

สมุนไพรใกล้บ้าน

ไพบูลย์ พงเงิน
โทร. (081) 475-2503

ย่านาง สมุนไพรคู่ครัวของคนเชื้อสายลาว

ตัว ผู้เขียนเองเป็นคนเชื้อสายลาว แห่งอำเภออุทอง จังหวัด สุพรรณบุรี ที่คุ้นเคยกับอาหารแบบลาว อย่างไหนที่เรียกว่าอาหารแบบลาว? คำตอบก็คือ อาหาร (ลาว) แบบลาวต้องมีเอกลักษณ์ คือ มีปลาแดก (ปลาร้า) เป็นเครื่องปรุง (หรือเครื่องชูรส) ที่สำคัญ เช่น แกงเผ็ด แกงอ่อม ต้ม น้ำพริก (ปั่น) แจ่ว แจ่วบอง ลาบปลาแดก หรือปลาแดกพริก (ปลาร้าสับ) ตำหมากส้ม (ส้มตำ) น้ำยาข้าวปุ้น (น้ำยาปราบดาชนมจีน) ลาบ พล่า ซุบ และก้อย เป็นต้น อาหารพวกนี้ล้วนแต่ต้องใช้ปลาแดกหรือน้ำปลาแดกต้มเป็นเครื่องปรุงรสทั้งสิ้น เพราะเราถือเอาว่า 'ลาแดก หรือน้ำปลาแดก เป็นเครื่องปรุงรสให้รสหนัก (คือรสที่เค็มอย่างกลมกล่อม) ทำนองเดียวกับแป้งนัว (ผงชูรส) ของสมัยนี้นั้นแหละ

แกงแบบลาวนั้น น่าจะพอแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ด้วยกันคือ

1. แกงแบบเข้มข้น ถึงพริกถึงสมุนไพรมะขูด ตะไคร้ ใต้มะขูด ข่า พริก กระชาย ฯลฯ และมักจะมีน้ำแกงข้น เพราะแม่ครัวจะตำข้าวเปลือกป่นลงไปเครื่องแกง



เถาย่านาง (ที่เป็นลูกหลานของต้นพันธุ์ที่ได้มาจาก "ศูนย์อินแปง" จังหวัดสกลนคร)

ของ สมุนไพรพวกผิว มะกรูด ตะไคร้ ใต้มะขูด ข่า พริก กระชาย ฯลฯ และมักจะมีน้ำแกงข้น เพราะแม่ครัวจะตำข้าวเปลือกป่นลงไปเครื่องแกง

ด้วย (ข้าวเปลือก อาจจะใช้ข้าวสารเจ้าหรือข้าวสารเหนียวก็ได้ นำไปแช่น้ำจนเปียก ตำให้แหลกได้ง่าย) และ

