

純自然的神奇乳酸菌是美容的魔法師！

從消除小皺紋、各種斑點加上護膚到減肥都有效！

健康新知

乳酸菌

林 芸〔主編〕

美容奇蹟



展現自然美麗的肌膚魅力！

從去除斑點、雀斑與面皰等

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

林 芸〔主編〕

乳酸菌

美容奇蹟

生活中的健康護照、預防成人病、常保青春美麗





攝影構成：劉天祥
製作示範：陳捷

國家圖書館出版品預行編目資料

乳酸菌美容奇蹟／林芸主編．--初版．--臺北市：
智慧大學，2001〔民90〕
面；公分．一（健康新知；8）

ISBN 957-754-869-5（平裝）

1. 乳酸菌 2. 美容 3. 健康食品 4. 食物治療

411.3

89018020

健康新知⑧

乳酸菌美容奇蹟

NT\$200

林芸／主編

2001年2月／初版

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

發行人：翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問 • 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-869-5

ENTS

· 體 · 驗 · 者 · 的 · 報 · 告 ·

特稿

專輯

神奇乳酸菌

風行全世界

神奇的乳酸菌

對阻止老化也有幫助

· 神奇的乳酸菌——讓臉上斑點消失了

· 腹痛消失、整腸胃、利肌膚

· 習慣性咳嗽好了、頭髮變黑、面皰消失

· 它幫我減輕五公斤的體重

· 洗髮、護髮、肌膚更細緻、更具彈性

· 克服皮膚紅腫、面皰及生理痛、防止骨質疏鬆症

· 青春痘消失了、偏頭痛解決了

· 不再擔心兒子的「白髮事件」了

· 對肌膚清潔效果佳、防止皺紋、消除過敏

· 改善了我陰暗的臉色、恢復活力

· 神奇的乳酸菌讓我減肥成功

57

54

52

49

46

43

41

39

37

35

32

20

6

C O N T

· 大 · 公 · 開 ·

解開您對乳酸菌的疑惑 親切指導您 如何製作「乳酸菌」

· 消除魚尾紋、肌膚更光鮮亮麗 ·····	60
· 神奇的乳酸菌讓我脫胎換骨充滿幹勁 ·····	63
· 神奇的乳酸菌祛除我的口臭、改變人生 ·····	66
· 改善體質、排除畏寒症 ·····	69
· 改善貧血現象、肌膚變得更白皙、更有光澤 ·····	72
· 便秘 · 面皰 · 小腿變細 · 瘦身 ·····	75
· 將粗糙的皮膚轉為細膩了 ·····	78
·····	80
·····	86



林 芸〔主編〕

乳酸菌

美容奇蹟

生活中的健康護照、預防成人病、常保青春美麗





攝影構成：劉天祥
製作示範：陳捷

國家圖書館出版品預行編目資料

乳酸菌美容奇蹟／林芸主編．--初版．--臺北市：
智慧大學，2001〔民90〕

面；公分．一（健康新知；8）

ISBN 957-754-869-5（平裝）

1. 乳酸菌 2. 美容 3. 健康食品 4. 食物治療

411.3

89018020

健康新知⑧

乳酸菌美容奇蹟

NT\$200

林芸／主編

2001年2月／初版

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-869-5

ENTS

· 體 · 驗 · 者 · 的 · 報 · 告 ·

特稿

專輯

神奇乳酸菌

風行全世界

神奇的乳酸菌

對阻止老化也有幫助

· 神奇的乳酸菌——讓臉上斑點消失了

· 腹痛消失、整腸胃、利肌膚

· 習慣性咳嗽好了、頭髮變黑、面皰消失

· 它幫我減輕五公斤的體重

· 洗髮、護髮、肌膚更細緻、更具彈性

· 克服皮膚紅腫、面皰及生理痛、防止骨質疏鬆症

· 青春痘消失了、偏頭痛解決了

· 不再擔心兒子的「白髮事件」了

· 對肌膚清潔效果佳、防止皺紋、消除過敏

· 改善了我陰暗的臉色、恢復活力

· 神奇的乳酸菌讓我減肥成功

57 54 52 49 46 43 41 39 37 35 32 20 6

C O N T

· 大 · 公 · 開 ·

親切指導您 —— 如何製作「乳酸菌」

解開您對乳酸菌的疑惑

消除魚尾紋、肌膚更光鮮亮麗·····	60
神奇的乳酸菌讓我脫胎換骨充滿幹勁·····	63
神奇的乳酸菌祛除我的口臭、改變人生·····	66
改善體質、排除畏寒症·····	69
改善貧血現象、肌膚變得更白皙、更有光澤·····	72
便秘·面皰·小腿變細·瘦身·····	75
將粗糙的皮膚轉為細膩了·····	78
·····	80
·····	86





神奇乳酸菌 風行全世界

★根據——
醫學界的發現

目前「乳酸菌」是一門十分熱門的話題，台灣約從一九九〇年以後，也開始注意到此項神奇飲料。幾年下來，各大乳製品公司也都推出了乳酸菌的系列產品，也有從紐西蘭或其他地區直接進口……

