

ປຶ້ມຄູ່ມືພືດສະໝຸນໄພ ເຫຼັ້ມ 1

Medicinal Plants Manual Vol. 1

ກິດຕິສັກ ພຸດທະວົງ ແລະ ແກ້ວອຸດອນ ສຸວັນນະກູມມານ

ປຶ້ມຄູ່ມືພືດສະໝຸນໄພ ເຫຼັ້ມ 1

Medicinal Plants Manual Vol. 1

ກິດຕິສັກ ພູດທະວົງ ແລະ ແກ້ວອຸດອນ ສຸວັນນະກູມມານ



Pha Tad Ke Botanical Garden - Luang Prabang - 2013

ສາລະບານ

- 3 ພາກສະເໜີ ໂດຍ: ແກ້ວອຸດອນ ສຸວັນນະກູມມານ
- 5 ທຶກເຕັກນິກວິທີການຂະຫຍາຍພັນພືດທົ່ວໄປ ໂດຍ: ອິນສະໄຫວ ສິດທິໂວຫານ
ການປູກຂະຫຍາຍພັນ ໂດຍ: ສົມດີ ອຸດົມສັກ ແລະ ຊາຍສະໜອນ
- 8 ລາຍຊື່ພືດ ໂດຍ: ກິດຕິສັກ ພຸດທະວົງ
- 39 ດັດຊະນີຊື່ວິທະຍາສາດ
- 40 ດັດຊະນີຊື່ພະຍາດ

ພາກສະເໜີ

ປະຊາຊົນລາວບັນດາເຜົ່າມີມູນເຊື້ອໃນການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດເຂົ້າໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການນຳໃຊ້ພືດສະໝຸນໄພເຂົ້າໃນການປັ່ນປົວພະຍາດເນື່ອງຈາກປະຊາຊົນໃນຂົງເຂດຊົນນະບົດແມ່ນທາງໄກຈາກໂຮງໝໍທາງດ້ານວິທະຍາສາດທີ່ທັນສະໄໝຢູ່ໃນເມືອງ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນສ່ວນໃຫຍ່ພົບກັບບັນຫາໃນການເຂົ້າເຖິງຕາໜ່າງສາທາລະນະສຸກ, ພຶດເປັນຢາທີ່ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກັບມາຈາກປ່າທຳມະຊາດ ຫຼື ບາງຄອບຄົວໄດ້ເກັບມານຳໃຊ້ຈົນເຮັດໃຫ້ກາຍເປັນພືດທີ່ຄຸ້ນເຄີຍໃຊ້ເປັນປະຈຳ ເຊັ່ນ ຜັກໜອກ, ຜັກຄາວທອງ ບາງຄັ້ງກໍບໍ່ສາມາດຈຳແນກໄດ້ວ່າ ພຶດດັ່ງກ່າວມາຈາກປ່າ, ຍັງມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ບໍ່ແມ່ນພືດປະຈຳຖິ່ນຂອງປະເທດເຮົາ ແຕ່ມີການນຳເຂົ້າມາປູກແຕ່ດິນນານຈົນກາຍເປັນພືດທີ່ຮູ້ຈັກ ແລະ ນຳໃຊ້ທົ່ວໄປໃນທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນ: ໝາກຫຸ່ງ, ດອກຈຳປາ, ຕົ້ນວິກ ແລະ ອື່ນໆ.

ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດການເປັນຢູ່ ສະນັ້ນ ປະຊາຊົນຈຶ່ງອີງໃສ່ທຳມະຊາດເປັນຫຼັກ ໂດຍມີການສືບທອດແຕ່ບັນພະບູລຸດເຖິງເຊັ່ນລູກຫຼານ. ລາວເຮົາຍັງມີຫຼາຍຊົນເຜົ່າທີ່ມີວັດທະນາທຳໃນການນຳໃຊ້ພືດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ບາງຊົນເຜົ່າຍັງໃຊ້ເຂົ້າໃນທາງສາສະໜາຕາມຄວາມເຊື່ອຖືຈາກບັນພະບູລຸດ ໂດຍໄດ້ມີ ການນຳໃຊ້ເປັນປະຈຳເຊັ່ນ: ນຳໝາກພ້າວໃຊ້ສຳລັບລ້າງໜ້າຄົນທີ່ລ່ວງລັບໄປແລ້ວເພື່ອລ້າງບາບກຳ, ດອກບົວ ໃຊ້ສຳລັບ ສັກກະລະບູຊາພຣະເຈົ້າ, ດອກດາວເຮືອງເຮັດພວງມະໄລ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຈະເລີນຮຸ່ງເຮືອງ. ພຶດເປັນຢາບາງຊະນິດໄດ້ມີການເຮັດເປັນຜະລິດຕະພັນຢາເຊັ່ນ: ເຄືອແຫມ ໄດ້ເຮັດອອກເປັນຜະລິດຕະພັນຫຼາຍຊະນິດເພື່ອປັ່ນປົວພະຍາດເປົາຫວານ, ລົດໄຂມັນໃນເສັ້ນເລືອດ ແລະ ລົດນ້ຳຕານ. ພຶດບາງຊະນິດນອກຈາກຈະນຳໃຊ້ເປັນຢາແລ້ວຍັງນຳໃຊ້ເປັນອາຫານອີກເຊັ່ນ: ໝາກດິດ, ໝາກເຜັດ, ໝາກຫຸ່ງ. ຄວາມຕ້ອງການໃນການຊົມໃຊ້ພືດຫຼາຍໆຊະນິດໃນລາວ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການນຳໃຊ້ເປັນອາຫານ, ຢາ ແລະ ສ້າງລາຍຮັບມີປະລິມານທີ່ສູງຈົນເຮັດໃຫ້ພຶດບາງຊະນິດມີການນຳໃຊ້ ແລະ ເກັບກູ້ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ຈົນກາຍເປັນພືດທີ່ຫາຍາກໃນປ່າທຳມະຊາດ, ອີກສາເຫດໜຶ່ງແມ່ນເນື່ອງຈາກພື້ນທີ່ປ່າໄມ້ຂອງລາວເຮົາໄດ້ ຫຼຸດລົງຢ່າງໄວວາ. ເພື່ອການອະນຸລັກ ແລະ ນຳໃຊ້ແບບຍືນຍົງ ຄວນມີການປູກ ແລະ ຂະຫຍາຍພັນຄຸງຄູ່ກັບການນຳໃຊ້.

ພຶດເປັນຢາໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເປັນຕົ້ນຕໍເຂົ້າໃນການປັ່ນປົວພະຍາດ, ໃນການບຳລຸງສຸຂະພາບຂອງຄົນ ແລະ ສັດ. ສານກະຕຸ້ນທາງເພດແມ່ນໄດ້ຈັດເຂົ້າຢູ່ໃນກຸ່ມຂອງພຶດເປັນຢາເຊັ່ນດຽວກັນ. ນອກຈາກຈະໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າໃນການບຳລຸງສຸຂະພາບຈາກເຄື່ອງປ່າຂອງດົງແລ້ວ, ຊາວຊົນນະບົດຍັງອາໄສເຄື່ອງປ່າຂອງດົງໂດຍກົງ ສຳລັບເປັນຢາປົວພະຍາດ ແລະ ທັງອາໄສຄວາມຮູ້ພື້ນບ້ານວ່າແຕ່ລະຢາໃຊ້ກັນແນວໃດຈຶ່ງຈະເໝາະສົມ. ຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ຄວາມຊຳນານພິເສດ ໃນການນຳໃຊ້ພືດປະສົມເປັນສູດຢາຕ່າງໆອັນຫຼາກຫຼາຍຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະເປັນຜູ້ຍິງທີ່ອາວຸໂສຊຶ່ງໄດ້ຮຽນຮູ້ສືບທອດກັນມາເປັນຊົ່ວໆຄົນ. ທັງຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ຢາຫຼວງແມ່ນໄດ້ນຳໃຊ້ພຶດ ຫຼື ສານສະກັດຈາກພຶດ. ໃນພາກພື້ນນີ້ເຊື່ອວ່າມີຫຼາຍກວ່າ 50% ຂອງປະຊາກອນທີ່ອາໄສພຶດເປັນຢາຊະນິດຕ່າງໆໃນການປັ່ນປົວພະຍາດ.

ການຜະລິດຢາຫຼວງໄດ້ເປັນສາເຫດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ພຶດເປັນຢາຈາກທຳມະຊາດຫຼຸດຈຳນວນລົງ ເພາະວ່າຍັງບໍ່ມີການສົ່ງເສີມການປູກມີໜ້ອຍ ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ, ໃນຊ່ວງໄລຍະໜຶ່ງນີ້ແມ່ນໄດ້ມີການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ. ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງລະບົບການປັ່ນປົວດ້ວຍສານຈາກທຳມະຊາດເສີມ ໃນບັນດາປະເທດພັດທະນາແລ້ວໄດ້ເປີດໂອກາດອັນໃໝ່ສຳລັບຜະລິດຕະພັນພຶດເປັນຢາຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ກາລະບູນ, ຍານ. ໄປຄຸງຄູ່ກັບການທີ່ມີແຕ່ພຶດພຽງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ສາມາດນຳມາໃຊ້ສະກັດແຍກເອົາແຕ່ສານສະເພາະຊະນິດດຽວມາໃຊ້ເປັນຢາ, ບັນດາສານປະສົມເຊັ່ນ: ສະຕີກໂມນ, ແບັກເບີຣິນ ແລະ ຄີນິນ ກໍມັກຈະມີສະສົມຫຼາຍ

ຢູ່ໃນ ຮາກ, ເປືອກ ແລະ ແກ່ນ ຂອງພືດບາງຊະນິດອີກດ້ວຍ. ນອກຈາກພືດທີ່ໃຫ້ສານອານກາລອຍແລ້ວ, ກໍຍັງມີບັນດາພືດທີ່ເປັນຢາກຳລັງທີ່ມີຄຸນຄ່າສູງອີກດ້ວຍ: ໂສມ. ທຸກພາກສ່ວນຂອງພືດ ຮາກ, ເປືອກ, ນ້ຳຢາງ ເນື້ອໄມ້, ໃບ, ດອກ ແລະ ແກ່ນ ແມ່ນສາມາດໃຊ້ເປັນຢາໄດ້, ບາງຊະນິດກໍໃຊ້ສົດ ແລະ ບາງຊະນິດກໍຕ້ອງໄດ້ຕາກແຫ້ງກ່ອນ ແລ້ວນຳໄປປຸງແຕ່ງເປັນຢາ. ພືດຫຼາຍຊະນິດຖືກນຳໃຊ້ໄປຜະລິດຢາ ເພື່ອໃຊ້ຢູ່ພາຍໃນປະເທດ ແຕ່ໃນລະດັບບ້ານແລ້ວ ໝໍຢາພື້ນເມືອງມັກຈະໃຊ້ຊີ້ນສ່ວນທີ່ຍັງສົດຢູ່ເປັນຕົ້ນຕໍ. ວິທີປຸງແຕ່ງຢາພື້ນເມືອງທີ່ມັກໃຊ້ກັນແມ່ນວິທີການຕົ້ມນ້ຳຕື່ມ ຫຼື ດອງໃສ່ເຫຼົ້າ. ພືດເປັນຢາບາງຊະນິດກໍຈັດເປັນຢາເປື້ອຍ້ອນບັນຈຸສານເປື້ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ແລະ ສັດ, ແຕ່ກໍມີປະໂຫຍດໃນການປາບສັດຕູພືດ, ຢາຂ້າເຊື້ອຮາ. ລັດຖະບານລາວຮັບຮູ້ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ສົ່ງເສີມໃຫ້ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງໃນຂະແໜງການລັດ ແລະ ເອກະຊົນ. ໃນປີ 1976 ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ສ້າງຕັ້ງສູນຄົ້ນຄວ້າຢາພື້ນເມືອງຂຶ້ນ ເພື່ອສຶກສາຄົ້ນຄວ້າການນຳໃຊ້ພືດເປັນຢາ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງ.

ເພື່ອເປັນການສົ່ງເສີມ, ການຄຸ້ມຄອງ, ການນຳໃຊ້ ແລະ ການປົກປັກຮັກສາຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດທີ່ເປັນຢາ. ລັດຖະບານຂອງ ສປປ ລາວອອກດຳລັດເລກທີ 155/ນຍ ໃນປີ 2003. ດຳລັດນີ້ໄດ້ກຳນົດນິຍາມ, ພັນທະ ແລະ ຫຼັກການພື້ນຖານໃນການສົ່ງເສີມ, ການຄຸ້ມຄອງ ແລະ ການປົກປັກຮັກສາຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດທີ່ເປັນຢາ. ຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດທີ່ເປັນຢານຳໃຊ້ເປັນວັດຖຸດິບເພື່ອຜະລິດເປັນຢາພື້ນເມືອງ ຫຼື ຢາຫຼວງ. ໃນປະຈຸບັນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບພືດເປັນຢາຢູ່ ສປປລາວ ຍັງບໍ່ທັນກວ້າງຂວາງປານໃດ ເນື່ອງຈາກວ່າທຶນສຳລັບການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຍັງມີຈຳນວນຈຳກັດ.

ປະຈຸບັນສວນພຶກສາຊາດຜາຕັດແກ້ໄດ້ພະຍາຍາມສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຂໍ້ມູນຂອງພືດເປັນຢາ ຈາກຫຼາຍຊ່ອງທາງບໍ່ວ່າຈະເປັນຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ວາລະສານ ແລະ ການສຳພາດຈາກປະຊາຊົນທ້ອງຖິ່ນ, ຈາກນັ້ນເກັບຊະນິດພັນພືດທີ່ເປັນຢາມາປູກຮັກສາໄວ້ທີ່ສວນພຶກສາຊາດຜາຕັດແກ້ ນອກຈາກນັ້ນແລ້ວຍັງມີການສ້າງສວນສະໝຸນໄພເພື່ອໃຫ້ຄົນຮຸ້ນຫຼັງເຂົ້າມາສຶກສາທີ່ຜາຕັດແກ້ໃນອານາຄົດອັນໃກ້ນີ້. ສຳລັບປຶ້ມຫົວນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດແກ້ຜູ້ສົນໃຈທົ່ວໄປ ມີຂໍ້ມູນແນະນຳລັກສະນະລາຍລະອຽດຂອງຊະນິດພັນພືດ, ວິທີການປຸງແຕ່ງ, ສ່ວນທີ່ໃຊ້ກັບພະຍາດ ຫຼື ອາການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ແນະນຳວິທີການປູກຊະນິດພັນດັ່ງກ່າວ ອີກດ້ວຍ.

ທຶກເຕັກນິກວິທີການຂະຫຍາຍພັນພືດທົ່ວໄປ

1. ການກັກແກ່ນ (Seedling):

ການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເພິ່ນມັກຈະເຮັດຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ການກັກໃສ່ໜານ, ການກັກໃສ່ກະບະ, ການກັກໃສ່ເບົ້າ ແລະ ອື່ນໆ.

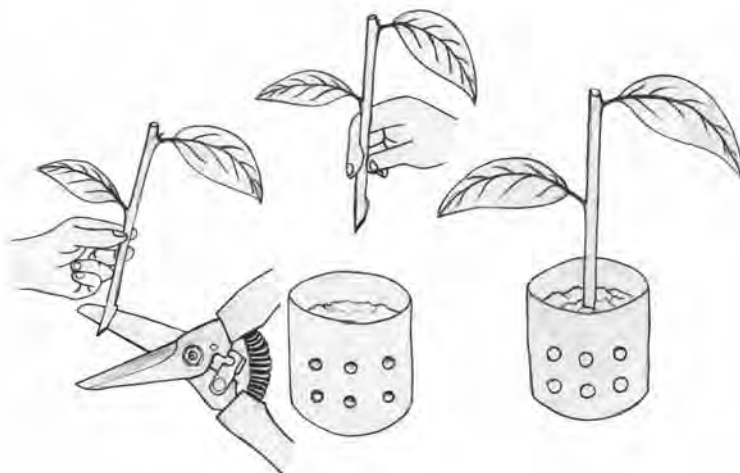
ໂດຍທົ່ວໄປຂັ້ນຕອນການຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນປະກອບມີດັ່ງນີ້:

1. ຄັດເລືອກແກ່ນພັນທີ່ສົມບູນບໍ່ມີພະຍາດ.
2. ແຊເມັດ ແລະ ແກ່ນພືດ 6 - 12 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 24 ຊົ່ວໂມງສໍາລັບແກ່ນທີ່ມີເບືອກແຂງ
3. ກຽມພາຊະນະ ຫຼື ໜານກັກໃຫ້ເໝາະສົມກັບຂະໜາດ ແລະ ປະລິມານຂອງເມັດ.
4. ຫວານ ຫຼື ຢອດເມັດລົງໃສ່ພາຊະນະ ຫຼື ໜານກັກດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງໃນການຕົກເຮ່ຍ.
5. ກວດກາຄວາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍແລ້ວຫຼືດນໍ້າ ນໍາໄປໄວ້ສວນກັກ ຫຼື ປອດຈາກສັດຕູພືດ.



