

โภจิ ยาอายุวัฒนะ สามพันปี

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.หัวเฉียวฯ

พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

โภจิ หรือโภจิเบอร์รี่ ที่ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมกัน เป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายของแพทย์แผนจีน ที่มีชื่อเรียกว่า “เก๋ากี้”

เก๋ากี้ (Lycium barbarum L.) มีผลสีส้มแดง

คล้ายพริกชี้หนู ยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ข้างในมีเมล็ดสีเหลืองอ่อนเล็กๆ 10-60 เมล็ด มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศจีน แหล่งเพาะปลูกและสายพันธุ์ที่ดีที่สุดอยู่ที่เขตปกครองตนเอง มณฑลหนิงเซีย ภาคตะวันตกของประเทศจีน ชาวจีนใช้เก๋ากี้เป็นสมุนไพรอายุวัฒนะชะลอความแก่มานานกว่า 3000 ปี ถึงกับมีตำนานเล่ากันว่า ในตัวเมืองของมณฑลหนิงเซีย มีสาวน้อยผู้หนึ่งไล่ตีสายชราอายุย่างร้อยปีกลางถนน คนผ่านทางถามสาวน้อยว่า ทำไมถึงตีคนแก่ สาวน้อยบอกว่าชายชราผู้นี้เป็นหลานฉันเอง เขาไม่ยอมปฏิบัติวิธิดูแลสุขภาพที่บรรพบุรุษของตระกูลฉันได้สืบทอดกันมา ไม่กินยาวิเศษเก๋ากี้ ดังนั้นแค่อายุหนึ่งร้อยปีก็แก่มาขนาดนี้แล้ว แต่ฉันสิ กินเก๋ากี้ทุกวัน ปีนี้อายุ 372 ปีแล้ว ใบหน้าฉันยังเนียนชมพูเหมือนสาวน้อยอยู่เลย

สรรพคุณในการชะลอความแก่ของเก๋ากี้ได้เป็นที่ยอมรับในชาวจีนมาแต่โบราณ แม้แต่ส่วนผสมในตำรับยาที่ฮองเต้เจียจิงในสมัยราชวงศ์หมิง และพระนางซูสีไทเฮาเสวยเป็นโอสถบำรุงร่างกาย ก็มีเก๋ากี้เป็นตัวยาลำคัญ นอกจากนี้ชาวจีนในสมัยโบราณเชื่อกันว่า เพื่อป้องกันการเกิดอาวมรณะทางเพศ ผู้ชาย

ห้ามทานเก๋ากี้ในระหว่างเดินทางไกล เนื่องจากเก๋ากี้สามารถเสริมสมรรถภาพทางเพศได้อีกด้วย

ในตำราทางการแพทย์แผนจีนมีบันทึกถึงสรรพคุณของเก๋ากี้ไว้มากมาย เก๋ากี้จัดอยู่ในกลุ่มยาบำรุงอิน มีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง ตัวยาวออกฤทธิ์ที่อวัยวะตับ ไต และปอด สรรพคุณของเก๋ากี้ ช่วยบำรุงตับและไต บำรุงเส้นเอ็น และกระดูกให้แข็งแรง บำรุงเลือดและสารจำเป็น (จิง) บำรุงสายตา ช่วยให้การมองเห็นดีขึ้น บำรุงปอด แก้กระหายน้ำ ใช้รักษาอาการตับและไตพร่อง ปวดเมื่อยเฉว น้ำอสุจิกเล็ดลง สมรรถภาพทางเพศเสื่อม ตาพร่าตามัว ตาเป็นต้อ เวียนศีรษะ เสริมความจำ รักษาอาการของโรคเบาหวาน เช่น กระหายน้ำ

ดื่มน้ำมาก บัสสาวะบ่อย ไอเรื้อรัง เป็นต้น

จากการสรุปผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของเก๋ากี้พบว่า เก๋ากี้ประกอบด้วย กรดอะมิโน 19 ชนิด วิตามินซี บี1 บี2 บี6 อี มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ 21 ชนิด มีสารโพลีแซคคาไรด์ สารซีแซนทีน เจอร์มาเนียม บีรเทน และสารต้านอนุมูลอิสระอีกมากมาย ดังนั้นเก๋ากี้จึงสามารถเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด ยับยั้งการ

เจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ
ต้านมะเร็ง ลดไขมันในเลือด
ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
ชะลอความแก่ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
น้ำอสุจิให้แข็งแรง เสริมความจำ
 เป็นต้น

วิธีรับประทาน รับประทาน
เก๋ากี้แห้ง 10 – 30 กรัมต่อวัน



สามารถนำเก๋ากี้แห้งชงเป็นชาดื่ม หรือชงน้ำร้อนดื่ม หรือใช้เก๋ากี้กับดอกเก๊กฮวยต้มหรือชงน้ำดื่มบำรุงสายตา และลดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใช้เก๋ากี้กับลำไยแห้งต้มหรือชงน้ำดื่มบำรุงเลือด หรือจะใช้เก๋ากี้ต้มน้ำดื่ม หรือใส่ในข้าวต้มเป็นอาหารบำรุงร่างกาย

เก๋ากี้เป็นสมุนไพรที่ไม่มีพิษ เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะวัยชรา หรือผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคกระดูก ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับ ไอแห้งเรื้อรัง หรือผู้ที่มีการขาดของตับและไตอินพร่อง ตาพร่าตามัว ใช้สายตามาก ข้อควรระวังในการใช้ สำหรับผู้ที่กำลังเป็นไข้หวัด ร้อนในและผู้ที่ต้องเสียน้ำง่าย ถ่ายเหลว ไม่ควรรับประทาน