

## CYMOPOGON FLEXUOSUS

### LEMONGRASS / ตะไคร้

**ตะไคร้** เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าที่มีอายุหลายปี มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า (rhizome) เป็นพืชที่มีดอกแยก มักขึ้นเป็นกอใหญ่ ต้นและใบมีกลิ่นเฉพาะตัว ส่วนที่นำมาใช้คือเหง้าสดและโคนใบ ในประเทศไทยปลูกตะไคร้ เป็นพืชสวนครัวอยู่ทั่วไป โดยใช้แต่งกลิ่นอาหารคาวหลายชนิด เช่น เป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงเผ็ด แกงส้ม น้ำยา ต้มยำ และยำประเภทต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้เรายังพบว่าน้ำมันตะไคร้จะนำมาใช้ประโยชน์ทำเครื่องหอม ผสมในสบู่ เครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เครื่องดื่ม ทั้งชนิดที่มีแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ แต่งกลิ่นเยลลี่ และอาหารคาวจำพวกเนื้อกระป๋อง ประโยชน์ทางยา เช่น ลำต้น และโคนใบใช้เป็นยาขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ และใช้เป็นยาแก้อาการขาดเบตาสำหรับผู้ที่มีสภาวะขาด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราบางชนิด

ตะไคร้ที่พบทั่วไปมี 3 ชนิด คือ ตะไคร้หอม (Cymbopogon nardus) , ตะไคร้บ้าน / ตะไคร้อินเดียตะวันตก (Cymbopogon citratus) มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบปลูกทั่วไปในประเทศไทย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา อินเดียตะวันตก นิยมใช้ทำอาหาร ..... ส่วนตะไคร้ญวน / ตะไคร้อินเดียตะวันออก (Cymbopogon flexuosus) หรือที่เรียกว่าหญ้าตะเภาหรือหญ้าหูกวาง มีถิ่นกำเนิดในประเทศ อินเดีย ศรีลังกา พม่า และไทย ปลูกกันมากแถบตะวันออกเฉียงของอินเดีย แม้ว่าจะใช้แทนกันได้ แต่ C. citratus เหมาะสำหรับการทำอาหารมากกว่า ส่วน C. flexuosus นิยมใช้ทำยาได้ยุงและแมลงเนื่องจากมีอัตราการทำปฏิกิริยา oxidative polymerization และมีกลิ่นที่คงทนและแรงกว่ามีประสิทธิภาพในการไล่แมลงมากกว่านั่นเอง

#### \* ใช้ในทางการแพทย์

พบว่าคุณสมบัติยาแก้ปวดของน้ำมันหอมระเหยตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อที่เกิดจากการออกกำลังกายเกินไปของกล้ามเนื้อผ่านการออกกำลังกาย เป็นที่ทราบกันดีว่าช่วยเพิ่มพลังงานและลดใช้รวมทั้งอาการปวดศีรษะที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเช่นไข้หวัดใหญ่ มันทำหน้าที่เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อ ทำให้เป็นส่วนผสมที่มีประโยชน์ในโลชั่นและครีมที่ป้องกันบาดแผลจากการติดเชื้อ การบรรเทาอาการปวดท้องสามารถบรรเทาอาการปวดท้องและบรรเทาอาการระตุกในทางเดินอาหารได้ มันทำงานเป็นสารขับพิษโดยการเพิ่มเหงื่อ จึงส่งเสริมการขับสารพิษในร่างกายผ่านการขับเหงื่อ

#### \* ใช้เครื่องสำอางหรือทาโดยทั่วไป

น้ำมันตะไคร้สามารถกำจัดหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นอันตรายเนื่องจากมีสาร Citral ซึ่งทราบกันว่ามีคุณสมบัติในการต่อต้านจุลินทรีย์ น้ำมันตะไคร้สามารถลดการอักเสบเนื่องจากมีสาร Limonene และสามารถชะลอการ

ไพลเวียนของเลือดได้โดยการหดตัวของหลอดเลือด เมื่อนำมาใช้ในแชมพู เชื่อกันว่าช่วยป้องกันผมร่วงได้ ตะไคร้ทำให้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายที่มีประสิทธิภาพ ราคาไม่แพง เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและติดทนนาน