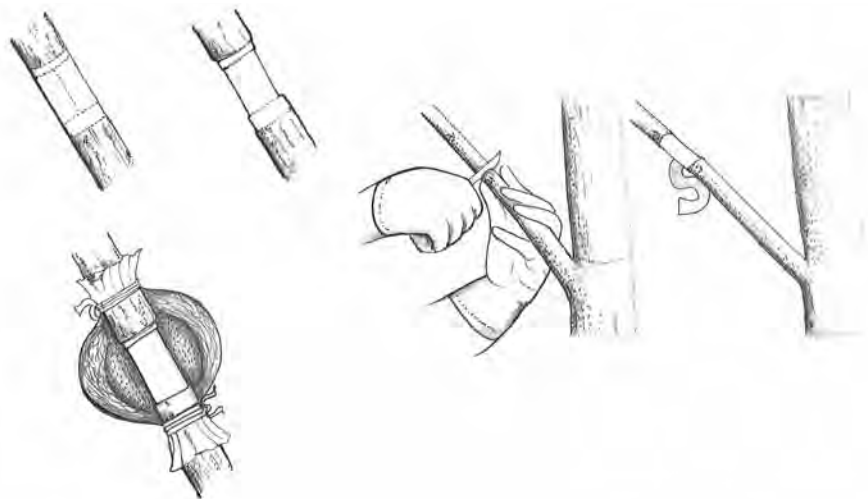
2. ການປັກຊໍາ (Cutting):

1. ຄັດເລືອກແມ່ພັນທີ່ມີຍອດ ຫຼື ກິ່ງທີ່ແຂງແຮງສົມບູນບໍ່ມີພະຍາດແມງໄມ້.
2. ໃຊ້ຄັດເຕີຕັດເອົາສ່ວນຍອດປະມານ 10 -20 ຊມ ຫຼື ນັບແຕ່ຍອດລົງມາສາມຂໍ້, ຖ້າພືດບໍ່ມີຍອດກໍຕັດເອົາປະມານ 20 ຊມ ຫຼື ອາດຈະນັບຕາໃຫ້ມີສາມ ຫຼື ສີ່ຕາຈຶ່ງຕັດມາປັກຊໍາໄດ້.
3. ການຕັດຄວນໃຫ້ມີປາຍເຈ້ຍເປັນມູມ 45 ອົງສາ ເພື່ອປ້ອງກັນນໍ້າຄ້າງ, ກ່ອນຈະເຮັດການປັກຊໍາເຮົາຕ້ອງຕັດແຕ່ງໃບໃຫ້ເຫຼືອພຽງ 1 - 2 ໃບເພື່ອລຸດຜ່ອນການຄາຍນໍ້າຂອງພືດ.
4. ຖ້າຫາກມີນໍ້າຢາເລັ່ງຮາກກໍຍິ່ງເປັນການດີຫຼັງຈາກຕັດແຕ່ງແລ້ວກໍນໍາມາຈຸ່ມນໍ້າຢາເລັ່ງຮາກປະໄວ້ປະມານ 15 ນາທີ ແລ້ວເຮັດການປັກຊໍາໄດ້ເລີຍ.
5. ເວລາປັກຊໍາທີ່ດີຄວນເຮັດໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ.
6. ວັດສະດຸປັກຊໍາທີ່ດີຈະປະກອບມີຂີ້ແກບເຜົາ 1 ສ່ວນ, ດິນປູກຝັງ 1 ສ່ວນ ແລະ ຝຸ່ນຄອກ 0,2 ສ່ວນ.
7. ການປັກຊໍາອາດເຮັດໄດ້ທັງໃນເບົ້າ, ກະບະ ແລະ ໃນໜານ.



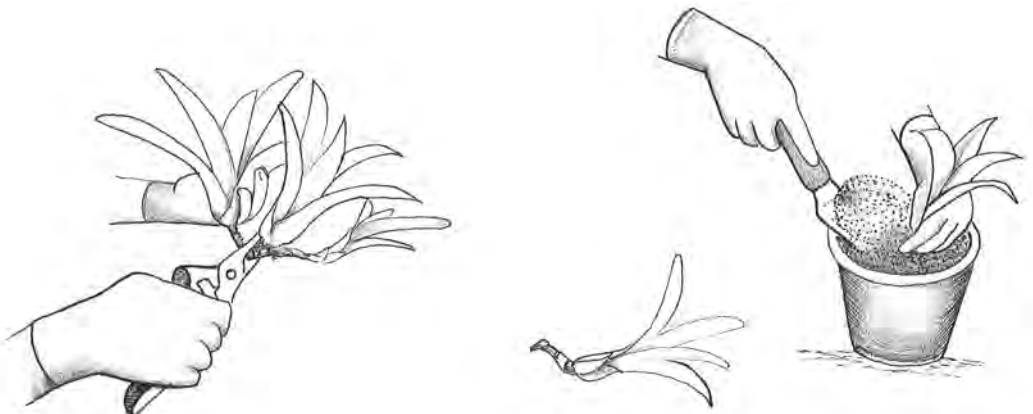
3. ການຕອນ ຫຼື ໂທມງ່າ (Air layering):

1. ກຽມວັດສະດຸເຊັ່ນ ນໍ້າເອົາກາບພ້າວທີ່ບົດມາຕື້ມນໍ້າປະມານ 6-24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍານໍາມາໃສ່ຖົງຢາງພະລາສະຕິກຂະໜາດ 4x 6 ນິ້ວແລ້ວມັດເປັນຖົງປະໄວ້.
2. ຄັດເລືອກງ່າທີ່ບໍ່ນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ເກີນໄປເຊິ່ງມີອາຍຸປະມານ 6 - 12 ເດືອນ ຫຼື ເຮົາສາມາດສັງເກດເບິ່ງສີໃຫ້ມີສີຂາວອົມເທົ່າ, ເປັນງ່າທີ່ໄດ້ຮັບແສງສະຫວ່າງ ແລະ ມີມູມ 45 ອົງສາ.
3. ປາດງ່າຢູ່ບໍລິເວນກ້ອງຂໍ້ (node) ຫຼື ກ້ອງຂໍ້ລົງມາປະມານ $\frac{1}{2}$ - 1 ຊມ ໂດຍປາດ 2 ຮອຍຫ່າງກັນ 2,5 ຊມ ຫຼື ເທົ່າກັບເສັ້ນຮອບວົງຂອງງ່າທີ່ຈະຕອນແລ້ວລອກເປືອກອອກລະວັງຢ່າປາດເລິກກາຍເນື້ອເຍື່ອເພາະເຮັດໃຫ້ງ່າຕາຍໄດ້.
4. ຂູດເນື້ອເຍື່ອ (cambium) ອອກໃຫ້ໝົດ ເວລາຂູດໃຫ້ຂູດຈາກເທິງລົງມາທາງລຸ່ມຢ່າຂູດສະຫຼັບກັນ.
5. ຖ້າເປັນໄມ້ມີຢາງຫຼັງຂູດເນື້ອເຍື່ອອອກແລ້ວກໍປະໄວ້ 5 - 15 ວັນເພື່ອໃຫ້ນໍ້າຢາງແຫ້ງ.
6. ຖ້າມີຮີໂມນເລັ່ງຮາກຄວນໃຊ້ຮີໂມນທາຮອຍປາດເບື້ອງເທິງ.
7. ນໍ້າເອົາຖົງກາບພ້າວທີ່ກຽມໄວ້ມາປາດແລ້ວບີບນໍ້າອອກມັດຫຸ້ມປາກບາດຫຼັງຈາກນັ້ນມັດດ້ວຍເຊືອກສອງສິ້ນໃຫ້ແໜ້ນພໍສົມຄວນ.
8. ຈາກນັ້ນ 2 ອາທິດແລ້ວກວດເຊັກເບິ່ງເມື່ອໄດ້ປະມານໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເດືອນກໍຈະເຫັນຮາກສີຂາວອອກມາຢູ່ຕາມຖົງກາບພ້າວ.



4. ການແຍກເຫງົ້າ (Rhizomes division):

1. ເປັນວິທີທີ່ງ່າຍແຕ່ຄວນລະມັດລະວັງເຊິ່ງເໝາະສົມສໍາລັບພືດຫົວ ແລະ ພືດທີ່ມີເຫງົ້າໃຫຍ່.
2. ກຽມເບົ້າ ຫຼື ກະບະທີ່ມີພືດຕ້ອງການແຍກ, ວັດສະດຸປູກ ແລະ ເບົ້າ ຫຼື ກະບະເປົ່າ.
3. ໃຊ້ຊວ້ານມື ຫຼື ຄັດເຕີຕັດແຍກພືດອອກເປັນສຸມໂດຍໃຫ້ໜຶ່ງສຸມມີໜຶ່ງໜ່ວຍ ຫຼື ສອງໜ່ວຍຂຶ້ນໄປ.
4. ແລ້ວນໍາມາປູກໃສ່ໂຖ ຫຼື ຖົງຢາງໂດຍໃຫ້ວັດສະດຸປູກຖິດເຫງົ້າພຽງເລັກນ້ອຍ.

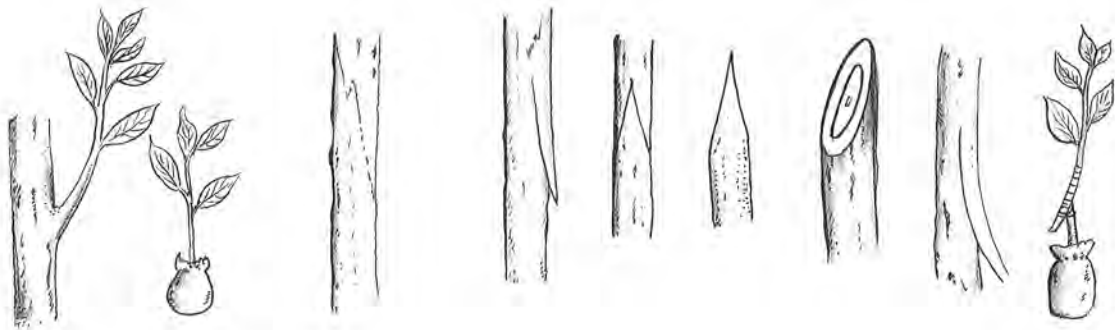


5. ການທາບງ່າ (Grafting):

ການທາບງ່າຈະປະກອບມີຫຼາຍແບບຄື: ການທາບງ່າແບບສູບຂ້າງ, ແບບປາດງ່ຽງ, ແບບເຂົ້າລື້ມ ແລະ ແບບປະກອບກັນເຊິ່ງໃນນີ້ຈະນຳສະເໜີພຽງແບບດຽວຄື:

ການທາບງ່າແບບສູບຂ້າງ:

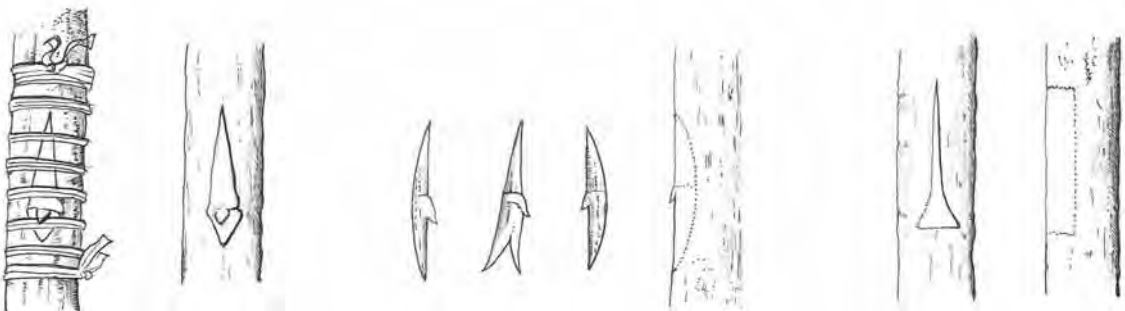
1. ເລືອກຕົ້ນທີ່ສົມບູນທີ່ປູກໃນກະຖັງ, ໝໍ້, ຖົງພະລາສະຕິກ ຫຼື ໃນໜານກ້າ.
2. ເລືອກງ່າພັນດີທີ່ບໍ່ສູງປານໃດເພື່ອສະດວກໃນການປະຕິບັດງານ, ງ່າພັນທີ່ເໝາະສົມກັບຕົ້ນຕໍຄວນມີຂະໜາດໃຫຍ່ໃກ້ຄຽງກັນ.
3. ປາດງ່າພັນດີໃຫ້ເຂົ້າເນື້ອໄມ້ໃຫ້ເລິກບໍ່ເກີນ $1/2$ ຂອງງ່ານັ້ນ, ມີຄວາມຍາວເທົ່າກັບຮອຍປາກບາດຂອງ ຕົ້ນຕໍເຊິ່ງຮອຍປາດໃຫ້ມີຂະໜາດຢູ່ໃນລະຫວ່າງ 3 - 5 ຊມ.
4. ຕັດຍອດຕົ້ນຕໍທາງດຽວກັນກັບບາດແຜຂອງງ່າປາດເປັນຮູບປາກປາສະຫຼາມຍາວເທົ່າກັບບາດແຜຂອງງ່າພັນດີ.
5. ສອດປາຍຕົ້ນຕໍເຂົ້າໄປໃນປາກບາດງ່າພັນດີເຊິ່ງໃຫ້ທາງໃນເນື້ອເຍື່ອຈະເລີນກົງກັນ.
6. ແລ້ວພັນດ້ວຍພະລາຊະຕິກໃຫ້ແໜ້ນ, ໃຊ້ເວລາປະມານ 45 ວັນແລ້ວເນື້ອເຍື່ອທັງສອງງ່າຈະປະສານກັນ.



6. ການຕິດຕາ (Budding):

ການຕິດຕາຈະເຮັດໄດ້ຫຼາຍແບບເຊັ່ນ: ການຕິດຕາແບບຕົວເຕ T, ຕິດຕາແບບປ່ອງຢ້ຽມ, ຕິດຕາແບບ 4 ລຸ່ມຍາວ ແລະ ແບບໃຊ້ກັບຕົ້ນພືດທີ່ລອກເບືອກຍາກເຊິ່ງໃນນີ້ຈະນຳສະເໜີການຕິດຕາແບບຕົວເຕ T ມີຄືດັ່ງນີ້:

1. ປາດຕົ້ນຕໍເປັນຮູບຕົວເຕ T ປາດຍາວປະມານ 3 - 5 ຊມ.
2. ເປີດເບືອກອອກພຽງເລັກນ້ອຍ.
3. ປາດແຜ່ນຕາເປັນຮູບໂລ່ແລ້ວແກະເນື້ອໄມ້ອອກ.
4. ສອດແຜ່ນຕາເຂົ້າໄປໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຕັດສ່ວນທີ່ເຫຼືອອອກໃຫ້ພໍດີກັບບ່ອນປາດ.
5. ພັນດ້ວຍແຜ່ນຢາງໃຫ້ແໜ້ນປະໄວ້ປະມານ 7 - 10 ວັນຈະເຫັນຕາສີຂາວຕຸ່ມຂຶ້ນຫຼັງຈາກນັ້ນເຮົາກໍ່ມາຍເອົາຢາງທີ່ພັນນັ້ນອອກ ແລ້ວກໍ່ພັນຄືນໂດຍຈິງຕາທີ່ຈະປົງຂຶ້ນນັ້ນໄວ້
6. ປາດຕົ້ນຕໍຕາໃຫ້ປົງຂຶ້ນ.
7. ເມື່ອຕາແຕກອອກມາແລ້ວກໍ່ເລີ່ມຕັດຍອດຕົ້ນຕໍຖິ້ມໂດຍໃຫ້ຫ່າງຈາກຕາປະມານ 2 - 3 ຊມ.



