

In the garden of Hmor Nan

Herbs in the Karen culture and language of northern Thailand

Joanna Dolinska, Sumittra Suraratdecha
and Nanyalak Khwanthanloed

สวนของหมอน้าย
สมุนไพรในภาษาและวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยง
ในภาคเหนือของประเทศไทย

โยแอนนา โดลินสกา สุมิตรา สุรัตน์เดชา และ
นัญลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ

**Copyright by Joanna Dolinska, Sumittra Suraratdecha
and Nanyalak Khwanthanloed, CC BY**



UNIVERSITY
OF WARSAW



Mahidol University



In the garden of Hmor Nan

**Herbs in the Karen culture and language
of northern Thailand**

**Joanna Dolinska, Sumittra Suraratdecha
and Nanyalak Khwanthanloed**

สวนของหมอนัญ

**สมุนไพรในภาษาและวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยง
ในภาคเหนือของประเทศไทย**

**โยแอนนา โดลินสกา สุมิตรรา สุรัตน์เดชา และ
นัญลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ**

Warsaw/Sa-moeng, Chiang Mai 2025

วอร์ซอ / สะเมิง เชียงใหม่ 2568



Educational brochure funded by the Excellence Initiative - Research University New Ideas 3A Grant "Interdependence of multilingualism and biodiversity in the Chiang Mai and Satun provinces in Thailand" at the University of Warsaw (2023-2025).

Edition and graphic design by Joanna Dolinska.

Edition and translation from English into Thai by Sumittra Suraratdecha.

Edition and consultation by Nanyalak Khwanthanloed.

Photos were taken by the authors.

แผ่นพับความรู้ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการ Excellence Initiative - Research University ภายใต้ทุน New Ideas 3A

“ความสัมพันธ์ระหว่างพหุภาษาและความหลากหลายทางชีวภาพในจังหวัดเชียงใหม่และสตูล ประเทศไทย” แห่งมหาวิทยาลัย วอร์ซอ (พ.ศ. 2566-2568)

ข้อมูลและงานออกแบบกราฟิกโดย โยแอนนา โดลิน สกา

ข้อมูลและแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดย สุमितรา สุรรัตน์เดชา

ข้อมูลและที่ปรึกษาโดย นัญลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ



Nanyalak Khwanthanloed and her Grandfather Mr. Keaw Khwanthanloed.

นัยลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ และคุณปู่ เขียว ขวัญธัญเลิศ

Introduction

Northern Thailand is a biodiverse and multilingual region characterized by a rich history, beauty of nature, and peaceful cohabitation of various ethnic, linguistic and cultural communities. Throughout the centuries, it has been attracting settlers from various parts of Southeast Asia, while today it is home to Thai citizens who are often multilingual and skilled in preserving the natural environment through a sustainable lifestyle, the characteristic which is deeply rooted in the Thai culture.

In this educational brochure we would like to introduce you to the Karen indigenous knowledge concerning various plants, herbs, fruit and vegetables which positively influence human well-being, having been accompanying the Karen communities inhabiting northern Thailand for centuries. Our guide in the realm of this Karen indigenous knowledge is Ms. Nanyalak Khwanthanloed from the district of Sa-moeng in the Chiang Mai province, who has been practicing traditional Karen medicine for over 20 years now.

The materials to this brochure have been collected within the New Ideas 3A grant (2023-2025) “Interdependence of multilingualism and biodiversity in the Chiang Mai and Satun provinces in Thailand” led by dr Joanna Dolińska at the University of Warsaw, which was implemented together with Prof. Sumittra Suraratdecha from the Research Institute for Languages and Cultures of Asia (RILCA) at the Mahidol University, as well as with the support of the Scholarship for Short-term Visiting Scholars to Work at Mahidol University (2024) generously granted to dr Joanna Dolińska by the Research Institute for Languages and Cultures of Asia at the Mahidol University. The authors are not responsible for the effects of applying the described recipes and methods, while always recommending the use of evidence-based medicine.

Ms. Nanyalak Khwanthanloed kindly shared her knowledge about the Karen culture and language with the focus of biodiverse environment of the Samoeng district with the goal to promote and preserve for the future generations the knowledge about the Karen unique and valuable heritage.

