蘆薈
清除毒素 美容仙草

口本刊記者

某天，媽媽在廚房準備晚餐時，一不小心被熱鍋燙傷手臂，登時紅腫了一大片。媽媽立即於花架上取來一片蘆薈，將液汁輕輕塗在傷患處。

小妹面上長滿青春豆，又紅又腫，困擾她數個年頭。剛認識的朋友拿來了一塊蘆薈葉，叫小妹將汁液塗於面上，據說能治暗瘡。

夏日炎炎，雪櫃裏沒有汽水凍飲，取代的卻是一瓶瓶墨綠色的蘆薈汁，解渴之餘，對身體亦健康非常。

蘆薈果真有如此卓越的功效？

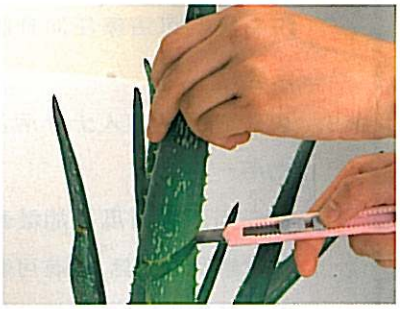
近年，含蘆薈成份的產品大行其道，飲品如蘆薈汁；美容如洗髮水、沐浴液及護膚品等，成為一時的潮流，究竟蘆薈是甚麼？

3000年蘆薈歷史

蘆薈是一種百合科植物，生長於歐洲、亞洲及非洲乾燥的地區，屬熱帶及亞熱帶的野生植物。據研究人員調查，現時大約共有300多種蘆薈植物，而蘆薈一名則只是此種植物的總稱。雖然蘆薈家族繁衍；但並非所有蘆薈植物同具有治療及美容效用，主要有治療功用的蘆薈計有好望角蘆薈(Aloe ferox Miller)、索科特拉蘆薈(Aloe perryi Baker)及庫拉索蘆薈(Aloe Vera)三種，其中以庫拉索蘆薈為最廣泛當成藥用植物。

翻查歷史記載，早於古代埃及與歐洲時代已應用蘆薈作醫療用途，達3000年歷史之久。古埃及人也懂得以蘆薈作阻擋太陽光之用；甚至古代皇后亦愛以蘆薈為美容護膚用品。

後來，蘆薈輾轉經絲綢之路傳至東方，更被中國人編為中草藥，醫治疾病。古代中國文獻也有蘆薈功用的記載，《開寶本草》中有云：「治熱風煩悶，胸膈間熱氣，明目鎮心，小兒癲癎驚風；療五疳，殺三蟲及痔病瘡瘻；解巴豆毒。」



另外，外國亦有專門研究及管制蘆薈的組織，如IASC (The International Aloe Science Council)，透過專業人員研究，讓市民更了解蘆薈的功用及提高蘆薈產品的質素。

說不完的效用

蘆薈是多年生肉質草本，葉的形狀像一把劍，肉質厚，葉的邊緣有尖刺。

一直以來，蘆薈被視為民間良藥。早於耶穌時代，聖經有記載耶穌被釘十字架後，眾人以蘆薈及沒藥將耶穌身體包裹；墨西哥人及印度人也一直以蘆薈汁作為強身健體的健康飲品，據說有助腸胃的消化。

根據IASC資料，蘆薈外皮含有蘆薈素(Aloin)，具輕瀉作用，受着美國食物及藥品管理局(The Food and Drug Administration)監察。

飲用天然蘆薈汁要點

蘆薈對人體有很多不同的療效作用；但若多喝蘆薈葉汁，可能會出現拉肚子的情況，所以飲用天然蘆薈汁時，應密切留意。

* 初次飲用者，宜由少量開始，視身體狀況而增加份量。
* 體質較虛弱的人，宜於飯後飲用；否則，可能有下痢或腹痛等情況。
* 成人宜每日喝兩次，每次50cc；小童則酌量減半。
* 妊娠中及來經期間的女性，不宜飲用，恐有流產及出血增多的情況出現。

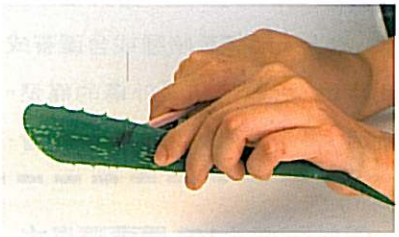
另外，抽取於葉中的晶瑩啫喱狀物質——蘆薈啫喱(Aloe Vera Gel)於50年代開始流行。就化學分析，蘆薈啫喱含豐富氨基酸、維他命、礦物質、蛋白質、酵素及多糖(polysaccharides)等，是製造蘆薈飲品、護膚品及營養補充劑的主要成份。

