พรมมิ Brahmi, Water Hyssop

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Bacopa monnieri* (L.) Wettst

วงศ์: Plantaginaceae

ชื่ออื่น: ผักมิ

พืชล้มลุก ลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดินที่ชุ่มชื้นหรือมีน้ำขัง มักชูปลายยอดขึ้นเหนือน้ำ รากยึดดินและแตกตามข้อ ลำต้นเกลี้ยง อวบน้ำ ใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามแบบเป็นคู่ ไม่มีก้านใบ ใบรูปไข่กลับ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ดอกเดี่ยวมีกลีบดอกสีม่วงอ่อน

ส่วนที่ใช้: ทั้งต้น[1]

สรรพคุณ: รสขมเย็น แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นส่วนประกอบในยาเขียวเพื่อดับพิษไข้[1] ตำราอายุรเวทของอินเดียใช้พรมมิเพื่อแก้ไข้ บำรุงประสาท บำรุงหัวใจ[2, 3]

ข้อมูลเพิ่มเติม: สารสำคัญที่พบในพรมมิ คือ สาร Bacopasides [4] ปัจจุบันมีรายงานการวิจัยว่าสารสกัดพรมมิมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสมอง ช่วยเรื่องความทรงจำ ป้องกันอาการสมองเสื่อมตามวัย ช่วยให้เลือดไหลเวียนในสมองได้ดีขึ้น เซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้น คลายอาการวิตกกังวล[3, 5-7]

เอกสารอ้างอิง

[1] เสงี่ยม พงษ์บุญรอด ไม้เทศเมืองไทย กรุงเทพมหานคร: เกษมบรรณกิจ

[2] ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ชวลิต และวิเชียร จีรวงส์. คำอธิบาย ตำราพระโอสถพระนารายณ์ฉบับเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชา 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2542. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์และมูลนิธิภมิปัญญา; 2548.

[3] Aguiar S, Borowski T. Neuropharmacological review of the nootropic herb *Bacopa monnieri*. *Rejuvenation Res*. 2013 Aug;16(4):313-26. doi: 10.1089/rej.2013.1431. PMID: 23772955; PMCID: PMC3746283.

[4] William CE. Trease and Evans Pharmacognosy. 16th ed. Sauners Elsevier; 2009.

[5] Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, Limpeanchob N, Norman Scholfield C. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. *J Ethnopharmacol*. 2014;151(1):528-35. doi: 10.1016/j.jep.2013.11.008. Epub 2013 Nov 16. PMID: 24252493.

[6] Nemetchek MD, Stierle AA, Stierle DB, Lurie DI. The Ayurvedic plant *Bacopa monnieri* inhibits inflammatory pathways in the brain. *J Ethnopharmacol*. 2017 Feb 2;197:92-100. doi: 10.1016/j.jep.2016.07.073. Epub 2016 Jul 26. PMID: 27473605; PMCID: PMC5269610.

[7] Calabrese C, Gregory WL, Leo M, Kraemer D, Bone K, Oken B. Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2008 Jul;14(6):707-13. doi: 10.1089/acm.2008.0018. PMID: 18611150; PMCID: PMC3153866.