



## เรื่อง ตำลึง



### รายละเอียด

#### ลักษณะของตำลึง

**ต้น** ตำลึงเป็นไม้เถาเลื้อยขึ้นตามหลักเสา ตามรั้วบ้านหรือพันต้นไม้อื่น อายุยืนยาวหลายปี มีมือเกาะยึดออกตรงข้ามใบ ลำต้นเล็กยาว เมื่ออายุมากลำต้นหรือเถาจะใหญ่และแข็งแรงมากขึ้น

**ใบ** เดี่ยวสีเขียวรูปสามเหลี่ยม กว้าง 5 ซม. ยาว 6-7 ซม. สลับข้างกัน ตำลึงตัวผู้ใบหยักเว้าลึก 3-5 หยัก ต่างจากใบของต้นตำลึงตัวเมียที่เป็นรูปสามเหลี่ยม อยู่แยกต้นออกจากกัน

**ดอก** สีขาวปลายกลีบ 5 แฉก ข้างในมีเกสรสีเหลืองอ่อน มองคล้ายรูประฆัง

**ผล** ตำลึงตัวเมียมีผลเป็นรูปไข่คล้ายผลแตงกวาแต่เล็กกว่ามาก กว้าง 1 -2 ซม. ยาว 3-4 ซม. เมื่ออ่อนจะมีสีเขียวมีลายขาว ผลสุกเต็มที่มีสีแดงสด ภายในมีเมล็ดมากมาย ส่วนตำลึงตัวผู้มีแต่ดอกแต่ไม่มีผล

#### ประโยชน์ทางยาตำลึง

ส่วนที่นำมาใช้เป็นยา คือ ใบสด ยอดอ่อน ราก เถา ผล มีรสเย็น ใช้แก้คัน แมลงสัตว์กัดต่อย ลดน้ำตาลในเลือด



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

**ใบ** ใช้แก้คัน แผลงกัดต่อย แก้พิษสัตว์กัดต่อย หรือเมื่อไปถูกพืชมีพิษที่ทำให้คัน เช่น ตำแย หมามุ่ย ปรัง โดยเอาใบตำลึงสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำละเอียดแล้วผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำตำลึงขึ้นๆ มาทาบริเวณที่คัน ทาซ้ำบ่อยๆ หรือจะตำแล้วเอามาพอกติดไว้เลยก็ได้เหมือนกัน เมื่อพอกจนแห้งแล้วก็เอาใบตำลึงอันใหม่มาตำพอกซ้ำจนกว่าจะหาย สำหรับพืชที่มีขนติดกับผิวหนังเรา เช่น หมามุ่ย ควรที่จะเอาขนออกด้วยการเอาเทียนมาคลึงผิวหนังหรือเอาข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อนกลมมากลึงบนผิวหนัง ให้ขาหมามุ่ยติดออกไปกับข้าวเหนียว จากนั้นค่อยใช้ตำลึงมาตำพอกลดคัน

**ใบ** ใช้ลดน้ำตาลในเลือดการนำมากินเพื่อลดน้ำตาลในเลือดนั้น ยังไม่มีข้อแนะนำที่แน่ชัด คนที่เป็นเบาหวานจะลองกินเข้า-เย็น ดูก่อนประมาณ 7 วัน แล้วสังเกตอาการตนเองว่าดีขึ้นหรือไม่ คนที่เป็นเบาหวานจะรู้ตัวดีว่าอาการดีขึ้นหรือแย่ลง ซึ่งทราบชัดเจนขึ้นเมื่อไปเจาะเลือดดูระดับน้ำตาลในเลือดตามนัด พืชสมุนไพรชนิดนี้ปลูกได้ทั่วไปเพราะเป็นพืชสมุนไพรครัวเรือน

ภาพโดย : <http://www.google.com>

คำสำคัญ : สมุนไพร

ที่มา : กมลทิพย์ ประเทศ และคนอื่นๆ. (2543). การสำรวจพรรณไม้ในอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2017-02-25

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=54&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=54&code_db=610010&code_type=01)