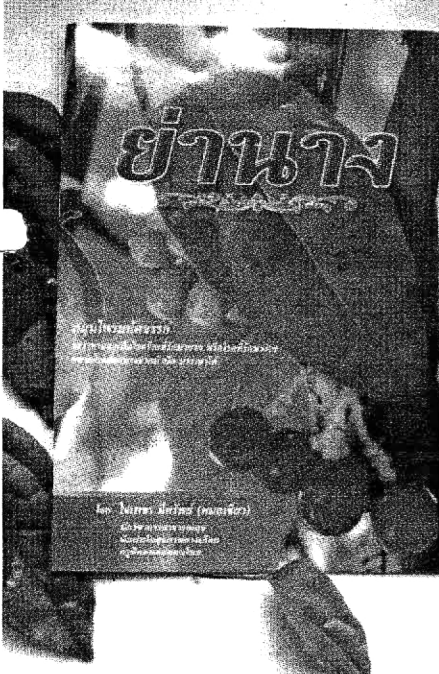
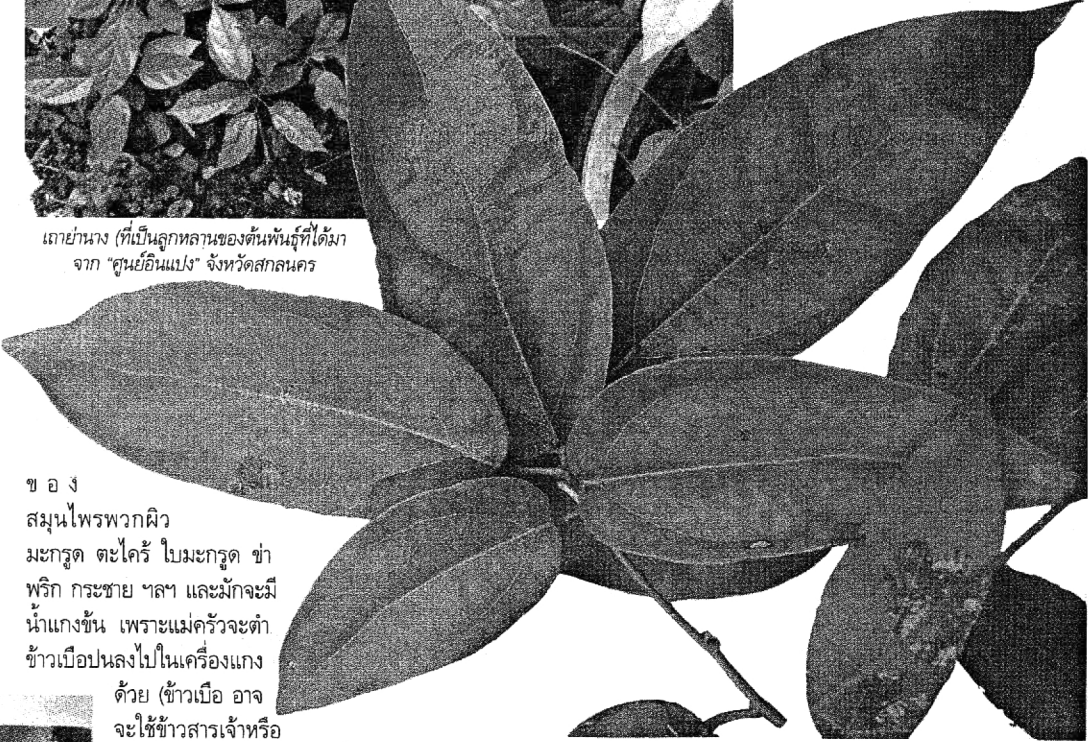
2. แกงน้ำใส และมีรสชาติอ่อนๆ เรามักเรียกกันว่า "แกงอ่อม" เช่น แกงปลา แกงเห็ด แกงไก่ และรวมไปถึงต้มที่ใช้ชตน้ำ อันเป็นการต้มเห็ด ต้มปลา ต้มไก่แบบน้ำใส ปรุงด้วยสมุนไพรเท่าที่พอจะทำได้ตามบริเวณใกล้บ้าน เช่น ตะไคร้ ใต้มะขูด ใบมะกรูด ใบกะเพรา ยี่ห่วย (โหระพาช้าง) โหระพา ใบมะขาม ผักกะขามสด และพริกขี้หนู เป็นต้น แกงพวกนี้ก็เป็นคล้ายๆ กับแกงเลียง หรือต้มยำ นั่นเอง

อาหารตำรับลาวตำรับใดไม่มีกลิ่นหอมของปลาแดกหรือถึงกลิ่นของสมุนไพรตาม

สำคัญ คือ รากย่านาง ยังเป็นยาสมุนไพร อีกด้วย

นับว่า ย่านาง เป็นพืชสมุนไพรประเสริฐได้อย่างหนึ่ง...

ตัวผู้เขียนเอง (ด้วยความที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขลาวเมืองอุทอง) ชอบรับประทานแกงหน่อไม้ และแกงขี้เหล็กมาก จึงมีความรู้สึกที่ผูกพันกับเถาย่านางมาตั้งแต่สมัยเป็น



หนังสือ "ย่านาง...สมุนไพรที่ควรจะมี" โดยไพบูลย์ พงเงิน (หมอลือเขียว)

ประเภทของแกง ถือว่าแม่ครัวผู้ปรุงยังมีฝีมือไม่ถึงขั้น (หรือไม่เข้าขั้น) หากแม่ครัวคนนั้นไม่พยายามปรับปรุงฝีมือของตนเอง ผลออกมา อาจจะถูกสามีทิ้งไปเสียง่ายๆ ก็ได้...ทำเป็นเล่นไป

แกงลาว แบบเข้มข้นนั้น ล้วนแต่เป็นของอร่อยสำหรับคนเชื้อสายลาวทั้งสิ้น (ถือเป็นอาหารชั้นหนึ่งของชนบท) เช่น แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงหน่อหวาย เป็นต้น และอีกแกงประเภทนี้เองหากใช้ผักที่มีรสชาติออกไปข้างขม แม่ครัวก็นิยมที่จะคั้นเอาน้ำจากใบย่านางมาใส่เป็นน้ำแกงด้วย เพราะน้ำย่านางจะช่วยขมรสขมของผักและช่วยเปลี่ยนรสขมให้เป็นรสหวานอีกด้วย ดังนั้นคนเชื้อสายลาวทั้งหลายจึงนิยมปลูกย่านางไว้ตามรั้วบ้าน เพราะนอกจากจะใช้ปรุงอาหารได้แล้ว เครื่องย่านางก็เป็นเถาที่ใช้ร้อยหรือถักขอบเครื่องจักสาน ภาชนะใช้สอยต่างๆ ได้ด้วย (ใช้แทนหวาย) ประการ

