

หญ้านาง" สมุนไพรล้างพิษและต่อต้านโรคร้าย เก็บหญ้านางมาฝากอีกครั้งครับ

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2552

"หญ้านาง" สมุนไพรล้างพิษและต่อต้านโรคร้าย





หญ้านาง (ปู่เจ้าเขาเขียว หรือ หญ้ากาคินี) มี 2 ชนิดคือ **ชนิดขาว และเขียว**
เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่นหรือตอไม้ พบได้ในทุกภาคของประเทศไทย
หญ้านางเป็นไม้เลื้อย รูปใบคล้ายไข่ ปลายใบเรียวแหลม โคนมน ดอกเป็นช่อขนาดเล็ก
ผลสีเหลืองแดง เป็นสมุนไพรที่ไม่พบว่ามีความเป็นพิษ หรือทานแล้วมีอาการข้างเคียง
เป็นตัวยาในตำรับยา 5 ราก แกะไข่มุกชนิด ราก รส ขมเย็น สรรพคุณ ใบใช้เข้ายาเขียว
ทำยาพอก ส่วนรากแกะไข่มุกทุกชนิด ไข่มุก ไข่มู้อู๋ ไข่มู้อู๋ เหือด หัด สุกใส ผิดาษ
ไข่มูกาฬ ขับกระทุ้งพิษได้ดี เป็นยารักษาและป้องกันโรคร้ายได้หลายอย่าง น้ำจากหญ้านาง
ยังสามารถช่วยรักษาอาการคันศีรษะ โดยนำน้ำหญ้านางนั้นมาสระผม , **หน่อไม้สด**
กินคู่กับ *ใบหญ้านาง*
(เป็นการล้างพิษของหน่อไม้ออก) ช่วยขยายหลอดเลือด

ตำรับยาที่มีตัวยาดังต่อไปนี้ตัวหนึ่งตัวใดหรือหลายตัวเป็นตัวยาสำคัญ คือ จันทน์เทศ จันทน์แดง
ใบพิมเสน ใบหญ้านาง ใบมะระ รากมะเดื่อชุมพร รากชิงช้า รากหญ้านาง

รากคนทา รากท้าวยายม่อม ผักกระเจม ใบสันพร้าวหอม ว่านกีบแรด ว่านร้อนทอง
มหาสดำ ไคร้เครือ เนระพูสี

เอื้อขออนุญาตนำบทความดีๆ ของคุณดินดำน้ำชุ่ม มาลงประกอบด้วยว่า
หญ้านางนี้เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นความฉลาดของคนโบราณ บวกกับความรู้ด้าน
สมุนไพรของไทยเรา

ที่มีมานานแสนนานและควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ โดยเฉพาะภูมิปัญญาพื้นบ้านเท่านั้นที่ควรอนุรักษ์
พืชพันธุ์สมุนไพรด้วยเช่นกันที่ควรอนุรักษ์เอาไว้ให้คงอยู่ตราบนานเท่านาน

เกริ่นมา

เสียนาน มาอ่านบทความกันเลยละ

ท่านที่เคยทานแกงหน่อไม้ หรือซุบหน่อไม้ ที่เป็นตำหรับอีสานแท้ๆ คงเคยเห็นน้ำ

เขียวๆในแกงหน่อไม้ หรือซุบหน่อไม้เหล่านั้นแล้ว ตอนที่ผมเป็นเด็กผมเคยถามแม่ว่า ทำไมแกง

หรือซุบหน่อไม้ต้องใส่น้ำใบหญ้านาง คำตอบก็คือมันเป็นของคู่กัน ทำให้มันอร่อย และ
บรรพบุรุษพาทำมาเช่นนั้น ผมก็เห็นว่าใช่ มันอร่อย กว่าแกงหน่อไม้ที่ไม่ได้ใส่น้ำใบหญ้านาง

