


## สมุนไพร.....ลดความดันโลหิตสูง


นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า สมุนไพรพื้นบ้านก็สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้




 - **กระเทียม** ซอยกระเทียมสดประมาณครึ่งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ 2-3 ครั้งหรือจะใช้วิธีเคี้ยวกระเทียมสด ง่ายๆก็ได้ อย่ากินตอนท้องว่าง เพราะฤทธิ์ร้อนของกระเทียมจะทำให้แสบกระเพาะได้




 - **ขี้เหล็ก** เลือกต้นสดมาตำ คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือใช้ต้นสด 1-2 กำมือ ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ แล้วกรองเอากากออก ไซ้รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะก่อนอาหาร หรือกินเป็นผักสดผสมในอาหารก็ได้




 - **กาฝากมะม่วง** ใช้กาฝากของต้นมะม่วง  
นำมาตากแห้ง ตมน้ำดื่ม ตางน้ำชาหรือตากแห้งคั่วแล้วชงดื่ม ในบางท้องถิ่นให้ใช้กาฝากสดนำไปและกิ่ง 1 กำมือ  
ต้มกับน้ำ แลวนำมาดื่ม



 - **กระเจียบแดง** ใช้กสิบเลี้ยงแห้ง ตมน้ำหรือชงน้ำร้อนกินเป็นชากระเจียบ ช่วยลดความดันโลหิต  
ลดคอเลสเตอรอลได้ แก่นิว และลดไข



 - **บัวบก** ในตำรายาไทยทั่วไปใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน  
แต่มีตำรายาพื้นบ้านที่นำมาใช้ลดความดันโลหิตสูง โดยใช้ต้นสด 1 หรือ 2 กำมือ ตมกับน้ำ แลวนำมาดื่ม

ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ ที่ใช้ปรุงอาหารเป็นประจำและมีสรรพคุณช่วยลดความดันได้ เช่น **ขิง** **ขี้เหล็ก** **ผักชี**  
**ผักชีฝรั่ง** **มะขาม** **แมงลัก** เป็นต้น

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากให้ความดันโลหิตสูงลดลง ลองหาสมุนไพรที่แนะนำมา รับประทานกันได้ค่ะ.

ข้อมูลเทคนิค