

กินอยู่ วิถีล้านนา

พืชผักและสมุนไพรล้านนา

งานอนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรม กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ชาวล้านนาแต่ดั้งเดิม ทุกครัวเรือนนิยมปลูกพืชผักไว้รอบบ้าน เก็บกินเป็นทั้งอาหารและยา นี่คือภูมิปัญญาท้องถิ่นแห่งล้านนา เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารในบ้านอย่างลุ่มลึก และสอดคล้องกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมการกินอยู่ ผักไม้ไล่เชื้อโรคเก็บได้ใช้ทำอาหารตามฤดูกาล พืชผักบางชนิดมิใช่เพียงอาหารแต่ยังคือยารักษาโรคมิใช่พึ่งพาตนเองในครัวเรือน

พืชพรรณหลากหลายตามฤดูกาลที่คนเหนือรู้จักใช้และนิยมปลูกไว้รอบบ้าน เพื่อหยิบจับใช้ประโยชน์ได้ง่าย นับเป็นปัญญาปัญญา ที่ต้องสืบทอดสู่คนรุ่นใหม่ๆ ต่อไป



คาจิงจี หรือฮางคาว หรือว่านน้ำ

รสจืดเพี้ยนเย็น คนเหนือใช้ฝนใส่น้ำทาท้องเด็ก และใช้ลูบหัวเพื่อลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้องในเด็ก เป็นส่วนผสมสำคัญของยาอบสมุนไพรสรรพคุณทางยา เหง้า รสหอมร้อน ต้มหรืออบ รับประทาน แก้บิด แก้ปวดท้อง แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลม

ในกระเพาะและลำไส้ ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับประสาท แก้ตื่นเต้น ชี้อัม แก้กษัย แก้อาการสะลึมสะลือ แก้ปวดตามข้อ แก้แผลมีหนอง ขับพยาธิ แก้ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน ต้มชะล้างแก้คันตามซอกขาและก้น ฝนกับสุราทาหน้าอกเด็ก แก้ปวดและหลอดลมอักเสบ ต้มดื่มหรือเคี้ยวแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ อมแก้ไอ รับประทานแก้หอบหืด บำรุงหัวใจ เฝาคือเป็นถ่านรับประทานแก้พิษสลด



ขมิ้น

ปลูกไว้เป็นเครื่องแกง ใบใช้แทนใบตองห่อแอ็บปลา เด็กๆถูกยุงกัดนำขมิ้นสดทาบบริเวณถูกยุงกัดหายดี นึกแล

สรรพคุณทางยา เหง้า รสฝาดหวานเย็นเอียน แก้ไข้ คลั่งเพ้อ แก้ไข้เรื้อรัง พอมเหลือง แก้โรคผิวหนัง แก้เสมหะและโลหิต แก้ท้องร่วง สมานแผล แก้ธาตุ



หอมด่วน

ผักพื้นบ้านใส่คู่เคียงอาหารประเภท ลาบ แกง ต้ม ยำ เพิ่มรสชาติและกลิ่นแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม มีฤทธิ์เย็น คนเหนือใช้ตำผสมกับต้นคาจิงจี ห้อมเคี้ยว พอกกระหม่อมเด็ก ลดไข้ สรรพคุณทางยา ทั้งต้นสด กินเป็นยาขับลม ขยี้ทาขมิ้นแก้ปวดหัว แก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อ ดมแก้ลม ทาแก้ฟกบวม

mayrisa y.

กินอยู่ วิถีล้านนา

พืชผักและสมุนไพรล้านนา

งานอนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรม กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ปูเล่ย หรือ ไพล

พืชหัวสำหรับแม่กำเดียนหรือแม่หลังค
ลด ต้มดื่มขับลม ลดอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ แน่นท้อง นอกจากนี้ปูเล่ยยังใช้
เข้ายาหลายตำรับของหมอเมืองล้านนา
สรรพคุณทางยา ใบ รสขื่นเอียน แก้คลื่น
เนื้อคลื่นตัว แก้ปวดเมื่อย

- ดอก รสขื่น แก้ไข้ใน กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน กระจายโลหิต ทำลาย
เลือดเสีย ขับระดู รสฝาดขื่นเอียน แก้จุลาระพิการ แก้ธาตุพิการ
- ราก รสขื่นเอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต
- เหง้า รสฝาดขื่นเอียน ขับระดู แก้เหน็บชา แก้ปวดท้อง แก้บิดมูกเลือด
ขับลม แก้ท้องเสีย แก้ลำไส้อักเสบ ขับเลือดร้าย แก้มูกติดกระดูขาว แก้อาเจียน
แก้ปวดฟัน แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้เด็กเป็นไข้สูงตัวสันตาเหลือก แก้เคล็ด
ขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้โรคผิวหนัง แก้ฝี ทาเคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ
ดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่