บทนำ

ภาคเหนือของประเทศไทยเป็นพื้นที่ที่อุดมด้วยความหลากหลายทางชีวภาพและความหลากหลายทางภาษา โดดเด่นด้วยประวัติศาสตร์อันยาวนาน ความงดงามของธรรมชาติ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของผู้คนจากหลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ ภาษา และวัฒนธรรม ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา พื้นที่แห่งนี้ได้ดึงดูดผู้คนจากหลายภูมิภาคของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ในปัจจุบันเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชนชาวไทยซึ่งมักมีความสามารถด้านพหุภาษา และมีทักษะในการดูแลรักษาสีงแวดล้อมผ่านวิถีชีวิตที่ยั่งยืน อันเป็นลักษณะที่ฝังรากลึกอยู่ในวัฒนธรรมไทย

ในแผนพับความรู้ฉบับนี้ เราตั้งใจแนะนำผู้อ่านให้รู้จักกับภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวกะเหรี่ยงเกี่ยวกับพืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรหลากหลายชนิดที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของมนุษย์ และเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดคู่กับชุมชนกะเหรี่ยงในภาคเหนือของประเทศไทยมายาวนาน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้ให้ข้อมูลคือ คุณณัฏฐลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ จากอำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ หมอพื้นบ้านกะเหรี่ยงที่ทำงานมานานกว่า 20 ปี

ข้อมูลทั้งหมดในแผนพับนี้ได้รับการรวบรวม ภายใต้ทุนวิจัย New Ideas 3A (พ.ศ. 2566–2568) หัวข้อ “ความสัมพันธ์ระหว่างพหุภาษาและความหลากหลายทางชีวภาพในจังหวัดเชียงใหม่และสตูล ประเทศไทย” ดำเนินการโดย ดร. โยแอนนา โดลินสกาจากมหาวิทยาลัยวอร์ซอ และได้รับความร่วมมือในการประสานงานในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมิตรา สุรรัตน์เดชา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล นอกจากนี้ ดร.โยแอนนา โดลินสกา ยังได้รับการสนับสนุนจากทุน Short-term Visiting Scholars ผ่านสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล (พ.ศ. 2567) ด้วย

ทั้งนี้ คณะผู้จัดทำขอไม่รับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการนำข้อมูลหรือวิธีการที่อธิบายไว้ไปใช้เองโดยขาดความเข้าใจ และแนะนำให้ทุกท่านใช้ความรู้ทางการแพทย์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุน (evidence-based medicine) เป็นแนวทางหลักในการบำบัดรักษาเท่านั้น

คุณณัฏฐลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ ได้กรุณาถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านวัฒนธรรมและภาษากะเหรี่ยง โดย กล่าวถึง บริบทของระบบนิเวศที่หลากหลายของอำเภอสะเมิง เพื่อส่งเสริมและสืบสานองค์ความรู้เกี่ยวกับมรดกทางธรรมชาติและภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของชาวกะเหรี่ยงให้คงอยู่กับคนรุ่นต่อไป

Interview with Ms. Nanyalak Khwanthanloed (Hmor Nan)¹

Dear Ms. Nanyalak Khwanthanloed, can you please tell us something about the Karen culture?

We are proud of the Karen culture and wish to preserve it for the future generations. Our distinctive culture includes Karen language, dress, traditions, such as the traditional New Year's hand-tying ceremony, the soul-calling ceremony, traditional wedding ceremonies, forest and water conservation, wildlife care, and the preservation of various plants. By living with the forest, we create stability. Our knowledge has been passed down from generation to generation. This is wisdom that we should preserve and pass on to our children and grandchildren.

And how did you learn about the characteristics of herbs?

I learned about herbs from our father's family, and our aunts, uncles, and elderly people in the village. I also studied herbs recognized by other communities, like the Mon, Lisu, Akha, and Karen people from other communities in other provinces.

What inspired you to do that?

I thought that we, middle-aged generation, need to look back at our heritage and learn the Karen language from our parents. It is our duty to pass it on to our children. This is why I learned it from my father. Furthermore, I am convinced that we need a center where Karen language could be taught to children.

Which languages do you speak with your family members at home?

While my grandparents speak 100% Karen, in my village we communicate with our children in Karen (ca. 80%) and Thai (20%). In the town of Sa-moeng the proportions are slightly different. When we are in the town, we speak both languages in similar proportions. In the countryside Karen persons speak Karen, but in the urban environment Thai is a dominating language.