เด็ก แม้จะได้จากบ้านนอกเข้ามาเรียนหนังสือในตัวเมืองสุพรรณตั้งแต่อายุ 11 ขวบ แต่ทุกครั้งที่ได้กลับบ้านไปเยี่ยมบ้าน มารดาก็มักจะแกงหน่อไม้และแกงขี้เหล็กให้รับประทานอยู่เสมอ (เพราะรู้ว่าชอบ) ทั้งนี้ นอกเหนือจากแกงอ่อม แกงปลา หรืออาหารเฉพาะกิจบางอย่าง เช่น ลาบเทา (สำหรับนำจิตที่นำมาฆ่าด้วยน้ำพริกปลาร้าให้มันพอสบายใจ), ลาบเถาหมาน้อย (นำวันจกใบกรูขมา หรือใบเครือหมาน้อย ปรุงเช่นเดียวกับลาบเทา), แกงผักหวานปลา และแกงเห็ด หรือแกงเห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) เป็นต้น

สมัยก่อนตามป่าละเมาะแถวหัวไร่ปลายนาหรือแถวชายตงที่ใกล้ๆ บ้าน มักจะมีต้นเถาย่านางขึ้นอยู่ทั่วไป ชาวบ้านจึงไม่ค่อยเห็นความสำคัญถึงขั้นนำมาปลูกตามรั้วบ้าน (ทั้งๆ ที่ใช้บ่อยมากก็ตาม) ทำให้ผู้เขียนเองไม่เคยเห็นผลอย่างงตรงจนถึงอายุราวๆ 35 ปี จึงได้เห็นผล

ย่านางที่มีสีเขียว สีแดง ในป่าชายแดน ติดต่อกับเมืองกาญจนคราหวหนึ่ง

ผู้เขียนเริ่มมาปลูกย่านางในกระถางเอาเมื่อปี พ.ศ. 2541 ขณะที่ยังราชการอยู่ที่จังหวัดพะเยา มีโอกาสได้พาเกษตรกรจังหวัดพะเยาไปดูงานด้านการเก็บรวบรวมพันธุ์ไม้พื้นบ้าน ที่ศูนย์เกษตรอินทรีย์ (149/7 หมู่ที่ 8 ตำบลกุดบาก อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร 47180 โทร. (089) 841-1721) ซึ่งประสบความสำเร็จในด้านการปลูกหายเพื่อตัดหน่อขาย, ปลูกหมากเฒ่าเพื่อใช้ทำน้ำหมากเฒ่าและไวน์ และรวบรวมพันธุ์ไม้ป่าและพันธุ์ไม้พื้นบ้านเพื่อใช้ทำพันธุ์และจำหน่ายให้แก่เกษตรกรกลุ่มอื่น ซึ่งในครั้งนั้นผู้เขียนได้ซื้อต้นย่านางมา 1 กระถาง (ในราคากระถางละ 20 บาท) นำมาปลูกไว้ที่จังหวัดพะเยา เมื่อนั้นย่านางมีอายุได้ 2 ปีก็ออกผลให้ชื่นชม และได้นำเอาเมล็ดมาเพาะเป็นต้นพันธุ์แล้วแจกชาวบ้านไปมากมาย ทุกวันนี้รอบบ้านของผู้เขียนมีต้นย่านางขึ้นอยู่ตามกระถางหลายต้นล้วนเป็นต้นที่เป็นลูกหลานของย่านางจากป่าภูพาน จังหวัดสกลนครทั้งสิ้น หากนึกอยากจะรับประทานหน่อไม้อื่นและแกงขี้เหล็กเมื่อใด ผู้เขียนก็ไปตัดเอาเถาและใบย่านางในบริเวณบ้านนั้นแหละมาแกง ไม่ต้องเสียเวลาหรือเสียสตางค์ไปซื้อจากตลาดแต่อย่างใด

ย่านาง (ไม่ควรจะเขียนว่า "หญ้านาง" เพราะเหตุว่าไม่มีลักษณะต้นหรือใบไปคล้ายพืชในวงศ์หญ้า หรือ วงศ์ GRAMINEAE แต่อย่างใด) เป็นไม้เถา ชนิด Tiliacora mandra (Colebr.) Diels ในวงศ์ MENISPERMACEAE รากใช้ทำยาได้ และยังมีชื่ออื่นๆ อีกมากมายในแต่ละภาค เช่น ภาคกลาง เรียก ปูเจ้าเขาเขียว, เกาวัลย์เขียว และหญ้านกหิน, ภาคเหนือ เรียก จอยนาง, ภาคใต้ เรียก ย่านาง และชันยอ และภาคอีสาน เรียก ย่านาง หรือ ย่านาง

