

CITRUS HYSTRIX (KAFFIR LIME)

Kaffir Lime / มะกรูด

มะกรูด เป็นพืชตระกูลส้ม มะนาว เป็นพืชพื้นเมืองในเขตร้อนชื้นแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ฯลฯ ซึ่งถูกจัดเป็นไม้ผล เป็นผลไม้ที่มีกลิ่นแรงและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งส่วน ใบ ผิว เนื้อ และน้ำ ในประเทศไทยนิยมใบมะกรูดและผิวมะกรูดใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกง สามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารและใช้ในการประกอบอาหาร และแต่งกลิ่นคาวหวานของอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ซูซี่ ห่อหมก ฯลฯ มีการนำเปลือกของมะกรูดมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด อย่างเช่น สบู่ แชมพูมะกรูดหรือยาสระผม ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลง นอกจากนี้มะกรูดก็ยังมีประโยชน์ในด้านยาสมุนไพร

ตำรายาไทย: ใบมะกรูด มีรสปร่า หอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน กัดเสมหะในคอ แก่น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก่ระดูเสียฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ผิว มีรสปร่าหอม ร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก่น้ำมัน ขับระดู ขับผายลม เป็นยาบำรุงหัวใจ น้ำมันจากผิวมะกรูด ช่วยป้องกันรังแค และทำให้เส้นผมตกต่ำเป็นเงางาม ผล รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก่ระดูเสีย ฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ ถอนพิษผิดสำแดง ผลสด ปิ้งไฟให้สุก ผ่าครึ่งลูก เอาดูฟอกสระผม ทำให้ผมตกต่ำเป็นเงางาม นิยมสลาย แก้คัน แก้รังแค แก้ชันนะตุ ทำให้ผมสะอาดแพทย์ตามชนบทใช้ผลเอาใส่ช้อน ใส่มหาหิงคุ์แทน สุมไฟให้เกรียม บดกวาดปากลิ้นเด็กอ่อน ขับขี้เทา ขับลม แก้ปวดท้องในเด็ก ยาพื้นบ้านบางถิ่นใช้น้ำมันมะกรูดดองยาที่เรียกว่า “ยาดองเปรี้ยวเค็ม” ที่ใช้กินเป็นยาฟอกโลหิตในสตรี น้ำผลมะกรูด มีรสเปรี้ยว กัดเสมหะในลำคอ แก่เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิตระดู ขับลมในลำไส้ และใช้ถอนมยาไม่ให้บูดเน่า แก่อาการท้องอืด ช่วยเจริญอาหาร ใช้สระผมกันรังแค เนื้อของผล แก้ปวดศีรษะ ผิวมะกรูด จัดอยู่ใน “เปลือกส้ม 8 ประการ” ประกอบด้วย ผิวส้มเขียวหวาน ผิวส้มจีน ผิวส้มซ่า ผิวส้มโอ ผิวส้มตรังگانู ผิวมะขาม ผิวมะนาว หรือผิวส้มโอมี และผิวมะกรูด มีสรรพคุณแก้ลมกองละเอียด กองหยาบ แก้เสมหะโลหะ ใช้ปรุงยาหอม แก้ทางลม

ในงานวิจัยในต่างประเทศ: มีรายงานว่าพบว่า มีฤทธิ์ในการฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านภูมิแพ้ ต้านการอักเสบ ยาต้านโรคจิตเภท ฤทธิ์ต้านประสาทสัมผัส ฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดไขมันและลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอลรวมและระดับไลโปโปรตีนความหนาแน่นต่ำ (LDL) ในเลือดโดยการยับยั้งการดูดซึมโคเลสเตอรอลในลำไส้ นอกจากนี้ยังยับยั้งมะเร็ง การเจริญเติบโตของเซลล์และทำให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็ง จึงทำให้มีศักยภาพในการเป็นสารต้านมะเร็ง ความเป็นพิษต่อเซลล์ ฤทธิ์กระตุ้นการตายของเซลล์ ผล, ผลคล้าย anxiolytic, ผลต่อต้าน neocptive และยาแก้

ปودซึ่งสามารถพัฒนาเป็นสารป้องกันหรือรักษาสำหรับการใช้งานด้านการดูแลสุขภาพต่างๆ อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบกิจกรรมทางชีววิทยาผ่านการศึกษาในหลอดทดลองและในร่างกาย

สารสำคัญที่พบ : ไบมะกรูด - beta-pinene 30%, limonene 30%, beta-phellandrene, citronellal, linalool, borneol, camphor, sabinene, germacrene D, aviprin , umbelliferone, bergamottin, oxypeucedanin, psoralen, N-(iminoethyl)-L-ornithine (L-NIO)

ผิวมะกรูด - l-citronellal 65%, citronellol, citronellol acetate , sabinene, alpha-pinene, beta-pinene, alpha – phellandrene, limonene, terpinene, cymene, linalool , indole alkaloids, rutin, hesperidin, diosmin, alpha-tocopherol

