

## 5 สมุนไพรไทย...พิชิตความดันโลหิตสูง



**“กระเจี๊ยบแดง”** ความโดดเด่นของกระเจี๊ยบ คือ ไม่ว่าจะกระเจี๊ยบแดงจะออกงาม ณ ประเทศไหน คนในประเทศนั้นจะมีการใช้กระเจี๊ยบแดงที่เหมือนกัน คือ ใช้เป็นยาลดความดันโลหิต เป็นยาขับปัสสาวะ และยังเชื่อว่ากระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณในการบำรุงไต และหัวใจ จากการทดลองในสัตว์และมนุษย์ พบว่า กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ขับยูริค รวมทั้งลดการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะภายหลังการผ่าตัดในไตได้ นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่า การดื่มชากระเจี๊ยบวันละ 2 - 3 ครั้ง สามารถลดความดันโลหิต diastolic ลงตั้งแต่ร้อยละ 7.2 ถึง 13 เลยทีเดียว ดังนั้น ชากระเจี๊ยบจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบว่า การที่กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิตได้ เนื่องจากสาร “แอนโทไซยานิน” (anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดนั่นเอง



**“คื่นฉ่าย”** ชาวเอเชีย นิยมใช้คื่นฉ่ายเป็นยาลดความดันโลหิตมากกว่า 2000 ปีแล้ว ชาวจีน ชาวเวียดนามแนะนำให้รับประทานคื่นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ แพทย์อายุรเวทในอินเดียจะสั่งจ่ายเมล็ดคื่นฉ่ายเพื่อขับปัสสาวะสำหรับผู้ป่วยที่บวม น้ำปัจจุบันมีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า คื่นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุมกำเนิด ลดจำนวนอสุจิ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเนื้องอก ต้านการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ขับระดู เป็นต้น



**“บawang”** เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากบawang ทำให้การไหลเวียนของเลือดทั้งในหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ ทั้งนี้ มีรายงานการวิจัยที่สนับสนุนว่า สารสกัดเอทานอลจากต้นบawang มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวเมื่อให้ทางหลอดเลือดดำ น้ำคั้นจากต้น และสารสกัดด้วยน้ำมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาว และสุนัข บawangยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อคนที่มีความดันโลหิตสูงและคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย



**“คาวตอง หรือพลูคาว”** หมอยาทั่วไป ทั้งอีสาน ภาคเหนือ หรือไทยใหญ่มีความเชื่อว่าการกินคาวตองสดๆ กับน้ำพริก ถู ลาบ หรือใช้รากต้มกับปลาไหล รากคาวตองเป็นน้ำพริกกินจะเป็นยารักษาโรคได้ เช่น ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร พลูคาว นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง ซึ่งจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ต่างพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพลูคาวเช่นเดียวกับการใช้ประโยชน์ของหมอยา

ยาพื้นบ้าน ในประเทศเกาหลีก็ได้มีการใช้พุลูควาเป็นยาลดความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีการสะสมของไขมัน (atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

**“มะรุ้ม”** นับเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด โดยจากประสบการณ์การใช้ของ



ชาวบ้านทั้งในไทยและต่างประเทศ และการศึกษาทางเภสัชวิทยา พบว่า ส่วนของใบและรากของมะรุ้ม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B

สำหรับตำรับยาแก้ความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องกินอย่างต่อเนื่อง เช่น

- ตำรับที่ 1 นำรากมาต้มกินเป็นชุป
- ตำรับที่ 2 นำยอดมาต้มกิน
- ตำรับที่ 3 นำยอดชุบใส่เนื้อวัวกิน ซึ่งต้องเป็นเนื้อวัวเท่านั้น
- ตำรับที่ 4 นำรากมะรุ้มต้มกับรากย่านางกิน
- ตำรับที่ 5 ใช้ยอดมะรุ้มสด โดยจะเป็นยอดอ่อนหรือยอดแก่ก็ได้ นำมาโขลกคั้นเอาน้ำ (ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปพอให้เหลวขึ้น) ผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว ยานี้จะช่วยลดความดัน เมื่อหยุดกินยาความดันโลหิตก็เพิ่มขึ้นมาอีก จึงต้องกินอย่างต่อเนื่อง