



2



ATTM TU(Applied Thai Traditional Medicine Thammasat University)

15 นาที · 🌐



บทความเผยแพร่ความรู้

หัวข้อ "ใบบัวบกช่วยภาวะนอนไม่หลับ"

โดย ผศ.ดร.ปรรณณวัชญ์ ไชยวัฒน์นันท์

วันอังคารที่ 29 สิงหาคม พ.ศ.2566

โดย สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"ห้ามนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์"

#บทความเผยแพร่ความรู้โดยแพทย์แผนไทยประยุกต์มธ

.....

📌 อย่าลืมตั้งค่าเพจ Facebook > กดติดตาม > เห็นโพสต์ก่อน(see first page)เพื่ออัปเดตข่าวสารและกิจกรรมไปด้วยกันนะ 📌

#ATTM

#ATTM TU

#ATTM_TU

#แพทย์แผนไทยธรรมศาสตร์

#แพทย์แผนไทยประยุกต์ธรรมศาสตร์

#สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

#คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

“ใบบัวบก”
ช่วยภาวะนอนไม่หลับ

ปรรณณวัชญ์ ไชยวัฒน์นันท์
สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ข้อมูล ณ วันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2566

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Centella asiatica*
ชื่อวงศ์: Apiaceae
รสรยา: รสของยาคือ “ขมเย็น”

สรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย:
เป็นยาขับร้อน แก้ไข้ใน ลดอาการอักเสบ ทำให้เลือดกระจายตัว หลายจากอาการฟกช้ำดำเขียว รักษาบาดแผล แก้โรคเรื้อน โรคบิด ขับปัสสาวะ แก้ปวดศีรษะและเป็นไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า และเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงโลหิต บำรุงประสาทและความจำ⁽¹⁾

ภาวะนอนไม่หลับ (Insomnia)
คือ ภาวะที่ยากที่จะเริ่มนอนหลับหรือการควบคุมคุณภาพของการนอนหลับ ซึ่งเกิดจากความไม่สัมพันธ์กันในระดับโมเลกุลที่เปลี่ยนแปลงของจังหวะการตื่นและการหลับของสมอง สารสื่อประสาทที่มีบทบาทในช่วงตื่น เช่น catecholamines, orexin และ histamine สารสื่อประสาทที่มีบทบาทในช่วงนอนหลับ เช่น gamma-aminobutyric acid (GABA), serotonin, adenosine, melatonin และ prostaglandin D2 (PGD2)⁽²⁾

ใบบัวบกช่วยภาวะนอนไม่หลับได้ โดยยับยั้งการหลั่งสารสื่อประสาท orexin และ histamine ได้ผ่านการกระตุ้น Mitogen-Activated Protein Kinase (MAPK)/Extracellular Signal-Regulated Kinase (ERK) pathways ซึ่งเป็น pathways ที่มีบทบาทในการควบคุม sleep plasticity จากการจับ





ถูกใจ

แสดงความคิดเห็น

แชร์



เขียนความคิดเห็น...





Thammasat University Library

24 นาที · 🌐



สำนักพิมพ์ Springer Nature ขอเชิญเข้าฟังบรรยายในหัวข้อ How to Get Published: An Earth & Environmental Journal Editor's Perspective บรรยายโดย บรรณาธิการวารสารชื่อดังจาก Arya Ramachandran Nair, Associate Publishing Editor at Springer Nature ซึ่งนำเสนอประสบการณ์และความเชี่ยวชาญและข้อมูลเชิงลึกและคำแนะนำอันมีค่าเกี่ยวกับกระบวนการตีพิมพ์จากมุมมองของบรรณาธิการ

❤️วันที่ : 4 ตุลาคม 2023

🕒เวลา : 15.00 น. – 16.30 น.

