

## สมุนไพร"บัวบก"คุณค่าที่มากกว่าแก้ช้ำใน

● นำเสนอเมื่อ 6 ส.ค. 2554

เอ่ยชื่อสมุนไพร "บัวบก" ขึ้นมาที่ไร คุณสมบัติแก้ช้ำในขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่ง แต่ความจริงแล้วยังมีสรรพคุณที่น่าสนใจอีกมากมาย

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว เกษัชกร รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
ส่งข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรบัวบกทั้งแบบพื้นบ้านดั้งเดิม ไม้ว่าตำรายาไทย ยาจีน และงานวิจัยสมัยใหม่มาให้  
ทำให้ทราบว่

บัวบกหรือผักหนอก เป็นสมุนไพรบำรุงสมองที่คนเฒ่าคนแก่รู้จักกันเป็นอย่างดี  
หมอยาทุกภาคใช้บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท บำรุงความจำ บำรุงสายตา บำรุงผม บำรุงเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ  
ซึ่งสรรพคุณที่ดีที่สุดต้องใช้ผักหนอกขมซึ่งมักขึ้นตามธรรมชาติ ใต้ทั้งเด็กและคนแก่

ใน คัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย กล่าวว่า บัวบกทั้งต้นมีกลิ่นฉุน มีรสขมหวาน ย่อยได้ง่าย เป็นยาเย็น  
ยาระบาย ยาบำรุง ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ บำรุงเสียง ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เป็นยาเจริญอาหาร แก้ไข้ แก้ท้อง  
ผูกหนึ่งเป็นดวงขาว โลหิตจาง มีหนองออกจากปัสสาวะ หลอดลมอักเสบ น้ำดีในร่างกายมากไป ม้ามโต หืด  
กระหายน้ำ แกคนเป็นบ้า โรคเกี่ยวกับเลือดและโรคที่มีสมุฏฐานจากเสมหะ

ในอินเดียบางแคว้นกินใบบัวบกกับนมวันละ 1-2 ใบ เป็นประจำทุกวัน  
เชื่อว่าจะช่วยทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ช่วยให้ความจำดีขึ้น บำรุงร่างกาย บำรุงประสาทและโลหิต ส่วนการแพทย์จีน  
ถือว่าบัวบกคือสมุนไพรของความเป็นหนุ่มสาว

งานศึกษาวิจัยยังพบว่าบัวบกมีฤทธิ์เช่นเดียวกับแปะก๊วย  
ในการบำรุงสมองคือเพิ่มความสามารถความจำและการเรียนรู้ มีการจดสิทธิบัตรสารสกัดในบัวบกกันแล้ว

ประโยชน์ของบัวบกยังพูดกันได้อีกยาว ผู้สนใจข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าร่วมเสวนาวิชาการ บัวบก  
สมุนไพรมหัศจรรย์ เด็กใช้ดี ผู้ใหญ่ใช้ได้ ที่ห้องประชุม 302 อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
วันที่ 11 สิงหาคมนี้ เวลา 08.00-16.00 น. งานนี้มีน้ำหนักบัวบก สูตรอายุรเวท ที่ทำให้ผมดกดำ งามาม แจกฟรี  
พร้อมสารคดีวีซีดี เพื่อนำไปมอบให้แม่เนื่องในโอกาสวันแม่ที่กำลังจะมาถึงอีกด้วย.

ขอบคุณที่มาจาก [ไทยรัฐ](#)

