

กลิ้งกล่อม

ชื่ออื่น	พิลังกาสาดำ มะจำเล็ก (เหนือ) ตาเป็ดตาไก่	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นสูงประมาณ 20-50 ซม. ตั้งตรง
	ใบ	ใบแกวรูปหอก ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบและขอบใบหยักเป็นลอนคลื่น
	ดอก	ดอกเล็กสีขาวแกมชมพู เป็นช่อกระจุก ออกตามยอดและข้างกิ่ง ก้านช่อดอกยาว ช่อหนึ่ง มีดอกประมาณ 10-20 ดอก เมื่อดอกบานเต็มที่จะเห็นกลีบดอก 5 กลีบ แฉกล้ายดาว มีเกสรยื่น
	ผล	เป็นปมอยู่ตรงกลางผลออกเป็นกระจุก ก้านช่อยาว ลักษณะผลเหมือนรูปครึ่งวงกลม มน ผลสุกมีสีแดง ผิวมันเมล็ดสีดำมีร่องตามแนวยาว
การขยายพันธุ์	ราก ต้นปักชำ เมล็ดแก่	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ตามป่าโปร่งทั่วไป	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ใบสด จิ้มน้ำพริก จิ้มตำไข่มดแดง
	ทางยา	<u>ทั้งต้น</u> ต้มรักษาโรคประดง รากต้มน้ำดื่ม เจริญอาหาร (มีสารกลุ่มไทรเทอร์พีนอยด์ ซาโปนิน ซึ่งกระตุ้น การนำตัวของมดลูก และพบสาร friedelin มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และสารRapanone หรือสามารถต้านการเจริญของเชื้อโรคเรื้อน)
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ทุกฤดู	

กัญญา คิวเศษ และคนอื่นๆ. 2542. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.