

มะนาวกำจัดกลิ่น

ครูจันทิมา สุขมาก

มะนาวเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง มีรสเปรี้ยวจัด ทุกคนรู้จักมะนาวเป็นผลไม้ให้รสเปรี้ยว แต่จริงๆแล้ว มะนาวในภาษาอังกฤษใช้คำว่า lime และจัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ซึ่งต่างจากเลมอน (lemon) ในภาษาอังกฤษซึ่งหมายถึงส้มชนิดหนึ่ง มะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ จึงมีการนำความเปรี้ยวของมะนาวมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสของอาหาร หรือนำมาผสมกับเครื่องคั้นให้มีรสชาติที่ดี

มะนาวมีน้ำมันหอมระเหย ที่มีส่วนประกอบของสารซิโตรเนลลัล (Citronellal) ซิโตรเนลลิส อะซิเตต (Citronellyl Acetate) ลิโมนีน (Limonene) ไลนาลูล (Linalool) เทอร์พีนิออล (Terpeneal) ทำให้มีกลิ่นหอมสดชื่น นอกจากนี้ยังมีกรดซิตริก (Citric Acid) กรดมาลิก (Malic Acid) และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) ซึ่งถือว่าเป็นกรดผลไม้ มีการนำมาใช้กับใบหน้าที่เรียกว่าสารหน้าขาว (AHA : Alpha Hydroxy Acid) ทำหน้าที่ลอกเซลล์ผิวและกระตุ้นเซลล์ใหม่ขึ้นมาทำให้รอยต่างๆจางลงได้

นอกจากจะรู้จักมะนาวจากการที่กลิ่นหอม นำมาปรุงอาหาร มะนาวยังมีสรรพคุณทางยา เช่นสามารถขับเสมหะ แก้ไอเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ช่วยแก้อาการปวดศีรษะและแก้อาเจียนจากการเมาเหล้า ขจัดคราบบุหรื

ที่นี้เข้าประเด็นเรื่องของกลิ่นบ้าง มะนาวเป็นผลไม้ที่ทำหน้าที่ในการกำจัดกลิ่นได้ดีมาก โดยเฉพาะการนำมะนาวมาถูมือเพื่อดับกลิ่นคาวจากมือ การดับกลิ่นเหม็นจากการกินหอมและหัวหอม หรือใช้มะนาวขจัดกลิ่นในห้อง ในตู้เย็นและในไมโครเวฟ การดับกลิ่นปากหลังจากกินอาหารให้หยดน้ำมะนาว 2-3 หยดลงในน้ำและกลืนจะลดกลิ่นได้ การดับกลิ่นปากโดยการนำเอามะนาว ½ ซ้อนมาผสมกับน้ำสักหนึ่งแก้วและเกลือเล็กน้อย อมบ้วนปากตอนเช้าเพราะน้ำเกลือที่มีสมบัติขจัดแบคทีเรียได้ และความเป็นกรดในมะนาวจะช่วยขจัดแบคทีเรียตัวที่ทำให้เกิดกลิ่นได้ ส่วนขจัดกลิ่นที่มะนาวสามารถกระทำได้เป็นอย่างดีอีกคือการขจัดกลิ่น (เต่า) ซึ่งสูตรนี้มีผู้ที่มักกลิ่นตัวทดลองใช้แล้วหลายรายประสบความสำเร็จคือ การนำมะนาวมาผ่าเป็นชิ้นไม่ใหญ่มากนัก 1 ลูก ผานทั้ง เปลือกได้ประมาณ 4-6 ชิ้นและนำมาถูรักแร้ ป้องกันการเกิดกลิ่นตัวทุกครั้งที่อาบน้ำเสร็จสัก 1-2 ชิ้น แล้วล้างน้ำเช็ดให้แห้ง และทาด้วยแป้งเด็กบางๆจะทำให้กลิ่นนี้หายไปเลย บางคนทำแค่ครั้งเดียวก็หาย บางคนอาจต้องทำซ้ำๆสักระยะหนึ่ง ผลพลอยได้คือรักแร้ขาวขึ้นโดยไม่ต้องใช้โรลออนยี่ห้อใดๆเลย

การขจัดกลิ่นในลำดับสุดท้ายคือการขจัดกลิ่นเหม็นของเท้า ที่ขมขื่นของแบคทีเรีย ที่ถ้าไม่ถอดรองเท้าก็คงจะไม่รู้ วิธีนี้ทำง่ายๆคือ บีบน้ำมะนาวลงในน้ำอุ่นๆและแช่เท้าลงในน้ำสักพัก ขณะเดียวกันก็นำเปลือกมะนาวที่เหลือ ขัดที่เท้าจะทำให้เท้าขาวและแก้อาการส้นเท้าแตก น้ำอุ่นๆจะช่วยในการคลายเครียดทำให้นอนหลับดีขึ้นหรืออาจใช้น้ำมะนาว 1 ถ้วย น้ำเปล่า 1 ถ้วย ผสมให้

เข้กัันใช้สำลึชบน้ำที่ผสมไว้ทาถูให้หัวเท้าและงามนิ้วเท้าทิ้งไว้ 10 – 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด ควรทำทุกสัปดาห์กัลันจะหายไป

จะเห็นได้ว้่าพืชผักผลไม้ทุกชนิดที่ธรรมชาติสร้างมาให้ประโยชน์แก่พวกเรอย่างมากมาย สารธรรมชาติถ้าเรารู้จักใช้ให้เป็นก็สามารสร้างสมดุลให้กับมนุษย์ เช่นมะนาวเป็นได้ทั้งอาหารยาและสรรพคุณอื่นๆ คังนี้เราควรหันมาหาธรรมชาติมากกว่าจะใช้สารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อม