

พลูคาว (คาวตอง) (Plu Kaow)

ชื่อท้องถิ่น : คาวตอง ผักเข้าตอง ผักก้านตอง (ภาคเหนือ) พลูคาว (ภาคกลาง) ผักคาวปลา ผักคาวทอง (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Houttuynia cordata Thunb

ชื่อวงศ์ : Saururaceae

สรรพคุณ : ช่วยแก้กามโรคเข้าข้อ แก่น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอดและตับ ใช้เป็นยาขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวมหน้า รักษาปอดอักเสบเป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้ไอ รักษาติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบบวมหน้า ลำไส้อักเสบ เต้านมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ แก้บิด แก้ริดสีดวงทวาร ภายนอกใช้แก้พิษงู แมลงกัดต่อย แก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน ผื่นอักเสบ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังในบริเวณนั้นมาก

ใบ - มีรสเผ็ดคาวแก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง ทำให้แผลแห้ง แก้เข้าข้อ แก้โรคผิวหนังทุกชนิด

ดอก - แก้โรครตา

ราก - แก้เลือดและขับลม

ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก) - นำมาปรุงหรือกินแก้โรคที่เกิดตามผิวหนัง แก่น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ให้พลังงาน 22 โปแตสเซียม 2.9 กรัม น้ำตาล 2.7 กรัม แมกนีเซียม 81 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 461 มิลลิกรัม โซเดียม 72 กรัม วิตามินซี 68 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 2.7 กรัม ไฟเบอร์ 1.8 กรัม เบต้าแคโรทีน 620 ไมโครกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : นิยมนำใบมารับประทานเป็นผักเคียงแก้มลักลาบ หลู้ ก้อย ส่วนลำต้นมาตากแห้งและต้มเพื่อขับปัสสาวะ รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ลมพิษ โดยการนำต้นมาตำละเอียดแล้วพอกรักษาโรคผิวหนัง รักษาริดสีดวงทวาร โดยใช้ต้นสดมาล้างสะอาด แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม จิบเล้าเล็กน้อย จากนั้นนำกากพลูคาวไปพอกที่แผลริดสีดวง เป็นต้น

ข้อห้ามใช้ : การรับประทานมากเกินไปจะทำให้อาเจียนได้หรือถ้านำมาใช้ภายนอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนังทำให้เป็นแผลพองได้ รวมถึงผู้ที่มีการทำงานของตับและไตผิดปกติ หญิงตั้งครรภ์ให้หมบุตรไม่ควรรับประทาน

การขยายพันธุ์ : นิยมใช้วิธีปักชำกิ่งผักคาวตองโดยทำการตัดกิ่งหรือลำต้นจากกอแม่พันธุ์ นำกิ่งพันธุ์ลงปักชำบนแปลงหรือกระถางที่ต้องการปลูก โดยต้องให้ข้อปล้องอย่างน้อย 1 ข้อปล้องปักกลกลงดิน จากนั้นรดน้ำให้ชุ่มรดน้ำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง โดยประมาณ 7 วัน กิ่งก็จะเริ่มแทงรากใหม่ออกมา

รูปพลูคาว (คาวตอง)

