

## CITRUS AURANTIFOLIA

### LIME / มะนาว

**มะนาว** มีแหล่งกำเนิดในอินเดียตอนเหนือ และเขตเชื่อมต่อกับพม่า รวมถึงทางตอนเหนือของมาเลเซีย ปัจจุบันมีการปลูกมะนาวทั่วไปในเขตร้อน และเขตอบอุ่นกึ่งร้อนทั่วโลกเพราะมะนาวสามารถขึ้นได้ในที่ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ของดินต่ำ และทนต่อดินเนื้อละเอียดได้ดีกว่าส้ม

นอกจากนี้มะนาวจะมีคุณประโยชน์หลากหลายสามารถเพิ่มรสชาติอาหารที่คุ้นเคยกันดีและอุดมด้วยวิตามิน ในส่วนของผิวมะนาวหรือเปลือกมะนาว และยังพบสรรพคุณมากมายในน้ำหอมระเหยที่สกัดมาได้เช่น เป็นสารฆ่าเชื้อ, ต้านไวรัส, ยาสมานแผล, เหล้าก่อนอาหาร, ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย, ยาฆ่าเชื้อ, ยาแก้ไอ, ห้ามเลือด, ฟันฟูและสารโชนิก

ตำรับยาไทย ระบุว่า ผิวมะนาวจัดอยู่ใน “เปลือกส้ม 8 ประการ” ประกอบด้วย ผิวส้มเขียวหวาน ผิวส้มจีน ผิวส้มซ่า ผิวส้มโอ ผิวส้มตรังگانู ผิวมะงั่ว ผิวมะกรูด และผิวมะนาว (หรือผิวส้มโอมือ) มีสรรพคุณแก้ลมกองละเอียด กองหยาบ แก้เสมหะโลหะ ใช้ปรุงยาหอม แก้ทางลม

มีการศึกษาในต่างประเทศระบุว่าน้ำมันหอมระเหยของมะนาวพบสารสำคัญอย่างน้อย 22 ชนิด และฤทธิ์ทางเภสัชหลายหลาย เช่น

\* น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ *Bacillus cereus* และ *E. coli* สารสกัด 80% เอทานอลจากเปลือกผิว มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ *Staphylococcus aureus* และ *Bacillus cereus*

\* พบว่าการสกัดใบ และผิวผลมะนาวด้วยเมทานอล มีค่าการยับยั้งอนุมูลอิสระ

\* การยับยั้งเอนไซม์โคสิโนเอสเทอเรส จะทำให้ระบบที่เกี่ยวข้องกับความจำในสมองดีขึ้น และเป็นเป้าหมายในการรักษาโรคความจำเสื่อมอัลไซเมอร์)

\* สามารถยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

**สารสำคัญที่พบ** : d-limonene (42-64%), dihydrocarvone (31%), alpha-berpeneol (6.81%), bergamotene, terpinen-4-ol (3%), alpha-pinene citric acid (1.69%), geraniol (0.31%), linalool, terpineol, camphene, bergapten (furanocoumarin)

## ปริมาณและการใช้งาน

### \* รักษาการติดเชื้อ

น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวอาจมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค และสามารถรักษาการติดเชื้อและอาจป้องกันการพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มันสามารถป้องกันโรคบาดทะยัก เมื่อทาภายนอก น้ำมันมะนาวสามารถรักษาการติดเชื้อที่ผิวหนังและบาดแผลได้ เมื่อบริโภคจะสามารถช่วยรักษาโรคบางชนิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจรวมถึงการติดเชื้อในลำคอ ปาก ลำไส้ กระเพาะอาหาร ลำไส้ และระบบทางเดินปัสสาวะ มันสามารถมีประสิทธิผลที่น่าอัศจรรย์ในการรักษาแผล, โรคเนื้อตายเน่า, โรคสะเก็ดเงิน, แผลพุพอง, ฝิ่น, พลอยสีแดงและปัญหาอื่นที่คล้ายคลึงกัน

### \* ป้องกันการติดเชื้อไวรัส

น้ำมันหอมระเหยสามารถใช้รักษาการติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งโรคหอบหืดอักเสบ นอกจากนี้ยังสามารถมีประสิทธิผลในการต่อสู้กับการติดเชื้อไวรัสอื่นๆ ซึ่งอาจรวมถึงไข้หวัดใหญ่ คางทูม ไขหวัด และหัด

### \* บรรเทาอาการปวดฟัน

เนื่องจากสามารถใช้เป็นยาสมานแผล น้ำมันหอมระเหยมะนาวอาจช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เสริมการยึดเกาะของเหงือกบนฟัน และอาจป้องกันไม่ให้หลุดออก นอกจากนี้ยังสามารถระงับกลิ่นเหม็นและอาจให้ความรู้สึกกระชับ ฟิต และดูอ่อนเยาว์ คุณสมบัตินี้อาจใช้รักษาอาการท้องร่วงได้เช่นกัน ประโยชน์ที่สำคัญขั้นสุดท้ายของยาสมานแผลคือความสามารถในการหยุดการตกเลือดโดยการหดตัวของหลอดเลือด

### \* อาจเพิ่มความอยากอาหาร

กลิ่นน้ำมันมะนาวหอมชวนน้ำลายสอ ในปริมาณน้อยสามารถใช้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยหรือเหล้าก่อนอาหารได้ นอกจากนี้ยังสามารถกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารก่อนที่คุณจะเริ่มรับประทานอาหารและอาจเพิ่มความหิวและความอยากอาหารของคุณ

