

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4850 วันศุกร์ที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 22



## ยานอน (เรือ)

### นอนรักษาโรคเรื้อรัง

ยานอน เป็นการรักษาโดยให้ผู้ป่วนนอนตามแนวเส้นหลัง หรือให้สัมผัสห่มยา ส่วนใหญ่เป็นการรักษาโรคเรื้อรังปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเชื่อ: พืชตามแนวกระดูกสันหลัง จึงใช้การนอสันหลังสัมผัสกับตัวยาให้มากที่สุด การไ้เป็นการห่มยา จะให้ผู้ป่วนนอนในไม้ขุดคน หรือนอนในเรือที่ต่อจากไม้ที่มีสรรพเช่น อบเชย ประดู่ กฤษณา ยมหอม

ยานอนมีสรรพคุณแก้ขัด แก้แข็ง ขาดตามตัว ผดผื่นคัน การอักเสบ ปวดตามกระดูกเส้นเอ็น เลือดลมไม่ดี หรือธาตุทั้งสี่เสีย รักษาหลายวิธีแล้วไม่หายก็สามารถใช้วิธีนี้ช่วยได้ การทำยานอนต้องบูชาครูบาอาจารย์ ดังนั้น คนที่ทำและคนไข้จึงต้องถือศีลและสวดมนต์ เพราะเชื่อว่าทำให้ยามีฤทธิ์แรงขึ้น

สมุนไพรในตำรับยานอนดั้งเดิมของคนไทยใหญ่ มีอยู่ถึง 37 ชนิด เช่น ห้าเชิงโหลง(เปล้า) กิ่งปาน (คนทีสอ) ดืดสีบ(หญ้าถอดปล้อง) พูไม้ตอง(ทองกลาง) หมันสล้าง(ไพล) สามปู้(ว่านน้ำ)

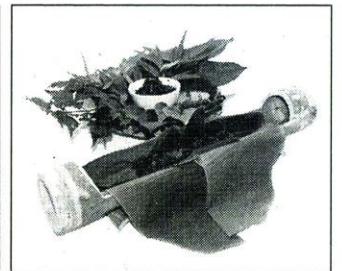
ผักนึ่งส้ม จะเริ่มห่า (ปีกไก่ดำ) จะเริ่มขาว(เสนียด) ชามะนอย(บอระเพ็ด) ตีนเป็ดเคอ(เอ็นอ่อน) ไม้ล้างจ้อ(อบเชย) หญ้าตืด(โกรจวบาสัมพา) หญ้าต้อยหุบ(ไมยราพ) อ่อมเกี้ยว(กะเม็ง) หญ้าหนวดโหลง(หนวด) ไม้ส้มเห็บ(ส้มกบ) หญ้าเอ็นยึด ใบปู้(พุลูกินหมาก) ผักปูลิง ไม้เฒ่าใน(แก้มอัน) ใบกาสะลอง(บับ) เป็นต้น

#### o การเตรียมและการใช้ยานอน

1. ก่อนวางตัวยาสมุนไพร ใช้ใบสมุนไพรปูรอง

ท้องเรือเป็นชั้นๆ ชั้นล่างสุดใช้ใบตองกล้วยน้ำว้าปูตามขวาง ให้ใช้กล้วยน้ำว้าเท่านั้น เพราะมีฤทธิ์ฝาด เช่น ชั้นที่สองใช้ใบกุกซึ่งเป็นพืชตระกูลขิงข่า ใบเว่ว หรือใบว่านสาวหลง ซึ่งเป็นสมุนไพรบำรุงปอด ชั้นที่สามปูด้วยใบแหง่ ชั้นที่สี่ใบพลับพลึง ชั้นบนสุดใบอบเชย

2. เมื่อปูใบไม้ครบ 5 ชั้นแล้ว ให้เอาตัวยามาหั่นล้างให้สะอาด ตำพอแหลก นำยาไปนึ่งประมาณ



30 นาที อาจวางยาในเรือหรือวางตามแนวกระดูกสันหลัง หรือหากสมุนไพรมีมากอาจวางเต็มแผ่นหลังเลยก็ได้ แล้วให้คนไข้นอน จากนั้น นำสมุนไพรมาวางข้างๆ และด้านหน้าให้ทั่วตัว เป็นการห่มตัวด้วยยา แล้วนำน้ำนึ่งยา (น้ำที่อยู่ในหม้อต้มซึ่งจะมีตัวยาบางส่วนอยู่) ราดบนตัวคนไข้ 1 ครั้ง แล้วคลุมใบตองห่อปิดตัว ทั้งไว้ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ระหว่างนั้นอาจราดน้ำนึ่งยาเป็นระยะ รวมแล้วสัก 3 ครั้ง เพราะน้ำที่ราดจะเป็นน้ำอุ่นที่จะช่วยให้ตัวยาอยู่ตลอด

3. หากคนไข้มีอาการเกี่ยวกับความร้อนในตัว อาจเปลี่ยนน้ำนึ่งยาเป็นข้าวขาวข้าวจากข้าวเจ้า แต่ถ้คนไข้ร่างกายเย็นก็เปลี่ยนเป็นน้ำข้าวหมาก(น้ำแช่ข้าวเหนียว) เพราะข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน หรือจะเอาน้ำข้าวใส่ตอนตำผสมตัวยาก็ยังดี จะทำให้ตัวยาเข้าเนื้อได้ดีขึ้น

4. การใช้ยานอนควรทำสัก 3 ครั้งติดต่อกัน สำหรับคนไข้ที่ทำไหวแต่ถ้าเหนื่อยเกินไป ควรเว้นระยะให้คนไข้แข็งแรงขึ้น จึงค่อยทำอีก ยานอนสูตรนี้ทำเสร็จแล้ว ควรทำให้คนไข้ระบายเพื่อขับถ่ายพิษของเสียออก หากคนไข้อ่อนแรงมาก ก็อาจรอสัก 2-3 วัน จึงค่อยทำให้ระบาย

#### o ข้อห้ามและของแสลง

- ห้ามหญิงมีครรภ์ใช้ยานอน รวมถึงคนที่ประจำเดือนขาดหายไปนานๆ เพราะว่ายานอนจะทำให้เลือดออกมาก ถ้าร่างกายอ่อนแอจะทำให้เพลีย
- สมัยก่อนกำหนดให้คนที่ไข้ยานอนได้คือ

มีอายุ 16 ปีขึ้นไป แต่สมัยนี้ให้สังเกตเอาว่า ผู้หญิงจะไข้ยานอนได้ต้องเริ่มมีประจำเดือนแล้ว ส่วนผู้ชายต้องเสียแตกหนุ่มก่อน ถ้ายังก็ห้ามทำ

- ห้ามกินของเผ็ดจัด เค็มจัด ของคอง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วัน หลังจากไข้ยานอน
- ถ้าคนไข้เป็นโรคหัวใจ ไม้ให้ใส่ดินดินเปิดดินและดินเปิดเครือในตำรับ จึงจะไข้ยานอนได้
- สูตรยานอนนี้ใช้กับคนความดันสูงโลหิตสูงได้ เพราะเป็นยาเย็น
- สามารถใช้กับคนสติฟั่นเฟือน หรือเป็นโรคประสาทได้

นอกจากนี้ ยังมีตำรับยานอนอื่นๆ เช่น แก้วคนที่มืออาการร้อนในร่างกายมาก แก้วคนตัวเย็น กดเส้น แก้วอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งใช้สมุนไพรคล้ายๆ กับที่ใช้ทำถูกประคบหรือยอบ เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงสามารถตั้งตำรับยานอนส่วนตัวได้เอง

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร.037-211-289**