

羅漢果

印象中 根據新聞報導
2008 年年初 德國向台灣
買了數百噸羅漢果
原因是 它的優異抗氧化 去除自由基功能 老柳

序

筆者的妹妹在一律師行工作，同事中有一位彭太，眼見她的朋友身患絕症，醫生也沒辦法，但她這位朋友喝了羅漢果茶半年後，竟然痊癒。彭太便將羅漢果茶帶到律師行裏，一時間律師行的職員們都人手一杯。而筆者也將它介紹給一位八十歲的仁慈老太，她患糖尿病已數十年，飲用羅漢果茶後，她的病況好轉了。所以她請筆者把羅漢果的好處寫成小冊子，免費贈送有緣人，使他們都可以得到這份好處，以小量消費，便可以日日保健，受用終生。

一•「疾病與衰老」的根源

現代人與古代人相比，居住環境隨時代進步而自動化，人口密集，自然生態受到破壞。臭氧層受損，紫外線指數因而提升。空氣和食物中所含的有害物質相提高；再加上生活模式改變，工作及社會壓力大增，攝取養份的食物來源亦受加工污染，在這種種複雜情況下，人類為了改善物質生活及延長壽命，先決條件就是擁有健康的體魄，善用物質資源，才能享受人生。因此防止疾病及延遲衰老，便成為時下眾人關注的事項。



醫學研究指出，大部份疾病的產生與人類的自然衰老，都與「游離基」〔 Free Radicle 〕有關細胞受到游離基氧化失去正常運作能力，身體器官臟腑機能失調，引起病變，形成疾病，甚而新陳代謝失控，衰老速度增加。



2004 02 07 anion

二•「游離基」是什麼

在大氣中，元素與元素〔肉眼見不到的〕之間進行電子取捨，從而製造出各種物質，或變化其他受影響物質。游離基是存在於大氣中不穩定的元素，需要通過氧化其他元素而取得穩定狀態。

在人身體內，因應身體狀況不理想〔如睡眠不足、工作壓力大、病毒或細菌感染、新陳代謝失調等等因素〕，游離基便會在體內產生，並激烈地進行氧化細胞組織〔即與細胞結〕，達到游離基的穩定性。但與此同時，被氧化的細胞亦因應結合而改變了本來設定的自然功能，不能執行指定工作，維護身體臟腑的協調運作。這正正就是疾病與衰老的根源。

三•「羅漢果」是什麼

羅漢 **Grosvenor Momordica fruit** 是葫蘆科多年草蔓性植物，學名為 **Momordicae Grosvenori Swing la**，在中國大陸亦稱光果木髓。羅漢果是球形，直徑四至六公分〔一吋半至二吋半〕，生的羅漢果為深綠色，帶有光澤，但不可生吃。加工烘曬乾燥後，羅漢果外皮乾燥呈黑色，有胎毛覆蓋。內部褐色種子濕潤，是發揮藥效的最佳狀態。



「羅漢果」名稱的來歷

據傳早於清嘉慶年間〔西元 1796-1826〕瑤族醫師羅漢發現果實有預防及保健的療效，遂向族民推廣。瑤族合力培種此果樹，並很重視乾果的醫療效用。後來以發現此果實的羅醫師而命名為『羅漢果』。

羅漢果的出產地

在清朝中葉期間，只在廣西省以北山嶽地帶栽培。羅漢果的生長條件嚴苛，需要日照時間短，紫外線量高，晝夜溫差大，雨水多及土壤要有良好排水的環境。

從「祛邪扶正」的中醫角度看羅漢果

羅漢果味甘，性涼，無毒。具有清肺止咳、涼血止血、生津潤腸的功效。入肺、脾經。

根據中醫理論：肺主氣，司職呼吸，與喉嚨及聲音相關，又肺與大腸為臟與腑相表裡，故與腸道相關聯。外感風熱或燥邪所引起的病變，如咳嗽痰黃，口渴唇乾，心煩氣燥等症，都可用羅漢果清肺止咳潤燥。假如陰虛肺熱或是火熱灼肺，損傷肺絡所引起的咳血吐血，也可以選用羅漢果取其涼血止血之功。

四●羅漢果可舒緩什麼病

滿清嘉慶年間，羅漢果對抑制喉痛，聲啞及咳嗽的藥效最為人所熟識。根本近年研究分析，當羅漢果進入體內，來到身體的不適或失調部位時，抗氧化淨化物質就會與遊離基結合，清除游離基的氧化作用，解除發病隱憂，而不需要的淨化物質則排泄刑體外。如果沒有不適的部位，那麼所有淨化物質都會排泄掉。

