



Centella
asiatica

สมองใส
ชะลอวัยด้วย

“บ๊อบบัก”

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์



บ๊อบบักสมุนไพรมหัศจรรย์
ที่ประโยชน์ไม่ด้อยกว่ายาอายุวัฒนะ

Centella asiatica



สมองใส ชะลอวัย ด้วย “บัวบก”

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์

สมองใส ชะลอวัยด้วย “บัวบก”

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

สมองใส ชะลอวัยด้วย “บัวบก”.-- กรุงเทพฯ : ต้นคิด, 2565.

176 หน้า.

1. พิษสมุนไพรร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN. 978-616-578-415-3

๑ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

- ที่ปรึกษากฎหมาย** : วิสุทธิ์ ตรังคสมบัติ, น.บ., นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ : วิชาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
ผู้เขียน : เทวัญ ธาณิรัตน์
บรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร
กองบรรณาธิการ : มนตรา อัสสราเลิศศรีคมี่ นิตานารถ โชติมาภรณ์
พัทธธีรวิภา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร : จิวิสา กำเนิด
ออกแบบปก : มะจิง
ศิลปกรรม : มะจิง

จัดพิมพ์โดย



ต้นคิด สำนักพิมพ์

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่บริษัท

เลิฟแอนด์เพรส จำกัด
969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน
เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

“บัวบก คือ
Product Champion
ที่ต่างชาติให้การยอมรับ
เพราะเป็นสมุนไพรมหัศจรรย์
ระดับโลก”



คำนำสำนักพิมพ์

Centella asiatica



หากไม่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ผมก็ยังคงอยู่ในโลกแคบ ๆ ที่เชื่อว่า “ใบบัวบกหรือบัวบกเป็นสมุนไพรแก้ช้ำใน หากไม่ช้ำในหรือฟกช้ำเนื่องจากถูกกระแทกก็ไม่จำเป็นต้องดื่ม เพราะไม่รู้ว่า จะดื่มไปเพื่ออะไร เราก็ไม่ใช่หมอยา ไม่ได้ช้ำใน หรือประสบอุบัติเหตุ”

แต่พอได้อ่านต้นฉบับเล่มนี้จบ ทำให้มุมมองที่ผมมีต่อบัวบกเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพราะงานเขียนเล่มนี้ของนายแพทย์ เทวัญ ได้เปิดโลกทัศน์ของผมอย่างมากมาย เนื่องจากคุณหมอ ไม่ได้อธิบายแค่ประโยชน์หรือสรรพคุณของบัวบก แต่ได้มีการหยิบยกผลการศึกษา ผลการวิจัย ของหลาย ๆ มหาวิทยาลัย รวมไปถึงโรงพยาบาลหลาย ๆ แห่ง ที่ได้ค้นคว้าเพื่อหาประโยชน์หรือสรรพคุณทางการรักษาและป้องกันโรค

ทำให้ผมรู้สึกมั่นใจว่า บัวบกเป็นสมุนไพรที่น่าอัศจรรย์เพราะมีสรรพคุณต่าง ๆ มากมาย ทั้งในการป้องกันและการรักษาในหลาย ๆ โรค ไม่ว่าจะเป็นโรคไมเกรน โรคเครียด สมองเสื่อม หวัดใจ ฯลฯ นอกจากนี้บัวบกยังช่วยชะลอวัย ลดการเสื่อมของเซลล์ และลดริ้วรอยบนใบหน้า

ไม่เพียงแต่สรรพคุณอันน่ามหัศจรรย์ หนังสือเล่มนี้ยังมีจุดเด่นอีก
ประการที่คุณหมอเน้นย้ำว่าต้องการให้อาหารเป็นยา **นั่นคือการ
รวบรวมเมนูอาหารคาว หวาน ที่มีส่วนผสมของบัวบก เพื่อ
ทำให้อาหารหรือขนมหวานเหล่านั้นเป็นยาป้องกันและรักษา
โรค**

ด้วยเหตุนี้ **สมองใส ชะลอวัยด้วย “บัวบก” สมุนไพรหลาก
สรรพคุณ** จึงเป็นหนังสือดีที่คนไทยควรจะอ่านเพื่อสุขภาพของ
ตนเอง

**เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
บรรณาธิการบริหาร**

คำนำผู้เขียน

Centella asiatica



ยังมีสมุนไพรในเมืองไทยหลายชนิดที่คนไทยรู้จักและคุ้นชิน แต่กลับไม่รู้สรรพคุณที่แท้จริงของสมุนไพรเหล่านั้นว่ามีอะไรบ้าง ทำให้คนไทยจำนวนมากไม่น้อยเสียโอกาสที่จะได้ใช้ประโยชน์จากสมุนไพรเหล่านี้ และ “บัวบก” หรือที่หลายคนรู้จักในชื่อ “ใบบัวบก” ก็เป็นหนึ่งในสมุนไพรกลุ่มนั้น