ລາຍຊື່ພືດ

- 9 ກະຊາຍ
- 10 ກຸດອອມ
- 11 ຂາບານ
- 12 ຂີ້ໝັນ
- 13 ຂີ້ເຫຼັກບ້ານ
- 14 ຄະຍອມແມ່
- 15 ເຄືອເຂົ້າຮໍ່
- 16 ເຄືອນຳແນ້
- 17 ເຄືອຢານາງ
- 18 ເຄືອຕິດໝາ
- 19 ສະບູເລືອດ
- 20 ສົ້ມປ່ອຍ
- 21 ສົ້ມພໍດີ
- 22 ທູນ
- 23 ໃບຫູຊ້າງ
- 24 ປິດປີ້ຂາວ
- 25 ຜັກຄາວທອງ
- 26 ຜັກໜອກ
- 27 ຝາງແດງ
- 28 ເອື້ອງໝາຍນາ
- 29 ຫົວສີໄຄ
- 30 ຫວານຈອດ
- 31 ຫວານຊົນ
- 32 ຫຍ້າເອ້ນຍືດ
- 33 ຫຍ້າໜວດແມວ
- 34 ໝາກເກືອ
- 35 ໝາກສີດາ
- 36 ໝາກຕູມ
- 37 ໝາກຍໍ່
- 38 ໝາກເຍົາ

ກະຊາຍ

***Boesenbergia rotunda* (L.)**

Mansf.

ZINGIBERACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ທັງຕົ້ນ ແລະ ໃບ ສູງ 40-50 ຊມ, ມີເຫງົ້າສັ້ນ, ຮາກອວບຮູບຊິງກະບອກສ້ວຍເຂົ້າຫາປາຍ ດ້ານໃນສີຂາວ ແລະ ດ້ານນອກສີເຫຼືອງອົມເທົາ. ໃບດຽວ, ຮູບຮີແກມຮູບຂອບຂະໜານ, ເສັ້ນກາງໃບດ້ານເທິງເປັນຮ່ອງ, ດ້ານລຸ່ມນູນເປັນສັນ, ໃບກ້ວາງ 8-15 ຊມ, ຍາວ 15-40 ຊມ, ຜິວໃບດ້ານເທິງກັງສີຂຽວເຂັ້ມ, ດ້ານລຸ່ມສີຂຽວຈາງມີຂົນສັ້ນ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບມົນ, ປາຍໃບແຫຼມ; ກາບຫຸ້ມໜ້ອນມັກເປັນສີແດງເຂັ້ມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ທີ່ຍອດລະຫວ່າງກາບໃບຄູ່ໃນສຸດ, ມີສີບົວອົມແດງ ແລະ ຂາວ, ດອກບານເຕັມທີ່ຂະໜາດ 3-6 ຊມ, ກາບດອກຖານເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດປາຍແຍກເປັນ 3 ແສກ, ກົບດອກຖານເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດປາຍກ້ວາງ ຍາວ 4-5.5 ຊມ, ປາຍກົບແຍກເປັນ 3 ແສກ, ກົບປາກຮູບໄຂ່ກັບຍາວເຖິງ 3 ຊມ, ສ່ວນປາຍສີບົວອົມແດງ ແລະ ສີຈາງເຂົ້າໄປທາງດ້ານໃນ ຜິວດ້ານນອກສີຂາວ, ເກສອນຜູ້ທີ່ເປັນໝໍ້ສີບົວ ຍາວ 1.5 ຊມ, ເກສອນຜູ້ທີ່ສົມບູນ ຍາວ 1 ຊມ, ຮັງໄຂ່ຜິວກັງ. ໝາກ ຮູບຮີ ແກ່ແລ້ວແຕກກາງສັນ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ທ້ອງອຶດ ແລະ ເປັນຢາບຳລຸງຫົວໃຈ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃຊ້ເຫງົ້າ ແລະ ຮາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ທ້ອງອຶດໃຊ້ເຫງົ້າ ແລະ ຮາກປະມານ 1 ກຳມີຕົ້ມເອົານ້ຳຕົ້ມ ຫຼື ໃຊ້ປຸງເປັນອາຫານກິນ, ສຳລັບເປັນຢາບຳລຸງຫົວໃຈແມ່ນໃຊ້ເຫງົ້າ ແລະ ຮາກກະຊາຍປອກເປືອກລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວຫັ່ນແຕກແດດແລ້ວບິດໃຫ້ເປັນຜິງຊິງໃສ່ນ້ຳຮ້ອນດື່ມ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ກະຊາຍເປັນພືດເສດຖະກິດທີ່ປູກງ່າຍມັກດິນຜຸຜຸຍລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການແຍກເຫງົ້າແມ່ນເປັນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ ຈະເລີ່ມປູກໃນຊ່ວງຕົ້ນລະດູຝົນ ໃນເດືອນເມສາ ຫຼື ພຶດສະພາ.

ກູດອ້ອມ
Aglaomorpha coronans
(Wall. ex Mett.) Copel.
POLYPODIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນຜັກກູດອີງອາໄສຂະໜາດໃຫຍ່, ລຳຕົ້ນເປັນເຫງົ້າໜາເກາະເລືອຕາມຕົ້ນໄມ້ອື່ນ. ມີເກັດປົກຄຸມຢ່າງໜາແໜ້ນທົ່ວເຫງົ້າ, ເກັດໜາຕິດທຶນເພື່ອປ້ອງກັນການສູນເສຍນ້ຳ, ຮູບໃບຫອກ, ສີນ້ຳຕານ, ຍາວປະມານ 1.5 ຊມ; ເຫງົ້າຍັງມີຂົນສີນ້ຳຕານອົມແດງປົກຄຸມຢູ່ຢ່າງໜາແໜ້ນ. ໃບດຽວ, ກ້ານໃບສັ້ນໆ ຫຼື ບໍ່ມີກ້ານ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີແກມຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວປະມານ 1 ມ, ກ້ວາງ 60 ຊມ, ຖານໃບກົມ ຫຼື ວ້າເປັນຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບຫຍິກເລິກແບບຂົນນົກເກືອບເຖິງເສັ້ນກ່າງກາງໃບ, ເສັ້ນໃບນູນຂຶ້ນທັງສອງດ້ານຂອງແຜ່ນໃບ, ຜິວໃບໜາຄ້າຍໜັງ, ບໍ່ມີຂົນ, ກົກໃບເປັນແຜ່ນຂະຫຍາຍອອກປົກຄຸມບໍລິເວນລຳຕົ້ນເອົາໄວ້. ກຸ່ມອັບສະບັກມີສີນ້ຳຕານ, ລຽງກັນເປັນແຖວດຽວ ຫຼື ຄູ່ໃນແຕ່ລະຂ້າງຂອງເສັ້ນກ່າງໃບຍ່ອຍ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ຕານເຕັ້ນ ຫຼື ແຕນວຽນ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ເຫງົ້າ

ວິທີການນຳໃຊ້: ນຳເອົາເຫງົ້າກູດອ້ອມມາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວຝົນທາບໍລິເວນທີ່ເປັນຕຸ່ມຕານເຕັ້ນ ຫຼື ແຕນວຽນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ກູດອ້ອມສາມາດນຳມາປູກຕິດໃສ່ຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ປູກໃສ່ກະໂຖໂດຍໃຊ້ເປືອກໄມ້ ແລະ ເສດໃບໄມ້, ກູດອ້ອມສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍສະບໍ ຫຼື ແຍກເຫງົ້າ.

ຂ່າບ້ານ

***Alpinia galanga* (L.) Willd.**
Zingiberaceae



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກຫຼາຍປີ ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ, ເຫງົ້າແຕກຂະແໜງ, ເສັ້ນຜ່າສູນກາງເຫງົ້າ ປະມານ 2-3 ຊມ, ດ້ານນອກສີເຫຼືອງອົມຂາວ, ສັງເກດເຫັນເປັນຂໍ້ ຫຼື ປ້ອງ; ດ້ານໃນສີຂາວ; ລຳຕົ້ນ ສູງປະມານ 1-1.5 ມ, ຕັ້ງຊື່, ມີກາບໃບຫຸ່ມຫໍ່ລຳຕົ້ນໄວ້, ໜ້ອນຈະມີກາບຫຸ່ມໄວ້ທັງໝົດ, ກາບຫຸ່ມໃກ້ ກັບດິນມັກເປັນສີແດງ, ສຸ່ມໜຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມີປະມານ 5 ກໍ່ຂຶ້ນໄປ, ຕົ້ນໜຶ່ງມີປະມານ 10-25 ໃບ; ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ກວ້າງ 4-6 ຊມ, ຍາວ 25-30 ຊມ, ກົກໃບຮູບຕັດ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບ ເປັນຕິ່ງແຫຼມ, ແຜ່ນໃບດ້ານເທິງກ້ຽງ, ແຜ່ນໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນນຸ່ມໆ ແລະ ເປັນຮ່ອງ; ກ້ານໃບຍາວປະມານ 0.7 ຊມ, ມີຂົນນຸ່ມໆປົກຄຸມ; ລິ້ນໃບຍາວ 0.5 ຊມ, ຮູບມົນກົມ, ປາຍວ້າເລັກນ້ອຍໆ, ມີຂົນນຸ່ມໆ. ດອກອອກເປັນຊໍທີ່ປາຍລຳຕົ້ນ ຊໍແບບແຕກຂະແໜງ ກ້ານຊໍດອກຍາວປະມານ 30 ຊມ, ກ້ານດອກ ຍາວ 1 ຊມ, ດອກສີຂາວອົມຂຽວ, ກາບດອກສີຂຽວອ່ອນກົກເຊື່ອມຕິດກັນ, ປາຍແຍກເປັນ 3 ແສກ, ກົບດອກ 4 ກົບ ຖານເຊື່ອມຕິດກັນ, ກົບປາກແຜ່ອອກເປັນຮູບໄຂ່ກວ້າງ ສີຂາວມີເສັ້ນສົມວງແດງເປັນ ເສັ້ນ; ເກສອນເພດຜູ້ສີເຫຼືອງອ່ອນໆຍື່ນພື້ນກາຍກົບດອກຊັດເຈນ. ໝາກຮູບຊົງກົມ ຂະໜາດປະມານ 1 ຊມ, ໝາກອ່ອນເປັນສີຂຽວ, ໝາກແກ່ຈະເປັນສີແດງ. ເມັດແຂງສີດຳເມື່ອແກ່ຂະໜານ 2 ມມ.

ປັນປົວພະຍາດ: ຮັກສາໂລກຜົວທັງເຊັ່ນ: ຂີ້ກາກ ແລະ ຂີ້ກຽນ

ພາກສ່ວນທີ່ໃຊ້: ເຫງົ້າ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ເຫງົ້າຂ່າແກ່ ເທົ່າກັບຫົວແມ່ມີ ນຳມາຊອຍບາງໆ ແລ້ວນຳມາບົດໃຫ້ລະອຽດ ປະ ສົມກັບເຫລົ້າຕົ້ມໃຫ້ພໍດີຊຶ່ມໆນ້ອຍໜຶ່ງ, ແລ້ວນຳມາທາບໍລິເວນຜົວທັງທີ່ເປັນຂີ້ກາກ ແລະ ຂີ້ກຽນ ທາຈົນກວ່າຈະຫາຍດີ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເລືອກເອົາເຫງົ້າທີ່ບໍ່ອ່ອນ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແກ່ເກີນໄປ ນຳມາຕັດເປັນສ່ວນໆເພື່ອນຳໄປປູກ. ລະດູເໝາະສົມໃນການປູກຂ່າແມ່ນຕົ້ນລະດູຝົນ.

ຂີ້ໝັນ

Curcuma longa Linn.
ZINGIBERACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກອາຍຸປົດງວ, ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນອາຍຸຫຼາຍປີ, ແຕກຂະແໜງ, ດ້ານໃນສີເຫຼືອງ, ດ້ານນອກສີເທົາ, ມີເສັ້ນຜ່າກາງປະມານ 1-2 ຊມ, ມີກິ່ນຫອມ; ລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບສູງປະມານ 30-90 ຊມ. ໃບດຽວ, ຮູບຫອກແກມຮູບຂອບຂະໜານ, ໃບກ້ວາງ 12-15 ຊມ, ຍາວ 30-40 ຊມ; ກ້ານໃບຍາວ 8-15 ຊມ, ເປັນຮ່ອງທາງດ້ານໃນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ ຢູ່ສ່ວນປາຍຂອງລຳຕົ້ນປອມ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 12-20 ຊມ. ຊໍ່ດອກຮູບຊົງກົມ; ໃບປະດັບສີຂຽວອ່ອນ ແລະ ສ່ວນປາຍມັກເປັນສີປົວ ຫຼື ສີຂາວ, ຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ, ຂະໜາດ 3-5 ຊມ, ປາຍເຫວີ, ວົງກາບດອກສີຂາວ, ຂະໜາດ 0.8-1.2 ຊມ, ປາຍມີ 3 ແສກບໍ່ເທົ່າກັນ. ວົງກົບດອກສີເຫຼືອງຈາງ, ເປັນຫຼອດຂະໜາດປະມານ 3 ຊມ, ແສກຄ້າຍຮູບສາມຫຼ່ຽມຂະໜາດ 1-1.5 ຊມ, ອັນຢູ່ເຄິ່ງກາງມີຂະໜາດໃຫຍ່ກ່ວາ, ປາຍເປັນຕິ່ງແຫຼມ, ທາງຂ້າງເກສອນເພດຜູ້ເປັນໝັນສັ້ນກ່ວາກົບປາກ, ກົບປາກສີຂ້ອນຂ້າງເຫຼືອງຢູ່ເຄິ່ງກາງ, ແຖບສີເຫຼືອງ, ຮູບໄຂ່ປັ້ນ, ຂະໜາດ 1.2-2 ຊມ, ຖົງລະອອງເກສອນເປັນເດືອຍທີ່ຖານ. ເຕົ້າໄຂ່ມີຂົນບາງໆ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ດີເຈັບທ້ອງ ແລະ ໃຊ້ທາຕຸ່ມສິວ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ເຫງົ້າ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ເຫງົ້າສົດລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວນຳມາຫຍ້າກິນສົດໆຈະເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບທ້ອງດີຂຶ້ນ, ເຫງົ້າສົດນຳມາທາຕຸ່ມທາສົວກໍຫາຍໄດ້.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກປະເພດ, ສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ ຫຼື ແຍກເຫງົ້າ ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຄົນນິຍົມປູກດ້ວຍການແຍກເຫງົ້າເພາະເປັນວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດໄວ.

ຂີ້ເຫຼັກບ້ານ

Senna alata (L.) Roxb.

FABACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 1-3 ມ, ກົງແຜ່ອອກດ້ານຂ້າງ, ຍອດອ່ອນມີຂົນສັ້ນນຸ້ມ; ໃບເປັນໃບປະສົມແບບຂົນນົກປາຍຄູ່, ໃບຍ່ອຍມີ 8-20 ຄູ່, ກ້ານໃບຍາວ 30-60 ຊມ. ກ້ານໃບຍ່ອຍ ຍາວ 1 ຊມ. ທູໃບເປັນຕົ້ງຮູບສາມຫຼ່ຽມ ຍາວ 6-8 ມມ, ຕິດທົນ, ໃບຍ່ອຍຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ ກວ້າງ 4-6 ຊມ, ຍາວ 7-15 ຊມ, ປາຍໃບ ແລະ ຖານໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ແຜນໃບກ້ຽງ, ເສັ້ນໃບຍ່ອຍມີ 10-12 ຄູ່, ດອກອອກເປັນຊໍ່ແບບຊໍ່ກະຈະແຄບ, ອອກຕາມຊອກໃບຍາວ 20-50 ຊມ. ໃບປະດັບຮູບຮີ ຍາວ 2-3 ຊມ, ຫຼິ້ນງ່າຍ, ກ້ານດອກຍ່ອຍຍາວ 2-4 ມມ. ກາບດອກ 5 ກາບ ລຽງຊ້ອນເລື່ອມກັນໃນຕາດອກຮູບຂອບຂະໜານຍາວບໍ່ເທົ່າກັນ ຍາວ 1-2 ຊມ, ກົບດອກ 5 ກົບ ສີເຫຼືອງສົດ ແຜ່ນກົບຮູບໄຂ່ເກືອບມົນຍາວປະມານ 2 ຊມ, ເກສອນເພດຜູ້ມີປະມານ 10 ອັນ 2 ອັນຍາວ, ຮັງໄຂ່ກ້ຽງ ມີເມັດໄຂ່ຈຳນວນຫຼາຍ; ໝາກເປັນຝັກຮູບແຖບກ້ຽງ ຍາວ 10-15 ຊມ, ມີປົກກວາງປະມານ 5 ມມ. ຝັກມີຜະໜັງກັນ. ແກ່ນມີ 50-60 ແກ່ນ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ໃຊ້ປົວພະຍາດຜິວໜັງເຊັ່ນ: ຂີ້ກາກ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ໃບສົດທັບໂພະໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນ ຫຼື ໃຊ້ໃບໄປຕົ້ມນ້ຳອາບ

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຂີ້ເຫຼັກບ້ານເປັນພືດທີ່ມີຄວາມທົນທານສາມາດເກີດໄດ້ເກືອບທຸກສະພາບດິນໃນທຳມະຊາດ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ຫຼື ຕັດຊຳ, ເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍປະຈຸບັນຄົນທົ່ວໄປມັກນຳມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບເພາະມີດອກ ແລະ ຊຶງພຸ່ມທີ່ສວຍງາມ.

