

ดอกมะลิ ...



สมุนไพรสื่อรักวันแม่ กับ คุณประโยชน์นานัปการ

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Bhakkhaphorn@gmail.com

สวัสดี คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่านคะ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่เดือนสิงหาคมอันแสนอบอุ่นกันนะคะ ☺

ในวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี ประเทศไทยได้กำหนดให้เป็นวันแม่แห่งชาติ บรรดาคุณลูกทั้งหลายต่างนิยมนำดอกมะลิ หรือพวงมาลัยดอกมะลิ มามอบให้กับคุณแม่เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความรัก และความห่วงใยที่พวกเราที่มีต่อท่าน

คุณผู้อ่านทราบไหมคะ? ว่าทำไมเราถึงเลือกใช้ “ดอกมะลิ” เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่?

“ดอกมะลิ” นั้นเป็นดอกไม้สีขาวบริสุทธิ์ เป็นไม้มงคลที่มีมาแต่โบราณ ส่งกลิ่นหอมเย็นชื่นใจซจรขยายไปได้ไกล และหอมนาน ผลิดอกออกใบตลอดทั้งปี นอกจากนี้ในตำรายาไทยมักนำดอกมะลิตากแห้งไปปรุงเป็นยาเพื่อช่วยบำรุงหัวใจ ด้วยเอกลักษณ์อันโดดเด่นของดอกมะลิดังที่กล่าวมานี้ จึงเปรียบดั่งความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกอย่างมั่นคงไม่มีวันเสื่อมคลาย ...

“มะลิ” กับคุณประโยชน์นานัปการ

ต้นมะลिनั้น จัดว่าเป็นไม้มงคลที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จากทุกส่วนของต้น เริ่มต้นจาก **กลิ่นหอมของดอกมะลิ** ส่งผลดีต่ออารมณ์ของเราในระยะยาว เพราะมีส่วนช่วยหลังสารความสุข ช่วยเพิ่มความเบิกบานใจ และลดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันได้มีการสกัดเป็น **น้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกมะลิ (Jasmine Essential Oil)** เพื่อช่วยปรับสมดุลทางด้านอารมณ์ บรรเทาภาวะโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ก็อีกหนึ่งงานวิจัยจากวารสารการวิจัยสุขภาพ (Journal of Health Research) ได้ระบุว่า การสูดดมน้ำมันสารสกัดดอกมะลิ มีผลต่อระบบการทำงานของสมอง และ



ภาวะอารมณ์ โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รายงานว่า ภายหลังจากการสูดดมน้ำมันสารสกัดดอกมะลิ ให้ผลลัพธ์ด้านเกิดความรู้สึกเชิงบวก สร้างความตื่นตัว และความรู้สึกเชิงโรแมนติก (Romantic Feeling)

ประการที่สอง **ดอกมะลิ** ในตำรายาไทยมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ และบรรเทาอาการปวดศีรษะ ได้เป็นอย่างดี

1. ดอกมะลิสด



- นำดอกสดมาลอยน้ำหรือรับประทานเป็นชาแช่ลอยน้ำ ดอกมะลิ ก็จะทำให้ชุ่มคอ-ชื่นใจ ดับกระหาย อีกทั้งยังช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

- ในกรณีที่เกิดหวัดหรือไข้ ให้นำดอกมะลิ 5-7 ดอกมาตำให้ละเอียดแล้วพอกบริเวณขมับทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที ก็จะช่วยขยายหลอดเลือดบริเวณศีรษะ บรรเทาอาการหวัดหรือไข้ และทำให้หลับสบาย

2. ดอกมะลิแห้ง

- โดยมากจะใช้ใน ตำรับยาหอม เพื่อบำรุงหัวใจแล้วยังมีส่วนช่วยในการถอนพิษ ดับพิษร้อน แก้อ่อนใน-กระหายน้ำ ขับลม-กระจายลม แก้อืดท้อง และบำรุงครรภ์ได้ค่ะ



