ออยู่ติดกัน

ผลสดอ่อนนุ่มน่ารับประทาน
เปลือกฝืดอกเขียวจะมีสีส้ม
เมื่อสุกมีสีแดงฝืดเรียบมัน
ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดได้มากมาย

ใช้ส่วรากหรือเหง้าเอามาปลูก
เสือกให้ถูกตามประโยชน์หลากหลาย
ใช้เป็นไม้ประดับดูง่ายตาย
ปลูกสบายในกระถางหรือลงดิน

สรรพคุณรากสามสิบใช้รักษา
ตองเป็นยากินได้ตั้งถวิล
ช่วยเพศชายให้ศึกคักเป็นเอาฉิม
หากได้กินเพิ่มพลังตั้งอาชว

หมอโบราณใช้เป็นยาบำรุงสตรี
เพิ่มทวิศความสาวปราศรรรษา
จึงมีชื่อสาวร้อยฝัดเป็นตำรา
ท้ออาณาหลายถิ่นใช้กินกัน

สรรพคุณรากสามสิบนั้นมากหลาย
ทั้งไล่ลมขับถ่ายให้สุขสันต์
เพิ่มพลังช่วยบำรุงเด็กในครรภ์
สดไขมันในโลหิตจิตสบาย

รากสามสิบสมุนไพรใช้กันมาก
ส่วนพระองค์รากมีรสเย็นดับกระหาย
แก้ขัดเบาปวดเมื่อยช่วยผ่อนคลาย
ถอนพิษร้ายแมลงกัดขะจัตดี

สารสำคัญพบมากในรากสามสิบ
ที่ยกหยิบเป็นประโยชน์ให้สุขศรี
สตียรอยด์ชกไปนั้นนั้นมากมี
ทำหน้าที่ฮอโรโมนเพศสารสำคัญ

แก้อาการตกขาวมีบุตรยาก
บำรุงน้ำนมให้มากช่วยสร้างเสริม
ลดกลิ่นตัวกลิ่นปากสะอาดครั้น
ช่วยผิวพรรณผุดผ่องเป็นยงโย

ตำราแพทย์โบราณจารคำสอน
ผสมน้ำผึ้งปั้นลูกกลอนตามขนไข
บดละเอียดเสียดร้อยกรัมแล้วนำไป
ต้มน้ำดื่มกินได้ใช้เป็นยา

รากสามสิบผสมไพรใช้ประโยชน์
แต่มีโทษต้องระวังผลดีก็หา
มีข้อห้ามควรคิดพิจารณา
เกิดผลร้ายตามมาพาเสียใจ

ไม้ควรใช้หากกินยาคุมกำเนิด
อาจก่อเกิดโรคมะเร็งนำส่งสัย
หรือผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ปลอดภัย
ห้ามมาใช้อันตรายวายชีวา

พืชบางอย่างนำมาใช้นั้นได้ผล
ประโยชน์อันมากมายเป็นนักหนา
หรือมีโทษหากใช้ในอกตำรา
ภูมิปัญญาไทยเชื้อหนุนคุณอันดี

รากสามสิบ

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพร

รากสามสิบ พืชสมุนไพร เป็นไม้เถา
มีรากเหง้า อยู่ใต้ดิน กิ่งก้านได้
มีสรรพคุณ โตดเด่น เป็นสมุนไพร
เพศหญิงชาย นิยม ผสมเป็นยา

(๑) ถิ่นกำเนิด

ขอบพื้นที่ ในประเทศ เขตร้อนชื้น
เขตป่าพื้นที่ แห้งแล้ง แดงแดง
ป่าผลัดใบ ป่าโปร่ง ไร่บางตา
หรือตามป่า เขาหินปูน หนองน้ำ

กำเนิดที่ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้
เช่นที่ไต้หวัน ประเทศไทย เรา ใจแล้ว
อินโดนีเซีย หรือว่า ประเทศลาว
เพื่อนบ้านเรา เมียนมา มาเลเซีย

กระจายพันธุ์ ไปเขต ประเทศอื่น
ที่ร้อนชื้น แดงแดง พ่าอนเบลี
ศรีลังกา จีน ฯลฯ ๑๑๑๑๑๑๑๑
ที่อินเดีย อีกแห่ง แหล่งแพร่พันธุ์