Thank you very much Ms. Nanyalak Khwanthanloed for sharing your knowledge with us and the Readers of this brochure!

We would like to express our gratitude to the Father of Ms. Nanyalak Khwanthanloed Mr. Pornchai Khwanthanloed and her Grandfather Mr. Keaw Khwanthanloed who kindly shared their Karen wisdom with us.

¹ *Hmor* is a traditional title for a healer in Thai language.

บทสัมภาษณ์คุณณัฏฐลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ (หมอนัญ) ¹

กรุณาเล่าให้เราฟังเกี่ยวกับวัฒนธรรมกะเหรี่ยงได้ไหมคะ

พวกเราภาคภูมิใจในวัฒนธรรมกะเหรี่ยงและอยากสืบสานให้คนรุ่นหลัง วัฒนธรรมของเรามีเอกลักษณ์ ทั้งภาษา การแต่งกาย ประเพณี เช่น พิธีผูก ข้อมือขึ้นปีใหม่ พิธีเรียกขวัญ พิธีแต่งงานแบบดั้งเดิม การอนุรักษ์ป่าและ น้ำ การดูแลสัตว์ป่า และการอนุรักษ์พืชพันธุ์ต่าง ๆ การอยู่ร่วมกับป่าเป็นรากฐานที่ทำให้เรามีความมั่นคง ภูมิปัญญาเหล่านี้ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นองค์ความรู้ที่ควรรักษาไว้และส่งต่อให้ลูกหลานค่ะ

แล้วคุณได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรอย่างไร

ฉันเรียนรู้สมุนไพรจากครอบครัวคุณพ่อ รวมทั้งป้า อา และผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังศึกษาสมุนไพรจากชุมชนอื่น ๆ ด้วย เช่น มอญ ลีซู อาข่า และกะเหรี่ยงจากพื้นที่อื่นในจังหวัดต่าง ๆ

อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้คุณศึกษาเรื่องนี้คะ

ฉันคิดว่าคนในช่วงวัยกลางคนอย่างเรา ต้องย้อนกลับมามองรากเหง้าของตัวเอง และเรียนรู้ภาษากะเหรี่ยงจากพ่อแม่ เพราะเป็นหน้าที่ของเราที่จะส่งต่อความรู้ให้ลูกหลาน นี่จึงเป็นเหตุผลที่ฉันเรียนรู้จากพ่อของฉัน นอกจากนี้ ฉันยังเชื่อว่าเราควรมีศูนย์การเรียนรู้ภาษากะเหรี่ยงสำหรับเด็ก ๆ ด้วยค่ะ

ที่บ้านใช้ภาษาอะไรในการสื่อสารกันคะ

ปู่ย่าตายายพูดภาษากะเหรี่ยง 100% ในหมู่บ้านของฉัน พูดกับลูกหลานเป็นภาษากะเหรี่ยงประมาณ 80% และภาษาไทยประมาณ 20% แต่ในตัวอำเภอสะเมิงอัตราส่วนจะเปลี่ยนไป เวลาที่อยู่ในเมืองเรามักพูดทั้งสองภาษาในความถี่ที่ใกล้เคียงกัน สำหรับผู้คนในชนบทจะใช้ภาษากะเหรี่ยงเป็นหลัก แต่ในเมืองจะใช้ภาษาไทยเป็นหลัก

**ขอขอบพระคุณคุณณัฏฐลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ ที่กรุณาแบ่งปันความรู้ให้
แก่เราและผู้อ่านแผ่นพับฉบับนี้**

**ขอแสดงความขอบคุณต่อ คุณพ่อพรชัย ขวัญธัญเลิศ และ
คุณปู่เขียว ขวัญธัญเลิศ
ที่ได้กรุณาแบ่งปันภูมิปัญญากะเหรี่ยงให้แก่พวกเรา**

¹ “หมอ” หรือ Hmor เป็นคำเรียก ผู้บำบัดรักษา แบบท้องถิ่นในภาษาไทย



Azadirachta indica is a herb that helps treating the cold, for example when you have a sore throat. Its leaves can be eaten. It can also be used to treat

สะเดาป่า Thai เส่ซ่าหล่า Karen

Azadirachta indica (สะเดา)

สะเดาเป็นสมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการหวัด เช่น อาการเจ็บคอ ใบสามารถรับประทานได้ และยังสามารถใช้ช่วยลดความดันโลหิตสูง ได้อีกด้วย ภาษาไทย สะเดา



English

The flowers of *Aspidistra sutepensis* K.Laren are edible. This plant keeps our bodies warm, relieves aches and pains, and is high in antioxidants.

