



不孕症良方

鼠尾草

學名：*Salvia officinalis*

英名：Sage

別名：庭園鼠尾草

植物分類：唇形科

園藝分類：常綠灌木

原產地：南歐以及地中海沿岸，目前以西班牙、義大利、南斯拉夫、希臘、阿爾巴尼亞和土耳其為主要產地。

花色：藍紫色

可利用部位：花和葉

花期：夏至秋

用途：盆鉢和花壇栽培、藥用，以及作為香料被廣泛地運用於豬肉和家禽肉類的烹調。

入主 世界最擅長利用鼠尾草的人，非中國人莫屬，且認為它是治療不孕症的良方。羅馬人則認為它能治癒所有的疑難雜症，將它視為一種神奇的植物。

鼠尾草的屬名 *Salvia*，是由拉丁文 *Salveo* 演變為 *Save*（拯救）以致 *Heal*（復原），有「治療」和「拯救」的寓意，它與「智慧」「長壽」常被聯想在一起，幾世紀以來，它一直是極受推崇的藥草。也因此，在羅馬聖經上曾經將鼠尾草記載為一種靈藥；阿拉伯則有句名言是這樣說的：「要是有人死在他的鼠尾草園裡，那真是不可思議的事！」

中世紀以來，鼠尾草除了是神經系統的補藥之一外，也被利用於清潔牙齦和潔白牙齒。在中國茶和印度茶進口到英國以前，鼠尾草茶一直是最受歡迎的健康飲料，即所謂的“Sage Tea”，用以治療咳嗽及抑制發汗；它的精油則常出現在男性的香水中。

特性

唇形花科的鼠尾草，為常綠灌木植物，由於植株不高，僅60公分左右，所以常被誤以為是多年生的草本植物。莖幹木質、粗壯；葉似湯匙狀或長橢圓形，呈灰綠色或深綠色，近年來則有以觀葉為目的彩葉品種，如葉片上呈現白、黃、粉紅或紫等美麗色彩的“Tricolor”，葉片邊緣

呈黃色的“*Icterina*”，以及植株莖葉全部呈紫紅的“*Purpurascens*”紫色品種，這些彩葉品種雖然植株較不強壯，但風味相同。

鼠尾草的花為典型的唇形花，花朵雖小，夢幻似的藍紫卻是那麼的令人喜愛，近年來，另有白色和粉紅色品種被育出。

栽培管理

生性強健的鼠尾草，於全日照下生育最佳。土壤條件則以排水良好的石灰質土壤最佳。一般在晚春播種於苗床或直播於花園裡；也可於春至初夏間以枝條扦插繁殖。土壤濕度不可過度潮濕，以保持均勻濕潤即可。

醫療功能

過去中國人以三倍於茶葉的價錢向荷蘭人換取歐洲生產的鼠尾草。其屬名 *Salvia* 說明了它的重要性，屬名源自於拉丁文中的 *Salvare*，意為「拯救」。幾世紀以來，鼠尾草一直以其治療的功能而受到人們的重視。其熱浸汁



■鼠尾草花是典型唇形花，夢幻似的藍紫色深深令人喜愛。





■近年來新育成的觀葉品種—斑葉鼠尾草。

是治療感冒的上等處方。其所含的苯酸具有抗菌的功效；另一種稱為萘柏酮的成分，使它對葡萄球菌有很強的殺菌效果（萘柏酮本身就是一種有效的防腐劑）。鼠尾草和蘋果醋混合後，可以作為治療喉嚨痛、喉炎及扁桃腺炎的嗽口水，效果非常良好。鼠尾草茶可用來漱口，也可以治療牙齦感染及口腔潰瘍。其揮發性油對消化系統有驅風和刺激的作用。鼠尾草還有加強衰弱的神經系統和止汗的特殊功效。

鼠尾草對於女性生殖系統也極有益處，由於功能與雌性激素十分類似，能調節月經週期，幫助受孕；對更年期和停經後婦女的多項障礙也極為有益，尤其是頻汗、皮膚發紅等有很好的療效，據說也會使產後婦女之乳汁乾竭。對於無月經或經痛也有治療的能力；此外，也能治療陰道念珠菌感染。

鼠尾草也是消化系統的良好藥，特別有益於改善胃口不佳的狀況，或肉類食用過多所引起的不舒服；對於改善便秘，幫助尿

液流暢，對肝、腎有一定的好處。最重要的是，對水分滯留和肥胖症也能發揮效果。同時，對於淋巴腺體等系統的失常也有益處；鼠尾草對於循環系統也有淨化功能，可明顯提高過低的血壓。

一般性的感冒、黏膜發炎、支氣管炎和細菌感染，都能有所改善；如果有發汗現象時，與月桂葉精油調和使用效果更佳，但是這個處方藥效強勁，宜小心使用。

鼠尾草也有止痛效果，對於運動過度或疲勞過度的肌肉都有幫助；也可治療纖維組織炎和斜頸，改善顫抖與癱瘓的情形。

對於割傷或其他傷口的止血效果亦佳，可促進傷口癒合；對於皮膚較粗的毛細孔，有收斂的效果；至於其他的各種

皮膚問題，如瘡癩、濕疹、乾癬以及各種皮膚潰瘍均可獲得改善。對於黯沉粗糙的頭髮，則有改善髮質和增加髮色光澤的效果。

鼠尾草有許多相近的種類，目前都有人栽培作為藥用或烹調之香料。觀賞用鼠尾草 *S.sclarea* 可利用於芳香療法。*S.lyrala* 及 *S.urticifolia* 是北美洲常見的近似種。

注意事項

鼠尾草的精油屬於較強烈的精油，有時甚至對中樞神經系統產生副作用，如抽搐、癲癇發作或麻痺，即使是低劑量也可能產生毒性，所以使用高濃度精油時，一定得經醫師或芳香治療師指示後，方可使用。

此外，服用期間不可過長，一般以1~2週為限，但仍需避免長期服用，因成分中的萘柏酮可能會有潛在的毒性反應。 [9]



■鼠尾草的療效被運用得很廣，用它來入茶，也是一種健康飲料喔！