

# ย่านาง



สมุนไพรมหัศจรรย์

ไม่ว่าท่านจะเป็นโรคร้ายที่รักษายาก หรือโรคที่รักษาง่าย  
หลายโรคที่ย่านางช่วยบำบัด บรรเทาได้

โดย ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอมะเขี๋ย)

นักวิชาการสาธารณสุข  
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก  
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

# ย่านาง

## สวนไพรม์หัตถ์

ISBN 974-94986-8-2



### ผลงานอันดับที่ ๕๒ ของกลุ่มสุดปัง

#### ผู้รวบรวม กลุ่มสุดปัง

พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ๒๕๔๕	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	พฤศจิกายน ๒๕๔๕	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ธันวาคม ๒๕๔๕	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	มีนาคม ๒๕๕๐	จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม

#### จัดจำหน่าย

ธรรมทัศน์สมาคม ๖๗/๕๐ ซอยนวมินทร์ ๔๔ ถ.นวมินทร์  
คลองกลุ่ม บึงกลุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐ โทร. ๐-๒๓๗๕-๔๕๐๖

#### พิมพ์ที่

ธีระการพิมพ์ ๑๗๘/๒๕-๒๖ ซอยวุฒิพันธ์  
ถนนราชปรารภ แขวงพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐-๒๒๕๑-๕๘๑๕, ๐-๒๒๕๒-๐๔๔๘

ผู้ใดศรัทธาและเห็นคุณค่า ต้องการนำหนังสือไปช่วยเผยแพร่  
กรุณาติดต่อ“กลุ่มสุดปัง” ได้ในราคาพิเศษ

# ช่างนาง

สมุหิไพรมณัฒจรรจ้

ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)  
นักวิชาการสาธารณสุข  
นักบำบัดสุขภาพทางเสือก  
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

ย่านางเป็นพืชสมุนไพร ที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณ หมอยาโบราณภาคอีสาน เรียกชื่อทางยาของย่านางว่า “หมื่นปี บ่ เฒ่า” แปลเป็นภาษากลางว่า “หมื่นปีไม่แก่” กระผมพบความมหัศจรรย์ของ ย่านางครั้งแรก เมื่อคุณแม่ของกระผมตกเลือดจากมดลูกอย่างรุนแรง หลังจากที่กระผมตัดสินใจใช้ย่านาง เป็นสมุนไพรหลักในการบำบัด อาการของคุณแม่ก็ทุเลาอย่างรวดเร็วภายใน ๓ วัน เลือดหยุดไหล เมื่อใช้ย่านางบำบัดต่อเนื่องอีก ๓ เดือนต่อมา มดลูกที่โต ๑๖ เซนติเมตร ก็ยุบลงเหลือเท่าขนาดปกติ คือเท่าผลชมพู่ ผิวมดลูกที่ขรุขระเหมือน หนึ่งคางคกหายไป อาการตกขาวก็หายไปด้วย

ต่อมากระผมทดลองใช้ย่านางกับผู้ป่วยมะเร็งตับ ผู้ป่วยก็อาการดีขึ้น เมื่อครบ ๓ เดือนไปตรวจอัลตราซาวด์ พบว่ามะเร็งฝ่อลง จากนั้นก็ทดลองกับผู้ป่วยโรคเกาต์ให้ดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง ๓ เดือน อาการปวดข้อหายไป ไปตรวจที่โรงพยาบาลไม่พบโรคเกาต์ ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบัน บอกว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ได้ทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลังจากดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง พบว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดและลดความดันโลหิตได้ หลังจากนั้นกระผมได้ข้อมูลจากคนแก่อายุ ๗๗ ปีคนหนึ่งที่ได้ดื่มน้ำย่านางต่อเนื่องกัน ๑ เดือน พบว่าผมที่เคยขาพลิกเปลี่ยนเป็นสีเทา และมีสีดำแซม ลูกสาวของคนแก่ดังกล่าวเชื่อว่าทำลายเล็บ รักษาด้วยการทาและกินยาแผนปัจจุบันไม่หาย พอดื่มน้ำย่านางได้ ๑๐ วัน ก็ทุเลาอย่างรวดเร็ว

กระผมได้ทดลองให้น้ำย่านางกับผู้ป่วยอีกหลายโรคหลายอาการ ไม่ว่าจะเป็นอาการไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตุ่ม ผื่นคัน และอาการอื่นๆ ก็พบว่าอาการทุเลาอย่างรวดเร็ว กระผมได้ข้อมูล จากผู้ป่วยหลายคนที่น่าย่านางไปใช้บำบัดรักษาโรคพบว่า ไม่ว่าจะเป็นโรค ร้ายที่รักษายาก หรือโรคที่รักษาง่ายหลายโรคหลายอาการย่านางสามารถ บำบัดรักษาให้ทุเลาเบาบางหรือหายได้

ดังนั้น กระผมจึงได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับย่านาง เพื่อว่าย่านาง อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยบำบัด บรรเทาทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บของญาติ พี่น้องของเพื่อนร่วมโลกได้บ้าง

๙ หมอเขียว





จากประสบการณ์ที่กระผมได้ใช้ไບย่านางกับผู้ป่วยพบว่า ไบย่านางมีฤทธิ์เย็น จึงใช้ไบย่านางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการอันเกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

กระผมพบว่า ไบย่านางเหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้ในการป้องกันคุ้มครองรักษา และฟื้นฟูเซลล์ร่างกายของคนในยุคนี้ เพราะคนส่วนใหญ่จะมีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน อันเนื่องมาจากผู้คนส่วนใหญ่มีความเครียดสูง มักถูกบีบคั้น กดดันจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ให้ต้องแก่งแย่งแข่งขัน เร่งรีบ เร่งร้อน สิ่งแวดล้อมก็มีมลพิษมากขึ้น ต้นไม้ที่ให้ออกซิเจน รมเย็น ให้ความชุ่มชื้นก็ถูกทำลายจนเหลือน้อย โลกจึงร้อนขึ้น อาหารและเครื่องดื่มปนเปื้อนสารพิษสารเคมีมากขึ้น ตั้งแต่กระบวนการเริ่มต้นผลิตทางการเกษตร ที่ใช้สารเคมีกันอย่างมากมาย จนถึงการปรุงเป็นอาหาร ผู้คนอยู่กับเครื่องไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยหลัก ที่ทำให้คนเจ็บป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