ผลย่านางแรกออกมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีแดงสุกใสสวยงาม ลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ เป็นพวง ผลโตขนาดเล็กลงกว่ามะเขือพวงเล็กน้อย หากนำเอาเมล็ดแก่มาเพาะก็มักจะงอกได้ดีเกือบ 100% แต่อาจจะต้องเสียเวลารอคอยต้นแรกโผล่จากดินขึ้นมาที่นานนับเดือนทีเดียว (จนผู้เพาะนึกว่าจะไม่ขึ้น) ดังนั้นหากใครไปพบเมล็ดพันธุ์ที่ใด จงอย่าลืมนำมาฝังดินแล้วรดน้ำ แล้วจะได้เห็นต้นของย่านางและได้ใช้ประโยชน์จากใบย่านาง (ทั้งเป็นอาหารและใช้เป็นสมุนไพร) ต่อไปเป็นผลแน่นอน (เพราะย่านางเป็นไม้ทนแล้ง ทนแดดทนฝนแล้วก็ไม่ตายง่ายๆ)

บทความชิ้นนี้ เราจะคุยเรื่องของย่านาง

ในเชิงสมุนไพรกัน โดยเราจะไปค้นหาสรรพคุณของย่านางในตำรับยาเก่าๆ (ที่ใช้อ้างอิงต่อกันมา) จากนั้นก็จะลองค้นหาสารต่างๆ ที่พบในสารสกัดจากใบย่านางตลอดถึงแนวทางในการใช้สมุนไพรจากใบและรากย่านางตามที่มีผู้ทดลองใช้จนได้ผลดีมาแล้ว ทั้งนี้ ก็เพื่อว่าท่านผู้อ่านจะได้ทราบข้อมูลสมุนไพรทั้งในเชิงประวัติและสามารถนำไปพัฒนาหรือใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง (practical) นั่นเอง

พระคัมภีร์ต่างๆ ที่ผู้เขียนจะพาไปค้นก็ได้แก่ พระคัมภีร์สรรพคุณ (แลมทาพิกิต), คัมภีร์ฉันทศาสตร์, พระคัมภีร์พระปฐมจินดาร, พระคัมภีร์ธาตวิวงศ์, พระคัมภีร์มหาโชตรัต, พระคัมภีร์โรคนิทาน, พระคัมภีร์ธาตวิวรรณ์, พระคัมภีร์มัจฉาภิขันธ์ิกา และพระคัมภีร์ตักกะศิลา กว่าจะครบทุกคัมภีร์ก็เล่นเอาเหนื่อยอยู่ไม่น้อยท่านผู้อ่าน



สมุนไพร "ยาห้าราก" (ยาแก้วห้าดวง หรือ เบญจโลกะวิเชียร)

ทนเหนียวไหวก็ขอเชิญติดตามผู้เขียนมา พระอาจารย์พยอม เคยเทศน์โปรดญาติโยมไว้ว่า "เหนียว (เหนียวไหล) ในวันนี้ก็เพื่อให้สบายในวันหน้า..." เราจะเหนียวไปพร้อมๆ กัน ดีกว่า "สบายในวันนี้" นำตาไหลและเหนียวตกในวันหน้า"

พระคัมภีร์แรกที่เราจะค้นก็คือ พระคัมภีร์สรรพคุณ (แลมทาพิกิต) ซึ่งจะเป็นคล้ายๆ กับเข็มทิศให้แก่คัมภีร์เล่มอื่นๆ เมื่อเปิดดูก็จะพบว่า รากหญ้านาง ร่วมกับรากไม้อย่างอื่นอีก 4 อย่าง ถูกนับเข้าเป็น "เบญจโลกะวิเชียร" (แก้ว 5 ประการของโลก) ท่านว่าไว้ ดังนี้

"รากมะเดื่อชุมพร 1 รากท้ายม่อม 1 รากหญ้านาง 1 รากคนทา 1 รากชิงช้า 1 ทั้ง 5 สิ่งนี้ เรียกว่า เบญจโลกะวิเชียร"

ในคัมภีร์ฉันทศาสตร์ ก็ได้เอ่ยถึงยา "ห้าราก" นี้ โดยเรียกชื่อ ย่านาง ว่า "ปูเจ้า

เขาเขียว" แต่ที่ลงรายละเอียดมากที่สุดก็คือ พระคัมภีร์ตักกะศิลา ซึ่งเรียกชื่อยา 5 รากว่า "แก้วห้าดวง" เพื่อประโยชน์ในการอ้างอิงจึงขอคัดลอกมาให้ท่านตามสำนวนเดิมของท่าน ดังนี้

