

欖仁樹

欖仁樹學名為 *Terminalia catappa* L. 在植物分類上，屬使君子科 (Combretaceae)，俗名為枇杷樹或古巴梯斯樹。冬天落葉，春天發出新芽，夏天生長茂密的葉片讓人們避暑乘涼，秋天葉片變紅形成一片美麗的景色，四季極富變化，加上生長快速，對任何土壤均能適應，為目前極受歡迎的庭園樹木。

大概是5、6年前，新屋鄉農會徐潤炳先生與筆者有一次同桌共餐之際，提起想找一棵欖仁樹苗來種，筆者回答道：「那還不簡單，半年後必送一棵給你」，做什麼用？好處多多，拿來再說吧！

自此以後我對欖仁樹就特別注意，報章雜誌亦經常有報導說欖仁樹葉對肝病有治療的功效，秋末初冬為欖仁樹落葉季節，常見民眾拾取欖仁落葉，有一次因公在台大受訓，發現台大校園中有2棵欖仁樹，據說有人專門守候在樹下撿葉子，真是奇貨可居。

自從認識欖仁樹葉有治療肝病之功效後，家中夏天大部份的飲料即為欖仁葉茶，首先用6-7片葉煮水5公升左右，煮的時候好像表面上會釋出一層似鐵質的東西，後來就改用泡茶般的沖泡方式就無此現象，大概以2片葉泡1公升煮沸之開水，經常飲用。

現在以欖仁葉泡茶喝很流行。筆者有位同學的弟弟在工廠上班，工廠中有很多菲律賓外勞，他們返國休假時就會帶回欖仁葉給我那同學的弟弟，據說很有效果，本來覺得肝功能不佳，經常以欖仁葉泡茶喝，一年多下來不一樣就是不一樣。

最早發現欖仁樹葉可有效治療肝功能者是最有環保意識的人，因為他言明要成熟自然掉下來的葉片才

■撿拾欖仁落葉，曬乾貯存，愈紅愈新鮮者，藥效愈佳。



■欖仁的樹型優美，葉色富於變化，是美麗的庭園樹木。

有效，如果說綠葉有效的話，我想欖仁樹早就給人糟蹋光了，這位前輩真是欖仁樹的救命恩人，功德無量。

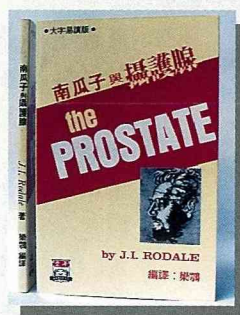
85年筆者前往菲律賓協助發展設施蔬菜，於5天的菲律賓農業考察中發現菲律賓庭園造景或路樹很多都採用欖仁樹，有的可能已經是百年老樹，樹幹直徑有80公分左右，但菲律賓人尚不知欖仁治療肝功能的功效，真是人在福中不知福，非常可惜。

據小女說台北有人出售小包裝，每包100-200元，依重量而分。其實，欖仁葉不必花錢買，樹下就有的撿拾，愈新鮮愈好，愈紅愈佳，洗淨曬乾，保存在乾燥處，不要發霉，隨時隨地都可以泡來當茶喝。

■

南瓜子與攝護腺

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。
夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！



本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術

J.I. Rodale 原著
梁鵲編譯 定價 120 元
(掛號郵資 45 元)

豐年社



台北市溫州街 14 號
郵政劃撥 0005930-0 豐年社
電話(02)3628148-30