



# ใบย่านาง (สมุนไพร ลำดับ 14) ผู้ประพันธ์ : KU 27

สมุนไพร ใบย่านาง ได้ดั่งหลาย  
ด้วยคุณงาม ความดี ที่ยืนยง

มีประโยชน์ มากมาย ใช้ได้พล  
ทั่วทุก คนไทย ได้เองดี

ชื่อละติน *Limacia triandra*  
เป็นพรรณไม้ เลื้อยอาศัย ได้สูงดี

พืชวงศ์ *Menispermaceae*  
เพื่อขี้ ยอดสูง พงเถายาว

สรรพคุณ ใบย่านาง ข้างหลากหลาย  
วิตามิน แร่ธาตุ รสชาติเอะคร้า

รวบรวมได้ มากมาย ใครขอกว่า  
พ่อครัวเก่า เข้าใจ ให้ปรุงรส

คุณประโยชน์ ลำค่า อายุวัฒนะ  
ชโลมวัย ไร้โรคภัย ไม่ห่อหอด

อนุมูล อธิระ ประเทหมต  
ภูมิตำนาน ปราบภู ปลอดภัย

เพิ่มเติมความ สดชื่น กระจ่างใจ  
ปรับสมดุล ในกาย ให้ดูดี

ฟื้นฟูเซลล์ ร่างกาย ให้เต็มที่  
ลดทอนความ อ้วนพี มีอนามัย

ช่วยเผาผลาญ ไขมัน ตรีศัพลังงาน  
สมุนไพรรักษา เหงา เหงา เหงา

ช่วยป้องกัน มะเร็ง ตับแข็ง ได้  
ช่วยผ่อนคลาย ฆ่าพยาธิ ไล่มด

ช่วยป้องกัน บาดเจ็บ โรคหัวใจ  
รักษาโรค ตับอักเสบ เจริญอาหาร

โรคหอบหืด หายหาย ภายใต้น้ำ  
ฆ่าเชื้อที่เป็นเหตุ ทำให้อายุยืน

บรรเทาอาการ เจริญอาหาร อย่างดีเยี่ยม  
รักษาโรค กระเพาะอาหาร ระบายได้

ลดอาการ ทำให้อายุยืน ภายใต้น้ำ  
อาการเกร็ง ภายใต้น้ำ ฆ่าพยาธิ

ช่วยรักษา อาการ กรดไหลย้อน  
น้ำในไต กระเพาะปัสสาวะ อุดตัน

โรค ไทรอยด์ รานรอน ฤทธิ์วิเศษ  
ปัสสาวะ ไม่ดี ไล่มด

แก้อาการ ปัสสาวะ ปะปนโลหิต  
แก้อาการ มดลูกโต ใต้ปอด

ปัสสาวะ กระปรอยกระปริด ฤทธิ์วิเศษ  
ต่อมลูกหมาก ขัดข้อง ปกป้องหัวใจ

ช่วยป้องกัน อาการ โรคไตเสื่อม  
โรคไตเสื่อม ทวาร อภิบาลพัฒนา

ช่วยลดเลือด โรคเรื้อรัง ภูมิต้านทาน  
ช่วยขจัด ตกขาว เหล่าสารพิษ

ช่วยป้องกัน โรคเกาต์ บรรเทาฤทธิ์  
แก้อาการ ผิดหนึ่ง รังสี

ช่วยแก้พิษ แมลง แอ้งกัดต่อย  
ใส่ดินสอพอง แก้รอย รังสี

ช่วยรักษา อาการ เล็บสั้นเท้า  
เล็บมือเท้า ไล่มด

ช่วยบรรเทา อาการ เล็บเท้า  
ช่วยหนุ บำรุง โคนเล็บ

ยานางเป็น ผลิตภัณฑ์ ด้านเสริมสวย  
เป็นเครื่องสำอาง สมุนไพร อเนกประสงค์

สิ่งอำนวยความสะดวก งามสะอาด  
ผิวพรรณดี ด้วยสมุนไพร ในยานาง

ช่วยบำบัด อาการ โรคไขข้อ  
บรรเทาอาการ โรคหัวใจ ให้เบาบาง

ช่วยขจัด นอนกรน คนอายุห่าง  
ลดการสูด ก้อนมะเร็ง เร่งผล

รักษาอาการ ความดันโลหิตสูง  
