

มะลิ สวย หอม มีคุณค่า

ธิดารัตน์ จันทร์ดอน
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



มะลิ (Jasmine) ดอกไม้ที่มีคุณค่าทางจิตใจอยู่คู่กับสังคมไทยมาเป็นเวลานาน นำมาลอยน้ำสรงน้ำพระ ใช้ร้อยมาลัยบูชาพระหรือมอบให้บุคคลที่เคารพ นอกจากนี้ยังเป็นสัญลักษณ์ของวันแม่ แสดงถึงความอ่อนโยนและความรักที่บริสุทธิ์ มะลิ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Jasminum sambac* (L.) Ait. เป็นไม้พุ่มรอเลื้อย ใบออกตรงกันข้าม ลักษณะใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบมน ดอกมีสีขาว กลิ่นหอม จะบานตอนกลางคืน ให้ดอกมากในช่วงฤดูร้อนและฤดูฝน ถ้ากลีบดอกมีชั้นเดียวเรียก มะลิลดา ถ้ากลีบดอกซ้อนหลายชั้นเรียก มะลิซ้อน (*Jasminum sambac* (L.) Ait. “G. Duke of Tuscany”) (1-2) นอกจากนี้ยังมีมะลิอื่นๆ อีก เช่น มะลิจันทบูรณ มะลิถอด มะลิฉัตรพิกุล ซึ่งมีความสวยงามของลักษณะดอกแตกต่างกัน เป็นที่สนใจของผู้ที่ชื่นชอบการปลูกดอกมะลิ ในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วประเทศ แต่ภาคกลางจะมีพื้นที่ปลูกมะลิเพื่อการค้ามากที่สุด (3)

น้ำลอยดอกมะลิให้ความรู้สึกสดชื่น ใช้น้กันกะทิ และอบเทียนเป็นส่วนประกอบในการทำขนมไทย ใช้น้เป็นน้ำกระสายยา เตรียมได้โดยการต้มน้ำให้เดือด ปิดทิ้งไว้ให้เย็น เอาดอกมะลิลอยแล้วปิดทิ้งไว้ข้ามคืน จะได้น้ำลอยดอกมะลิที่มีกลิ่นหอม เรียกว่า “น้ำดอกไมไทย” ใช้น้เป็นน้ำกระสายยาทำยาเม็ดลูกกลอนหรือยาแท่ง หรือใช้ละลายยาให้รับประทานได้ง่ายขึ้น ดอกแห้งใช้เข้าเครื่องยาพิกัดเกสรทั้งห้า (ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี และเกสรบัวหลวง) เกสรทั้งเจ็ด (เกสรทั้งห้า เพิ่มดอกจำปาและดอกกระดังงา) และเกสรทั้งเก้า (เกสรทั้งเจ็ด เพิ่มดอกลำดวนและดอกลำเจียก) เป็นส่วนประกอบเครื่องยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ และยาสตรีหลังคลอด ตามบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สรรพคุณแผนโบราณของมะลิ แก้อ่อนใน บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน แก้ไข้ตัวร้อน รักษาอาการปวดบิด แก้แผลเรื้อรังและผิวหนังคัน (1,4) ปัจจุบันน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิ ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็น King of essential oils (ส่วนกุหลาบเป็น Queen of essential oils) จัดว่าเป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีราคาแพงที่สุด นำมาใช้แต่งกลิ่นน้ำหอม เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางต่างๆ ใช้น้ในธุรกิจสปาและใช้เพื่อสุขภาพบำบัด (aromatherapy) (3)

มีงานวิจัยระบุว่า การใช้มะลิในการทำสปาและสุนทรบำบัด ส่งผลช่วยกระตุ้นอารมณ์ให้รู้สึกสดชื่น และบรรเทาความเครียด (5) แต่ไม่ควรใช้ที่มีความเข้มข้นมากเกินไปหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะกลิ่นหอมแรงเกินไป อาจส่งผลให้เกิดอาการหน้ามืดวิงเวียนและคลื่นไส้ได้ (6) นอกจากนี้ดอกมะลียังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (7) และมีการนำมะลิแห้งมาชงเป็นชาหรือแต่งกลิ่นของใบชาให้กลิ่นหอมอ่อนๆ

ดอกมะลิไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางจิตใจแต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงไม่น่าแปลกใจที่หลายๆ ท่านจะปลูกดอกมะลิไว้ในบริเวณบ้าน และถึงแม้จะเป็นดอกไม้เล็กๆ แต่ความสวยงามและกลิ่นหอมของดอกมะลิก็ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สดชื่นอยู่เสมอ



มะลิลา



มะลิซ้อน



มะลิจินทบูรณ



มะลิถอด



มะลิฉัตรพิกุล

เอกสารอ้างอิง

1. ชยันต์ พิเชียรสุนทร. คู่มือเภสัชกรรมแผนไทย เล่ม 1 น้ำกระสายยา. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2556: 94 หน้า.
2. Kunhachan P, Banchonglikitkul C, Kajsongkram T, Khayungarnawee A, Leelamanit W. Chemical composition, toxicity and vasodilatation effect of the flowers extract of *Jasminum sambac* (L.) Ait. "G. Duke of Tuscany". Evid Based Complement Alternat Med 2012;2012:471312.
3. ชัญญา ทิพานุกะ. สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร. ระบบข้อมูลทางวิชาการ: "มะลิ" ไม้นดอกมหัศจรรย์ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 25 ก.พ. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.servicelink.doae.go.th/webpage/Academic%20articles/Jasmine%20flower%20magic.pdf>
4. สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2555:140 หน้า.
5. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of jasmine oil on humans. J Thai Trad Altern Med 2010; 8(2): 27.
6. สุรัตน์วดี จิระจินดา. การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้หอมไทย. วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งเรืองสาส์น การพิมพ์. 2549; 2 : 72 หน้า.
7. ชญานิศ ศรชัยธวัชวงศ์, วัฒนพร พัฒนภักดี, นิตยา แซ่ลี, สุรสินธุ์ เลิศสุทธิรักษ์, เหมือนฝัน สีสไ. ชาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ. Thai Pharm Health Sci J 2007; 2(1): 9-14.