

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4374 วันศุกร์ที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22



‘ยาเกล็ดบัวบก’บำรุงสมอง

ยาเกล็ด คือ ยาในรูปแบบของเกล็ดคล้ายน้ำตาลทราย ซึ่งเกล็ดที่ได้นั้นเกิดจากน้ำตาลซึ่งเป็นส่วนผสมในยานั่นเอง ทั้งนี้ ข้อดีของการทำยาในรูปแบบที่เป็นเกล็ด ก็คือ มีรสหวานทำให้รับประทานง่าย นอกจากนี้ น้ำตาลหนึ่งในส่วนผสมหลักมีสรรพคุณในทางบำรุงร่างกายด้วยเช่นเดียวกัน

การปรูดยาเกล็ด เป็นการปรูดยาตามหลักและตำรับอายุรเวทที่ได้ความรู้มาจากอินเดีย ซึ่งมีส่วนผสมหลักคือ สมุนไพรที่สกัดความเป็นยาในรูปแบบของของเหลว อาจจะเป็นน้ำคั้นหรือยาต้ม น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลกรวด และมีการเพิ่มยาผงจำพวกเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ดีปลี กระวาน อบเชย ลงไปในปริมาณเล็กน้อยเพื่อเพิ่มไฟธาตุหรือเพิ่มพลังในการย่อยของร่างกาย เพราะยาที่มีสรรพคุณในทางบำรุง มักจะมีสรรพคุณหนัก ซึ่งหมายถึงว่าต้องการพลังในการย่อยที่มากพอที่จะย่อยหรือทำให้แตกตัวเป็นโมเลกุลเล็กๆ ตำรับยาบำรุงของอายุรเวท

จึงมักใส่สมุนไพรรสเผ็ดร้อนลงไปด้วย

ยาเกล็ดบัวบก มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง บำรุงเลือด แก้อ่อนใน โดยมีส่วนผสม คือ บัวบกเฉพาะส่วนที่อยู่เหนือดิน ล้างสะอาด 200 กรัม, น้ำตาลทรายชนิดไม่ฟอกขาว 400 กรัม, เปลือกอบเชยเทศผง 16 กรัม

วิธีทำ

1. นำบัวบกที่ล้างสะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มให้แห้ง หรืออาจปั่นด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้ โดยใส่น้ำลงไปเล็กน้อยก็ได้ จากนั้นให้คั้นและกรองเอาแต่น้ำ
2. เคี่ยวน้ำคั้นใบบัวบกรวมกับน้ำตาลทรายโดยใช้ไฟปานกลางในกระทะทองเหลืองหรือกระทะสแตนเลส หมั่นคนเป็นระยะๆ
3. เคี่ยวจนได้น้ำเชื่อมเข้มข้น จนน้ำงวดลง โดยสังเกตว่าน้ำเชื่อมส่วนบนสุดซึ่งเกาะอยู่กับขอบด้านในของกระทะจะมีลักษณะคล้ายผลึกหรือเกล็ดน้ำตาลสีเขี้ยว แสดงว่าน้ำเชื่อม

เข้มข้นได้ที่แล้ว

4. เติมน้ำเชื่อมไปเรื่อยๆ ทีละน้อย พร้อมกับใช้ทัพพีหรือตะหลิวคนอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล เพื่อไม่ให้ยาผงฟุ้งกระจาย หลังจากเติมน้ำเชื่อมไปหมดแล้ว ให้ปิดไฟและยกกระทะลงจากเตา



5. กวนส่วนผสมไปเรื่อยๆ เพื่อให้ตัวยาเข้ากัน เมื่ออุณหภูมิลดลง ยาจะค่อยๆ แห้งและเกาะกันเป็นเกล็ดคล้ายเกล็ดน้ำตาลทราย ตัวยาบางส่วนอาจจับกันเป็นก้อน ให้ใช้ตะหลิว

เคาะหรือกดให้แตก จะได้ยาที่มีลักษณะคล้ายเกล็ดน้ำตาล ตักยาใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เพื่อไม่ให้ความชื้นเข้าไป

วิธีรับประทาน รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา โดยอาจรับประทานแล้วดื่มน้ำอุ่นตามหรือผสมในนมอุ่นๆ กินก่อนนอน

ข้อควรระวัง เนื่องจากบัวบกเป็นสมุนไพรที่มีพลังเย็น ยิ่งเมื่อเคี้ยวรวมกับน้ำตาลทำให้อาหารต้องใช้พลังพอสมควรในการย่อยก่อนที่ตัวยาคือจะถูกดูดซึมไปบำรุงร่างกาย จึงไม่ควรรับประทานในกรณีที่ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ หรือที่เรียกว่า “ไฟย่อยอาหารอ่อนกำลัง” หรือให้รับประทานร่วมกับน้ำจืดอุ่นๆ แทนน้ำอุ่นหรือนมก็ได้ ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานห้ามรับประทาน เพราะเป็นยาที่มีน้ำตาลมาก

ภญ.ดร.สุภากรณี ปิติพร
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม
สว.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร. 0-3721-1289