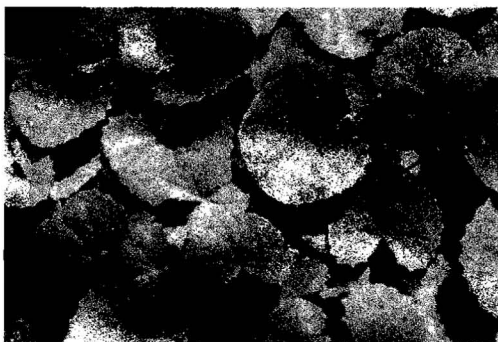


# น้ำสมุนไพร บัวบก บำรุงสมอง



โดย นายสุพจน์

U แล้วหน้าร้อนอันร้ายกาจ ใครที่ต้องหาเลี้ยงชีพด้วยงานกลางแจ้ง ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่บ้านไม่มีเครื่องปรับอากาศ หน้านี้คงต้องวัดความอดทนกันพอดู เขาว่าอากาศร้อน ๆ ทำให้คนเป็นบ้าได้ อันนี้ก็ไม่น่าสนใจ แต่ที่แน่ ๆ ผมคนหนึ่งล่ะที่เริ่มมีอาการเวียนและพาล

วันก่อนก็ไปพาลใส่หมา หมา มันไม่ว่าอะไรแค่กระโจนใส่ โชคดี หลวงพ่อ(ไทย)ช่วย ไม่ถึงกับโดนเขี้ยว แค่โดนเล็บได้ผลถลอกนิดหน่อย เอา น้ำสะอาดกับสบู่ล้างแผลก็พอ คือผม มันใจครับว่า ไอ้ตัวนี้ปลอดภัยสินะขี้บ้า เพราะมันเป็นหมาเพื่อนผม แต่ความที่กลัวผิวจะเป็นแผลเป็น (ผมไม่กลัวหรือครับ คุณย่าเพื่อนผมนะ) คุณย่าของเพื่อนบอกให้ชงใบบัวบกทาที่แผล จะช่วยสมานผิวได้ เอออันนี้ก็เลยได้เป็นความรู้ใหม่สำหรับผม แต่ลำพังใช้ทาอย่างเดียวก็จะผิดวัตถุประสงค์ของคอลัมน์นี้ ผมเลยจะชวนคุณผู้อ่านมา

ทำน้ำใบบัวบกกินกันให้เย็นชื่นใจเสียเลยดีกว่า

ใบบัวบกพบได้ทั่วไปครับในที่ดินชื้น ๆ และ ๆ จะปลูกเองก็ง่าย หรือหากจากตลาดสดก็ไม่ยากนัก ปลูกเองก็ช้ำเอาจากต้นที่เราซื้อมาจากตลาดนั้นแหละ เขาชอบดินโคลนและชอบน้ำมาก ๆ เพราะฉะนั้นรดน้ำให้บ่อยสักหน่อยหนึ่ง ถ้าไม่ปลูกก็ซื้อเอาบัวบกชืดหนึ่งจะทำน้ำได้ประมาณ 3 แก้ว อยากรกินมากน้อยแค่ไหนก็คำนวณกันตามชอบใจ

นำบัวบกทั้งต้นล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ลงเครื่องปั่นหรือจะตำเอาก็ไม่เสียหาย ถ้าบั่นก็เติมน้ำพอท่วมปั่นให้ละเอียดแล้วกรองเอาแต่น้ำ กากยังไม่หมดฤทธิ์เอาเติมน้ำแล้วคั้นอีกหนหนึ่ง ถ้าตำพอแหลกก็ผสมน้ำอัตราส่วนสองต่อหนึ่ง (น้ำสองบัว

บกหนึ่ง) ผสมกันแล้วใส่ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ เวลาจะกินก็ผสมน้ำคั้นใบบัวบกกับน้ำเชื่อม (วิธีทำน้ำเชื่อมไม่ยากแค่น้ำสะอาดต้มสุกละลายน้ำตาลทรายแค่นั้น) ชิมรสให้ถูกปากเติมน้ำแข็งบด อูย...อร่อยหอมเย็นชื่นใจ

ทำเอะกินไม่หมดในวันเดียวก็เก็บแช่ตู้เย็นไว้ได้ แต่คุณค่าจะลดลงไปมาก สารสำคัญในใบบัวบกเขาวิจัยกันมากกว่าบำรุงสมอง ช่วยเรื่องความจำ ส่วนเรื่องช้ำในนั้นรู้กันมานานแล้ว เนื่องจากสารในใบบัวบกช่วยบำรุงเลือด เลือดมันกระจายตัวได้ดี อากาศช้ำมันก็เลยหายเร็ว ถ้าอากาศหนหน้ายังร้อนอีก จะเปิดคอร์สทำน้ำผลไม้ น้ำผักกินกันให้ฉ่ำปอดเขียวแหละชอบอก...

