

สมุนไพรพื้นบ้านช่วยลดความดันโลหิตสูงได้อย่างไร!

ความดันโลหิตสูง โรคที่คนเราทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะความดันโลหิตจะเป็นแรงผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นรักษาให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ซึ่งหัวใจของคนเราเต้น 60-80 ครั้ง ความดันก็จะเพิ่มขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ แต่ไม่ควรเกิน 140/90 หากสูงกว่านี้แสดงว่าคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตที่น่ากลัว เพราะไม่มีอาการเตือน ถ้าคุณหรือคนใกล้ตัวกำลังเป็นผู้หนึ่งที่ต้องเผชิญภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ คุณรู้ไหมว่าทุกวันนี้สมุนไพรพื้นบ้านของไทยมีสรรพคุณลดความดันโลหิตสูงได้ดีไม่แพ้ยาของต่างชาติเลย และเพื่อเป็นการป้องกันหลีกเลี่ยงโรคความดันโลหิตสูงวันนี้ Tips สุขภาพ มีเกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกันค่ะ

ใบทองพันชั่ง นำใบที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไปนำมาตากแดดให้แห้ง ประมาณ 1 หยิบมือหรือประมาณ 20 ใบ ผสมกับชาจีน 1 หยิบมือ หลังจากนั้นใช้ชงในน้ำร้อนปล่อยให้ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วนำมารับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า กลางวัน และเย็น 5-7 วันติดต่อกัน แต่หากรับประทานไปแล้วความดันโลหิตยังสูงอยู่ก็ควรรับประทานต่อไปอีก 5-7 วัน จนกว่าความดันนั้นจะลดลงเป็นปกติแล้ว

กระเทียม ให้ชอยกระเทียมสดประมาณครึ่งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ 2-3 ครั้ง หรืออาจจะเคี้ยวกระเทียมกินสดๆ ก็ได้ ที่สำคัญห้ามกินตอนท้องว่าง เพราะฤทธิ์ร้อนของกระเทียมจะทำให้แสบกระเพาะได้

ขึ้นฉ่าย วิธีการนำขึ้นฉ่ายมารักษานั้นให้เลือกต้นสดๆ มาตำ คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือใช้ต้นสด 1-2 กำมือตำให้ละเอียดต้มกับน้ำ แล้วกรองเอากากออก ใช้รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะก่อนอาหาร หรือกินเป็นผักสดผสมในอาหารก็ได้

กาฝากมะม่วง ใช้กาฝากของต้นมะม่วง นำมาตากแห้งต้มน้ำดื่มต่างน้ำชาหรือตากแห้งคั่วแล้วชงดื่ม วิธีการทำ เอาน้ำใส่หม้อต้มใส่กาฝากมะม่วงที่ตากแห้งแล้วลงไปต้มให้เดือดและเคี่ยวจนกว่าน้ำของกาฝากจะออกมาเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ ที่ก็สามารถนำมาดื่มเป็นน้ำชา หรือดื่มแทนน้ำได้ตลอดเวลาที่หิวน้ำ

กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรที่คนไทยคุ้นเคยกันดี น้ำกระเจี๊ยบจะมีสีสวย รสเปรี้ยวหวาน หอม กินแล้วสดชื่นพบมากในเขตร้อน กลีบเลี้ยงของดอกกระเจี๊ยบเป็นสมุนไพรที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่ส่วนที่ใช้ลดอาการความดันโลหิตสูงก็คือส่วนของกลีบเลี้ยง วิธีการเพียงนำกลีบเลี้ยงที่แห้งต้มน้ำหรือชงน้ำร้อนกินเป็นชากระเจี๊ยบ นอกจากจะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูงแล้วยังช่วยลดคอเลสเตอรอล แก้วน้ำ และลดไข้ได้อีกด้วย

ใบบัวบก ในตำรายาไทยทั่วไปใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน หากนำต้นสดจำนวน 1-2 กำมือ มาต้มน้ำดื่ม แล้วดื่มเป็นประจำก็จะสามารถลดอาการความดันโลหิตสูงได้ แต่ที่น่าพิศวงมากกว่านั้นก็คือ ใบบัวบกสามารถรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ เพียงนำต้นสด 1 กำมือล้างแล้วตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น ผสมกับน้ำมันมะพร้าวทาวันละ 3-4 ครั้งรับรองแผลหาย ส่วนคนที่ เป็นโรคตับ ตับโต ตับอักเสบ ใช้ต้นสดของใบบัวบก 240-550 กรัม ต้มคั้นเอาน้ำขนาดสามใหญ่ดื่มทุกวันอาการจะค่อยๆ ทุเลาจนดีขึ้นในที่สุด

หญ้าหนวดแมว ตามตำรายาไทยนอกจากใช้แก้โรคปวดตามสันหลังและเอวใช้ขับนิ่วแล้ว หญ้าหนวดแมวยังสามารถช่วยอาการลดความดันโลหิตสูงได้ เพียงนำใบไปตากจนแห้ง หลังจากนั้นนำมาชงกับน้ำ ดื่มเป็นประจำจนกว่าอาการความดันจะกลับสู่ภาวะปกติ แต่สิ่งที่ควรจำไว้ก็คือหญ้าหนวดแมวมีเกลือโพแทสเซียมอยู่ในปริมาณสูง ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ คู่กับยาแอสไพริน และผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ หากไม่มั่นใจต้องปรึกษาแพทย์ก่อนนำมาดื่ม

นอกจากนี้แล้วสมุนไพรอื่นๆ ที่มักเป็นส่วนผสมอยู่ในอาหารที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน อาทิ **ขิง ขี้เหล็ก ผักชี ผักชีฝรั่ง มะขาม แมงลัก** ก็สามารถช่วยลดอาการโรคความดันโลหิตสูงได้ หากเจอสมุนไพรเหล่านี้ในอาหารอย่าเขี่ยทิ้งลงถังหรือข้างขอบจานเหมือนที่ผ่านมาทานเถอะจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

เรื่องโดย : ฤทัยรัตน์ ไกรรอด

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/9767>