"ย่านาง" ตำรับยาแก้ไข้ สมุนไพรอายุวัฒนะ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2557

ใบย่านาง สมุนไพรโบราณสุดมหัศจรรย์ที่เปี่ยมสรรพคุณทางยา และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เรามาทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนี้กันเถอะ

ย่านาง เป็นสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้ตั้งแต่โบราณในการรักษาโรคต่าง ๆ รวมถึงการนำมาทำอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง **หมอเขียว ใจเพชร นักวิชาการสาธารณสุข ครูฝึกแพทย์แผนไทย และนักบำบัดสุขภาพทางเลือก เคยนำมาอธิบายไว้ในหนังสือ "ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์" เกี่ยวกับประโยชน์และสรรพคุณมากมายของย่านาง** ซึ่งทางภาคอีสานหมอยาโบราณเรียกย่านางว่า "**หมื่นปี บ่เฒ่า**" แปลเป็นภาษากลางว่า "**หมื่นปีไม่แก่**"และในปัจจุบัน ย่านาง ถูกใช้อย่างแพร่หลายในการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก เพื่อรักษาอาการป่วยต่าง ๆ รวมทั้งการปรับสมดุลในร่างกาย เรามาทำความรู้จักกับพืชชนิดนี้กันให้มากกว่านี้ดีกว่า รับรองว่าจะต้องทึ่งกับสรรพคุณที่มากมายของย่านางแน่นอน

ก่อนที่จะไปดูกันถึงเรื่องสรรพคุณและประโยชน์ เรามาทำความรู้จักกับพืชชนิดนี้กันก่อน

ย่านาง หรือใบย่านาง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Tiliacora triandra (Colebr.) Diels มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Bamboo grass ทางภาคเหนือเรียกว่า จ๋อยนาง ภาคกลางเรียก เถายานาง เถาวัลย์เขียว และภาคใต้จะเรียกว่า ยาดนาง เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวคอนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 ซม. กว้าง 2-4 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1 ซม. ดอกออกตามซอกโคนก้านใบเป็นช่องยาว 2-5 ซม. ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้นไม่มีกลีบดอก ผลรูปร่างกลมรีขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ ย่านางเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น สามารถช่วยดับพิษร้อนต่าง ๆ ได้



ใบย่านาง สมุนไพรโบราณสูตมหัศจรรย์ที่เปี่ยมสรรพคุณทางยา และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เรามาทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนี้กันเถอะ

ย่านาง เป็นสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้ตั้งแต่โบราณในการรักษาโรคต่าง ๆ รวมถึงการนำมาทำอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง **หมอเขียว ใจเพชร นักวิชาการสาธารณสุข ครูฝึกแพทย์แผนไทย และนักบำบัดสุขภาพทางเลือก เคยนำมาอธิบายไว้ในหนังสือ "ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์" เกี่ยวกับประโยชน์และสรรพคุณมากมายของย่านาง** ซึ่งทางภาคอีสานหมอยาโบราณเรียกย่านางว่า **"หมี่นปี บ่เฒา"** แปลเป็นภาษากลางว่า **"หมื่นปีไม่แก่"**และในปัจจุบัน ย่านาง ถูกใช้อย่างแพร่หลายในการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก เพื่อรักษาอาการป่วยต่าง ๆ รวมทั้งการปรับสมดุลในร่างกาย เรามาทำความรู้จักกับพืชชนิดนี้กันให้มากกว่านี้ดีกว่า รับรองว่าจะต้องทึ่งกับสรรพคุณที่มากมายของย่านางแน่นอน

ก่อนที่จะไปดูกันถึงเรื่องสรรพคุณและประโยชน์ เรามาทำความรู้จักกับพืชชนิดนี้กันก่อนดีกว่า

ย่านาง หรือใบย่านาง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Tiliacora triandra (Colebr.) Diels มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Bamboo grass ทางภาคเหนือเรียกว่า จ่อยนาง ภาคกลางเรียก เถายานาง เถาวัลย์เขียว และภาคใต้จะเรียกว่า ยาดนาง เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวคอนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 ซม. กว้าง 2-4 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1 ซม. ดอกออกตามซอกโคนก้านใบเป็นช่องยาว 2-5 ซม. ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้นไม่มีกลีบดอก ผลรูปร่างกลมรีขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ ย่านางเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น สามารถช่วยดับพิษร้อนต่าง ๆ ได้

