

สมุนไพรสื่อรักบำรุงหัวใจ

ต้อนรับวันวาเลนไทน์

พท.บ.ภักกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวัฒนาคลินิก sw.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน ก้าวเข้าสู่เดือนที่สองของปี 2565 กันแล้วนะคะ ในเดือนนี้เทศกาลสำคัญที่ติดใจของใครหลาย ๆ คน ก็คงจะหนีไม่พ้นเทศกาลวันแห่งความรัก หรือวันวาเลนไทน์นั่นเองค่ะ... โดยในวันนี้ผู้คนมากมายต่างก็ได้ถือโอกาสแสดงความรัก และมอบความห่วงใยให้แก่กัน สำหรับหัวข้อที่นำมาฝากกันในคอลัมน์นี้ จะเป็นเรื่อง **สมุนไพรสื่อรักช่วยบำรุงหัวใจ** ทำให้คนที่เรารักมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บค่ะ

ในปัจจุบันโรคหัวใจเป็นโรคภัยร้ายแรงที่ติดอันดับ 1 ใน 3 ของอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุดในประเทศไทย และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยผลการศึกษาวิจัยจากทั่วโลกได้ระบุว่า พันธุกรรม และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของแต่ละคนนั้นมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจ ซึ่งสัมพันธ์กับกลุ่มโรคไม่ติดต่อ 4 ชนิด (หรือกลุ่มโรค NCDs : Non-Communicable Diseases) ได้แก่ **โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน** ที่จะเป็นตัวเร่งสำคัญในการเกิดโรคหัวใจ ทั้งนี้เพราะส่งผลต่อระบบหลอดเลือดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำให้หลอดเลือดเกิดการตีบแคบ, อุดตัน หรือทำให้หลอดเลือดแข็งตัว การไหลเวียนของเลือดบริเวณหัวใจและอวัยวะส่วนอื่นทำงานไม่ปกติ หัวใจจึงต้องทำงานอย่างหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนอาจส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจวาย และทำให้เสียชีวิตได้

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชากรไทยเสียชีวิตด้วยโรคระบบหลอดเลือด และหัวใจเป็นจำนวนถึง 58,681 คนต่อปี หรือโดยเฉลี่ยชั่วโมงละ 7 คน พบได้ในทุกช่วงอายุ โดยมักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจนั้นมี 2 ประเภท คือ **1. ปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้** นั้นเกิดจากพันธุกรรมจากบิดา-มารดาที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจ **2. ปัจจัยที่สามารถควบคุมได้** คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น



การรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปจนเกิดภาวะอ้วน/น้ำหนักเกิน, การรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวานจัด-มันจัด-เค็มจัด, การหักโหมทำงานจนเกิดความเครียดสูง, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, ขาดการออกกำลังกาย, ดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่จัด

นอกจากนี้ **อาการแสดงที่มักพบเจอได้บ่อยในผู้ป่วยโรคหัวใจ** ได้แก่ อาการอ่อนแรง-เหนื่อยง่าย, แน่น และเจ็บบริเวณหน้าอก, หายใจหอบเหนื่อย, เกิดภาวะใจสั่น, หัวใจเต้นผิดปกติ, หน้ามืด วูบหมดสติ, ขาบวม-เท้าบวม และท้ายที่สุด คือ เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว (หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน) ดังนั้นหากคุณพบว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดเริ่มมีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อปรึกษา และหาสาเหตุของการเกิดโรคในทันที

สมุนไพรที่จะช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง มีดังนี้ค่ะ

1. ดอกกุหลาบ

ดอกกุหลาบ นอกจากจะเป็นดอกไม้สำหรับแสดงความรักในวันวาเลนไทน์แล้ว สรรพคุณทางยาไทยของกุหลาบคือ **บำรุงหัวใจ, บำรุงโลหิต, ฝอนคลายความเครียด, และยังทำให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัว** ได้ด้วยนะคะ โดยมักนำเอากลิ่นกุหลาบสีแดงหรือสีชมพูสด ไปปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำดอกไม้มะเขือบั้งทอด, ยำวุ้นเส้น

กลีบกุหลาบ หรือ สลัดโรลกุหลาบแดง เป็นต้น และนำมาทำเป็น **น้ำชาสมุนไพร**

สูตรชาดอกกุหลาบ : นำกลีบกุหลาบแดงอบแห้ง (ตากแห้ง) จำนวน 10-15 กลีบ ตามด้วยแก่นฝาง จำนวน 1-2 แก่น ต้มในกาน้ำร้อนปริมาณ 1-2 ลิตร จนน้ำเริ่มเดือด ประมาณ 10-15 นาที จากนั้นให้กรองกากดอกไม้ และแก่นฝางออก สามารถชงดื่มได้ตลอดทั้งวัน แนะนำให้ดื่มขณะที่ชาอุ่นๆ และปรุงรสหวานด้วยน้ำผึ้ง หรือผงหญ้าหวาน ปริมาณ 1-2 ช้อนชา ก็จะช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้นได้ค่ะ