สถานการณ์ดังกล่าวตรงกันข้ามกับเมื่อ ๓๐-๕๐ ปีที่ผ่านมา ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความเครียด วิถีชีวิตเรียบง่าย สงบ เอื้อเพื่อ



เกือบๆ กัน ไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขัน ไม่ต้องเร่งร้อนเร่งรีบเหมือนคนยุคนี้  
สิ่งแวดล้อมมีมลพิษน้อย ป่าไม้ก็มีมาก แม่น้ำลำธารใสสะอาด อาหาร  
การกินไม่มีสารเคมีเจือปน ตั้งแต่กระบวนการผลิตทางการเกษตร จน  
ถึงกระบวนการปรุงอาหารก็ไร้สารพิษ ปรุงแต่งน้อย รสไม่จัดจ้าน  
เครื่องไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ไม่ค่อยมี ผู้คนส่วนใหญ่ในยุคนั้น จึงมักมี  
ภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน

**อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน** ซึ่งสามารถ  
ใช้โยยานางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาได้ มีดังต่อไปนี้

๑. ตาแดง ตาแห้ง แสบตา ปวดตา ตามัว ขี้ตาข้น เหนียว  
หรือไม่ค่อยมีขี้ตา

๒. มีสิ่ว ผื่น

๓. มีตุ่ม แผล ออกร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ

๔. นอนกรน ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุย

๕. ผมหงอกก่อนวัย รุขุมขนขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก  
คอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

๖. ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว

๗. มีเส้นเลือดชอดตามส่วนต่างๆของร่างกาย เส้นเลือดฝอยแตก  
ใต้ผิวหนัง มีรอยจ้ำเขียวคล้ำ

๘. ปวดบวมแดงร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ

๙. กล้ามเนื้อเกร็งค้าง กัดเจ็บ เป็นตะคริวบ่อยๆ

๑๐. ผิวหนังผดผกติดคล้ายรอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสีย  
ตามร่างกาย

๑๑. ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย

๑๒. ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กๆ คล้ายขี้แพะ  
บางครั้ง มีท้องเสียแทรก

๑๓. ปัสสาวะมีปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆจะเป็นสีน้ำตาลเนื้อ หรือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักถูกปัสสาวะช่วงเที่ยงคืนถึงตี ๒ (คนที่ร่างกายปกติ สมดุล จะไม่ตื่นปัสสาวะกลางดึก)

๑๔. อกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการ ท้องอืดร่วมด้วย

๑๕. มีผื่นที่ผิวหนัง ปื้นแดงคัน หรือมีตุ่มใสคัน

๑๖. เป็นริมี งูสวัด

๑๗. หายใจร้อน เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น สีเหลืองหรือสีเขียว บางทีเสมหะปนคอ

๑๘. โดยสารถยานยนต์ มักอ่อนเพลียและหลับขณะเดินทาง

๑๙. เลือดกำเดาออก

๒๐. มักง่วงนอนหลังกินข้าวอิ่มใหม่ๆ

๒๑. เป็นมากจะยกแขนขึ้นไม่สุด ไหล่ติด

๒๒. เล็บมือ เล็บเท้า ขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำ อีกเสบวมแดงที่โคนเล็บ

๒๓. หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่อับ หรืออากาศร้อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถเร็วเกิน หรือทำงานเกินกำลัง

๒๔. เจ็บเหมือนมีเข็มแทงหรือไฟฟ้าช็อต หรือร้อนเหมือนไฟเผาตามร่างกาย

๒๕. อ่อนล้า อ่อนเพลีย แม้นอนพักก็ไม่หาย

๒๖. รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก

๒๗. เจ็บปลายลิ้น แสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บแปลบที่หน้าอก และอาจร้ายไปที่แขน



๒๘. เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง

๒๙. หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาลาย ลมออกหู หูตั้ง

๓๐. ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า รองเท้า ออกร้อน  
บางครั้งเหมือนไฟช็อต

๓๑. เกร็ง ชัก

๓๒. โรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ได้แก่ โรคหัวใจ  
เป็นหัวร่อน ไช้น้ำอักเสบ หลอดลมอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ  
ตับอักเสบ ภาวะอาหารล้าไส้อักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร  
มดลูกโต ตกขาว ตกเลือด ปวดมดลูก หอบหืด ไตอักเสบ ไตวาย นิ้วไต  
นิ้วกระดูกปัสสาวะ นิ้วถุ่น้ำดี ภาวะปัสสาวะอักเสบ ไล่เลื้อน  
ต่อมลูกหมากโต โรคเกาต์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เนื้องอก มะเร็ง  
พิษของแมลงสัตว์กัดต่อย

## วิธีใช้

ใช้ใบย่านางในการเพิ่มคอลโรฟิล คุ้มครองเซลล์ ฟันฟูเซลล์  
ปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะไม่สมดุล แบบร้อน  
เกิน ดังนี้

๑. เด็ก ใช้ใบย่านาง ๑-๕ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว (๒๐๐-๖๐๐ ซี.ซี.)