ຄະຍອມແມ່
***Rauvolfia serpentina* (L.)**
Benth. ex Kurz
APOCYNACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມຂະໜາດນ້ອຍ, ສູງບໍ່ເກີນ 50 ຊມ, ລຳຕົ້ນມັກຄົດງໍ, ແຕກກິ່ງງ່າ, ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ. ໃບເປັນໃບດ່ຽວ, ຈັບຮຽງກົງກັນຂ້າມກັນສະລັບຕັ້ງສາກ, ແຜ່ນໃບໜາ, ໃບຮູບຮີແກມຮູບໃບຫອກ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຖານໃບສອບ, ໃບກວ້າງ 1.5-10 ຊມ, ຍາວ 5-21 ຊມ, ເສັ້ນໃບຍ່ອຍມີ 8-10 ຄູ່. ດອກ ອອກເປັນຊຸ່ທີ່ປາຍຍອດ, ຊຸ່ດອກແບບກະຈະ, ກ້ານຊຸ່ດອກ ຍາວ 3-7 ຊມ, ກ້ານດອກຍາວ 1-2 ຊມ, ກາບດອກໄຂ່ ສີຂາວ ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ຍາວ 3-7 ຊມ, ບໍ່ມີຂົນ, ກົບດອກຖານເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດສີປົວເຂັ້ມເຖິງສີແດງ, ຍາວ 1-1.8 ຊມ, ປາຍແຍກເປັນ 5 ແສກ, ສີຂາວ ດ້ານນອກກ້ຽງ, ດ້ານໃນມີຂົນນຸ່ມໆເລັກນ້ອຍ. ໝາກ ກົມບາງຄັ້ງຕິດກັນເປັນແຜດທີ່ຖານ, ໝາກອ່ອນສີຂຽວເມື່ອສຸກຈະເປັນສີດຳ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ເປັນຢາແກ້ໄຂ້, ແກ້ທ້ອງບິດ ແລະ ຖອກທ້ອງ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຮາກຕົ້ມກິນ ອາການຂ້າງຄຽງ ຈະເຮັດໃຫ້ຕັນດັງ ຢາກນອນ ແລະ ໜ້າແດງ

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຄະຍອມແມ່ ຂະຫຍາຍພັນໂດຍການກັ່ນແກ່ນ ແລະ ປູກໃນດິນຜູ້ຢູ່ທີ່ມີທາດ ອາຫານສົມບູນ.

ເຄືອເຂົ້າຮໍ

Tinospora crispa (L.) Hook.
f. & Thomson
MENISPERMACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ເຄືອຜັດໃບ, ເຄືອບໍ່ມີຂົນ, ປົກກະຕິແລ້ວຈະມີຮາກອາກາດຍາວ. ລຳຕົ້ນແກ່ອວບ, ມີຕຸ່ມປູ້ຈຳນວນຫຼາຍເຫັນຊັດເຈນ. ລຳຕົ້ນອ່ອນອວບເລັກນ້ອຍ, ເປືອກບາງ, ເປັນແຜ່ນບາງຄືເຈ້ຍ, ສີນ້ຳຕານອ່ອນກຽງ. ຊອງອາກາດກວ້າງ ແລະ ຍື່ນອອກມາສູງກວ່າບໍລິເວນລອບໆ. ໃບດຸ່ງວ, ຈັບລຽງສະຫຼັບ, ຮູບຫົວໃຈ, ກ້ວາງ 6-13 ຊມ, ຍາວ 6-13 ຊມ, ຂອບໃບລຽບ, ຖານໃບວ້າຮູບຫົວໃຈ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍກະຈະ, ບໍ່ມີກ້ານ ຫຼື ບາງຄັ້ງມີກ້ານສັ້ນ. ດອກແຍກເພດຢູ່ຄົນລະຊໍ, ຊໍດອກເພດຜູ້ຮຽວບາງ, ຍາວ 5-10 ຊມ, ດອກຜູ້ ກາບດອກມີ 6 ກາບຢູ່ໃນ 2 ວົງ, ສີຂຽວ, ກ້ຽງ, ວົງນອກ 3 ກາບຮູບໄຂ່, ຂະໜາດ 1 ມມ, ວົງໃນ 3 ກາບຮູບໄຂ່ປັ້ນ, ຂະໜາດ 2.5-3 ມມ, ກົບດອກ 3-6 ກົບ, ສີເຫຼືອງ, ຮູບໄຂ່ປັ້ນເຖິງຮູບບ່ວງ, ຂະໜາດ 1.6-2.5 ມມ. ເກສອນຜູ້ມີ 6 ອັນ, ທຽບເທົ່າກັບກົບດອກ, ຊໍດອກເພດແມ່ຂະໜາດ 2-6 ຊມ, ດອກສ່ວນຫຼາຍອອກ 1 ດອກຕໍ່ຂໍ້. ດອກແມ່ ກາບດອກ ແລະ ກົບດອກຄືກັນກັບໃນດອກຜູ້, ເກສອນຜູ້ເປັນໝັນ 6 ອັນ. ໃບໄຂ່ 3 ໃບ, ຂະໜາດ 2 ມມ, ຮວງຮັບລະອອງເກສອນເປັນແສກສັ້ນຫຼາຍ; ໝາກ ຂ້ອນຂ້າງມົນກົມ, ຂະໜາດປະມານ 2 ຊມ, ສີເຫຼືອງ ຫຼື ແດງ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ໄຂ້ຮ້ອນ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ລຳຕົ້ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ລຳຕົ້ນສົດຕັດເປັນທ່ອນຍາວປະມານ 20 ຊມ ເອົາປະມານ 4-5 ທ່ອນມາຕົ້ມກັບນ້ຳ 2 ລິດຕົ້ມໃຫ້ເຫຼືອປະມານ 1 ລິດແລ້ວຕົ້ມກ່ອນອາຫານເຊົ້າແລງ ຫຼື ເວລາທີ່ມີອາການ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເຄືອເຂົ້າຮໍເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ເກີດຕາມປ່າດິບແລ້ງ, ປ່າປະສົມ ແລະ ຕາມຜາຫີນ, ເປັນພືດທີ່ສາມາດທົນຕໍ່ຄວາມແຫ້ງແລ້ງໄດ້ດີ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ຫຼື ຕັດຊາກໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ເຄືອນຈຳແນ້
Thunbergia grandiflora
Roxb.
ACANTHACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ເຄືອຂະໜາດຍາວປະມານ 5 ມ, ແຕກກຶ່ງໆ, ເຄືອອ່ອນມີຂົນຈຳນວນຫຼາຍ, ຕາມຂໍ້ບວມພອງເລັກນ້ອຍ. ໃບດຸ່ງວ, ຈັບກົງກັນຂ້າມກັນ, ຮູບໄຂ່ແກມຮູບຫົວໃຈ, ກວ້າງປະມານ 8-14 ຊມ, ຍາວ 10-20 ຊມ, ປາຍຮຽວແຫຼມ, ຖານໃບວັກເລິກຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບວັກເຂົ້າ 5-8 ແສກ, ເສັ້ນໃບອອກຈາກຖານໃບ 3-5 ເສັ້ນ, ຜິວໃບມີຂົນຈຳນວນຫຼາຍ, ກ້ານໃບຍາວ 3-4 ຊມ. ດອກສີມ່ວງ, ອອກເປັນຊໍ່ຈາກຊອກໃບຫ້ອຍລົງ, ໃບປະດັບຂະໜາດໃຫຍ່ 2 ໃບ, ຮູບຂອບຂະໜານປາຍແຫຼມ, ຍາວປະມານ 3 ຊມ. ກົບດອກ 5 ກົບ, ຂະໜາດບໍ່ເທົ່າກັນ, ຖານເປັນຫຼອດ ດ້ານໃນເປັນສີເຫຼືອງ, ສ່ວນປາຍເຫຼືອອອກແຍກເປັນ 5 ແສກ, ຂະໜາດຜ່າສູນກາງ 5-8 ຊມ. ເກສອນຜູ້ 4 ອັນ ສັ້ນ 2 ຍາວ 2 ຢູ່ໃນຫຼອດດອກ. ໝາກ ຮູບກົມ ຂະໜາດຜ່າສູນກາງ 1 ຊມ, ປາຍຮຽວແຫຼມ, ເມື່ອແກ່ຈະແຕກເປັນ 2 ອັນ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ພິດຈູກັດ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃບສົດ ແລະ ແຫ້ງ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ໃບຕຳພອກບໍລິເວນທີ່ຈູກັດຈະຊ່ວຍດູດພິດ ແລະ ຮັກສາບາດແຜໃຫ້ດີໄວ

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເປັນພືດທີ່ເກີດງ່າຍຕາມທຳມະຊາດ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ຄົນນິຍົມນຳມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບ.

ເຄືອຢານາງ
***Tiliacora triandra* (Colebr.)**
Diels
MENISPERMACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ເຄືອຂະໜາດນ້ອຍ, ມີເນື້ອໄມ້, ເກາະກ້ຽວຕາມຕົ້ນໄມ້ອື່ນ, ເຄືອອ່ອນມີຂົນ ນຸ້ມປົກຄຸມເມື່ອແກ່ແລ້ວຂ້ອນຂ້າງລຽບ. ໃບດຽວ, ຈັບແບບສະຫຼັບ, ຮູບໄຂ່ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ກ້ວາງ 5-8 ຊມ, ຍາວ 8-16 ຊມ, ແຜ່ນໃບມີຂົນຂະໜາດນ້ອຍຈັບຢູ່ຕາມເສັ້ນໃບຫ່າງໆ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ຕາມຊອກໃບ, ດອກແຍກເພດ, ດອກເພດຜູ້ສີເຫຼືອງ, ກາບດອກມີ 6-12 ກາບ, ຮູບຮີ ກ້ວາງ, ຍາວ 2 ມມ, ຂ້ອນຂ້າງກ້ຽງ, ກົບດອກມີ 3 ຫຼື 6 ກົບ, ຮຽວແຫຼມຄືຫຼີ້ມ, ປາຍວ້າເລັກນ້ອຍ, ຍາວ 1 ມມ, ກ້ຽງ, ເກສອນເພດຜູ້ມີ 3 ອັນ, ຮູບຮ່າງຄ້າຍຕະບອງ, ຍາວ 1.5-2 ມມ, ດອກເພດແມ່, ກາບດອກດ້ານໃນກົມມົນ, ຍາວ 2 ມມ, ດ້ານນອກມີຂົນອ່ອນຫ່າງໆ, ກົບດອກມີ 6 ກົບ, ຮູບຮີແກມຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 1 ມມ, ໃບໄຂ່ມີ 8-9 ອັນ, ຍາວບໍ່ເຖິງ 1 ມມ, ຕິດຢູ່ເທິງກ້ານຂູສັ້ນໆ, ຮວງຮັບລະອອງເກສອນເພດແມ່ບໍ່ມີກ້ານ. ໝາກ ກົມຮູບໄຂ່ກັບ, ກ້ວາງ 6-7 ມມ, ຍາວ 7-10 ມມ, ຜິວກ້ຽງ, ໝາກອ່ອນສີຂຽວເມື່ອສຸກຈະປ່ຽນເປັນສີສົ້ມ ແລະ ແດງສົດ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ໄຂ້

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃຊ້ຮາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຮາກຢານາງປະມານ 1 ກຳມີ ຕົ້ມນ້ຳກິນກ່ອນອາຫານເຊົ້າ, ສວາຍ, ແລງ, ຮາກມີລົດຈິດ ຂົມ. ນອກຈາກນີ້ໃບສາມາດນຳມາຄັ້ນເອົານ້ຳຕື່ມໄດ້ ຫຼື ຄັ້ນເອົານ້ຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ແກງໝໍ້ໄມ້, ແກງເຫັດຂອນຂາວ ແລະ ອາຫານອື່ນໆອີກ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດທົນທານຕໍ່ກັບຄວາມແຫ້ງແລ້ງໄດ້ດີຂະຫຍາຍ ພັນດ້ວຍການກັກແກ່ນ ແລະ ປູກດ້ວຍເຫຼົ້າ.

ເຄືອຕິດໝາ

Paederia pilifera Hook.f.

RUBIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ເຄືອ, ລຳຕົ້ນກົມ, ມີຂົນປົກຄຸມ; ໃບດຸ່ງວ, ຈັບກົງກັນຂ້າມເປັນຄູ່, ຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຫອກແກມຂອບຂະໜານ, ກ້ວາງ 2-6 ຊມ, ຍາວ 6-15 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຖານໃບວ້າເປັນຮູບຫົວໃຈ, ຜິວໃບດ້ານເທິງມີຂົນຫ່າງໆ, ຫູໃບຮູບໄຂ່ ມ້ວນເປັນກໍ່, ມີຂົນ. ດອກ ສີມ່ວງອົມແດງ, ອອກເປັນຊໍ, ຍາວ ປະມານ 15-25 ຊມ, ດອກຍ່ອຍ ຈຳນວນຫຼາຍຢູ່ຕິດກັນເປັນກະຈູກ, ກາບດອກມີຂະໜາດນ້ອຍ 5 ກາບ, ກົບດອກເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດ, ຍາວ 1 ຊມ, ມີຂົນປົກຄຸມ, ສ່ວນປາຍແຍກເປັນ 5 ແສກ, ມີສີຂາວ ເກສອນຜູ້ 5 ອັນ, ຕິດກັບຫຼອດກົບດອກ. ໝາກ ກົມແກມຮູບຮີ, ຜິວລຽບ, ຂະໜາດ 6-10 ມມ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ທ້ອງອຶດ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ ແລະ ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຮາກ ແລະ ໃບ ຕົ້ມນ້ຳກິນເຮັດໃຫ້ຫາຍຈາກອາການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ທ້ອງອຶດ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເຄືອຕິດໝາເປັນວັດຊະພືດມັກເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ.

ສະບູເລືອດ, ຖອມເລືອດ
***Stephania pierrei* Diels**
MENISPERMACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ເຄືອລົ້ມລຸກ, ມີຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ ຫຼື ຢອງຢູ່ເທິງໜ້າດິນ ມີອາຍຸຫຼາຍປີ, ເປືອກຫົວສີນ້ຳຕານ, ຫົວມີນ້ຳຢາງສີແດງຄືເລືອດ ເສັ້ນຜາກາງ 10-20 ຊມ. ລຳຕົ້ນແຫງອອກຈາກຫົວ, ເລືອໄປຕາມໜ້າດິນ ຫຼື ເກາະກ້ຽວຕາມຕົ້ນໄມ້ອື່ນ, ຍາວໄດ້ເຖິງ 3-5 ມ. ໃບ ເປັນໃບດຽວ, ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ຮູບຂ້ອນຂ້າງກົມ, ກວາງ 7-12 ຊມ, ຍາວ 7-12 ຊມ, ຖານໃບມົນ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ການໃບຕິດຢູ່ກາງແຜ່ນໃບຍາວ 5-8 ຊມ, ຂອບໃບລຽບ, ແຜ່ນໃບບໍ່ມີຂົນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ແບບຄັນຮົ່ມສອງຊັ້ນຕາມຊອກໃບ, ກ້ານດອກຊັ້ນໜຶ່ງຍາວ 10 ຊມ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍ່ອຍ 2 ຊມ, ມີໃບປະດັບນ້ອຍໆຕິດຢູ່ກັກກ້ານຊໍ່ດອກ, ດອກແຍກເພດ, ກາບດອກມີ 6 ກາບ, ຮູບໄຂ່ ຍາວປະມານ 2 ມມ, ສີຂຽວ, ກີບດອກສີເຫຼືອງມີ 3 ກີບ, ຮູບໄຂ່ມົນກົມ, ຍອດຮ່ວງຮັບລະອອງມົນ, ສີເຫຼືອງ. ໝາກ ມີລັກສະນະຮູບກົມມີ 1 ແກ່ນ.

