

古來，蘆薈即享有“不求醫”之美譽，在民間一度廣為流傳。在國外，蘆薈有個別號，被稱為“不需要醫師的植物”。可見頗具藥用價值。藥理學專家曾建議深入研究，將其製成各式飲料與茶點，對國人身體健康有很大的幫助。

蘆薈是多年生的長綠植物，百合科蘆薈屬，全球品種約400種。有的品種高達20公尺，有的卻矮小如拳頭，形態上可謂千變萬化。其中大半數品種以觀賞為主，不具食用價值，僅少數品種才有藥用與食用功效，其中以Aloe barbadensis，Aloe chinensis，Aloe arborescences 等三種最為普遍。

蘆薈功效

蘆薈的商業化產品，起自美容護膚、護髮、與健康食品等系列。葉肉天然的膠性物質，保水力高，滲透力強，又含多種可溶性氨基酸，自然吸收後，可保持皮膚潤滑光澤。市面上的化粧產品，有高濕度蘆薈露、原生質健康液、及防晒油等等。蘆薈在治療非出血性燒傷、刀傷、輻射傷的效果，亦具有神奇的功效。蘆薈酵素可清除膿胞，並保時傷口清潔，單寧酸可凝聚肌肉組織，有消炎作用，並降低感染。此外，蘆薈含有酪氨酸酵素，可以抑制褐色素肝斑之合成。

蔡永暉

神奇 的 蘆 薈



蘆薈是一種藥用植物

，不宜多食，葉片表層含蘆薈素
，具有輕瀉作用，禁止孕婦及哺乳期者使用。有一項實驗顯示，蘆薈在腸胃道有靜菌作用，會降低細菌轉化色氨酸的能力，改善蛋白質的消化與吸收，促進腸胃健康。此外，葉肉汁液，含有阿洛



觀賞用的蘆薈品種