

CITRUS LIMONUM

Lemon

เลมอน เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม ผลส่วนใหญ่จะใช้สำหรับนำมาทำเป็นน้ำเลมอน ถึงแม้ว่าบางครั้งจะมีการใช้เปลือกในการทำอาหารหรือของหวาน เลมอนมีส่วนประกอบของ กรดซิตริก ประมาณ 5% ซึ่งทำให้เลมอนมีรสชาติที่เปรี้ยว และมีค่า pH ประมาณ 2 ถึง 3 เปลือกมีสรรพคุณช่วยขับลม รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดได้

น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวเป็นส่วนผสมจากธรรมชาติที่ช่วยรักษาสุขภาพที่บ้าน สกัดจากเปลือกผ่านการสกัดด้วยไอน้ำหรือกระบวนการ "สกัดเย็น" มีคุณสมบัติช่วยในเรื่อง ต่อสู้ความอ่อนเพลีย ช่วยรักษาภาวะซึมเศร้า ทำความสะอาดผิวโดยฆ่าเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่เป็นอันตราย และลดการอักเสบ

- การศึกษาวิจัยจากแหล่งที่เชื่อถือได้ในปี 2549 ดำเนินการกับหนูทดลองแสดงให้เห็นว่าน้ำมันหอมระเหยจากเลมอนเป็นสารที่ช่วยให้สงบและอารมณ์ดีขึ้นในระหว่างการทดลองทดสอบความเครียดสามครั้ง การศึกษาเดียวกันสรุปว่าน้ำมันหอมระเหยจากมะนาวมีประสิทธิภาพในการบรรเทาความเครียดมากกว่าน้ำมันหอมระเหยอื่นๆ เช่น ลาเวนเดอร์และดอกกุหลาบ

- ในการศึกษาปี 2014 แหล่งที่เชื่อถือได้ของสตรีมีครรภ์ 100 คน พบว่าน้ำมันหอมระเหยจากมะนาวช่วยลดระดับอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

- ในการศึกษาล่าสุดที่เชื่อถือได้ น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวแสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพในการต่อต้านแบคทีเรียสายพันธุ์ต่างๆ เช่น Staphylococcus aureus และ E. coli วิธีนี้เป็นทางเลือกที่ดีในการทำความสะอาดบาดแผลเล็กๆ การวิจัยอื่น ๆ รวมถึงการศึกษาในห้องปฏิบัติการที่ดำเนินการในปี 2560 และการวิจัยในหลอดทดลองและในร่างกายในปี 2561 ได้ยืนยันผลกระทบของน้ำมันหอมระเหยจากเลมอนต่อการติดเชื้อที่ก่อให้เกิดแบคทีเรียและอาจป้องกันการอักเสบของผิวหนัง

- แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้จากการศึกษาในปี 2014 ที่ทำกับหนูทดลองแสดงให้เห็นว่าน้ำมันหอมระเหยจากมะนาวเปลี่ยนวิธีที่สมองของสัตว์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เจ็บปวด ในการพิจารณาว่าน้ำมันเลมอนส่งผลต่อมนุษย์ที่มีอาการปวดอย่างไร จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติม

- ในการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ขนาดเล็กในปี 2547 นักเรียนที่เข้าเรียนในชั้นเรียนภาษาในห้องเรียนที่มีน้ำมันเลมอนกระจายอยู่จะมีผลในการสอบดีขึ้นมาก การศึกษาชิ้นเล็กๆ แหล่งที่เชื่อถือได้ซึ่งดำเนินการในปี 2008 สรุปว่าน้ำมันหอมระเหยที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น มะนาว สามารถปรับปรุงการทำงานขององค์ความรู้ของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ได้

สารสำคัญที่พบ : Limonene, cineole, cis-ocimene, trans-ocimene, linalool, camphor, lavandulol, terpinene-4-ol, terpineol, linalyl acetate, lavandulyl acetate

ปริมาณและการใช้งาน

* ลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้

เคยสังเกตมั้ยว่าเมื่อคุณใช้ผลิตภัณฑ์กลิ่นเลมอนในการทำความสะอาดบ้าน คุณจะรู้สึกผ่อนคลายหรือว่าเรงขึ้น และอารมณ์ดีขึ้น แน่แน่นอนว่าเลมอนอาจมีส่วนทำให้รู้สึกสงบได้

