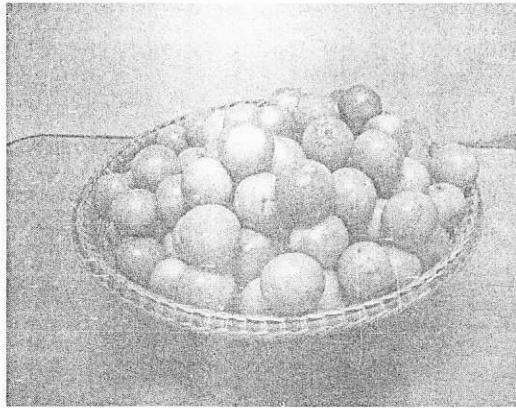


มะกรุด & มะนาว



ไม้ผลหลายๆ ชนิดในท้องถิ่น ประชาชนมักจะปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือ ปลูกแซมกับแปลงพืชผักสวนครัว เพื่อเก็บผลไปยอด ดอก ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น มะกรุด มะนาว มะกอก มะรุม มะยม ฯลฯ ไม้ผลหรือไม้ยืนต้นเหล่านี้ นอกจากใช้ประโยชน์เพื่อเป็นเครื่องปรุง แต่งกลิ่นอาหาร ให้ได้รสชาติที่อร่อยแล้ว ยังอุดมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีก ทั้งมีสรรพคุณทางสมุนไพร รับประทานแล้ว ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย

ผลไม้พื้นๆ ที่รู้จักกันดีอย่างแพร่หลาย และนิยมรับประทานกันอยู่เสมอ เช่น มะกรุด มะนาว ผู้เขียนเชื่อว่ามีน้อยคนที่รู้ว่า ผลไม้เหล่านี้มีสารอะโรย়েน้ำ และคิดว่า ผู้อ่านหลายท่านก็คงยังไม่ทราบ

มะกรุด (มะขุด มะขุน ส้มกรุด หรือมะหุด)

มะกรุดเป็นไม้ผลยืนต้นขนาดกลาง มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น เป็นไม้ผลที่มีประโยชน์มากmany เช่น ใช้ใบเป็นเครื่องปรุงแต่งกิ่งօหารา ประเทททั้ม สำหรับ

ทั้งหลายเพื่อดับกลิ่นคาว ใช้ผลแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้หลายชนิด เช่น แนวพู กระเมน ห้ำยาลังจาน เป็นส่วนประกอบ ใช้กับสมุนไพรตัวอื่นๆ

ประโยชน์ ส่วนที่นำมาใช้ทำยาคือ ผล ผิวของผล ใบ ราก

ส่วนประกอบ น้ำมะกรุด มีกรดซิตริกเป็นสารหลัก คาร์บอไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1, บี 2 ในองค์นิว วิตามินซี

สารสำคัญ ในผิวมีน้ำมันหอมระเหย
เบต้าไฟโนโลไมนีน ซิโตรเนลลัล

ผิวมะกรูด ผลแห้ง มีรสบัวหอม
ร้อน มีสรรพคุณ แก้อาการลงหน้ามีด
วิงเวียน บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ขับระดู
ขับพยาลลง

ผล มีรสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ
แก้ไอ แก้หัวลایเหนียว ใช้สรีระฟ์ ทำให้
ผดกดำรงงามไม่มีรังแค และไม่คันศีรษะ

ราก มีรสเย็นจัด แก้พิษภัยใน แก้
เสมหะ ปรุงกับยาตัวอื่น แก้ลมจุกเสียด ถอน
พิษพิสดำแดง

ขนาดและวิธีใช้

แก้อาการหน้ามีด วิงเวียน ปวดศีรษะ<sup>ใช้ผลมะกรูด หรือผิวมะกรูดสูดدمข้นจะมี
อาการเป็นลม ใช้ผลแห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
หรือบดเป็นผงผสมกับน้ำหอมหรือยาตามอื่น
ดมแก้อาการเป็นลมหน้ามีดได้</sup>

แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ ใช้ผิว
ผลสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 1-2 หยิบมือ ชงกับ<sup>น้ำเดือด คนให้เข้ากันทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที
กรองเอาแต่น้ำดื่ม</sup>

เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ใช้ผลมะกรูด
ผ่าซีก บีบเอาแต่น้ำ ผสมน้ำอุ่น เติมเกลือป่น
จิบลงคอทีละน้อยๆ จะช่วยให้คอโล่ง ช่วย
รับอากาศไออกบุบคาย

เป็นยาสรีระฟ์เพื่อกำจัดรังแค ผดกด
ใช้ผลมะกรูดผ่าซีก 3-5 ผล ผสมร่วมกับ
สมุนไพรอื่น ต้มกับน้ำ 5 ลิตร สรีระฟ์ อาบ
อบ จะได้ทั้งสารน้ำมันหอมระเหยที่อยู่บนผิว
และรสเปรี้ยวจากมะกรูดทำให้สรีระฟ์หรืออาบ
อบ สะอาดยิ่งขึ้น

มะนาว (ส้มมะนาว มักนาว)