ที่หมู่บ้านของผมไม่มีต้น (เครือ) หญ้านางขึ้น แม่บอกว่ามันขึ้นในดงแถวๆแม่น้ำชี
เวลามีเพื่อนบ้านไปแถวๆนั้นก็จะมีเก็บเครือหญ้านางมาฝากกันไม่ต้องซื้อหา ถือว่าเป็น
ของฝากที่มีค่าต่อกัน เครือและใบหญ้านางสามารถเก็บไว้ได้หลายวัน เมื่อก่อนไม่มีตู้เย็น
แม่จะนำเครือหญ้านางไปวางแอบไว้ข้างๆหม้อน้ำต้มที่ทำจากดินเผาจะทำให้สดไปอีก
หลายวันเพราะได้รับความชื้นจากหม้อน้ำต้มนั่นเอง หรือถ้าจำเป็นจริงๆใบหญ้านางที่แห้ง
แล้วก็ยังสามารถนำมาใช้ได้อยู่ แต่ไม่ดีเท่าใบสดๆครับ

การนำใบหญ้านางมาใช้จะใช้ใบที่แก่จัดจนมีสีเขียวเข้ม การจะได้น้ำใบหญ้านาง

ต้องนำมาขยี้หรือคั้นในน้ำจนสีเขียวในใบหลุดออกมา มีคำกล่าวว่า
การขยี้ใบหญ้านางแสดงออกซึ่งความอดสาหัสของคนๆนั้น คนขี้เกียจขยี้ใบหญ้านางไม่ได้กินหรอก ฉะนั้น

พ่อแม่นิยมใช้ลูกๆหลานๆในการขยี้ใบหญ้านางเพื่อเป็นการทดสอบลูกหลานว่าเป็นคน

เช่นไร เมื่อได้น้ำที่คั้นหรือขยี้จากใบหญ้านางแล้ว จากนั้นก็จะนำไปแกงกับหน่อไม้

ถ้าจะทำซุบหน่อไม้ ก็จะใช้หน่อไม้ดอง เอามาทำให้เป็นเส้น(เคียนหน่อไม้) แล้วนำไปต้ม

กับน้ำใบหญ้านาง แล้วค่อยนำมาทำซุบอีกที
หรือถ้าจะทำหมกหน่อไม้ก็ทำคล้ายๆกับเตรียมหน่อไม้เพื่อทำซุบ
แต่หมกหน่อไม้จะใส่ข้าวเปลือก(ข้าวสาร(เหนียว)แช่น้ำแล้วนำมาตำ

แล้วผสมกับหน่อไม้ปรุงรสก่อนนำไปห่อกับใบตองแล้วนำไปนึ่งอีกทีอันนี้เป็นเมนูที่ผมชอบมากเพราะแม่ทำให้กินบ่อย

ยตอนผมเด็กๆตอนที่แม่มีชีวิตอยู่ ผมกลับไปเยี่ยม แม่ในแต่ละครั้ง แม่จะเตรียมเมนูนี้รอลูกชายเสมอ

เมื่อหลายปีผ่านมาผมก็ได้รับคำเฉลยทางวิทยาศาสตร์ว่าทำไมต้องแกงหน่อไม้กับน้ำใบหญ้านาง ผมอ่านเจอเรื่องนี้จากนสพ.ฉบับหนึ่งแต่จำได้เพียงว่าคุณสมบัติของน้ำใบหญ้านางจะไปทำปฏิกิริยาทางเคมีกับหน่อไม้เพื่อยับยั้งสารเคมีในหน่อไม้ ไม่ให้สารเคมีตัวนี้ไปทำให้เกิดโรคต่อร่างกาย(ประมาณนี้ละครับคิดว่าผมจำไม่คลาดเคลื่อนมากนักแต่ไม่สามารถหาลิงค์นั้นเพื่อยืนยันได้แล้วครับ)

ถ้าเป็นจริงตามนั้นภูมิปัญญาอันนี้นับว่าน่าทึ่งมากครับกับการประกอบอาหารที่ทำจากหน่อไม้ต้องต้มกับน้ำใบหญ้านางก่อนเพราะหน่อไม้เป็นของต้องห้ามสำหรับผู้ป่วยในบางโรคเช่นกันครับเช่นโรคเก๊าท์

ผมยังชอบกินหมกหน่อไม้ หรือแกงหน่อไม้กับน้ำใบหญ้านางอยู่ครับ แล้วท่านละทานหรือเปล่าครับ?

ที่มาและภาพประกอบจาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=96867> โดยดินดำน้ำชุ่ม,
<http://www.thaispaweb.com/community/viewtopic.php?f=4&t=7>

และขอบพระคุณคุณเบน ชาวเพื่อนไทยในออสเตรเลีย ที่มาจุดประกายในการค้นหา