๒. ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็ก ทำงานไม่หนัก ใช้ ๕-๗ ใบ ต่อน้ำ  
๑-๓ แก้ว

๓. ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็ก ทำงานหนัก ใช้ ๗-๑๐ ใบ  
ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว

๔. ผู้ใหญ่ที่รูปร่างสมส่วนถึงตัวโต ใช้ ๑๐-๒๐ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว  
โดยใช้ใบย่านางสดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขยี้ใบย่านางกับน้ำ  
หรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง

บ้าง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเป็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ ต้มครั้งละ ๑/๒-๑ แก้ว วันละ ๒-๓ เวลา ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือผสมเจือจางดื่มแทนน้ำเปล่า ในอุณหภูมิห้องปกติ ควรดื่มภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากทำน้าย่านาง เพราะถ้าเกิน ๔ ชั่วโมง มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่เหมาะที่จะดื่ม จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน แต่ถ้าแช่ในน้ำแข็งหรือตู้เย็น ควรใช้ภายใน ๓-๗ วัน โดยให้สังเกตที่กลิ่นเหม็นเปรี้ยวเป็นหลัก

๕. การทำน้าย่านางอาจผสมน้ำมะพร้าว หรือน้ำเล็กน้อย เพื่อผลทางยาหรือช่วยให้ดื่มง่ายขึ้น

๖. บางคนเป็นโรคหรือมีอาการหนักมาก บางครั้งย่านางเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้ทุเลาได้ ให้ใช้พืชฤทธิ์เย็นตัวอื่นๆ มาช่วยเสริม โดยนำมาขยี้ โขลกหรือปั่นรวมกับย่านาง พืชฤทธิ์เย็นที่นำมาเสริมฤทธิ์ย่านางที่มีประสิทธิภาพดี ได้แก่ ใบอ่อมแซบ ๑ กำมือ ใบเตย ๑-๓ ใบ ผักบุ้ง ๕-๑๐ ต้น บัวบก ๑ กำมือ เสดดพังพอนตัวเมีย(พญาขอ) ๕-๑๐ ยอด (๑ ยอดยาว ๑ คีบ) ใบตำลึงแก่ ๑ กำมือ หนุ่ยปากกิง ๑-๓ ต้น ว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น โดยนำมาเสริมเท่าที่จะหาได้ พืชชนิดใด ที่หาไม่ได้ก็ไม่ต้องใส่ และถ้าพืชชนิดใดไม่ถูกกับผู้ที่จะดื่ม ก็ไม่ต้องใช้เอามาผสม อาการของพืชที่ไม่ถูกกับร่างกาย คือ เมื่อรับประทานหรือสัมผัสพืชนั้นจะระคายเคือง หรือมีอาการไม่สบายบางอย่าง ถึงกระนั้นก็ตาม บางคนที่เคยไม่ถูกกับพืชบางอย่าง พอผสมกันหลายอย่าง ก็รับประทานได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ แต่บางคนแม้จะผสมกันหลายอย่าง ก็ยังแสดงอาการผิดปกติอยู่ ก็ให้งดใช้พืชชนิดนั้นเสีย

๗. บางคนไม่ชินกับการรับประทานสด ก็สามารถผ่านไฟให้อุ่นหรือเดือดไม่เกิน ๕ นาทีได้ โดยตรวจสอบร่างกายของตนเองว่า ระหว่างรับประทานสดกับผ่านไฟ อย่างไหนที่ทำให้รู้สึกสดชื่น สบายหรืออาการ



เจ็บป่วยทะเลาได้มากกว่า ก็ให้ใช้วิธีนั้น

๘. คนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ให้ดื่มน้ำย่านาง หรือสมุนไพรรวมฤทธิ์เย็นกับกล้วยดิบและขมิ้น โดยใช้กล้วยดิบ ทั้งเปลือก ๑ ลูก แบ่งเป็น ๓ ส่วนเท่าๆกัน ใช้ขมิ้นชนิดใดก็ได้ ยาวเท่า นิ้วก้อย(นิ้วมือ)ของผู้ป่วย แบ่งเป็น ๓ ส่วนเท่าๆกัน นำกล้วยดิบและ ขมิ้นอย่างละ ๑ ชิ้น (ต่อครั้ง) โขลกให้ละเอียด หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เคี้ยวให้ละเอียดแล้วกลืน พร้อมกับดื่มน้ำย่านาง หรือสมุนไพรรวม ฤทธิ์เย็น วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง แต่ถ้ามีอาการออกร้อนท้องร่วมด้วยให้งดขมิ้น สำหรับกล้วยดิบ หรือ ขมิ้นอาจใช้เป็นลูกกลอนหรือแคปซูลก็ได้ โดยใช้กล้วยดิบครั้งละ ๓-๕ เม็ด ๓ เวลา ก่อนอาหาร ส่วนขมิ้นใช้ครั้งละ ๑-๓ เม็ด ๓ เวลา ก่อนอาหาร

๙. สำหรับคนที่มีอาการท้องเสีย ให้ใช้ย่านางปริมาณที่เหมาะสม กับบุคคลดั่งที่นำเสนอข้างต้น ขยี้กับใบฝรั่งแก่ ๓-๕ ใบ หรือใบ ทับทิมครึ่ง -๑ กำมือ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ดื่มก่อนอาหาร ครั้งละครึ่ง -๑ แก้ว



หรือดื่มบ่อยๆจนกว่าจะหายท้องเสีย ย่านางสามารถฆ่าเชื้อโรคที่เป็นเหตุให้เกิดภาวะร้อนเกินได้ รวมถึงเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย อีกสูตรหนึ่งที่ได้ผลดีมาก คือ ดื่มน้ำย่านางหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ควบคู่กับสมุนไพรต้ม คือเอาเปลือกสะเดา (ส่วนที่มีรสฝาดขมกึ่งกลางระหว่างเปลือกแข็งนอกสุดและแก่น) ยาว ๑ คืบของผู้ป่วย กว้าง ๑-๒ เซนติเมตร เปลือกมังคุดสดหรือตากแห้ง ๑-๓ ลูก ใบฝรั่งแก่ ๓-๕ ใบ ทั้งสามอย่าง รวมกัน ต้มใส่น้ำ ๓-๕ แก้ว เดือด ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำตาล ๓-๕ ช้อนโต๊ะ ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว ๓ เวลา ก่อนอาหาร หรือจิบเรื่อยๆ จนกว่าอาการท้องเสียจะหาย

