



เรื่อง บัวบก



รายละเอียด

บัวบก ชื่อสามัญ Gotu kola

บัวบก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urb. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

สมุนไพรบัวบก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักหนอก (ภาคเหนือ), ผักแว่น (ภาคใต้), กะโต้ เป็นต้น จัดเป็นพืชสมุนไพรที่มีต้นกำเนิดในแถบเอเชีย เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีกลิ่นฉุน มีรสขมหวาน

เมื่อพูดถึงบัวบก สมุนไพรชนิดนี้ขึ้นมาทีไร หลาย ๆ คนคงนึกไปว่ามันแค่ช่วยแก้อาการช้ำในเฉย ๆ (ส่วนอาการรอกหักนี้ไม่เกี่ยวกันนะ) แต่ในความเป็นจริงแล้ว บัวบกหรือใบบัวบกนั้นมีสรรพคุณมากมาย เพราะได้รับการกล่าวขานเกี่ยวกับการรักษาโรคได้หลายชนิด อย่างโรคลมชัก โรคผิวหนัง ท้องเสีย ท้องอืด แผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ ช่วยลดความอ่อนล้าของสมอง

ใบบัวบก มีสารประกอบสำคัญหลายชนิด อย่างเช่น บราโมซัยด์ บรามิโนซัยด์ ไตรเตอเพินอยด์ มาดิแคสโซซัยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ และยังมีกรดมาดิแคสซิก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินเอ วิตา



มินเค ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม และกรดอะมิโน อย่างเช่น แอสพาเรต กรดกลูตามิก เซรีน ทรีโอนีน อะลานีน ไลซีน ฮีสทีดีน เป็นต้น

ใบบัวบกเหมาะสำหรับคนที่ขี้ร้อน มีภาวะแกร่ง หรือมีความร้อนชื้น เพราะเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาเย็น

ประโยชน์ของใบบัวบก

1. บัวบกเป็นพืชที่มีแคลเซียมในระดับปานกลางถึงสูง แต่มีระดับสารออกซาเลตที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในปริมาณต่ำ
2. ใบบัวบกช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย
3. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
4. ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน
5. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
6. ประโยชน์ของใบบัวบก ช่วยบำรุงและรักษาสายตา พื้นฟูรอบดวงตา เพราะบัวบกมีวิตามินเอสูง
7. ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง ด้วยการใช้น้ำใบบัวบกล้างน้ำสะอาด คั้นเอาแต่น้ำนำมาหยดที่ตา 3-4 ครั้งต่อวัน
8. ช่วยบำรุงประสาทและสมองเหมือนใบแปะก๊วย
9. ช่วยทำให้ความจำดีขึ้นและทำให้มีปฏิภาณไหวพริบเพิ่มมากขึ้น
10. ช่วยเพิ่มความจำในผู้สูงอายุ
11. เชื่อว่าใบบัวบกมีส่วนช่วยเพิ่มไอคิว ความฉลาด และความสามารถในการเรียนรู้
12. ใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยชะลออาการของโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ สตรีวัยทอง โรคอัลไซเมอร์หรืออาการหลงลืมระยะสั้นได้
13. ช่วยเพิ่มสมาธิ แก้อาการสั้น
14. ช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเฉพาะหน้า
15. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว
16. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
17. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
18. ช่วยเสริมการทำงานของกาบา (GABA) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยรักษาสมดุลของจิตใจ จึงช่วยผ่อนคลายและทำให้หลับง่ายขึ้น
19. ช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น
20. ช่วยกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อใหม่



21. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย
22. ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย
23. ช่วยบำรุงหัวใจ
24. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
25. ช่วยทำให้จิตใจสดชื่น อารมณ์แจ่มใส
26. ช่วยทำให้หน้าตาสดใสเหมือนเป็นวัยรุ่น
27. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
28. ช่วยบำรุงเสียง
29. ช่วยรักษาอาการเจ็บคอ ด้วยการใช้น้ำขมิ้นสดประมาณ 1 กำมือ นำมาตำคั้นเอาน้ำแล้วเติมน้ำส้มสายชู 1-3 ช้อนแกง แล้วจิบกินบ่อย ๆ
30. ช่วยแก้กระหายน้ำ
31. ใบขมิ้นมีสรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน ตัวร้อน
32. ใบขมิ้นมีสารยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านโรคมะเร็ง
33. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ดี
34. ช่วยรักษาโรคดีซ่านจากภาวะร้อนชื้น ด้วยการใช้น้ำขมิ้น 30 กรัม น้ำตาลทรายกรวด 30 กรัม ต้มน้ำดื่ม
35. ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง
36. ช่วยรักษาอาหารหืด
37. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยการใช้ต้นสด 1 กำมือต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม หรือจะใช้น้ำขมิ้นสด ๆ ทั้งต้น ประมาณ 30 กรัมนำมาคั้นเอาน้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อยแล้วดื่มกินประมาณ 5-7 วัน
38. ช่วยรักษาโรคลมชัก
39. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
40. ช่วยรักษาอาการถ่ายอุจจาระเป็นหนองในระยะแรก ด้วยการใช้น้ำขมิ้นและเปลือกของลูกหมาก 1 ผล นำมาต้มกับเหล้าดื่ม
41. ช่วยแก้คนเป็นบ้า
42. ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับเลือด
43. ช่วยลดความดันเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นให้หลอดเลือด และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
44. ช่วยรักษาโรคที่มีสมุฏฐานจากเสมหะ
45. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า
46. ช่วยแก้ไข้



