

## 10 สมุนไพรไทย ประโยชน์เยอะ ช่วยบรรเทา "โรคความดันสูง"

■ นำเสนอเมื่อ 16 ก.พ. 2563

โรคความดันโลหิตสูง เป็นอีกหนึ่งโรคยอดนิยมที่คนจำนวนมากมักป่วยกันและมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการรักษาโรคนี้นั้นนอกจากจะรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันและการทานยาควบคู่ไปแล้วยังสามารถรักษาได้ด้วยการทานอาหารและการทานสมุนไพรของไทยได้อีกด้วย แถมสมุนไพรที่ว่ามีหาซื้อได้ง่าย ทานง่าย และไม่ต้องผ่านวิธีการทำที่ยุงยาก

ซึ่งสมุนไพรไทยรักษาความดันโลหิตสูงนั้นจะมีอะไรบ้าง และต้องรับประทานอย่างไร ไปดูกันเลย

**1. กระเทียม :** อาจารย์คาริน รีด อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ออัสเตรเลีย พบว่า สารสกัดจากกระเทียมสามารถลดความดันโลหิตสูงได้ แต่ควรเป็นหัวกระเทียมแก่ เพราะหากเป็นกระเทียมอ่อนหรือกระเทียมที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว จะได้สรรพคุณไม่เทียบเท่ากับหัวกระเทียมแก่

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

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

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

**5. ตะไคร้ :** นอกจากจะมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะและขับลมแล้ว ยังช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย และกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยบรรเทาอาการปวดหัวที่เนื่องมาจากความเครียดได้ และที่สำคัญตะไคร้ยังเป็นพืชสมุนไพรที่หาง่ายและสามารถปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้

**6. ขึ้นฉ่าย :** ขึ้นฉ่าย เป็นสมุนไพรที่ชาวเอเชียนำมาใช้เป็นยาลดความดันโลหิตต่อเนื่องกันมายาวนานกว่า 2,000 ปี โดยชาวจีนและเวียตนามเชื่อว่ารับประทานขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น 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 โดยการนำผงอบเชยสำเร็จรูปหรือน้ำอบเชยมาดื่มน้ำให้เป็นผงชงกับน้ำ ดื่มเช้า เย็น และก่อนนอน นอกจากนี้อบเชยยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

สมุนไพรลดความดัน  
แม้ว่าจะดีต่อการลดระดับความดันโลหิตในร่างกายและช่วยรักษาสุขภาพของหลอดเลือดให้แข็งแรงแล้ว แต่ก็ควรเลือกรับประทานอย่างระมัดระวัง เพราะสมุนไพรบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้หากใช้ไม่ถูกต้อง และเพื่อให้เป็นผลดีที่สุดต่อร่างกาย  
คุณควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มนำสมุนไพรเหล่านี้มาช่วยในการลดความดันโลหิต

ขอบคุณที่มาเนื้อหาดีๆ จาก [แนวหน้า](#)