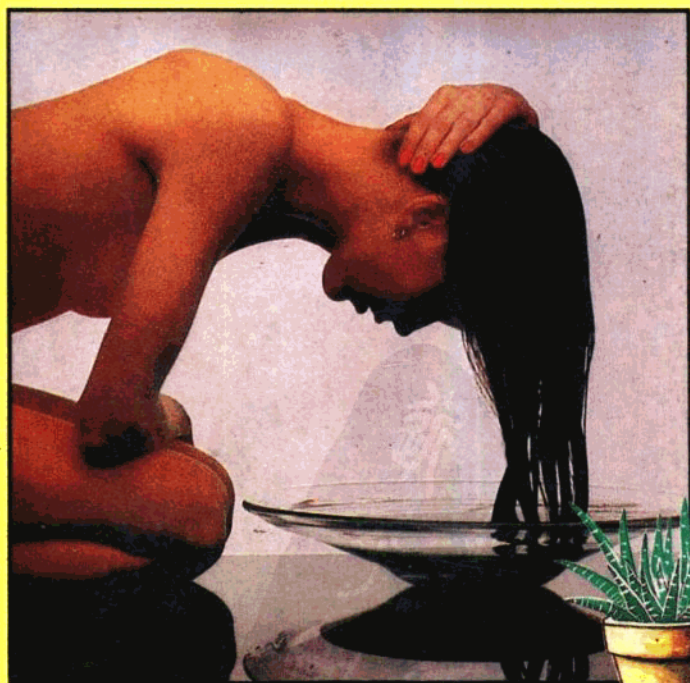


美容·效用·料理·栽培

蘆薈治百病

盧慶仁編著



美容保健·萬應急救

前言

這本書集攙了衆多人的經驗談，以及前輩的研究成果。同時，我們也屢次聽到用蘆薈後效果顯著的書信，有如雪片般反應和讚賞。

蘆薈是一種天然藥草，任何人都可以使用。蘆薈治癒各種疾病內服或外用均可，適用範圍有受傷、燙傷、預防便秘及治療便秘……等等，愛用蘆薈後獲益良多，我一直深信蘆薈是天然的萬能妙藥。

爲了避免生病防止身體日日逐漸老化，爲防止其疲勞及老化，應採取些必要措施。本書簡易方便的寫出蘆薈的使用法，並以圖解說明，所以任何人讀過皆可實際運用。希望能多一個蘆薈的愛用者，並對蘆薈表示感激。



目 錄

第一章	何謂蘆薈	一
第二章	蘆薈的功效	一〇
	內服方面	一三
	外用藥方面	一五
	美容方面	一六
第三章	讓您知道怎樣使用蘆薈	一九
	當內用藥的蘆薈	一九
	當外用藥的蘆薈	三五
	外用蘆薈時應注意事項	三八
	外用的方法	三九
第四章	蘆薈詳細的治療法	四三
	各種疾病症狀及另一種治療法	八九
	當外用藥的使用法	八九

第五章

當內服藥的使用法

一三五

蘆薈具有美容之效

一五一

治面疱有神效

一五二

治療黑斑、雀斑

一五三

蘆薈化粧水

一五四

蘆薈養髮水

一五六

蘆薈護唇膏

一五七

蘆薈敷面法

一五七

蘆薈美容法

一六〇

蘆薈美容的另一種用法

一六六

第六章

教您怎樣栽培蘆薈

一八七

藥用的蘆薈種類

一八八

觀葉植物的蘆薈

一九〇

如何選擇土壤

一九二

蘆薈的繁殖法

一九九

蘆薈過冬

二一〇

第七章

不苦的蘆薈料理·····	二一一
在伊豆所學的蘆薈料理·····	二一二
各種簡單的蘆薈料理·····	二一八
蘆薈能使妳返老還童·····	二三六
蘆薈能使妳健康的減肥·····	二四〇
蘆薈也能預防癌症·····	二四一
蘆薈經驗談·····	二四三
用蘆薈改善體質·····	二四三
蘆薈助我達成節食成功·····	二四四
藥蘆薈是我家的急救藥·····	二四六
蘆薈解除頑固的便秘·····	二四六
蘆薈解除了早晨反胃的症狀·····	二四八
由於蘆薈之惠，使我好化粧·····	二四九
訓練時一定攜帶蘆薈·····	二五〇
蘆薈三天治癒瘡疤·····	二五一
抽煙過度時，請用蘆薈飴·····	二五二