#### ๑๐. การใช้น้ำย่านางกับภายนอกร่างกาย

- ๑๐.๑ ใช้น้ำย่านางหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเจือจางกับน้ำเปล่า ใช้เช็ดตัวลดไข้ได้เป็นอย่างดี หรือใช้ผ้าชุบวางบริเวณที่ปวดคอกร้อน ช่วยลดความร้อนของร่างกายทางผิวหนัง
- ๑๐.๒ ผสมน้ำยาสระผม ใช้สระผมได้อย่างดี ช่วยให้ศีรษะเย็น ผมหงอกดำหรือชะลอผมหงอก
- ๑๐.๓ ใช้น้ำย่านางหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผสมดินสอพอง หรือปูนเคี้ยวหมากให้เหลวพอประมาณ ทาลิว ผ้าตุ้ม ผืน คัน พอกฝีหนอง จะช่วยถอนพิษและแก้อักเสบได้

#### ๑๑. การประเมินว่า ปริมาณหรือความเข้มข้นพอเหมาะที่จะดื่มหรือไม่

- ๑๑.๑ ขณะื่อดื่มเข้าไป จะกลืนง่ายไม่ฝืดฝืน ไม่ระคายคอ
- ๑๑.๒ อาการไม่สบายทุเลาลง ปากคอชุ่ม ร่างกายสดชื่นขึ้น
- ๑๑.๓ ถ้าดื่มน้อยไป อาการก็ไม่ทุเลา ถ้าดื่มมากเกินไปก็จะเกิดอาการไม่สบายบางอย่าง หรือในขณะดื่มจะรู้สึกได้ว่า ร่างกายจะมีสภาพด้านบางอย่างเกิดขึ้น



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
สุขภาพแข็งแรง

๑๒. สำหรับท่านที่ไม่ค่อยได้รับประทานผักสด ร่างกายก็จะขาดวิตามินและคลอโรฟิล ในใบย่านางมีวิตามิน คลอโรฟิลคุณภาพดี มีพลังสด พลังชีวิตประสิทธิภาพสูง ในการปกป้อง คุ้มครองและฟื้นฟูเซลล์ของร่างกายได้อย่างดีเยี่ยม

**หมายเหตุ ๑.** หลายครั้งที่การดื่มสมุนไพรเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ก็ควรจะทำอย่างอื่นเสริมในการปรับสมดุลร้อนหรือเย็นของร่างกายด้วย จะทำให้ประสิทธิภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพยิ่งขึ้น เช่น การปรับสมดุลด้านอิทธิบาท อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกายและเอาพิษออก **ซึ่งรายละเอียดของการปรับสมดุลร้อน-เย็น สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ในหนังสือ ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็น ไม่สมดุล โดยใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)**

๒. ถ้าไม่มีย่านางหรือร่างกายไม่ถูกกับย่านาง ก็สามารถให้สมุนไพรฤทธิ์เย็นตัวอื่นๆ แทนได้

## ตัวอย่าง ประสพการณ์ของผู้ป่วยที่ใช้ใบย่านางแก้ไข้ปัญหาสุขภาพ จนมีผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางลง

๑. นางศรี มีทรัพย์ อายุ ๕๓ ปี ๒๘ หมู่ ๗ ตำบล ดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เป็นเนื้องอกที่มดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว มีนชา ปวดตามร่างกาย ดื่มน้ำย่านางพร้อมกับปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกิน อาการทุเลาตามลำดับ หลังจากปฏิบัติได้ ๓ เดือน อาการ ดังกล่าวหายไป

๒. นางสมนึก ทองแสง อายุ ๖๗ ปี ๕๑/๓๘๖ หมู่ ๑ ตำบล นิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร เป็นมะเร็งปอด ดื่มน้ำย่านาง พร้อมปรับสมดุลร้อน-เย็น ภายใน ๓ เดือนผ่านไป อาการ ทุเลาลงมาก ไปทำอุลตราซาวด์ พบว่าก้อนมะเร็งฝ่อลง

๓. นางทองจิ้น ยิ้มใส อายุ ๕๕ ปี ๑๗๕ หมู่ ๑๒ ตำบลปทุม อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นมะเร็งตับ ดื่มน้ำย่านางพร้อมกับปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกิน ๓ เดือนผ่านไป อาการทุเลาลงมาก ไปตรวจอุลตราซาวด์ พบว่าก้อนมะเร็งฝ่อลง

๔. นางผัน ถนอมบุญ อายุ ๔๕ ปี ๑๐๙ หมู่ ๑๐ ตำบลจานลาน อำเภอพนม จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นมะเร็งมดลูก ดื่มน้ำย่านางพร้อมกับปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกินได้ ๒ สัปดาห์ อาการทุเลาลงมาก พอได้ ๒ เดือน ไปตรวจที่โรงพยาบาลไม่พบเซลล์มะเร็ง

๕. นางสาวสัจด์ สีน้าเงิน อายุ ๕๘ ปี ๔๔๒ หมู่ ๑ ตำบลในเมือง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคกระเพาะอาหารอักเสบ เนื้องอกที่เต้านม ดื่มน้ำย่านางพร้อมกับปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกิน ๑ เดือน อาการทุเลาลงมาก เนื้องอกที่เต้านมยุบหายไป

๖. ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ จำนวน ๔๐ คน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกสวนล่างฝั้น หลักสูตร

๓ วัน มีการดื่มน้ำย่านาง ภายบริหาร กินอาหารพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ โดยปรุงอาหารให้มีฤทธิ์เย็น มีการตรวจเลือดและตรวจร่างกายก่อนและหลังเข้าค่าย พบว่าผู้ป่วยมีค่าน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตลดลง มีสภาพร่างกายที่โปร่ง โล่ง สดชื่น กระปรี้กระเปร่า