(๒) ชื่อท้องถิ่น

รากสามสิบ เป็นสมุนไพร ที่ให้คุณ
ที่เกื้อหนุน มีประโยชน์ โดดเด่นด้าน
บำรุงร่างกาย เพศสตรี ที่สำคัญ
สรรพคุณนั้น ทำฉาษา หน้าผืนใจ

มีสองชื่อ ที่เรียกกัน สั้นๆ
สาวร้อยปี ชื่อนี้ มีความหมาย
สามร้อยปี คือสตรี ที่ร่างกาย
สามารถมี สามได้ ไว้อาณ

ในความหมาย ไม่ว่า เฒ่าอายุ
จะบรรลุนานน้อย ตั้งปัญหา
รากนี้ช่วย สาวเสมอ เฒ่าตามตา
ไขแปดว่า จะไปมี ร้อยคน

ยังมีชื่อ เรียกขาน ว่าหนักหนาม
หรือว่าสาม ร้อยราก ข้างมากลับ
สักข้าง หรือข้าง ข้างอื่น
รากหรือต้น ไม่สำคัญ เรียกสั้นสั้น

มาสามต้น สามสิบ ไม่สิบสาม
ว่านรากสาม-สิบ ก็ได้ ไขทั้งสิ้น
ว่านสามสิบ นี้นั้น ก็ได้ยิน
บางท้องถิ่น เรียกว่า สตรี

(๓) ลักษณะของรากสามสิบ

มีลำต้น แกร่งเหลือ ไม่น้ำแข็ง
ดูรับแสง สีเมตริกกว่า ประมาณนี้
เป็นไม้เลื้อย เถาเล็กเรียว เกี้ยวพันดี
ด้วยเถามี หนอมแหลม แฉมออกมา

มีเหง้าราก ขอบดินขึ้น สั้นปนทราย
เจริญได้ ที่โล่งแจ้ง แสงแดดจ้า
รากมากคล้าย กระจุกย ใ้ทำยา
ลักษณะ เป็นพวงพู่ อยู่ใต้ดิน

ใบนั้นเป็น ใบเดี่ยว สีเขียวดก
เรียงสลับ เป็นขนนก รกเจริญ
ทางกระบอก เหมือนเลย เคยยลยิม
ใบสันดิน กิ่งงามเช่น เหมือนกัน

ลักษณะใบ เป็นฝอย เส้นย้อยจับ
รากสามสิบ ใบที่แจ้ง แกร่งเล็กนั้น
มีปลายแหลม รูปคล้าย ไม้เกี้ยวพัน
ที่โคนนั้น มีหนาม ตามซอกใบ

ดอกสามสิบ นั้นหน่อ เป็นซอกกระดะ
ซอกดอกจะ ยาวสีเขินต์ เป็นไปได้
อยู่ปลายกิ่ง ซอกเถางาม ตามซอกใบ
ดอกดอกใน ซอกเมษา ถึงมีตุ่มน

ดอกร่วงโดย รอยริน มีกลิ่นหอม
ขนาดย่อม สีขาว พราวเต็มต้น
กลีบดอกรูป ขอบขนาน ด้านปลายมน
ลักษณะบาง และย่น โคนเชื่อมกัน

ผลของฝัก ขี้ข้าง ค่อนข้างกลม
รวมผลมี มีสามพู อยู่ในนั้น
ผิวผลจะ สั้นเห็น เรียบเป็นมัน
รูปทรงนั้น เมื่อดู ไป คล้ายตุ๊กตา

ผลอ่อนอ่อน เย็นดี ที่ตัดใส่
เริ่มออกให้ ได้เห็น ขั้วเมษา
กาลต่อมา สีใต้ท้อง ถึงกรกฎ
เป็นเวลา ผลเริ่มสุก ลูกสีแดง

(๔) สรรพคุณของรากสามสิบ

รากสามสิบ สมนไพร ให้คุณค่า
สรรพคุณยา มากมี ที่เห็นแจ้ง
ช่วยบำรุง กำลัง ให้แข็งแรง
รสเฝื่อน เฝื่อนเย็น เป็นล้ำค่า

ใช้ทั้ง ใบ รากผล ต้นและเหง้า
สามารถเอา ทำยา ได้ หลายนาน
ช่วยบำรุง หรือรักษา แก้อาการ
มีคุณค่า มากอนันต์ สุขสันต์กาย

รากเป็นยา รักษาได้ หลากอาการ
ทั้ง ไช้มัน ความดัน พลังลดหาย
อีกน้ำตาล ในเลือดลด หมอคนสาย
แก้กระหาย ไอก็คลาย ไข้ก็ดี