47. ช่วยห้ามเลือดกำเดา เพราะทำให้เลือดเดิน แต่เลือดจะไม่ออกจากเส้นเลือดและยังทำให้เลือดเย็นอีกด้วย
48. ช่วยแก้อาการซ่าใน บาดเจ็บจากการกระทบกระแทก
49. เป็นพืชที่ย่อยได้ง่าย
50. ช่วยทำให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มากขึ้น
51. ช่วยแก้อาการท้องเสีย
52. สารสกัดจากใบบับวกมีฤทธิ์ป้องกันและยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี
53. ช่วยแก้อาการเริ่มที่จะเป็นบิด
54. ช่วยรักษาโรคบิดหรือมีมูกเลือดปนเมื่อขับถ่าย
55. ช่วยรักษากระเพาะอาหารเป็นแผล
56. ใช้เป็นยาระบาย ช่วยระบายท้อง แก้อาการ
57. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
58. แก้อาการปัสสาวะติดขัด ด้วยการใช้ใบบับวกประมาณ 50 กรัม นำมาตำแล้วพอกบริเวณสะดือ เมื่อถ่ายปัสสาวะคล่องดีแล้วค่อยเอาออก
59. ช่วยขับความร้อนขึ้นทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว
60. ช่วยรักษาโรคนี้่วทางเดินปัสสาวะด้วยการใช้บับวก 50 กรัม ต้มกับน้ำชาข้าวครั้ง 2 แล้วนำมาดื่ม
61. ช่วยรักษาอาการมีหนองออกจากปัสสาวะ
62. ช่วยแก้อาการน้ำดีในร่างกายนอกเกินไป
63. ช่วยรักษาโรคมีามโต
64. ช่วยรักษาอาการติดเชื้อของไวรัสตับอักเสบบ
65. แก้อาการปวดข้อรูมาตอยด์
66. ใช้เป็นยาห้ามเลือด ใส่แผลสด ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 20 ใบนำมาล้างให้สะอาด ตำพอกแผลสด
67. ช่วยรักษาแผลให้หายเร็วยิ่งขึ้น ช่วยเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ
68. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ ด้วยการใช้ใบบับวกมาทุบให้แหลกแล้วนำมาโปะบริเวณที่ฟกช้ำ หรือจะใช้ใบบับวกประมาณ 40 กรัม ต้มกับเหล้าแดงประมาณ 250 cc. ประมาณ 1 ชั่วโมงแล้วนำมาดื่ม
69. ใช้บับวกตำนำมาพอกรักษาความร้อนบวมของโรคไฟลามทุ่ง หรือใช้รักษาอาการด้วยการใช้น้ำคั้นบับวกนำมาผสมกับแป้งข้าวเหนียวทำเป็นแป้งเหลว พอกบริเวณที่เป็น
70. ช่วยรักษาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
71. ช่วยรักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น โรคเรื้อน โรคสะเก็ดเงิน หิด หัด เป็นต้น
72. ช่วยระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดหนอง



73. ช่วยลดอาการอักเสบของแผลได้เป็นอย่างดีและใช้ทารักษาแผลอักเสบจากการผ่าตัดได้อีกด้วย
74. ช่วยรักษาผิวหนังเป็นต่างขา
75. ใช้เป็นยาถอนพิษ ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อนจากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการใช้น้ำมันสดของบัวบกประมาณ 3 ต้นนำมาล้างน้ำให้สะอาด ต้มให้แห้งแล้วนำมาพอกแผลไฟไหม้
76. บัวบกมีการนำมาผลิตเป็นแคปซูลวางจำหน่าย มีสรรพคุณในการช่วยบำรุงสมองเป็นหลัก (Brain tonic)
77. ปัจจุบันมีการนำไปทำเป็นยาเป็นแผนปัจจุบันในรูปแบบผงใช้โรยแผล และในรูปแบบเม็ดรับประทานเพื่อรักษาแผลผ่าตัด แผลสด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือฝีหนองได้ และยังช่วยป้องกันการเกิดแผลเป็นอีกด้วย
78. ช่วยแก้อาการกำเริบปวดตื้อ ด้วยการนำบัวบกไปต้มน้ำ แล้วค่อย ๆ กลืนน้ำลงคอ
79. ใบและเถาบัวบกใช้รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกกะปิคั่ว หมี่กรอบ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ลาบ ก้อย แกงเผ็ด ยำใบบัวบก ซุปหน่อไม้ เป็นต้น
80. น้ำคั้นจากใบบัวบกนำมาทำเป็นน้ำมันบัวบกใช้ชโลมศีรษะ มีสรรพคุณช่วยบำรุงหนังศีรษะและเส้นผม ช่วยทำให้เส้นผมดกดำ แก้ปัญหาผมร่วง ผมหงอกก่อนวัย
81. น้ำใบบัวบกเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับน้ำร้อนเป็นอย่างมาก เพราะมีฤทธิ์เป็นยาเย็นดับร้อนในร่างกายได้สารพัด
82. สารสกัดจากใบบัวบก มีคุณสมบัติช่วยลดการระคายเคืองผิวและปลอดภัยต่อร่างกาย
83. สารสกัดจากใบบัวบกมีการนำมาใช้เพื่อเป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง
84. มีการนำสารสกัดจากใบบัวบกมาใช้ทำเป็นวัสดุปิดแผล
85. ลบรอยตีนกาตื้น ๆ ด้วยน้ำใบบัวบก ด้วยการนำบัวบกมาล้างน้ำให้สะอาด นำไปปั่นจนละเอียด แล้วนำน้ำที่ได้มาใช้สำหรับชุบน้ำทาทั่วบริเวณหางตาหรือทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก โดยควรทาทุกวันก่อนนอน
86. มีการนำสารสกัดจากใบบัวบกมาผลิตเป็นสบู่ใบบัวบก ซึ่งผู้ผลิตอ้างว่าช่วยรักษาสิว ทำให้ผิวหนังขาวกระจ่างใส ผิวหน้าเต่งตึงได้

คำเตือนและคำแนะนำ

1. การรับประทานใบบัวบกควรพิจารณาพื้นฐานของร่างกาย อย่างมองแต่สรรพคุณเพียงอย่างเดียว
2. บัวบกไม่เหมาะกับคนที่มีภาวะเย็นพร่อง หรือชี่หนาว ท้องอืดบ่อย ๆ
3. การรับประทานบัวบกในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้ธาตุในร่างกายเสียสมดุลได้ เพราะเป็นยาเย็นจัด แต่ถ้ารับประทานในขนาดที่พอดีแล้วจะไม่มีโทษต่อร่างกายและได้ประโยชน์สูงสุด
4. การดื่มน้ำบัวบกติดต่อกันทุกวัน ให้ดื่มแค่วันละประมาณ 50 มิลลิลิตร



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

5. การกินเพื่อเป็นยาบำรุงต้องกินตามขนาดที่ระบุไว้ ถ้ากินไปบับวกสด ๆ ในปริมาณน้อย เช่น วันละ 2-3 ใบทุกวันที่ไม่เป็นอะไร หรือจะกินน้ำคั้นบับวกแก้ช้ำในหรือร้อนใน ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ก็ได้
6. ถ้ากินเป็นผัก จิ้มครั้งละ 10-20 ใบต่อสัปดาห์ไม่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ถ้ากินติดต่อกัน 10 วันอาจจะเป็นพิษต่อร่างกายได้
7. การเก็บใบบับวกอย่าเก็บมาเฉพาะใบ เพราะจะทำให้ได้ตัวยาสมนไพรมาไม่ครบ ให้ถอนมาทั้งต้นและราก เพราะในส่วนของรากจะมีตัวยาสมนไพรอยู่ด้วย
8. ไม่ควรนำใบบับวกไปตากแดดเพื่อให้แห้ง เพราะจะทำให้สูญเสียตัวยาสมนไพรซึ่งอยู่ในน้ำมันหอมระเหยได้ โดยให้ผึ่งลมตากไว้ในที่ร่มอากาศถ่ายเทสะดวก เมื่อแห้งแล้วให้นำมาใส่ขวดปิดฝาให้สนิทป้องกันความชื้น

คำสำคัญ : บับวก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1648&code_db=610010&code_type=01