หอมแบ่ง



ลักษณะเหมือนต้นหอม ชาวเหนือนิยมปลูกใส่ในกระถางเก่า กะละมัง กระป๋อง
เก่าๆ ตั้งไว้บนจานเอียน (ชานบ้าน) หยิบฉวยได้ง่าย กินเป็นผักเคียง ใส่ตำ
มะเขือเผา ยำบะกั่วบะเขือ ผัดใส่ไข่ เพิ่มกลิ่นและรสชาติให้อาหารอร่อย
สรรพคุณ ช่วยขับลมดีนักแล



ผักไผ่ หรือผักแพรว

มักพบได้ทั่วไปตามริมน้ำ มีลักษณะเป็นพืช
ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ใบเดี่ยวรูป
หอก มีกลิ่นหอมฉุน
สรรพคุณทางยา ยอดอ่อนและใบอ่อน
ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
ใบคั้นผสมกับแอลกอฮอล์ทาแก้กลากเกลื้อน
ผื่นคัน

ผักเชียงดา



ปลูกไว้ขึ้นรั้วบ้าน เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิด ใช้ได้ทั้งแกง
หรือกินกับน้ำพริก ตำมะม่วง หรือแกงใส่ปลาแห้ง
สรรพคุณทางยา ใบนำมาตำให้ละเอียดพอกกระดูก
รักษาหวัดและรักษาไข้ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ผักชีล้อม



คนเหนือปลูกใส่กะละมังเก่าวางบนชานบ้าน กินเป็น
ผักเครื่องเคียง เวลาทำอาหารเสร็จไม่ต้องเดินหาผัก
แกล้มไกล เด็ดเอาบนชานบ้านได้ทันที
สรรพคุณทางยา ดินใช้ผสมตำรับยารักษาอาการ
เหน็บชา ขับเหงื่อ แก่น้ำเหลืองเสีย
ผล เป็นยาขับลม แก้ธาตุพิการ แก้หอบหืด ไอ คลื่นไส้
อาเจียน ช่วยให้เจริญอาหาร

กินอยู่ วิถีล้านนา

พืชผักและสมุนไพรล้านนา

งานอนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรม กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้



ข่า

สมุนไพรคู่บ้าน นอกจากใช้เป็นเครื่องแกงชั้นดี
ยังเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนช่วยขับลม ลดอาการผื่น
คัน ลมพิษ คนเหนียวเวลาเป็นลมพิษ หรือคัน
ผิวหนังใช้ข่าสดตำสผสมเหล้าขาวทาบริเวณที่คัน
หายคันดีนัก

สรรพคุณทางยา ใบ รสเผ็ดร้อน ข่าพยาธิ กลากเกลื่อน ต้มอาบ แก้ปวดเมื่อยตามข้อ
- ดอก รสเผ็ดร้อน แก้กลากเกลื้อน
- ผล รสเผ็ดร้อนฉุน ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้คลื่นเหียนอาเจียน ท้องอืดเฟ้อ
แก้บิดมีตัวและไม่มีตัว

- หน่อ รสเผ็ดร้อนหวาน แก้ลมแน่นหน้าอก บำรุงไพเราะ
- เหง้า รสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น ขับลมให้กระจาย
แก้ฟกบวม แก้พิษ แก้บิด แก้ตะกโลหิต แก้ลมป่วง แก้กลากเกลื้อน
ให้สตรีรับประทานหลังคลอด ขับเลือดน้ำคาวปลา
- ต้นแก่ รสเผ็ดร้อนข่า ตำผสมน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อยตาม
กล้ามเนื้อ ตามข้อ

แก้ตะคริว

- ราก รสเผ็ดร้อนปร่า ขับเลือดลม ให้เดินสะดวก แก้เหน็บชา
แก้เสมหะ และโลหิต

ตะไคร้



คนเหนือปลูกตะไคร้ไว้รอบบ้าน สำหรับเป็นเครื่องแกง มีฤทธิ์
เย็นช่วยขับลม ขับปัสสาวะ นำมาต้มรวมกับผักนังดีด
หย้าฝากควาย เป็นยาแก้กินผิด

สรรพคุณทางยา เหง้า มีรสหอมปร่า แก้กระษัย แก้เบื่ออาหาร บำรุง
ไพเราะ ขับลมในลำไส้ แก้ขัดปัสสาวะ แก้ปัสสาวะผิดปกติ แก้เนื้อ

- ต้น มีรสหอมปร่า ขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้เนื้อ ดับกลิ่นคาว
เจริญอาหาร
- ใบ มีรสหอมปร่า แก้ไข้ ลดความดันโลหิต
- ทั้งต้น มีรสหอมปร่า แก้ปวดท้อง หืด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ



บทความจาก มูลนิธิสุขภาพไทย
กรรณิการ์ ชมภูศรี
เครือข่ายพญาสุขภาพล้านนาจังหวัดลำปาง