มีรายงานว่าสารสำคัญ ในน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียต่อเชื้อ 3 ชนิด ได้แก่เชื้อแบคทีเรีย *Staphyococcus aureus*, *Escherichia coli* และเชื้อรา *Candida albicans* และเชื้อราโดยใช้เชื้อรา จำนวน 8 ชนิด ได้แก่ *Candida albicans* ATCC 10231, *Candida albicans* ATCC 18804, *Candida albicans* CI-I (clinical isolate), *Candida albicans* CI-II, *Candida krusei* ATCC 6258, *Candida glabrata* ATCC 2001, *Candida tropicalis* ATCC 750 และ *Candida parapsilosis* ATCC 22019 ซึ่งเชื้อราเหล่านี้เป็นสาเหตุของการติดเชื้อที่ผิวหนัง ช่องปาก หลอดอาหาร ช่องคลอด รวมทั้งการติดเชื้อในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ผลการทดสอบพบว่าน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ และสาร citral ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในน้ำมันหอมระเหย ในขนาด 4  $\mu$ L ออกฤทธิ์แรงในการยับยั้งเชื้อราทุกชนิด

ในเหง้าและกาบใบมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 2-4 %

**สารสำคัญที่พบ :** citral 80% , geranial, nerol, geraniol, myrcene, limonene, eugenol, linalool, menthol, nerolidol, camphor, farnesol, citronellol, citronellal, farnesol

## ปริมาณและการใช้งาน

\* น้ำมันตะไคร้เจือจางด้วยน้ำมันตัวพาและใช้ทาเฉพาะที่ น้ำมันตะไคร้บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดเมื่อยตามร่างกาย รวมถึงอาการปวดศีรษะและความรู้สึกไม่สบายที่เกี่ยวข้องกับโรคข้ออักเสบ ปรับโทนสีและชำระผิวให้บริสุทธิ์ ในขณะที่คุณสมบัติต้านการอักเสบช่วยบรรเทาอาการแดง อาการคัน และบวม เนื่องจากมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อและยาสมานแผล

\* น้ำมันตะไคร้จึงเป็นผลิตภัณฑ์เสริมที่ยอดเยี่ยมสำหรับเครื่องสำอางที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผิวเปล่งประกายและโทนสีสม่ำเสมอ เป็นโทนเนอร์ช่วยทำความสะอาดรูขุมขนและเสริมสร้างเนื้อเยื่อผิว การผสมน้ำมันตะไคร้ลงในแชมพูและสบู่ล้างร่างกาย และถูบนหนังศีรษะและร่างกาย อาจทำให้เส้นผมแข็งแรง กระตุ้นการเจริญเติบโต และบรรเทาอาการคันและระคายเคืองที่หนังศีรษะและผิวหนัง

\* ตะไคร้ทำหน้าที่เป็นน้ำหอมธรรมชาติและน้ำหอมปรับอากาศปลอดสารพิษที่สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและดับกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ เมื่อกระจายคุณสมบัติช่วยลดการระคายเคืองระบบย่อยอาหาร

\* สามารถเพิ่มลงในเครื่องสำอางและสบู่อโรมาเมตที่มีกลิ่นหอม เป็นที่ทราบกันดีว่ามีประโยชน์ในการสร้างความรู้สึกสดชื่นและสดชื่น สำหรับการยกระดับอารมณ์เชิงลบเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และสำหรับบรรเทาความวิตกกังวล ความเครียด ความหงุดหงิด ความเกียจคร้าน ความกังวลใจ และการนอนไม่หลับ มันสามารถรักษาความตื่นตัวและเพิ่มพลังงาน เมื่อนำมาใช้ในครีมหรือโลชั่น น้ำมันหอมระเหยตะไคร้สามารถลดลักษณะที่ปรากฏของเซลลูไลท์ และรักษาการติดเชื้อราเช่นเดียวกับผิว

## ข้อมูลด้านความปลอดภัย

\* ทดสอบในสัตว์ทดลอง เมื่อให้ในขนาด 20 เท่า ของขนาดที่ใช้เป็นอาหารในคน ไม่พบอาการพิษ ระวังการใช้ในคนที่ เป็นต้อหิน (glaucoma) เนื่องจาก citral จะทำให้ความดันในลูกตาเพิ่มขึ้น

\* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

\* สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวหนังก่อน เช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามียอยแดงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

\* ไม่แนะนำให้รับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

## เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=60>
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%99>
3. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/en/knowledge/article/299/th/index.php>
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Cymbopogon>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3217679/>
6. <https://hort.extension.wisc.edu/articles/lemongrass/>
7. <https://www.newdirectionsaromatics.com/blog/products/all-about-lemongrass-oil.html>