"อนึ่ง พระผู้เป็นเจ้าจะตกแต่งคัมภีร์ใช้เหนือ แลใช้พืชแลพืชกาฬภายใน ลักษณะใช้ให้ผู้เป็นแพทย์พึงรู้ให้ถ่องแท้ ว่าใช้พืชหรือมิใช่ใช้พืช แลลักษณะใช้พืชนั้น คือ อิต้าอิดแดง ให้จับทำเย็น มือเย็น ให้ตัวร้อนปนเปลาไฟ ให้จักขุแดงดังโลหิตกลางที่จับแต่รุ่งจนเที่ยง ลางที่จับแต่เที่ยงจนค่ำ ลางที่จับแต่ค่ำจนรุ่ง ลางที่ให้ปวดศีรษะให้ผุดปนแผ่นนิ้วหนึ่งก็มี สองนิ้วก็มีเท่าใบพุทธรากก็มี ลางที่ผุดขึ้นมาเท่าใบเทียนก็มีทั่วทั้งตัว แดงก็มีดำก็มี แดงนั้นเบากว่าดำ ถ้าเห็นยังลึกลอยไม่ขึ้นให้เอา

เทียนสองมือ แล้วให้แต่งยาทุกให้กินชื่อว่า แก้วห้าดวง เอารากคนทา 1 รากไม้ท้ายม่อม 1 รากชิงช้า 1 รากมะเดื่อ 1 รากหญ้านาง 1 ยาทั้งนี้เอาเสมอกาตมให้กิน แล้วจึงแต่งยาประสะกะทั้งผิวภายนอก ใบหญ้านาง 1 ใบมะขาม 1 เอาเสมอกาตม เออดินประสลิใส่แต่พอสมควร ละลายน้ำข้าวขาวพ่น ถ้ามีขึ้นกระทำให้ตัวร้อนปนเปลาไฟ เอาเถาขี้กาแดงทั้งใบทั้งราก 1 เถาหญ้านางทั้งใบทั้งราก 1 เอาเสมอกาตม แยกดินประสลิละลายด้วยน้ำข้าวขาวทั้งกินทั้งพ่น ถ้ามีฟองให้เอาใบทองหลางใบมะน 1 เปลือกทองหลางใบมะน 1 ข้าวสารด้วยเอาทุกอย่างเสมอกาตม แยกดินประสลิทั้งกินทั้งพ่น"

นี่คือ ที่มาของ "ยาห้าราก" ซึ่งแพทย์ไทยยุคต่อมา เช่น พระยาแพทยพงศาวตวิสุทธาธิบดี (สุน สุนทรเวช), (2423-2508)

อดีตนายแพทย์ใหญ่ กองบัญชาการมหาดเล็ก (สมัย ร.6) ได้ตั้งชื่อไว้ว่า "วิเชียรเบญจรงค์" โดยที่ยาห้ารากใช้กินน้ำ แล้วแต่งยาประสะ (กินหรือพ่น) ตามหลัง

ยังคงเหลืออีก 6 คัมภีร์ ที่เราจะได้ไปสืบค้นถึงตำรับยาที่เข้าด้วยย่านาง อันได้แก่

1. พระคัมภีร์ปฐมจินดาร มี (1) ยาชะโลมท้องหญิงครรภ์ (ใช้ใบหญ้านาง กับตัวยายอื่น รวม 8 สิ่ง เสมอกาตม บดทำแท่ง ละลายน้ำข้าวขาวชะโลมท้อง เป็นยาครรภ์รักษา) (2) ยาแก้ละอองพระภุชง (ใช้รากหญ้านาง และตัวยายอื่นฝนละลายน้ำ เหล้า) (3) ยาล้อมดับดับพิษ (ใช้เถาหญ้านางและตัวยายอื่นอีก 12 สิ่ง บดแล้วใช้น้ำสุราเป็นกระสาย กินแก้ตาตมโหมย ตกมูกเลือด) และ (4) ยาละอองแก้วมรดก แก้ทรางสกอเจ้าเรือน (ใช้ใบหญ้านาง) (5) ยาชื่อพระสุริยจันทร์ แก้ก้อนใน กระหายน้ำ แก้ทรางโรค ทรางข้าวเปลือก (6) ยาแก้ลมหัดคิน (ใช้รากหญ้านางและตัวยายอื่น รวมทั้งสิ้น 12 สิ่ง บดละลายน้ำข้าวขาว กินแก้ลมหลายจำพวก) (7) ยาแก้หยาแสงพระจันทร์ (ใช้รากหญ้านาง กับตัวยายอื่น รวม 18 สิ่ง บดทำแท่ง ละลายน้ำดอกไม้กินและชะโลม) ฯลฯ

