

ใบบัวบก กับ 10 ประโยชน์ดีๆ ที่คุณอาจไม่เคยรู้ พร้อมวิธีทำน้ำใบบัวบก



“อกหักมาเหวอ ต้มน้ำใบบัวบกสิ” ประโยคนี้อาจจะเคยได้ยินกันมาบ้างตามบทละคร หรือในหมู่เพื่อนของเราเมื่อหลายปีก่อน แต่นอกจาก ใบบัวบก จะช่วยแก้ช้ำใจเอ๊ย ช้ำใจแล้ว ใบบัวบกยังมีสรรพคุณดีๆ ที่ไม่ต้องรอให้ออกหักก่อนถึงจะกินได้ด้วย

บัวบก ภาษาอังกฤษ คือ Gotu Kola หรือ Centella asiatica เป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมและมีการใช้ในหลายประเทศ โดยเฉพาะในแถบเอเชีย บัวบกมีชื่อเสียงในเรื่องของสรรพคุณที่หลากหลาย เช่น การช่วยบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ การคิด และการทำงานของระบบประสาท แต่ยังมีสรรพคุณอื่นๆ และผลข้างเคียงที่ผู้ใช้ควรทราบเช่นกัน

ประเภทของใบบัวบก

1. บัวบกหัว (Stephania Erecta Craib หรือ Menispermaceae) เป็นพืชที่มักจะมีบริเวณที่มีความชื้นสูง ลักษณะเด่นคือหัวอยู่ใต้ดิน ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้ทางยามากที่สุด แต่ไม่ได้รับความนิยมมากเท่าบัวบกใบ เนื่องจากสรรพคุณในการบำรุงร่างกายน้อยกว่า

2. บัวบกใบ (Centella Asiatica) เป็นประเภทที่ได้รับความนิยม

นิยมและมีชื่อเสียงด้านสรรพคุณทางยามากที่สุด บัวบกใบเป็นพืชล้มลุกที่ขึ้นตามบริเวณที่มีความชื้น ลักษณะใบกลม ขอบใบหยักเล็กน้อย ใบมีสีเขียวสด และมักถูกนำมาใช้ในการทำยา เครื่องดื่ม หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิว

ประโยชน์ของใบบัวบก

1. ใบบัวบกแก้อาการช้ำใน ลดอาการอักเสบ
2. ใบบัวบกเสริมสร้าง และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสติกให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง
3. บำรุง และรักษาดวงตา และสายตา เพราะใบบัวบกมีวิตามินเอสูง
4. บำรุงประสาท และสมอง เพิ่มความสามารถในการจำ ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์ หรือสมองเสื่อม
5. ลดความเครียด และคลายความกังวลได้
6. แก้อาการปวด เวียนศีรษะ
7. บรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระหายน้ำ
8. ลดระดับน้ำตาลในเลือด
9. รักษาโรคความดันโลหิตสูง
10. บำรุงโลหิต รักษาภาวะโลหิตจาง

ผลข้างเคียงของบัวบก

1. อาการแพ้ผิวหนัง: บางคนอาจมีอาการแพ้เมื่อใช้บัวบกทาที่ผิว ทำให้เกิดการผื่นแดงหรือคัน ควรทดสอบใช้

ในบริเวณเล็กๆ ก่อนใช้ทั่วร่างกาย

2. ปัญหาเกี่ยวกับตับ: การรับประทานบัวบกในปริมาณมาก หรือใช้เป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อตับ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้งานหากมีปัญหาเกี่ยวกับตับ
3. ปฏิกริยาต่อยา: บัวบกอาจมีปฏิกริยากับยาบางชนิด โดยเฉพาะยาที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท หรือยาที่ส่งผลต่อตับ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้งาน
4. การใช้ในหญิงตั้งครรภ์: ควรหลีกเลี่ยงการใช้บัวบกในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับผลกระทบต่อแม่และทารก
5. ผลกระทบทางระบบย่อยอาหาร: การรับประทานบัวบกในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ หรือการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร

วิธีทำน้ำใบบัวบก ต้มเองที่บ้าน

1. นำใบบัวบกทั้งต้นมาล้างน้ำให้สะอาด
2. หั่นต้น และใบบัวบกเป็นท่อนๆ ราว 2-3 ท่อน
3. นำใบบัวบกมาปั่นรวมกับน้ำเปล่า โดยใส่น้ำเปล่าลงไปให้ท่วมใบบัวบก
4. กรองเอาแต่น้ำมาดื่ม อาจปรุงรสด้วยน้ำผึ้งได้เล็กน้อยเพื่อลดความขม



ใจนะเป็นพระธรรม
ทำดีก็ใจของเราดีแหละ
ถ้าทำไม่ดีก็ใจของเราดีแหละ
ในใจของเราดี งามมันเป็นบาป
ฆ่าคนก็ได้ ฆ่าควายก็ได้
งามมันเป็นบุญ
เอาศีลเอาธรรมคำสั่งสอนก็ได้

คลองปู่เจ้า อารามไป

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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