บำบัดอาการ อัมพฤกษ์ พิษ

ช่วยบำรุง รักษา ตับไตโปร่ง  
ช่วยขับปัสสาวะ ความอ่อนแอ

แก้ อาการ ตะคริว เส้นเอ็นอักเสบ  
ช่วยป้องกัน เส้นเลือดอุดตัน

ช่วยพิทักษ์ อาการ เล็บสีได้  
แก้ ผิวไหม้ ตกรัศ พักตร์เนียง

ช่วยรักษา อาการ วิงเวียนคลื่นไส้  
แก้ อาการ ใจเต้นผิดปกติ

โรคภูมิแพ้ งามใส ภายนอก  
รากเหง้า ล้าง แก้ไข คลายร้อน

รากย่นาง แก้ไข หลอดลม  
เถา ย่นาง ลดร้อนราน ตามขวาง

ทั้ง ไขพิษ ไขหัด บำบัด  
มีส่วนให้ งามใส งามใส

แก้ อาการ ร้อนใน ไม่มีเหงื่อ  
แก้ อาการ กล้ามเนื้อชา ภาย

ใช้ช่วยเหลือ โรคเบาหวาน น้ำตาล  
กะปดกกะเป็ด เมื่อกะ รวด

แก้ อาการ เหงื่อออกแฉะ เล็บ  
แก้ อาการ กำเดาไหล คลาย

สิ้นพลัง งามใส หลัง  
อภิมหา โรคภัยตา ทั่ว

แก้ อาการ ปากแห้ง ฝีปากแตก  
แก้ เล็บเหว หนึ่จัน งามใส

ช่วยขจัด แผล งามใส ประ  
แก้ อาการ พันคอ คอ

วิธีทำ น้ำย่นาง งามใส  
ในย่นาง งามใส ใช้ตั้ง

กินบำรุง ร่างกาย ให้เข้ม  
หม่ำบักกิ่ง สิ้น ปน



ใบประดับหนึ่งกำมือ ของผู้ใจ  
ใช้ใบเตย สามใบ ใ้ด้ด้วยกัน ใบเบญจรงค์ บรรจงบรรจง หนึ่งกำมือ

หากบางอย่าง ไม่ครบ ไม่เป็นไร หรือไม่ใช้ ยัง ด้ ใจยึดถือ  
ใบอย่าง อย่างเดียว ไม่เที่ยงยื้อ ตำรับคือ น้ำย่นาง สร้างพลังใจ

วัดดู ทั้งนั้น เอามาหั้น ไช้ลกรหรือบั้น ละเอียตสิ้น ไร่จั้นใหญ่  
บั้นนานเพียง ครึ่งนาที ด้ใจได้ แล่นำไป กรองผ้าขาว เอาไว้ทาน

ใบย่นาง อ่างตามชื่อ คือไม้แก่ เฒ่าชแระ แก่ชรา หน้าละอ้าน  
น้ำย่นาง สร้างคุณค่า มาช้านาน กินอาหาร เป็นยา หน้าตาเยาว์วัย



สกิตยพันธุ ธรรมสกิตย



**ใบย่านาง (สมุนไพร ลำดับ 14) คู่ประพันธ์ : KU 27**

*Limacia triandra* เถาย่านาง  
พืชสมุนไพร ไทยถิ่น เน้นนานปี

สรรพคุณ หลากอย่าง ตั้งจระจี้  
ประโยชน์ มากมายนี้ ที่พบพาน

จัดอยู่ใน...วงศ์...บระเพ็ด  
ป่าองไรคา...พยาลิ...มิรุกราน

พืชดีเด็ด สั้นเหลือเอ เอื้อสุขภาพ  
พร้อมสังหาร ภัยด้วย รอยฤทธิ์

เป็นเถาเลื้อย เกี่ยพัน เพื่อยึดต้น  
สรรพคุณ หลากหลาย มากมายมี

ปลูกขึ้นง่าย ได้ผล สั้นเหลือเอนี้  
วิตามิน...เอ บี ซี...ดีต่อกาย

ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส จัดว่าเยี่ยม  
ถูกนำมา ประโยชน์ นั้นมากมาย

