

ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* Diels

ชื่ออื่น ๆ จ้อยนาง (เชียงใหม่); เถาย่านาง, เถาวัลย์เขียว (ภาคกลาง)

ลักษณะ

ย่านางเป็นไม้เถา เถาอ่อนมีขนสีเทา ๆ นุ่ม เถาแก่จะเกลี้ยง ใบสีเขียวสด รูปไข่ เนื้อใบเนียนหนา เป็นมัน ดอกเล็กสีเหลือง ออกรวมกันเป็นช่อสั้น ๆ ออกตามง่ามใบ ผลกลมโต ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๗ ม.ม. ผลแก่จัดออกสีส้ม เถาสีเขียวสดและเหนียวมาก ใช้เถาแทนเชือกผูกสิ่งของได้ดี ใช้ใบต้มกับหน่อไม้เพื่อให้หน่อไม้หายขื่น

สรรพคุณยาไทย

รากย่านาง

แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัว ไข้และกระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษผิดสำแดง คำว่าไข้พิษหรือไข้เหนือ นั้น พจนานุกรมให้คำจำกัดความไว้ว่าเป็น ไข้ที่มีพิษกล้า ทำให้เชื่องซึมไป ไม่มีเวลาสร้าง ให้รู้สึกเหมือนเรือนหมุน ไม่รู้วากลางวันกลางคืน ไข้หัวคือไข้ที่มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง เช่น ไข้เหือด หนี อีสุกอีใส ฯลฯ

ความเป็นพิษ

มีรายงานการทดสอบความเป็นพิษดังนี้

เมื่อให้หนูถีบจักรกินผงรากย่านาง ๒.๕ กรัมต่อน้ำหนักตัวหนู ๑ กิโลกรัม พบว่าทำให้หนูที่ทดลองตายไปร้อยละ ๘๐ แต่ถ้าให้น้ำยาเตรียมขนาด ๑๐ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ไม่แสดงอาการพิษ

เมื่อให้สารสกัดใบย่านางด้วยแอลกอฮอล์ ๕๐% แก่หนูถีบจักรโดยการกรอก หรือฉีดเข้าใต้ผิวหนังในขนาด ๑๐ กรัมต่อ ๑ กิโลกรัม ซึ่งเท่ากับ ๖,๒๕๐ เท่าของขนาดที่ใช้ในคน ไม่พบความเป็นพิษ (จากหนังสือก้าวไปกับสมุนไพร ของศูนย์ข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

● จากประสบการณ์ของสมาชิกพบว่าย่านางมีพิษดังนี้คือ ●

๑. ถ้ากินน้ำคั้นจากใบย่านางมากเกินไปคือเกินกว่า ๑ แก้ว จะเกิดอาการคลื่นไส้ (กัณฑิแพนทิพย์)
๒. ผลย่านางห้ามกินจะทำให้เบื่อเมาคลื่นไส้อาเจียนหนัก ใช้ผลสุกย่านางใส่ข้าวให้หมากินตายมาแล้ว (วรภพ แก้วแจ่มจันทร์)

การใช้ยานาง ตามสรรพคุณยาไทย

แก้ไข้

ยาไทยแก้ไข้ที่รู้จักกันดีมีชื่อเสียงคือ ยาเบญจโลก-วิเชียร หรือแก้ว ๕ ดวง เรียกกันง่าย ๆ ว่ายา ๕ ราก เป็นยาคู่บ้านที่แก้ไข้ทั้งปวง ประกอบด้วยรากยานาง รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร รากชิงชี และรากเท้า ยายม่อม