然而，很多人對乳酸菌製品卻只是停留在某種飲料的印象之中，事實上乳酸菌確實可以使腸內正常化、提高人體的免疫功能。

以下所列舉的，是經由許多人的實際體驗，而證明乳酸菌具有這些療效的疾病名稱：

乳癌、子宮癌、肺癌、子宮肌瘤、白血病、心臟病、糖尿病、高血



YOGURT

「乳酸菌」美容法

神奇乳酸菌、風行全世界

壓、肝功能障礙、腦性麻痺、肌肉萎縮症、胃潰瘍、骨髓炎、風溼、白內障、皮膚病、疱疹、支氣管炎、虛弱體質、畏寒症、花粉症、肩膀凝痛、便秘、斑點、雀斑、脫毛掉髮、燙傷、脫肛、痔瘡、子宮下垂……等等。

由於乳酸菌對這麼多疾病都具有效果，所以堪稱是「萬能之物」。

*

關於乳酸菌在體內所能發揮的根本作用，亦即乳酸菌的偉大效果的祕密，現綜合整理如下——

(1)細胞的正常化：細胞自然能力的強化與活性化。

(2)腸內的淨化作用：調整腸內環境，抑制有害菌的繁殖，去除腸內的異常發酵，使腸子的功能正常化。

(3)食物營養價值的促進：促進營養成分的吸收與活用。

(4)血液的淨化作用：與腸內的淨化作用有關，促進血液清淨。

(5)防止有害菌的侵入、繁殖：阻止有害菌侵入身體、防止在腸內繁殖。

(6)免疫功能正常化：一旦喪失免疫功能後，想要維持健康與生命就很困難了。

細菌侵入體內不只會導致生病，



若不能抑制其增殖，甚而會造成死亡。
所以說乳酸菌具有維持生命不可
或缺的作用。

★自然美容的革命

提到美容，一般人認為就是藉著
化妝來創造美麗。於是研究各種的化
妝法，而不去考慮皮膚原有的機能。

事實上，人體肌膚扮演著防衛機
能與排泄機能的重要角色。皮膚的
最外層是由厚0.5微米的薄皮脂膜所覆
蓋，藉此能夠防止細菌或化學物質等
外敵的入侵。

皮脂膜是很薄的一層組織，經由
中性洗潔劑或肥皂等就能夠輕易地加





YOGURT

「乳酸菌」美容法

神奇乳酸菌、風行全世界

以去除，不過，它還會再生。然而，當中性洗潔劑或肥皂頻繁地使用時，皮脂膜來不及製造，就容易造成細菌或化學物質等有害物質的入侵。

所幸，皮脂膜下面還有一層角質層，與皮脂膜共同擔任防衛的工作。

此外，皮膚在防禦作用上，還具有一種感覺機能。

在遇到冷、熱、疼痛等刺激時，會將此訊息傳達給大腦，而準備攻勢加以對應。

★肌膚具有 重要的排泄機能

肌膚除了防衛機能之外，也具有

重要的排泄機能。

所謂的排泄機能，是指發汗作用，藉此能夠調節體溫。

當我們運動或從事肉體勞動時，自然就會消耗熱量。

這時，體內多餘的熱量會經由出汗而降低體溫。

皮膚具有旺盛的活動力，通常以二十八天為一週期，進行新舊皮膚的替換。

舊皮膚會變成污垢由皮膚排出體外。這時，皮膚會變成酸性，使得體內得以保持PH值為7.4的弱鹼性。

然而，這些排出體外的污垢，使得皮膚表面呈現酸性，具有阻止惡菌



侵入的作用，可以說是巧妙地進行廢物利用。

另外，體內多餘的脂肪，也可以藉由皮膚排出體外，減輕身體的負擔。

如此對於維持生命而言，皮膚的排泄作用著實扮演著非常重要的角色。

★**乳酸菌**
也能夠消除皺紋

一般而言，二十五歲以前的女性，沒有小皺紋的煩惱，過了二十五歲以後，逐漸地出現小皺紋。年輕人的肌膚由於血液循環良好，新陳代謝



YOGURT

「乳酸菌」美容法

神奇乳酸菌、風行全世界

旺盛，皮膚的水分與皮脂量較多，且富於彈性，所以不容易出現小皺紋。

以下，我們就來探討皺紋產生的

原因：

- (a) 營養失調
 - (b) 過度觀賞電視
 - (c) 突然地減肥
 - (d) 皮膚的老化現象
 - (e) 生病
 - (f) 長時間照射紫外線
 - (g) 抽菸過度
 - (h) 睡眠不足
 - (i) 細胞的保水能力減弱
- 一般的化妝品，多半是以植物性或礦物性的物質為原料而製成的，近





年來，廠商更進一步地開發生物製品，亦即利用乳酸菌或酵母來製造。

這一類的發酵代謝物，富於親水性，具有良好的保濕效果，同時能夠促進皮膚的新陳代謝，可以說是充分地發揮了柔軟肌膚的效果。

生物基礎化妝品的好處，是不會傷害肌膚，並且能夠創造出自然、美麗的肌膚。

乳酸菌就是其中的代表，由包括乳酸菌與酵母在內共十六種菌的代謝物經由萃取而生產出來的物質，應用範圍相當廣泛，可以多加地利用。

對於前述的皺紋，乳酸菌也能發揮驚人的效用。



斑點、雀斑、面皰的產生與否，因人而異，各有不同。有的人即使接受同量的陽光照射，也不會出現這些肌膚障礙，而內臟機能不佳或飲食生活不當的人，比較容易出現這方面的問題。

當我們接受強光的照射時，皮膚會發揮防衛作用，亦即肌膚表面的角質層會增厚來加以防禦。但是一旦角質層增厚，會導致肌膚代謝機能不良，營養無法充分運送到肌膚各處，造成肌膚粗糙，甚而導致黑色素沈