



พรมมิ  
สมุนไพรเพิ่มความจำ บำรุงสมอง

พรมมิ หรือ ผักมิ (*Bacopa monnieri*) เป็นสมุนไพรที่มีการใช้ในการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย มีสรรพคุณบำรุงความจำ บำรุงสมอง รักษาอาการไข้ รวมทั้งมีการใช้ในตำรายาไทยหลายตำรับ นอกจากนี้ยังมีการรับประทานเป็นผักพื้นบ้าน และเพาะปลูกง่ายเกิดในทุกภูมิภาคของประเทศ จึงจัดเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพที่จะนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงสมองและบำรุงความจำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bacopa monnieri* (L) Wettst

วงศ์ : Schrophulariaceae

ชื่อพื้นบ้าน : พรมมิ ผักมิ

แหล่งที่พบ : ทั่วประเทศไทย มักขึ้นในที่ชื้นแฉะ

ส่วนที่ใช้ : ส่วนเหนือดิน

สรรพคุณ : บำรุงสมอง พื้นฟูความจำ ป้องกันความจำเสื่อม

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พรมมิ เป็นพืชล้มลุก ลำต้นทอดนอนแผ่ไปตามพื้น มีความยาว ๑๐ - ๔๐ เซนติเมตร แตกกิ่งก้านมาก มีรากออกตามข้อใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ไม่มีก้านใบ ใบอวบน้ำ ขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อยปลายใบมน กว้าง ๑ - ๕ มิลลิเมตร ยาว ๖ - ๒๐ มิลลิเมตร ดอกเดี่ยว ออกจากซอกใบ ก้านดอกยาว ๖ - ๑๕ มิลลิเมตร กลีบดอกยาว ๘ - ๑๐ มิลลิเมตร สีขาวปนม่วงอ่อน

### การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

#### ๑. การเตรียมวัสดุ

๑.๑ ดิน ใช้ดินร่วน, ปุ๋ยคอก, ขี้เถ้าแกลบ อัตราส่วน ๑ : ๑ : ๑ หรือจะใช้ดินพีทมอส ผสมกับขี้เถ้าแกลบ อัตราส่วน ๑ : ๑ : ๑ (พีทมอส มีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดี ระบายอากาศได้ดี ทำให้ระบบรากของพืชเจริญเติบโตและแข็งแรง ตั้งตัวได้เร็ว) ได้เช่นกัน

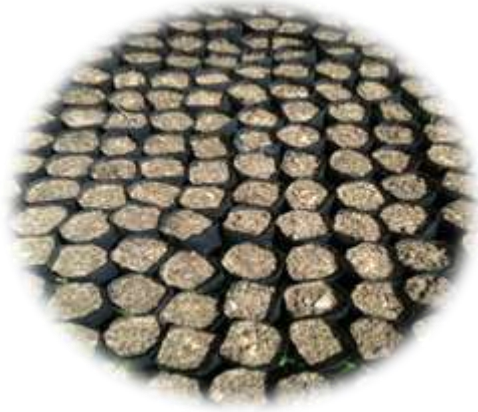


ผสมดิน, ปุ๋ยคอก, ขี้เถ้าแกลบคลุกเคล้ากัน



ดินผสมคลุกเคล้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว

๑.๒ **ถุงปักชำ** การปักชำลงถุงจะต้องใช้ถุงดำขนาดที่พอเหมาะ เพื่อลดการใช้ดินเพาะไม่ให้สิ้นเปลืองจนเกินไป และจะต้องมีการเตรียมดินใส่ถุงไว้ก่อน จึงทำการปักชำลงในถุง และในการปักชำนั้น จะต้องเตรียมสถานที่ให้ดี เพราะอาจจะเกิดความเสียหายจากสภาพแวดล้อมได้ หรืออาจจะจัดทำโรงเรือน เพื่อจะช่วยลดการเกิดความเสียหายในการปักชำ



การบรรจุวัสดุเพาะชำใส่ถุงพลาสติกสีดำ ขนาด ๓x๗ เซนติเมตร

๑.๓ **การเลือกก้านพรอมมิในการปักชำ** โดยการตัดกิ่งก้านอ่อน ที่มีลักษณะสมบูรณ์ อาจมียอดและใบติดหรือไม่มีก็ได้ ยอดที่ติดควรเจริญเติบโตดี ไม่เป็นโรค ตัดกิ่งก้านหรือปลายยอดยาว ๓ - ๔ นิ้ว ตัดในลักษณะที่กล่าวข้างต้น ถ้าต้องการตัดส่วนยอดติดให้ตัดที่โคนกิ่งเพียงข้างเดียว