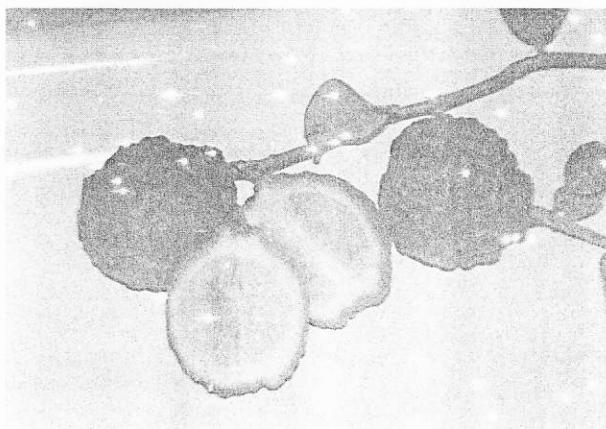
ไม้ผลในตระกูลส้มเป็นไม้พื้นเมือง
กลาง อายุหลายปี นิยมปลูกโดยใช้กิ่งตอน
เป็นพืชที่มีเปลือกบางมีเยื่อน้อย เมื่อขยาย
พันธุ์โดยการตอนกิ่งรากจะออกเร็ว และเจริญ<sup>เดิบโตดี เป็นพืชไม้ผลที่ปลูกขึ้นได้ดีในพื้นที่
ลุ่ม มีน้ำพอเพียง สามารถปลูกขึ้นได้ทุกภาค
ของประเทศไทย เป็นพืชเศรษฐกิจที่สร้าง
รายได้ได้ตลอดปีอีกชนิดหนึ่ง</sup>

แม้ว่ามะนาวจะเป็นผลไม้ที่มีรส
เปรี้ยวจัด แต่ก็มีผู้คนนิยมบริโภคกันอย่าง
แพร่หลาย เนื่องจากมะนาวสามารถใช้ประ-
โยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ใช้เป็นเครื่องปรุง
แต่งกลิ่น และรสอาหาร เครื่องดื่มน้ำมะนาว
และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น น้ำยา
ล้างจาน เครื่องสำอาง แซมพ์ล่อน ยาอม
รสมะนาวแก้ไอ เป็นต้น จึงถือได้ว่ามะนาว
เป็นผลไม้สารพัดประโยชน์เลยที่เดียว

คุณสมบัติทางยา

- รักษาอาการไอไข้หวัด เจ็บคอ เสียง
แหบแหบ ขับเสมหะ ใช้ผลมะนาวผ่าซีก บีบ
น้ำ ผสมเกลือป่น จิบ ทำให้ชุ่มคอ

- แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้
เหงื่อออกบวม ลิ้นเป็นฝ้า รักษาภูมิแพ้



- แก้ปวดศีรษะ ลมวิงเวียน หน้ามืด
 - แก้กลากเกลื่อน หิต หูด พุพอง
 - แก้ปวดท้องอืด ท้องเฟ้อ
 - เป็นยาเจริญอาหาร
- ฯลฯ

สารที่มีประโยชน์ในมะนาว

วิตามินซี กรดซิตริก เอชเปอร์รินдин

วิตามินซี เป็นสารที่มีมากในมะนาว ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยทำให้การเจริญเติบโตของกระดูกและฟันเป็นปกติ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน รักษาโรคโลหิตจาง และการที่ได้รับสารวิตามินซีมากจะมีประโยชน์ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

กรดซิตริก มีฤทธิ์ในการลดไข้ แก้กระหายน้ำ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่เกิดอาการเครียด และนอกจากนี้กรดซิตริกยังช่วยขับปัสสาวะ สร่ายก้อนนิ่วในระบบปัสสาวะ เป็นยาผัดสมานอย่างอ่อนๆ ลดอาการอักเสบ

ผลไม้ทั้งมะกรูดและมะนาว นอกจากใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารและยาสมุนไพร



สูตรน้ำยาล้างajan EM

1. มะกรูด	20-40	ผล
2. หัวเชื้อ	1	ชุด (75บาท) (มีคุณสมบัติเป็นฟองมีกลิ่นหอม)
3. เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำสะอาด	5	ลิตร
5. EM	20	ซีซี (2ฝ่า)

ได้แล้ว ยังมีประโยชน์ในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์โดยใช้ EM ในการหมักสกัด ซึ่งจะได้สารออร์แกนิกที่มีคุณภาพ ใช้ประโยชน์ในการล้างถ้วย จาน ชาม หรือหมักทำแซมพู สารผลแทนน้ำยาต่างๆได้

วิธีทำ

ต้มผลมะกรูด 20-40 ผล ในน้ำสะอาด 5 ลิตร เติมด้วยเกลือป่น ต้มให้น้ำเดือดพอประมาณ รอนาทีมันเย็น ลงใส่ EM และหัวเชื้อ ผสมให้เข้ากัน หมักไว้ในภาชนะมีฝาปิด 7 วัน ครบกำหนด กรองเอาแต่น้ำบริสุทธิ์ขวดใช้ล้างajan หรือจำหน่ายได้

ใช้น้ำยาล้างajan ที่มีส่วนผสมของ EM ส่งผลดีหลายอย่าง คือ เมื่อทิ้งน้ำล้างถ้วยจาน ลงไปตามท่อระบายน้ำทิ้ง ท่อไม่อุดตันและไม่เน่าเหม็น น้ำที่ไหลลงสู่แม่น้ำ ลำคลองก็จะสะอาด เพาะะใน EM มีกลุ่มจุลินทรีย์ที่ช่วยนำบัดmolภาวะน้ำเน่าเสีย ส่งผลดีให้แม่น้ำใสสะอาด ไม่ดีน้ำขุน

มะกรูด มะนาว จึงเป็นพืชสารพัดประโยชน์ที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวควรปลูกไว้เป็นอาหาร และยารักษาโรค เป็นไม้ผลที่ปลูกขึ้นได้ง่าย เจริญเติบโตเร็ว ใช้พื้นที่ปลูกไม่มาก ทรงพุ่มเล็ก ใช้กึ่งตลอดปี อายุ 1 ปี ก็สามารถเก็บผลผลิตได้