

民間藥草——蘆薈

蘆薈係百合科多肉植物，原產於地中海沿海及南非地帶，為針葉狀，肉厚，邊緣有刺，葉內含有粘液是為蘆薈的特徵。其花酷似西洋花，耀眼奪目，可做為觀賞植物。學名為Aloe，古人稱為仙人掌，具有大自然植物的藥效，爾後普遍在歐洲、亞洲各地栽培，台灣南部亦為野生蘆薈的繁殖地帶。

4000多年前已在世界各地經予採用為民間療法，可說為具有悠久歷史的藥草，世人稱為綠色的萬能藥。通常盛產蘆薈的地區，居民經常把它當做藥草使用而食用其葉子，液汁塗擦傷口，做為敷貼藥劑。

蘆薈最簡單又最有效的食用方法，就是吃其生葉。其外皮具苦味，較不易適應，通常將其外皮剝掉，僅吃內部軟肉部份，但其苦味成份對健胃甚有效，必要時仍忍耐受其苦味，連皮一起食用，更為有效。然而剝皮後，加些糖，較易食用，目前已有這種含葉肉榨汁甜味罐頭上市販賣，甚受愛用，通常在飯後食用為宜，是一種良好的純植物性健康食品。常提及蘆薈的藥效如下，僅供參考，罹患疾病仍須給醫生診療。

一、便秘：

吃得爽快，睡得安和，排泄正常，這是維持健康的三大要素。便秘為百病之源，不要以為它是小問題，通常小問題累積就成了大問題，以致成為不可救的結果，千萬要加以注意保重。

將蘆薈剝皮後，與蘋果、檸

檬、薑以及蜂蜜，經果汁機混合均勻後食用之，稱為健康果汁。或將蘆薈粉或汁與牛奶混合使用，可促進消化系統的健康狀況，確保良好身材，不易肥胖，維持身體健康，精神百倍。

二、胃腸病：

蘆薈的苦味成份，雖為一般人所不易接受，但確實能促進胃液的分泌，即具有健胃的效果。

蘆薈酒係民間療法的一種，係將蘆薈剝皮後浸於酒（或米酒），放於冷陰處，經3個月後即可飲用（睡前飲用較宜），也可以開水稀釋後飲用，如此可改善體質，預防胃腸潰瘍，健胃效果良好又可改善不眠症。



蘆薈對於身體係為「較冷」的影響，因此胃腸虛弱的人，若食用生葉片，易引起下痢，最好飲用經煮的抽出液飲料為宜。通常另加胡蘿蔔、洋蔥、洋菇等一起煮過後過濾而放於冰箱內可保持兩天。尤其須特別注意者，孕

婦不宜食用蘆薈有關食物或成品為要。

三、健康美容與護膚：

將乾淨的蘆薈生葉片塗擦皮膚，會使其增加水份柔潤，並可獲取清涼感覺，使得肌面活性化，不易乾燥。另對於青春痘亦甚有效，因其具有殺菌作用及可促進體組織的再生。

40歲以上的人，通常皮膚的新陳代謝漸漸衰弱而產生皺紋，經擦蘆薈汁，蘆薈面霜確可使皺紋減少或消失，但有些人對其較為敏感而不甚適合，隨其體質適宜應用為妙。

蘆薈為良好的健康護膚浴劑，將蘆薈粉泡入浴水，可獲得保濕殺菌效果，實為最經濟有效的護膚浴劑。

將蘆薈剝皮後，切片浸漬於米酒中，或添加一些檸檬片，放於冷陰處，儲存約半年即可成護膚的化粧水，可改善黑斑，同時又可改善頭髮營養而增加黑髮，改善血液循環而增進發毛。

蘆薈酒可做為養毛劑，一方面可飲用上述蘆薈酒，另一方面可塗擦禿頭頂的皮膚，促進發毛與養毛，對於正常頭髮也有增加黑髮的效果，商用蘆薈洗髮精可用。另外可減少頭皮屑的產生，防止脫毛，維持頭髮健康。

蘆薈可改善過敏性皮膚炎。幾乎沒有例外的，過敏性皮膚炎一定會癢，以致於無法熟睡，而影響身體及精神的疲勞。經飲用蘆薈汁可使改善皮膚癢症，皮膚不易受傷變粗，顯示蘆薈的抗炎症效果。