



ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 25 S.A. 2551	ปีที่ 39	ฉบับที่ 13964	หน้า 3
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

สาวคิด พืชบ้าน

อันว่าเรื่องของอาการฮากหรือรากคายนอกของเก่าออกทางปากนั้นมันไม่ใช่เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้คนทั่วไป แต่ผะพญาปัญญาของผู้คนล้านนาหรือพ่อหมอแม่หมอล้านนาได้คิดค้นเอารากผักโหมมาทำยาแก้ฮาก

ในดินแดนล้านนาเรามีผักโหมกันสองสามชนิด มีผักโหมแดง ผักโหมหนาม ผักโหมบ้านหรือผักโหมที่เกิดขึ้นทั่วไปตามเรือกสวนไร่นา ผู้คนทั่วไปมักเก็บเอามาทำอาหาร ทำได้ทั้งผัด ทั้งแกง ทั้งคั่วใส่ไข่ก็ล้ำแต่ๆ(อร่อยจริงๆ) แถมยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย แถมยังประหยัดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงไม่ต้องไปซื้อไปเช่าเสียเงินเสียทอง เก็บเอาๆ ตามท้องไร่ท้องนา สวนนั้นแหละ

วกกลับมาเรื่องผักโหมที่ต้องนำมาเป็นยาสมุนไพร มันต้องเป็นผักโหมหนามที่ทั้งกิ่งทั้งต้นมีหนามออกมาให้เห็นชัดๆ แม้



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	25 S.A. 2551	39	13964	3

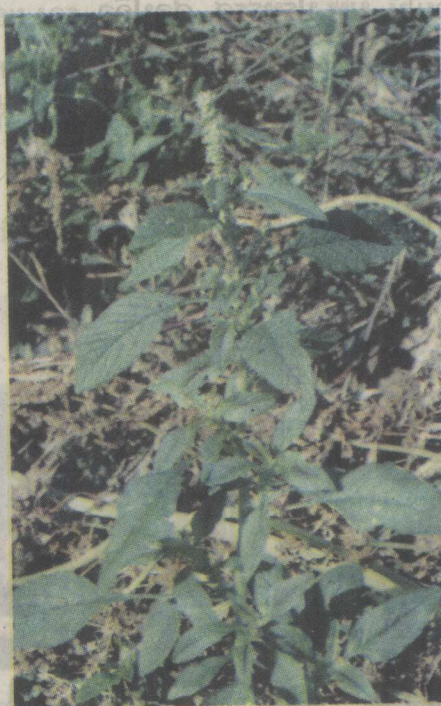
โหมหนาม ชื่อไม้คนล้านนา พระยาการนำมาทำสมุนไพรแก้หูดแก้ฮาก

กระทั่งเมื่อเวลาผ่านไปต้นเล็กๆ มันก็ยังมี
หนามออกมาให้เห็นกันแล้ว แต่ว่าหนามมันยัง
อ่อนคนเราจึงเด็ดเอามาแกง คั่ว ผัดกินได้ เมื่อ
รอเวลาให้มันเจริญเติบโตขึ้น ผักโหมหนามชนิด
ที่เปื้อนหรือชนิดที่แผ่กิ่งก้านไปด้านข้าง ก็จะมี
โคนรากเริ่มสีแดงเข้มขึ้น ส่วนผักโหมหนาม
ชนิดที่ต้นตั้งตรงโคนจะไม่ค่อยมีสีแดง แต่ลำ
ต้นสูงราวเมตรกว่าๆ ผิวลำต้นเขียวเข้ม

ไม่ว่าจะเป็นผักโหมหนามชนิดแบบ
เปื้อนแผ่ หรือผักโหมหนามชนิดตั้งต้นสูง
ก็สามารถนำเอารากมาใช้ในการรักษาอาการ
ฮากหรือรากได้ดี

การที่จะนำเอารากผักโหมมาใช้เป็นยา
สมุนไพรได้นั้น ต้องเลือกต้นผักโหมที่แก่ได้สังเกต
ที่โคนต้นจะมีปุ่มเล็กๆหลายเม็ดตุ่มเต็มพริ้วไป
หมดนั้นแหละจึงจะเชื่อได้ว่าเป็นต้นที่แท้จริง

เมื่อพบต้นผักโหมหนามตามที่ต้องการ
การแล้ว ต้องขุดเอาทั้งรากทั้งหนามออกมา ตัด
เอาส่วนโคนไว้ส่วนต้นนั้นให้เอาออกมาตาก
แดดจนแห้งแล้วเผาเอาน้ำดังรดกตะกอน
จนแห้งเพื่อเอาตะกอนมาปั้นเป็นเม็ดกินแก้
ก่อนนี้ได้ดี ส่วนรากผักโหมหนามก็เอาทุบแช่
น้ำเป็นกระสายเอาชี้เล้ากล้างเตาไฟลงสู่กรอง



เอาน้ำใส่ดื่มแก้หูดฮากเนื้อหมูเขา

แหล่งข้อมูล ภาพผักโหมหนาม

แหล่งเรียนรู้พะเยาล้านนา-สวนชาปึงหินไฟ
ถนนหน้าศาลากลางเชียงใหม่เหนือหัว
สะพานข้ามแม่ปิงด้านทิศตะวันตกราว 300
เมตร.

นิคม พรหมมาแพทย์