



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	๒๘ พ.ย. 2555	43	15377	3



เหลือง ชื่อผักส้มเลียนคนล้านนา พะยูนการนำพืชมาทำสมุนไพร

พืชล้มลุกที่ชอบขึ้นตาม
พื้นที่ราบลุ่มทั่วไป พุ่มต้นสูงราวเมตร
เศษๆ มีรูปใบปลายค่อนข้างเรียว
แหลมแตกตามใบในหนึ่งก้าน ผิวใบ
ดูเหมือนมีขนละเอียดขึ้นพรมทั่วผิ
ใบ มีดอกสีเหลือง แล้วแก่จัดกลาย
เป็นฝักเล็กๆมีเมล็ดอยู่ภายใน นี่
แหละผู้คนล้านนา เรียกกันว่า ส้ม
เลียนเหลือง

ต้นส้มเลียนเหลือง ส่วน
มาก ผู้คนที่ไม่รู้จักเกี่ยวกับพืช
สมุนไพร ก็มักจะถากถอนพวกมัน
ทิ้งไปอย่างน่าเสียดายยิ่งนัก

ส้มเลียนเหลืองที่จริงแล้ว
เป็นไม้พุ่มเล็กแลดูสวยงาม พวกมัน
ขึ้นตามพื้นที่ราบทั่วไป แตกต้นอ่อน
แทรกไปพงหญ้าอื่นๆจนทำให้มัน
กลายเป็นหญ้าที่ไม่พึงประสงค์ จึงขุด
ถอนพวกมันทิ้งไปดังกล่าวแล้วแต่ผู้
คนที่เป็นพ่อหมอ แม่หมอพื้น



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	๕๘ พ.ย. 2555	43	15377	3

บ้านกลับเห็นว่ามันคือพืชที่ทรงคุณค่ายิ่งนัก เพราะเมื่อใดที่ปวดแสบคันหรือภาษาไทยกลางว่า ปัสสาวะกะปริบะปรอย ตอนนี้แหละคนใช้



คนป่วยทั้งชายและหญิงจึงจะเห็นคุณค่าของ ต้นหญ้าส้มเลียนเหลือง

เมื่อมีอาการปวดแสบคัน ต้องไปหา เอาต้นส้มเลียนมาตากแห้งแล้วนำมาต้มใส่น้ำ ประมาณหนึ่งลิตร หากต้องการอย่างเข้มข้น ก็ใส่ต้นส้มเลียนแห้งหลายๆน้อย เมื่อต้มเสร็จ รอให้พอร้อนหรืออุ่นจึงทดลองจิบดู นิดๆ ก่อนเพราะว่าบางคนอาจไม่ชอบรสของมัน ก็ได้ไม่ต้องดื่มมากจนเกินไป ดื่มพอเป็นยาขับ ปัสสาวะให้เยียวมันหลังดีเท่านั้น

ส่วนบางท่านชอบต้มน้ำสมุนไพร ก็สามารถจะต้มน้ำส้มเลียนเหลืองดื่มแทนน้ำ ได้เพื่อขับล้างอาการปวดแสบคันให้หายไป จากร่างกาย แต่อย่างว่าการต้มน้ำสมุนไพร ต้องหยุดสักพักหนึ่งหรือหยุดสักวันหนึ่ง เช่น ต้มเป็นระยะเวลาเจ็ดวัน ก็ควรพักเว้นสักหนึ่ง วันเพื่อให้ร่างกายขับสารพิษที่อาจเจือปนมา หรือสมุนไพรบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงต่อ ร่างกายของผู้ป่วยบางคน อย่างที่เขาว่า ลาง เนื้อชอบลางยา นั่นเอง

รูปผักส้มเลียนเหลือง ไร่ที่บ้าน ล้านตอง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

...นิคม พรหมมาเทพย์...