คุณค่าทางโภชนาการของใบย่านาง

ในใบย่านาง 100 กรัมจะ มีคุณค่าทางโภชนาการดังนี้

พลังงาน 95 กิโลแคลอรี่

เส้นใย 7.9 กรัม

แคลเซียม 155 มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส 11 มิลลิกรัม

เหล็ก 7.0 มิลลิกรัม

วิตามินเอ 30625 IU

วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม

วิตามินบีสอง 0.36 มิลลิกรัม

ไนอาซิน 1.4 มิลลิกรัม

วิตามินซี 141 มิลลิกรัม

โปรตีน 15.5 เปอร์เซนต์

ฟอสฟอรัส 0.24 เปอร์เซนต์

โพแทสเซียม 1.29 เปอร์เซนต์

แคลเซียม 1.42 เปอร์เซนต์

แทนนิน 0.21 เปอร์เซนต์

สรรพคุณทางยาของย่านาง

ย่านางนั้นมีสรรพคุณทางยาที่ขึ้นชื่อมากมาย
ซึ่งสรรพคุณทางยาไม่ได้มีเพียงแค่ในใบย่านางเพียงอย่างเดียว แต่ส่วนอื่น ๆ ของต้นก็มีประโยชน์มากมายเช่นกัน

ราก

รากของย่านาง นิยมนำมาใช้เพื่อแก้อาการไข้ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ หรือ ไข้ทับระดู และอาการเบื่อเมา
นอกจากนี้รากของย่านางยังเป็นหนึ่งในส่วนประกอบของตำรับยาเบญจโลกวิเชียร หรือยา 5 ราก หรือแก้วห้าดวง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาสมุนไพร
โดยยาดังกล่าวเป็นสามารถรักษาโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในขณะเริ่มแรกได้
โดยนำรากแห้งต้มกับน้ำครั้งละ 1 กำมือ แล้วดื่มก่อนอาหาร วันละ 3 ครั้ง

ใบ

ใบย่านาง คือเป็นส่วนที่มีประโยชน์และถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคมากที่สุด เพราะเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น และมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง นอกจากนี้ถูกจัดเอาไว้ในตำราสมุนไพรว่าเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย ซึ่งประโยชน์ของใบย่านางในการรักษาโรคมีดังนี้

รักษาและป้องกันโรคภัยต่าง ๆ

ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

ช่วยป้องกันและบำบัดการเกิดโรคหัวใจ

ช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งได้

สำหรับผู้ที่เป็นมะเร็ง หากดื่มน้ำใบย่านางเป็นประจำ จะทำให้ก้อนเนื้อมะเร็งจะฝ่อและเล็กลง

ช่วยป้องกันและรักษาโรคภูมิแพ้ ไอจาม มีน้ำมูกและเสมหะ

ช่วยรักษาอาการร้อนแต่ไม่มีเหงื่อ

ช่วยรักษาอาการของโรคเบาหวาน โดยไปลดระดับน้ำตาลในเลือดให้ลดลง

มีส่วนช่วยช่วยอาการปวดตึง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดชาบริเวณต่าง ๆ

มีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย

ช่วยรักษาอาการเกร็ง ชัก หรือเป็นตะคริวบ่อย ๆ

ช่วยแก้อาการเจ็บเหมือนมีไฟช็อตหรือมีเข็มแทงหรือมีอาการร้อนเหมือนไฟ

ช่วยแก้อาการเหงือกอักเสบอย่างรุนแรงและเรื้อรัง

ช่วยรักษาโรคตับอักเสบ

ช่วยรักษาโรคไทรอยด์เป็นพิษ

ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร

ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกาต์

ระบบทางเดินอาหาร

ช่วยรักษาอาการท้องเสีย เพราะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุได้

ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดท้องอย่างเฉียบพลัน

ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดอาการแสบท้อง

ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ

ช่วยลดอาการหดเกร็งตามลำไส้

ช่วยรักษาอาการกรดไหลย้อน

ระบบทางเดินหายใจ

ช่วยป้องกันและรักษาโรคหอบหืด

ช่วยรักษาอาการของโรคไซนัสอักเสบ

ระบบผิวหนัง

ช่วยชะลอและลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย

ช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดฝอยในร่างกายแตกใต้ผิวหนังได้ง่าย

