

伸出健康之爪 千年林中草藥



【貓爪】

貓爪真是一個奇怪的名字。

貓這動物，可以很高傲慵懶地對你伸伸腰、打打呵欠，或乾脆悠閒地蜷在沙發上；也可以雙眼圓瞪，目露兇光，緊盯獵物，一撲而上。

至於貓爪，大概是有利於捕捉、攫取東西。不過這裏說的貓爪，卻是指生長在茂密樹林中，被葡萄纏繞生長，有助增進人體健康的植物——貓爪。

乍 聽貓爪這個名字，是不是以為是熊掌之類的山珍野味？沒錯，貓兒都有爪的，但在植物界中，原來也有植物稱為「貓爪」，而且鼎鼎大名！

貓爪是葡萄

在超過2千年前，貓爪已被秘魯裔印度人廣泛使用及認識。貓爪其實是植物Uncaria的一種，Uncaria是一種在樹林中生長的葡萄，西班牙文稱為uña de gato，或名貓爪。

貓爪，得名來自它外形粗而蜷曲的根，可讓葡萄緊抓着它、纏着它，向着陽光的方向生長。它屬於茜草科植物，其中當時最常用的兩種貓爪是Uncaria tomentosa及Uncaria guianensis。

日本刊記者

從前，印度土人都相信貓爪具有治療效能，他們會利用貓爪來醫治癌症、糖尿病和關節炎，有的人還會利用貓爪樹皮製成的茶來治療腫瘤、炎症、胃潰瘍，甚至避孕。關於避孕，印度人會將大量貓爪的根和樹皮煮成「避孕茶」，認為每3個月於經期間飲用一次便可防止懷孕。不過，這是土人的方法，是否真有助懷孕，目前仍未能證實。

對抗愛滋病

近年來，西方科學家開始重視貓爪的研究，因為曾有發現貓爪具有增強免疫力的潛能，這可能對治療愛滋病和白血球過多症有幫助。

根據研究，貓爪含有豐富及有益的植物化學物質如 proanthocyanidins，是一種可驅走自由基的強烈抗氧化物。此外，貓爪還含有鹼(Alkaloid)，在1993年有研究顯示，14個對愛滋病毒(HIV)呈陽性反應病者，在服用含豐富鹼質的貓爪根精華6年後，有5個在初試及以後日子中均未有愛滋病病徵出現，其餘接受測試者亦在接受測驗的第一年漸漸減少出現愛滋病病徵。

至於有助增強身體免疫力的T細胞，亦有發現在測試的首兩年半內穩定增長。當然，在對抗愛滋病的能力方面仍需作進一步的研究，至目前仍未能對貓爪對愛滋病的治療能力下定論。

應付癌症

另一方面，貓爪含有的鹼質亦有助增強細胞的食菌作用，能幫助白血球細胞吞噬不正常的細胞、有毒物質及有害的微生物。有研究報告指貓爪中有多種鹼質對白血球細胞有活躍反應，尤其是 Uncarine F 的鹼質，可能有助治療白血球過多症，而且不會影響脊髓細胞。

這些鹼質，能刺激免疫系統中巨噬細胞吞吃或毀壞外來細胞，也能活躍其他免疫系統中的份子。在老鼠實驗中，它們在服用貓爪根皮精華後，體內的巨噬細胞活動增加了30%至40%；服用貓爪的莖皮精華後，則增加了10%至20%。研究相信，高度活躍的巨噬細胞活動能攻擊癌細胞；亦能有效刺激人體免疫系統中非常重要的白血球細胞及T細胞活動。

有研究亦發現，貓爪內的鞣質有助保護鹼質和引進鹼質，即使本身缺乏免疫活動，亦可刺激鹼質的活動。

保護細胞防疾病

研究者在貓爪中發現一種抗氧化物——黃酮素。黃酮素能保護身體細胞因氧化作用而受損，或防止細胞因某些化學療程、輻射等而造成損傷。1990年有研究報告指貓爪的根或根部精華有助預防疾病，因為它們能對抗細菌或防止哺乳細胞組織變異。

貓爪更被發現具抵抗過濾性病毒感染的的能力，如單一疱疹、帶狀疱疹；胃潰瘍、胃黏膜炎；關節炎；支氣管哮喘、花粉熱、結合膜炎等呼吸系統敏感病症。目前還有動物實驗正在研究貓爪對骨關節炎、皮膚炎、蚊蟲咬傷引致敏感反應等症的效用。

雖然有很多研究顯示貓爪對人體健康的幫助，但亦有學者對此懷疑，認為仍未有完全確實的證據。

小心混淆「貓種」

市面上已有貓爪補品出售，一般來說效力越強的，價錢也會較昂貴。購買時，謹記要小心留意所購貓爪的名稱及種類，因為至少有20種來自不同種類植物都以「貓爪」為名，有的更含有毒性。

Uncaria tomentosa 和 Uncaria guianensis 都是沒有毒性的，其中前者較普遍；但在服食時要注意，若正在接受防止潰瘍治療、接受移植手術、或注射蛋白質治療，都不宜服用。此外，由於這種貓爪會引致子宮收縮，孕婦或計劃懷孕的婦女都不可服用。由於貓爪的功效尚在研究中，是否適宜長期使用仍是未知之數，若要服用最好還是先諮詢醫生意見。

瀕臨絕種植物？

貓爪的出產地是秘魯，在30多年前，秘魯人已出口貓爪的根，數量眾多，近年來也開始出口貓爪的莖皮。由於貓爪的需求量大增，而大量採摘貓爪亦很易造成短缺情況，因貓爪需3至8年時間生長成適宜採摘的階段。有關方面為了維持人民的生計，已積極計劃如何增加種植貓爪的數量。在人類大量砍伐樹木的今天，連有益健康的植物也不例外！