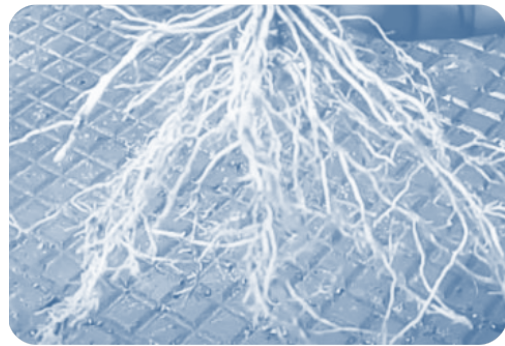
- วิธีทำชาดอกมะลิ: นำดอกมะลิตากแห้งจำนวน 5-7 ดอก มาชงกับน้ำเดือด ประมาณ 3-5 นาที แล้วกรองกากออก ต้มประมาณ 1-2 แก้ว จะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ปรับสภาพอารมณ์ ควบคุมสมดุลความดันโลหิต และอัตราการเต้นหัวใจในร่างกาย

ประการที่สาม **ใบมะลิ** มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนัง จำพวก โรคผิ ผดผื่นพอง อาการบวมฟกช้ำ หรือแผลสดได้ โดยใบมะลิจะช่วยสมานแผล ลดเลือนรอยแผลเป็น



วิธีรักษา : ให้ นำใบมะลิสด จำนวน 5-7 ใบ มาตำให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์ม (กลุ่มสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น) คนจนเข้ากันแล้วนำไปพอกบริเวณที่เป็นรอยโรคหรือบริเวณที่เป็นแผลเป็น ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที ทำซ้ำอย่างน้อยเป็นเวลา 5-7 วัน เพียงเท่านี้ก็ช่วยทำให้รอยแผลเป็นจางลง และค่อยๆ สมานผิวให้กลับมาเป็นปกติดังเดิมค่ะ

ประการสุดท้าย **รากมะลิ** มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ แก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนเพลียตามโรฟัน รักษาโรคที่เกี่ยวข้อง



กับทรวงอก รักษาภาวะหลอดเลือดอักเสบ แก้อ่อนเพลีย และเป็นยาขับประจำเดือนในสตรี

วิธีรักษา :

สำหรับอาการนอนไม่หลับ ให้ นำรากแห้งมะลิ ปริมาณ 1-1.5 กรัม มาฝนกับน้ำรับประทาน หลังอาหารเย็น จะช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้น

สำหรับโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคหอบหืด โรคหลอดเลือดอักเสบ ให้ นำรากสดประมาณ 1-1.5 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หลังอาหารเช้า-เย็น

เห็นไหมคะว่า “ดอกมะลิ” นอกจากจะเป็นตัวแทนความรักของเรามีต่อคุณแม่แล้ว ดอกมะลียังมีประโยชน์มากมายในการนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพ ทั้งนี้ มะลิเป็นไม้ดอกที่ปลูกง่าย ใช้พื้นที่ไม่มาก ปลูกแล้วมีกลิ่นหอมละมุนไปทั่วทั้งบ้าน รู้อย่างนี้แล้ว...มาลองปลูกมะลิกันสักต้นดีไหมคะ สุขสันต์วันแม่ค่ะ!

หมอบู้ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา ☺



อ้างอิง

1. Sayowan, Winai & Siripornpanich, Vorasith & Hongratana-worakit, Tapanee & Kotchabhakdi, Naiphinich & Ruangrunsi, Nijisiri. (2013). The effects of jasmine Oil inhalation on brain wave activities and emotions. Journal of Health Research. 27. 73-77.
2. Shukla, R.R. (2013) Jasmine officinale Linn. – Ayurvedic approach. International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine 3, 1, 1114-1119.
3. Addae, J., Kheston, R., Walkins, K., Cruickshank, K., Youssef, F., Nayak, S. (2017, March). Effects of Jasminum multiflorum leaf extract on rodent models of epilepsy, motor coordination and anxiety, Volume 131 [pg 58-63]. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2017.02.012>
4. หนังสือสมุนไพรสวนสิริรุกชาติ. (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล). “มะลิลา Arabian Jasmine”. หน้า 128.
5. ชยันต์ พิเชียรสุนทร.คู่มือเภสัชกรรมแผนไทย เล่ม 1 น้ำกระสายยา.กรุงเทพฯ.บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) 2556. หน้า94.