這就是說，羅漢果對因游離基氧化而引起疾病如高血壓、糖尿病、胃病、便秘、肚瀉、炎症、哮喘、敏感症等等，都有一定的舒緩療效。

另外如身體陽盛，過食辛熱厚味，以致胃熱積熱而導致的便秘，或外感熱邪，又或者熱病後期，耗傷津液而發消渴，也可選用羅漢果潤腸通便，清熱瀉火，生津止渴。

羅漢果能「排毒」

羅漢果含有幾種抗氧化淨化物質，化解體內因新陳代謝而產生的游離基，防止游離基氧化細胞組織，致令身體機能失調，引起疾病。

簡單地說，羅漢果的淨化功能，能針對並化解廣泛疾病的源頭——游離基。



羅漢果可預防什麼病？

既然羅漢果有助除去體內積聚剩餘的氧化游離基，即指出羅漢果亦能減慢因氧化而老化的情況，防止未老先衰而逕生的臟腑衰竭現象。因老化而引起身體機能失調的病症，包括因血管運作失常，動脈硬化而導致的心臟病、腦中風和老人痴呆等病變。對於隨年齡增長而出現的老人斑、白髮及脫髮、白內障等現象亦有一定幫助。

五•羅漢果茶的製法及有效攝取法

羅漢果茶的製法〔使用乾燥果實〕

取羅漢果一個壓碎外皮，將種子分開；

在煲中放入二公升水，放下壓碎的羅漢果一個；
用中火煲二十分鐘〔以水滾後計算〕，關火後，
放置十分鐘；

完成後可以直接熱飲，或過濾後放入冰箱冷藏，
可保存一個月。在冰箱取出的可以用熱水稀釋濃
度當淡茶來喝。

註：要揀靚羅漢果，首先最好將羅漢果輕力由距
離檯面一、二吋的地方放下，如果像「乒乓球」
般的會「彈起」，証明不是「空心」，亦即是上
品。又或在耳邊輕輕搖，搖得響便是不好的。

當茶和果汁來喝

將乾燥果實整個煎煮〔即壓碎外皮，分開種子〕，就當茶來喝，可熱飲或冷飲，濃淡可配合個人喜好酌量增減。一般用來保健的，可以在早上，飯後或口渴時喝，一天飲用二至三次較佳。可用來作咖啡或紅茶的甘味料。也可當成調味料加入菜餚中，不知不覺地進入體內，保護身體的健康。

羅漢果可加芥末、味噌作為調味料，也可加入黑芝麻或奶油醬，也可在煮菜、炒菜時加入不同的料理中。攝取羅漢果時，最好是每天持續少量攝取，如何一次大量攝取，只會大部份排出體外，因為除了必需份量外，典他都無法貯藏於體內。

六•飲用羅漢果茶克服病痛的案例

病例〔一〕糖尿病

黃先生患糖尿病已三年多，由於交際應酬頻密，加上經常喝酒，病情惡化。服用降血糖劑後，血糖值雖然下降，但當停止服藥，血糖值便立刻回升，而且經常昏倒，後經朋友介紹，每天服用五至六次羅漢果茶。二個月後，血糖值恢復正常，身體疲倦感也消失；因糖尿病而引起的眼底出血亦消失了。黃先生對羅漢果的效果，感到非常驚訝。

病例〔二〕高血壓

李先生年約六十歲，患高血壓已有十年多了。他雖然不斷服用降血壓劑，但症時好時壞。當工作忙碌，壓力大時，血壓就會增高。服用羅漢果茶三個月後，血壓從最高的 180 ml 降至 130 ml，而最低血壓則由以往的 100 ml 降至 60-70 ml，而且非常地穩定。李先生的心情也平靜和愉快了。

病例〔三〕胃潰瘍

二十三歲的陳小姐，自幼就有頭痛的煩惱，最近頭痛次數增加，醫生還檢查出她患有胃潰瘍，當陳小姐接受服用胃潰瘍物的同時，也服用朋友介紹的羅漢果茶；結果不到二個月胃潰瘍就治好了，而最令她感到驚喜的是頭痛也消失了。