🔥🔥 ลิงก์ลงทะเบียน: <https://bit.ly/3LhCMmD>

Facebook: Thammasat University Library

Website: www.library.tu.ac.th

Line: @tulibrary



The poster features a blue and white color scheme. At the top left is the 'Library of Life' logo, and at the top right is the Thammasat University Library logo. The main title 'สำนักพิมพ์ SPRINGER NATURE' is prominently displayed. Below it, the event title 'ขอเชิญเข้าฟังบรรยายในหัวข้อ... How to Get Published An Earth & Environmental Journal Editor's Perspective' is written in bold, red and black text. The speaker's name 'Arya Ramachandran Nair, Associate Publishing Editor at Springer Nature' is listed next to her portrait. The event date '4 ตุลาคม 2023' is shown with a Zoom icon, and the time 'เวลา 15.00 น. - 16.30 น.' is provided. A 'Register' button with a downward arrow and a 'SCAN ME' QR code are at the bottom right. An illustration of a person with a lightbulb idea is at the bottom left.



แชร์ 1 ครั้ง



ถูกใจ



แสดงความคิดเห็น



แชร์



เขียนความคิดเห็น...





มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,100

Section: First Section/ชีวิตคุณภาพ - กระแสทรรศน์

วันที่: จันทร์ 2 ตุลาคม 2566

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16640

หน้า: 11(ล่าง)

Col.Inch: 115.17Ad Value: 126,687

PRValue (x3): 380,061

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: ความก้าวหน้าของอินเดีย จากมหาอำนาจกลาง สู่มหาอำนาจใหม่ การ...

ความก้าวหน้าของอินเดีย จากมหาอำนาจกลาง สู่มหาอำนาจใหม่ การวิเคราะห์ทางภูมิรัฐศาสตร์

ความก้าวหน้าครั้งสำคัญของอินเดียอย่างปฏิเสธไม่ได้ในด้านการสำรวจอวกาศ การทูต และนโยบายต่างประเทศ ซึ่งทำให้อินเดียมีสถานะเป็นมหาอำนาจระดับโลกที่กำลังเติบโต การลงสู่พื้นผิวยานอวกาศ จันทรายาน-3 บนพื้นผิวดวงจันทร์เป็นข้อพิสูจน์ถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของอินเดียและความสามารถอันน่าทึ่งของอินเดียในการปฏิบัติการอวกาศที่คุ้มค่า ขณะเดียวกันก็บรรลุผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมภายใต้ข้อจำกัดของการพิจารณาด้านงบประมาณ นอกจากนี้ บทบาทสำคัญของอินเดียในฐานะสะพานเชื่อมมหาอำนาจสำคัญๆ ของโลก รวมถึงประเทศรัสเซีย-จีน และสหรัฐ-สหภาพยุโรป ทำให้อินเดียมีอำนาจทางการทูตอย่างมากในเวทีโลก

การลงจอดบนดวงจันทร์ของจันทรายาน-3 ถือเป็นความสำเร็จครั้งยิ่งใหญ่ที่ทำให้อินเดียก้าวเข้าสู่กลุ่มมหาอำนาจอวกาศที่สำคัญ เป็นที่น่าสังเกตไม่เพียงแต่สำหรับความสามารถทางเทคนิคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความคุ้มค่าด้วย ด้วยงบประมาณเพียง 74.6 ล้านดอลลาร์ อินเดียประสบความสำเร็จในสิ่งที่หลายประเทศที่มีงบประมาณสูงกว่ามากไม่สามารถทำได้ ความสำเร็จนี้สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของอินเดียในการสำรวจอวกาศและความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่มีจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด

โครงการอวกาศของอินเดียมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องตลอดหลายปีที่ผ่านมา ในปี 2014 กลายเป็นประเทศแรกในเอเชียที่ส่งยานอวกาศขึ้นสู่วงโคจรรอบดาวอังคาร ซึ่งแสดงให้เห็นศักยภาพในการกิจอวกาศนอกดาวเคราะห์ นอกจากนี้ ภารกิจลูกเรือสามวันที่จะมาถึงในวงโคจรของโลกและภารกิจดวงจันทร์ร่วมกับญี่ปุ่นในปี พ.ศ.2568 แสดงให้เห็นถึงเป้าหมายอันทะเยอทะยานของอินเดียในการสำรวจอวกาศ สิ่งสำคัญประการหนึ่งจากความสำเร็จด้านอวกาศของอินเดียก็คือความสามารถในการจับคู่ความสำเร็จของพลังการสำรวจอวกาศที่จัดตั้งขึ้นด้วยต้นทุนเพียงเล็กน้อย