แคลเซียม แคลโรทีน คอลโรฟิลล์หลาย  
เช่น แกง ชุป...หน่อไม้...ได้รสดี

จัดเป็นพืช สมุนไพร ใช้มานาน  
สรรพคุณ ที่ประจักษ์ นับมากมาย

นับตั้งแต่...อดีตกาล...ตราบวันนี้  
เกินกว่าที่ จะบรรยาย ได้ครบครัน

ฉวีรพคุณเด่น เป็นยา อายุวัฒนะ  
ช่วยชะลอ แก่ชรา ได้ผลอนันต์

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ประโยชน์นั้น  
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโรค

ช่วยเพิ่มความสดชื่น พืชพรรณ  
ลดความอ้วน ควรใช้ อย่างได้ช้า

แก้ร่างกาย ได้ผลเด่น เช่นนี้หนา  
ผ่อนคลาย...มะเร็งร้าย...ให้ผลดี

ช่วยเผาผลาญไขมัน ตัดอันตราย  
ดับอักเสบ แก้ได้หนอ ต่อชีวิต

รักษาโรค...หัวใจ...คลายหิตนี้  
ฆ่าเชื้อที่ต้นเหตุของ ทำองเสียนี้

กรดไหลย้อน ผนวกลาย ได้ผลดี  
ลดการหดเกร็งลำไส้ ในเร็ววัน

แก้ท้องผูก แสบท้องนี้ ที่ใฝ่ฝัน  
การปวดท้อง เจ็บพหลัง บรรเทาไป

ทั้งท้องผูก แสบท้อง ต้องใช้แก้  
โรคกระเพาะ อาหาร คุ้มมันใจ

ช่วยได้แน่ เถาย่างง ดั่งงานไข  
รักษาโรค นิดในไต ในถุงน้ำดี

เบาแสบขัด บำบัดได้ ใช้ยานาง  
อีกใส่ใส่ รีดเลือดทวาร บานบุรี

เป็นแกต้อย่าง ก้าวยาก ลำบากนี้  
ป้องกันได้ ผลมากมี ที่อ่านเจอ

ต่อมลูกหมาก มดลูกโต ไชโยรู้  
แก้ไทรอยด์ เป็นพิษ ฤทธิ์เลิศเลอ

ขอรับรอง...ว่าหาย...ชีพรับเพื่อ  
ไอ้ก้อกรอ เล็บอักเสบ เจ็บสันเท้า

ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้  
ผิวด้าน รอยไหม้ ลักบรรเทา

อีกสีหนอง ตุ่มคัน ใสใช้ปิดเบา  
ดีหม้อแก้ว ก่อณะ รับประกัน

ช่วยให้ผม ตกดำ บำบัดตะคริว  
ถ้าเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า มีขำนาน

ตกกระที่ผิวก่อน แก้เบ๊เมมา โรคเบาหวาน  
หากได้ทาน ลักผ่อน นอนสบาย



ช่วยรักษา อาการ ใช้ หลายชนิด  
ความดันโลหิต สูง หด ลดลง ได้  
ช่วยป้องกัน การเกิด โรคหัวใจ  
บำรุงรักษา...ตับ ไต...ให้แข็งแรง

ช่วยรักษา โรคภูมิแพ้ แผลงูสัตว์  
อีกบำบัด ไชน์สกัดเก็บ เก็บสุดพื้น  
ลดหนองกรรณ มากล้ำ ยามคำคืน  
ตอนเช้าตื่น...ขึ้นมา...ดูขารมณ