第八章

用蘆薈當蛀牙的應急處理·····	二五三
蘆薈使我外表年輕十歲·····	二五四
蘆薈使我安然就寢·····	二五五
我用蘆薈治療高血壓·····	二五六
蘆薈治療我的低血壓·····	二五七
蘆薈對痔瘡絕對有效·····	二五八
治療嚴重日曬時，請使用蘆薈·····	二五九
蘆薈對面皰有效·····	二六〇
蘆薈解除食欲不振·····	二六一
蘆薈對燙傷有效·····	二六二
蘆薈讓你更美麗更動人·····	二七〇
蘆薈使你年輕十歲·····	二七〇
蘆薈能使油性、粗性皮膚變成中性皮膚·····	二七〇
能促使肌膚柔細白皙·····	二七一
用蘆薈膚面能使妳永保青春·····	二七二

用蘆薈沐浴能使妳的肌膚更光滑柔嫩·····	二七七
蘆薈能使妳的秀髮更飄逸動人·····	二八二

第一章 何謂蘆薈

蘆薈究竟是什麼東西呢？

蘆薈 (aloe) 由來於阿拉伯語的

「al-leh」，意味著「味苦」，別名又

叫「霸王蕉」。

蘆薈原產於非洲，一般都呈野生群。在乾燥的土地上，大型的蘆薈向天空伸長，樣子十分壯觀，它的生命力之強，足以令人驚嘆。

除了非洲之外，馬達加斯加、阿拉斯加等處也有大量生殖，種類也有二〇〇—三〇〇種之多。

現在印度、馬來西亞地方、美洲大

陸的熱帶、亞熱帶等處也都有人工栽培，但都儘量使它成為「野生式」生長，由此我們能感受到蘆薈生命力的強韌。

日本的九州地方、伊豆半島、房總半島等等比較溫暖的地方，也都有大量栽培。在房總半島的蘆薈，大都呈野生狀態的群生。

這種具有強韌生命力的蘆薈，它的缺點是畏寒。在日本的北海道就無法栽培，如果不置於溫室的話，它會在寒冷之中死亡。

蘆薈可大別為藥用和觀賞用兩種。

除了食用以外，還能夠用來觀賞的蘆薈，很廣泛的被當成藥用植物。

蘆薈是百合科的多肉植物，大都生長於高溫的非洲、地中海沿岸，中近東等地。現在由於人為因素，世界各地都有分佈。它的主要成分稱為「蘆薈素」或者「巴爾巴洛因」，具有特殊的苦味。

