

ย่านาง สรรพคุณและประโยชน์ของใบย่านาง 68 ข้อ

ย่านาง ชื่อสามัญ Bai-ya-nang (ตรงตัว)

ย่านาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia triandra* Miers (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Cocculus triandrus* Colebr., *Menispermum triandrum* Roxb., *Tiliacora triandra* Diels) จัดอยู่ในวงศ์บอระเพ็ด (MENISPERMACEAE)

ทางภาคกลางจะเรียกย่านางว่า “เถาย่านาง” เนื่องจากพรรณไม้ชนิดนี้เป็นไม้เถาเลื้อยเกี่ยวพันกับต้นไม้อื่น ใบย่านาง สรรพคุณนั้นมีหลากหลาย เพราะเป็นสมุนไพรเย็น มีคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ และยังมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน ในปริมาณค่อนข้างสูง โดยเป็นสมุนไพรที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็คุ้นเคยกันดี เพราะนิยมนำมาเป็นเครื่องปรุงรสช่วยเพิ่มความกลมกล่อมของอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ แกงเลียง แกงหวาน เป็นต้น

สรรพคุณใบย่านาง

1. ใบย่านาง ในตำราสมุนไพรจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก จึงช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชราอย่างได้ผล
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายให้แข็งแรง
4. ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย
5. ช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
6. ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย
7. เป็นสมุนไพรที่ช่วยในการลดความอ้วนได้อย่างเห็นผลและปลอดภัย
8. ช่วยในการเผาผลาญไขมันและนำไปใช้เป็นพลังงาน
9. ช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ
10. เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งอย่างมาก
11. หากดื่มน้ำใบย่านางเป็นประจำ ก้อนมะเร็งจะฝ่อและเล็กลง
12. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
13. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
14. ช่วยในการบำรุงรักษาตับ และไต
15. ช่วยรักษาและบำบัดอาการอัมพฤกษ์

“ย่านาง สรรพคุณและประโยชน์ของใบย่านาง 68 ข้อ” [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 12 ตุลาคม] เข้าถึงจาก Frynn.com/ใบย่านาง

16. ช่วยแก้อาการอ่อนล้า อ่อนเพลียของร่างกาย แม่นอนพักก็ไม่หาย
17. ช่วยรักษาอาการเกร็ง ชัก หรือเป็นตะคริวบ่อย ๆ
18. ช่วยแก้อาการเจ็บเหมือนมีไฟช็อตหรือมีเข็มแทงหรือมีอาการร้อนเหมือนไฟ
19. ช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดฝอยในร่างกายแตกได้ผิวหนังได้ง่าย
20. ช่วยรักษาอาการตกกระที่ผิวเป็นจ้ำ ๆ สีน้ำตาลตามร่างกาย
21. ช่วยรักษาเนื้องอก
22. ช่วยรักษาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียนได้
23. ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ ไอจาม มีน้ำมูกและเสมหะ
24. รากแห้งใช้ในการแก้ไข้ทุกชนิด และลดความร้อนในร่างกาย
25. รากของย่านางสามารถแก้ไข้ได้ทุกชนิด ทั้ง ไข้พิษ ไข้หัด ไข้เหนือ ไข้ผัดสำแดง เป็นต้น
26. เกาย่านางมีส่วนช่วยในการลดความร้อนและแก้พิษตานซาง
27. มีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย
28. ช่วยรักษาอาการร้อนแต่ไม่มีเหงื่อ
29. ช่วยรักษาอาการของโรคเบาหวาน ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
30. มีส่วนช่วยช่วยอาการปวดตึง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดขาบริเวณต่าง ๆ
31. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้
32. รากของย่านางช่วยแก้อาการเบื่อเมา
33. ช่วยแก้อาการเหงือกอักเสบอย่างรุนแรงและเรื้อรัง
34. ช่วยแก้อาการง่วงนอนหลังการรับประทานอาหาร
35. ช่วยแก้อาการเลือดกำเดาไหล
36. ช่วยในการบำรุงสายตาและรักษาโรคเกี่ยวกับตา เช่น ตาแดง ตาแห้ง ตามัว แสบตา ปวดตา ตาตาย เป็นต้น
37. ช่วยรักษาอาการปากคอแห้ง ริมฝีปากแตกหรือลอกเป็นขุย
38. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องเสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น มีสีเหลืองหรือเขียว หรืออาการเสมหะพันคอ
39. ช่วยบำบัดอาการของโรคไซนัสอักเสบ
40. ช่วยลดอาการนอนกรน
41. ช่วยแก้อาการเจ็บปลายลิ้น
42. ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคหัวใจ
43. ช่วยป้องกันและรักษาโรคหอบหืด
44. ช่วยรักษาโรคตับอักเสบ
45. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย เพราะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุได้
46. ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดท้องอย่างเฉียบพลัน
47. ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดอาการแสบท้อง

48. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ
49. ช่วยลดอาการหดเกร็งตามลำไส้
50. ช่วยรักษาอาการกรดไหลย้อน
51. ช่วยรักษาไทรอยด์เป็นพิษ
52. ช่วยรักษาโรคนิ้วในไต นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ นิ้วในถุงน้ำดี
53. ช่วยรักษาอาการปัสสาวะแสบขัด ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ
54. ช่วยแก้อาการปัสสาวะมีสีเข้ม ปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการปัสสาวะออกมาเป็นเลือด
55. ช่วยรักษาอาการมดลูกโต อาการปวดมดลูก ตกเลือดได้
56. ช่วยบำบัดรักษาโรคต่อมลูกหมากโต
57. ช่วยป้องกันโรคไส้เลื่อน
58. ช่วยในการรักษาโรคเริม งูสวัด
59. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
60. ช่วยรักษาอาการตกขาว
61. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกาต์
62. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
63. ช่วยรักษาอาการผิวหนังมีความผิดปกติคล้ายรอยไหม้
64. น้ำยานางเมื่อนำมาผสมกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากผสมจนเหลว สามารถนำมาทา สิว ฝ้า ตุ่มคัน ตุ่มใส ผื่นคัน พอกฝีหนองได้อีกด้วย
65. ช่วยป้องกันและรักษาอาการเส้นเท้าแตก เจ็บสันเท้า
66. ช่วยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าผุ โดยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย หรือในเล็บมีสีน้ำตาลดำคล้ำ อาการอักเสบที่โคนเล็บ
67. สำหรับประโยชน์ของไບ่ยานางด้านอื่น ๆ เช่น การนำแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ยกตัวอย่าง
ไບ่ยานางแคปซูล สบู่ไບ่ยานางแชมพูไບ่ยานาง เครื่องดื่มสมุนไพร เป็นต้น
68. แชมพูสระผมจากไບ่ยานาง ช่วยให้ผมดกดำ ชะลอการเกิดผมหงอก