Thai ดอกลิงลาว

Aspidistra sutepensis K. Larsen

ดอกของ *Aspidistra sutepensis* สามารถรับประทานได้ พืชชนิดนี้ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
ภาษาไทย ดอกลิงลาว



English

Thanks to their natural shape, broom leaves make convenient wrappers for snacks. The broom tree is also appreciated for its medicinal properties.

Thai ต้นไม้กวาด Karen เค้ะแบหล่า

ใบต้นไม้กวาด

ด้วยรูปทรงตามธรรมชาติ ใบของต้นไม้กวาดสามารถใช้ห่อขนมได้อย่างสะดวก ลำต้นของต้นไม้กวาดยังเป็นที่รู้จักในด้านสรรพคุณทางยาอีกด้วย



English

Pandanus amaryllifolius is known to be beneficial for the heart. Its leaves can be used to make a soothing tea or to prepare flavorful snacks.

Thai ใบเตย

ใบเตย (*Pandanus amaryllifolius*)

ใบเตยเป็นพืชที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ใบสามารถนำไปต้มน้ำดื่มเป็นชาที่ให้ความผ่อนคลาย หรือใช้ประกอบอาหารและทำขนมให้มีกลิ่นหอมและรสชาติกลมกล่อมได้



English

If you have a rash or itchy skin, rubbing the fresh leaves of *Tithonia diversifolia* on the affected area may provide relief. You can also boil the leaves and bathe in the infused water for a soothing effect.

Thai ดอกบัวตอง Karen พอแกโร

Tithonia diversifolia ดอกบัวตอง
หากมีผื่นหรืออาการคัน การถูใบสดของ *Tithonia diversifolia* ดอกบัวตอง บนบริเวณที่มีอาการอาจช่วยบรรเทาได้ นอกจากนี้ยังสามารถต้มใบแล้วนำน้ำที่ได้จากการต้มมาอาบให้ความผ่อนคลายและช่วยลดอาการระคายเคืองได้เช่นกัน



English

Wild ginger heals stomach and intestinal ulcers. It also improves appetite.

Thai ขิงป่า Karen เซอะเอ ปก่าป

ขิงป่า (Wild ginger)

ขิงป่ามีสรรพคุณช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้
อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความอยากอาหารได้ด้วย



English

The leaves of *Lablab purpureus* are traditionally used to support wound healing and help reduce inflammation. Its fruits are believed to promote the production of red blood cells and may help ease gas in the digestive system.

Thai ถั่วแปบ Karen เบ้าะบะล่า

ถั่วแปบ (*Lablab purpureus*)

ใบของ *Lablab purpureus* ถูกใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม เพื่อช่วยสมานแผลและลดการอักเสบ ส่วนฝักและเมล็ดเชื่อว่าจะช่วยส่งเสริมการสร้างเม็ดเลือดแดง และอาจช่วยบรรเทาอาการมีลมในระบบย่อยอาหารได้



English

Mimosa pudica - you can boil and drink it to nourish the liver. It also helps with blood flow.

Thai ไมยราบ Karen หน่อวีเมะ

ไมยราบสามารถนำมาต้มดื่มเพื่อบำรุงตับ และยังช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดได้อีกด้วย



English

Croton fluviatilis Esser helps with blood flow. It is possible to boil it with other plants and drink.

Thai เปล้าเล็ก

Croton fluviatilis Esser เปล้าเล็ก
พืชชนิดนี้ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด สามารถ
นำไปต้มร่วมกับพืชสมุนไพรชนิดอื่นแล้วดื่มได้



English

Annona muricata (soursop) is rich in vitamin C and the fruit of this plant is edible. It helps strengthen the body. It is a traditional Karen belief that soursop supports the treatment of cancer.