2. พระคัมภีร์ธาตวิวงศ์ มี (1) ยาชื่อ "มหาชุมนุมใหญ่สันนิบาต (แก้ไข้ในฤดูฝน) ใช้รากหญ้านาง และตัวยายอื่นอีก รวมทั้งสิ้น 89 สิ่ง แก้โรคทั่วไป 96 จำพวก ท่านตีค่าตำรับนี้ไว้ "หนึ่งซึ่งทองคำ" (2) ยาเขียวมหาพรหม แก้โลหิตพิการ (เอาใบหญ้านางและตัวยายอื่น รวมทั้งสิ้น 32 สิ่ง เสมอกาตม บดปั้นแท่ง ใช้กินและพ่น) (3) ยาชื่อ "สุริยจันทร์" แก้พิษไข้กาตมแลพิษหัวกาฬ (ใช้รากหญ้านางและตัวยายอื่น รวม 24 สิ่ง) กินแก้ใช้สารพัดพิษ (4) ยาชื่อ "สว่างอารมณ์" แก้หัวใจส่วงสวย ชุกกำลัง (ใช้รากหญ้านาง และตัวยายอื่นอีก รวม 32 สิ่ง เสมอกาตม บดปั้นแท่ง ใช้ละลายน้ำดอกไม้กิน ถึงกับกล่าวว่าเป็น "ยารักษา" แม้คนไข้ไม่ได้กินอาหาร 7 วัน ก็ไม่ตาย) (5) ยาแก้อาหารเก่าพิการ (ให้ใช้รากหญ้านางและสิ่งอื่น รวมทั้งสิ้น 4 สิ่ง ต้ม "3 เอา 1" แล้วปรุงด้วยพริก 7 ชิง 7 กระเทียม 7)

3. พระคัมภีร์มหาโชตรัต มี (1) ยาชื่อ อุดมโอสถ (ใหญ่) (ใช้เถาหญ้านาง และตัวยายอื่น รวม 28 สิ่ง บดทำแท่ง ละลายด้วยน้ำดอกไม้แชกษะมด พิมเสน) กินแก้โลหิตปกติโทษ (โรคระดูของสตรี 5 อย่าง) วิเศษนัก (2) ยาชื่อกำลัราชสีห์ (ใช้รากหญ้านางและตัวยายอื่น รวมทั้งสิ้น 36 สิ่ง อัตราส่วน 1 บาทบ้าง 2 สลึงบ้าง และ 5 ตำลึงบ้าง) ทำเป็นจุด ใช้กระสายน้ำดอกไม้

กินเป็นยาชูกำลัง โดยใช้น้ำตาลกวรด รำหัดด้วยพืชมเสน หรือหากจะแก้โลหิต แก้ม ลม แก้มสัน ให้ละลายน้ำผึ้ง พืชมเสนรำหัด และ (3) ยาชื่อ "มาลาสนันนิบาต" (ให้เอา เถาหญ้าหาง และตัวยาย่างอื่น รวม 14 สิ่ง) บดละลายน้ำร้อน แซกซิงกิน แก้มลุมจุกคอ แหม่นหน้าอก จุกเสียด สะอึก

4. พระคัมภีร์โรคนิทาน มี (1) ยาชื่อ "มหาชุมนุหม" ใช้แก้สรรพโรค 96 อย่าง โลหิตพิการ (แตกส่านอกมาถึงผิวเนื้อ) ให้เอารากหญ้าหางและตัวยาย่างอื่น 90 สิ่ง ทำผง แล้วปรุงด้วยดีสตีร์ทำแท่งไว้ ยักย้าย น้ำกระสายตามควรแก้โรค และ (2) ยาชื่อ "สวางอารมณ์" (ตำรับเหมือนกับ ข้อ 2 (4))

5. พระคัมภีร์ธาตุวิวารณ์ มี 1 ตำรับ คือ ยาแก้โลหิตจาง ใช้รากอัญชัน, เปลือกโมก หลวง, ผักปอด (มูล), เกสรบัวหลวง, ดอก บุนนาค, รากมะขาง, รากสามสิบ, กระดังงา และเถาหญ้าหาง-ต้มกิน

6. พระคัมภีร์มัจฉาปักขันทิกา มี 2 ตำรับ 6 (1) ยาแก้โรค "ทูลาวะสา" (คือ โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ 4 ประการ) โดยมีอาการปวดแสบของคชาติ ปวดหัวหน้า และมีปัสสาวะเป็นสีขุ่นดั่งน้ำข้าว, สีเหลือง ดุจขมิ้น, สีคล้ำดั่งน้ำคราม และเป็นเลือด สดๆ ซึ่งหากเป็นสีคราม ให้ใช้รากหญ้าหาง และตัวยาย่างอื่น รวม 12 สิ่ง เสมอภาค (อย่างละเท่าๆ กันโดยน้ำหนัก) ต้ม 3 เหา 1 กินแก้ปัสสาวะสีคราม และ (2) ยาแก้ปวด อกคชาติในช่วงฤดูหนาว (ใช้รากหญ้าหาง และยาย่างอื่น รวมทั้งสิ้น 4 สิ่ง) ใช้ดองสุรนา ไปรมข้าวเปลือกไว้ 7 วัน ต้มวันละจอก

