

10 สมุนไพรไทย ประโยชน์เยอะ ช่วยบรรเทา "โรคความดันสูง"

■ นำเสนอเมื่อ 16 ก.พ. 2563

โรคความดันโลหิตสูง เป็นอีกหนึ่งโรคยอดนิยมที่คนจำนวนมากมักป่วยกันและมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการรักษาโรคนี้ขึ้นอยู่กับจะรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันและการทานยาควบคู่ไปแล้วนั้น ยังสามารถรักษาได้ด้วยการทานอาหารและการทานสมุนไพรของไทยได้อีกด้วย แกมสมุนไพรที่หานี้ หาซื้อได้ง่าย ทานง่าย และไม่ต้องผ่านวิธีการทำที่ยุงยาก

ซึ่งสมุนไพรไทยรักษาความดันโลหิตสูงนั้นจะมีอะไรบ้าง และต้องรับประทานอย่างไร ไปดูกันเลย

1. กระเทียม : อาจารย์คาริน รีด อาจารย์ประจำคณะแพทยเวชศุวทูไป แห่งมหาวิทยาลัยยูเคเลด ออสเตรเลีย พบว่า สารสกัดจากกระเทียมสามารถลดความดันโลหิตสูงได้ แต่ควรเป็นหัวกระเทียมแก่ เพราะหากเป็นกระเทียมอ่อนหรือกระเทียมที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว จะได้สรรพคุณไม่เทียบเท่ากับหัวกระเทียมแก่

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

3. กระเจี๊ยบแดง : เนื่องจากในกระเจี๊ยบแดงมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanins) ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วก็จะไปช่วยเสริมสร้างให้หลอดเลือดแข็งแรง วิธีรับประทานกระเจี๊ยบก็เพียงนำกลีบเลี้ยงของดอกกระเจี๊ยบไปตากแห้ง แล้วนำมาบดขงตีมันวันละ 3 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน ก็จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้

4. บัวบก : นำใบบก นอกจากจะช่วยแก้อาการข้ในได้แล้ว ยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย โดยเฉพาะสรรพคุณในการลดความดัน โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้แนะนำว่าการดื่มนำใบบัวบกเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ แกมเจ้าบัวบกนี้ยังช่วยทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ช่วยคลายเครียดได้ ซึ่งความเครียดนั้นเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูง

5. ตะไคร้ : นอกจากจะมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะและขับลมแล้ว ยังช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย และกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยบรรเทาอาการปวดหัวที่เนื่องมาจากความเครียดได้ และที่สำคัญตะไคร้ยังเป็นพืชสมุนไพรที่หาง่ายและสามารถปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้

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

7. ฟ้าทะลายโจร : เป็นสมุนไพรที่มากสรรพคุณจนคนที่เคยไม่ชอบมัน อาจจะเปลี่ยนความคิดได้ โดยเฉพาะสรรพคุณในการลดความดันโลหิต ซึ่งสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับฟ้าทะลายโจรและพบว่า สารสกัดจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต ช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด และลดอัตราการเต้นของหัวใจไม่ให้เร็วจนเกินไป

8. ขิง : เป็นสมุนไพรโบราณที่นำมาใช้ในการรักษาโรคมามากกว่า 5,000 ปี ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยย่อยอาหาร แต่ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วย ที่สำคัญควรใช้อย่างระมัดระวังเนื่องจากขิงเป็นพืชที่มีฤทธิ์ร้อน หากรับประทานมากเกินไปอาจจะทำให้เกิดร้อนในและแผลในกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและรับประทานยาละลายลิ่มเลือดควรปรึกษาแพทย์และระมัดระวังในการใช้

9. มะกรูด : มะกรูด เป็นสมุนไพรที่มากด้วยสรรพคุณทางยา แคมป์ยังนิยมนำส่วนของใบและน้ำของผลมะกรูดมาใช้ในการทำอาหารอีกด้วย นอกจากนี้ เกสซ์กรหญิงจูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก เกสซ์กร 8 วช. ศูนย์บริการการสาธารณสุข ยังได้แนะนำเอาไว้ในหนังสือ สมุนไพรลดความดันโลหิตสูง ว่ามะกรูดมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความดันโลหิตและช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย โดยการนำใบมะกรูด 7-10 ใบมาต้มดื่ม ดื่มเช้าเย็นเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติได้

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

สมุนไพรลดความดัน
แม้ว่าจะติดการลดระดับความดันโลหิตในร่างกายและช่วยรักษาสุขภาพของหลอดเลือดให้แข็งแรงแล้ว แต่ก็ควรเลือกรับประทานอย่างระมัดระวัง เพราะสมุนไพรบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้หากใช้ไม่ถูกต้อง และเพื่อให้เป็นผลดีที่สุดต่อร่างกาย
คุณควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มนำสมุนไพรเหล่านี้มาช่วยในการลดความดันโลหิต

ขอบคุณที่มาเนื้อหาดีๆ จาก [แนวหน้า](#)