

สมุนไพรล้างพิษ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora ; Triandra (Colebr.) Diels*

ชื่อวงศ์ Menispermaceae

ชื่อสามัญ (ภาคกลาง) เถาย่านาง, เถาหญ้านาง, เถาวัลย์เขียว, หญ้าภคินี (เชียงใหม่) จ้อยนาง, จอยนาง, ผักจอยนาง (ภาคใต้) ย่านาง, ยานาง, ชันยอ (สุราษฎร์ธานี) ยาดนาง, วันยอ (ภาคอีสาน) ย่านางอื่น ๆ เครือย่านาง, ปูเจ้าเขาเขียว, เถาเขียว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาเลื้อย เกี่ยวพันไม้อื่น เป็นเถากลม ๆ ขนาดเล็ก เหนียว มีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีเข้ม บริเวณเถามีข้อห่างๆ เถาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่ผิวค่อนข้างเรียบ

ราก มีหัวใต้ดิน รากมีขนาดใหญ่

ใบ เป็นใบเดี่ยวคล้ายใบพริกไทย ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน 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. ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง ๓-๕ ดอกออกดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ต้นเพศผู้จะมีดอกสีน้ำตาล อับเรณูสีเหลืองอ่อน ดอกย่อยของต้นเพศผู้จะมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกมีขนสั้น ๆ ละเอียด ปกคลุมหนาแน่น ออกดอกช่วงเดือน เมษายนผลรูปร่างกลมเล็ก ขนาดเท่าผลมะแว้ง สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดง หรือสีแดงสด และกลายเป็นสีดำในที่สุด

รสและสรรพคุณยาไทย ย่านางมีรสจืดเย็น มีสรรพคุณในการดับพิษร้อน รากย่านางสามารถใช้แก้ไข้ได้ทุกชนิด

สรรพคุณทางยา

ราก ใช้แก้ไข้ทุกชนิด ทั้งไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทับระดู

ใบ แก้เบื่อเมา กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้พิษเมา แก้อาการผดผื่นแดง แก้ไข้กลับ แก้เลือดตก แก้กำเดา แก้ลมลดความร้อน

เถา แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า ต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ต้าน

“สมุนไพรล้างพิษ” {ออนไลน์} [อ้างถึงวันที่ 12 ตุลาคม 2558] เข้าถึงจาก

<http://lag.dtam.moph.go.th/heab/yanang.php>

การใช้ประโยชน์ทางยา

๑. รากแห้งใช้แก้ไข้ โดยใช้ครั้งละ ๑ กำมือ (หนัก ๑๕ กรัม) ต้มน้ำดื่ม ๓ ครั้งก่อนอาหาร
๒. สำหรับคนที่เป็นผดผื่นคันจากอาการแพ้ต่างๆ หรือใช้ออกตุ่ม ก็ใช้น้ำคั้นใบย่านางชโลมตามผิวหนังที่เป็น หรือผสมกับดินสอพองใช้ทาทั้งไว้

การทำเป็นอาหาร

ชาวไทยภาคอีสานและภาคเหนือนำใบย่านางมาใช้ประกอบอาหาร โดยเอาน้ำคั้นจากใบทำน้ำแกง คือแกงหน่อไม้หรือต้มเปรอะ แกงขี้เหล็ก แกงหวาย ลาบหมาน้อย ลาบเทา ต้มหน่อไม้ การประกอบอาหารดังกล่าวนี้ใช้น้ำคั้นใบย่านางจะช่วยฆ่าพิษหรือดับพิษของอาหารที่ประกอบนั้น เช่น หน่อไม้ จัดเป็นอาหารแสลงที่ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเข่า ถ้าเป็นหญิงมักมีตกขาว หรือคันในช่องคลอดร่วมด้วย สำหรับคนรักสุขภาพ มีการแนะนำสูตรเครื่องดื่มพร้อมวิธีปรับปรุงสูตรเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น ใบย่านาง เสดดพังกอน ตำลึง ผักบุ้ง อ่อมแซบ บัวบก หญ้าปักกิ่ง ใบเตย ฝรั่ง เลือกใบย่านางเป็นหลัก ส่วนผสมอื่นๆ เลือกตามสะดวกและหาได้ จะตำคั้น หรือปั่น หรือใช้เครื่องแยกกาก ก็ตามสะดวก แล้วแต่งรสชาติด้วย น้ำมะพร้าว น้ำอ้อย น้ำผึ้ง หรือไม่แต่งรสก็ได้ รับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพ

สารสำคัญที่พบ จากการวิจัยพบว่า สารเคมีที่พบในรากย่านาง คือ Alkaloid ซึ่งมี Tiliacrine.

Ttliacorinine. NortiliacorinineA Tiliacorinine-2-N-Oxide

การศึกษาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

๑. น้ำคั้นจากใบย่านางมีคลอโรฟิลล์ สามารถเพิ่มความสดชื่น ปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ลดไข้ ปวดแขนขา แสบร้อนเข้าตา เป็นผดผื่นคัน แพ้อากาศ สามารถล้างสารพิษที่สะสมในระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งมาจากอาหารและสิ่งแวดล้อม
๒. ข้อมูลทางโภชนาของย่านางระบุว่า มีเบต้าแคโรทีนสูง สามารถต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย อุดมด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส