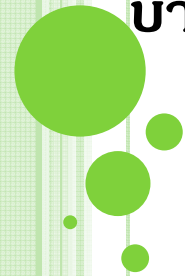


# ชาสมุนไพร

## บำรุงสมอง



## แป๊ะก๊วย



## แป๊ะก๊วย

ชื่อวิทยาศาสตร์  
ชื่อภาษาอังกฤษ  
ชื่ออื่น ๆ

*Ginkgo biloba* L.

Ginkgo

ทхинซิ่ง (จีน), อิโอจว (ญี่ปุ่น),  
ดินนััน (ญี่ปุ่น)

ส่วนที่ใช้ทำชา  
สารสำคัญ

ใบ

Bilobalides, Ginkgolides,  
และสารในกลุ่ม flavonoid



## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- ฤทธิ์บำรุงสมอง
- ฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ



## งานวิจัยฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ และความจำ

อาสาสมัคร	ขนาด/สารสำคัญ	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
ผู้ป่วยความจำเสื่อม ระยะเริ่มแรก จำนวน 216 คน	แคปซูล EGb761 120-240 มก./วัน <small>(24% ginkgo flavone glycosides 6% ginkgolides/bilobalide)</small>	12-24 สัปดาห์	ผู้ป่วยความจำดีขึ้น
อาสาสมัครสุขภาพดี จำนวน 12 คน	Egb761 600 มก./วัน <small>(24% flavonoid glycosides 6%terpene lactones)</small>	ไม่ระบุ	ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และความจำดีขึ้น
ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ จำนวน 40 คน	Ginkgo extract (EGb761) 240 มก./วัน <small>(24% ginkgo flavone glycosides 6% terpenelactone)</small>	ไม่ระบุ	ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และความจำดีขึ้น
อาสาสมัครที่มีอายุ 45- 56 ปี จำนวน 177 คน	Egb761 240 มก./วัน <small>(22-27% ginkgo flavonoids 3.4%ginkgolides/3.2%bilobalide )</small>	6 สัปดาห์	ประสิทธิภาพในการ เรียนรู้และความจำดีขึ้น

## อาการข้างเคียงและข้อควรระวัง

1. ผู้ที่ใช้ยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด  
และผู้ที่มิมีปัญหาเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือดควร  
ระมัดระวัง ไม่ใช้ปริมาณมากเกินไปและใช้ติดต่อกันเป็น  
เวลานาน

2. หากเกิดปวดศีรษะ มีนงง ไม่สบายในกระเพาะ  
อาหาร ควรหยุดรับประทาน



## บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.
ชื่อภาษาอังกฤษ	Asiatic pennywort
ชื่ออื่น ๆ	ผักหนอก ผักแว่น
ส่วนที่ใช้ทำชา	ใบ
สารสำคัญ	สารกลุ่ม เพนตะไซดลิกไตรเทอร์อีน เช่น madecassosides และ asiaticosides



## สรรพคุณ

แก้ร้อนใน บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยให้ผ่อนคลาย

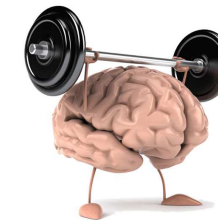
## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ
- ➔ ฤทธิ์ขยายหลอดเลือด
- ➔ ฤทธิ์ปกป้องกล้ามเนื้อหัวใจ



## งานวิจัยฤทธิ์กระตุ้นการเรียนรู้และความจำ

- หนูแรทที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะคล้ายโรคอัลไซเมอร์
- กินสารสกัดน้ำใบบัวบกขนาด 200-300 มก./กก. ติดต่อกัน 14-21 วัน
- มีผลเพิ่มระดับของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการต้านอนุมูลอิสระในสมอง
- มีผลทำให้การเรียนรู้และความจำของหนูดีขึ้น



## งานวิจัยฤทธิ์กระตุ้นการเรียนรู้และความจำ

- ผู้สูงอายุ (อายุเฉลี่ย 65 ปีขึ้นไป)
- ดื่มสารสกัดน้ำใบบัวบกในขนาดวันละ 250-750 มก.
- ประกอบด้วยสาร tannic acid 29.9 มก./ก. asiaticoside 1.09 มก./ก. และ asiatic acid 48.89 มก./ก.
- รับประทานติดต่อกัน 2 เดือน
- มีผลทำให้ความจำดีขึ้น



## วิธีเตรียม/ชงชา

1. นำใบบัวบกล้างให้สะอาด ผึ่งลมหรือตากแดดให้แห้ง เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้สนิทเพื่อป้องกันความชื้น
2. ใช้ใบบัวบกแห้งปริมาณ 1-2 ก. ชงกับน้ำร้อน 125 มล. นาน 2-3 นาที ดื่มวันละ 2-3 ครั้ง



## อาการข้างเคียงและข้อควรระวัง

1. การใช้ขนาดสูงอาจมีฤทธิ์เสริมยานอนหลับ
2. หากเกิดอาการแพ้ ไม่สบายในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ ควรหยุดรับประทาน
3. สตรีมีครรภ์ ไม่ควรใช้ในขนาดสูง



## พรมมิ



## พรมมิ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Bacopa monnieri</i> (L.) Pennell
ชื่อภาษาอังกฤษ	Brahmi
ชื่ออื่น ๆ	ผักมิ
ส่วนที่ใช้ทำชา	ลำต้นส่วนเหนือดิน
สารสำคัญ	bacoside



## สรรพคุณ

ขับโลหิต ขับพิษร้อน ขับเสมหะ บำรุงกำลัง  
แก้ไข้ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท

## ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ➔ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ➔ ฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
- ➔ ฤทธิ์บำรุงสมอง
- ➔ ฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ

## งานวิจัยฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ

อาสาสมัคร	รูปแบบ/ขนาด	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
อาสาสมัครสุขภาพดี จำนวน 46 คน	แคปซูลสารสกัดพรมมิ 300 มก./วัน (bacoside A,B 55%)	12 สัปดาห์	- กระบวนการคิดและเรียนรู้ผ่านการมองภาพดีขึ้น - ลดความวิตกกังวล
อาสาสมัครวัยกลางคน-สูงอายุ (> 55 ปี) จำนวน 30 คน	ยาเม็ดพรมมิ 300-600 มก./วัน	3 เดือน	- เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และจดจำ - ลดอาการซึมเศร้า
อาสาสมัครที่สูญเสียความจำเนื่องจากอายุมาก	สารสกัดพรมมิ 250 มก./วัน (bacoside 55%)	12 สัปดาห์	- ควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น - ความจำดีขึ้น
อาสาสมัครอายุระหว่าง 6-8 ปี จำนวน 40 คน	Bacopa syrup 3 ซ้อนชา/วัน	3 เดือน	ความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้น
เด็กสมาธิสั้น (อายุเฉลี่ย 8.3 ปี) จำนวน 19 คน	สารสกัดพรมมิ 100 มก./วัน (bacoside 20%)	12 สัปดาห์	- ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น - ผลการทดสอบด้านการพูดและภาษาดีขึ้น