๗. ท่านสมณะแต่ธรรม ธรรมรักชิตโต อายุ ๖๒ ปี พุทธสถานสันติอโศก กรุงเทพฯ เป็นภูมิแพ้ ไอ จาม มีน้ำมูกและเสมหะทุกวัน เป็นมา ๑๐ ปี หลังจากดื่มน้ำย่านางและปฏิบัติตัวแก่ภาวะร้อนเกิน ๑ สัปดาห์ อาการไม่สบายทั้งหมดทุเลาลงมาก

๘. นายเพื่อนพืช หมื่นยุทธิ อายุ ๒๘ ปี พุทธสถานสันติอโศก กรุงเทพฯ เหวี่ยงอ๊กเสบอย่างรุนแรงและเรื้อรังมา ๔ ปี จนเคี้ยวอาหารปกติไม่ได้ ถึงขั้นต้องปั่นข้าวกิน หมอนัดผ่าตัด กำลังรอคิว กินน้ำย่านางและปฏิบัติตัวแก่ภาวะร้อนเกินที่ศูนย์ฝึกสวนล่างฝนได้ ๑๐ วัน อาการทุเลาลง ๘๐% จึงทำให้ไม่ต้องผ่าตัด

๙. นายบุญชู คงสมจิตร อายุ ๗๘ ปี พุทธสถานสันติอโศก กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ มีอาการอัมพฤกษ์ ลุกนั่งไม่ได้ พลิกตัวไม่ได้ กระดิกแขนขาได้เล็กน้อย แขนขาอ่อนแรง ก่อนหน้านั้นมีอาการร้อนใน ปัสสาวะน้อยและบ่อย สีเข้ม ลุกปัสสาวะกลางคืน ๘-๙ ครั้ง ช่วงเที่ยงคืนถึงตี ๓ ตาแดง ตาแห้ง ใช้ช้อนบ่อย ท้องผูกบ่อย คอแห้ง ผิดตกกระเป็นจ้ำๆ ดำคล้ำ เป็นเรื้อรังมา ๕ ปี หลังจากกินน้ำย่านาง ผสมอ่อมแซบ ใบเตย หญ้าปักกิ่ง ว่านกาบหอย ผักบุ้ง เสดดพังพอน และบัวบก พร้อมปฏิบัติตัวแก่ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ๑ สัปดาห์ ผ่านไป แขนขาเริ่มมีกำลัง ผ่านไป ๓ สัปดาห์ ลุกนั่งเองได้ ๔ สัปดาห์ สามารถลุกเดินได้ อาการใช้หายไป ไม่มีท้องผูก ปากคอชุ่ม ผิวจ้ำดำคล้ำหายไป

๑๐. นางสาวหล้า โมงขุนทด อายุ ๖๗ ปี พุทธสถานสิมมาอโศก ๒๕๔ หมู่ ๕ ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เป็น

เริ่มและงูสังตมา ๑ เดือน กินน้ำย่านางและปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกินได้  
๑ สัปดาห์ อาการปวดแสบ ร้อนคันและตุ่มจากเริ่ม งูสังตหายไป

๑๑. นักเรียนสัมมาสิกขาสังฆสถานหินผาฟ้า น้ำ จังหวัดชัยภูมิ  
ประมาณ ๒๐ คน มีอาการท้องเสียพร้อมกันจากอาหารเป็นพิษ เมื่อขี้เึ  
ย่านางกับใบฝรั่งแก่น้ำสะอาดให้ดื่ม อาการก็ทุเลาและหาย ภายใน ๑-๒ วัน

๑๒. นายคนอง ดวงจิตต์ อายุ ๑๕ ปี นักเรียนสัมมาสิกขา  
ราชธานีอโศก เป็นตุ่มผื่นคันที่แขน ตุ่มน้ำย่านาง และเอาน้ำย่านางผสม  
ปูนเคี้ยวหมากทา อาการทุเลาลง วันรุ่งขึ้น ตุ่มผื่นคันยุบหายไป

๑๓. นางสาวเศษฝัน ดวงมณี อายุ ๒๘ ปี ปฏิบัติกรศูนย์ฝึก  
สวนล่างฝัน เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว เมื่อตม่น้ำย่านางอาการก็ทุเลาลง  
วันรุ่งขึ้นก็หายเป็นปกติ

๑๔. ตัวผู้เขียนเองปวดท้องเฉียบพลัน เป็นประมาณ ๑ ชั่วโมง  
พอตม่น้ำย่านาง อาการเริ่มทุเลาลงและหายภายใน ๕ นาที

๑๕. นางอัมพร ทองด้วง อายุประมาณ ๔๐ ปี ๑๔๙ หมู่ ๑๒  
ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอป่าดิว จังหวัดยโสธร มีอาการปัสสาวะแสบขัด  
ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ เป็นมา ๑ ปีเศษๆ รักษาที่คลินิกและ  
โรงพยาบาลหลายแห่งไม่ดีขึ้น เมื่อตม่น้ำย่านางผสมใบเตยและผักบุ้ง  
อาการทุเลาอย่างมากภายใน ๓ วัน ตมต่อเนื้อได้ ๓ สัปดาห์ ก็หายขาด

๑๖. นางสมัย เนากำแพง อายุ ๔๒ ปี ๑๙๖ ตำบลบึง อำเภอมือง  
จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นไตอักเสบเรื้อรังมา ๕ ปี เมื่อตม่น้ำย่านางและ  
ปฏิบัติตัวแก้ภาวะร้อนเกินได้ ๗ วัน อาการทุเลาจนเป็นปกติ