ປັນປົວພະຍາດ: ແກ້ຕົກເລືອດ ແລະ ລົງຂາວຂອງຜູ້ຍິງ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຫົວ

ວິທີການນຳໃຊ້: ຊອຍຫົວເປັນແຜ່ນບາງໆປະມານ 2-3 ແຜ່ນ ນຳເອົາມາຕຳໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດແລ້ວໃສ່ນ້ຳເຂົ້າມ່າ ຫຼື ເຫຼົ້າຂາວແລ້ວຄົ້ນເອົາແຕ່ນ້ຳຕື່ມ ເຂົ້າ-ແລງ ຫຼື ກ່ອນນອນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ແລະ ມີຄວາມທົນທານຕໍ່ກັບສະພາບຄວາມແຫ້ງແລ້ງໄດ້ດີຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນດິນຜູ້ຜູ້ ແລະ ຂະຫຍາຍພັນໂດຍການກ້າແກ່ນ ຫຼື ນຳເອົາເຫງົ້າຈາກທຳມະຊາດມາຢອງໄວ້ກະໂຖປູກ ແລ້ວ ຫົດນ້ຳພຽງເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຈະຄ່ອຍມີຍອດອ່ອນແຫງອອກຈາກຫົວ.

ສົ້ມປ່ອຍ

***Acacia concinna* (Willd.)**

DC.

FABACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງປະມານ 4 ມ ຫຼື ເຄິ່ງໄມ້ເຄືອເກາະກ່າຍໄປຕາມຕົ້ນໄມ້ອື່ນ, ເປືອກດ້ານນອກສີເທົາ, ດ້ານໃນສີຂາວອົມແດງ, ມີເນື້ອໄມ້ແຂງແກ່ນ, ລຳຕົ້ນມີໝາກທຸກພາກສ່ວນ; ຍອດອ່ອນມີສີແດງຄຳ. ໃບ ເປັນໃບປະສົມແບບຂົນນົກສອງຊັ້ນ, ໃບປະສົມຊັ້ນທີ 1 ໃບມີ 5-10 ຄູ່, ໃບປະສົມຊັ້ນທີ 2 ໃບມີ 10-35 ຄູ່, ກ້ານໃບປະສົມຊັ້ນທີ 1 ຍາວ 6-16 ຊມ, ກ້ານໃບປະສົມຊັ້ນທີ 2 ຍາວ 4-7 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຂະໜາດ 1-2 x 6-8 ມມ. ດອກ ເປັນຊຸ່ກະຈຸກແໜ້ນອອກຕາມງ່າມໃບຄ້າຍຄືດອກກະຖິນ, ມີສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກ ເປັນຝັກ, ຮູບຂອບຂະໜານ, ກ້ວາງ 1.5-3 ຊມ, ຍາວ 10-15 ຊມ, ຜິວຝັກເປັນຄື້ນ, ເປືອກຝັກອ່ອນສີຂຽວອົມແດງເມື່ອແກ່ຈະເປັນສີນ້ຳຕານເຂັ້ມ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ໄອ, ແກ້ເຈັບທ້ອງ, ຂັບນ້ຳຍຸ່ງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງອອກລູກງ່າຍ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ, ໃບ ແລະ ໝາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ໄອໃຊ້ໝາກແກ່ປັ້ງໃຫ້ເຫຼືອງແຊ່ໃສ່ນ້ຳກິນ, ແກ້ເຈັບທ້ອງໃຊ້ຮາກຕົ້ມນ້ຳກິນ, ຂັບນ້ຳຍຸ່ງໃຊ້ໃບອ່ອນມາຕົ້ມນ້ຳ ແລະ ຜະສົມນ້ຳເຜິ້ງກິນ, ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງອອກລູກງ່າຍໂດຍຄົນບູຮານເຊື່ອວ່າໃຊ້ໝາກສົ້ມປ່ອຍ 3-7 ຂໍ້ ຕົ້ມນ້ຳອາບຕອນແລງ ແລະ ມັກອາບກ່ອນກຳນົດອອກລູກ 2-3 ວັນ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ອາບຫຼາຍ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຮ້ອນ. ນອກຈາກນີ້ໃບສົ້ມປ່ອຍຍັງເປັນເຄື່ອງປຸງເພີ່ມລົດຊາດອາຫານໃຫ້ມີລົດສົ້ມໄດ້ ແລະ ໝາກຍັງນຳໃຊ້ໃນພິທີກຳທາງສາດສະໜາ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ສົ້ມປ່ອຍເປັນໄມ້ທີ່ພົບໃນທຳມະຊາດຕາມປ່າດິບແລ້ງ, ປ່າເລົ່າ ການຂະຫຍາຍພັນສົ້ມປ່ອຍເຮັດໄດ້ 2 ວິທີ ຄື: ຕັດຊຳ ແລະ ກ້າແກ່ນ.

ສົ້ມພໍດີ

Hibiscus sabdariffa L.
MALVACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລູກປີດງວ, ສູງເຖິງ 2 ມ, ແຕກກິ່ງກ້ານສີມ່ວງແດງ. ໃບດຸ່ງວ, ຈັບແບບສະຫຼັບ, ຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຝ່າມີ, ກວ້າງ 7-12 ຊມ, ຍາວ 8-15 ຊມ, ຂອບໃບຢັກວ້າເລິກ 3-5 ແສກ, ກ້ານໃບຍາວປະມານ 4-10 ຊມ, ສີແດງ, ເສັ້ນກາງໃບອອກຈາກກົກໃບ 4-8 ເສັ້ນ. ດອກດຸ່ງວ, ກ້ານດອກສັ້ນໆ, ດົວປະດັບມີ 8-12 ເສັ້ນ, ສີແດງ, ຮູບຫອກ, ເຊື່ອມຕິດກັນທີ່ຖານ. ກາບດອກສີມ່ວງແດງ, ຮູບຖ້ວຍ, ເຊື່ອມຕິດກັນທີ່ຖານ, ອວບນ້ຳ, ປາຍແຍກເປັນ 5 ແສກ, ວົງກົບດອກສີເຫຼືອງ, ດ້ານໃນມີວົງສີແດງຊ້ຳ, ເກສອນເພດຜູ້ຈຳນວນຫຼາຍ, ປາຍເກສອນເພດແມ່ແຍກເປັນ 5 ແສກ. ໝາກແຫ້ງແລ້ວແຕກ, ຮູບຮ່າງຂ້ອນຂ້າງກົມ, ກວ້າງ 1.5 ຊມ, ມີກາບດອກສີແດງອວບນ້ຳຫຸ້ມໄວ້.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ດີເຈັບຕັບ ແລະ ໜີ້ວ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໝາກ ແລະ ແກ່ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ດີເຈັບຕັບແມ່ນໃຊ້ໝາກຕົ້ມນ້ຳກິນ, ສຳລັບໜີ້ວແມ່ນໃຊ້ແກ່ນຕົ້ມນ້ຳກິນທຸກມື້ຈົນກ່ວາກ້ອນໜີ້ວຈະອອກ. ໃບກັບຍອດອ່ອນ ແລະ ກາບດອກທີ່ມີສີແດງມີລົດສົ້ມຍັງສາມາດນຳມາປຸງອາຫານໄດ້.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ສົ້ມພໍດີເປັນພືດທີ່ມັກດິນທີ່ອຸດົມສົມບູນລະບາຍນ້ຳໄດ້ດີ, ເປັນພືດທີ່ມີອາຍຸສັ້ນຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ, ແກ່ນສາມາດກ້າ ແລະ ເລີ່ມປູກໃນຊ່ວງຕົ້ນລະດູຝົນ ແລ້ວຈະອອກດອກ, ໝາກປະມານທ້າຍປີ. ໝາກຈະແຕກອອກເຫັນເມັດສີດຳທີ່ສາມາດເກັບເປັນແນວພັນໄດ້.

ທູນ
***Colocasia gigantea* (Blume)**
Hook.f.
ARACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກຫລາຍປີ, ມີຂະໜາດໃຫຍ່ ທັງຕົ້ນ ແລະ ໃບ ສູງປະມານ 3 ມ, ລຳຕົ້ນເທິງໜ້າດິນອວບ. ໃບດຽວຂະໜາດໃຫຍ່, ກ້ານໃບສີຂຽວຈາງ, ມີຝຸ່ນອອກສີຟ້າແກມ ຂຽວຢ່າງໂດດເດັ່ນ, ກ້ານຍາວເຖິງ 2.5 ມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ, ກວາງ 17-150 ຊມ, ຍາວ 25-250 ຊມ, ເປັນແຜ່ນບາງຄືເຈ້ຍ, ຖານໃບຮູບຫົວໃຈ, ກ້ານໃບຈັບຢູ່ກາງໃບ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ປາຍຮຽວແຫຼມ; ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ຕາມແນວແກນກາງຂອງໃບ, ການຊໍ່ດອກເປັນທໍ່ກົມ, ຍາວ 30-80 ຊມ, ໃບຊ້ອນຊໍ່ດອກສີຂາວແກມສີຂຽວຂະໜາດ 12-24 ຊມ, ດອກແຍກເພດຢູ່ໃນຊໍ່ດຽວກັນ, ເຂດດອກເພດແມ່ສີຂາວ ຫຼື ສີຄືມຢູ່ທາງດ້ານລຸ່ມ, ມີເຂດທີ່ເປັນໝັນ 3-4 ຊມ, ເຂດດອກເພດຜູ້ ຍາວ 5-14 ຊມ. ໝາກແບບມີເນື້ອ, ຮູບເກືອບກົມ ເມື່ອໝາກແກ່ຈະເປັນສີແດງ ມີແກ່ນຈຳນວນຫຼາຍ.

ປັນປົວພະຍາດ: ຊ່ວຍດູດນ້ຳໜອງຢູ່ໃນຝີ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ກ້ານໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ນຳເອົາກ້ານອ່ອນມາຕຳໃຫ້ມຸ່ນແລ້ວເອົານ້ຳມັນພືດໃສ່ໃຫ້ພໍມື່ນໆ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາມາທໍ່ໃສ່ ຕອງແລ້ວນຳໄປໝົກໄຟໃຫ້ຮ້ອນ ແລ້ວນຳມາໂພະໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນຝີ ເພາະຈະຊ່ວຍດູດນ້ຳໜອງອອກໄດ້.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ທູນເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍເປັນພືດທີ່ມັກດິນຜູ້ຍມີເສດຊາກພືດທັບຖົມ ແລະ ມັກຢູ່ ບ່ອນຊຸ່ມ, ຂະຫຍາຍພັນໄດ້ສອງວິທີຄື: ກ້າແກ່ນ ແລະ ແຍກເຫງົ້າ.

ໃບຫູຊ້າງ
Platycerium coronarium
(J.Koenig) Desv.
Polypodiaceae



ລັກສະນະພຶດສາດ: ເປັນຜັກກູດອີງອາໃສຂະໜາດໃຫຍ່, ລຳຕົ້ນເປັນເຫງົ້າເລືອສັນ, ຂະໜາດ 1 ຊມ, ອວບນ້ຳ. ປົກຄຸມດ້ວຍເກັດ, ເກັດຮູບແຖບກ້ວາງ, ກ້ວາງ 1 ຊມ, ຍາວ 1.5 ຊມ, ປາຍແຫຼມ, ສີນ້ຳຕານ; ໃບປໍ່ສ້າງສະບໍ່ ເປັນແຜ່ນໃບຂະໜາດໃຫຍ່ຄ້າຍໂລ້ຕັ້ງຂຶ້ນ, ຍາວ 50-110 ຊມ, ກ້ວາງ 25-55 ຊມ, ປາຍຢັກເລິກປະມານ 20 ຊມ, ຜິວໃບປົກຄຸມດ້ວຍຂົນຮູບດາວ. ໃບສ້າງສະບໍ່ ຫ້ອຍລົງດ້ານລຸ່ມຍາວໄດ້ເຖິງ 2 ມ, ແຜ່ນໃບແຕກເປັນງ່າມແຄບແບບເພີ່ມທະວີຂຶ້ນຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ. ກຸ່ມອັບສະບໍ່ ເກີດຢູ່ກ້ານໃບທີ່ແຍກເປັນແສກຄ້າຍຄືຮູບບ່ວງຂວມ, ຂະໜາດ 15 ຊມ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ເຈັບຫູ ແລະ ເຈັບປ້າງ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ໃບແຊ່ນ້ຳຮ້ອນແລ້ວເອົານ້ຳມາທາຫູ, ສ່ວນເຈັບປ້າງແມ່ນໃຊ້ໃບຕຳໂພະບໍລິເວນທີ່ເຈັບ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ໃບຫູຊ້າງເປັນຈຳພວກຜັກກູດທີ່ອີງອາໃສຕາມຕົ້ນໄມ້ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍສະບໍ່, ຄົນສ່ວນຫຼາຍນິຍົມເອົາມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບ ຈະເອົາມາຕິດໃສ່ຕາມຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ຂອນໄມ້.

ປິດປີຂາວ

Plumbago zeylanica L.
PLUMBAGINACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກອາຍຸຫຼາຍປີ ຫຼື ໄມ້ພຸ່ມ, ສູງ 1-3 ມ, ກິ່ງກ້ານມັກຍືນແຜ່ອອກ. ໃບດຸ່ງວ, ຮູບໄຂ່, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມມີຕິ່ງຢູ່ສ່ວນປາຍ, ຖານໃບຮູບຫຼີ້ມ, ດອກອອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈະ; ການດອກຍາວ 0.5-1.5 ຊມ, ມີຕອມ; ໃບປະດັບຮູບໄຂ່ ຂະໜາດ 4-6 x 1.5-2 ມມ, ປາຍຮຽວແຫຼມ; ເສັ້ນໃບມີ 6-8 ຄູ່. ໃບປະດັບຍ່ອຍຮູບແຂບ ຂະໜາດ 2 x 0.5 ມມ, ວົງກາບດອກຂະໜາດ 1-1.2 ຊມ, ວົງກັບດອກສີຂາວເຖິງສີຂຽວອ່ອນ, ເປັນຫຼອດຍາວ 1.8-2.2 ຊມ, ປາຍແຍກເປັນ 5 ແສກ, ຮູບໄຂ່ປີ້ນ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານແກມຮູບຫອກ, ຂະໜາດ 7 x 4 ມມ. ເກສອນຜູ້ມີ 5 ອັນ, ຖິງລະອອງເກສອນມີສີຟ້າ, ເຕົ້າໄຂ່ຮູບກັບສ້ວຍ, ມີ 5 ລຸ່ມ. ໝາກ ເປັນ ໝາກແບບແຫ້ງແຕກ, ສີເຫຼືອງຈາງ ຫຼື ສີນ້ຳຕານ, ຮູບຂອບຂະໜານ.

ປີນປົວພະຍາດ: ແກ້ຂີ້ກາກ, ຂີ້ກຽນ ແລະ ເປັນຢາຂັບປະຈຳເດືອນ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ຂີ້ກາກ, ຂີ້ກຽນແມ່ນໃຊ້ຮາກສິດ 1-2 ຮາກຕຳໃຫ້ລະອຽດ ປະສົມກັບນ້ຳ ຫຼື ເຫຼົ້າ ເລັກນ້ອຍແລ້ວທາບລົງູນທີ່ເປັນ. ສຳລັບຢາຂັບປະຈຳເດືອນແມ່ນໃຊ້ຮາກແຫ້ງ 30 ກຣາມ ແລະ ຊີ້ນໝູສ່ວນທີ່ມີສີແດງ 60 ກຣາມ ຕົ້ມນ້ຳກິນ ແຕ່ທຳມະໃຊ້ໃນຜູ້ຍິງຖືພາຈະເຮັດໃຫ້ແຫ້ງລູກໄດ້ ເພາະມີລິດຮ້ອນ ແລະ ບົບມົດລູກ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ປິດປີຂາວເປັນວັດສະພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ສາມາດຂະຫຍາຍພັນ ໄດ້ໂດຍການກ້າແກ່ນ ແລະ ປັກຊຳ.