ที่บรรยายมาข้างต้นนี้เป็นเพียงการ กล่าวโดยสรุป พอให้ท่านมองเห็นว่า ย่านาง (ซึ่งตามตำรับยาแผนไทยมักจะเขียนว่า "หญ้าหาง") มีบทบาทเข้าไปร่วมเป็นตัวยา ในยาตำรับใดบ้าง เท่านั้น หากท่านผู้ใดสนใจ ในรายละเอียดของตัวยาในแต่ละตำรับ ก็ าจไปค้นเพิ่มเติมได้จากหนังสือ "แพทย์ ศาสตร์สงเคราะห์"

ส่วนของย่านางที่ใช้ในตำรับยาข้างต้น ประกอบไปด้วย ราก, เถา และใบ ซึ่งหนังสือ "เภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพรร" ของ "วุฒิ วุฒิชัยธรรมเวช" ได้ประมวลสรรพคุณไว้ว่า

"ย่านาง-ใบ รสจืดขม รับประทาน ถอน พิษ แก้ไข้ แก้ไข้รากสาด ใช้พิษ ใช้เชื่อมขี้ม ใช้หัว ลิ่นกระด้าง คางแข็ง กวาดคอ แก้ไข้ ผิดาษ ใช้ดำแดง, เถา รสจืดขม รับประทาน ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้พิษ ใช้กลับใช้ซ้ำ, ราก รสจืดขม รับประทาน แก้พิษเมาเบื่อ กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไม่ผูก ไม่ถ่าย ปรุงร ยาแก้ไข้รากสาด ใช้กลับ ใช้หัว ใช้พิษ ใช้

สันนิบาต ใช้ป่า ใช้เรือรัง ใช้ทับระดู บำรุง หัวใจ บำรุงธาตุ แก้พิษภายในให้ตกสิ้น แก้โรคหัวใจบวม แก้ก้ำเทา แก้มลม"

สารเคมีสำคัญที่พบในรากย่านาง ประกอบด้วย Isoquinolone alkaloid ได้แก่ Tiliacorine, Tiliacorinine, Nortilia corinine A, Tiliacotinine 2-N-oxide และ Tiliandrine, Tetraandrine, D-isochon dendrine (Isberberine)

ใบย่านาง ใน 100 กรัม ก็ให้คุณค่า ทางโภชนาการทั้งพลังงาน เส้นใย แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี และอื่นๆ ซึ่งสถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษา และเผยแพร่ข้อมูลทางโภชนาการไว้แล้ว ผู้ที่สนใจก็อาจจะไปศึกษาเพิ่มเติมได้

สำหรับการใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของย่านางในการรักษาโรคนั้น "ใจเพชร มี ทรัพย์" หรือ "หมอเขียว" ได้รวบรวม ประสบการณ์การใช้ย่านางรักษาโรคตาม แนวธรรมชาติบำบัดไว้ในหนังสือ ที่ชื่อว่า "ย่านาง-สมุนไพรมหัศจรรย์" โดยระบุชื่อ โรคที่ใช้ย่านางแล้วได้ผลดี (มีทั้งหายขาด และทุเลาลง) ดังนี้คือ เนื่องจากที่มดลูก (ตึมน้ำย่านาง), มะเร็งปอด (ตึมน้ำย่านาง), มะเร็งตับ (ตึมน้ำย่านาง), มะเร็งมดลูก (ตึมน้ำย่านาง), โรคหัวใจ โรคไต โรค กระเพาะ เนื่องจากที่เต้านม (ตึมน้ำย่านาง), โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง, โรค ภูมิแพ้, เหวื่ออักเสบ, อัมพฤกษ์, โรคเรื้อร และงูสวัด, อาหารเป็นพิษ, เป็นตุ่มและผื่น คัน, เป็นไข้, ปวดท้องเฉียบพลัน, โรคทาง เดินปัสสาวะ, ไตอักเสบเรื้อรัง, นอนกรน, ชาและปวดตามแขน, เล็บผุ, ลำไส้อักเสบ, ไขมันพอกตับ และเป็นตกขาวเรื้อรัง โรค เหล่านี้เมื่อมีการบำบัดด้วยการตึมน้ำคั้น จากใบย่านาง หรือตึมน้ำคั้นใบย่านางผสม กับสมุนไพรรูปอื่น หรือมีการออกกำลัง กายควบคู่กับการตึมน้ำคั้นใบย่านางไปด้วย ซึ่งก็เกิดผลดีทุกราย แต่ที่น่าทึ่งและน่า สนใจก็ได้แก่ รายที่เป็นเนื้องอกหรือเป็น มะเร็ง ที่ได้ผลดีถึงหายขาดก็มี ผู้ที่ถูกโรค ภัยไข้เจ็บตามที่มีชื่อระบุไว้ข้างต้นเบียดเบียน หากจะไปหาหนังสือเล่มน้อยเล่มดังกล่าว (ราคาเพียงเล่มละ 12 บาท) มาอ่านและ ศึกษารายละเอียดของแต่ละรายดูก่อนก็ได้ ส่วนจะเชื่อหรือทดลองตึมน้ำคั้นจากใบ ย่านางหรือไม่เอาไว้ตัดสินใจในภายหลังก็ได้ ย่านาง นั้น ตัวผู้เขียนเองคุ้นเคยแต่ ย่านางชนิดใบเขียวเท่านั้น แต่มีตำรายาง เล่มระบุว่า ยังมีย่านางอีกชนิดหนึ่งที่เป็น เถาเหมือนๆ กัน ต่างก็แต่เพียงสีเท่านั้น เรียกชื่อว่า "ย่านางแดง" มีสรรพคุณในเชิง สมุนไพรรวมเหมือนกับย่านางเขียวทุกประการ

แต่มีฤทธิ์แรงกว่า (ทั้งเถา, ใบ, ราก) โดย สามารถใช้แก้พิษ ถอนพิษยาเมา ยาเบื่อ ยาสิ่ง ถอนพิษไข้ทั้งปวง และแก้พิษผิด สำแดงอีกด้วย จึงนับได้ว่าย่านางแดงเป็น พิษของดีและหายาก หากท่านผู้ใดมีต้น หรือเมล็ดพันธุ์ของย่านางแดงไว้ในครอบ ครอง ก็กรุณาขยายพันธุ์และเผยแพร่ให้มี การปลูกให้มากขึ้น และหากจะเผื่อแผ่ไป ถึงผู้เขียนด้วยก็จักขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง


ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน ฉบับที่ 2 ฉบับลงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2537 ซึ่งมีรายชื่อยา สามัญประจำบ้าน จำนวน 28 ตำรับ ปรากฏชื่อยาที่เข้าข่ายจำนวน 2 ตำรับ คือ ยามหานิลแห้งทอง (ใบหญ้าหาง) และยา หอมอินทจักร์ (รากหญ้าหาง) โดยตำรับ แรกใช้แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ แก้หัด อีสุกอีใส

ส่วนตำรับหลัง แก้มลม แก้มสันเทียบยาเจียน วัณชรรวมการกินของคนเชื้อสายลาวนั้น คงจะขาดใบย่านางไปไม่ได้ ดังนั้น คนที่ รู้ตัวว่าตนมีสายเลือดของความเป็นลาว (ซึ่งที่แท้ก็คือคนไทยอีกสาขาหนึ่งนั่นแหละ) อยู่ในตัว ก็ควรจะหาต้นพันธุ์ของ "ปู่เจ้า เขาเขียว" มาปลูกไว้ในกระถางหรือริมรั้ว เสียโดยเร็ว เหมือนดังตัวผู้เขียน (ลูกผสม ลาวเวียงกับลาวพวน) ที่ปลูกย่านางเอาไว้ รอบบ้านในทุกวันนี้ เป็นได้ทั้งอาหาร สมุนไพรร และไม้ประดับไปในตัว

เรื่องราวของ "ย่านาง..." ก็ของบลงด่ เพียงแค่นี้

**บ้านโตมีต้นไม้
บ้านนั้นมึน้ำ
บ้านโตมีน้ำ บ้านนั้นมึชีวิต
ฉะนั้น...ต้นไม้คือชีวิต
เลือกต้นไม้ปลูกไว้ข้างบ้าน
หากเป็นไม้ผลมงคล
สิทธิการียะว่าไว้ จะยิ่งทำให้สุขสบายแด
ไม้พลอบบ้าน**

พิมพ์ครั้งที่ 2



พานิษย์ ยศปัทมญา
สรรพามาให้ท่านปลูก

สั่งซื้อได้ที่
บริษัท งานดี จำกัด
12 ถนนเทศบาลนฤมาล
ประชาชนีเวศน์ 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900 โทร. (02) 580-0021
ต้อ 3350, 3351

เล่มละ 150 บาท