病例〔四〕便秘

方太年約四十歲，但便秘已有二十多年，平日要三天才排便一次，嚴重時十天才排便一次。便秘使她臉色欠佳，不易上粧，黑斑和皺紋也提早出現。平日不但感覺不舒服，精神還難以集中，使她脾氣暴躁。她曾服用市面的藥品，但一停用便又會便秘。使她非常困擾。後經朋友介紹，她開始服用羅漢果茶，每天三次，每次一杯，第二天就掛便了，持續服用後，結果每天都排便，方太感到非常驚訝。胃腸狀況改善了，食物也變得非常好味，原本乾燥，皺紋明顯的肌膚重現彈力，她也不再亂發脾氣了。

病例〔五〕敏感體質

陳小姐自少對食物敏感，吃了蟹後，便會引起濕疹，身體發癢，長大後更開始出現氣喘，氣喘發作到現在差不多已有二十年了。曾經有朋友介紹說羅漢果對氣喘有效，但她不敢嘗試。有一次咳嗽發作時，喝下羅漢果茶，竟然即時止咳了，於是她開始飲用，每天三次，每次一杯，半年後，她的氣喘不再發作了，連敏感引起的濕疹也消失了。為了維持健康，她說今後還要繼續使用羅漢果。

病例〔六〕舒緩眼睛

呂小姐長時間使用電腦，而眼睛常感覺疲勞，後用羅漢果液來洗眼，疲勞便漸漸消失。有一次她雙眼通紅，微絲血管都爆了，她用羅漢果液洗眼，二天後，雙眼都回復正常。

病例〔七〕糖尿病、舒緩眼睛

招女士，年近九十、患有糖尿病二十多年。她開始每天服用三次羅漢果茶，三個月後，血糖值恢復正常。但她仍然要服用由醫師開的降血糖劑。又有一天，她起床時發覺雙眼通紅，微絲血管都爆了，用羅漢果液洗眼，五天後，雙眼回復正常。近月因糖尿落腳，腳部麻痺得不能舉步，用羅漢果茶洗腳，洗後每天都有進展，一星期後回復正常。另有一次，排便時，排出很多黑色的血水，她嘗試飲用羅漢果茶，每天達至六次之多，不一星期，排便回復正常，再沒有排出血水了。

病例〔八〕血壓病

何女士，今年九十多歲，患血壓之疾多年，經朋友介紹飲用羅漢果茶三個多月後，經醫生診斷，血壓之疾已消失。又她七歲時，腋下有一個如雞蛋黃般大小的肉核，同時也縮小至花生般大小。

病例〔九〕濕疹水泡

阮胡君到訪李先生，李先生發覺其臉及身體都生出如豆般大之水泡，痕癢非常，以至不能入睡。李先生著期用羅漢果食洗兼用，果然奇效痊癒，阮胡君感激非常並嘆為奇蹟。

病例〔十〕

曾老太年逾九十歲，零三年良鍾姑娘到訪，並帶有「羅漢果」葯方，據云此方曾醫好乙位患腸癌的女士，她曾遍訪名醫調理，不但無效，且預期她將命不久矣，幸得友人介紹她飲用「羅漢果」茶約年餘後，不但病情好轉，且漸康復，于是將此奇方轉送親友，此時曾老太剛有皮膚病，痕癢不能入睡，于是將「羅漢果」煲水用以淋遍全身，經三天後，立即痊癒，需要自乾。

※ 曾老太廿多年糖尿病，每天一個「羅漢果」煲水飲，經歷四個月後，証明糖尿病已減輕，改為每天服葯一次。某日早起時，忽覺雙雙眼通紅，後用「羅漢果」水每天清洗雙眼七八次，五天後，雙眼恢復原狀，並未使用任何眼葯水。

曾因剪腳甲過度而弄傷腳趾，致發炎，因而往醫院洗傷口，五次均不能埋口，後用「羅漢果」水浸腳，每天三四次，幾天後便痊癒。

中秋節翌日，大便出血兼有內外痔瘡，用「羅漢果」水清洗後，十三天便康復正常。

曾水瀉非常嚴重，後飲「羅漢果」水數杯後，水瀉立即停止。

手部曾因皮外傷做成之爛肉，後用「羅漢果」水清洗後痊癒。

每日用「羅漢果」水濕搽頭部三次，七天後不但止痕，且令白髮轉黑。

《再者，葯無分貴賤，諸君切勿因其價廉而忽略其具有殺菌之功能，希為珍之重之。此簡報諸君看後如不須用，請轉送他人，以發揚此經濟而有效之良藥，
謝謝！》