



รากบัว หรือ “เหง้าบัว” ภาษาจีนเรียกว่า “กงฟั้ง” หรือ “หน้อยเก๋า” มีลักษณะเป็นปล้อง ๆ สีขาวอมเหลือง เมื่อตัดตามขวางจะเห็นรูกลวงเป็นช่อง รากบัวที่ดีต้องมีสีขาว อวบ และใหญ่ รากบัวกินได้ทั้งดิบและสุก โดยนำมาประกอบอาหารและเป็นยา

สรรพคุณ

- รากบัวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ส่วนของรากอ่อนใช้กินแก้ร้อนใน แก้กระหาย แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เลือดกำเดาไหล
- ส่วนของรากแก่ ใช้ต้มน้ำดื่มเพื่อบำรุงม้าม เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้กับม้ามและกระเพาะ บำรุงเลือด ไต และหัวใจ รักษาอาการไข้ อาเจียนปนเลือด แก้บิด แก้ท้องร่วง รักษาอาการตาแดง ตาอักเสบ บำรุงสายตา ช่วยลดอาการร้อนเพลีย

-ช่วยบำรุงสมอง ทำให้จิตสงบ

วิธีใช้

ชาวจีนนิยมนำรากบัวทั้งรากอ่อนและรากแก่มาต้ม ตูน หรือกินดิบ โดยรากอ่อนเหมาะจะกินดิบ ส่วนรากแก่นำมาปรุงอาหารและเป็นยา

- ตูนรากบัวกับน้ำผึ้งจนข้น กินรักษาอาการถ่ายเป็นเลือด

- ตีมน้ำต้มรากบัวหั่นบาง ๆ กับเก็กฮวยและแห้ว ช่วยรักษาอาการอาเจียนมีเลือดปน เลือดออกทางช่องท้องหรือทวารหนัก เลือดกำเดาไหล

- นำน้ำรากบัวต้มผสมกับน้ำสาลีคั้นสด ต้มเพื่อช่วยละลายเสมหะ ลดอาการไอและมีไข้

- ต้มรากบัวกับถั่วเขียว กินติดต่อกัน ช่วยบำรุงสายตา รักษาตาแดงและตาอักเสบ ทำให้เลือดเย็นลง

- ไข่ตุ๋นกับขวงฉิก รากบัว และเกลือ กินเพื่อช่วยห้ามเลือดสำหรับผู้ที่มีบาดแผลเลือดออก