### \* สามารถรักษาการติดเชื้อแบคทีเรีย

น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวเป็นสารฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ดี สามารถใช้รักษาโรคอาหารเป็นพิษ ท้องร่วง ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดจากแบคทีเรีย นอกจากนี้ อาจรักษาการติดเชื้อแบคทีเรียภายใน เช่น ในลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ลำไส้ ทางเดินปัสสาวะ และบางทีอาจรวมถึงการติดเชื้อภายนอกที่ผิวหนัง หู ตา และในบาดแผล

### \* เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อที่อาจมีประสิทธิภาพ

บางที่น้ำมันมะนาวยังเป็นที่รู้จักในด้านคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อ หากใส่เข้าไปในอาหาร อาจป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เน่าเสียได้ เมื่อบริโภคเข้าไป สามารถรักษาโรคติดเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ ทางเดินปัสสาวะ ไต และอวัยวะเพศได้ เมื่อทาภายนอก อาจปกป้องผิวหนังและบาดแผลจากการติดเชื้อและอาจช่วยให้หายเร็ว นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในสภาวะเจ็บป่วยสำหรับทาบนหนังศีรษะได้อีกด้วย นี้สามารถเสริมสร้างเส้นผมและอาจป้องกันจากการติดเชื้อต่าง ๆ ที่อาจรวมถึงเหา

## \* ลดไข้

ไข้เป็นเพียงอาการที่แสดงว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายกำลังต่อสู้กับการติดเชื้อหรือสารที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ดังนั้น ไข้มักจะมาพร้อมกับการติดเชื้อ เช่น หวัด ติดไวรัส ติดเชื้อแบคทีเรีย และการติดเชื้อที่บาดแผล ตับทำงานผิดปกติ ฝี ฝี ภูมิแพ้ และข้ออักเสบ น้ำมันหอมระเหยจากมะนาว เนื่องจากอาจเป็นสารต้านการแพ้ ยาต้านจุลชีพ ต้านการอักเสบฤทธิ์ต้านฤทธิ์ของสารชีวภาพที่ต้านเชื้อรา และน้ำยาฆ่าเชื้อ อาจช่วยรักษาสาเหตุของไข้และอาจถึงขั้นลดไข้ได้ในที่สุด จึงทำหน้าที่เป็นยาแก้ไข้ที่เป็นไปได้

## \* ส่งเสริมการแข็งตัวของเลือด

สารที่สามารถหยุดเลือดได้โดยการส่งเสริมการแข็งตัวของเลือดหรือโดยการทำสัญญากับหลอดเลือดถือเป็นการห้ามเลือด น้ำมันมะนาวถือได้ว่าห้ามเลือดโดยอาศัยคุณสมบัติในการสมานแผล ซึ่งสามารถช่วยลดการตกเลือดได้โดยการหดตัวของหลอดเลือด

## \* อาจฟื้นฟูสุขภาพ

น้ำมันนี้สามารถทำหน้าที่ฟื้นฟูโดยอาจฟื้นฟูสุขภาพและความแข็งแรงให้กับระบบอวัยวะทั่วร่างกายนี้อาจค่อนข้างคล้ายกับผลของยาชูกำลังและอาจดีมากสำหรับผู้ที่มีปัญหาจากการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บเป็นเวลานาน

## \* อาจป้องกันสัญญาณแห่งวัย

น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวสามารถกระตุ้นกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และผิวหนัง รวมทั้งระบบต่างๆ ที่ทำงานในร่างกาย ซึ่งอาจรวมถึงระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ยาชูกำลังนี้สามารถช่วยรักษาความอ่อนเยาว์ได้ บางทีเป็นเวลานาน และอาจป้องกันอาการของริ้วรอยที่อาจรวมถึงผมร่วง ริ้วรอย จุดด่างอายุ และกล้ามเนื้ออ่อนแรง

**การผสม:** น้ำมันหอมระเหยจากมะนาวเข้ากันได้ดีกับน้ำมันหอมระเหยของ Clary Sage, Lavender, Neroli และ Ylang-Ylang

## ข้อมูลด้านความปลอดภัย

\* การใช้น้ำมันหอมระเหยกับผิวหนังในปริมาณที่มากกว่า 0.7% ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสง เนื่องจากน้ำมันที่ได้จากการบีบผิวผล อาจทำให้เกิดพิษเมื่อสัมผัสกับแสงได้ และเกิดมีสารสีเกินที่ผิวหนัง บริเวณใบหน้า และลำคอ เพราะมีสาร furanocoumarin แต่น้ำมันจากผิวผลที่ได้จากการกลั่นไม่มีสารนี้ ดังนั้นหลังจากการใช้น้ำมันมะนาวทาผิวหน้าจึงควรทาครีมกันแดดและสวมใส่เสื้อผ้ามิดชิดเพื่อป้องกันก่อนออกไปเผชิญกับแสงแดด

\* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

\* สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวอื่นๆ ก่อนเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามึนงงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

\* ไม่แนะนำให้รับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

## เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.disthai.com/16941374/>
2. <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=105>
3. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/lime-essential-oil.html>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6770194/>
5. <https://www.cabi.org/isc/datasheet/13438>