

## บัวบก บำรุงสมอง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ถ้าจะเอ่ยชื่อถึง **ใบบัวบก** หลายคนคงรู้จักพืชชนิดนี้เป็นอย่างดี ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่าคนไทยรู้จักและบริโภคพืชชนิดนี้กันมานาน ใบบัวบก หรือ Gotu Kola ชื่อพื้นเมืองมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นผักแว่น ผักหนอก ทางภาคเหนือ เรียกว่า ปะหนะ เอชาเตาะ

บัวบก เป็นพืชที่ปลูกได้ง่าย มีใช้ทั้งในตำรายาเวช และประเทศจีน รวมถึงในแพทย์แผนไทยด้วย พบมากในประเทศแถบยุโรป เรื่อยมาจนถึงแถบแอฟริกาใต้ อินเดีย ปากีสถาน และศรีลังกา มีประวัติการใช้ประโยชน์ในทางยามานาน พบว่าสวนสำคัญที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ สวนของใบและราก

**ใบบัวบก ได้ถูกนำมาใช้บำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับสมองมาเป็นเวลานาน** และให้ผลเป็นที่น่าเชื่อถือจนได้ชื่อเรียกว่า อาหารสมอง เพราะคุณสมบัติก่อนเชื่อว่า การรับประทานจะช่วยส่งเสริมการทำงานของสมอง โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานสำรองให้กับสมอง และได้ผลดีทั้งในแง่ของการรักษาสมองที่ถูกทำลายแล้วให้ดีขึ้น และยังป้องกันไม่ให้อาการที่เป็นปกติอยู่ถูกทำลายหรือเสื่อมลงเร็วขึ้น

**ปัจจุบัน ใบบัวบก ถือว่าเป็นสมุนไพรยอดนิยมของชาวตะวันตก ในเรื่องของประสิทธิภาพการผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำได้เป็นอย่างดี** จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาเพื่อค้นหาสารสำคัญ หรือหาสารออกฤทธิ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใบบัวบก ทำให้เราค้นพบว่า ใบบัวบกจะให้สารไกลโคไซด์หลายชนิดที่ให้ผลต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ซึ่งส่งผลให้ลดความเสี่ยงของเซลล์ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ ช่วยลดความเครียดจากการทำงานหนัก ปรับปรุงระบบการรับส่งกระแสประสาท ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ หรือปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นรอบตัวเรา