น้อย ประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจนี้ไม่เพียงแต่เป็นข้อพิสูจน์ถึงความกล้าหาญทางเทคโนโลยีของอินเดียเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการวางแผนเชิงกลยุทธ์และการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

●การทูตและความสำคัญระดับโลก

นอกเหนือจากความพยายามด้านอวกาศแล้ว ความสามารถทางการทูตของอินเดียยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย มีตำแหน่งที่เป็นเอกลักษณ์ในฐานะสะพานเชื่อมระหว่างรัสเซีย-จีน และสหรัฐ-สหภาพยุโรป ทำให้มีอำนาจทางการทูตอย่างมีนัยสำคัญในโลกที่มีการแบ่งขั้วมากขึ้น ความสามารถของอินเดียในการมีส่วนร่วมทั้งสองฝ่ายในการแบ่งแยกระดับโลกทำให้อินเดียแตกต่างและกำหนดให้อินเดียสามารถเป็นตัวกลางในความขัดแย้งระหว่างประเทศได้

ในบริบทของการประชุมสุดยอด G20 ความสำเร็จด้านอวกาศล่าสุดของอินเดียสามารถเสริมการเล่าเรื่องของตนในฐานะมหาอำนาจที่กำลังเกิดขึ้นใหม่ได้ ช่วงเวลาของการประชุมสุดยอดซึ่งเกิดขึ้นภายในไม่กี่วันหลังจากที่อินเดียประสบความสำเร็จในการลงจอดบนดวงจันทร์ของอินเดีย ถือเป็นโอกาสสำหรับอินเดียที่จะแสดงตนบนเวทีระดับโลก สามารถใช้แพลตฟอร์มนี้เพื่อแสดงความกล้าหาญทางเทคโนโลยี การเติบโตทางเศรษฐกิจ และบทบาทที่เป็นไปได้ในฐานะสะพานเชื่อมระหว่างมหาอำนาจสำคัญระดับโลก

●การทูตอวกาศ: พรหมแดนใหม่

หลังจากการลงจอดบนดวงจันทร์ของอินเดียประสบความสำเร็จ อินเดียก็ยังคงเปิดเส้นทางใหม่ในการสำรวจอวกาศ องค์การวิจัยอวกาศแห่งอินเดีย (ISRO) ได้ริเริ่มภารกิจ Aditya-L1 ทำให้อินเดียเป็นประเทศแรกในเอเชียที่วางยานอวกาศในวงโคจรรอบดวงอาทิตย์ ภารกิจนี้มีชื่อว่า Aditya-L1 โดยสังเกตการณ์ชั้นนอกสุดของดวงอาทิตย์และแสดงถึงเหตุการณ์



มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,100

Section: First Section/ชีวิตคุณภาพ - กระแสทรรศน์

วันที่: จันทร์ 2 ตุลาคม 2566

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16640

หน้า: 11 (ล่าง)

Col.Inch: 115.17 Ad Value: 126,687

PRValue (x3): 380,061

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: ความก้าวหน้าของอินเดีย จากมหาอำนาจกลาง สู่มหาอำนาจใหม่ การ...

สำคัญในความพยายามสำรวจอวกาศของอินเดีย ความ สำเร็จนี้ไม่เพียงแต่เพิ่มชนนอีกชั้นให้กับฟอวอภาค ของอินเดียเท่านั้น แต่ยังทำให้อินเดียเป็นผู้นำในการ สังเกตการณ์สุริยในภูมิภาคอีกด้วย