究竟蘆薈對人體有何作用？是否真如大眾所說的「仙草」般呢？

內服：健康補充品

翻查過去歷史，不少國家諸如希臘、羅馬、阿根廷、阿拉伯、非洲及中國，都有以蘆薈作醫學用途的詳細紀錄。

由於蘆薈啫喱蘊含酵素及氨基酸，可改善腸胃不適、消化不良及增加吸收能力等。而且，蘆薈亦具殺菌功能，消除體內毒素，令人精力充沛，健康有活力。



此外，有醫學研究指出，蘆薈對治療口腔疾病、牙肉腫痛、口腔發炎等也有幫助。

蘆薈更被美國食物及藥品管理局訂定為安全的食物補充品，現時很多人喜以蘆薈補充劑作為日

常生活的補充品。

雖然，蘆薈對身體某部份不適有一定效用；不過，蘆薈始終並非甚麼靈丹妙藥，要視乎體質而服用，作為一種輔助的治療。

外敷：殺菌、癒合

蘆薈具殺菌功能，有助肌肉組織增生，癒合傷口，所以，很多國家的人都將蘆薈視為救急用品，不論燙傷、刀傷、肌肉發炎，還是蚊叮蟲咬、皮膚乾燥龜裂等，傷勢輕微的話，塗上天然蘆薈啫喱或含蘆薈成份產品，可暫時紓緩外傷的痛楚。而且，為了減低外傷結痂的機會，醫護人員亦會以蘆薈作外敷之用。

1995年4月，美國俄克拉何馬城發生大爆炸，醫護人員發現使用蘆薈治療後，可減低傷者的痛楚，亦縮短治療時間，實超出他們的想象。

不過，若皮膚特別敏感或脆弱的人，應需加倍留意，避免刺激特別敏感的部位。

美容：美白、除斑

市面上的化妝品，有些標榜含有蘆薈成份。原來，蘆薈不單具消除腸胃不適及外傷之用，對肌膚也有一點幫助。

由於蘆薈所含成份可使血液運行暢順，促進新陳代謝，可清潔面上污垢，再配合適度的按摩，皮膚會變得細緻而光滑。另外，若想消除黑斑及雀斑，蘆薈也可大派用場。

不論使用天然蘆薈還是混合蘆薈產品，都有可能出現小部份紅腫情況，倘若有任何問題，應與專業人員查詢。

現時，各國的醫療人員仍不斷地深入研究蘆薈對人體的功用，例如探究蘆薈對愛滋病者免疫系統的影響。相信在不久的將來，將有更多蘆薈的新發現。

天然蘆薈汁 VS 蘆薈礦泉水

市面上一般售賣的多是蘆薈與礦泉水的混合飲品，雖較汽水凍飲健康得多；但卻比不上天然蘆薈汁來得有益。

天然蘆薈汁濃度較高，一般人較難接受它的苦澀味，可混和檸檬汁或蜂蜜飲用。天然蘆薈汁味帶苦，故很多人寧選擇略帶果汁味道的蘆薈礦泉水，然而後者卻仍保留蘆薈獨特的功用；但效用當然比天然蘆薈汁略遜一籌。

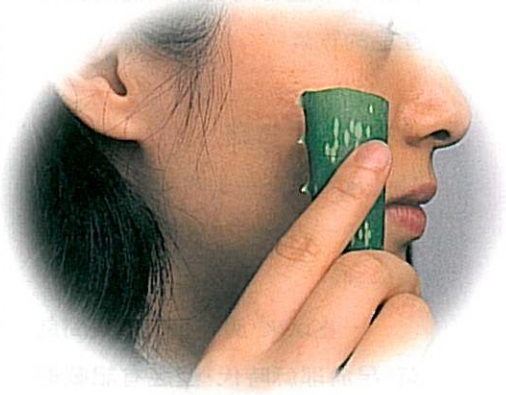
蘆薈對與錯

1. *蘆薈能紓緩痛楚*

對 由於蘆薈含天然抗炎及抗菌成份，可暫時麻痺痛楚的部位。

2. *蘆薈能調節身體任何失調*

錯 雖然蘆薈有療效作用；但還沒有證明可治療任何身體失調。

3. *蘆薈適合任何人士外用及內用。*

錯 若任何人對黃瓜及胡蘿蔔有敏感反應的話，都有可能對蘆薈產生敏感。飲用天然蘆薈汁前，可於皮膚上稍作試驗，觀察有否出現敏感反應。