โกวิท ธีรวิโรจน์



# ใบย่านาง (สมุนไพร ลำดับ 14) ผู้ประพันธ์ : KU 27

ต้นย่านาง พรางขี้ มีอยู่ทั่ว  
ขอบเลื้อยเกาะ เลาะไป แม้ในทุ่ง

ตามแนวรั้ว ริมคลอง ไคกฐ์สูง  
น้ำไปปรุง เป็นคุณ หุ่นแกร่งกาย

ถูกตัดแบ่ง บ่งไว้ ในวงศ์เบรเซเลีย  
คอสโมฟิล เพ็องฟู มีอยู่มากมาย

นับว่าเด็ด ดีเด่น เห็นมากหลาย  
มีถิ่นไพร ให้น้ำ จำคั้นเคย

น้ำย่านาง ข้างดีล้ำ ทำการปั้น  
ใบบดบด เบญจรงค์ เส็ดพัดพอนเคย

บรรจงสรร ถ่านกาบหอย หั่นใบเคย  
น้ำปั้นผสมเลย แล้วกรอง แยกกากไป

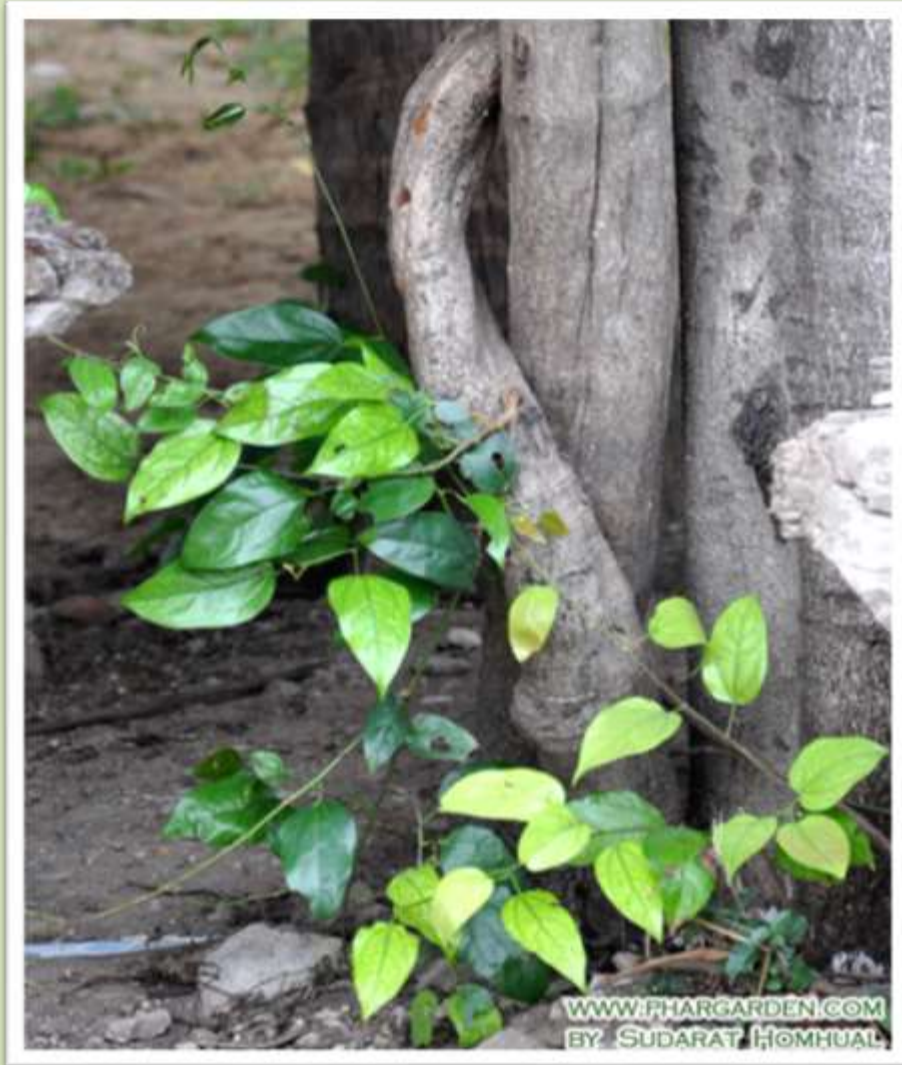
แกงหน่อไม้ ให้อร่อย ค่อยแต่งเสริม  
แกงขี้เหล็ก เห็ดรวม ร่มต้มเประไป

