

เผย 5 สมุนไพร ลดความดันโลหิตสูง ที่คุณคาดไม่ถึง

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2557

เผย 5 สมุนไพร ลดความดันโลหิตสูง ที่คุณคาดไม่ถึง

1.กระเจี๊ยบแดง

ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ขับยูริก รวมทั้งลดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะภายหลังการผ่าตัดในไตได้ การดื่มชากระเจี๊ยบวันละ 2-3 ครั้ง ช่วยลดความดันโลหิตตัวล่างลงได้ตั้งแต่ร้อยละ 7.2 - 13 เลยทีเดียว ดัชนีชากระเจี๊ยบจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

2.ขึ้นฉ่าย

ชาวจีนชาวเวียดนามแนะนำให้กินขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ ขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุมกำเนิด ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเนื้องอก ต้านการอักเสบ ขับระดู

3.บัวบก

บัวบก เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย

4.คาวตอง หรือ พูลควา

ใช้รากต้มกับปลาไหล รากตำเป็นน้ำพริกกินจะเป็นยารักษาโรคไต เช่น ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร แผลในกระเพาะอาหาร พูลควา นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง

5.มะรุม

มะรุมนับเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด พบว่าใบและรากช่วยลดความดันโลหิตได้ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต ตัวอย่างตำรับยาซึ่งต้องกินอย่างต่อเนื่อง เช่น ตำรับที่ 1 นำรากมาต้มกินเป็นชุป ตำรับที่ 2 นำยอดมาต้มกิน ตำรับที่ 3 นำรากมะรุมต้มกับรากย่านางกิน ตำรับที่ 4 ไซยอดมะรุมสด โดยจะเป็นยอดอ่อนหรือยอดแก่ก็ได้ นำมาโขลกคั้นเอาน้ำ (ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปพอให้เหลวขุ่น) ผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว

**ทั้งนี้ห้ามกินมะรุมผงแคปซูล (ทั้งใบมะรุม และเม็ดมะรุม) ลดความดันโลหิต เพราะเป็นอันตรายต่อดับ

ที่มา : เฟซบุ๊กมูลนิธิหมอชาวบ้าน