

魅麗雜誌 <2009年7月份>



健康特區
HEALTH

Healthy Way
養生有方

蘆薈 亞歷山大 打勝仗要靠它

人類利用蘆薈的歷史已經超過3000年，早在公元前二十~三十世紀的古埃及民間處方已有蘆薈做為外傷、瀉藥、安眠藥等藥方出現；據聞二次大戰後，日本受到原子彈轟炸的廣島、長崎兩地的倖存者，使用蘆薈汁塗抹在被輻射灼傷的傷口上，傷口迅速癒合，也因此引起國際醫學界的研究與重視。

Reporter / 葉秋雲
Composition / Noir
Image Source / 伊聖詩
Consultant / 潘金忠(台北市立聯合醫院中興院區皮膚科主任)

天然、尚好？NO!
生敷當心接觸性皮膚炎

- 許多人迷信「天然尚好」，這句話在蘆薈身上可是一點都不適用。蘆薈裡的蘆薈素是它可以消炎抗菌的成分，但同時，也是生蘆薈容易引起過敏的原因，在天然的蘆薈裡蘆薈素濃度更高，直接把家裡種的蘆薈折斷敷臉，快則當天，慢則隔天可能就會出現紅腫刺痛等接觸性皮膚炎症狀。
- 同時提醒魅麗美女，蘆薈品種超過300種，不是每一種皆可作為藥用與食用，選用時建議選擇經過萃取處理的產品，才能用的健康，用出漂亮！



1 老行家即食蘆薈 350g / NT 268



2 我的美麗日記蘆薈面膜 10入 / NT 220



3 Herbalife蘆薈護膚凝露 200ml / NT 446

蘆薈好處多 外用內服都有用

在日本民間，蘆薈有一「不需要醫生」的美稱，潘金忠醫師表示，蘆薈在臨床上已被證實的功効包括有助傷口癒合、消炎、殺菌與保溼。

外用上，比較淺淺的傷口，像是菜刀割傷，可以發揮消炎、殺菌的效効，也因為蘆薈的消炎效効，可幫日曬、曬傷的皮膚舒緩、鎮定；而裡頭的黏多醣類可以保水，也是蘆薈經常被應用於保養品當中的原因；內服方面，有些便秘的病人服用蘆薈汁會有輕瀉的效効，可改善便秘問題。

亞歷山大打天下 蘆薈功不可沒

亞歷山大帝國是跨越歐、亞、非三大洲的大帝國，在跋山涉水的長途征戰，水土不服與受傷化膿是常見的的健康問題，亞歷山大大帝在西元前333年征服了非洲的蘇克德拉島（此島為蘆薈的原產地之一），他便是利用蘆薈來治療受傷化膿的傷兵，也讓士兵飲用蘆薈汁來調節水土不服的腸胃。蘆薈可以說是幫

蘆薈是百科植物，全世界蘆薈品種超過三百種，90%的蘆薈品種皆來自於非洲大陸與馬達加斯加等地，蘆薈作為藥用雖然汁苦但藥效奇佳，也因此有「愛情像是一個苦蘆薈，但裡面裹著的是蜜汁」這樣的諺語出現。

亞歷山大征服世界的好幫手，隨著亞歷山大的東征，蘆薈也被攜帶並且廣為流傳。

賀寶芙
蘆薈護膚凝露
產品露出!