

## “อยากความจำดี...ต้องกินใบบัวบก”

ผู้เขียน : ปาณิสรา กงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร



ต้นบัวบกทางภาคเหนือ(เชียงใหม่) ซึ่งผู้เขียนอาศัยอยู่ จะเรียกกันว่า “ผักหนอก” ซึ่งบริเวณหลังบ้านของผู้เขียนได้ปลูกบัวบกใส่ไว้ในแปลงกระบะที่ทำขึ้นมา โดยใช้โฟมหนารองพื้น ปลูกด้วยแผ่นพลาสติกหนาสีดำ ใส่ดินปลูกลงไป หาซื้อบัวบกที่ขายเป็นกำๆ กำละ 10 บาท (จำนวน 2 กำ) โดยเลือกเอาบัวบก กำที่มีรากแตกตามข้อมากๆ เวลาปลูก กดรากตามข้อให้จมลงไปดิน แล้วรดน้ำพอร่มทุกๆ วัน เมื่อเวลาผ่านไปประมาณหนึ่งสัปดาห์ ต้นบัวบกก็จะเริ่มติด และฝังเกาะอยู่ในดินที่ปลูก รดด้วยน้ำหมักมูลไส้เดือนดินที่เจือจางอาทิตย์ละครั้ง บัวบกก็จะแตกกิ่งก้านใบ แผ่เต็มกระบะที่ปลูก (เหมือนที่เห็นในภาพ)

เมื่อจะทานก็เด็ดขอดอ่อนสีเขียว นำไปล้างน้ำให้สะอาดเพื่อทานสดๆ เป็นเครื่องเคียง แกลั้มกับส้มตำ ลาบ ซุปหน่อไม้ น้ำพริกต่างๆ ที่ชอบ (น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลา น้ำพริกมะขาม ฯลฯ) หรือนำไปปั่นเป็นน้ำใบบวบก็ดื่มก็ได้ ซึ่งจะช่วยขับร้อน ถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ลดอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ที่สำคัญช่วยบรรเทาอาการไข้ภายในลำตัวอันเนื่องมาจากการโดนกระแทกหรือตกจากที่สูง รวมทั้งช่วยทำให้เลือดมีการไหลเวียนที่ดีขึ้น



*“บวบกที่ผู้เขียนปลูกไว้ตามท้องร่องสวนครัวน้อย”*

ใบบวบจะทานแบบสดๆ หรือนำไปปั่น-คั้น ดื่มแบบน้ำใบบวบก็ได้ ซึ่งการทำน้ำใบบวบก็สามารถทำได้ง่าย โดยนำใบบวบประมาณ 1 กำมือ ไปล้างน้ำให้สะอาด นำไปปั่นและเติมน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน กรองเอาแต่น้ำ ถ้าชอบหวานก็เติมน้ำตาลเพิ่มเข้าไปนิดหนึ่ง เพียงเท่านี้ก็ดื่มได้แล้ว แต่ถ้าจะให้ได้รับประทานแบบสดๆ จะได้ประโยชน์และมีผลดีต่อร่างกายมากกว่า

ใบบัวบก จัดว่าเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เป็นยาอายุวัฒนะ เป็นยาบำรุงกำลัง เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยคืนความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ช่วยบำรุงหัวใจได้ดี



“ทานใบบัวบกช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำและชะลอความแก่”

นอกจากนี้ใบบัวบก ยังช่วยแก้โรคผิวหนัง ต้านมะเร็ง สมานแผลในกระเพาะอาหารและรักษาแผลที่อักเสบ ดัดเชื้อ ช่วยให้แผลสมานตัวได้ดี แผลจะแห้งเร็ว ตกสะเก็ดง่าย ตลอดจนช่วยแก้บิด ต้านไวรัส กระตุ้นการงอกของผม มีฤทธิ์ต่อประสาท ช่วยเพิ่มความจำ ทั้งยังช่วยในเรื่องของการรักษาอาการฟกช้ำในร่างกาย ซึ่งก็พอมีตัวอย่างอยู่เพราะผู้เขียนเคยเห็นคุณยายที่อยู่ข้างบ้าน เอาใบบัวบกมาตำพอหยาบๆ แล้วนำไปโปะบนแผลรอยฟกช้ำ ที่หลานแกตัวเล็กๆ วิ่งเล่นสะดุดหล่ม หัวเข้าไปกระแทกพื้น และมีรอยฟกช้ำเขียวๆ ม่วงๆ บวมขึ้นมา ลองสอบถามดูก็ได้คำตอบว่า มันจะช่วยทำให้หายปวดและอาการฟกช้ำที่เป็นอยู่จะบรรเทาเบาบางลง

อีกประการหนึ่ง ที่บัวบกถูกนำมาใช้ในทางเครื่องสำอาง เพราะมีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า มีสรรพคุณช่วยเพิ่มพลังงานแก่เซลล์ ทำให้การไหลเวียนของโลกดีขึ้น รวมไปถึงกระตุ้นการ

สร้างคอลลาเจน(collagen) และอีลาสติน(elastin) ซึ่งมีผลในอันที่จะรักษาแผลและรอยเหี่ยวย่น  
ลดการอักเสบ โดยผู้เขียนมีโอกาสเห็นผลิตภัณฑ์สบู่ไบบับก ที่มีลักษณะเป็นก้อนกลมๆ สีเขียว  
ขนาดพอดีฝ่ามือ มีวางจำหน่ายในร้านขายผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยบ่งบอกสรรพคุณ  
ว่า ช่วยลดการอักเสบของผิวหนังและช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น



*“ธรรมชาติของบับกชอบขึ้นตามที่ชื้นแต่ไม่แฉะมาก”*

ทำยนี้ มีสูตรเคล็ดลับมาฝากกันด้วยนะคะ ใครที่อยากให้น้ำดูอ่อนวัย...กว่าอายุที่แท้จริง  
ก็ลองนำเอาสำลีชุบน้ำคั้นไบบับกมาทาหน้า แล้วทิ้งไว้สักครู่ ทำเป็นประจำแทนโลชั่นบำรุงผิว  
นอกจากจะช่วยลดอาการหน้ามันแล้ว....ยังทำให้ผิวน้ำดูดีและไม่แก่เกินวัยด้วยค่ะ