บัวบก บำรุงสมอง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ถ้าจะเอ่ยชื่อถึง **ใบบัวบก** หลายท่านคงรู้จักพืชชนิดนี้เป็นอย่างดี ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่าคนไทยรู้จักและบริโภคพืชชนิดนี้กันมานาน ใบบัวบก หรือ Gotu Kola ชื่อพื้นเมืองมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นผักแว่น ผักหนอก ทางภาคเหนือ เรียกว่า ปะหนะ เอขาเด๊าะ

บัวบก **เป็นพืชที่ปลูกได้ง่าย มีใช้ทั้งในตำราอายุรเวท และประเทศจีน** รวมถึงในแพทย์แผนไทยด้วย พบมากในประเทศแถบยุโรป เรื่อยมาจนถึงแถบแอฟริกาใต้ อินเดีย ปากีสถาน และศรีลังกา มีประวัติการใช้ประโยชน์ในทางยามานาน พบว่าส่วนสำคัญที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ ส่วนของใบและราก

ใบบัวบก ได้ถูกนำมาใช้บำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับสมองมาเป็นเวลานาน และให้ผลเป็นที่น่าเชื่อถือจนได้ชื่อเรียกว่า อาหารสมอง เพราะคนสมัยก่อนเชื่อว่า การรับประทานจะช่วยส่งเสริมการทำงานของสมอง โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานสำรองให้กับสมอง และได้ผลดีทั้งในแง่ของการรักษาส่วนของสมองที่ถูกทำลายแล้วให้ดีขึ้น และยังป้องกันไม่ให้สมองที่เป็นปกติอยู่ถูกทำลายหรือเสื่อมลงเร็วขึ้น

ปัจจุบัน ใบบัวบก ถือว่าเป็นสมุนไพรยอดนิยมของชาวตะวันตก ในเรื่องของประสิทธิภาพการผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาเพื่อค้นหาสารสำคัญ หรือหาสารออกฤทธิ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใบบัวบก ทำให้เราค้นพบว่า ใบบัวบกจะให้สารไกลโคไซด์หลายชนิดที่ให้ผลต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ซึ่งส่งผลให้ลดความเสื่อมของเซลล์ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ ช่วยลดความเครียดจากการทำงานหนัก ปรับปรุงระบบการรับส่งกระแสประสาท ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ หรือปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นรอบตัวเรา