น้ำย่านางเติม เพิ่มรส ล้ำยิ่ง ไชรี  
หลงจิตใจ ในรสชาติ มาดทิพย์แกง

สรรพคุณ ของย่านาง ข้างมากหลาย  
แก้ปวดท้อง คัดของขับถ่าย ให้อิ่มแรง

ลดร้อนได้ ให้สมร้อน เสริมกายแกร่ง  
แก้แมลง แหวงกัดต่อย พลอยบรรเทา





ป้องกันมะเร็ง ลูกกลม ตามไตตับ  
รักษาฝีหนอง พร่องน้ำตาล เลือดทุกค่าเข้า

ชื่อยผสมตก ตำขลับ ขับหุ้มนเคแล้ว  
โรคภูมิแพ้ แผลแผลแล้ว ด้บหายไป

อนันต์คุณค่า แต่ว่า คอระระวัง  
ทั้งทั้งอดีต อารุกรเพิ่ม เต็มกันใหญ่

คนเป็นโรคไต ให้อยิ่ง หยุดน้ำใช้  
สรรพสิ่งนั้นไซริ ใ้ทั้ง โทษแ่คุณ



กุศล คำเพราะ



# ใบย่านาง (สมุนไพร ลำดับ 14) ผู้ประพันธ์ : KU 27

ย่านางเป็น เถาวัลย์ พรรณไม้เลื้อย  
เลื้อยหรือหลัก เล็กใหญ่ ไม่สำคัญ

เกาะใบเรือย ตามต้น วนกิ่งก้าน  
อะเกียอพัน ใกล์ไกล ทอดไปมา

ย่านางมี สรรพคุณ เป็นสมุนไพร  
ทั้งตำราก ใบและเถา เอาทำยา

พบทั่วไป หาไม่ยาก มากคุณค่า  
ยังนำมา ทำอาหาร ทางที่ดี

## (๑) แหล่งกำเนิด และชื่อท้องถิ่น

ถิ่นกำเนิด ของย่านาง อยู่กลางป่า  
ทั้งเขียมมาร์ ไทยเราแล้ว ลาดกิติ

แควประเทศ กัมพูชา ป่าแถบนี้  
อเมริกาเหนือ ทวีปนี้ มีเขียมกัน

ประเทศไทย ทั่วทุกภาค  
ป่าผลัดใบ พื้นแห้ง แล้งยาวนาน

พบเห็นมาก ตามป่า ถ้าใกล้บ้าน  
เบญจพรรณ ป่าโปร่ง ที่โล่งว่าง

ตามริมน้ำ ทำองศา ป่าละเมาะ  
ตามไร่สวน หรือว่า ป่าเต็งรัง

เลื้อยตัดเถา หุงหญ้า ปากร้าง  
ต้นย่านาง มีทั่วไป ใกล์ไกลมี

ชื่อท้องถิ่น แต่ละภาค มักเรียกต่าง  
เถาวัลย์เขียว หรือว่า หญ้ากาคิน

ภาคกลางเรียก ย่านาง บ้างชื่อนี้  
ภาคเหนือชื่อ แปดกัฒน์ ผักขอย่านาง

ภาคใต้มี หลายชื่อ คือ ย่านาง  
เถาวัลย์เขียว นั้นหรือ คือ หยาดนาง

อีสานชื่อนาง และขันหยด ก็เรียกบ้าง  
ถ้าย่านาง ภาคอีสาน ใช้ชานกัน

### (๒) ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้เถา เลื้อยพัน ตามต้นไม้  
เถาอ่อนเขียวแก่สีน้ำตาล ดำน้ำตาล

ยังทอดไป พาดถึง ชึ่งกิ่งก้าน  
ยาวประมาณ ๒๐-๓๐ เมตร เติบโตดี

ใบย่านาง งามงด สีสดเขียว  
มีรูปทรง คล้ายไข่ ใบหนาริ

เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ สลับที่  
ขอบเรียบดี ผิวมัน ฐานโค้งมน

