

ใบย่านาง

ย่านาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia triandra* Miers (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Cocculus triandrus* Colebr., *Menispermum triandrum* Roxb., *Tiliacora triandra* Diels) จัดอยู่ในวงศ์บอระเพ็ด ([MENISPERMACEAE](#)) ทางภาคกลางจะเรียกย่านางว่า "เถาย่านาง" เนื่องจากพรรณไม้ชนิดนี้เป็นเถาไม้เลื้อยเกี่ยวพันกับต้นไม้อื่น



ใบย่านาง สรรพคุณนั้นมีหลากหลาย เพราะเป็นสมุนไพรเย็น มีคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ และยังมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีนในปริมาณค่อนข้างสูง โดยเป็นสมุนไพรที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็คุ้นเคยกันดี เพราะนิยมนำมาเป็นเครื่องปรุงรสช่วย

ใบย่านาง

๑. ใบย่านาง ในตำราสมุนไพรจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ
๒. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก จึงช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชราอย่างได้ผล
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกาย
๔. ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย
๕. ช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
๖. ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย
๗. เป็นสมุนไพรที่ช่วยในการลดความอ้วนได้อย่างเห็นผลและปลอดภัย
๘. ช่วยในการเผาผลาญไขมันและนำไปใช้เป็นพลังงาน
๙. ช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ
๑๐. เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งอย่างมาก
๑๑. ช่วยแก้อาการเจ็บปลายลิ้น
๑๒. ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคหัวใจ
๑๓. ช่วยป้องกันและรักษาโรคหอบหืด
๑๔. ช่วยรักษาโรคตับอักเสบ
๑๕. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย เพราะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุได้

๑๖. ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดท้องเฉียบพลัน
๑๗. ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดอาการแสบท้อง
๑๘. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ
๑๙. ช่วยลดอาการหดเกร็งตามลำไส้
๒๐. ช่วยรักษาอาการกรดไหลย้อน
๒๑. ช่วยรักษาไทรอยด์เป็นพิษ
๒๒. ช่วยรักษาโรคนี้ในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในถุงน้ำดี
๒๓. ช่วยรักษาอาการปัสสาวะแสบขัด อกร้อนในทางเดินปัสสาวะ
๒๔. ช่วยแก้อาการปัสสาวะมีสีเข้ม ปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการปัสสาวะออกมาเป็นเลือด
๒๕. ช่วยรักษาอาการมดลูกโต อาการปวดมดลูก ตกเลือดได้
๒๖. ช่วยบำบัดรักษาโรคต่อมลูกหมากโต
๒๗. ช่วยป้องกันโรคไส้เลื่อน
๒๘. ช่วยในการรักษาโรคเรื้อรัง งูสวัด
๒๙. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริตสีดวงทวาร
๓๐. ช่วยรักษาอาการตกขาว
๓๑. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกาต์
๓๒. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
๓๓. ช่วยรักษาอาการผิวหนังมีความผิดปกติคล้ายรอยไหม้
๓๔. น้ำยานางเมื่อนำมาผสมกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากผสมจนเหลว สามารถนำมาทา
สิ่ว ฝ้า ตุ่มคัน ตุ่มใส ผื่นคัน พอกฝีหนองได้อีกด้วย
๓๕. ช่วยป้องกันและรักษาอาการส้นเท้าแตก เจ็บส้นเท้า
๓๖. ช่วยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าผุ โดยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าขวงสั้น ผุ ฉีกง่าย หรือ
ในเล็บมีสีน้ำตาลดำคล้ำ อาการอักเสบที่โคนเล็บ
๓๗. สำหรับประโยชน์ของไບยานางด้านอื่น ๆ เช่น การนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
ยกตัวอย่าง ไບยานางแคปซูล สบู่ไບยานาง แชมพูไບยานาง เครื่องดื่มสมุนไพร เป็นต้น
๓๘. แชมพูสระผมจากไບยานาง ช่วยให้ผมดกดำ ชะลอการเกิดผมหงอก

วิธีทำน้ำไບยานาง

๑. อย่งแรกคือการเตรียมส่วนประกอบ คือ ไບยานาง ๑๐-๒๐ ใบ (ตามความเข้มข้นที่
ต้องการ) / ใบเตย ๓ ใบ / บัวบก ๑ กำมือ / หญ้าปักกิ่ง ๓-๕ ต้น / ใบอ่อนเบญจรงค์
๑ กำมือ / ใบเสลดพังพอน ๑ กำมือ / ว่านกาบหอย ๕ ใบ (จะใช้หลายอย่างรวมกันก็
ได้หรือจะแค่ไບยานางอย่างเดียวก็ได้ตามแต่สะดวก)
๒. นำใบสมุนไพรต่าง ๆ ที่เตรียมมาตัดให้เป็นชิ้นเล็ก
๓. นำไปโขลกหรือนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นให้ละเอียดจนเป็นน้ำ (ปั่นประมาณ ๓๐ วินาที
เพื่อคงคุณค่าของสมุนไพรให้มากที่สุด)
๔. เสร็จแล้วนำมากรองผ่านผ้าขาวบางหรือกระชอนอีกที
๕. เสร็จแล้วนำยานาง