ปริมาณและการใช้งาน

*สุขภาพช่องปาก

นอกจากเปลือกและใบสามารถดื่มน้ำหรือได้โดยตรงเพื่อส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดีและกำจัดแบคทีเรียที่เป็นอันตรายที่อาจสร้างขึ้นในปาก น้ำมันที่สกัดจากมะกรูดยังสามารถผสมกับยาสีฟันอออร์แกนิกและน้ำยาบ้วนปากเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากและเหงือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

*ล้างพิษในเลือด

น้ำมันจากผลมะกรูดสามารถนำมาผสมกับยาต้มต่างๆ สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคติดต่อทางเลือดหรือโรคเกี่ยวกับเลือดเรื้อรัง ส่วนผสมที่เป็นเอกลักษณ์ของสารระเหยอาจกำจัดเชื้อโรคหรือสารแปลกปลอมในเลือด ไปพร้อมกับความดันโลหิตที่ช่วยลดระดับและระบบน้ำเหลืองดึงสารอันตรายออกไปและปรับปรุงสุขภาพโดยรวม

*รักษาระบบย่อยอาหาร

มีส่วนประกอบหลายอย่างที่พบในมะกรูดที่พบในตะไคร้และสมุนไพรที่เกี่ยวข้อง สารอินทรีย์เหล่านี้อาจมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและอาจกระตุ้นระบบย่อยอาหาร หากคุณกำลังทุกข์ทรมานจากอาการท้องผูกหรืออาหารไม่ย่อย ยาต้มมะกรูดอาจทำให้อาการของคุณดีขึ้นและอาจช่วยให้คุณกลับมาเป็นปกติได้ ซึ่งอาจช่วยป้องกันปัญหาทางเดินอาหารที่รุนแรงมากขึ้นในอนาคต เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวงทวาร หรือแผลในกระเพาะอาหาร อย่างไรก็ตาม ยังคงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องนี้

*เป็นสารไล่แมลง

มะกรูดมีคุณสมบัติในการไล่แมลง และเมื่อคุณทาโลชั่นหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของน้ำมะกรูด/น้ำมันบนผิวของคุณ คุณสามารถลดโอกาสที่จะถูกแมลงกัดได้อย่างมาก

* ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

น้ำและสารสกัดมะกรูดสามารถนำมาผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์อาบน้ำหลายชนิดเพื่อให้มีกลิ่นหอมรวมทั้งมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ กรดบางชนิดที่พบในมะกรูดอาจช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นผลพลอยได้ที่เป็นอันตรายจากการหายใจระดับเซลล์ซึ่งอาจทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์หรือการตายของเซลล์ เช่นเดียวกับมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระยังช่วยชะลอการสลายตัวของเซลล์ และลดการเกิดรอยตามอายุ รอยแผลเป็น และสิว หากคุณต้องการให้ผิวดูมีสุขภาพดีและสดชื่นในวัยชรา บางทีน้ำมะนาวมะกรูดก็เป็นสิ่งที่คุณต้องการ

*ลดการอักเสบ

สำหรับผู้ที่เป็โรคไขข้อ ข้ออักเสบ บวม น้ำ โรคเกาต์ หรืออาการอักเสบอื่นๆ มะกรูดอาจเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลมาก คุณสามารถใช้น้ำผลไม้ ใบไม้ หรือน้ำมันสกัดเฉพาะที่บริเวณที่คุณรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวด และคุณยังสามารถกินผลไม้และน้ำผลไม้เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกัน ฤทธิ์ต้านการอักเสบที่เป็นไปได้นี้อาจทำให้น้ำมะกรูดมีประโยชน์ต่ออาการปวดศีรษะและไมเกรน

*เพิ่มภูมิคุ้มกัน

คุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นไปได้ของมะกรูดสามารถทำให้น้ำมันเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน การใช้เฉพาะที่ไม่เพียงแต่อาจป้องกันการติดเชื้อและแบคทีเรียไม่ให้สะสมบนผิวหนึ่ง แต่เมื่อบริโภค มะกรูดอาจช่วยป้องกันการเจ็บป่วยในทางเดินอาหารได้หลากหลาย และอาจกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันด้วยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

*ดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ

คุณสามารถใช้ยาต้มและส่วนผสมต่างๆ กับหนังศีรษะและเส้นผมเพื่อชะลอการเริ่มมีอาการศีรษะล้านแบบผู้ชาย และเสริมสร้างรูขุมขน นอกจากนี้ยังสามารถให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเพื่อป้องกันรังแคและความเงางาม

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

- * น้ำมันที่สกัดได้จากมะกรูด ไม่แนะนำให้บริโภคโดยตรง เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ มึนงง และผลข้างเคียงอื่นๆ ที่ไม่พึงประสงค์
- * อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายงานผลข้างเคียงของการใช้มะกรูด เช่นเดียวกับวิธีการรักษาด้วยสมุนไพร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการใช้งาน
- * คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- * สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวหนังก่อนเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามึนงงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน
- * ไม่แนะนำการรับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.thailandmedical.news/news/health-benefits-of-kaffir-lime>
2. <https://www.didthai.com/16913718/>
3. <http://www.biotech-asia.org/vol14no4/volatile-organic-compounds-of-kaffir-lime-citrus-hystrix-dc-leaves-fractions-and-their-potency-as-traditional-medicine/>
4. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit/kaffir-lime.html>