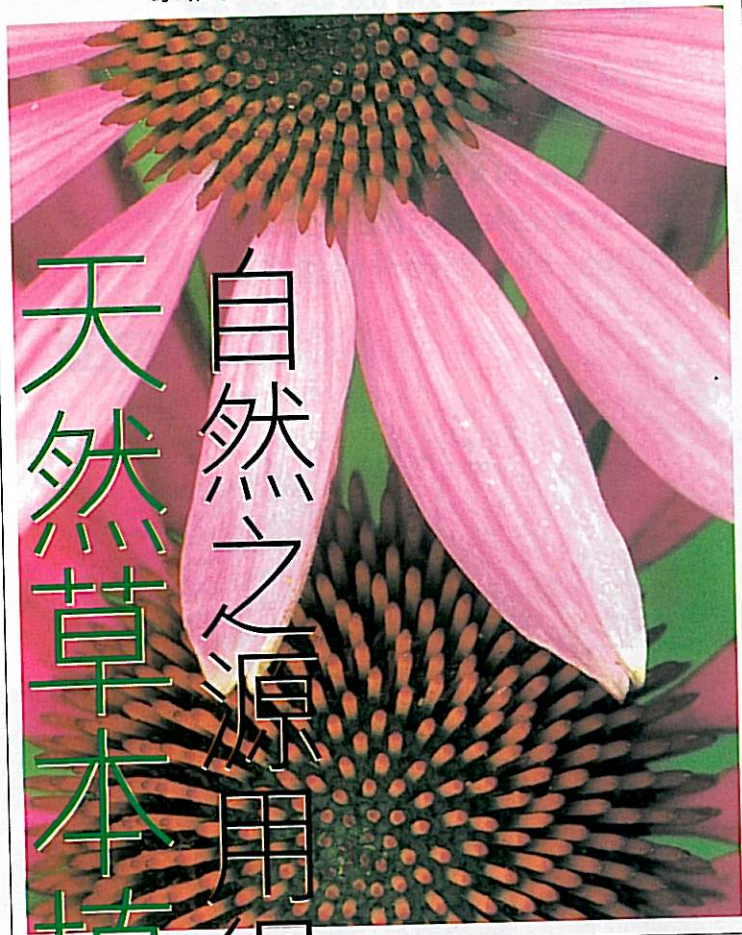


紫椎花：防治暗瘡的首選草本植物



天然草本植物 治暗瘡
自然之源 用得其法

自然療法科醫生 陳威健

暗

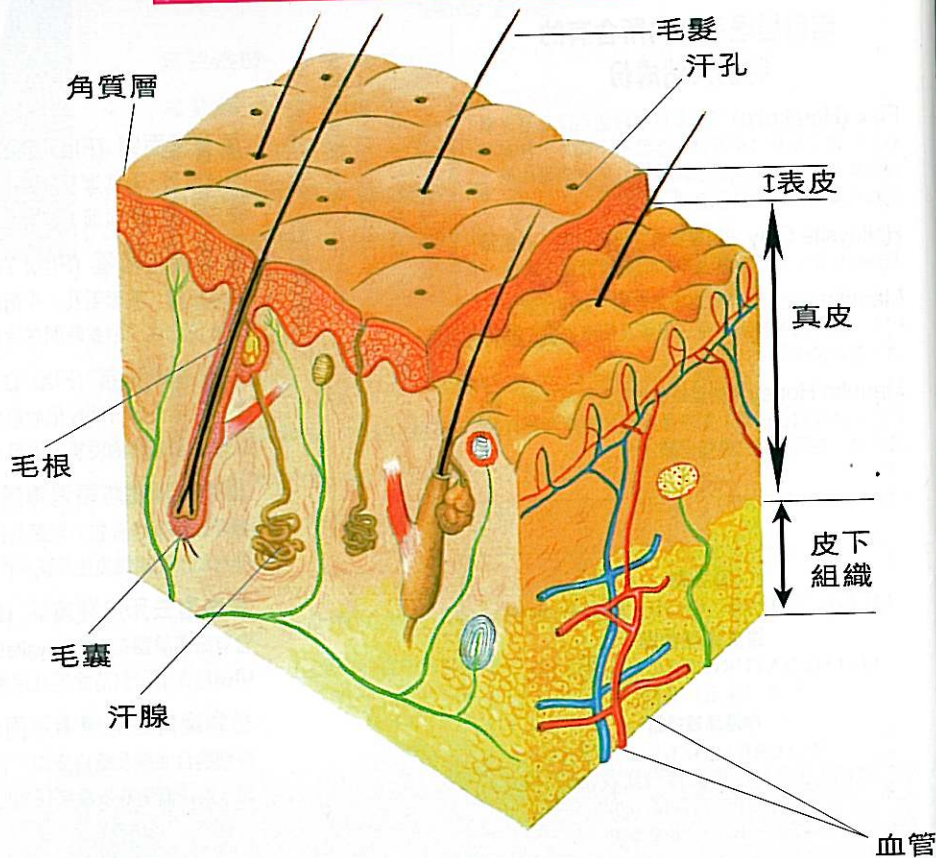
瘡」可以說是年青人最常見的皮膚問題，但亦會影響成年人，若然處理不當的話，輕者會令人困擾；重者，可以使人「面目全非」，甚而留下永久性疤痕。其實皮膚會反映我們整體心理、生理的健康狀況，正所謂「有諸於內，而形於外」，長期累積各種心理及生理壓力會首先影響我們皮膚的健康運作，所以皮膚是顯示我們身體健康狀況的第一訊息。