ຜັກຄາວທອງ
***Houttuynia cordata* Thunb.**
SAURURACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ສູງ 15-30 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມສີຂຽວ, ຕາມຂໍ້ບ່ອນໃບຈັບບວມພອງ ເລັກນ້ອຍ ມີຂົນອ່ອນໆ, ມີກິ່ນຄາວ. ໃບ ເປັນໃບດຽວ, ຈັບຮຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບບາງກ້ຽງ, ແຜ່ນໃບຮູບ ຫົວໃຈ, ກວ້າງ 4-6 ຊມ, ຍາວ 6-10 ຊມ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ຖານໃບມີນວັຈເຂົ້າ ຫຼື ຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບລຽບ; ເສັ້ນໃບກ່າງໃບອອກຈາກກົກໃບ 4-5 ເສັ້ນ; ແຜ່ນໃບດ້ານລຸ່ມມັກເປັນສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີຂຽວອ່ອນ; ກ້ານໃບຍາວ 2 ຊມ, ກ້ານໃບເປັນຮ່ອງດ້ານໃນ, ກົກກ້ານໃບບ່ອນຈັບກັບລຳຕົ້ນອົບລຳຕົ້ນໄວ້ ເຄິ່ງໜຶ່ງ, ກາບມີລິ້ນໃບ ຍາວ 4 ມມ ມີຂົນເລັກນ້ອຍ. ດອກສີຂາວອົມເຫຼືອງ, ອອກເປັນຊໍ່ທີ່ປາຍຍອດ, ຍາວ 1.5 ຊມ, ມີໃບປະດັບສີຂາວ 4 ໃບ, ກາບດອກ ແລະ ກົບດອກປ່ຽນຮູບມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ, ເກສອນຜູ້ມີ 3 ອັນ, ສີເຫຼືອງ. ໝາກ ເປັນໝາກແຫ້ງແຕກອອກໄດ້.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ພະຍາດຜິວໜັງທຸກຊະນິດ, ເປັນຢາຂັບປັດສະວະ ຂ້າເຊື້ອໃນທາງເດີນປັດສະວະ ແລະ ຍັງສາມາດກິນເປັນຜັກກັບ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ທັງຕົ້ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ພະຍາດຜິວໜັງແມ່ນໃຊ້ໃບທັບໂພະໃສ່ບໍລິເວນທີ່ເປັນພະຍາດ

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຜັກຄາວທອງເປັນພືດທີ່ມັກເກີດຢູ່ດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການ ກ້າແກນ ແລະ ຕັດຊຳ ຕັດໃຫ້ຍາວປະມານ 10 ຊມ, ແລ້ວນຳມາປູກໃນກະໂຖ ຫຼື ແປງເປັນໜານປູກ.

ຜັກໜອກ

***Centella asiatica* (L.) Urb.**
APIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ລົ້ມລຸກຫຼາຍປີ, ລຳຕົ້ນເປັນໄໝເລືອໄປຕາມໜ້າດິນ, ຂຶ້ນງ່າຍມີຮາກຝອຍອອກຕາມຂໍ້, ແຕ່ລະຂໍ້ມີໄລຍະຫ່າງແຕ່ 6-20 ຊມ, ມີໄໝງອກອອກຈາກຕົ້ນເດີມ; ໃບຕັ້ງຊູຂຶ້ນ, ໃບເປັນໃບດຽວ, ຈັບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບມົນກົມ, ຂະໜາດກ້ວາງ ແລະ ຍາວ 2-5 ຊມ, ປາຍໃບມົນ, ຖານໃບວ້າເຂົ້າ, ຂອບໃບຢັກ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວມີຂົນຂະໜາດນ້ອຍຈຳນວນໜ້ອຍເວລາຈັບໃບຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເລີຍວ່າມີຂົນ; ເສັ້ນໃບອອກຈາກກົກໃບ 6-7 ເສັ້ນ ແລ້ວແຕກຂະແໜງອອກ; ກ້ານໃບຍາວ 5-10 ຊມ, ກົມກຽງ, ກົກກ້ານໃບເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນສັ້ນໆ. ດອກອອກເປັນຊໍ່ແບບຄັນຮິ່ມຕາມຊອກໃບ, ກ້ານຊໍ່ດອກ ຍາວ 7 ມມ, ມີຂົນນຸ້ມໆ, ມີໃບຊ້ອນຊໍ່ດອກຮູບໄຂ່ ຍາວ 3 ມມ, ມີດອກຍ່ອຍ 2-3 ດອກ, ໃບປະດັບສອງອັນ, ກົບດອກມີ 5 ກົບ, ສີປົວອອກສີແດງ, ເກສອນຜູ້ມີ 5 ອັນ, ກ້ານເກສອນແມ່ມີ 2 ອັນ. ໝາກ ແປ ໝາກແຫ້ງ ແລ້ວແຕກ, ແກ່ນສີດຳ.

ປັນປົວພະຍາດ: ແກ້ປວດຫົວຂ້າງດຽວ, ລົດຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ແກ້ຊຳໃນ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ທັງຕົ້ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ປວດຫົວຂ້າງດຽວໃຊ້ຕົ້ນສົດກິນ ຫຼື ຄົ້ນນ້ຳຈາກຕົ້ນສົດຕື່ມຕິດຕໍ່ກັນ 2-3 ວັນ, ລົດຄວາມດັນໃຊ້ທັງຕົ້ນສົດ 3-4 ກິໂລ ຄົ້ນເອົານ້ຳແລ້ວໃສ່ນ້ຳຕານພໍປະມານແລ້ວຕື່ມຕິດຕໍ່ກັນ 5-7 ວັນ ແລະ ສຳລັບແກ້ຊຳໃນແມ່ນໃຊ້ຕົ້ນສົດປະມານ 1 ກຳມີລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວຕຳຄົ້ນເອົານ້ຳຕື່ມນ້ຳຕານໜ້ອຍໜຶ່ງຕື່ມຕິດຕໍ່ກັນ 4-5 ວັນ. ນອກນີ້ຜັກໜອກຍັງສາມາດນຳມາກິນເປັນຜັກກັບໄດ້ອີກ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຜັກໜອກເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍມັກຂຶ້ນຢູ່ຕາມດິນຊຸ່ມການຂະຫຍາຍພັນສາມາດເຮັດໄດ້ 2 ວິທີຄື: ໂດຍການແຍກເທົົງ້າ ຕັດເປັນທ່ອນໃຫ້ມີຂໍ່ຢ່າງໜ້ອຍສອງຂໍ່ຂຶ້ນໄປ ແລະ ກ້າແກ່ນ.

ຝາງແດງ

Caesalpinia sappan L.

FABACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມກຶ່ງໄມ້ເຄືອ, ລຳຕົ້ນມີໜາມໂຄ້ງສັ້ນໆ ແລະ ແຂງຕາມລຳຕົ້ນ, ໃນທຳມະຊາດອາດຈະພົບເປັນໄມ້ເຄືອຂະໜາດໃຫຍ່. ໃບເປັນໃບປະສົມແບບຂົນນົກ 2 ຊັ້ນ, ຈັບຮຽງສະຫຼັບກັນ, ໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານກ້ວາງ 0.6-0.8 ຊມ, ຍາວ 1.5-1.8 ຊມ, ຖານໃບສະຫຼຽງ. ດອກ ສີເຫຼືອງອອກລວມກັນເປັນຊໍ່ບໍ່ແຍກແໜງຕາມປາຍກິ່ງ ແລະ ງ່າມໃບໃກ້ໆປາຍກິ່ງ. ກາບດອກມີ 5 ກາບ, ຂອບກາບເກີຍຊ້ອນທັບກັນ, ກາບລຸ່ມສຸດໂຄ້ງໆ ແລະ ຂະໜາດໃຫຍ່ກ່ວາກາບອື່ນ. ກົບດອກມີ 5 ກົບ, ຮູບໄຂ່ກັບ, ເກສອນຜູ້ມີ 10 ອັນແຍກເປັນອິດສະຫຼະ. ໝາກ ເປັນຝັກແປແຂງ, ຖານຈະສອບອງເລັກນ້ອຍ, ປາຍຝັກຈະແຜ່ກ້ວາງ, ປາຍຝັກເປັນລັກສະນະຄ້າຍຈະງອຍແຫຼມ, ແຕ່ລະຝັກຈະມີ 2-4 ແກ່ນ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ເປັນຢາຂັບປະຈຳເດືອນ ແລະ ແກ້ເຈັບທ້ອງ ຖອກທ້ອງ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ແກນທີ່ມີສີແດງ

ວິທີການນຳໃຊ້: ສຳລັບຢາຂັບປະຈຳເດືອນແມ່ນໃຊ້ແກນ 5-15 ກຣາມ ຫຼື 5-8 ອັນ ໃສ່ນ້ຳປະມານ 1 ລິດ ຕົ້ມໝາກຂາມປະມານ 4 ໜ່ວຍເອົາແກ່ນອອກ ຕົ້ມກິນເຊົ້າແລງ.

ສຳລັບແກ້ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ໃຊ້ແກນ 3-9 ກຣາມ ຫຼື 4-6 ອັນ ຕົ້ມກັບນ້ຳ 1 ລິດ ຕົ້ມໃຫ້ເຫຼືອປະມານ 0.5 ລິດ ຕົ້ມເວລາທີ່ເຈັບທ້ອງ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຝາງແດງເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ, ທົນທານຕໍ່ຄວາມແຫ້ງແລ້ງໄດ້ດີ, ມັກເກີດຕາມປ່າປະສົມ ຫຼື ປ່າປຽນໃບ, ສາມາດຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການຕັດຊຳກຶ່ງໆ ແລະ ກ້າແກ່ນ.

ເອື້ອງໝາຍນາ
Cheilocostus speciosus
(J.König) C.Specht
COTACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລູກ, ສູງ 1-3 ມ, ຂະໜາດຜ່າສູນກາງລຳຕົ້ນບໍລິເວນໃກ້ກົກ 1-3 ຊມ, ລຳຕົ້ນອວບໜາ, ຕັ້ງຊື່ ສັງເກດເຫັນເປັນປ້ອງເດັ່ນຊັດ ປ້ອງຍາວ 2-3 ຊມ, ມີສີແດງ, ປາຍກິ່ງມັກໂຄ້ງວຽນ; ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ. ໃບດຽວ, ຈັບຮຽງແບບສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຫອກ, ກ້ວາງ 5-10 ຊມ, ຍາວ 10-20 ຊມ, ໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນສັ້ນນຸ້ມປົກຄຸມທົ່ວໃບ, ກ້ານໃບສັ້ນ. ດອກອອກເປັນຊໍຢູ່ປາຍສຸດ, ຮູບກະສວຍ ຫຼື ຮູບໄຂ່, ຍາວ 5-15 ຊມ. ໃບປະດັບສີແດງ, ຮູບໄຂ່, ຂະໜາດ 2 ຊມ. ກ້ານດອກຍ່ອຍ ສີແດງຈືດ, ຍາວ 1.2-1.5 ຊມ. ວົງກາບດອກສີແດງ, ຍາວ 2 ຊມ, ປາຍແຍກເປັນ 3 ແສກ, ວົງກົບດອກ ເປັນຫຼອດສີຂາວ, ຮູບລຳໂພງ ປາຍເຫວີຄ້າຍຄືແກ, ຂະໜາດ 6.5 ຊມ, ດ້ານໃນມີແຕ້ມສີເຫຼືອງ. ເກສອນ ຜູ້ມີ 3 ອັນ, ສົມບູນ 2 ອັນ, ເປັນໝັນ 1 ອັນ. ໝາກ ເປັນໝາກແຫ້ງແຕກ, ສີແດງ, ຮູບໄຂ່ກົມ, ຂະໜາດ 1.5 ຊມ. ແກ່ນແກ່ເປັນສີດຳ.

ປັນຢົວພະຍາດ: ແກ້ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ບຳລຸງກຳລັງ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ເຫງົ້າ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບ.

ວິທີການນຳໃຊ້: ແກ້ເຈັບທ້ອງໃຊ້ເຫງົ້າຕຳພອກບໍ່ເວນສະບື, ສຳລັບແກ້ຖອກທ້ອງແມ່ນໃຊ້ເຫງົ້າຕົ້ມນ້ຳກິນ ແລະ ສຳລັບເຮັດຢາບຳລຸງກຳລັງແມ່ນໃຊ້ລຳຕົ້ນກັບໃບຕົ້ມກິນທຸກວັນຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເອື້ອງໝາຍນາເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ຢູ່ຕາມປ່າດິບແລ້ງ ແລະ ປ່າປະສົມປ່ຽນໃບ. ແກ່ນທີ່ສາມາດຂະຫຍາຍພັນໄດ້ແມ່ນແກ່ນທີ່ແກ່ດີ ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງສັງເກດເບິ່ງວ່າ ກາບໃບປະດັບຈັບໃນຊ່ວຍດອກອອກສີແດງອ່ອນແຫ້ງ ແລະ ສີຈືດຊືດ ເຊິ່ງເປັນການບົ່ງບອກວ່າ ເມັດຢູ່ ໃນພາວະແກ່ ແລະ ເກັບໄດ້ແລ້ວ, ຕັດຊຳກິ່ງ ຕ້ອງເລືອກເອົາກິ່ງທີ່ມີອາຍຸປະມານ 1 ປີ ແລະ ແຍກເຫງົ້າ ຕ້ອງເລືອກເອົາເຫງົ້າທີ່ບໍ່ແກ່ເກີນໄປ, ເຫງົ້າແກ່ສ່ວນຫຼາຍຈະມັກປູກໄດ້ຍາກ.

ຫົວສີໄຄ
***Cymbopogon citratus* (DC.)**
Stapf
POACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກອາຍຸຫຼາຍປີ, ມີລຳເຫງົ້າໃຕ້ດິນສັ້ນ, ລຳຕົ້ນເກີດເປັນກະຈຸກ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບ ສູງເຖິງ 1.5 ມ, ລຳຕົ້ນເປັນຂໍ້ສັ້ນໆໃກ້ດິນ. ກາບໃບກັງງ ຍາວ 20-30 ຊມ, ມີສີອອກຂຽວດ້ານໃນ, ອົບກອດກັນແໜ້ນ ບໍລິເວນກົກຈະພອງອອກ, ມີຝູ່ນແບ້ງດ້ານລຸ່ມໃກ້ຂໍ້. ໃບ ຮູບຂອບຂະໜານ, ກວາງ 0.5-1.5 ຊມ, ຍາວ 30-90 ຊມ, ຜິວໃບທັງສອງດ້ານມີຂົນຫຍາບ, ຖານໃບແຄບ, ປາຍໃບຍາວຮຽວແຫຼມ, ລິ້ນໃບປະມານ 1 ມມ; ເສັ້ນກ່າງກາງໃບຈະນູນທາງດ້ານລຸ່ມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ແບບແຕກແໜງ, ສູງເຖິງ 50 ຊມ, ກ້ານຮຽວສ່ວນປາຍຢ່ອນລົງ, ດອກມີຂະໜາດນ້ອຍຈຳນວນຫຼາຍ, ກາບ ແລະ ກົບດອກຄ້າຍຄືດອກຫຍາ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ໄລ່ລົມໃນລຳໄສ້ ແລະ ແກ້ເຈັບທ້ອງ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ເຫງົ້າ ແລະ ລຳຕົ້ນແກ່.

