



มะกรูด

ภาษาอังกฤษเรียกว่า Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Citrus x hystrix* L. นอกจากนี้ในประเทศไทยยังมีชื่ออีกหลากหลายชื่อ อาทิเช่น มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น เป็นพืชที่จัดอยู่ในตระกูล ส้ม (*Citrus*) โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย ลาว มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

ลักษณะของมะกรูด เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้แข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดลดรูป มีใบย่อย 1 ใบ เรียงสลับ รูปไข่ คือมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ คอดกึ่งที่กลางใบเป็นตอน ๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน กว้าง 2.5-4 เซนติเมตร ยาว 4-7 เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมันค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ซึ่งผลแบบนี้เรียกว่า ผลแบบส้ม (*hesperidium*) ใบด้านบนสีเขียวเข้ม ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3-5 ดอก กลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาวผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัว-ท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ๆ

สรรพคุณมะกรูด กับคุณประโยชน์ทางยาที่ไม่ควรมองข้าม

มะกรูดเป็นพืชสมุนไพรโบราณที่มีคุณประโยชน์ทางยามากมาย โดยสามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้รักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย มะกรูดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงมีส่วนช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายและต้านทานโรคหลายชนิดรวมทั้งมะเร็งบางชนิดด้วย นอกจากนี้ มะกรูดยังมีฤทธิ์ในการช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ อย่างเช่นเชื้ออีโคไล (E.coli) และซาลโมเนลลา (Salmonella) ได้ ช่วยบำรุงประจำเดือน ขับระดู และมักเป็นส่วนผสมสำคัญในยาสูตรต่าง ๆ อีกด้วย ไม่เพียงแค่นั้น ส่วนต่าง ๆ ของมะกรูดยังมีประโยชน์อีกมากมายไปดูกัน

รากมะกรูด

- รากของมะกรูดมีรสจืดเย็น สามารถช่วยแก้อาการไข้ ถอนพิษลำแดง แก้ลมจุกเสียด กระทุ้งพิษไข้ แก้พิษฝีภายใน และช่วยอาการเสมหะเป็นพิษ

ผิวมะกรูด

- ผิวของมะกรูดสามารถช่วยแก้อาการนอนไม่หลับได้ โดยนำผิวของมะกรูดบดรวมกับรากชะเอม ไซล ฝรั่งพรว้า ขมิ้นอ้อย แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม

- เป็นยาบำรุงหัวใจ โดนนำผิวมะกรูดผานสดประมาณ 1 ซ่อน โต้ะ มาผสมกับพิมเสนหรือการบูรลงในน้ำเดือดแล้วแช่ทิ้งไว้ จากนั้นนำมาดื่ม

- ช่วยแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ โดยนำเปลือกมะกรูดผานบาง ๆ ซงกับน้ำเดือดแล้วเติมการบูรเล็กน้อย นำมาต้มน้ำเพื่อแก้อาการ

- ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้

- ช่วยขับสารพิษที่อยู่ในร่างกายให้ออกมาทางผิวหนังโดยการนำผิวมะกรูดมาใช้เป็นส่วนประกอบในการอบซาวหน้าสมุนไพร

ใบมะกรูด

- ช่วยแก้อาการอาเจียนเป็นเลือด
- ช่วยแก้อาการช้ำใน
- ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต่อต้านมะเร็งได้

ผลมะกรูด

- ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ โดยการนำมะกรูดผ่าครึ่งและนำไปลนไฟให้นิ่ม แล้วค่อย ๆ บีบน้ำมะกรูดลงคอกที่ละนิดจะช่วยทำให้อาการบรรเทาลงได้

- ช่วยฟอกโลหิต โดยนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น 2 ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ 1 เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม

- ช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน โดยการนำผลมะกรูดมาคว้านไส้กลางออก นำมาหาคูใส่และปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจนเป็นผงละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้

- ช่วยขับระดู ขับลม โดยผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเปรี้ยวไว้รับประทาน

- ช่วยแก้อาการน้ำลายเหนียว

- แก้อาการในท้อง

- แก้อาการเสียด ขับระดู

- ช่วยขับลมในลำไส้

นอกจากนี้ น้ำจากผลมะกรูดยังสามารถใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย โดยใช้ น้ำมะกรูดถูบาง ๆ บริเวณเหงือกหลังแปรงฟันเสร็จจะช่วยทำให้อาการเลือดออกตามไรฟันบรรเทาได้