

ขึ้นชื่อว่าชี คนเราย่อมไม่อยากเข้าใกล้ ไม่ว่าจะชีเหล้า ชีเล่น ชีโกง ชีลัก สรรพชี ถือว่าเป็นสิ่งไม่ดีทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีชีอยู่ไม่น้อยที่คนเราต้องการเหมือนกัน เช่น ชีป่าห้ลาเอาไว้ทำอาหาร ชีหลอบ (แมลง)เอามาควักกินเล่นก็อร่อยไม่เบา เหมือนอย่างผักชีตัวผู้คนก็ชอบแต่ๆ เจ้า (จริงค่ะ)

หากเราไปเที่ยวตามป่าเวลาหน้าแรก



ประโยชน์ต่อเรา ในวันหน้าโดยไม่ต้องเข้ามาหาในป่าก็ได้ แต่ก็ยังไม่มีใครทดลองตอนเพิ่งแต่ปล่อยให้มันขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า ผู้คนก็เข้ามาเก็บยอดมันเท่านั้นเอง "พืหนานบุญให้ข้อมูล

ประโยชน์ของต้นชีตัว พืหนานบุญเล่าว่า " ผักชีตัวมีประโยชน์มากต่อคนเรา ยอดของมันเราเก็บเอามาต้๋ (ยำ) กับผักในป่าชนิด

## ชีตัว ชื่อไม้ป่าคนล้านนา ณะหนุยกการนำไม้มาทำอาหารและสมุนไพร

เราจะเห็นไม้ป่าผลิดอกออกสะพรั่งมากมาย ดูแล้วสวยงาม เขียวชุ่มเต็มพริ้วทั่วปากกว้าง แต่เราสังเกตดีๆ จะมียอดไม้บางต้นสีเขียวอมชมพูสวยงาม ผู้คนล้านนาเรียกต้นนี้ว่าต้นผักชีตัว หรือบางท้องถิ่นเรียกว่า "ผักชีตัว"

ไปเที่ยวป่าวันนี้ โชคดีที่พบพืหนานบุญและแม่บ้านกำลังหาของป่าอยู่พอดี ผู้เขียนเลยหาโอกาสเดินป่าไปกับท่านทั้งสองสามีภรรยาด้วย เทียวไป ปากก็ถามไปตามประสาคนอยากรู้ ไปพบต้นไม้สวยงามพืหนานบุญบอกว่านี่คือต้นชีตัว ว่าแล้วท่านก็เอามือถือยอดสีชมพูมาให้ผู้เขียนถ่ายภาพเอาไว้ หลังจากนั้นท่านได้ให้ความรู้ไว้ว่า "ผักชีตัว หรือต้นชีตัว เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ขึ้นอยู่ตามป่าทั่วไป โดยเฉพาะภาคเหนือเรา มีต้นชีตัวมากมาย ธรรมชาติของต้นชีตัว จะขึ้นเอง สืบพันธุ์ด้วยเมล็ด ที่ดอกมันแห้งแล้วจะแตกกระเด็นไปตามป่าเขา รอหน้าฝนอีกครั้ง หากเมล็ดมันสมบูรณ์มันก็จะขึ้นมาตามธรรมชาติ"

พืหนานบุญพูดพร้อมกับ ชีมือไปยัง

ต้นชีตัวต้นเล็กๆ สองสามต้นที่ขึ้นอยู่ใกล้ๆ กับต้นแม่

ผู้เขียนถามท่านว่า "หากเราตอนเอาไปปลูกที่บ้านก็น่าจะเป็นประโยชน์ดิ้นะครับ" "ก็ไม่แน่นอนะ อาจจะเป็นต้นไม้ที่ให้



ยอดผักชีตัว ให้ประโยชน์ทั้งอาหารและยาสมุนไพร.

อื่นๆทำให้มีรสสัมผัสฝาดนิดๆ ทำให้รับประทานอร่อย ส่วนรากของมันพวกหมอพื้นบ้านก็ขุดเลือกเอารากที่แข็งแรงมาทำยาสมุนไพรแก้โรคนิวได้ดี"

การขุดเอารากต้นชีตัว ต้องเลือกเอาต้นที่ใหญ่แก่จัด นั่นแหละจะให้รากที่โตและมีเนื้อยามาก เข้มข้นกว่าต้นเล็ก โดยหมอจะขุดเอารากที่แตกแขนงออกเป็นรากเดี่ยวเป็นลำยาว เมื่อเลือกได้แล้วจะใช้มีดบากตัดเอาแต่รากที่ต้องการแล้วนำดินกลบแปลไว้ตั้งเดิมเพื่อให้ต้นไม้แตกรากงอกออกใหม่แทนรากเก่าต้นชีตัวจะมีชีวิตให้คนเราได้มีอาหารและสมุนไพรได้ใช้ตลอดกาล

แหล่งข้อมูล สัมภาษณ์พืหนานบุญ บ้านแม่ออน ในป่าออนใต้ ต.ออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

ภาพ ยอดผักชีตัว ป่าออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่.