* บรรเทาอาการแพ้ท้องได้

อาการคลื่นไส้และอาเจียนเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด 2 อาการในการตั้งครรภ์ระยะแรก อาจมีเหตุผลที่เชื่อได้น้ำมันหอมระเหยจากเลมอนสามารถบรรเทาความรุนแรงของอาการเหล่านี้ได้

* ทำให้ผิวของคุณมีสุขภาพดีขึ้น

น้ำมันเลมอนเป็นหนึ่งในน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายซึ่งสามารถเติบโตบนผิวหน้าของคุณได้ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติในการป้องกัน เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ ที่อาจปรับสีผิวให้สว่างขึ้น อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับน้ำมันอีตรัสส่วนใหญ่ อาจทำให้ผิวแพ้ง่ายเมื่ออยู่กลางแจ้ง

* ทำหน้าที่เป็นยาแก้ปวดได้

เป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติ ฤทธิ์ด้านความเครียดและยากล่อมประสาทของน้ำมันนี้อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการช่วยให้ร่างกายของเราตีความความเจ็บปวดของเราได้อย่างไรโดยไม่ต้องตื่นตระหนก



บริษัท ซานี แล็บ (ประเทศไทย) จำกัด

* อาจช่วยให้คุณหายใจได้ง่ายขึ้นและบรรเทาอาการเจ็บคอ

หากคุณเป็นหวัดหรือมีอาการเจ็บคอ น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวเป็นวิธีการรักษาที่บ้านที่ดี

ลองต้มน้ำเดือดด้วยน้ำมันเลมอนเพื่อให้กลิ่นหอมหวานของเลมอนในห้องของคุณในขณะที่คุณพักผ่อน คุณสมบัติที่ทำให้สงบสามารถช่วยผ่อนคลายทั้งจิตใจและกล้ามเนื้อในลำคอของคุณ

(ไม่มีข้อมูลทางคลินิกมากเพียงพอที่สนับสนุนการบำบัดด้วยน้ำมันเลมอนหอมระเหยเพื่อบรรเทาอาการไข้หวัด แต่เรารู้ว่าวิตามินซีและคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระของน้ำเลมอนมีประโยชน์เมื่อคุณเพียงแค່หายใจให้ง่ายขึ้นอีกเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม กระบวนการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเลมอนด้วยการสกัดด้วยไอน้ำไม่ได้ถ่ายเทวิตามินซีลงในน้ำมัน มีโอกาสเป็นไปได้มากที่น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวสกัดเย็นอาจมีวิตามินซีอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วอยู่ในน้ำในระหว่างการแปรรูป

* ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัวและมีสมาธิ

น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวช่วยเพิ่มอารมณ์ของคุณ แต่ก็อาจช่วยเพิ่มพลังสมองได้เช่นกัน

* อาจมีประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันสิว

ใช้สำหรับสภาพผิวที่หลากหลาย รวมถึงสิว เมื่อเจือจางและทาเฉพาะที่ น้ำมันหอมระเหยจากเลมอนสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่อาจติดอยู่ในรูขุมขนและทำให้เกิดสิวได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้ผิวของคุณกระจ่างขึ้นด้วยการผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว อย่างอ่อนโยนซึ่งมักจะติดอยู่ในรูขุมขนและรูขุมขน และการรักษารอยแผลเป็นจากสิวเมื่อคุณใช้

* อาจส่งเสริมการรักษาบาดแผล

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยจากเลมอนมีคุณสมบัติต้านจุลชีพ คุณจึงไม่แปลกใจเลยที่จะรู้ว่าน้ำมันนี้อาจอยู่ในชุดปฐมพยาบาลของคุณ คุณสามารถทำความสะอาดบริเวณบาดแผลเล็กๆ หรือเช็ดด้วยน้ำมันเลมอนเจือจางเพื่อฆ่าเชื้อ กีดกันการติดเชื้อ และอาจช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

* เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ผิวหนังถูกทำลาย อย่าลืมห้างน้ำมันเลมอนออกก่อนปล่อยให้ผิวโดนแสงแดด

* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยมะนาวได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟฟูเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และจำกัดช่วงอโรมาเธอราพีไว้ที่ 30 นาที

* สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวอื่นๆ ก่อนเพื่อทดสอบเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามียอยแดงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

* ไม่แนะนำให้รับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.healthline.com/health/lemon-essential-oil>
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%99>