10 สมุนไพรไทย ประโยชน์เยอะ ช่วยบรรเทา "โรคความดันสูง"

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2563

โรคความดันโลหิตสูง
เป็นอีกหนึ่งโรคยอดนิยมที่คนจำนวนมากมักป่วยกันและมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง
ซึ่งการรักษาโรคนี้นั้นนอกจากจะรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันและการทานยาควบคู่ไปแล้วนั้น
ยังสามารถรักษาได้ด้วยการทานอาหารและการทานสมุนไพรของไทยได้อีกด้วย แถมสมุนไพรที่ว่านี้ หาซื้อได้ง่าย
ทานง่าย และไม่ต้องผ่านวิธีการทำที่ยุ่งยาก

ซึ่งสมุนไพรไทยรักษาความดันโลหิตสูงนั้นจะมีอะไรบ้าง และต้องรับประทานอย่างไร ไปดูกันเลย

1. กระเทียม : อาจารย์คาริน รีด อาจารย์ประจำคณะแพทย์เวชทั่วไป แห่งมหาวิทยาลัยอเดเลด
ออสเตรเลีย พบว่า สารสกัดจากกระเทียมสามารถลดความดันโลหิตลงได้ แต่ควรเป็นหัวกระเทียมแก่
เพราะหากเป็นกระเทียมออนหรือกระเทียมที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว จะได้สรรพคุณไม่เทียบเท่ากับหัวกระเทียมแก่

2. ใบกะเพรา : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ได้แนะนำให้ผู้ที่มีความดันสูงรับประทานใบกะเพราเป็นประจำ ซึ่งการรับประทานใบกะเพรามีหลากหลายวิธี
ตั้งแต่การนำใบมาเคี้ยวรับประทานสดๆ, นำไปคั้นแล้วผสมกับน้ำอุ่นดื่ม,
นำไปตากแห้งเหมือนใบชาแล้วนำมาชงผสมกับชาและดอกคาโมมายด์
หรือจะนำไปผัดกับเนื้อสัตว์แล้วรับประทานเป็นกับข้าวก็ล้วนได้ประโยชน์

3. กระเจี๊ยบแดง : เนื่องจากในกระเจี๊ยบแดงมีสารแอนโธไซยานิน (anthocyanins)
ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วก็จะไปช่วยเสริมสร้างให้หลอดเลือดแข็งแรง
วิธีรับประทานกระเจี๊ยบก็เพียงนำกลีบเลี้ยงของดอกกระเจี๊ยบไปตากแห้ง แล้วนำมาบดชงดื่มวันละ 3 ครั้ง
เป็นประจำทุกวัน ก็จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้

4. บัวบก : น้ำใบบก นอกจากจะช่วยแก้อาการช้ำในได้แล้ว ยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย
โดยเฉพาะสรรพคุณในการลดความดัน โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ได้แนะนำว่าการดื่มน้ำใบบัวบกเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้
แถมเจ้าบัวบกนี้ยังช่วยทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ช่วยคลายเครียดได้
ซึ่งความเครียดนั้นเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูง

5. ตะไคร้ : นอกจากจะมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะและขับลมแล้ว ยังช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย
และกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยบรรเทาอาการปวดหัวที่เนื่องมาจากความเครียดได้
และที่สำคัญตะไคร้ยังเป็นพืชสมุนไพรที่หาง่ายและสามารถปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้

6. ขึ้นฉ่าย : ขึ้นฉ่าย
เป็นสมุนไพรที่ชาวเอเชียนำมาใช้เป็นยาลดความดันโลหิตต่อเนื่องกันมายาวนานกว่า 2,000 ปี
โดยชาวจีนและเวียดนามเชื่อว่าการรับประทานขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น จะทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ
นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยขึ้นฉ่ายกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่าขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต คุมกำเนิด
ยับยั้งมะเร็ง ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ได้อีกด้วย

7. ฟ้าทะลายโจร : เป็นสมุนไพรที่มากสรรพคุณจนคนที่เคยไม่ชอบมัน อาจจะเปลี่ยนความคิดได้

โดยเฉพาะสรรพคุณในการลดความดันโลหิต ซึ่งสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับฟ้าทะลายโจรและพบว่า
สารสกัดจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต ช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด
และลดอัตราการเต้นของหัวใจไม่ให้เร็วจนเกินไป

8. ขิง : เป็นสมุนไพรโบราณที่นำมาใช้ในการรักษาโรคมากกว่า 5,000 ปี ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยย่อยอาหาร
แต่ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วย
ที่สำคัญควรใช้อย่างระมัดระวังเนื่องจากขิงเป็นพืชที่มีฤทธิ์ร้อน
หากรับประทานมากไปอาจจะทำให้เกิดร้อนในและแผลในกระเพาะอาหารได้
นอกจากนี้ผู้ที่มีนิ่วในถุงน้ำดีและรับประทานยาละลายลิ่มเลือดควรปรึกษาแพทย์และระมัดระวังในการใช้

9. มะกรูด : มะกรูด เป็นสมุนไพรที่มากด้วยสรรพคุณทางยา
แถมยังนิยมนำส่วนของใบและน้ำของผลมะกรูดมาใช้ในการทำอาหารอีกด้วย นอกจากนี้ เภสัชกรหญิงจุไรรัตน์
เกิดดอนแฝก เภสัชกร 8 วช. ศูนย์บริการการสาธารณสุข ยังได้แนะนำเอาไว้ในหนังสือ
สมุนไพรลดความดันโลหิตสูง วามะกรูดมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความดันโลหิดและช่วยต้านเชื้อแบคูเรีย
โดยการนำใบมะกรูด 7-10 ใบมาต้มน้ำ ดื่มเช้าเย็นเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติได

10. อบเชย : อบเชย สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมหวานชนิดนี้
มีการวิจัยในญี่ปุ่นพบว่ามันมีสรรพคุณในการช่วยลดความดันโลหิต
โดยการนำผงอบเชยสำเร็จรูปหรือนำอบเชยมาบดให้เป็นผงชงกับน้ำ ดื่มเช้า เย็น และก่อนนอน
นอกจากนี้อบเชยยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

สมุนไพรลดความดัน
แม้ว่าจะดีต่อการลดระดับความดันโลหิตในร่างกายและช่วยรักษาสุขภาพของหลอดเลือดให้แข็งแรงแล้ว
แต่ก็ควรเลือกรับประทานอย่างระมัดระวัง เพราะสมุนไพรบางชนิดอาจส่งผลต่อร่างกายได้หากใช้ไม่ถูกต้อง
และเพื่อให้เป็นผลดีที่สุดต่อร่างกาย
คุณควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มนำสมุนไพรเหล่านี้มาช่วยในการลดความดันโลหิต

ขอบคุณที่มาเนื้อหาดีๆ จาก แนวหน้า