自古即說「良藥苦口」，木立蘆薈是蘆薈中苦味最強的，也許在健胃劑的效果上會更大。

蘆薈也有美容效果，若經常使用，可防止肌膚變粗，除掉黑斑的例子也有許多。

蘆薈這民間藥方，最好的一點就是可在自宅簡單地栽培，不管何時都可使

用生葉，為家庭的常備藥。

蘆薈買起來便宜，維護費也不多，可作為觀賞植物邊培育邊作藥用，實在是貴重的植物不是嗎？

只要有過一次知道蘆薈的益處的人，必然會變成蘆薈迷無疑。

一般說來，被當成藥用的蘆薈葉子，尤其是被稱為「不必跟醫生打交道」的蘆薈，乃是指「木劍蘆薈」的葉子，這一點請牢記。

欲內服或外用「木劍蘆薈」時，與其使用根、莖或者花等，不如使用葉最具有藥效。不過這並不是說，使用根、莖等部分，一點也沒有效果。

一般民間廣泛使用的藥用蘆薈「木劍式蘆薈」、「蓬斗式蘆薈」、「蘇克

得拉蘆薈」等等。

• 木劍式蘆薈

木劍式蘆薈原產於南非。它和一般藥用蘆薈不同，不可曬乾，必須使用生葉，這是它的一大特色。

• 蓬斗式蘆薈

原產於非洲南路，由黑褐色乃至綠褐色。破碎面有宛如玻璃的光澤，有奇臭。研成粉末之時，呈淡綠黃色，現在輸入日本的，大都屬於此種。



• 蘇克得拉蘆薈

當生藥使用的蘇克得拉 (Succotrina) 蘆薈葉的大小，沒有一定的形狀，有些是呈不透明的黃褐色、黑褐色。它的性質非常脆弱，粉末有結晶性，原產於非州東部。



被當成藥用植物的蘆薈，可以分成
①開普蘆薈。②索哥德拉蘆薈，以及③
邱拉索蘆薈等。這種分類是根據主要產地（輸出地）劃分的。

①開普蘆薈……乃是 Aloe ferox Mill. 及 ferox Mill. 種與 Aloe african Mill. 或 Aloe Spicata Bak. 的雜交種。也就是把取自雜種之葉的液汁，加以乾燥者。外表呈黑褐色或者綠褐色的不整塊狀，破碎面具有玻璃一般的光澤，薄片則為半透明，呈琥珀黃色或者紅褐色。因此也被稱之為「透明蘆薈」。被栽種於南非共和國開普州，經由開普頓輸出到世界各國。

②索哥德拉蘆薈……Aloe Perr-yi Bak. 在半透明的黃褐色樹脂物質

中，可以看到多數的蘆薈素細小方形結晶。主要產地是東北非洲索馬利亞外海的索哥德拉斯島。

③ 邱拉索蘆薈……*Aloe barbadensis* Mill. 爲不透明的紅褐色或暗褐色，可分析出微細的蘆薈素方形結晶。主要產地在西印度群島的邱拉索、巴爾巴多斯島。

以上所提出的三種，都是把取自蘆薈葉的汁液，加以乾燥，去掉水分，製成精華者，然後再輸出到世界各地。

當生藥的原料而輸入的蘆薈，被加工成蘆薈末、蘆薈精、蘆薈鐵質丸、蘆薈耶拉巴丸等來使用。

▲ 蘆薈有三百多種

關於蘆薈的種類，據說目前世界上

約有三百多種。主要的原產是非洲大陸，有二五〇種以上，馬達加斯加島約有四十種，此外，西印度諸島、加那利群島、阿拉伯方面也有分佈。

但是，正如原本是熱帶、亞熱帶的植物，如今在日本也普遍可見一樣，現在世界各地的分佈有極廣之範圍。

所以，會令人猜想蘆薈也和其他的植物一般，有許多種類。於主產地非洲的熱帶林中，有長高二〇公尺大的同時，另一方面也有不滿一〇公分的小型種。

▲ 蘆薈在園藝植物上有十九類七九種

蘆薈雖被當成藥草使用，但另一方面，由於葉子的形狀很有趣，所以也當成觀葉植物而受喜愛。

據「最新園藝大辭典」（誠文堂新

光社刊），栽培爲鑑賞用的蘆薈，在戰爭剛結束的日本約有三〇種，但目前已達一八〇種。

在園藝方面，區分爲十九類七九種來命名的也有許多。由該辭典的介紹來看代表性的吧。

①帝王錦（阿羅也・夫密利斯）

原種生長在南非共和國開普州南部的克禮特卡爾高原東部山地。葉細長多肉，特徵是柔軟。繁殖力很強，群聚生長，花軸沒有枝，長二五～四〇公分，花長三公分，呈珊瑚紅色。大形的葉幅很寬，小形的葉幅狹小，棘刺發達，有許多異型。一九三〇年首度輸入日本，其後也頻繁地輸入種子及成株的，因此在栽培的範圍很廣。

