

สมุนไพรไทย (Thai Herbs) สำหรับผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง

ใบมะกรูด (kaffir lime) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus hystrix* DC. ชื่อวงศ์ : Rutaceae ใบมะกรูด ต้นไม้พืชมงคลสมุนไพรในครัวอาหารไทย นิยมใช้ประกอบอาหารสำหรับใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อต่างๆ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ ใช้โรยในอาหาร เช่น ห่อหมก ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกแกง

ในปัจจุบันประชากรส่วนใหญ่มีกาโรคความดันโลหิตสูงค่อนข้างมากพบว่าสมุนไพรไทยหลายชนิดที่มีในท้องถิ่นที่ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ เช่น **มะกรูด** ดังผลงานวิจัยที่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้เชี่ยวชาญสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า **ใบมะกรูด** มีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน สารสกัดหยาบของใบมะกรูดในชั้น ethyl acetate สามารถต้านเชื้อวัณโรคได้ และน้ำมันระเหย **citronellal** ซึ่งสกัดได้จากใบมะกรูดเมื่อให้หนูทดลองกิน สามารถลดความดันในเลือดของหนูทดลองได้

กรณีมีการส่งข้อมูลโดยใช้ **ใบมะกรูด** จากต้นที่ปลูกหรือซื้อมา นำมาล้างให้สะอาดแล้วซอยเล็กๆ เป็นฝอยๆ หรือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กาชงชาหรือแก้วใส่น้ำร้อนพอสักพักให้สีและกลิ่นของใบมะกรูดออกมาก่อนค่อยดื่ม หรือนำใบมะกรูด 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ต้มในน้ำประมาณ 3 แก้ว ในน้ำเดือดประมาณ 15 นาที ดื่มช่วยลดความดันโลหิตได้นั้น จากข้อมูลวิชาการที่พบชาใบมะกรูดสามารถลดความดันโลหิตได้ แต่มีข้อพึงระวังคือในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ ไม่ควรหยุดยาลดความดันโลหิตแล้วหันมาดื่มชามะกรูดเพียงอย่างเดียว ควรรักษาควบคู่กันไป และปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษาก่อนที่จะดื่มชามะกรูด



สรรพคุณ :

ใบมะกรูด ประโยชน์ ขั้วลมในลำไส้ ลดความดันโลหิต

ผล ฟอกเลือด ขับระดู ขั้วลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แก้เสมหะ แก้ลักปิดลักเปิด ช่วยป้องกันรังแค ทำให้ผมดกดำ แก้ไอ แก้ปวดกระเพาะ แก้สะอึก ทำให้เจริญอาหาร



มะกรูด

อ้างอิง :

1. คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตด้วยการแพทย์ผสมผสาน โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. Andrade, F.C., Mota, M.M., Berreto, A.S., Sousa, D.P., Quintans-Junior, L.J. and Santos, M.R.V. Antihypertensive therapeutic potential of Citronellal. Latin American Journal of Pharmacy. 2012; 31(5): 767–71.
3. อมรรัตน์ วงษ์กลม, พงนิ บุญวิทย์, มณีวรรณ แสงลับ และ รินทร์จง สว่างไธทอง. การศึกษาสารสกัดที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อวัณโรคจากใบมะกรูด. 2552.
4. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) [Internet]. Available from: <http://www.rspg.or.th, www.learners.in.th.html>