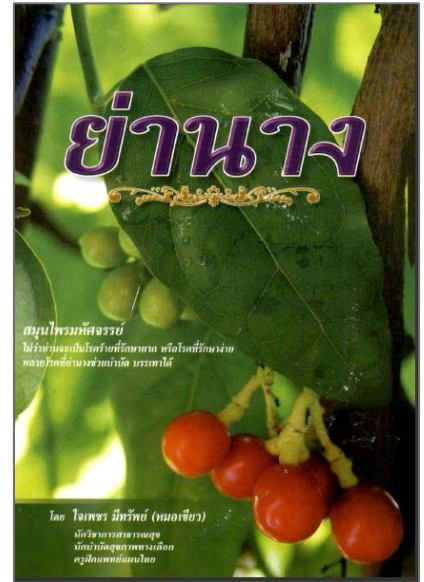


ชื่อเรื่อง : ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์
ผู้จัดทำ : นางสาวธนพร อินพุ่ม/นางสาววิลาวรรณ บุตดา
กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ สำนักวิชาการ
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
วันที่ : 20 มิถุนายน 2564

ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์

ย่านาง เป็นพืชสมุนไพร ที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณหมอยาโบราณภาคอีสาน เรียกชื่อทางยาของย่านางว่า “หมื่นปี บ่ เฒ่า” แปลเป็นภาษากลางว่า “หมื่นปีไม่แก่” โดยสรรพคุณทางยา ย่านางมีฤทธิ์เย็น ผู้เขียน หรือ “หมอเขียว” จึงใช้ใบย่านางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการอันเกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน อันเนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่มีความเครียดสูง สิ่งแวดล้อมมีมลพิษมากขึ้น ต้นไม้ที่ให้ออกซิเจน ร่มเย็น ให้ความชุ่มชื้นก็ถูกทำลายจนเหลือน้อย โลกร้อนขึ้น อาหารและเครื่องดื่มปนเปื้อนสารเคมีมากขึ้น ตั้งแต่กระบวนการเริ่มต้นผลิตทางการเกษตร ที่ใช้สารเคมีอย่างมากมายจนถึงการปรุงเป็นอาหาร สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยหลัก ที่ทำให้คนเจ็บป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน



โรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ซึ่งสามารถใช้ใบย่านางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาได้ เช่น โรคหัวใจ เป็นหวัดร้อน ไซนัสอักเสบ นอนกรน หลอดลมอักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร มดลูกโต ปวดมดลูก หอบหืด ไตอักเสบ ไตวาย นิ่วถุงน้ำดี ไส้เลื่อน ต่อมลูกหมากโต โรคเกาต์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เนื้องอก มะเร็ง พืชของแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น

วิธีใช้ใบย่านางในการเพิ่มคอลโรฟิล คัมครองเซลล์ ฟันฟูเซลล์ ปรับสมดุล

เด็ก ใช้ใบย่านาง 1-5 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว (200-300 ซี.ซี.)

ผู้ใหญ่ สำหรับคนรูปร่างผอมถึงสมส่วน ใช้ใบย่านาง 7-10 ใบ ส่วนคนรูปร่างตัวโต ใช้ใบย่านาง 10-20 ใบ ต่อน้ำปริมาณเท่ากัน คือ 1-3 แก้ว

โดยใช้ใบย่านางสดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือชงใช้ใบย่านางกับน้ำ หรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพลดลงบ้าง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเย็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ ต้มครั้ง ครึ่ง-1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือเจือจางดื่มแทนน้ำเปล่า ในอุณหภูมิห้องปกติ ควรดื่มภายใน 4 ชั่วโมง หลังทำน้ำย่านาง เพราะถ้าเกิน 4 ชั่วโมง มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่เหมาะที่จะดื่ม แต่ถ้าแช่ในน้ำแข็งหรือตู้เย็น ควรใช้ภายใน 3-7 วัน โดยให้สังเกตที่กลิ่นเป็นหลัก หากคนที่คิดว่าตนเองป่วยเป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน เมื่อลองรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันแล้วยังได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ลองทดลองใช้ย่านาง พืชสมุนไพรมหัศจรรย์ของไทยเป็นทางเลือก

ที่มา : ใบเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว). (2550). ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ธีระการพิมพ์.

อ่านเพิ่มเติม : <https://dl.parliament.go.th/handle/lirt/580892>