

## ย่านางผักสมุนไพรต้านโรคในฤดูร้อน



ภาคอีสานเรียก ย่านาง เครือย่านาง ภาคเหนือเรียก จ้อยนาง จอยนาง ผักจอยนาง ภาคใต้เรียก ย่านาง ยานนาง ชันยอยาดนาง ภาคกลางเรียก เก่าย่านาง เกาหญ้านาง หญ้าภคินี เกาวัลย์เขียว

ย่านางมีลักษณะเป็นไม้เลื้อยเกี่ยวพันไปกับต้นไม้อื่น เป็นเถากลม ๆ เล็ก ๆ มีสีเขียวสดและอวบน้ำ ภายในลำต้นมีน้ำเมือกเหนียว มีขนตามกิ่งอ่อน เถาเมื่อแก่มีผิวเรียบและเหนียว ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกันสีเขียวเข้มเป็นรูปไข่แกมรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบมันเป็นคลื่นเล็กน้อยพอสัมผัสได้ ดอกออกเป็นพวงเล็กสีเหลืองหรือสีเขียวอ่อน ออกตามซอกใบและลำต้น ดอกจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ออกช่วงฤดูร้อน ผลเป็นรูปกลมขนาดเล็ก เมื่ออ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีแดงถึงแดงสด และสุดท้ายก็จะกลายเป็นสีดำ รากเป็นรากยาวขนาดใหญ่อวบ และเกิดเป็นหัวใต้ดิน

ย่านางเป็นพืชสมุนไพรที่เราสามารถนำทุกส่วนของย่านางมาใช้ได้ ไม่ว่าจะเป็นใบ เถา ผล หรือยอดอ่อน แต่คนโบราณจะนิยมนำส่วนใบย่านางมาคั้นเอาน้ำเพื่อปรุงเป็นอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ ซุบหน่อไม้ แกงเห็ด แกงขี้เหล็ก แกงเลียง เป็นต้น

นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาปรับสมดุลร่างกาย เพราะใบย่านางมีรสชาติค่อนข้างจืดและออกขมเล็กน้อย เชื่อว่ามีฤทธิ์ช่วยถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้ฝีดาษ ใบใช้ตำเป็นยาพอกหรือนำมากวาดคอก เป็นต้น

นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาปรับสมดุลร่างกาย เพราะใบย่านางมีรสชาติค่อนข้างจืดและออกขมเล็กน้อย เชื่อว่ามีฤทธิ์ช่วยถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้ฝีดาษ ใบใช้ตำเป็นยาพอกหรือนำมากวาดคอก เป็นต้น

การรับประทานน้ำคั้นจากใบย่านาง จะทำให้ร่างกายได้รับคุณประโยชน์จากสารคลอโรฟิลล์ และวิตามินซี ใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะอาหาร และลำไส้อักเสบ ใช้รักษาผิวหนัง ลดการอักเสบของผิวหนังด้วยการเอาน้ำย่านางเข้มข้นผสมกับดินสอพองพอกหน้าหรือนำไปแต้มหัวสิว ใช้เป็นยาแก้ไอสูทสูท ตุ่ม ผื่น แก้ไข้มาลาเรีย แก้ไข้รากสาด กินถอนพิษผิดสำแดง และพิษอื่น ๆ แก้เมาสุรา แก้เมารถ แก้เมาเรือ บำรุงหัวใจ

ตัดแปลงจาก : พญ.อารีย์ โอบอ้อมรัก. จากหนังสือยาไทย ๓ ฤดูกินตามธาตุต้านโรค. ๒๕๕๗.