

*** 今日の健康（9月） ***

< 不老不死の薬草 「セージ」 >

「セージ」と呼ばれるハーブの和名は「ヤクヨウサルビア」で、セージが古くから薬用植物として利用されてきたことに由来します。また、広義にはアキギリ属全体を指し、英名 Sage と学名 Salvia (サルビア) が混同されることがありますが、これらは同じ植物を指しています。



セージは強い芳香と薬効から、古代ローマ時代より医療や美容目的、また儀式の際に使用されてきました。不老不死の薬草として珍重され、強い抗酸化作用があるので、老化を遅らせる効果があります。salvia という学名は、ラテン語の『治す、健康である』という意味から来ています。

<セージの効能>

濃く抽出したセージは強い殺菌力を持ち、吸入により感冒時の喉の痛み、熱や、扁桃炎、気管支炎、喘息を和らげ、免疫力を高める効果もあるとされています。

女性特有の症状、たとえば月経痛、無月経、不妊、更年期障害にもよいハーブです。子宮を刺激し、ホルモンをうまく働かせてくれます。また母乳を止めたいときにも効果があります。このような効果があるので、妊娠中の方、授乳中の方は摂取しないよう気をつけてください。

消化薬として、セージ特有の香りと苦味は食欲を刺激し、消化酵素を活発にするので、消化不良、下痢、腹部がはるとき、吐き気によい薬になります。殺菌作用が胃腸炎にも効き目を発揮します。

神経強壯の効果があり、気がめいったり、元気の出ないときには、セージの香りをかいたり、ハーブティを飲んで気分転換することができます。

セージは肉料理の臭み消しにも使われ食品としても欠かせないハーブです。主に使われているのはコモン・セージと呼ばれる種類で、乾燥させた葉には優れた消臭効果があり、古くから肉の保存に利用され、そのためセージがソーセージの語源になったと言われています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り もみじ山公園バス停裏