

抵禦壓力的智慧草藥

想要維持身體健康力，適應原幫你找回「自癒力」



(圖片擷取自網路)

前言：

除了益生元、益生菌與後生元之外，目前歐美健康養生圈也掀起了一股適應原(adaptogens)植物風潮。適應原必須擁有三個特性：無毒(nontoxic)、改善生理機能失衡(normalization)、及廣效性調理(nonspecific)。

這些植物通常可以保護人體免受環境、化學物質傷害，同時能還原身體健康機能。適應原它們生長於惡劣的氣候條件下，因而衍生抵禦這些壓力源的能力。

如何挑選合適的適應原產品？

草本植物中，以下都符合適應原的條件

適應原植物：

- 睡茄（學名：*Withania somnifera*）：俗稱南非醉茄、印度人參
- 假馬齒莧（學名：*Bacopa monnieri*）：又名過長沙、百克爬草
- 蟲草（學名：*Cordyceps*）：是一種寄生在昆蟲幼蟲上的真菌類生物
- 聖羅勒（學名：*Ocimum tenuiflorum*）：又名神羅勒、打拋葉或嘎拋
- 印加蘿蔔(學名：*Lepidium peruvianum*)：別名瑪卡或瑪咖
- 紅景天（學名：*Rhodiola rosea*）：被稱為黃金根
- 刺五加（學名：*Eleutherococcus senticosus*）：又名西伯利亞人參
- 五味子（學名：*Schisandra chinensis*）：又稱作五味、北五味子、山花椒

市售產品：

● **Origins 品木宣言-青春無敵靈芝光潤機能水**

質地如輕精華般的靈芝水，強調「秒吸收、超爆水、極細緻」。更主打快速有效解決肌膚困擾，從乾燥、痘痘、粉刺、毛孔、出油、泛紅、敏感、膚色不均、氧化暗、粗糙膚觸，讓肌膚更健康。運用烏拉爾甘草適應原+甘草次酸，啟動肌膚超強防禦力，避免可能導致肌膚老化的損害、提升抵禦刺激傷害的能力。



(圖片擷取自網路)

● **INIK Organic-瑪卡根活顏日霜**

日間也需要抗皺修護，才可以發揮最大的護膚功效！使用瑪卡根有機認證成分，臨床實證能有效可刺激纖維母細胞，促進膠原蛋白的生長達 70%。為肌膚提供所需營養，有效延緩老化，撫平皺紋，讓肌膚恢復年輕緊緻。



(圖片擷取自網路)

● **KIEHL'S 契爾氏-11kDa 超導全能修護露**

一種玻尿酸精華，含有適應原草本複合物，可強化皮膚免受壓力因素的影響並增強光澤、彈性。微分子賦活精萃，能快速舒緩肌膚問題，修護肌膚屏障，維持肌膚穩定。



(圖片擷取自網路)

● QIDAI 懸懸-冬櫻賦活舒緩護手霜

有機冬櫻根(睡茄)萃取舒緩賦活手部肌膚，修護肌膚屏障，建立天然保護膜，吸收快水潤保濕不黏膩，有效改善肌膚龜裂。



(圖片擷取自網路)

● Natura Siberica-紅景天舒敏潔顏凝膠

溫和潔淨肌膚與殘妝，加強防護能力，舒緩肌膚不適，賦予細嫩及活力能量。添加紅景天萃取可加強肌膚防護能力，形成肌膚保護膜以防護及減少外界環境的刺激。



(圖片擷取自網路)

推薦原料：

● Ayuredi®

INCI : Propanediol (and) Water (and) Ocimum Sanctum Leaf Extract

- 建議添加量:1-3%
- 聖羅勒萃取
- 抗衰老提升皮膚緊緻度
- 舒緩肌膚
- 抵抗環境壓力
- 具 COSMOS 認可

● Skinhairgium® Bio

INCI : Lepidium Meyenii Root Extract (and) Maltodextrin

- 建議添加量:0.01-0.5%
- 瑪卡根萃取
- 頭髮助長劑、防止脫髮、強化頭髮
- 預防皺紋、提升皮膚光澤
- 具 COSMOS 認證、Fair for Life 認證

● Macaline®

INCI : Propanediol (and) Water (and) Quercetin (and) Kaempferol

- 建議添加量:1-3%
- 瑪卡葉萃取
- 促進瘦身
- 削減橘皮組織
- 促進微循環
- 加強深層彈力緊緻
- 具 COSMOS 認證、Fair for Life 認證

● Sweetone® Bio / Liquid

INCI : Schisandra Sphenanthera Fruit Extract (and) Maltodextrin /
Glycerin (and) Schisandra Sphenanthera Fruit Extract (and) Water

- 建議添加量:0.1-0.5% (粉末) / 0.25-1.25% (液體)
- 五味子萃取
- 舒緩敏感肌膚，減少泛紅狀況
- 恢復容光煥發的膚色
- 具 COSMOS 認證、FairWild 認證

● EnergiNius®

INCI : Fructose (and) Glycerin (and) Water (and) Withania Somnifera Root Extract

- 建議添加量:1%
- 採用天然深共融溶劑(NaDES)萃取自睡茄根
- 含有氨基酸及睡茄內酯(Withanolids)
- 保護肌膚免於 HEV(高能量可見光)的傷害
- 具 COSMOS 認證

參考資料：

歐美流行的「適應原」是什麼？醫師分析一關鍵改善疲勞與腦功能 - Heho 健康(<https://heho.com.tw/archives/170259>)

適應原、壓力管理與健康 (<https://tw.iherb.com/blog/adaptogens-stress-management-and-health/782>)

7 種西方養生草藥 抗壓力、讓身體恢復平衡 (<https://www.epochtimes.com/b5/22/1/22/n13522667.htm>)

品木宣言官網 (<https://www.origins.com.tw/>)

契爾氏官網 (<https://www.kiehls.com.tw/>)

歡迎索取樣品試用，樣品、詳細規格與報價請就近洽詢富鉅實業業務部，將有專人為您服務

台北：02-8751 6060 | 台中：04-2375 8266 | 台南：06-312 7224