ช่วยรักษาอาการตกกระที่ผิวเป็นจ้ำ ๆ สีน้ำตาลตามร่างกาย

ช่วยในการรักษาโรคเริม งูสวัด

รักษาสิว ฝ้า ตุ่มคัน ตุ่มใส ผื่นคัน พอกฝีหนอง
โดยการน้ำใบย่านางเมื่อนำมาผสมกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากจนเหลว แล้วนำมาทา

ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

ช่วยรักษาอาการผิวหนังมีความผิดปกติคล้ายรอยไหม้

ช่วยป้องกันและรักษาอาการส้นเท้าแตก เจ็บส้นเท้า

ช่วยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าผุ โดยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย
หรือในเล็บมีสีน้ำตาลดำคล้ำ อาการอักเสบที่โคนเล็บ

ระบบสืบพันธุ์และทางเดินปัสสาวะ

ช่วยรักษาโรคนิ่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในถุงน้ำดี

ช่วยรักษาอาการปัสสาวะแสบขัด ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ

ช่วยแก้อาการปัสสาวะมีสีเข้ม ปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการปัสสาวะออกมาเป็นเลือด

ช่วยรักษาอาการมดลูกโต อาการปวดมดลูก ตกเลือดได้

ช่วยบำบัดรักษาโรคต่อมลูกหมากโต

ช่วยป้องกันโรคไส้เลื่อน

ช่วยรักษาอาการตกขาว

สร้างเสริมและบำรุงสุขภาพ

ช่วยลดน้ำหนัก โดยการเผาผลาญไขมันและนำไปใช้เป็นพลังงาน

ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านโรคในร่างกายให้แข็งแรง

ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

ช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย

ช่วยในการบำรุงรักษาตับ และไต

ช่วยรักษาและบำบัดอาการอัมพฤกษ์

ช่วยแก้อาการอ่อนล้า อ่อนเพลียของร่างกาย

ช่วยรักษาอาการเกร็ง ชัก หรือเป็นตะคริวบ่อย ๆ

ช่วยแก้อาการเจ็บเหมือนมีไฟช็อตหรือมีเข็มแทงหรือมีอาการร้อนเหมือนไฟ

ช่วยรักษาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียนได้

ช่วยแก้อาการง่วงนอนหลังการรับประทานอาหาร

ช่วยแก้อาการเลือดกำเดาไหล

ช่วยในการบำรุงสายตาและรักษาโรคเกี่ยวกับตา เช่น ตาแดง ตาแห้ง ตามัว แสบตา ปวดตา ตาลาย เป็นต้น

ช่วยรักษาอาการปากคอแห้ง ริมฝีปากแตกหรือลอกเป็นขุย

ช่วยแก้ปัญหาเรื่องเสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น มีสีเหลืองหรือเขียว หรืออาการเสมหะพันคอ

ช่วยลดอาการนอนกรน

ช่วยแก้อาการเจ็บปลายลิ้น

ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคหัวใจ

ช่วยป้องกันและรักษาโรคหอบหืด

ช่วยรักษาโรคตับอักเสบ

เถา

เถาของย่านางช่วยลดความร้อนและแก้พิษตานซาง และยังมีข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุอีกว่า

สามารถช่วยต้านมาลาเรีย และยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ได้

ประโยชน์ของใบย่านาง

ใบย่านางนั้นมีประโยชน์ในการช่วยชะลอการเกิดผมหงอก ทำให้ผมดำและนุ่มชุ่มชื้น และยังมีการนำมาทำเป็นอาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของหน่อไม้ เพราะน้ำใบย่านางนั้นสามารถช่วยต้านพิษกรดยูริกที่มีในหน่อไม้ได้ แถมยังนิยมนำมาทำอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ ซุบหน่อไม้ แกงออม แกงเห็ด แกงเลียง หรือรับประทานสด ๆ กับน้ำพริกอีกด้วย

วิธีการทำน้ำใบย่านาง

โดยส่วนใหญ่แล้วการนำย่านางมาใช้นั้นมักจะนำมาใช้โดยการคั้นน้ำและเอาไปเป็นส่วนผสมในการทำอาหารนำมาดื่ม เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งหมอเขียวก็ได้แนะนำวิธีใช้ใบย่านางเอาไว้ในหนังสือ เรามาดูกันดีกว่าว่า น้ำใบย่านางนั้นมีวิธีการทำอย่างไรบ้าง