สำหรับ **สมองใส ชะลอวัยด้วย “บัวบก”** ที่อยู่ในมือคุณผู้อ่าน เป็นงานเขียนที่ผมรวบรวมผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัวบกในด้านต่าง ๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับคุณผู้อ่าน และเป็นการยืนยันถึงความปลอดภัยในการนำบัวบกไปใช้ในการป้องกันและรักษาอาการต่าง ๆ

ทั้งยังเป็นการยืนยันถึงประโยชน์และสรรพคุณของบัวบก ทั้งในเรื่องการป้องกัน บรรเทาและรักษาโรคต่าง ๆ ที่มารุมล้อมคนไทยอยู่ในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง **ไมเกรน ความเครียด สมารถสั้น มะเร็ง** ฯลฯ เพื่อให้คนไทยได้มี “ทางเลือก” ในการป้องกัน รวมไปถึงการรักษาพยาบาล ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพคนไทยในระยะยาว

นอกจากสรรพคุณของบัวบก ผมยังได้รวบรวมเมนูอาหารและของหวานที่มีบัวบกเป็นส่วนประกอบขึ้นมา เพื่อให้คุณผู้อ่านนำสูตรเหล่านี้ไปปรับใช้ในการทำอาหารและขนม เพื่อใช้บำรุงร่างกายหรือป้องกันโรคภัยที่กำลังจะเข้ามา

สุดท้ายผมขอขอบคุณงานวิจัย ผลการศึกษา รวมทั้งแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เมนูอาหารและของหวานจากทุกแหล่งที่ผมได้ค้นคว้า เพื่อนำมารวบรวมและเรียบเรียงจนออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผมขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

สารบัญ

บทที่ 1

กว่าจะเป็นบัวบกคุณภาพเยี่ยม

10

บทที่ 2

บัวบก ของดีใกล้ตัวมากด้วยสรรพคุณ

24

บทที่ 3

อาหารสมองที่หลายคนคาดไม่ถึง

34

บทที่ 4

อยากหล่อสวยแบบธรรมชาติต้องใช้บัวบก

50

บทที่ 5

ดูแลผู้สูงอายุด้วยบัวบก

68

บทที่ 6

ห่างไกลมะเร็งด้วยบัวบก

80

บทที่ 7	
บรรเทาเครียดด้วยบัวบก	96
บทที่ 8	
สรรพคุณมากมายที่หลายคนยังไม่รู้ (1)	114
บทที่ 9	
สรรพคุณมากมายที่หลายคนยังไม่รู้ (2)	124
บทที่ 10	
ผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากบัวบก	130
บทที่ 11	
เมนูอร่อยจากบัวบก	150
บทที่ 12	
เมนูของหวานจากบัวบก	162

Centella asiatica



ບ ກ ທີ່

1

ກວ່າຈະເປັນບັບບກ
ຊຸດກາຟເຢີຍມ



ก่อนที่จะผมจะพาคุณผู้อ่าน
ไปรับรู้ถึงสรรพคุณอันมากมายของบัวบก
ผมอยากชวนคุณผู้อ่านมาทำความรู้จัก
กับความเป็นมาของบัวบกกันก่อน

บัวบกมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ คือ

Centella asiatica (L.) Urb.

และมีชื่อสามัญ คือ

Asiatic Pennywort, Hydrocotyle, Tiger Herbal

โดยมีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกาได้ ต่อมาได้ถูกนำเข้ามาปลูก
ในทวีปเอเชีย รวมถึงประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ปัจจุบันมีการปลูกอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก ทั้งในประเทศเขตร้อนและเขตอบอุ่น

สำหรับประเทศไทยนั้น พบว่าปลูกได้ทั่วไปในเขตพื้นที่ชุ่มน้ำทั่วทุกภาคในประเทศ

บัวบกเป็นพืชที่ขึ้นได้เองตามธรรมชาติและสามารถเพาะปลูกได้ไม่ยากเลย แต่บัวบกที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น ไม่ควรเป็นบัวบกที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เพราะเราไม่รู้ว่าบัวบกที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีการปนเปื้อนสิ่งสกปรกอะไรบ้าง

ดังนั้นควรเป็นบัวบกที่มาจากการเพาะปลูก ที่สำคัญการเพาะปลูกนั้นจะต้องไม่มีสารเคมีหรือสิ่งสกปรกใดๆ ปนเปื้อนเลย ในทุกขั้นตอนของการปลูก เพราะรากของบัวบกสามารถดูดซึมสารเคมีต่างๆ และโลหะหนักได้เป็นอย่างดี

ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค จึงควรปลูกแบบออร์แกนิก น่าจะเป็นการปลูกที่ดีและปลอดภัยที่สุดในเวลานี้ครับ