Thai ทูเรียนเทศ

ทูเรียนเทศ (*Annona muricata*, soursop)
ทูเรียนเทศมีวิตามินซีสูงและผลสามารถรับประทานได้
พืชชนิดนี้ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย ตามความ
เชื่อดั้งเดิมของชาวกะเหรี่ยง ทูเรียนเทศช่วยในการรักษา
โรคมะเร็ง



English

Turmeric helps treat stomach ulcers, skin rashes and it improves the condition of skin.

Thai ขมิ้น Karen เลื่อยขอ

ขมิ้น (Turmeric) ขมิ้นช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ผื่นคัน และช่วยให้สภาพผิวดีขึ้น



English

Yellow-fruit nightshade can be consumed as food and is also traditionally used to help treat parasitic infections in the body.

Thai มะเขือขื่น Karen เลือกอฮอ

มะเขือขื่น (Yellow-fruit nightshade)
มะเขือขื่นสามารถรับประทานเป็นอาหารได้ และยังถูก
ใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อช่วยรักษาการติดเชื้อพยาธิ
ในร่างกาย



English

Musa sikkimensis doesn't have medicinal properties, but its leaves are excellent for wrapping rice. It also serves as an indicator of soil moisture and has a pleasant fragrance.

Thai กล้วยป่า Karen ปอดทะหล่า

กล้วยป่า (*Musa sikkimensis*)
กล้วยชนิดนี้ไม่มีสรรพคุณทางยา แต่ใบเหมาะอย่างยิ่งสำหรับใช้ห่อข้าว นอกจากนี้ยังใช้เป็นตัวบ่งบอกความชื้นของดิน และมีกลิ่นหอมอีกด้วย



English

The fruit of the sweet rattan is edible and is known to help reduce coughs and phlegm. It is a common plant in northern Thailand.

Thai หวายหวาน Karen เก๋

หวายหวาน

ผลของหวายหวานสามารถรับประทานได้ และเป็นที่รู้กันว่าช่วยลดอาการไอและเสมหะ พืชชนิดนี้พบได้ทั่วไปในภาคเหนือของประเทศไทย



English

Zanthoxylum limonella Alston can be used in several ways: inhaling its aroma or grinding its seeds may help eliminate parasites and promote healthy blood circulation.

มะแขว่น Thai มะแข่ล่า Karen

Zanthoxylum limonella Alston มะแขว่น
พืชชนิดนี้สามารถใช้ได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการสูดดม
กลิ่นหรือบดเมล็ด ซึ่งอาจช่วยขับปรสิตหรือพยาธิและส่งเสริม
การไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ



English

Hibiscus acetosella relieves coughs and colds.

Thai ชบาเมเปิ้ล

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ หวัด

Plants and herbs presented in this brochure

พืชและสมุนไพรที่น่าสนใจในโบรชัวร์นี้

Thai	English	Karen
ถั่วแปบ	Lablab purpureus	เบ้าะบะซ่า
ไมยราบ	Mimosa pudica	หน่อวีเมะ
ขมิ้น	Turmeric	เส่อยอ
มะเขว่น	Zanthoxylum limonella Alston	มะเข้ซ่า
มะเขือขื่น	Yellow-fruit nightshade	เสอกอฮอ
สะเดาป่า	Azadirachta indica	เส้ซ่าหล่า
หวายหวาน	Sweet rattan	เก้
ต้นไม้กวาด	Broom tree	เค้ะเบะหล่า
ดอกบัวตอง	Tithonia diversifolia	พอกเกร
ขิงป่า	Wild ginger	เซอะเอ ปก่าปู
กล้วยป่า	Musa sikkimensis	เป๋อติ้ะหล่า
ดอกลิงลาว	Aspidistra sutepensis K.Laren	
ใบเตย	Pandanus amaryllifolius	
เบ้ลาเล็ก	Croton fluvialis Esser	
ดอกลิงลาว	Aspidistra sutepensis	
ทุเรียนเทศ	Annona muricata (soursup)	
ชบาเมเปิ้ล	Hibiscus acetosella	



On the photo from left to right: Nanyalak Khwanthanloed, Joanna Dolinska and Sumittra Suraratdecha. Photo by Prang Pingmuanglek.
ภาพจากซ้ายไปขวา: นัญลักษณ์ ขวัญธัญเลิศ, โยแอนนา โดลินสกา และสุมิตรรา สุรรัตน์เดชา ภาพถ่ายโดย ปราง ปิงเมืองเหล็ก