วิธีการทำน้ำใบย่านางสูตรหมอเขียว

สูตรนี้ เป็นการใช้ใบย่านางในการเพิ่มคลอโรฟิลล์ คุ้มครองเซลล์ ฟื้นฟูเซลล์ ปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลของร่างกาย ซึ่งมีส่วนผสมดังนี้

ใบย่านาง

เด็ก ใช้ใบย่านาง 1-5 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว 200-600 ซีซี

ผู้ใหญ่ ที่รูปร่างผอม บางเล็ก ทำงานไม่ทน ใช้ 5-7 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็ก ทำงานทน ใช้ 7-10 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

ผู้ใหญ่ที่รูปร่างสมส่วน ตัวโต ใช้ 10-20 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

วิธีทำ

1. ใช้ใบย่านางสด มาล้างทำความสะอาดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขยี้ใบย่านางกับน้ำหรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้า จะทำให้ประสิทธิภาพลดลงบ้าง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเย็นของย่านาง)

2. กรองน้ำใบย่านางที่ได้ผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ

3. ดื่มครั้งละ 1/2-1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา ก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่างหรือผสมเจือจางดื่มแทนน้ำ เพราะถ้าเกิน 4 ชม. มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่เหมาะที่จะดื่ม แต่ถ้าแช่ในตู้เย็น ควรใช้ภายใน 3-7 วันโดยให้สังเกตุที่กลิ่นเปรี้ยวเป็นหลัก

หมายเหตุ

ถ้าจะให้ได้รสชาติ คั้นกับใบเตย จะหอมอร่อยมาก หรือจะใส่กับน้ำมะพร้าวก็จะหอมชื่นใจมากขึ้น (แต่ถ้าใส่น้ำมะพร้าวจะเสียเร็วนะ) ผักฤทธิ์เย็น นำมาคั้นรวมกับยานางก็ได เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ใบบัวบก ใบเตย

วิธีการทำน้ำใบย่านางสูตรทั่วไป

ส่วนผสม

ใช้ใบย่านาง 30-50 ใบ

น้ำดื่ม 4.5 ลิตร

ใบเตย 10 ใบ

วิธีการทำ

1. ตัดหรือฉีกใบย่านางและใบเตยให้เล็กลง แล้วนำไปโขลกให้ละเอียด หรือขยี้ หรือนำไปปั่น

2. กรองด้วยผ้าขาวบาง หรือตะแกรงตาถี่เอาแต่น้ำสีเขียว แล้วนำไปดื่มแทนน้ำได้ทั้งวัน ที่เหลือให้เก็บไว้ในตู้เย็นไว้ดื่มได้ 4 - 5 วัน ถ้ารสชาติเริ่มเปรี้ยวควรทิ้งทันที

วิธีการทำน้ำใบย่างนางสูตรที่ 2

ส่วนผสม

ใบย่านาง 5-20 ใบ

ใบเตย 1-3 ใบ

บัวบก ครึ่ง-1 กำมือ

หญ้าปักกิ่ง 3-5 ต้น

ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-1 กำมือ

ใบเสลดพังพอน ครึ่ง–1 กำมือ

ว่านกาบหอย 3-5 ใบ

วิธีการทำ

1. ตัดหรือฉีกใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบก หญ้าปักกิ่ง ใบเบญจรงค์ และใบเสลดพังพอนให้เล็กลง แล้วนำไปโขลกให้ละเอียด หรือขยี้ หรือนำไปปั่น

2. กรองด้วยผ้าขาวบาง หรือตะแกรงตาถี่เอาแต่น้ำสีเขียว แล้วนำไปดื่มแทนน้ำได้ทั้งวัน ที่เหลือให้เก็บไว้ในตู้เย็นไว้ดื่มได้ 4 - 5 วัน ถ้ารสชาติเริ่มเปรี้ยวควรทิ้งทันที

นอกจากนี้ยังมี วิธีทำน้ำใบย่านางอีกสารพัดสูตรตามเข้าไปดูเลยค่ะ "สูตรน้ำใบย่านาง"

