



相 傳中古世紀的競賽選手都是飲用琉璃苣茶來增強士氣，當時還流行了一句打油詩是：「我吃琉璃苣，全身是勇氣」。17世紀的藥草名醫卡爾派波也曾經提到，琉璃苣對於催乳以及清除肺部的積痰，效果極佳。許多的藥草醫生長久以來更利用它來治療多種疾病，從潰瘍到神經疲勞都有，值得一提的是，琉璃苣更是丙種亞麻酸（ γ -亞麻脂酸，即GLA）的最佳來源，非常適合拿來治療以及改善經前症候群的症狀。

雖然琉璃苣具有許多醫學價值，但尚未得到應有的重視及研究。許多年來，民間一直流傳著琉璃苣的多種治療功效，但一直到最近，人們才從研究中發現其種子內含有高量的 γ -亞麻脂酸，而給予較高的醫學評價，這是因為 γ -亞麻脂酸被證實可以治療多種疾病；GLA成分除了具有強烈的防止血液凝塊作用，也被證實對罹患高血壓的動物有降低血壓的功能。一間紐約醫院發現10%超過標準體重的人，在服用此精油後都會發生體重減輕的

現象，追究發生這種現象的原因是由於其中所含的GLA會刺激肩胛骨間的腺組織。

GLA是一種稱為PGEI的賀爾蒙類物質之前導物，PGEI對人體有廣泛的益處，這種物質的生產途徑可能在某些人的體內被阻斷掉。GLA目前除了在琉璃苣的精油中被發現外，在黑葡萄子和月見草的種子所提煉出的精油中也被找到，它們是目前市面上這種物質的主要來源。

最著名的臨床實驗，應該是格拉斯高皇家療養所在1987年

食用兼觀賞的

琉璃苣

- 學名：*Borago officinalis* L.
- 英名：Borage, Common Borage
- 植物分類：紫草科
- 園藝分類：一年生草本
- 原產地：地中海沿岸
- 用途：在醫療上，可治療咳嗽及抑鬱；烹調方面，其花朵可做酒的調味劑，幼葉則可用來醃漬。觀賞方面，可供盆栽、花壇以及庭園露地栽培。
- 使用部位：葉、花、種子。
- 成分：黏液、單寧、必需油脂類、鉀及鈣。



■琉璃苣花、葉可做為蔬菜煮食，或做生菜沙拉。





所完成的研究。研究中是使用月見草油來治療風濕性關節炎的患者，60%的病人在服食此種精油後不需再繼續服用普通抗關節炎的藥物，病人除了服食月見草油外，如果再加上服食魚肝油，情況會更好，這些驚人的結果都有科學的證明。

古代人盛讚琉璃苣的功效，並指出其抗抑鬱的能力。普萊尼曾引用一句古代的詩歌道：「我乃琉璃苣，我無所畏懼。」17世紀的日記作者約翰愛佛林，描寫琉璃苣道：「琉璃苣使憂鬱者從噩夢中甦醒，使艱難中的人們開朗。」這些敘述說明了琉璃苣對於副腎上腺有所影響；這個理論很可能成立，因為琉璃苣的近親治痢草根，能夠刺激卵巢及睪丸，進而影響性荷爾蒙的分泌。

傳統上使用琉璃苣的葉片及種子來促進產褥中的婦女泌乳，更支持了其影響荷爾蒙的說法。

琉璃苣的熱熱汁亦可促進排汗，這項功能使它成為治療感冒及傷風的良藥。如果感冒時引發了肺部的感染，它也具有治療的功效，因此也是治療咳嗽的良方。

■植物特性

琉璃苣為紫草科的一年生草本植物，株高由30至60公分不等，原產地中海沿岸的歐洲各個國家。往昔的歐洲將它供作藥用，今天除了藥用外，更將它做為蔬菜煮食或生吃，尤其是生菜沙拉利用最多，當然，庭園中更少不了它的存在，不論盆栽或花壇栽培，都非常適合，是一種食用、藥用兼觀賞植物，加上藍紫

色的鐘形花蜜源充足，所以為蜜源植物家族的成員之一。

琉璃苣的葉片大型且粗糙，基部葉片呈倒卵形，葉柄細且有翼，莖葉則呈長橢圓形，無柄，全株上下披滿茸毛。初夏間開花，花色鮮藍耀眼，花徑約2公分，為短筒的鐘形花，具花瓣5枚，花瓣卵形，先端尖，雄蕊伸出花瓣外；花後結出小堅果，成熟後呈黑色，可供來年播種繁殖用。

■功能

能刺激腎上腺、利尿、催乳、解熱、抗風濕、催汗、祛痰、滋補、消炎以及抗抑鬱等功能。此外，琉璃苣還具有強化和恢復腎上腺的功能。

■警告

應避免長期使用。

88

豐年叢書·最新出版

台灣花木害蟲

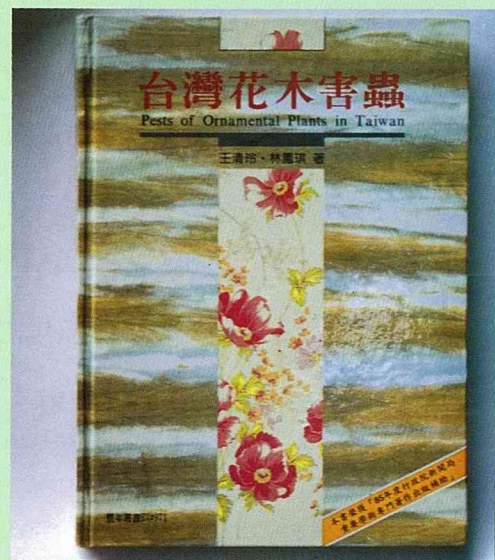
王清玲·林鳳琪著

■定價：850元

（每次郵購另加掛號郵資60元）

■主要内容：花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉進出口的危害問題。

■全書264頁，彩色精印，是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。



豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥0005930-0 豐年社

電話(02)362-81485 轉31