

# สมุนไพรที่อาจช่วยป้องกันสมองเสื่อม

โดย Minsen Health 2 พฤศจิกายน 2565

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้ความชุกของโรคทางสมองและ Alzheimer's มากขึ้น มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเองและคนใกล้ชิด สิ่งสำคัญ คือ การลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการเสื่อมของสมอง อันได้แก่ การงดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ แต่ยังมีทางเลือกอีกทางหนึ่งคือสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้แนะนำ บัวบก กลีบบัวแดง และพรมมิ ที่จะช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ และป้องกันการเกิดโรค Alzheimer's

## ใบบัวบก

เป็นผักใบกลมหยักที่ก้านใบดูคล้ายใบบัว เป็นพืชล้มลุกตระกูล Umbelliferae วงศ์เดียวกับผักชี ขึ้นง่าย พARSLEY และแครอท ปลูกง่าย ชอบขึ้นในที่ชื้นแฉะ แต่ต้องมีแดด มีการนำมาทำเป็นน้ำใบบัวบกขายมานานโดยเฉพาะในเขตเยาวราช และต่อมามีการพัฒนาบรรจุขวดแช่แข็ง ใส่ตู้เย็น รวมถึงการทำยาใบบัวบก และทำอาหารอีกหลายชนิด ในลังกา มีการนำมาต้มข้าวต้ม หรือทำน้ำชุปผักจุนสกินิม แล้วใส่กะทิปรุงด้วยเกลือเล็กน้อย ในตำราการแพทย์ไทย กล่าวถึงสรรพคุณว่า บำรุงประสาท บำรุงสายตา ชะลอความชรา ด้านมะเร็ง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ โดยใบบัวบก ช่วยกระตุ้นการหลั่งโปรตีนที่เป็นอาหารของเซลล์ประสาทสมอง Brain-derived neurotrophic factor: BDNF ทำให้การสื่อสารระหว่างเซลล์สมองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญคือ madecassic acid, Asiatic acid, asiaticoside ซึ่งเป็นสาร Triterpenes ช่วยรักษาบาดแผล และช่วยขจัดเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด และทำให้ไม่เกิดแผลเป็น เพราะช่วยเร่งสร้างเนื้อเยื่อใหม่ แนวทางการใช้ การรับประทานใบบัวบกแบบสด ๆ ได้รับสาระสำคัญหลายชนิด ที่พบมากคือ Glycosides ที่เป็นสารที่เข้าไปขัดขวางการเกิดสารอนุมูลอิสระ ช่วยลดการเสื่อมสภาพของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีส่วนช่วยเร่งการสร้างคอลลาเจน และช่วยทำให้แผลสมานตัวเร็วขึ้นกว่าเดิม ลดความตึงเครียด ลดการอักเสบที่ผิวหนัง ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียทำให้สามารถรักษาสิวได้ ลดอาการฟกช้ำได้

การทดลองในเด็กพิเศษให้รับประทานบัวบกวันละ 500 มิลลิกรัมติดต่อกัน 3 เดือน แล้วเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มที่รับประทานบัวบกมีความสามารถในการเรียนรู้ที่ดีกว่า ผู้สูงอายุที่รับประทานสารสกัดบัวบก 750 มิลลิกรัม ติดต่อกัน 2 เดือน พบว่า ความจำและการเรียนรู้ดีขึ้น ลดอารมณ์แปรปรวน ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดีมากขึ้นด้วย

ข้อพึงระวัง คือ การรับประทานมากเกินไปจะทำให้ระคายเคืองในร่างกายนอนรู้สึกหนาวมากขึ้นได้ ควรหลีกเลี่ยงการทำงานติดต่อกันทุกวัน หรือทานครั้งละมาก ๆ คือ ทาน 1 สัปดาห์ ควรดสัก 1 สัปดาห์ หรือใครที่มีอาการอ่อนเพลีย เวียนหัว ใจสั่น หรือหัวใจเต้นผิดปกติ รู้สึกคันตามผิวหนัง ท้องร่วง ภายหลังจากรับประทาน ควรหยุดรับประทานและไปพบแพทย์ คนที่รับประทานยาแก้แพ้ ยานอนหลับ หรือยากันชัก ไม่ควรทานใบบัวบก เนื่องจากเพิ่มฤทธิ์ให้รู้สึกง่วงซึมมากขึ้น

## พรมมิ หรือ ผักมมิ

เป็นผักที่นิยมใช้ทานเป็นผักลวกและจิ้มน้ำพริก เป็นพืชล้มลุก ลำต้นอวบอ้วนมีลักษณะเป็นข้อ ปล้อง ลำต้นเลื้อยบนพื้นดิน เติบโตได้ดีในพื้นที่ชุ่มน้ำหรือริมตลิ่ง มีดอกสีขาว มีรสขมหวาน เป็นยาเย็น โดยตำราอายุรเวทของอินเดีย กล่าวว่า พรมมิมีสรรพคุณช่วยเพิ่มความจำ บำรุงสมอง โดยมีสารออก

ฤทธิ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของความจำ การตัดสินใจ ช่วยปกป้องเซลล์สมอง ในพรมมีมีสารสำคัญในกลุ่มแอลคาลอยด์ เช่น Saponins, Bacosides A, Bacosides B โดยสารทั้งสามนี้เพิ่มการส่งสารสื่อประสาท การสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มการเรียนรู้ ด้านการสันดาปที่เกิดกับเซลล์ประสาท ปกป้องสมองจาก Alzheimer's เป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสารสื่อประสาทให้ทำงานดีขึ้น ทำให้สารสื่อประสาทในสมองมีปริมาณมากพอที่จะใช้ในการส่งสัญญาณประสาทจากสมองไปยังส่วนต่าง ๆ ช่วยให้มีการประมวลผล คิด จำ และเรียนรู้ของสมองดีขึ้น นอกจากนี้ยังมี สารต้านอนุมูลอิสระลดการทำลายเซลล์ประสาท และยับยั้งการทำงานของ Acetylcholinesterase ลดความเสี่ยงและการตายของเซลล์ประสาทและสมอง ลดความเสี่ยงและป้องกันการเป็นโรค Alzheimer's แนวทางการใช้ การทดลองในการใช้สารบริสุทธิ์จากต้นพรมมีในหนูถีบจักรโดยป้อนสารทดสอบชนิดต่าง ๆ ขนาด 50 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ก่อนจะเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะความจำเสื่อมด้วยการฉีดสาร scopolamine 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เข้าทางช่องท้อง พบว่า bacosaponin C มีฤทธิ์ช่วยป้องกันการสูญเสียความจำได้

การวิจัยของคณะเภสัช และวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร คณะแพทย์และคณะเภสัช มหาวิทยาลัยขอนแก่น และคณะแพทย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ทดลองทางคลินิกในอาสาสมัครอายุมากกว่า 55 ปี ใต้ผลผลิตภัณฑเสริมอาหารพรมมีเป็นเวลา 2 เดือนขึ้นไป จะมีความสามารถในการเรียนรู้และมีความจำเพิ่มขึ้น

การทดลองในหนู โดยเทียบสารสกัดพรมมี และสารสกัดใบแปะก๊วย และยา donepezil ต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ และความจำของหนูที่แก่ตามธรรมชาติ พบว่าหลังป้อนสารสกัดหรือยาติดต่อกันนาน 3 เดือน พบว่า หนูแก่ที่ได้รับสารสกัดพรมมี 40 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม มีการเรียนรู้และความจำเกี่ยวกับสถานที่ และความสามารถในการจดจำสิ่งของได้ดีพอ ๆ กับหนูแก่ที่ได้รับสารสกัดใบแปะก๊วย 60 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม และกลุ่มได้รับยา donepezil 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ดีกว่าหนูแก่กลุ่มควบคุมที่ได้รับเฉพาะน้ำกลั่น

## กลีบบัวหลวงดอกสีชมพูม่วง

บัวเป็นพืชน้ำ ล้มลุก มีลำต้นที่เป็นหัว เหง้า ใบเป็นใบเดี่ยวเจริญขึ้นจากลำต้น โดยมีก้านใบส่งขึ้นมาเจริญที่ใต้น้ำ ถือเป็นราชนิแหงไม้บัว อยู่ในสกุล Nelumbo พบมากตามบึงหรือคลอง มีการนำมาทำเป็นอาหารทั้งคาวและหวาน เช่น ต้มสายบัวปลาทุ เมล็ดบัวนำมาทานสด รากบัวนำมาต้มน้ำตาล มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจ สงบประสาท เป็นยาเย็นลดความร้อน แก้ไข้ รักษาแผลภายในท้อง แก้อาเจียนเป็นเลือด และมีฤทธิ์ชะลอความชรา มีการใช้เป็นยานอนหลับในบัญชียาสาธารณสุขมูลฐานของกลุ่มประเทศอาเซียน ลดการเต้นผิดปกติของหัวใจ ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ และเกสรบัว มีสาร neferine มีฤทธิ์ด้านการเต้นของหัวใจผิดปกติ ขยายหลอดเลือดและช่วยให้นอนหลับง่าย หรือก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับ แก่ลมที่ค้างในหัว ทานแล้วจะตื่นขึ้นมาสดชื่น ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง บำรุงหัวใจ โดยการทดลองของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ช่วยให้หลับดีขึ้น 77.2 % โดยให้หลับง่าย หลับลึก และหลับยาวขึ้น และยังพบมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ป้องกันสมอง ฟันฟูความจำ ลดฮอร์โมนความเครียดในสมองส่วน Hippocampus ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนความจำระยะสั้นเป็นความจำระยะยาว ยับยั้งการสะสมของโปรตีนที่เรียกว่า amyloid beta ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค Alzheimer's ที่ทำให้เกิดการอักเสบและนำไปสู่การตายของเซลล์ประสาท รวมถึงยังยับยั้ง acetylcholinesterase inhibitors ที่เป็นเอนไซม์ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาการสลายตัวของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อความจำของมนุษย์ หากสารสื่อประสาทนี้ลดลง จะส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้ แนวทางการใช้ ตำรับหลีบบัวแดงเป็นตำรับที่มีการใช้กว้างขวาง โดยใช้กลีบบัวหลวง 1 ส่วน บัวบก 1 ส่วน พริกไทย 1 ส่วน ทำเป็นลูกกลอนท่าเม็ดพุทรา รับประทานวันละ 2 เม็ด เข้าและเย็น

การใช้กสิบับแดงผสมกับเกสรทั้ง 5 ได้แก่ มะลิ พิกุล บุนนาค สารภี และเกสรบัวหลวง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งในอัตราส่วน 1:1 ชงในน้ำร้อน ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)