๑๗. นายดาว เนากำแพง อายุประมาณ ๔๕ ปี ๑๙๖ ตำบลบึง  
อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ นอนกรนเป็นประจำ พอตม่น้ำย่านาง  
พร้อมทั้งรับประทานอาหารฤทธิ์เย็นอาการก็หายไปภายในหนึ่งสัปดาห์



๑๘. ชาวไร่อ้อยคนหนึ่งที่จังหวัดนครราชสีมา หลังจากตัดอ้อยจำนวนหลายไร่ มีอาการปวดขาที่เขน กินยาแผนปัจจุบันติดต่อกันเป็นเดือนก็ยังไม่ทุเลา พอดื่มน้ำย่านางอาการก็ทุเลาลง จนหายเป็นปกติภายใน ๑-๒ สัปดาห์

๑๙. คุณตุ้ เจ้าของร้านอาหารประดับยนต์ ๓๔๔/๑ หมู่ ๕ ถนนศรีสะเกษ-สุรินทร์ ตำบลหนองครก อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เล็บมือผุ ถูกทำลายลูกกลมไปครึ่งเล็บ ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน บอกว่าเป็นเชื้อรา ให้ยาแผนปัจจุบันมารับประทานพร้อมยาทา เป็นเวลา ๑๖ ปี อาการไม่ทุเลา จึงหยุดยาแผนปัจจุบัน ทดลองดื่มน้ำย่านางได้ ๑๕ วัน อาการเริ่มทุเลา ดื่มได้ ๑ เดือน อาการดีขึ้นตามลำดับจนเกือบเป็นปกติ

๒๐. นางจำปา สุวะไกร อายุ ๓๓ ปี ๑๐๖ หมู่ ๕ ตำบลคึมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นโรคกระเพาะอาหาร-ลำไส้อักเสบ ไช้มันพอกตับและตกขาวเรื้อรัง กินยาแผนปัจจุบันอาการไม่ทุเลา เมื่อดื่มน้ำย่านาง กินหญ้าปักกิ่ง กัลยาดิบและขมิ้น และกินอาหารฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ อาการทุเลาลงภายใน ๕ วัน เมื่อทำต่อเนื่องอาการต่างๆ ดีขึ้นตามลำดับ จนได้ ๒ ปีไปตรวจที่โรงพยาบาล ไม่พบไขมันพอกตับ

ยังมีกรณีตัวอย่างอีกมากมายที่ใช้ย่านางในการบำบัดแก้ไขปัญห สุขภาพ ซึ่งไม่สามารถนำเสนอได้หมดในที่นี้

ผู้เขียนขอเชิญชวนท่านผู้อ่านทดลองใช้ย่านาง พืชสมุนไพรมหัศจรรย์ของไทย ด้วยตัวของท่านเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะพอเป็นประโยชน์ต่อญาติพี่น้อง ผองเพื่อนร่วมโลกทุกๆ ท่าน

**“เราถึงพองพื้บองกับ”**



ภาคผนวก



# ย่านาง

วงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อพื้นเมือง

ภาคกลาง	เถาย่านาง, เถาหญ้านาง, เถาวัลย์เขียว, หญ้าภคินี
เชียงใหม่	จ้อยนาง, จอยนาง, ผักจอยนาง
ภาคใต้	ย่านนาง, ยานนาง, ชั่นยอ
สุราษฎร์ธานี	ยาดนาง, วันยอ
ภาคอีสาน	ย่านาง
ไม่ระบุถิ่น	เครือย่านาง, ปู่เจ้าเขาเขียว, เถาเขียว, เครือเขางาม

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

**ต้น** เป็นไม้เถาเลื้อย เกี่ยวพันไม้อื่น เป็นเถากลมๆ ขนาดเล็ก แต่เหนียว มีสีเขียว เมื่อเถาแก่จะมีสีเข้มคล้ำ บริเวณเถามีข้อห่างๆ เถาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ

**ราก** มีหัวใต้ดิน รากมีขนาดใหญ่

**ใบ** เป็นใบเดี่ยวคล้ายใบพริกไทย ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว ๕-๑๐ ซม. กว้าง ๒-๔ ซม. ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบยาว ๑-๑.๕ ซม. ในภาคใต้ใบค่อนข้างเรียวยาวแหลมกว่า สีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

**ดอก** ออกตามซอกใบ ซอกโคนก้าน จากข้อเถาแก่เป็นช่อยาว ๒-๕ ซม. ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง ๓-๕ ดอก ออกดอก แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ต้นเพศผู้จะมีดอกสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน ดอกย่อยของต้นเพศผู้ จะมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกมีขนสั้นๆ ละเอียด ปกคลุมหนาแน่น ออกดอกช่วงเดือนเมษายน

**ผล** รูปร่างกลมเล็กขนาดเท่าผลมะแว้ง สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็น สีเหลืองอมแดง หรือสีแดงสด และกลายเป็นสีดำในที่สุด

**เมล็ด** เมล็ดแข็งรูปเกือบกลม

**แหล่งที่พบ** ยานางเป็นพืชที่พบในแหล่งธรรมชาติ ป่าทั่วไปที่มีความชุ่มชื้น บริเวณป่าผสมผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่งในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ รวมทั้งภาคอื่นก็มีกระจายทั่วไป

### **การปลูกและขยายพันธุ์**

ยานางเป็นพืชที่ขึ้นในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดู ขยายพันธุ์โดยการใช้หัวใต้ดิน เถาแก่ที่ติดหัว ปักชำยอด หรือ การเพาะเมล็ด เป็นไม้ที่ปลูกง่ายโดยปลูกเป็นหลุมหรือยกร่องก็ได้

### **ประโยชน์ทางยา**

#### **สารเคมีที่สำคัญ**

รากยานางมี isoquinolone alkaloid ได้แก่ Tiliacrine, Tiliacrinine, Nortiliacrinine A, Tiliacotinine 2-N-oxide และ tiliandrine, tetraandrine, D-isochondendrine (isberberine)