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ເຫງົ້າ ຫຼື ລຳຕົ້ນແກ່ມາຕົ້ມຕົ້ມຈະຊ່ວຍໄລ່ລົມໃນລຳໄສ້ ຫຼື ມີອາການເຈັບທ້ອງກໍຈະ ເຮັດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ສີໄຄເປັນພືດທີ່ປູກໄດ້ງ່າຍສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກປະເພດ ຂະຫຍາຍພັນ ດ້ວຍການແຍກເຫງົ້າເຊິ່ງເປັນວິທີທີ່ງ່າຍໄດ້ຮັບຜົນຜະລິດໄວ ແລະ ວິທີການກ້າແກ່ນກໍໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຫວ້ານຈອດ

Eleutherine bulbosa (Mill.)

Urb.

IRIDACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລູກ, ມີຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ, ສີແດງ, ມີໃບເກັດຫໍ່ຫຸ້ມ, ລັກສະນະຄ້າຍຄືຫົວຜັກປົວ. ໃບເປັນໃບດຸ່ງວ, ແຜ່ນໃບຈົບພັບຊ້ອນກັນຄ້າຍວີ, ກ້ວາງ 1.5-3 ຊມ, ຍາວ 25-60 ຊມ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ຖານໃບແຄບ, ຂອບໃບລຽບ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 2.5-4 ຊມ, ມັກໂຄ້ງງໍ, ມີກາບຫຸ້ມດອກ ສີຂຽວ 2-10 ອັນ, ຊ້ອນກັນຢູ່ງ່າມໃບໃກ້ຍອດ, ດອກມີ 4-10 ດອກ, ກ້ານດອກຍາວ 1-1.5 ຊມ, ກົບດອກມີ 6 ກົບ, ສີຂາວ, ຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບໄຂ່ກັບ, ລຽງເປັນສອງຊັ້ນ, ກົບທີ່ຢູ່ຊັ້ນໃນມີຂະໜາດນ້ອຍກ່ວາກົບ ທີ່ຢູ່ຊັ້ນນອກ; ເກສອນເພດຜູ້ມີ 3 ອັນ, ກ້ານເກສອນເພດແມ່ເປັນຮູບເສັ້ນ 3 ເສັ້ນ, ເຕົ້າໄຂ່ຈັບດ້ານລຸ່ມ, ມີ 3 ຫ້ອງ, ເມັດໄຂ່ມີຈຳນວນຫຼາຍ. ໝາກ ຮູບຂອບຂະໜານຫົວຕັດມີ 3 ຫ້ອງ, ແກ່ນຮູບຮີອັດກັນແໜ້ນ.

ປັນປົວພະຍາດ: ໄລ່ລົມໃນກະເພາະອາຫານ, ລຳໄສ້ ແລະ ແກ້ໄຂ້ຫວັດຕັນດັງໃນເດັກນ້ອຍ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຫົວໃຕ້ດິນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຫົວຕົ້ມນ້ຳຕົ້ມຈະໄລ່ລົມໃນລຳໄສ້ ແລະ ກະເພາະອາຫານ, ນອກນັ້ນຍັງໃຊ້ຫົວຕຳປະສົມ ກັບຫວ້ານເປາະໂພະຫົວເດັກນ້ອຍຈະຊ່ວຍລົດໄຂ້ຫວັດ ແລະ ອາການຕັນດັງ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຫວ້ານຈອດເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍ ຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນດິນຜຸຜຸຍ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ແລະ ແຍກຫົວ.

ຫວ້ານຊີນ

Crinum asiaticum L.
AMARYLLIDACEAE



ລັກສະນະພຶດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກອາຍຸຫຼາຍປີ, ມີຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ, ລຳຕົ້ນກົມກ້ວາງແຕ່ 8-15 ຊມ, ຍາວ 30 ຊມ. ໃບດຽວ, ຈັບວຽນສະຫຼັບອ້ອມຮອບລຳຕົ້ນ, ຮູບແຂບແກມຮູບຫອກ, ຍາວປະມານ 1 ມ, ກ້ວາງ 10-15 ຊມ, ຂອບໃບເປັນຄືນ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ແບບຄັນຮີມ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວປະມານ 90 ຊມ, ມີດອກປະມານ 12-40 ດອກ, ໃບປະດັບຮູບແຂບ, ຂະໜາດ 3-7 ມມ. ດອກຫອມ, ກ້ານດອກຍາວ 0.5-2.5 ຊມ, ວົງກີບດອກເປັນຫຼອດຮຽວ, ຫຼອດສີຂຽວຂາວ, ກ້ວາງ 5-7 ມມ, ຍາວ 7-10 ຊມ, ປາຍແຍກເປັນ 6 ແສກ, ສີຂາວ, ຮູບແຂບ, ກວາງ 6-9 ມມ, ຍາວ 5-9 ຊມ, ປາຍຮຽວແຫຼມ, ເກສອນເພດຜູ້ມີ 6 ອັນ, ກ້ານເກສອນຍາວ 4-5 ຊມ, ຖົງລະອອງເກສອນຮູບແຂບ, ຍາວປະມານ 1.5-2 ຊມ, ປາຍຮຽວແຫຼມ, ເຕົ້າໄຂ່ຮູບຮີ, ຂະໜາດຕ່ຳກວ່າ 2 ຊມ. ໝາກ ເປັນໝາກແຫ້ງແຕກ, ຮູບຮ່າງເກືອບກົມ.

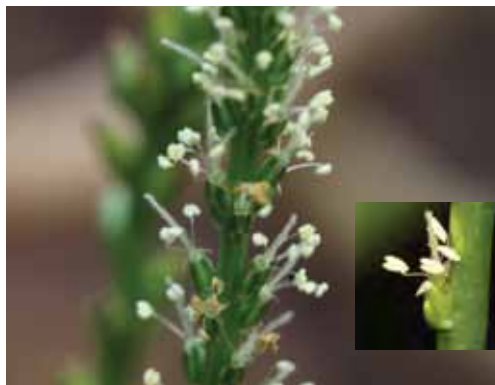
ປັນປົວພະຍາດ: ບັນເທົາອາການປວດ, ບວມຕາມແຂນຂາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮາກເພື່ອຖອນພິດອາຫານ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ ແລະ ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ໃບຂາງໄຟໝໍປະມານແລ້ວນຳໄປປະຄົບບໍລິເວນທີ່ປວດບວມ, ສ່ວນຮາກຫວ້ານຊີນແມ່ນນຳມາລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວຫຍ້າກິນກິນແຕ່ນ້ຳຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຮາກອອກມາໃຊ້ເມື່ອເຮົາກິນອາຫານທີ່ເປັນພິດ ຫຼື ທາດເບື້ອ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຫວ້ານຊີນເປັນພືດທີ່ຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດ ສາມາດຂະຫຍາຍພັນໂດຍການແຍກເຫງົ້າ ແລະ ກ້າແກ່ນ.

ຫຍ້າເອັນຍຶດ
***Plantago major* L.**
PLANTAGINACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລູກອາຍຸຫຼາຍປີ, ມີຮາກຈຳນວນຫຼາຍ, ຄ້າຍຄືເສັ້ນໃຍ.

ກົກໃບມີຂົນເລັກນ້ອຍ ຫຼື ເກືອບບໍ່ມີ, ກ້ານໃບຍາວແຕ່ 1-10 ຊມ, ໃບດຽວ, ຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ຮູບໄຂ່, ກ້ວາງ 6-10 ຊມ, ຍາວ 8-14 ຊມ, ຖານໃບຮຽວແຫຼມ, ປາຍໃບປຸ້ງເກືອບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ເສັ້ນໃບມີ 5-7 ເສັ້ນເຫັນຊັດເຈນ, ເສັ້ນໃບດ້ານທ້ອງໃບນູນຂຶ້ນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່, ຍາວ 20-50 ຊມ. ດອກຍ່ອຍບໍ່ມີກ້ານ, ກາບດອກຂະໜາດ 1.5-2.5 ມມ, ກາບດອກດ້ານລຸ່ມຮູບຮີເຖິງຮູບຮີກ້ວາງ, ກາບດອກດ້ານເທິງກ້ວາງກ່ວາ, ວົງກົບດອກສີຂາວ, ບໍ່ມີຂົນ, ແສກແຄບໆຮູບໄຂ່, ຂະໜາດ 1-1.5 ມມ, ເກສອນເພດຜູ້ຕິດຢູ່ຖານຂອງຫຼອດ ວົງກົບດອກຍາວຍື່ນອອກມາ, ມີ 4 ອັນ. ໝາກ ຮູບເກືອບກົມ, ໝາກແຫ້ງໄຂຕາມເສັ້ນອອມຮອບ, ຂະໜາດ 2-3 ມມ, ແກ່ນສີເຫຼືອງອອກສີນ້ຳຕານ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ອາການຄັນຕາມຜິວໜັງ, ແມງໄມ້ຕອດ ແລະ ຜິວໜັງອັກເສບ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ຕຳເອົານ້ຳຈາກໃບທາ ຫຼື ທັບໃບໂພະບໍລິເວນທີ່ຄັນ ແລະ ແມງໄມ້ຕອດ, ສ່ວນຜິວໜັງອັກເສບແມ່ນທັບໃບໂພະໃສ່.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຫຍ້າເອັນຍຶດເປັນວັດຊະພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ຕາມດິນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ, ເມັດທີ່ສາມາດເກັບເພື່ອຂະຫຍາຍພັນໄດ້ຈະຕ້ອງ ສັງເກດເບິ່ງຊໍ່ໝາກແຫ້ງເປັນສີນ້ຳຕານ.

ຫຍ້າໜວດແມວ
Orthosiphon aristatus
(Blume) Miq.
LAMIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ສູງ 50-100 ຊມ. ກົງກັນເປັນທຽມ, ສີມ່ວງ. ໃບດຽວ, ຈັບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບດອກຈັນ, ກ້ວາງ 2-5 ຊມ, ຍາວ 4-9 ຊມ, ຖານໃບຮຽວແຫຼມຄືຫຼີ້ມ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບແສກແຂ້ວເລື້ອຍ, ກ້ານໃບຍາວ 1.5-2 ຊມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈະທີ່ປາຍຍອດ, ຍາວ 7-29 ຊມ, ມີກ້ານດອກຍ່ອຍ, ວົງກາບດອກ ຍາວ 2.5-4.5 ມມ, ປາກເປີດສອງແຄມ, ວົງກົບດອກ ຍາວ 10-20 ມມ, ເປັນຫຼອດ, ປາກແຍກເປັນສອງແຄມ, ສີຂາວ ຫຼື ສີມ່ວງຈາງ, ເກສອນຜູ້ມີ 4 ອັນ, ຍາວຍື່ນອອກມາຈາກຫຼອດກົບດອກ. ໝາກ ເປັນໝາກແຫ້ງບໍ່ແຕກ, ຮູບໄຂ່, ຂະໜາດ 1.5-2 ມມ, ສີນ້ຳຕານ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ຂັບປັດສະວະ ແລະ ແກ້ເຈັບແອວ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ທັງຕົ້ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ຂັບປັດສະວະແມ່ນໃຊ້ກົງກັບໃບຫຍ້າໜວດແມວມາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວນຳໄປຕາກໃຫ້ແຫ້ງແລ້ວຊົງກັບນ້ຳຮ້ອນດື່ມຕາງນ້ຳ ແລະ ສຳລັບແກ້ເຈັບແອວແມ່ນໃຊ້ທັງຕົ້ນຕື່ມນ້ຳຕື່ມຈະເຮັດໃຫ້ອາການເຈັບຫຼັງເຈັບແອວຫາຍໄປ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຫຍ້າໜວດແມວເປັນພືດທີ່ມັກດິນຜຸຜຸຍ, ປູກງ່າຍ ເຕີບໂຕໄວ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ແລະ ຕັດຊາ; ປູກເຮັດເປັນແປງ ຫຼື ປູກໃສ່ກະໂຖກໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ໝາກເກືອ
***Diospyros mollis* Griff.**
EBENACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10-30 ມ. ກົງອ່ອນ ແລະ ຍອດອ່ອນມີຂົນ, ເປືອກຕົ້ນສີດຳແຕກເປັນສະເກັດ. ໃບດຽວ, ຈັບແບບສະຫຼັບ, ໃບຮູບໄຂ່ແກມຮູບຂອບຂະໜານ, ໃບກ້ວາງ 1.5-3 ຊມ, ຍາວ 4-7 ຊມ, ໃບອ່ອນມີຂົນສີຂາວນວນ, ໃບແກ່ໜາເມື່ອແທ້ງສີອອກດຳ; ດອກ ແຍກເພດ, ດອກຜູ້ອອກເປັນຊໍກະຈຸກຕາມຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ, ກົບດອກມີ 4 ກົບ, ຖານເຊື່ອມຕິດກັນ, ກາບດອກ ຖານເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຮູບຖ້ວຍ, ປາຍແຍກເປັນ 4 ແສກ. ດອກເພດແມ່ອອກດຽວຕາມຊອກໃບ, ດອກ ແລະ ກາບດອກຄ້າຍຄືດອກຜູ້ແຕ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກ່ວາ. ໝາກ ກົມ ຂະໜາດ 2 ຊມ, ມີກາບດອກຕິດ ທີ່ຂ້ວນໝາກ 4 ກາບ, ປາຍກາບພັບກັບ, ໝາກສຸກສີດຳ ເມັດສີນ້ຳຕານ.

ປຶ້ນປົວພະຍາດ: ເປັນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ໝາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 10 ປີ ແມ່ນໃຊ້ໝາກເກືອຈຳນວນ 10 ໝາກ ຕຳໃສ່ນ້ຳກະທົບ 1 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 3 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ ແຕ່ຕ້ອງລະວັງບໍ່ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານຫຼາຍເພາະຢູ່ໃນໝາກເກືອແມ່ນມີທາດ ພິດ ແລະ ຜູ້ຍິງຖືໝາກບໍ່ຄວນກິນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ໝາກເກືອເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງໃນທຳມະຊາດ ຈະຢູ່ຕາມປ່າດິບແລ້ງ ຫຼື ປ່າປຽນໃບ, ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ.

ໝາກສີດາ
***Psidium guajava* L.**
MYRTACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ຫຼື ໄມ້ຕົ້ນຂະໜາດນ້ອຍ, ສູງ 5-8 ມ. ເປືອກຕົ້ນລຽບສີນ້ຳຕານອ່ອນ, ກິ່ງອ່ອນເປັນສີຂຽວ. ໃບດຽວ, ຈັບກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ສະຫຼັບກົງກັນຂ້າມ, ຮູບຮີ ຫຼື ຂອບຂະໜານ, ກ້ວາງ 4-6 ຊມ, ຍາວ 7-12 ຊມ, ແຜ່ນໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນສັ້ນອ່ອນໆ, ດ້ານເທິງສາກມື; ດອກ ດຽວ ຫຼື ອອກເປັນຊໍ່ກະຈຸກຈຳນວນ 2-3 ດອກ, ຖານດອກຮູບຖ້ວຍ ຫຼື ຮູບລະຄັງ, ມີຂົນສັ້ນອ່ອນໆ, ວົງກາບດອກ ຄ້າຍຄືໝວກເກືອບກົມ, ຂະໜາດ 7-8 ມມ, ກີບດອກສີຂາວ, ຂະໜາດ 1-1.4 ຊມ. ເກສອນຜູ້ຈຳນວນຫຼາຍ, ຍາວ 6-9 ມມ. ໝາກ ແບບໝາກມືເນື້ອ, ຮູບກົມ ຫຼື ຮູບໄຂ່, ຂະໜາດ 3-8 ຊມ, ກາບດອກທົນທານຕິດເປັນແສກຢູ່ປາຍໝາກ. ແກ່ນມີຈຳນວນຫຼາຍ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ແກ້ເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ຢຸ່ງວຸຜິດ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ ແລະ ໃບ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ໃບປະມານ 1 ກຳມີ ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດຕົ້ມກັບນ້ຳ 1 ລິດ ແລ້ວດື່ມແກ້ເຈັບທ້ອງ ແລະ ຖອກທ້ອງ. ສ່ວນຮາກແມ່ນນຳມາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວຕົ້ມນ້ຳດື່ມແກ້ໄຂປັນຫາຢຸ່ງວຸຜິດ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກສີດາເປັນພືດປູກ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ແລະ ໂທມງ່າ.