2. เตยหอม



เตยหอม มักถูกนำมาประกอบในเมนูอาหารที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นในหมวดหมู่วัตถุดิบของไทย, เบเกอรี่ หรือน้ำสมุนไพร เตยหอมจะช่วยชูกลิ่นให้อาหารมีกลิ่นหอมมากขึ้น ทั้งยังเป็นสมุนไพรไทย

พิเศษที่โดดเด่นทางยา ความเย็นขึ้นใจของใบเตยจะช่วยทำให้หัวใจชุ่มชื้น, ดับพิษไข้, แก้อาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง, ลดระดับน้ำตาลในเลือด, ขับปัสสาวะ ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ด้วยค่ะ

สูตรน้ำใบเตยหอม : นำใบเตยสดจำนวน 10 ใบมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนขนาดเล็ก จากนั้นเตรียมน้ำสะอาดปริมาณ 1-2 ลิตร ใส่หม้อต้มขนาดกลาง ต้มจนน้ำเริ่มเดือด แล้วจึงใส่ใบเตยลงไปต้มในหม้อ เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนสีเขียวของใบเตยเริ่มออก แล้วจึงกรองกากใบเตยออกจากหม้อ ตักใส่ถ้วยชาขนาดเล็ก สำหรับพร้อมเสิร์ฟ สามารถปรุงรสหวานได้ด้วยน้ำผึ้ง หรือผงหญ้าหวาน ปริมาณ 1-2 ช้อนชา แนะนำให้ดื่มในขณะที่น้ำใบเตยอุ่น ๆ ก็จะช่วยให้ชุ่มคอ และเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย หรือจะรับประทานเป็นน้ำใบเตยใส่น้ำแข็ง ก็จะช่วยแก้กระหาย เย็นชื่นใจ และดับร้อนได้เช่นกันค่ะ

3. ดอกเก็กฮวย

คุณผู้อ่านทราบไหมคะ ? ว่าจริง ๆ แล้ว **ดอกเก็กฮวย** นั้นก็คือดอกเบญจมาศอีกชนิดหนึ่ง ที่เขาเรียกกันว่า **ดอกเบญจมาศสวน** (เบญจมาศหนู) ที่มีขนาดเล็กกว่าเบญจมาศทั่วไป มีถิ่นกำเนิดจากประเทศจีน และญี่ปุ่น ต่อมาได้รับความนิยมในประเทศไทย ตามความเชื่อของศาสตร์ฮวงจุ้ยได้เล่าขานกันว่า ดอกเก็กฮวย นั้นเป็นแหล่งรวมพลังงานหยาง ซึ่งช่วยนำพาโชคลาภ ความโชคดี ความสำเร็จ และความอุดมสมบูรณ์มาสู่คน



ในครอบครัว นอกจากนี้ข้อมูลตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนยังได้สนับสนุนว่า เก็กฮวย เป็นสมุนไพรที่ช่วย **บำรุงหัวใจ ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ส่งผลดีต่อผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ทำให้จิตใจสงบ และยังช่วยขับพิษร้อนสะสมในร่างกาย และลดความดันโลหิต** ได้อีกด้วยค่ะ

สูตรน้ำเก็กฮวย : นำดอกเก็กฮวยแห้ง ปริมาณ 5-15 กรัม ต้มพร้อมน้ำเดือด 1-2 ลิตร ปรุงรสหวานด้วยน้ำตาลกรวด 1-2 ก้อนเล็ก จากนั้น ตั้งพักทิ้งไว้จนเย็นแล้วรับประทาน

4. ดอกคำฝอย

ดอกคำฝอย ตามสรรพคุณยาไทยเป็นสมุนไพรที่ออกฤทธิ์บริเวณหลอดเลือดที่หัวใจ และตับ จึงช่วย **บำรุงโลหิต ทำให้มีเลือดฝาด, บำรุงหัวใจ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ด้านกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ยับยั้งภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ, ลดระดับไขมันในเลือด** โดยขับไขมันออกทางปัสสาวะ, ปรับสมดุลระบบประจำเดือนของผู้หญิง ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ นอกจากนี้ยังช่วยกระจายการอุดตันของหลอดเลือด บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยขับน้ำคาวปลาหลังคลอด แก้อาการจุกแน่นบริเวณท้องน้อย เมื่อพบปัญหาประจำเดือนมามากผิดปกติ สามารถรับประทานชาดอกคำฝอย เพื่อบรรเทาอาการได้ค่ะ

สูตรชาดอกคำฝอย : นำดอกคำฝอยแห้ง ประมาณ 1 หยิบมือ (ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ) ใส่กระชอน ล้างด้วยน้ำสะอาดพอหมาดๆ จากนั้นนำลงไปใส่ในถ้วยชา รินน้ำร้อนเติมใส่ถ้วยชา ประมาณ 250 มล. ตั้งพักทิ้งไว้สักครู่จนสีของดอกคำฝอยเริ่มออกกรองเอากากดอกคำฝอยออกมา แล้วปรุงรสหวานด้วยน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา แล้วค่อยๆ รับประทานในขณะที่อุ่น จะกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และบำรุงหัวใจได้ดีค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า... สวัสดีค่ะ ☺ หมอบุ๊ค
#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