การเลือกก้านพรอมมิ และตัดยาว ๓ - ๔ นิ้ว

### วิธีการปักชำพรอมมิ

- นำกิ่งพันธุ์พรอมมิ ที่ตัดก้าน หรือปลายยอด ยาว ๓ - ๔ นิ้ว ริดใบบริเวณโคนก้านออกเล็กน้อย
- ปักก้านพรอมมิลงในถุงดำที่กรอกดินเตรียมไว้ ให้ลึกกลงไปในดิน ๒ ส่วน ใน ๓ ส่วน และให้ส่วนปลายตั้งขึ้นเหนือขอบถุงปักชำ
- รดน้ำให้ชุ่ม และคอยรดน้ำต่อไปให้วัสดุที่ปักชำชุ่มชื้นอยู่เสมอ จนกระทั่งก้านพรอมมิที่ชำออกราก ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ ๒ - ๓ สัปดาห์



๑. คัดเลือกกิ่งพันธุ์



๒. ตัดกิ่งพันธุ์ยาว ๓ - ๔ นิ้ว



๓. ปักชำก้านพรมมิลงไปในถุงพลาสติกที่กรอกดินเตรียมไว้ สึกกลงไปในดิน ๒ ส่วน ใน ๓ ส่วน



๔. พรมมิที่ปักชำเริ่มออกราก ๑ สัปดาห์



๕. พรมมิที่ปักชำ ๒ - ๓ สัปดาห์

### การดูแลรักษา

การให้น้ำจำเป็นต้องให้อย่างสม่ำเสมอ วันละ ๑ ครั้ง เช้าหรือเย็น เพื่อรักษาความชุ่มชื้น โดยระวังไม่ให้น้ำมากเกินไปจนน้ำท่วมขังหรือดินเปียกมาก เพราะอาจทำให้ก้านพรมมิเน่าได้ง่าย ส่วนการใส่ปุ๋ยไม่จำเป็นในระยะแรก แต่อาจใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกก่อนระยะย้ายกล้าออกปลูกประมาณ ๑ - ๒ สัปดาห์

## การใช้ประโยชน์จากพรมมิ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเลย ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลงานวิจัยต่างๆของสมุนไพรพรมมิ ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรพรมมิที่สามารถใช้เป็นยาสมุนไพรเพื่อบำรุงความจำ จึงได้นำองค์ความรู้มาต่อยอดในการพัฒนาสมุนไพรพรมมิให้เป็นผลิตภัณฑ์บำรุงความจำที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเลย จึงได้นำสมุนไพรพรมมิมาพัฒนาต่อยอดในเรื่องการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ บำรุงสมอง เรียกว่า “ชาบำรุงสมอง (ชาพรมมิ)”

### การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชา (ชาพรมมิ)

#### ส่วนประกอบ

๑. พรมมิ	๑๐๐	กรัม
๒. หนุমানประสานกาย	๕๐	กรัม
๓. ใบเตย	๕๐	กรัม



**วิธีทำ :** ๑. พรมมิ ๑๐๐ กรัม หนุমানประสานกาย ๕๐ กรัม และ ใบเตย ๕๐ กรัม มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปผึ่งให้แห้งน้ำ

๒. หั่นหนุমানประสานกาย พรมมิ และใบเตย เป็นชิ้นๆ ขนาด ๒ - ๓ เซนติเมตร โดยประมาณ แล้วนำไปผึ่งลมให้พอหมาดๆ

๓. นำหนุমানประสานกาย พรมมิ และใบเตย ที่แห้งแล้ว มาคั่วไฟอ่อนๆ โดยแยกคั่วทีละชนิดจนแห้งสนิท หรืออบด้วยเครื่องอบความร้อน โดยใช้อุณหภูมิ ๕๕ - ๖๐ องศาเซลเซียส จนแห้งสนิท

๔. บดหนุমানประสานกาย พรมมิ และใบเตย ให้พอหยาบ เทใส่ภาชนะ

๕. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

๖. บรรจุซอง ขนาดบรรจุ ๑ กรัม/ซอง



นำพรมมิมาล้างให้สะอาด



หั่นเป็นชิ้นๆ นำไปผึ่งลม



คั่วไฟอ่อนๆ



พรมมิเริ่มแห้งสนิทเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล



บดให้พอหยาบ



ผสมตามอัตราส่วนบรรจุของชา



บรรจุซองเล็ก



ขึ้นถุงบรรจุภัณฑ์ผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์ชาพรมมิ บำรุงสมอง



ชาพร้อมดื่ม



ชมชาพรมมิกันเถอะ

พรมมิ  
สมุนไพรเพิ่มความจำ บำรุงสมอง



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย