

## “ใบบัวบก” กับผลข้างเคียง และความเสี่ยงที่ไม่มีใครเคยบอก



บัวบก (ภาษาอังกฤษ: Gotu Kola หรือ Centella asiatica) เป็นสมุนไพรที่มีชื่อเสียงในเรื่องสรรพคุณมากมาย หลายคนเชื่อว่าบัวบกสามารถช่วยบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ การคิด และช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีข้อสันนิษฐานว่าบัวบกอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านอื่นๆ อีกมากมาย อย่างไรก็ตาม ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรรพคุณของบัวบกยังคงมีอยู่อย่างจำกัด หลายคนอาจรับรู้ถึงประโยชน์ของบัวบก แต่อาจไม่ค่อยมีใครรับรู้ถึงผลข้างเคียงของบัวบกว่ามีอะไรบ้าง

บัวบกกับผลข้างเคียง และความเสี่ยงที่ไม่มีใครเคยบอก การใช้บัวบกอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ในบางราย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือเวียนหัว เพื่อลดความเสี่ยงต่อผลข้างเคียงเหล่านี้ ควรเริ่มต้นด้วยการใช้บัวบกในปริมาณน้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นอย่างช้า ๆ

ๆ การใช้บัวบกเป็นประจำติดต่อกันไม่ควรเกิน 2-6 สัปดาห์ต่อครั้ง ควรหยุดพักการใช้เป็นเวลา 2 สัปดาห์ก่อนกลับมาใช้ใหม่

สำหรับการใช้บัวบกแบบทากายนอก อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนังได้ ดังนั้นจึงควรทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้โดยทากายบัวบกในบริเวณผิวหนังเล็ก ๆ และสังเกตอาการแพ้เป็นเวลา 24-48 ชั่วโมง

### อย่าใช้บัวบกหากคุณ

- กำลังตั้งครรภ์
- กำลังให้นมบุตร
- มีโรคตับอักเสบหรือโรคตับอื่น ๆ
- มีกำหนดการผ่าตัดภายในสองสัปดาห์ข้างหน้า
- มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
- มีประวัติเป็นมะเร็งผิวหนัง

พูดคุยกับแพทย์ของคุณก่อนใช้บัวบกหากคุณ

- มีโรคตับ
- มีโรคเบาหวาน
- มีคอเลสเตอรอลสูง
- กำลังรับประทานยา เช่น ยาระงับประสาท เพื่อการนอนหลับหรือวิตกกังวล
- กำลังใช้ยาขับปัสสาวะ

ประกาศ

เลิก บริษัท ยูดีซีมี จำกัด  
เลขทะเบียนนิติบุคคล 0415556000952

ขอประกาศให้ทราบว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท ยูดีซีมี จำกัด ได้ตกลงให้เลิกบริษัทนี้ตั้งแต่วันที่ 28 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 455/40 หมู่ที่ 3 ซอยบ้านหนองจูด 2 ตำบลหมกแก้ง อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 11 ธันวาคม 2567

( นาย โกวริทย์ สุทธิธรรมพงศ์ )  
ผู้จัดการบัญชี



ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ  
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว  
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ  
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้  
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา  
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปได้เหมือนกัน  
หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร