

มะลิ: สมุนไพรพื้นบ้านสู่ระดับโลกทางการแพทย์แผนไทย-จีนและสุนทรบำบัด

พจ.ลัดดาวรรณ แซ่ลี

นักวิชาการสาธารณสุข(แพทย์แผนจีน)

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

จัดทำเมื่อ เมษายน 2568

บทนำ

มะลิ (Jasmine) ดอกไม้ที่มีคุณค่าทางจิตใจอยู่คู่กับสังคมไทยและจีนมาเป็นเวลานาน เป็นดอกไม้เศรษฐกิจที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นสมุนไพรและประเพณีวัฒนธรรมของไทยสืบต่อกันมานาน อาทิเช่น นำมาลอยน้ำสงกรานต์ พระดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่ แสดงถึงความอ่อนโยนและความรักที่บริสุทธิ์ มะลิ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Jasminum sambac* (L.) Ait. ให้ดอกมากในช่วงฤดูร้อนและฤดูฝนนำมาประยุกต์ใช้เป็นสมุนไพรไทยและจีนในการรักษาโรคทางการแพทย์ การทำสปา สุนทรบำบัด(aromatherapy) และนำมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ ปัจจุบันจึงมีการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพและความงามหลากหลายชนิด เช่น ชา สบู่ แชมพู ครีมหาผิว เครื่องหอม เครื่องสำอางจากมะลิ น้ำดอกไม้ไทย น้ำกระสายยา ชาจีนจากดอกมะลิ น้ำมันหอมระเหยมะลิ ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็น (King of essential oils) ⁽¹⁾ ดอกมะลิไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางจิตใจแต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพคู่กับคนไทยและจีนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

มะลิเป็นสมุนไพรไทยและจีนที่ใช้ทางการแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนทางเลือกมายาวนาน การแพทย์แผนไทย มะลิ มีรสหอมเย็น สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ดับพิษร้อน ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจชุ่มชื้น บำรุงครรภ์ แก้อ่อนในกระหายน้ำ แพทย์แผนไทยจัดไว้เป็นตัวยาชนิดหนึ่ง ⁽²⁾ ทางแพทย์แผนจีน มะลิ ชื่อจีน (茉莉花) (Mo Li Hua) สรรพคุณ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ระบายร้อนขับชื้น ช่วยสงบจิตใจคลายความเครียด ⁽³⁾ ทางสุนทรบำบัด (การบำบัดด้วยกลิ่น) สปา เครื่องหอมต่าง ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ให้ดีขึ้น ⁽¹⁾ นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้ว ดอกมะลิ ยังนิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มและอาหารที่ช่วยคลายร้อน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผ่อนคลาย แก้อาการอ่อนเพลีย ⁽²⁾ ทั้งนี้บทความนี้จะเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพร มะลิ ความรู้ทั่วไป สรรพคุณทางยาของมะลิทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน และการแพทย์พื้นบ้าน ด้านสุนทรบำบัด เพื่อให้ผู้สนใจได้นำไปใช้เป็นแนวทางข้อมูล ใช้อ้างอิง เป็นประโยชน์และนำต่อยอดข้อมูลต่อไป

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมะลิ

มะลิมิชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Jasminum sambac* (L.) Ait. ชื่อสามัญ Jasmine ภาษาจีน 茉莉花 (Mo Li Hua) (1 2) เป็นไม้พุ่มรอเลื้อย ดอกสีขาว มีกลิ่นหอม สูง 0.3-3 เมตร ใบเรียงตรงข้าม เป็นใบประกอบชนิดที่มีใบย่อย ใบเดี่ยว รูปไข่ กว้าง 3-6 ซม. ยาว 5-10 ซม. ดอกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ มีทั้งดอกกลาและดอกซ้อน ดอกสีขาว โคนดอกติดกันเป็นหลอด สีเขียวอมเหลือง ดอกกลางบานก่อน กลีบเลี้ยงแยกเป็นส่วน 7-10 ส่วน มีขนละเอียด ยาว 2 1/2-7 ซม. โคนกลีบดอกเชื่อมเป็นหลอด ยาว 7-15 มม. ส่วนปลายแยกเป็นส่วนรูปไข่ แกมรี สีขาว อาจมีสีม่วง ด้านนอกหรือเมื่อดอกร่วงยาว 8-15 มม. ดอกอาจซ้อนหรือลา ผลสด (berry) สีดำ ดอกมีกลิ่น หอม ออกดอกตลอดปี แต่ดอกมีน้อยในฤดูหนาว ส่วนที่ใช้ ใบ ราก ดอกแก่ สารเคมี : ดอก พบ benzyl alcohol, benzyl alcohol ester, jasnone, linalool, linalol ester ใบ พบ jasminin sambacin (5)

ทางการแพทย์แผนไทยใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาและบรรเทาโรค เช่น ดอก ใช้เข้ายาหอม แก้หืด บำรุงหัวใจ ใบ ใช้แก้ไข้ ปวดท้อง แก้ฟกช้ำ โรคทางผิวหนัง บำรุงสายตา ราก ใช้แก้ร้อนใน ขับประจำเดือน (4) เป็นตัวยาชนิดหนึ่งในพิภดเกสรทั้ง 5 เกสรทั้ง 7 และเกสรทั้ง 9 มะลิ เป็นส่วนผสมหลักของ ยาหอมเทพจิตร ซึ่งมีสรรพคุณแก้วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย ช่วยให้จิตใจสงบ ปรับสมดุลในร่างกายให้ผ่อนคลาย (2)

ทางการแพทย์แผนจีนมะลิ 茉莉花 (Mo Li Hua) Jasmine รสหวาน ฤทธิ์อุ่น ออกฤทธิ์ตามเส้นลมปราณของ ตับ กระเพาะอาหาร และม้าม สรรพคุณ ระบายความร้อน ขับความชื้น ท้องเสีย ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ช่วยสงบจิตใจคลายความเครียด บำรุงหัวใจ นอนไม่หลับ ผ่อนคลาย ทำให้ผิวพรรณสดใส และชะลอวัย (3) งานยาสมุนไพรจีน "Compendium of Materia Medica" บันทึกว่าดอกมะลิมีสรรพคุณและหวาน มีลักษณะอบอุ่นและมีผลในการควบคุมชีพและเปิดภาวะซึมเศร้าและรากของมะลิเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติ ด้านอาหารและโภชนาการของการแพทย์แผนจีน"ยังเชื่อว่าดอกมะลิมีกลิ่นหอมและผลคล้ายกับดอกกุหลาบ ซึ่งสามารถควบคุมชีพ ปลอดภัยและบรรเทาอาการซึมเศร้า (7)

ทางด้านสุนทรียภาพ น้ำมันหอมระเหยสกัดจากดอกมะลิช่วยลดอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย บรรเทาอาการหดเกร็ง และความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ บำรุงผิวพรรณ ช่วยระงับพิษและบรรเทาอาการเป็นหวัด ไอ ลดน้ำมูก แต่สตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้ปริมาณมากเกินไปจนก่อให้เกิดผลเสีย และได้รับการขนานนามว่าเป็น King of essential oils หรือ King of flower oils (1)

ญี่ปุ่นนำประโยชน์ของดอกมะลินำมาใช้ อาทิเช่น น้ำมันหอมระเหย น้ำมันหอมระเหยดอกมะลิมีผลในการบรรเทาความเครียดและช่วยให้ผ่อนคลาย อีกทั้งยังช่วยให้ผ่อนคลายได้สนิท คนญี่ปุ่นนำน้ำมันหอมระเหยดอกมะลิ

มาใช้ในรูปแบบของเตาโรม่าและก้านไม้หอมที่ทำให้ห้องหอมอบอวลไปด้วยกลิ่นหอมดอกมะลิ **ชามะลิ** ชามะลิได้จากการนำชาเขียวมาอบด้วยดอกมะลิในขั้นตอนการผลิตจนชามีกลิ่นหอมดอกมะลิ ชามะลิเป็นชาที่ได้รับความนิยมจากคนญี่ปุ่นมากเนื่องจากกลิ่นหอมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย และประโยชน์จากสารคาเทชินในชาเขียวที่ช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น รวมถึงช่วยให้การไหลเวียนเลือดดี ช่วยชะลอความแก่ และเสริมการเผาผลาญไขมันในร่างกาย⁽⁶⁾

ไม่ใช่แค่ในประเทศไทยแพทย์พื้นบ้านของอินเดียยังใช้ต้นมะลิทั้งต้นผสมกับผิวนรักษาโรครำมะนาด สาธารณรัฐประชาชนจีนนิยมใช้ดอกมะลิอบชา (tea) เพื่อให้มีกลิ่นหอมและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและเครื่องสำอางอีกมากมาย⁽⁴⁾

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

มะลิมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Jasminum sambac* (L.) Ait. ชื่อสามัญ Jasmine ภาษาไทย มะลิ ภาษาจีน 茉莉花 (Mo Li Hua) ทางการแพทย์แผนไทย มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ดับพิษร้อน ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจชุ่มชื้น บำรุงครรภ์ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทางการแพทย์แผนจีนมีสรรพคุณ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ระบายร้อนขับชื้น ช่วยสงบจิตใจคลายความเครียด ทางสฤนธบำบัด (การบำบัดด้วยกลิ่น) สปา เครื่องหอมต่าง ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ให้ดีขึ้น เป็นสมุนไพรพื้นบ้านหลายประเทศเพื่อนำมาใช้ประโยชน์มากมายหลายด้านการแพทย์รักษาและส่งเสริมสุขภาพ ด้านผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม ดอกมะลิเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ทรงคุณค่า ปลูกง่ายเพื่อสร้างด้านรายได้ให้แก่เกษตรกรและเป็นสมุนไพรเศรษฐกิจส่งเข้า-ออกภายในและระหว่างประเทศเพื่อส่งเสริมรายได้พร้อมเพิ่มมูลค่ากระตุ้นเศรษฐกิจ เราจึงควรอนุรักษ์สมุนไพรพัฒนาต่อยอดรักษาให้อยู่คู่กับประชาชนรุ่นหลังสืบต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

1. ชัญญา ทิพานุกะ. สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร. ระบบข้อมูลทางวิชาการ: “มะลิ” ไม้ดอกมหัศจรรย์ [อินเทอร์เน็ต].2558 [เข้าถึงเมื่อ 25 ก.พ. 2558].
เข้าถึงได้จาก:
<http://www.servicelink.doae.go.th/webpage/Academic%20articles/Jasmine%20flower%20magic>.
2. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.มะลิ :ข้อมูลสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต].
อุบลราชธานี:2568 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย.2568].
เข้าถึงได้จาก :<https://www.hfocus.org/content/2018/04/15694>

3. ฐานข้อมูลสมุนไพร :Baidu ข้อมูลสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต] . จีน ©2025 Baidu 使用百度前
必读 | 百科协议 | 隐私政策 | 百度百科合作平台 | 京 ICP 证 030173
号 京 :2568 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย.2568].

เข้าถึงได้จาก :<https://baike.baidu.com/item/%E8%8C%89%E8%8E%89/22509369>

4. อุทยานหลวงราชพฤกษ์ :ข้อมูลสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต].เชียงใหม่:2568 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย.2568].
เข้าถึงได้จาก : <https://www.royalparkrajapruek.org/Knowledge/view/128>

5. โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช:มะลิ [อินเทอร์เน็ต].กทม.:2568 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย.2568].
เข้าถึงได้จาก : https://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_03_9.htm

6.ข้อมูลทางวิชาการ มะลิ [อินเทอร์เน็ต].ก.ท.ม: 2568 [เข้าถึงเมื่อ 23เม.ย. 2568].
เข้าถึงได้จาก:<https://www.sanook.com/women/228161/>

7.ข้อมูลทางวิชาการจาก "บทสรุปของ Materia Medica"และจาก: "สารานุกรมอาหารบำบัดจีน" มะลิ
[อินเทอร์เน็ต].ปักกิ่ง จีน : 2568 [เข้าถึงเมื่อ 23 เม.ย. 2568].
เข้าถึงได้จาก : https://zyj.beijing.gov.cn/ylfw/ysbj/202103/t20210304_2298943.html