②七寶錦（阿羅也・斯比納執西馬）

以帝王錦爲母種的交配種，耐寒性比木立蘆薈強，一年間可在屋外栽培。

③綾錦（阿羅也・阿利斯達太）

生於南非共和國開普州東部，到奧連知自由州奈達爾的山陵地帶。葉的特徵是扁平，尖端伸長爲尾狀，覆有長毛狀的棘刺。葉綠，葉背並列有銳利的白色棘刺，也有棘刺長到葉上的。於昭和初年傳入日本，現在相當普及。

④龍山（阿羅也・普禮萬福利亞）

穗子的莖是一〇～一二公分，葉數三〇～四〇，繁殖力很強，群聚生長。葉的特徵是灰白色向內彎曲。花序是單軸，花小而紅。一九三〇年代傳入日本，繁殖得相當普遍。

⑤不死鳥（阿羅也・布禮萬福利亞・迪普禮斯查）是龍山的變種，葉的幅度比前者寬，不內曲。

⑥千代田錦（阿羅也・華利也加達）

由南西非的利特爾納長卡蘭，經過貝古阿奈蘭、開普州西北部，自生於克禮特卡爾高原北部。葉是三列生，密密重疊，特徵是穗子的外形也是三角柱狀。葉的白點是橫帶狀。於地中海一帶，伸長纖細之枝，群聚生長，對高溫多濕脆弱，夏季要放在清涼通風好的地方，必需有點乾燥地培育出來。種子有很大的助翼，在明治時代渡海入日本，其後就好好繁殖，一般市場上有賣。

⑦細莖蘆薈（阿羅也・奇利亞里斯）

自生於南非共和國的開普州東部。

花是紅色，尖端是黃綠色。一九四〇年以前渡海到日本，現在各地都有栽培。

⑧椰子蘆薈（阿羅也・斯特利亞茲拉）

自生於南非共和國的開普州附近，

莖是木質且長得低，特徵是塊根不發達。耐寒性很強，被視為庭園植物。明治時期末，傳到日本，現在各地都有栽培。

⑨不夜城（阿羅也・納比利斯）

據說南非共和國的克禮特卡爾高原、利特爾卡爾高原附近大概是原產地。葉上幾乎沒有白粉狀，特徵是瘰子很大。在昭和初期進入日本，繁殖力強，普及相當寬廣的範圍。

⑩青鰐（阿羅也・飛洛克斯）

是生藥開普蘆薈的原本植物。由南



非共和國的利特爾卡爾高原、克禮特卡爾高原、奈達爾到奧連知自由州，廣闊地野生化，可看見一大群。特徵是幼苗的葉刺很多，但長成後就變少。一九三〇年代首次導入日本，一九五〇年種子大量的輸入，市場很多處都販賣小苗。在出產地聚集葉片，製造蘆薈樹脂，花則是橙黃色和緋紅二種。

⑪ 鬼切丸（阿羅也・馬洛西）

分佈在比青鱈的生長地更北側的地方，特別在南非共和國的特蘭斯泊爾生長許多。其葉背的刺比青鱈多，長成後刺也不會消失是其特徵。青鱈的花穗向上，但此種的則向橫側。一九五〇年代導入日本，目前相當普及。

⑫ 武者錦（阿羅也・拉帝福利亞）

原產地是南非共和國的東卡爾地方，特徵是葉厚而寬、色濃。

除了以上所舉的例子外，也有廣葉錦、雪女、女王錦、紫光錦、唐錦、羅紋錦、小夜錦、野羅仙女、春龍、花蟹丸、五重塔、牽牛織女，所羅門王的碧玉冠等，名字有趣的有很多。

各種的顏色的形狀都很美麗，觀賞起來也是很賞心悅目。

當藥草所使用的蘆薈，前已提過以木立蘆薈最有效，但在栽培木立蘆薈的另一面再培育這種觀賞用的蘆薈，定會有加倍的樂趣。