ดอกเล็กเล็ก เป็นช่อ สดอมพัด  
ออกดอกงาม ช่อวงมีนา เมษายน

ใบกอบัด ตามช่อใบ ใบช่อต้น  
กลีบด้านนอก มีขน บนประปราย

ผลย่านาง สีแดงสด สีเขียวช้ำ  
รูปทรงกลม ตุ้มคล้าย ไข่กล้วย

ใบเล็กเล็ก ฉ่ำน้ำ งามเขียวใส  
ผลสุกสีแดงสด ใสให้ต้องตา

### (๓) ประโยชน์และสรรพคุณ

ประโยชน์ของ ย่านาง ช่างมากล้น  
เพราะมีสาร มากมาย ใช้ทางยา

ทั้ง ใบต้น ผลเถาราก มากคุณค่า  
ยังนำมา ทำอาหาร ได้ หลายเมนู

สรรพคุณ ของย่านาง ทางด้านยา  
ทั้งโรคร้าย โรคทั่วไป ให้ผลองดู

ใช้รักษา โรคได้ หลากหลายอยู่  
ใจหดหู่ ก็ช่วยได้ ถ้าได้ทาน

ย่านางนั้น รุกันหมต รสขี้ตขม  
มีทั้งยา กิษรรักษา แก้อาการ

เอาผสม ทำยา ได้ หลากขนาน  
ยาป้องกัน ทั้งเป็นยา ทาเบาบาง

เป็นไทรอยด์ มะเร็ง เกร็งลำไส้  
เหงื่ออกอัสเสบ ตืดตื้อ เป็นเรื้อรัง

โรคหัวใจ ปวดเขิน เส้นพริกทั้ง  
โรคผิวหนัง ทาหายหมด ผดผื่นคัน

ยับยั้ง ได้ ดีเหลือ เชื้อมาลาเรีย  
โรคภูมิแพ้ ไอฉาม เป็นความดัน

แก้ท้องเสีย กำเดา เกาต์เบาหวาน  
ริดสีดวงทวาร ก็ได้ หดหายไป

ใบย่านาง ใช้เป็นยา อายุวัฒนะ  
ริ้วรอยลด ไม่ชรา หน้าอ่อนวัย

สารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยให้  
จึงเป็นยอด สมุนไพร ในตำรา

อีกหลายโรค ถ้าได้ใช้ จะได้ผล  
ปวดกล้ามเนื้อ หรือว่า ขาดิงขา

ท้องผูกจน กรด ไทลย์อน นอกการรักษา  
กินย่านาง เป็นยา รักษาดี

นิยมใช้ ทำเป็นยา รักษาผิว  
เป็นฝ้าผาง ตุ่มคันใส ผิวไม่ดี

อาการผิว ตกกระ หน้าเปลี่ยนสี  
เป็นหนองฝี ให้นำย่าน มาทา กิน

สรรพคุณ ด้านยา ทาหมดไม่  
ใบย่านาง นำมาทำ อาหารกิน

สารยา ได้ไม่ครบ ไม่จบสิ้น  
หลายแกงพิน แล้งจืด รสแซ่บดี

แกงหน่อไม้ ใบย่านาง ทั้งแกงเห็ด  
ยอดมะพร้าว ใบย่านาง ข้างพินดี

อร่อยเด็ด ขยับหน่อไม้ ไข่จานนี้  
อีกยังมี แกงขี้เหล็ก เด็กไม่ทาน

ทำข้าวผัด ก็ได้ ไข่แต่แกง  
ทำเครื่องดื่ม ก็ได้ ไข่ล้างสาร

ผัดให้แห้ง ได้ข้าวผัด รสจัดจ้าน  
นำยอดทาน ลืมน้ำพริก อีกเมนู



### (๔) โทษและข้อควรระวัง

ใบย่านาง มีคุณค่า ทางอาหาร  
เพราะมีสาร มากอันไม่ควรคู่

แต่กินทาน ต้องระวัง ทั้งต้องรู้  
สำหรับผู้ เป็นโรคไต ให้ประมาณ

มีวิตามิน ฟอสฟอรัส สังกะสีสูงเยี่ยม  
ถ้ามากไป ทานแพธิน เกินต้องการ

โพแทสเซียม ก็เยี่ยม เยี่ยมสูงสาร  
ไตไม่สามารถ ขับสาร ละอันตราย

นอกจากนั้น ย่านางี้ มีฤทธิ์เย็น  
คิดให้ดี ถึงข้อห้าม อย่าตามใจ

เกินจำเป็น ระวัง ทั้งองคิตได้  
กินย่านาง ใบสมุนไพร ให้ระวัง



จตุพร สุวรรณปากแพรง



**ใบย่านาง (สมุนไพร ลำดับ 14) คู่ประพันธ์ : KU 27**

พืชไม้เถาเลื้อยลาดพาด ไม้ขึ้น  
ต้นย่านางสมุนไพร ใช้กินมา

ขึ้นตามต้นพมามากหากถูกรักษา  
ทำอาหารเป็นยาสมุนไพร

ตามทำองถิ่นต้นย่านางเรียกต่างชื่อ  
ทางภาคกลางเรียกสำเนียงเรียกคล้ายกัน

ภาคเหนือคือองยนาง ไม้พุ่มขึ้น  
ย่านางนั้นเถาวัลย์เขียวทอหยาบๆ กิ่งนี้

ภาคอีสานเรียกนามตามสรรพคุณ  
ชื่อองยอายุยืนยี่สิบชื่อ

ที่เสื่ออุทุมหมันบีบเฒ่าเฒ่าสุขศิริ  
ภาคใต้เรียกขันทะหรือหยาตนาง

เป็นพืชใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน  
ใบนั้นมีมูลค่าต้นย่านาง

