



神奇的台灣仙草靈藥(3)

樟芝的食用法與暈眩反應



■鐘狀樟芝的子實體。

膠囊的食用法

1. 用於保健身體者，初次食用時(約前15天)每天早晨空腹服食2粒(500mg/粒)，晚上睡前再吃2粒，共二次，往後每天服用2粒即可。

2. 自覺有症狀者，每天早晚飯空腹前各吃2粒，共二次，直到自覺症狀消失，往後每天改服食3粒即可。若再碰到身體異恙時，可隨時再加食。

3. 較嚴重者，每天可吃3次以上，每次2至3粒。

4. 如果一直存在有胃腸問題的人，在剛開始食用樟芝第一盒時，最好飯後食用，以後再改為飯前30分鐘食用更佳。

子實體的食用法

1. 先將樟芝子實體表面清理乾淨，去除所附連的樟樹皮，然後切成薄片條，煎水煮開當茶飲，味道會很苦，宜用小杯量飲用，或可多加水煮，可重複煎煮幾次直到沒味道為止，才丟棄。每次煮水時，可加幾

片新的樟芝和舊的混合煎煮。

2. 由於樟芝成本很貴，來源不易，早期民間之傳銷業界，就有以樟芝子實體直接磨粉充填膠囊方式銷售，每顆膠囊之價格在70元左右。一般內含純樟芝子實體粉的含量大約僅佔30%左右，餘之含量大多是靈芝類的粉末充數，除可降低成本外，也藉此可達到所謂相輔相成或增強的效果。購買時要加以區別，才不致於吃虧上當。

食用注意事項

1. 樟芝目前仍被歸類為藥用兼食用植物，可與中西藥合用。可當藥物，也可當一般保健食品食用。但不可多食。

2. 食用樟芝，如同食用靈芝情形一樣，最好每日多喝水，多做適量運動、多做深呼吸，可加速促進體內新陳代謝，幫助血液循環，提升效果。

3. 每日儘量多排泄，不積宿便，不憋尿。

4. 少吃高油脂、高熱量、油炸、醃漬食物。多吃新鮮蔬菜水果類。

5. 為維護胎兒的正常發育安全，孕婦在懷孕期間，最好能依醫師之指導食用。

為何食用無效？

有人食用樟芝後可能出現無效果的情況，大致有下列幾個原因：

1. 吃到假的樟芝或不純的樟芝。

2. 沒有定時、定量食用。

3. 每日吃的份量不夠。

4. 有暈眩反應時，因害怕而未再繼續食用。

5. 平日沒配合良好的規律的生活作息及運動。

6. 病得太久，而所服藥物太多，體內毒素未能有效排除。

7. 隨病情起伏不定，而未能持續食用。

8. 心理因素。

9. 身體很健康，根本不需要食用。

暈眩反應

暈眩反應在漢藥、中藥醫療過程中。是常被提及的一種暫時性的現象，又稱好轉反應，這是促使人體本能自然治癒力的發揮及細胞再生機能活化的必經過程，也是為達到徹底根治效果所必經的新陳代謝活絡反應。可說是一種排毒現象，亦被西醫視為藥物的副作用，但也有中醫說是發揮效果的前兆。此徵狀依個人體質而不同，有的很輕微，有的很嚴重，當暈眩反應消失時，整個人會感到非常輕鬆，而且很有精神。

對食用樟芝者來說，依個人體質之不同而異，快者三日就會呈暈眩反應，一般而言，過敏性體質或化學藥物過份攝取者，較易呈現此現象，不光是顏面或身體，甚至口中亦會呈現蕁麻疹，其他也有浮腫、腹瀉、腹痛、發燒、耳鳴、血壓變化、排泄物增加的現象，如食用樟芝而產生上述症狀時，繼續再食用一段時間，它會自然消失或減輕。如果對產生症狀不放心，可以主動去諮詢有經驗的中醫師。

一般的中藥、漢藥在服食過程中，常會歷經幾種不同階段的整健過程，出現好轉反應，也代表病人的病情反應，中醫師根據此即可作不同的調整處理。大致有幾個過程：

1. 機能調整補充期；
2. 生理代謝更替期；
3. 氣血活絡酸痛出現期；



■乾燥的樟芝片。

4. 細胞再生倦怠愛睏期；
5. 到最後結果是機能活化功能再現。

不過其反應並不一定依正常順序出現，常有不依序出現情形。也會呈週期狀出現，而且會好幾波，程度及長短不一。常見較嚴重的暈眩反應應會如下的所列的徵狀。

酸性體質者，很睏，連白天也很想睡覺。口乾舌燥。夜間睡眠中常有尿意，經常放屁。抵抗力較弱。

另外，在不同的疾病中，會出現下列類似的症狀，此症狀通常不會持久。

1. **高血壓者**：頭會比較重的感覺，血壓會微升高，頭微暈有時會吐。
2. **低血壓者**：鼻孔或口腔會微有血絲。
3. **貧血者**：依體質而定，偶會有出現輕微的鼻血或頭微暈。
4. **胃不好者**：胸中會有灼熱感，食慾較差，胃病者局部微疼痛。
5. **胃潰瘍者**：潰瘍的部位會疼痛，略有口臭。
6. **腸不好者**：會產生腹瀉現象。
7. **心臟病者**：呼吸急促或不順，情緒不穩，心跳加快，頭微痛。

8. **肝臟不好者**：會吐氣，有時也會嘔吐，會長青春痘，有些會全身發癢，易口乾、較易疲倦，皮膚出現泛黃現象。

9. **肝硬化者**：有時會有血便。

10. **腎臟功能不佳者**：顏面會有輕微浮腫，蛋白質會突然下降，腎臟部位會疼，尿量增加，尿液顏色改變，容易疲勞感。

11. **糖尿病者**：手及腳會輕微浮腫，皮膚發癢，血糖質會突然較高，口乾，視線模糊不清，不適處較多。

12. **患痔瘡者**：會突然呈現出血現象，便血增加。

13. **皮膚病者**：較癢，皮膚會長出更多的疹或瘡，這是酸毒排出現象。

14. **痛風、風濕痛**：關節部位會更加酸痛。

15. **氣血瘀滯者**：舊傷容易復發，有嚴重缺氧體質者，胸口會更加鬱悶，全身筋骨酸痛、倦怠。

16. **腦神經衰弱者**：連續幾天晚上睡不著，但次日精神仍好。

17. **肺部積毒過多者**：有排痰增加現象，鼻子過敏，鼻水會增加，微隱痛，較咳。

18. **有頭風者**：會出現頭痛持續數日現象。

19. **婦女病者**：下部騷癢，分泌物增加或有血塊，這是排泄污濁物現象，在調整經期中，有些人會有大量出血反應，或亂經情形。 (全文完) 〇