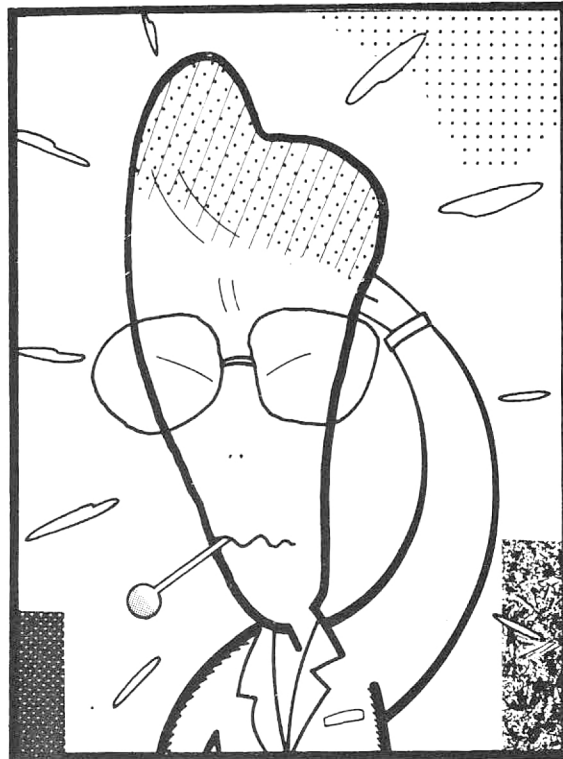
ยานางซึ่งเป็นหนึ่งในยากลุ่มนี้ เป็นยาแก้ไข้ที่นาสนใจมาก เพราะตามสรรพคุณยากล่าวว่ารากแก้ไข้แก้ไข้ได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นไข้หนัก ไข้เบา ไข้หัด เหือด อีสุกอีใส โดยเฉพาะไข้หัดนั้น กล่าวกันว่ายานางช่วยกระทุ้งพิษไข้ได้ดี ป้องกันไม่ให้เกิดหัดหลบใน ตามตำรานั้นบอกให้ใช้ราก แต่จากประสบการณ์ของสมาชิกพบว่าใบยานางก็ใช้ได้เช่นกัน

นอกจากแก้ไข้แล้วยานางยังช่วยขับเหงื่อ แก้กระหายน้ำด้วย

วิธีใช้ยานางแก้ไข้

ใช้ราก

รากยานางเป็นส่วนที่ออกฤทธิ์แก้ไข้มากที่สุด นิยมนำมาฝนหรือต้มกิน การฝนนั้นควรฝนให้น้ำยาออกข้นสักหน่อย และนิยมฝนกับน้ำซาวข้าว เพราะน้ำซาวข้าวมีฤทธิ์ลดไข้ด้วย ยาฝนนี้มีรสขมกินยาก ส่วนการต้มก็ควรต้มจนได้น้ำยาเข้มข้น คือต้ม ๓ เา ๑ หรือต้มให้เดือดนานสัก ๒๐ นาที เช่น ถ้าใช้รากยานาง ๑ กำมือ ก็ต้มโดยใส่น้ำ ๓ แก้ว ต้มจนเหลือน้ำ ๑ แก้ว ยาต้มนี้ไม่มีรสขมกินง่าย



ใช้ใบ

คั้นน้ำกิน

ให้เอาใบยานาง ๑-๒ กำมือ ล้างน้ำให้สะอาดขยี้กับน้ำประมาณ ๑ ลิตร จนได้น้ำสีเขียวขุ่น กรองด้วยผ้าสะอาด อย่าให้มีเศษใบติดมา น้ำยานี้ในวันแรกที่กินจะรู้สึกเหมือนมีอะไรติดในลำคอ แต่พอกินวันที่ ๒-๓ ก็หายไปเอง

น้ำยาคั้นนี้มีรสขมกินยากอยู่เหมือนกัน

ต้มกิน

ใช้ใบยานาง ๑ กำมือ ใส่น้ำหรือน้ำซาวข้าวพอท่วมยา ต้มให้เดือดนาน ๒๐ นาที วิธีนี้เหมาะที่จะให้เด็กเล็ก ๆ กิน เพราะปลอดภัยที่สุด เนื่องจากใบยานางใช้ปรุงอาหารอยู่แล้ว และรสชาติก็จืด ๆ กินง่าย

ใช้ทั้งห้า

คือขูดเอายานางทั้งราก ทั้งเถาทั้งใบมาต้ม โดยใส่น้ำพอท่วมยา ต้มให้เดือดนาน ๒๐ นาทีเช่นกัน

วิธีกิน

ไม่ว่าจะใช้รากไชโป้ หรือใช้ทั้งหัว มีวิธีกินเหมือนกัน กินวันละ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๕ - ๑ แก้วก่อนอาหารและก่อนนอน หรือกินทุก ๔ ชั่วโมง เด็กเล็กลดลงตามส่วน

นอกจากใช้กินแล้วควรใช้ทาด้วยคือ เอาไชย่านางมาตำคั้นเอาน้ำ หรือเอารากย่านางมาฝนกับน้ำขาวข้าวมาทาตัว ช่วยให้ความร้อนลดลงเร็ว