粉刺與暗瘡

常見的暗瘡可分為兩大類型：

- (一)「粉刺」或稱「青春痘」。起因多由於皮膚中的毛囊及皮膚油脂分泌腺體機能過度旺盛而形成，我們所熟悉的有「黑頭粉刺」或「白頭粉刺」及局部發炎等症狀。
 - (二)「囊腫性粉刺」，這是在皮膚深層組織中所形成的嚴重囊腫性粉刺，如果處理不妥，很多時會令面部留下永久性疤痕。
- 「粉刺」形成原因很多，治理方法應從身體

人體皮膚結構圖



整體運作着手作綜合治療。不過，如果長期服用過量抗生素來治理暗瘡、粉刺的話，很容易會導致真菌感染，使暗瘡進一步惡化，造成惡性循環。

天然草本治療

青春期的粉刺，起因於體內的「雄激素」(ANDROGEN)分泌增多，使毛囊油脂分泌及角質素(KERATIN)增加，因此引致毛孔通道阻塞，細菌藉此大量繁殖造成炎症。對於這類與青春期荷爾蒙分泌有關的暗瘡粉刺問題，或周期性的皮膚問題，或周期性偏頭痛等月經前綜

合症，牡荊子(VITEX)正是一種平衡體內荷爾蒙的重要天然草本。牡荊子的效能在於調節體內腦下垂體，平衡荷爾蒙，及對「雄激素」起溫和的中和作用。服用牡荊子3個月後，大多數的暗瘡病患者會明顯得到改善。

不過，另一個多被人忽略的暗瘡成因為大腸毒素積聚過多。有研究報導發現，過半數暗瘡患者體內由腸臟吸收的血液毒素水平大幅增加，因此導致炎症，亦會同時加速皮膚細胞老化及破壞，所以我們每天需進食大量高纖維、深綠色蔬菜及多種乳酸菌來保持血液清潔，腸道暢通，減少血液中的毒素。

根據臨床經驗，草本「紫椎花」被確認具有消炎、殺菌、加速傷口癒合及強化免疫系統等功能，所以紫椎花被認為是防治暗瘡的首選草本藥物。

另外，草本「甘印草」內含植物鹼小蘗素，亦能消滅細菌、真菌及原蟲，提升免疫功能，幫助肝臟排毒等，因此「甘印草」亦為治理暗瘡的重要草本。

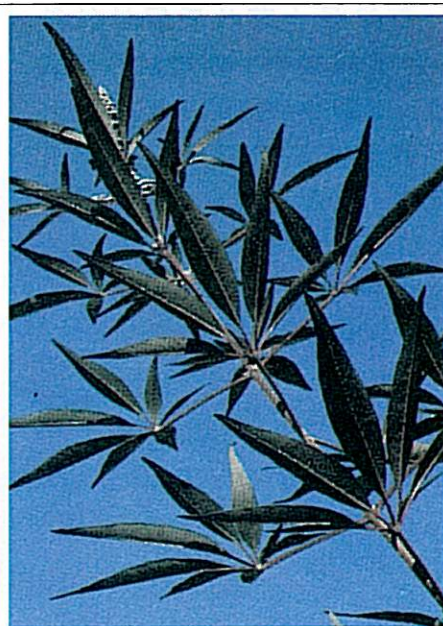
滋潤肌膚脂肪酸

「必需脂肪酸」是保持健康皮膚的必需元素，脂肪酸能滋養人體全身皮膚組織，使皮膚更幼嫩、潤滑及減少面部皺紋，攝取足夠的脂肪酸，使皮膚滿有光澤，令人看來更明艷照人。但大家也要知道攝取均衡的脂肪酸，奧米加六號(Omega 6)與奧米加三號(Omega 3)的比例應為3:1。若長期服用過多奧米加三號反而會造成奧米加六號脂肪酸的缺乏，此時又會引致暗瘡、脫髮等問題，適得其反。近年不少醫學文獻亦有指出，長期服用均衡「必需脂肪酸」對粉刺、暗瘡、濕疹、乾燥或油脂性皮膚均有顯著的改善。

除了進食多種乳酸菌、大量深綠色高纖維蔬菜外，也應減少進食牛奶類食物、煎炸食品、過多精製澱粉質；其次每日應飲用6-8杯清水，及採用草本「乳薊」來清肝淨血；再加上外用含「金盞花」的肥皂，早晚清洗面部皮膚，保持毛孔暢通，暗瘡問題將獲解決。☺



乳薊



牡荊子

*如對以上天然草本植物有任何問題，歡迎致電或傳真《生命力》編輯部查詢