ໝາກຕູມ

***Aegle marmelos* (L.) Corrêa**
RUTACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ຕົ້ນຂະໜາດນ້ອຍຫາຂະໜາດກາງ, ສູງເຖິງ 13 ມ, ມີກິ່ງກ້ານນ້ອຍ ແລະ ຫ້ອຍລົງ, ເປືອກຕົ້ນສີເທົາ, ຜິວລຽບ ຫຼື ມີຮ່ອງນ້ອຍໆຕາມທາງຍາວຫຼຸດອອກໄດ້, ມີໜາມຍາວແຫຼມຕາມກິ່ງ, ຍາວ 1.2-2.5 ຊມ, ໜາມດຽວ ຫຼື ອອກເປັນຄູ່, ເວລາປາດເປືອກຈະມີນ້ຳຢາງເມືອກໆ; ໃບເປັນໃບປະສົມແບບ 3 ໃບຍ່ອຍ, ຈັບຮຽງສະຫຼັບ, ຮູບໄຂ່, ຂອບໃບລຽບ ຫຼື ມີຢັກມົນໆ, ໃບອ່ອນສີຂຽວອ່ອນມີຂົນລະອຽດ, ໃບແກ່ສີຂຽວເຂັ້ມລຽບກຽງ. ດອກ ຂະໜາດ 1.5-2 ຊມ, ສີຂຽວອ່ອນ ຫຼື ເຫຼືອງກິ່ນຫອມ, ດອກມັກອອກພ້ອມໆກັບໃບອ່ອນ, ກາບດອກເປັນຮູບດາວມີ 4-5 ແສກ. ກົບດອກ 4 ກົບ, ເກສອນຜູ້ມີຈຳນວນຫລາຍ, ກ້ານເກສອນແມ່ສັ້ນ, ຮັງໄຂ່ສີຂຽວສົດ; ໝາກ ຂະໜາດ 6-12 ຊມ, ໝາກກົມໆ, ເປືອກແຂງ ແລະ ໜາ ບໍ່ແຕກ, ທາງໃນມີ 8-15 ຊອງ, ມີເນື້ອສີເຫຼືອງເຖິງສີສົ້ມ ເປັນເມືອກໜຽວມີກິ່ນຫອມ, ແຕ່ລະຊ່ອງມີ 6-10 ແກ່ນຮູບຂອບຂະໜານ ມີເສັ້ນຂົນໜາແໜ້ນປົກຄຸມ.

ປັນປົວພະຍາດ: ແກ້ໄຂ້ຮ້ອນ, ເປັນຢາບຳລຸງຮ່າງກາຍ ແລະ ໃບອ່ອນຍັງເປັນຜັກກັບ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ, ໃບ ແລະ ໝາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຮາກຕົ້ມກິນແກ້ໄຂ້ຮ້ອນ, ໝາກເຮັດນຳມາຝານຕາກແດດຕົ້ມກິນເປັນຢາບຳລຸງຮ່າງກາຍ ແລະ ໃບອ່ອນຍັງນຳມາກິນເປັນຜັກກັບລາບກັບແຈ່ວ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ໝາກຕູມເປັນພືດທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດ ມັກເກີດຢູ່ຕາມປ່າປ່ຽນໃບ ແລະ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ.

ໝາກຍໍ

Morinda citrifolia L.
RUBIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ຫຼື ໄມ້ຕົ້ນ, ສູງ 2-5 ມ. ເປືອກຕົ້ນສີນ້ຳຕານ, ມັກແຕກເປັນສະເກັດແລ້ວຫຼຸດອອກ, ກິ່ງອ່ອນເປັນສີ່ຫຼ່ຽມ, ບໍ່ມີຂົນ. ໃບດຽວ, ຈັບກົງກັນຂ້າມ, ຮູບຮີເຖິງຮູບຂອບຂະໜານ, ກວ້າງ 8-15 ຊມ, ຍາວ 10-25 ຊມ, ແຜ່ນໃບທັງສອງດ້ານບໍ່ມີຂົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຫູໃບຢູ່ລະຫວ່າງງ່າມໃບ, ຮູບສາມຫຼ່ຽມກ້ວາງເຖິງຮູບໄຂ່ແນມເທັ້ນໄດ້ຊັດເຈນ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່ຕາມຊອກໃບ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 1-1.5 ຊມ. ວົງກາບດອກເປັນຫຼອດ, ສີຂາວ, ປາຍມີ 5 ແສກ, ຮູບໄຂ່ເຖິງຮູບຫອກ, ມີກິ່ນຫອມ. ໝາກເປັນໝາກລວມ, ຮູບເກືອບກົມ ຫຼື ບົດບັ້ງເປັນຕຸ່ມ, ແກ່ນສີນ້ຳຕານມີຈຳນວນຫຼາຍ.

ປື້ນປົວພະຍາດ: ປ້ອງກັນເຕຕານິດ, ແກ້ຖອກທ້ອງ ແລະ ຂັບປະຈຳເດືອນ

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຮາກ, ໃບ ແລະ ໝາກ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຮາກຕົ້ມດື່ມເພື່ອປ້ອງກັນເຕຕານິດ, ສ່ວນໃບຕົ້ມນ້ຳດື່ມຊ່ວຍແກ້ຖອກທ້ອງ ແລະ ຂັບປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງແມ່ນໃຊ້ໝາກມາຕຳລົ້ມກິນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກຍໍເປັນພືດປູກ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ ແລະ ໂທມງ່າ.

ໝາກເຍົາ, ເຍົາຂາວ
***Jatropha curcas* Linn.**
EUPHORBIACEAE



ລັກສະນະພືດສາດ: ເປັນໄມ້ພຸ່ມ, ສູງ 3-5 ມ, ທຸກສ່ວນມີຢາງໃສ, ເປືອກລຽບ. ໃບ ເປັນໃບດຸ່ງວ, ຮູບໄຂກ້ວາງ ຫຼື ຂ້ອນຂ້າງມົນກົມ, ກ້ວາງ 7-11 ຊມ, ຍາວ 7-16 ຊມ. ຖານໃບວ້າເຂົ້າເປັນຮູບຫົວໃຈ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ ຫຼື ເປັນຢັກວ້າ 3-5 ຢັກ, ກ້ານໃບຍາວ 6-18 ຊມ. ດອກ ອອກເປັນຊໍ່, ອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ, ຂະໜາດ 6-10 ຊມ, ດອກແຍກເພດຢູ່ຕົ້ນດຽວກັນ, ໃບປະດັບຮູບຫອກ, ຂະໜາດ 4-8 ມມ. ດອກເພດຜູ້ ກາບດອກມີ 5 ກາບ, ຂະໜາດ 4 ມມ, ເຊື່ອມຕິດກັນທີ່ຖານ. ກົບດອກ 5 ກົບ, ຮູບຂອບຂະໜານ, ສີຂຽວອອກເຫຼືອງ, ຂະໜາດ 6 ມມ, ເຊື່ອມຕິດກັນເຖິງເຄິ່ງກາງ, ມີຂົນຢູ່ດ້ານໃນ. ເກສອນຜູ້ມີ 10 ອັນ, ລຽງເປັນສອງຊັ້ນ, ກ້ານເກສອນດ້ານນອກ 5 ອັນເປັນອິດສະລະ, ກ້ານເກສອນດ້ານໃນເຊື່ອມຕິດກັນຢູ່ສ່ວນລຸ່ມ. ດອກເພດແມ່ ກາບດອກແຍກກັນ, ຂະໜາດ 6 ມມ, ກົບດອກຄ້າຍຄືກັບດອກຜູ້, ເຕົ້າໄຂມີ 3 ຊ່ອງ, ກ້ຽງ. ໝາກ ມົນກົມຂະໜາດ 2.5-3 ຊມ, ເມື່ອແກ່ແຕກເປັນ 3 ແສກ, ແຕ່ລະແສກມີ 2 ກົບ. ແກ່ນ ຮູບກົມຮີ, ສີດຳ, ກ້ຽງ.

ປັນປົວພະຍາດ: ແກ້ປາກເປື້ອຍ ແລະ ຂ້າແມ່ທ້ອງ.

ສ່ວນທີ່ໃຊ້: ຢາງ ແລະ ແກ່ນ

ວິທີການນຳໃຊ້: ໃຊ້ຢາງທາບລິເວນທີ່ປາກເປື້ອຍຈະເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ດີໄວ. ສ່ວນເປັນຢາຂ້າແມ່ທ້ອງແມ່ນ ໃຊ້ແກ່ນສີດກິນເມື່ອອອກລືດຈະເຮັດໃຫ້ຖ່າຍຫຼາຍ, ແຕ່ຕ້ອງກິນໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍເພາະວ່າໃນແກ່ນຈະມີ ທາດເປື່ອ ຜູ້ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນກິນ.

ການປູກຂະຫຍາຍພັນ: ເປັນພືດທີ່ມີຄວາມທົນທານຕໍ່ກັບສະພາບແວດລ້ອມສາມາດປູກໄດ້ເກືອບທຸກສະ ພາບດິນ ຂະຫຍາຍພັນດ້ວຍການກ້າແກ່ນ, ເມັດທີ່ສາມາດກ້າໄດ້ຕ້ອງແກ່ດີມີສີດຳ ຫຼື ສີນ້ຳຕານແກ ແລະ ຕັດຊຳ ຕັດໃຫ້ຍາວປະມານ 50 ຊມ.

ດັດຊະນີຊື່ວິທະຍາສາດ

<i>Acacia concinna</i>	20
<i>Aegle marmelos</i>	36
<i>Aglaomorpha coronans</i>	10
<i>Alpinia galanga</i>	11
<i>Boesenbergia rotunda</i>	9
<i>Caesalpinia sappan</i>	27
<i>Centella asiatica</i>	26
<i>Cheilocostus speciosus</i>	28
<i>Colocasia gigantea</i>	22
<i>Crinum asiaticum</i>	31
<i>Curcuma longa</i>	12
<i>Cymbopogon citratus</i>	29
<i>Diospyros mollis</i>	34
<i>Eleutherine bulbosa</i>	30
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	21
<i>Houttuynia cordata</i>	25
<i>Jatropha curcas</i>	38
<i>Morinda citrifolia</i>	37
<i>Orthosiphon aristatus</i>	33
<i>Paederia pilifera</i>	18
<i>Plantago major</i>	32
<i>Platycerium coronarium</i>	23
<i>Plumbago zeylanica</i>	24
<i>Psidium guajava</i>	35
<i>Rauvolfia serpentina</i>	14
<i>Senna alata</i>	13
<i>Stephania pierrei</i>	19
<i>Thunbergia grandiflora</i>	16
<i>Tiliacora triandra</i>	17
<i>Tinospora crispa</i>	15

ດັດຊະນີຊື່ພະຍາດ

ຂ້າເຊື້ອໃນທາງເດີນປັດສະວະ	25	ເປັນຢາຂັບປະຈຳເດືອນ	24
ຂ້າແມ່ທ້ອງ	34,38	ເປັນຢາຂັບປະຈຳເດືອນ	27
ຂີ້ກຽນ	11,24	ເປັນຢາບຳລຸງຫົວໃຈ	9
ຂີ້ກາກ	11,13	ເຮັດໃຫ້ຮາກເພື່ອຖອນພິດອາຫານ.	31
ຂັບນ້ຳຍຸ່ງວ	20	ແກ້ຂີ້ກາກ	24
ຂັບປະຈຳເດືອນ	37	ແກ້ຊ້ຳໃນ.	26
ຂັບປັດສະວະ	33	ແກ້ຕົກເລືອດ	19
ຊ່ວຍດູດນ້ຳໜອງຢູ່ໃນຝີ	22	ແກ້ຖອກທ້ອງ	39
ຍຸ່ງວຝີດ	37	ແກ້ທ້ອງບິດ	14
ດີເຈັບຕັບ	21	ແກ້ທ້ອງອຶດ	9
ດີເຈັບທ້ອງ	12	ແກ້ປວດຫົວຂ້າງດຽວ	26
ຕາມເຕັ້ນ	10	ແກ້ພະຍາດຜິວໜັງທຸກຊະນິດ	25
ຖອກທ້ອງ	14,18, 27,28,37	ແກ້ພິດງູກັດ	16
ທ້ອງອຶດ	18	ແກ້ອາການຄັນຕາມຜິວໜັງ	32
ບວມຕາມແຂນຂາ	33	ແກ້ເຈັບທ້ອງ	20,27,28,29,35
ບຳລຸງກຳລັງ	28	ແກ້ເຈັບຫູ	23
ບຳລຸງຮ່າງກາຍ	36	ແກ້ເຈັບແອວ	33
ບັນເທົາອາການປວດ	31	ແກ້ໄຂ້	17
ປ້ອງກັນເຕຕາມິດ	37	ແກ້ໄຂ້ຫວັດຕັນດັງໃນເດັກນ້ອຍ	30
ປາກເປື້ອຍ	38	ແກ້ໄຂ້ຮ້ອນ	15,37
ຜິວໜັງອັກເສບ	32	ແກ້ໄອ	22
ຢາຂັບປັດສະວະ	25	ແຕນວຽນ	10
ລົງຂາວຂອງຜູ້ຍິງ	19	ແມງໄມ້ຕອດ	32
ລົດຄວາມດັນເລືອດ	26	ໄລ່ລົມໃນກະເພາະອາຫານ	31
ໜີ້ວ	21	ໄລ່ລົມໃນລຳໄສ້	29
ເຈັບທ້ອງ	18	ໃຊ້ທາຜຸ່ມສິວ	12
ເຈັບປ້າງ	23		
ເປັນຢາແກ້ໄຂ້	14		

ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ໄດ້ຕິພິມອອກສູ່ສາທາລະນະໃນການຮ່ວມມືເຮັດວຽກຂອງອົງການດັ່ງນີ້:
ກອງທຶນເພື່ອການພັດທະນາສັງຄົມຈາກສະຖານທູດຝຣັ່ງ ໃນຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
ສໍາລັບສະມາຄົມເພື່ອນຜາຕັດແກ່.

This manual was published in the framework of the program:
Fonds Social du Développement from the French Embassy in Vientiane
for the Friends of Pha Tad Ke Association



ການສະໜັບສະໜູນເພີ່ມເຕີມຈາກ: ອົງການສະໜັບສະໜູນວິທະຍາໄລກະສິກໍາ ແລະ
ປ່າໄມ້ພາກເໜືອ (SURAFCO)

With additional support from SURAFCO



ຈັດໜ້າໂດຍ: ແກ້ວອຸດອນ ສຸວັນນະກູມມານ
ພວກເຮົາຂໍຂອບໃຈ ອາຈານ ມະນີຈັນ ຊັດດິຈັນ ສໍາລັບກວດແກ້ປຶ້ມຫົວນີ້

Graphic design: Keooudone Souvannakhoummane

We would like to thank Mrs. Manichanh Satdichanh for her correction

This publication can be downloaded for free from our website:
<http://pha-tad-ke.com/english/publication.html>



© Pha Tad Ke Botanical Garden and the authors, 2013



ລົງເລິກພາກປະຕິບັດ
ເຝິກຫັດຄົນລຸ້ນໃໝ່
ໃຫ້ມີພະລັງ
ໃນການອະນຸລັກ
ມັກໃນການປູກຕົ້ນໄມ້
ໃສ່ໃຈໃນການສຶກສາ
ຫ້າວຫັນໃນການພັດທະນາ
ພາຊາດຈະເລີນ

Pha Tad Ke Botanical Garden

ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ຕັ້ງຢູ່ແຄມແມ່ນ້ຳຂອງ ທີ່ຫຼວງພະບາງ ເປັນສວນ
ພຶກສາຊາດແຫ່ງທຳອິດຂອງ ສປປ ລາວ ໂດຍມີຈຸດປະສົງເຕົ້າໂຮມເອົາພັນພືດ
ທີ່ເກີດຢູ່ໃນທຸກໆພາກຂອງລາວ ຊຶ່ງຊຸມຊົນຊາວລາວ ເຄີຍນຳໃຊ້ ຫຼື ມີຄວາມ
ຮູ້ພັນມາແຕ່ຊຳນານ ມາປູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຄົນລຸ້ນຫຼັງໄດ້ເຫັນ
ແລະ ສຶກສາ ຄຽງຂ້າງກັບການປູກພັນພືດທີ່ມາຈາກແຫ່ງອື່ນ ເພື່ອເປັນການສ້າງສິ່ງ
ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດ, ອັນຈະເປັນສ່ວນປະກອບໃນການ
ສຶກສາ ພຶກສາຊາດຂອງປະເທດລາວ ແລະ ຊີວະນານາພັນຂອງໂລກອີກດ້ວຍ.