เทคนิควิธีการปั่นใบย่านาง

การทำน้ำใบย่านาง โดยใช้เครื่องปั่นให้คงคุณค่าสารอาหาร เทคนิคอยู่ที่วิธีการปั่นคือ ไม่ควรกดปั่นครั้งเดียวจนใบย่านางละเอียด ควรใช้วิธีกดปั่น แล้วนับ 1-2-3-4-5 อย่างเร็ว แล้วรีบกดปิด รอให้น้ำใบย่านางหยุดหมุน แล้วกดปั่นอีกครั้งนับ 1-2-3-4-5 อย่างเร็วแล้วรีบกดปิด รอให้น้ำใบย่านางหยุดหมุนทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนใบย่านางละเอียด วิธีนี้ทำให้โมเลกุลของสารอาหารไม่เปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม เสร็จแล้วจึงนำมากรองเอาแต่น้ำค่ะ

แกงหน่อไม้ใบย่านาง

หลายคนคงสงสัยว่า ทำไมต้มหน่อไม้ต้องใส่ใบย่านาง ? ก็เพราะมีความเชื่อกันมาว่า หน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน กินมาก ๆ จะทำให้ท้องอืด จึงต้องแก้ด้วยน้ำใบย่านางซึ่งมีฤทธิ์เย็น นี่เองที่ทำให้หน่อไม้กับใบย่านางกลายเป็นของคู่กันไปซะแล้ว

ถ้ารู้แล้วว่า หน่อไม้กับใบย่านางเป็นของคู่กัน แบบนี้ก็ต้องลองมาทำเมนูที่มีทั้งหน่อไม้และใบย่านางกันดูสักหน่อย กับเมนูที่มีชื่อว่า แกงหน่อไม้ใบย่านาง เมนูโปรดของคออาหารอีสานรสแซบ ที่จะพาทุกคนไปอรอยไปกับหน่อไม้กรอบ ๆ เข้ากันดีกับน้ำใบย่านาง แถมยังมีผัก และเห็ดนานาชนิดเต็มถ้วยไปหมด กลิ่นหอมฟุ้งเลยทีเดียว ยิ่งถ้าใครชอบกินปลาร้าด้วยแล้ว รับรองเลยว่าเด็ดโดนใจ แถมในน้ำใบย่านางยังมีประโยชน์ต่อร่างกายเราอีกด้วย

เอาล่ะ ถ้าใครสนใจจะเข้าครัวไปทำ แกงหน่อไม้ใบย่านางกันแล้ว ก็ตามมาดูวิธีทำแกงหน่อไม้ใบย่านางด้านล่างนี้กันได้ที่นี่เลยค่ะ "วิธีทำแกงหน่อไม้ใบย่านาง"

โทษของใบย่านาง

ในปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยใดพิสูจน์ได้ว่าใบย่านางนั้นมีโทษต่อร่างกายอย่างไร แต่ก็มีคำเตือนว่าผู้ที่ป่วยในโรคไตระยะสุดท้ายไม่ควรดื่มน้ำใบย่านาง เพราะสารอาหารอย่างวิตามินเอ ฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมที่อยู่ในใบย่านางนั้นจะทำให้เกิดการคั่งได้หากการทำงานของไตลดลง

นอกจากนี้ใบย่านางถูกนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ เช่น ใบย่านางแคปซูล สบู่ใบย่านาง แชมพูใบย่านาง เครื่องดื่มสมุนไพร ซึ่งทำให้สามารถนำไปใช้ได้สะดวกมากขึ้น แต่ก็ควรที่จะศึกษาให้ดีก่อนนำมาใช้ เพราะบางทีอาจจะมีส่วนผสมบางชนิดที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ เพื่อความปลอดภัย ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้จะดีที่สุด

เป็นอย่างไรกันบ้างได้ทราบสรรพคุณที่มากมายจนน่ามหัศจรรย์ของสมุนไพรย่านางกันไปแล้ว คงจะเริ่มสนใจนำสมุนไพรชนิดนี้มาใช้กันแล้วใช่ไหมล่ะ แต่ก็ควรใช้ให้ถูกวิธีและเหมาะสมนะ เพราะสมุนไพรชนิดนี้ถึงมีแม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่ถ้าหากเราใช้มากเกินไปและไม่ถูกวิธีก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมาได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

- สถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย

- สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

- morkeaw.net

- frynn.com

ขอบคุณข้อมูลเรียบเรียงโดย กระปุก.คอม