ความสำคัญของ Aditya-L1 มีมากกว่าความอยาก รื้อยกเห็นทางวิทยาศาสตร์ นี่เป็นข้อพิสูจน์ถึงความ ทุ่มเทของอินเดียในการทูตอวกาศ การสร้างความ ร่วมมือระหว่างประเทศ และส่งเสริมความร่วมมือใน ขอบเขตของการสำรวจอวกาศ ข้อมูลและข้อมูลเชิงลึก ที่รวบรวมจากการสังเกตของ Aditya-L1 มีศักยภาพที่ จะเป็นประโยชน์ไม่เพียงแต่ในอินเดียเท่านั้น แต่ยัง รวมถึงโลกทั้งโลกด้วย การวิจัยพลังงานแสงอาทิตย์ซึ่ง มีผลกระทบต่อวิทยาศาสตร์ภูมิอากาศ โทรคมนาคม และการพยากรณ์สภาพอากาศในอวกาศ ถือเป็นความ พยายามระดับโลก และความเป็นผู้นำของอินเดียใน สาขานี้ปูทางไปสู่โลกที่เชื่อมโยงกันและมีข้อมูลมากขึ้น นอกจากนี้ ความสำเร็จของอินเดียในการกิจ Aditya-L1 ยังเสริมความแข็งแกร่งให้กับสถานะของตนในฐานะ ผู้เล่นที่น่าเชื่อถือและมีความสามารถในชุมชนอวกาศ นานาชาติ โดยเปิดประตูสำหรับความร่วมมือในการกิจ ในอนาคต ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนทางเทคโนโลยี และ ส่งเสริมความร่วมมืออย่างสันติในจักรวาล

●การทูตเชิงยุทธศาสตร์ในนโยบายต่างประเทศ

การเสริมสร้างการทูตพหุภาคีควรเป็นรากฐาน สำคัญของยุทธศาสตร์นโยบายต่างประเทศของ อินเดีย การมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในเวทีพหุภาคี เช่น สหประชาชาติ BRICS และ G20 ทำให้อินเดียมีเวที ในการมีส่วนร่วมกับชาติต่างๆ ที่หลากหลาย การมีส่วนร่วม อย่างกระตือรือร้นทำให้อินเดียสามารถแสดง ให้เห็นถึงไหวพริบทางการทูตและยืนยันอิทธิพลของ ตนต่อประเด็นสำคัญระดับโลก แพลตฟอร์มพหุภาคี ทำหน้าที่เป็นเวทีที่อินเดียสามารถส่งเสริมคุณค่าและ

ความสนใจของตน ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมความ ร่วมมือและความเข้าใจระหว่างประเทศต่างๆ

นอกจากนี้ การทูตทางเศรษฐกิจซึ่งได้รับแรงหนุน จากเศรษฐกิจที่กำลังขยายตัวของอินเดีย ถือเป็น ศักยภาพที่สำคัญที่จะสนับสนุนสถานะระดับโลกของ อินเดีย อินเดียสามารถควบคุมพลังของความเป็น หุ้นส่วนทางเศรษฐกิจ รวมถึงข้อตกลงทางการค้า ความ ร่วมมือด้านการลงทุน และความร่วมมือทางเศรษฐกิจ เพื่อเสริมสร้างจุดยืนของตนในเวทีระหว่างประเทศ การ ใช้ประโยชน์จากความแข็งแกร่งทางเศรษฐกิจไม่เพียง แต่ช่วยเพิ่มอิทธิพลของอินเดียเท่านั้น แต่ยังส่งเสริม ความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ร่วมกันกับประเทศอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งยิ่งทำให้บทบาทของอินเดียแข็งแกร่งขึ้นใน ฐานะผู้เล่นระดับโลกที่กำลังเติบโต

การทูตอวกาศนำเสนอมิติที่เป็นนวัตกรรมสำหรับ อินเดียในการสนับสนุนความพยายามทางการทูต ความ สำเร็จของอินเดียในด้านการสำรวจอวกาศสามารถนำ มาใช้ประโยชน์เพื่อผลประโยชน์ทางการทูตได้ ด้วยการ เสนอความร่วมมือด้านการวิจัยและเทคโนโลยีอวกาศ แก่ประเทศอื่นๆ อินเดียสามารถปลูกฝังมิตรจิตและ เสริมสร้างภาพลักษณ์ของตนในฐานะผู้เล่นระดับโลก ที่มุ่งมั่นในความพยายามอย่างสันติและร่วมมือกัน การ ทูตด้านอวกาศเป็นตัวอย่างที่ดีของความสามารถของ อินเดียในการใช้ความสามารถทางเทคโนโลยีของตน ในฐานะเครื่องมือทางการทูต เป็นการตอกย้ำจุดยืน ของตนในเวทีโลก