### **การทดลองทางห้องปฏิบัติการ**

จากการทดลองพบว่าสารสกัดจากรากยานางมีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรียชนิด ฟัลซิพาร์มในหลอดทดลอง (พร้อมจิตและคณะ, ๒๕๔๓)



**ใบ** รสจืดขม รับประทาน ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้รากสาด ไข้พิษ ไข้เชื่องซึม ไข้หัว ไข้กลับซ้ำ ไข้เข่ายาเขียว ทำยาพอก ลิ้นกระด้าง คางแข็ง กวาดคอ แก้ไข้ฝีดาษ ไข้ดำแดงเถา

**ราก** รสจืดขม กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ ปรงยาแก้ไข้รากสาด ไข้กลับ ไข้พิษ ไข้สันนิบาต ไข้ป่าเรื้อรัง ไข้ทับระดู ไข้ผิดสำแดง ไข้เหนือ ไข้หัวจำพวกเหือดหัด สุกใส ฝีดาษ ไข้กาฬ รับประทานแก้พิษเมาเบื่อ แก้เมาสุรา แก้พิษภายในให้ตกสิ้น บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้โรคหัวใจบวม ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไม่ผูก ไม่ถ่าย แก้กำเดา แก้ลม

**ทั้งต้น** ปรงเป็นยาแก้ไข้กลับ

## การใช้เป็นยาในการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

### ๑. แก้ไข้

ใช้รากย่านางแห้ง ๑ กำมือ (ประมาณ ๑๕ กรัม) ต้มกับน้ำ ๒ แก้วครึ่ง เคี่ยวให้เหลือ ๒ แก้ว ให้ดื่มครั้งละ ๑/๒ แก้ว ก่อนอาหาร ๓ เวลา

### ๒. แก้ปวด (ปวดท้องเพราะกินอาหารผิดสำแดง)

ใช้รากย่านางแดงและรากมะปรางหวาน ผนกับน้ำอุ่น แต่ไม่ถึงกับขุ่น ดื่มครั้งละ ๑/๒-๑ แก้วต่อครั้ง วันละ ๓-๔ ครั้ง หรือทุกๆ ๒ ชั่วโมง ถ้าไม่มีรากมะปรางหวาน ก็ใช้รากย่านางแดงอย่างเดียวก็ได้ หรือถ้าให้ดียิ่งขึ้น ใช้รากมะขามผนรวมด้วย

### ๓. ถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร เช่น เห็ด กลอย

ใช้รากย่านาง ต้น และใบ ๑ กำมือ ตำผสมกับข้าวสารเจ้า ๑ หยิบมือ เติมน้ำ คั้นให้ได้ ๑ แก้ว กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อยพอดื่มง่ายดื่มให้หมดทั้งแก้ว ทำให้อาเจียนออกมา จะช่วยทำให้ดีขึ้น

### ๔. ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

ใช้หัวย่านางเคี้ยวกับน้ำ ๓ ส่วน ให้เหลือ ๑ ส่วน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

## การใช้เป็นยาพื้นบ้านในภาคอีสาน

๑. ใช้ราก ต้มเป็นยาแก้ฮูกฮือไส ตุ่มผื่น
๒. ใช้รากย่านางผสมรากหมอน้อย ต้มแก้ไข้มาเลเรีย
๓. ใช้ราก ต้มขับพิษต่างๆ

## รสและคุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านางรสจืด

**คุณค่าทางโภชนาการ** ข้อมูลจากหนังสือ Thai Food Composition, Institute of Nutrition, Mahidol University (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล) พบว่า ปริมาณสารสำคัญที่มีมากและโดดเด่นในใบย่านางคือ ไฟเบอร์ แคลเซียม เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ

ใบย่านาง ๑๐๐ กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

พลังงาน	๙๕	กิโลแคลอรี
เส้นใย	๗.๙	กรัม
แคลเซียม	๑๕๕	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	๑๑	มิลลิกรัม
เหล็ก	๗.๐	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	๓๐๖๒๕	IU
วิตามินบีหนึ่ง	๐.๐๓	มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	๐.๓๖	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	๑.๔๐	มิลลิกรัม
วิตามินซี	๑๔๑	มิลลิกรัม
หรือโปรตีน	๑๕.๕	เปอร์เซ็นต์
ฟอสฟอรัส	๐.๒๔	เปอร์เซ็นต์
โพแทสเซียม	๑.๒๙	เปอร์เซ็นต์

แคลเซียม	๑.๔๒	เปอร์เซ็นต์
ADF	๓๓.๗	เปอร์เซ็นต์
NDF	๔๖.๘	เปอร์เซ็นต์
DMD	๖๒.๐	เปอร์เซ็นต์
แทนนิน	๐.๒๑	เปอร์เซ็นต์

## ประโยชน์ทางอาหาร

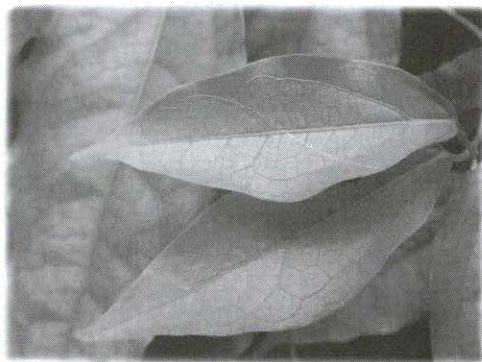
ย่านาง มีทุกฤดูการ ให้ยอดมากในฤดูฝน และให้ผลในฤดูแล้ง ส่วนที่ใช้กินและการปรุงเป็นอาหาร

คนไทยนิยมใช้ใบย่านางคั้นเอาน้ำปรุงอาหารต่างๆ เช่น แกงหน่อไม้ ซุบหน่อไม้ (ย่านางสามารถต้านพิษกรดยูริกในหน่อไม้ได้) แกงอ่อม แกงเห็ด หรือขยี้ใบสดกับหมอน้อย(กรูมเขมา)รับประทานถอนพิษร้อนต่างๆ