ตัวอย่างประสบการณ์

“เมื่อตอนเป็นเด็กไปเลี้ยงวัว แล้วเล่นน้ำนาน ๆ พอขึ้นจากน้ำก็ตากแดดจัด ๆ และตากอยู่นาน ตกกลางคืนจึงเป็นไข้ ตัวร้อน ปวดหัว มีนหัว เปลือกตาอักเสบตลอดเวลา บิดาก็ฝนรากย่านางกับน้ำขาวข้าวให้ฉัน ๆ สักหน่อยให้ดื่มสักครึ่งแก้ว หลังจากนั้นสักครึ่งชั่วโมง อาการร้อนต่าง ๆ จึงค่อยทุเลาลง”

แก่น หยั่งบุญ

แก้ผดผื่นแดง

ใช้รากย่านางฝนกับน้ำขาวข้าวพอให้น้ำยาข้นแต่ไม่ต้องข้นมาก ให้กินครั้งละครึ่งแก้วทุก ๒-๔ ชั่วโมง แล้วแต่อาการหนักเบา

วิธีต้มก็ใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างประสบการณ์

แพ้ยากัปวด

“มีชาวสวนกินยาต้มใจเข้าไป ๔ เม็ด กินแล้วรู้สึกกระวนกระวายใจ มีอาการไข้สัปดาห์ร้อนสัปดาห์หนาว ปวดหัว อาเจียนไม่ออก ตัวสั่นนอนไม่หลับ พอตีผมไปกับแพทย์ตำบล ไปตรวจเย็บผู้ป่วยได้ใช้รากย่านางรักษา

เอารากย่านาง ๓ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร ให้เดือดนาน ๒๐ นาที แบ่งกิน ๔ ครั้งทุกครั้งชั่วโมง กินเข้าไปครั้งแรกอาการไข้ลดลง ปวดหัวน้อยลง สัปดาห์ร้อนสัปดาห์หนาวหายไป และเมื่อ ๑ ชั่วโมงผ่านไปอาการกระวนกระวายก็หายไป เมื่อกินหมดน้ำยาอาการต่าง ๆ หายไป”

ศักดิ์ชัย จันท์สงเคราะห์

การใช้

ย่านาง

ของชาวบ้านในไทย และต่างประเทศ

ไข้ชักของเด็ก

“เด็กเป็นไข้ตัวร้อนจัด ทำให้ชักกระดูก ใช้รากย่านางฝนกับน้ำขาวข้าว ฝนให้ข้นเอาลูบตัวเด็กบ่อย ๆ และเอาชุบศีรษะให้ด้วย ความร้อนจะลดลง อาการชักก็จะหายไป”

ด๊าบ ธาณีรัตน์

“ใช้รากย่านางฝนกับน้ำให้ข้น ๆ กวาดคอเด็ก ตัวเด็กจะเย็นและอาการชักจะหายไป ถ้ามีตีตะพานผสมลงไปด้วย เด็กจะหายชักเร็วขึ้น”

ประยงค์ อี๋หุ่ย

จุกแน่นท้อง

“ปวดท้อง ร้อนในท้อง อืดอืดเนื่องจากกินอาหารมากเกินไป เอารากย่านาง ๓-๔ ราก ทูบพอบุบแช่น้ำไว้ดื่มทีละน้อย แต่บ่อย ๆ”

ปราโมทย์ แสนสุข

ตกขาว

เอาหมู่นี้อัดแห้งเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอกินหมด รากย่านางขนาดใหญ่ ๑ ราก ยาวประมาณ ๓ นิ้ว หั่นเป็นท่อน ใส่ น้ำต้มให้ยาเดือด ๕-๑๐ นาที ต้มแล้วให้น้ำเหลือ ๑ แก้ว กินน้ำและเนื้อหมูให้หมดในเวลาเช้า วันละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๒-๓ วัน อาการตกขาวจะหายไป

เกษม ชัยประเสริฐ

เมาเห็ด

“มีอาการหน้ามืดตาลายคล้ายเป็นลม ใจสั่นวาบหวีเหมือนใจจะขาดปวดหัวอย่างแรง สมอมนิ่งง มือเท้าชา