การเพาะปลูก บัวบกนั้น

อันดับแรก ต้องดูสภาพแวดล้อมที่
เหมาะสมก่อน

ควรเป็นพื้นที่ดอน ไม่มีน้ำขัง มีการควบคุม
น้ำได้ดี ไม่เหมาะกับพื้นที่แห้งแล้ง
ต้องการแสงแต่ไม่ชอบแดดจัด

ลักษณะดินที่เหมาะสมควรเป็นดินร่วน
ปนทราย ชื้นแฉะ ระบายน้ำได้ดี

สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม คือ มีความ
ร้อนชื้น อุณหภูมิประมาณ 25-30 องศา
เซลเซียส มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,200-
2,500 มิลลิเมตรต่อปี

เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแล้ว
ต่อมาเป็นการเตรียมพื้นที่ในการ
เพาะปลูก



สิ่งที่สำคัญมาก
ในการเตรียมพื้นที่
สำหรับการเพาะปลูก
คือ พื้นที่นั้น
จะต้องห่างจาก
สารเคมีทุกชนิด



หากหลีกเลี่ยงสารเคมีไม่ได้ ต้องทำแนวป้องกัน เช่น

ขั้นที่ 1 ปลูกหญ้าเนเปียร์

ขั้นที่ 2 ปลูกกล้วย ปลูกไผ่เป็นแนว หรือปลูกพืชที่ใช้ประโยชน์ได้ เป็นต้น

การเตรียมดิน

1. ก่อนอื่นตรวจสอบเช็คดินเสียก่อนว่ามี **สารพิษ โลหะหนัก ตกค้าง หรือไม่มี** เช่น **สารหนู ทองแดง ตะกั่ว แคดเมียม** เป็นต้น และต้องไม่ลืมเช็คชนิดของดิน หรือตรวจวัดค่าความเป็นกรด-ด่าง (PH) ของดิน
2. หลังจากตรวจเช็คดินเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ทำการไถพรวน เพื่อให้ดินร่วนซุยขึ้น ถ้าเป็นพื้นที่ที่มีวัชพืชมากและหน้าดินแข็ง ควรไถพรวนไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง คือ **ไถตะ** เพื่อกำจัดวัชพืชและเปิดหน้าดินให้ร่วนซุย **แล้วตากดินไว้ 1-2 สัปดาห์** เพื่อทำลายไข่แมลงและเชื้อโรคในดิน จากนั้นไถแปรอีกอย่างน้อย 2 รอบ เพื่อให้ดินฟู ร่วนซุย
3. จากนั้นจึงขุดแต่งให้เป็นรูปแปลง โดยยกทรงเป็นแปลงปลูกกว้าง 3 เมตร ระหว่างแปลงปลูกจัดเป็นร่องน้ำหรือทางเดินกว้าง **50 เซนติเมตร ลึก 15 เซนติเมตร** เพื่อให้มีการระบายน้ำได้ดี เมื่อทำแปลงเสร็จให้ใส่อินทรีย์วัตถุ หว่านลงบนแปลงให้ทั่วแล้วรดน้ำให้ชุ่ม



การเตรียมแปลงปลูก

1. หลังจากไถพื้นที่แล้ว ปรับพื้นที่วัดระดับน้ำ **เพื่อหาระดับการลาดเทของพื้นที่** หาทิศทางการไหลของน้ำ ไม่ให้น้ำท่วมขังแปลง รวมทั้งต้องให้แปลงปลูกมีการยกสันร่อง หรือยกแปลงให้สูงจากระดับดินเดิม 40-50 เซนติเมตร
2. การยกแปลงสูงเพื่อเป็นการลดการดูดสารโลหะหนักของรากพืช ซึ่งการดูดอาหารของรากพืชจะอยู่ที่ความลึกประมาณ **20 เซนติเมตร แปลงมีความกว้าง 120 เซนติเมตร (ปลูกสลับฟันปลาได้ 6 แถว)** ระหว่างแปลงควรห่างกันอย่างน้อย 80 เซนติเมตร ถึง 1 เมตร เพื่อให้มีร่องระบายน้ำได้ดี
3. อย่าลืมใส่อินทรีย์วัตถุในแปลงปลูก โดยอินทรีย์วัตถุทุกชนิดต้องตรวจเช็คสารพิษตกค้าง ทั้งก่อนการหมักและหลังการหมัก **ระยะเวลาในการหมักอินทรีย์วัตถุอย่างน้อย 3 เดือน หรือ 90 วัน**

ซึ่งประกอบไปด้วย มูลวัว แกลบดิบ ขุยมะพร้าว เศษใบไม้ หรืออินทรีย์วัตถุในท้องถิ่น ในอัตราสัดส่วน **1:1 ต่อตารางเมตร** และใส่ชีวภัณฑ์ธรรมชาติ เพื่อให้ดินร่วนซุย และเพิ่มประสิทธิภาพให้กับรากพืช