### ภาคอีสาน

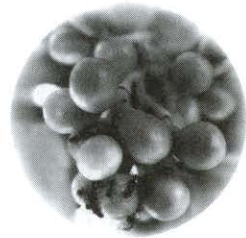
เถาและใบของย่านางนิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส ใช้แต่งสีเขียวในอาหารคาว และช่วยทำให้น้ำแกงข้นมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประกอบเป็นอาหารต่างๆ ดังนี้

๑. เถา ใบอ่อน ใบแก่ ตำ คั้นเอาน้ำสีเขียว นำไปต้มกับหน่อไม้



ปรุ้งเป็นแกงหน่อไม้ ชูหน่อไม้ แกงต้มเปราะอะ เชื่อว่าย่านางจะช่วยลด  
รสขื่น ชมของหน่อไม้ได้ดี ทำให้หน่อไม้มีรสหวานอร่อย

๒. นำไปแกงกับยอดหวาย
๓. นำไปแกงกับขี้เหล็ก
๔. นำไปใส่แกงขนุน แกงผักอีลอก
๕. นำไปอ่อมและหมก



**ข้อควรระวัง** (ขล่ำ) ต้องทำให้สุก

เป็นที่น่าสังเกตว่า คนอีสานไม่มีข้อห้ามในการกินหน่อไม้ในคนที่  
สูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากทางภาคอื่นๆ ที่มีข้อห้ามในการบริโภคหน่อไม้  
เมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเชื่อกันว่าหน่อไม้มีผลทำให้ปวดข้อ แต่คนอีสานมี  
วัฒนธรรมการกินหน่อไม้คู่กับย่านางเสมอ จึงไม่มีปัญหาเหมือนการกิน  
หน่อไม้ของคนภาคอื่นๆ

### ภาคใต้

๑. ใช้ยอด ใบเพสลาด(ไม่อ่อน ไม่แก่เกินไป) นำไปแกงเลียง  
ผัด แกงกะทิ
๒. ผลสุก ใช้กินเล่น

### ภาคเหนือ

๑. ยอดอ่อน นำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก
๒. ยอดอ่อน ใบแก่ คั้นน้ำนำมาใส่แกงพื้นเมือง เช่น  
แกงหน่อไม้ แกงแค

### ประโยชน์ใช้สอยอื่นๆ

๑. น้ำสีเขียวจากใบย่านางนำไปใช้ย้อมผ้าได้อีกด้วย
๒. ใช้เป็นอาหารสัตว์ เช่น กระบือ
๓. เถา มีความเหนียว ใช้มัดสัมภาระได้

## ตัวอย่างสูตรอาหารจากใบย่านาง

### ซूपหน่อไม้

#### เครื่องปรุง

หน่อไม้รวกขูดเป็นเส้นฝอย	๓๐๐	กรัม
ใบย่านาง	๒๐	ใบ
น้ำคั้นจากใบย่านาง	๒	ถ้วย
น้ำปลาร้าเจ	๑/๒	ถ้วย
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ้ว	๑	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	๒-๓	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งซอย	๒	ต้น
ต้นหอมซอย	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
งาขาวคั่ว	๑	ช้อนชา
พริกป่น	๑	ช้อนชา
ข้าวเหนียว	๑	ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

๑. นำหน่อไม้สดมาเผาไฟให้สุก ลอกกาบที่ไหม้ไฟออกและล้างให้สะอาด นำหน่อไม้มาขูดด้วยปลายมีดหรือส้อมทำให้เป็นเส้นยาว ๆ
๒. นำใบย่านางล้างให้สะอาด โขลกและนำมาคั้นกรองเอาน้ำที่ขึ้น ๒ ถ้วย
๓. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำสักครู่มาโขลกให้ละเอียด
๔. นำเครื่องปรุงที่เตรียมจากข้อ ๑-๓ ใส่ในหม้อ คนให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดสักครู่ใส่น้ำปลาร้าเจ เกลือ ซีอิ้ว ยกลงและทิ้งไว้ให้หายร้อนหรือขณะยังอุ่นอยู่

๕. ปรงूरศด้วยน้ำมะนาว พริกป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยงาคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ รับประทานกับผักสด



### บรรณานุกรม

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้าน : ความหมาย และภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๗.  
สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. พืชผักพื้นบ้าน ภาคใต้. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๙.  
สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้านภาคกลาง. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.  
สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.  
สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.  
วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ. ๘ เมนูอาหารผักพื้นบ้านสี่ภาค. ทจก. กรีนมีเดีย แอนด์ โปรดักส์. ฉบับที่ ๑๐/๒๕๔๓.

## ประวัติ

นายสำเร็จ มีทรัพย์ ชื่อทางธรรม ใจเพชร  
ชื่อที่ชาวบ้านเรียกขาน หมอเขียว



### การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มสธ.
๒. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุขศาสตร์ มสธ.
๓. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ภาสัชพฤกษศาสตร์, เวชกรรมแผนไทย, ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ.
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีนได้ทั้งสิ้น

### ประสบการณ์ปฏิบัติงาน

- โรงพยาบาลหัวน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๐)
- สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๕)
- สำนักงานที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรีนคร (พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗)
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหัวน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ. ๒๕๔๗)
- โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ (พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน ๒๕๕๙)

### ตำแหน่งหน้าที่และการทำงานปัจจุบัน

- นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ
- นักบำบัดสุขภาพทางเลือก, และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม
- หัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม และวิทยากรศูนย์ฝึกอบรมคุณธรรมกลีกรมไร้สารพิษสวนสำฝน



ความอร่อยนั้น  
แท้จริงมิได้อยู่ที่ลิ้น  
หากอยู่ที่ใจต่างหาก

๒ วาตะ คานธี

ย่านาง ราคา 12 บาท



9 789749 498682