รากเถาเลื้อยใช้ได้ไม่จำกัดวง  
สารอาหารหลายอย่างนำสดใจ

ลำต้นเล็กเถากลมเป็นไม้เลื้อย  
เถาแกมไม้เลื้อยลำยาวไป

เนื้อไม้เลื้อยอ่อนเรียวยาวสดใ  
รากเหง้าใช้ขยายพันธุ์ต่อกันมา

ขอบใบเรียบดู ไปปลายใบแหลม ใบเดี่ยวแฉกเดี่ยวแฉกแผ่นใบหนา  
เรียงสลับรูปไข่ยาวกลมตา มีเส้นใยแผ่ออกมาจากโคนใบ

ดอกเป็นช่องามดีสีเหลืองสวย คงจะช่อดีต่อแมลงดูดน้ำ  
แยกเพศผู้เพศเมียต่างกันไป ดอกเห็นได้ช่วงมีนาคมษายน

ยามติดลูกตามข้อและข้อใบ แดงสดใสดูเด่นเป็นพวงผล  
มีผิวเกลี้ยงเมล็ดแข็งดูยากจน เกาเลื่อยสับบนดินหรือไม้คาน

ต้นย่นางใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ดอกใบล้วนมีค่าเป็นอาหาร  
ทั้งรากผลเป็นแหล่งโภชนาการ ใช้มานานในอุโมงค์บ้านไทย

เต็มใบด้วยแร่ธาตุและโปรตีน ไวตามันที่ล้ำค่ามาก โฉน  
แต่ละส่วนให้ประโยชน์ต่างกันไป รักษาได้ให้เห็นเป็นตำรา

ต้มเมล็ดทำน้ำดื่มก่อนอาหาร แก้อาการเมาเบื่อดินักหนา  
กระทุ้งพิษแก้ไขเมาสุรา กินเป็นยาแก้ไอถูกไอได้ผลดี

ใช้สักรากแก้ไข้หลายชนิด ทั้งใช้พิษภายในใช้ร้อนสี่  
สิ้นน้ำชาอุปถัมภ์ไม่ร้อรี เป็นของดีมีคุณสมุณไพร

ใบย่นางทำอาหารจานอร่อย มีผลพลอยลดสารพิษไม่สงสัย  
แกงขี้เหล็กขยับหน่อไม่กินปลอดภัย ลดยูริคผลวิจัยขอบชัดเจน

สารล้ำค่าน่าสนใจ ใบย่นาง มีผลลดโรฟิผลัดโคร่งสร้างที่ให้เห็น  
คล้ายคลึงกับเม็ดเลือดแดงสารจำเป็น เป็นประเด็นการไหลเวียนโลหิตดี



ช่วยปรับเบสิคยมนเม็ดเลือดแดงแผลดงผล  
ช่วยดับไตให้ภูมิต้านทานมี

ขจัดสารพิษภายในไม่หนายหนี  
จึงเป็นที่นิยมขึ้นเขมกัน

ภาคอีสานคั้นน้ำทำลาบใบ  
เป็นขุริลชนิดหนึ่งซึ่งล้ำคณ

มาปรุงใส่แกงกินให้สุขสันต์  
กินทุกวันได้ไม่ต้อปรุง

เถาหน้างเป็นเส้นใยใช้ทำเชือก  
มัดทำดับหน้ำคานำมาปรุง

นิยมเลือดใช้งานหนักหนาน  
หลังคาน้ำในทุ่งอยู่สบาย

สรรพคุณต้นหน้างกระอ่างขัด  
พืชพื้นบ้านปลูกไว้ชื่นใจกาย

โบราณจัดเป็นยาพาไข้หาย  
คุณมากมายเลือดหนานสมุนไพร



อัญชลี ณ เชียงใหม่