นำย่านางทั้งต้นรากใบ ๑ กำมือ หากใช้แต่ใบใช้ ๓ กำมือ ตำผสมกับข้าวเจ้าดิบ ๑ หยิบมือให้แหลก ใส่ น้ำลงไป คั้นเอาแต่น้ำใช้ผ้าสะอาดกรองอีกที ให้น้ำยาสัก ๑ ถ้วยแกงใหญ่ เติมเกลือและน้ำตาลทรายเล็กน้อยดื่มครั้งเดียวให้หมด กินแล้วจะอาเจียนเอาอาหารและเห็ดที่มีพิษอยู่ในท้องออกมา แล้วอาการต่าง ๆ ก็ทุเลาลงจนหายไป”

แบบ นิตพิมายมีไม่ดี

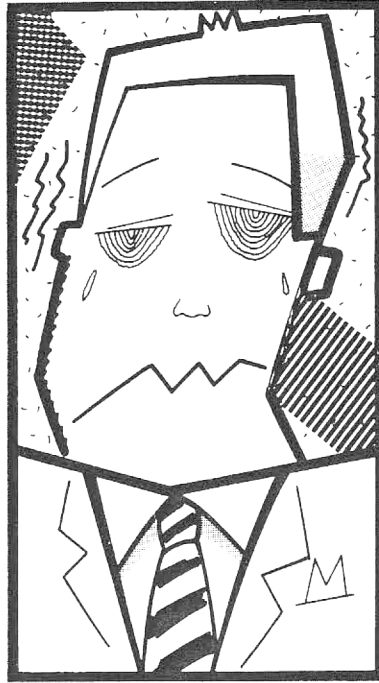
เมาเหล้า

“เอารากย่านางต้มกินทำให้หายเมา” (ใช้วิธีต้มแบบเดียวกับแก้ไข้)

ศักดิ์ชัย จันทสขเคชะหะ

ร้อนใน

“ร้อนในมีผดขึ้นตามตัว มีอาการคัน เอาย่านางทั้งห้า ต้มดื่มแทนน้ำ



หากไม่ชอบรสให้เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อย หลังจากกินประมาณ ๓ วัน อาการดีขึ้น เม็ดตามตัวหายไป อาการร้อนในหายเป็นปกติ”

สมยศ อัครโคตร

ริดสีดวงลำไส้

“มีอาการปวดมวนในลำไส้และท้องอืด ถ่ายเป็นเลือดสด ๆ ออกมาหรืออยู่ดี ๆ ก็มีเลือดออกมา ให้เอารากย่านางสดหรือแห้งก็ได้ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๓-๔ แก้ว ต้มให้เดือดนาน ๓๐ นาที กินแทนน้ำครั้งละ ๑ แก้ว”

นาฮี ชุ่มดวง

ปวดหัวดิบ

“ปวดหัวแล้วเวียนหน้าเป็นส่วนใหญ่ ที่ภาษากลางบ้านเรียกว่าปวดหัวดิบ เป็นอยู่นานหลายวัน และเป็นเป็นหายหาย ใช้น้ำอะไรก็ไม่หาย พอ

หันมาใช้ย่านางรักษาไม่ถึงอาทิตย์ก็หาย และหายขาดอีกด้วย

เอาใบย่านางมาตำคั้นกับน้ำข้าวขำกินวันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ แก้ว และเอาน้ำคั้นนี้มาสระผมด้วย ก่อนสระผมเอาน้ำยาไปตั้งไฟให้อุ่นพอสมควร ทั้งสระผมทั้งกินยาสองสามวันก็หาย”

กณหา แพนทิพย์

คันหัว

“รู้สึกคันหัวมาก ใช้น้ำสระผมหลายขนานก็ไม่หาย แม่บอกให้เอาย่านางมาขี้กับน้ำให้ขุ่นจนเหนียว แล้วนำมาทาผมให้ชุ่ม ทิ้งไว้สัก ๕ นาที แล้วจึงล้างออกให้สะอาด ผมทำอยู่ ๒-๓ ครั้ง อาการคันก็หายไป”

ชุมพล คำเบา

ห้ามเลือด

“แผลที่ถูกมีดพร้าหรือขวานที่เป็นไม่มาก เอาใบย่านางล้างให้สะอาด เอาน้ำเขียวขุ่นที่ออกมาจากใบทาแผลและใช้กากที่เหลือขยี้ประคบมัดไว้ให้แน่น เลือดจะหยุดไหลทันที อาการปวดก็หายภายในครึ่งวัน”

ประสิทธิ์ สุจริตย์