●วิเคราะห์การก้าวขึ้นสู่สถานะมหาอำนาจ ใหม่ของอินเดีย

เส้นทางของอินเดียสู่การเป็นมหาอำนาจนั้นไม่ได้ เกิดขึ้นหากปราศจากความซับซ้อนและการพิจารณา ร่วมกัน เพื่อรักษาการเติบโตและเสถียรภาพ อินเดีย ต้องเผชิญกับปัญหาเร่งด่วนภายในรวมถึงความไม่เท่า เทียมกันทางเศรษฐกิจ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน



มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,100

Section: First Section/ชีวิตคุณภาพ - กระแสทรรศน์

วันที่: จันทร์ 2 ตุลาคม 2566

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16640

หน้า: 11(ล่าง)

Col.Inch: 115.17Ad Value: 126,687

PRValue (x3): 380,061

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: ความก้าวหน้าของอินเดีย จากมหาอำนาจกลาง สู่มหาอำนาจใหม่ การ...

และสวัสดิการสังคม ขณะเดียวกัน การจัดการความตึงเครียดในระดับภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับปากีสถานและจีน เรียกร้องให้มีแนวทางที่ระมัดระวังเพื่อป้องกันการบานปลายที่อาจขัดขวางการเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ อินเดียจะต้องระมัดระวังที่จะไม่ตกหลุมพรางของเกมผลรวมเป็นศูนย์ในระยะยาวของโลกที่มีการแบ่งขั้ว แม้ว่าจะสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างมหาอำนาจสำคัญได้แต่ก็ต้องแน่ใจว่าความสัมพันธ์ของตนจะไม่กระทบต่ออำนาจอธิปไตยของตนหรือสร้างความขัดแย้งทางผลประโยชน์ การรักษาความเป็นอิสระเชิงกลยุทธ์เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

โดยสรุป การเดินทางอันน่าทึ่งของอินเดียจากมหาอำนาจกลางไปสู่มหาอำนาจที่อุบัติใหม่ ถือเป็นข้อพิสูจน์ถึงอิทธิพลที่เพิ่มขึ้นในเวทีโลกอย่างแท้จริง ความสำเร็จอันมีชัยในการสำรวจอวกาศ รวมถึงภารกิจ Aditya-L1 และการหลบหลีกอย่างเชี่ยวชาญในเวทีการทูตได้ช่วยเสริมจุดยืนของอินเดีย โดยคาดการณ์ว่าอินเดียจะเป็นประเทศที่มีศักยภาพมหาศาลในการกำหนดอนาคตของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งภารกิจด้านอวกาศที่คุ้มค่า เน้นย้ำถึงขีดความสามารถของอินเดียในด้านนวัตกรรมและประสิทธิภาพของอินเดีย ซึ่งเป็นการกำหนดมาตรฐานใหม่สำหรับการสำรวจอวกาศ

การสร้างสมดุลระหว่างพันธมิตรและการนำทาง

ไปยังโลกที่มีการแบ่งขั้วจะเป็นความท้าทายที่สำคัญของอินเดียในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า การสร้างสมดุลระหว่างพันธมิตรระดับโลกที่หลากหลายในโลกที่มีการแบ่งขั้วในขณะที่รักษาความเป็นอิสระเชิงกลยุทธ์นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพื่อรักษาวิถีของตนในฐานะมหาอำนาจที่เกิดขึ้นใหม่ อินเดียจะต้องจัดการกับความท้าทายเหล่านี้อย่างมีไหวพริบ นอกจากนี้ ยังต้องแก้ไขปัญหภายใน เช่น ความไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจ และความตึงเครียดในระดับภูมิภาค ด้วยแนวทางที่ระมัดระวังและปฏิบัติได้จริง บทบาทของอินเดียในฐานะสะพานเชื่อมระหว่างมหาอำนาจสำคัญกับความมุ่งมั่นในการทูตพหุภาคี ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ และการแก้ไขข้อขัดแย้ง สามารถมีส่วนสำคัญต่อเสถียรภาพและความก้าวหน้าของโลก ในขณะที่เริ่มต้นการเดินทางแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้ ความสามารถของอินเดียในการจัดการกับความซับซ้อนเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นตัวกำหนดว่าอินเดียจะสามารถเปลี่ยนผ่านไปสู่มหาอำนาจที่อุบัติขึ้นมานบนเวทีโลกได้สำเร็จหรือไม่

เปรม รัชกิจ

อาจารย์พิเศษคณะรัฐศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์