**นวัตกรรมน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ**

**1. ชื่อผลงานนวัตกรรม**

การทำน้ำใบย่านางสูตรหมอเขียว

**2. ชื่อผู้เสนอผลงาน**

เทศบาลตำบลท่าลาดดงยาง อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

**3. ที่มาและความสำคัญ**

ใบย่านาง เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาทำอาหารหลากหลายชนิด และถูกนำมาใช้เป็นยาตั้งแต่โบราณเพื่อรักษาโรคต่างๆ โดยมี หมอเขียว ใจเพชร ซึ่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข ครูฝึกแพทย์แผนไทย และนักบำบัดสุขภาพทางเลือก เคยนำมาอธิบายไว้ในหนังสือ “ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์” เกี่ยวกับประโยชน์และสรรพคุณมากมายของย่านาง ทางภาคอีสานหมอยาโบราณอีสานเรียกชื่อทางยาของย่านางว่า "หมื่นปี บ่ เฒ่า" แปลเป็นภาษาภาคกลางว่า "หมื่นปีไม่แก่ " ทำให้ใบย่านางถูกใช้อย่างแพร่หลายในการรักษาแบบแพทย์ทางเลือกเพื่อรักษาอาการป่วยต่างๆ ปรับสมดุลในร่างกาย รวมทั้งในตำราสมุนไพรจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก จึงช่วยลดการเกิดริ้วรอย และความแก่ชรา ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านโรคในร่างกายให้แข็งแรงได้ สำหรับสรรพคุณของรากแห้งใช้ในการแก้ไข้ทุกชนิด ลดความร้อนในร่างกาย และรากของย่านางสามารถแก้ไข้ได้ทุกชนิด ทั้งไข้พิษ ไข้หัด ไข้ทับระดู เป็นต้น รวมทั้งยังช่วยแก้อาการเบื่อเมา นอกจากนี้รากของย่านางยังเป็นส่วนประกอบของต้นตำรับยาเบญจโลกวิเชียรหรือยา 5 ราก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาสมุนไพรโดยยาดังกล่าวสามารถรักษาโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธ์ใหม่ 2009 ในขณะเริ่มแรกได้ สำหรับสรรพคุณของใบย่านางเป็นส่วนที่มีประโยชน์และถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคมากที่สุด เพราะเป็นพืชมีฤทธิ์เย็น และมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ส่วนเถาย่านางมีสรรพคุณช่วยในการลดความร้อน และยังมีข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุอีกว่าสามารถช่วยต้านมาลาเรีย และยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ได้ รวมถึงน้ำย่านางเมื่อนำมาผสมกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากผสมจนเหลว ก็สามารถนำมาทา สิว ฝ้า ตุ่มคัน ตุ่มใส ผื่นคัน พอกฝีหนองได้อีกด้วย ช่วยป้องกันและรักษาอาการส้นเท้าแตก เจ็บส้นเท้า อาการอักเสบที่โคนเล็บได้

**4. วัตถุประสงค์**

**1.** เพื่อส่งเสรืมให้คนในชุมชนใช้สมุนไพร คือ ใบย่านาง ในการดูแลสุขภาพ

2. เพื่อให้คนในชุมชนสามารถทำน้ำดื่มสมุนไพรใบย่านางได้

**5. วิธีการทำน้ำใบย่านางสูตรหมอเขียว**

5.1 เตรียมวัสดุในการทำ ดังนี้

1. ใบย่านาง ประมาณ 20 ใบ

2. ใบเตย 3 ใบ

3. ใบบัวบก 1 กำมือ

4. หญ้าปักกิ่ง 3-5 ต้น

5. ใบอ่อนเบญจรงค์ 1 กำมือ

6. ใบเสลดพังพอน 1 กำมือ

7. ว่านกาบหอย 5 ใบ

8. ใบว่านฮ๊อก 5-10 ใบ

**หมายเหตุ** : หากหาไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เป็นไรเอาเท่าที่หาได้ แต่จะขาดใบย่านางไม่ได้หรืออย่างอื่นหาไม่ได้จริงๆ จะแค่ใบย่านางอย่างเดียวก็ได้

5.2 เตรียมอุปกรณ์ในการ ดังนี้

1. เครื่องปั่นน้ำผลไม้

2. กระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบาง

3. กรวยเล็ก

5.3 วิธีทำน้ำใบย่านาง

1. นำสมุนไพรทั้งหมดมาจัดการความสะอาด ก่อน เพราะของคุณจะกินเข้าไปไม่สะอาดอย่างไร

2. นำใบสมุนไพรที่คิดว่าล้างสะอาดแล้ว มาตัด มาหั่นให้มัน เป็นชิ้นเล็กสักหน่อย

เพื่อนำใบไปโขลก หรือนำไปปั่นมันจะไม่แกะกะ

3. ใช้วิธีการปั่น โดยใส่สมุนไพรลงไป ใส่น้ำสะอาด(ไม่ใช้น้ำประปา) ประมาณ สามในสี่ส่วนของสมุนไพร

4. ฝึกนับ 1-2-3-4-5 รวมแล้วประมาณ 5 วินาที ต่อไปกดสวิสต์ปั่น นับ 12345 แล้วหยุด แล้วปั่นใหม่ นับ 12345 แล้วหยุด ทำแบบนี้จนกว่าจะละเอียด

5. เมื่อละเอียดแล้ว เอามากรอง จะเห็นว่าน้ำที่เราปั่นมันข้น กินแบบนี้ยังรับประทานไม่ได้ จึงต้องผสมน้ำลงไปให้ให้พอดี ซึ่งต้องลองชิมดูให้รู้สึกว่า ไม่ฝื่น ไม่เหม็นเขียว

6. ใช้กระบวย แยงปากขวดเข้าเพื่อกรอกใส่ขวดเข้าตู้เย็นเก็บไว้ดื่มได้

**6. วิธีการใช้ และการพัฒนาต่อเนื่อง**

**ช่วงเวลาในการดื่ม :** ควรดื่มน้ำย่านางสดๆ ก่อนอาหารหรือตอนท่องว่าง หรือจะดื่มแทนน้ำก็ได้เมื่อรู้สึกกระหายน้ำ

**ขนาดการดื่ม :** ประมาณหนึ่งแก้ว วันละ 3 ครั้ง ต่อวันควรดื่มแต่พอดี หากดื่มแล้วรู้สึกแพ้ ผะอืด ผะอม ก็ควรลดความเข้มข้นของสมุนไพรที่ใส่ลงไปให้น้อยลงอีกจนเหมาะสม

**ข้อห้าม :** ห้ามดื่มหลังทานอาหาร ถ้าจะดื่มให้หลังจากทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง สาเหตุเพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารหยุดทำงาน จะมีผลเสียมากกว่าผลดี

**คำแนะนำผู้กินยาก/การพัฒนาต่อเนื่อง :** สำหรับบางคนที่รู้สึกว่ากินยาก เหม็นเขียว กินแล้วรู้ไม่สบายก็สามารถผสมน้ำย่านางให้เจอจาง หรือจะผสมกับน้ำมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำตาล หรือแม้แต่น้ำเฮลล์- บลูบอย ก็ไม่ทำให้เสียคุณภาพ