ช่วยลดการ ติดเชื้อ เยื่อหุ้มสมอง
ช่วยขับลม ชุ่มเสมหะ ปัสสาวะดี
กระเพาะมีกรด ลดได้ ไข้รากนี้
แก้ริดสีดวงทวาร อาการปวดคอ

แก้โรคบิด โรคลำไส้ ก็ได้ผล
ปวดเมื่อยจน ครั่นตื้อ ปวดหัว ช้ำ
เป็นกระษัย ไตพิการ ทานรากก
ระคายคอ ระคายเคือง เรื้อรังคันคายน

หากตับปอด ไม่ดี หรือพิการ
น้ำรากต้ม ต้มทาน อาการหาย
แมงป่อง กัดต่อย เล็กน้อยไป
ฝนรากทา พิษคลาย ถอนได้ดี

ส่วนใบนั้น เป็นยา เจริญอาหาร
ทั้งเป็นยา บำรุงครรภ์ สักคืบที่
เป็นยาช่วย ขับน้ำนม คุณสตรี
ยาระบาย ช่วยได้ดี มีสรรพคุณ

น้ำดื่มร้อน หรือ ราก ขอบขอบอก
รักษาโรค คออักเสบ ออกรูทวิหุน
แก้ตกลือเอ็ด ได้ดียิ่ง จริงนะคุณ
ช่วยผู้หญิง ไม่อ้วน กัดบ่นใจ

ผลรสเย็น บรุงกับ ผลราชัด
บงบอบกัด แก้ไข้กัด ดับพิษไข้
โรคเชื้องซึม ใจเรื่อรัง ยังไม่คลาย
ผลสามสิบ ช่วยได้ ไข้ทำยา

สรรพคุณ รากสามสิบ ทาจับไม้
นิยมใช้ เป็นยา แก้ปัญหา
ช่วยบำรุง ให้สตรี ศรีภรรยา
หมดปัญหา ช่นช่อง ไม่หมองใจ

รากสามสิบ บำรุงสร้าง ความสมดุล
อะไปหนูน ฮอริโมนระบบ ครอบงำให้
โรคภัยทอง ก็อะคลาย ท่างหายไป
ทั้งเพิ่มอก ตะโพกให้ ใหญ่พองาม

แก้ปัญหา ช่องตลอด ตลอดทั้ง
อีกเสบบ้าง ดับกลิ่นได้ ไข้ดีล้ำ
ช่วยกระชับ มดลูก ถูกต้องตาม
สัตสันงาม เต่งตั้ง พึ่งพอใจ

ช่วยบำรุง ไตหิต พืชโต
บำรุงผิว ให้เปล่งประกาย ดูขาวใส
ช่วยชะลอ ความแก่ แลอ่อนวัย
ดับกลิ่นตัว ปากได้ด้วย ช่วยลดฝ้า

(๕) ข้อควรระวัง

รากสามสิบ สมุนไพร ให้สำแดง
มีฤทธิ์แรง สรรพคุณ หนองคุณค่า
ทั้งรากผล ต้นและใบ ในตำรา
ใช้เป็นยา บำรุง รักษา แก้อาการ

แม้คุณค่า มากมาย ได้ประโยชน์
แต่เป็นโทษ ก็พอมี ที่กล่าวขาน
เพราะฤทธิ์ ของรากนี้ ที่พบพาน
ถ้ากินทาน มากเกินไป ก็ไม่ดี

ผู้หญิงที่ ตั้งครรภ์ เลี่ยงสองโรค
ทุกคนโปรด ให้ระวัง พังทางนี้
มีเนื้องอก ที่เต้านม ไม่สมถดี
ไอกลามมี เป็นมะเร็ง เซ็งจนตาย

ตั้งไม่ทาน ร่วมกับยา คูมกำเหนิด
ร่างกายเกิด รับฮอร์โมน มากเกินได้
จะเสี่ยงต่อ การเป็นโรคมะ จะเสียใจ
คือมะเร็ง อาจเป็นได้ ในระบบสืบพันธุ์



อีก ไมค์ดว กีนทาน นานติดต่๑
กินพอเหมาะ ตามที่จ๑ด กำหนดนั้น
หากมีโรค ปรึกษาหม๑ กิจี๑ครัน
เพื่อป้องกั้น ฆ่าข้างเดียว๑ เดียว๑อันตราย

