

诺丽（Noni）

诺丽（Noni），是一种发源于南太平洋印度尼西亚岛屿的热带常绿多年生阔叶灌木或小乔木，又名海巴戟，海巴戟天，诺尼。学名 *Morinda citrifolia* Linn. 为茜草科巴戟天属植物。该植物通常沿海岸生长于海滩的灌丛中，以及多石的海岸、路旁、溪流旁及湿地中。国外主要分布在南太平洋诸岛，如印度尼西亚、菲律宾、澳大利亚、柬埔寨。国内则在海南岛、西沙群岛和台湾岛有分布。

中文名诺丽， 外文名 Noni， 生长环境 30-35 摄氏度， 学名 *Morinda citrifolia* Linn.

别称，海巴戟天、海巴戟

目录

1 简介

- 发现
- 生长环境

2 分类与质量辨识

3 诺丽产品的分类

- 发酵型的诺丽酵素
- 浸泡型的诺丽液
- 果浆型的诺丽果汁
- 调味型的诺丽酵素
- 稀释型的诺丽酵素
- 含有其他添加物的诺丽产品

4 多种称呼

5 价值

- 药用功效
- 临床研究
- 制作
- 作用
- 医疗运用

▪ 用法

6 对人体的改善

1 简介

发现

几千年前，生活在南太平洋印度尼西亚岛国的人民就发现一种遍布该地的小型开花灌木——诺丽树，诺丽果实具有极其丰富的人体细胞所需之营养成分，有强身的效果从而取用，被誉为“植物之后，上帝的恩赐”。当地人用诺丽果树保健身体已有二千多年的历史。诺丽果主要生长在南太平洋群岛，在世界其他热带地区也可找到变种，变异的诺丽果。南半球的印度尼西亚、瓦努阿图，库克群岛，斐济，萨摩亚都盛产诺丽果，北半球的夏威夷群岛、东南亚的菲律宾、澳大利亚、柬埔寨，国内则在海南岛、西沙群岛和台湾岛都有分布。

生长环境

在原生地气温一年四季 30-35 摄氏度的环境下是全年结果的，其最理想的生长地带是沿赤道线分布在北纬 10 度至南纬 10 度的南太平洋区域，其他地区如菲律宾、柬埔寨、海南岛、和台湾岛也有分布，但是因为环境及气候的条件限制，不论产量或质量都存在很大的差异，或有因为环境污染或土质因素导致诺丽果基因变异，这些地区的诺丽果一般都是青涩、果实小而坚硬，无法长出质量优异的果实。21 世纪以来，许多种植者以现代农业技术，大量使用激素化肥及农药，虽然增加了产量，也使诺丽果实变大了，但是这种催生技术的种植方法本身即存在诸多不安全因素，更无法加工生产出优质的诺丽产品。这就就像把东北的人参移植到海南岛，把椰子移植到东北的道理是一样的。自然环境自有其生育及繁衍的规律，人定无法胜天！易经所言「道」，唯呼「顺其自然」，「吉」就是「法乎自然」，违背自然即是「凶」！

2 分类与质量辨识

诺丽产品的优劣除了产地的自然条件因素之外，还要看生产工艺，不同的生产方法，制造不出不同质量级别的产品，例如葡萄，以果蔬汁的制造工艺所生产出来的

就是葡萄汁，但是以酿酒工艺所生产出来的就是葡萄酒；用不同环境、气候所生长的葡萄原料酿成的葡萄酒又有等级区分；酿造的时间长短、是否添加酒精、色素或香精者又是不同级别的产品！这就是为何同样是葡萄酒有几十元至几万元的价差原因！同样的技术使用不同原料，或在不同环境下所酿造的酒，质量相差甚远，比如茅台酒必须在那个特定的环境基础下才能酿造，如果把茅台酒的酿造基地从贵州转移到海南岛，那还能做出一样的茅台酒吗？

诺丽的质量判断可从此得到论证，但是也有很多劣质的诺丽以高价销售充当优质的诺丽，後面将教您如何区分诺丽产品的质量优劣。※选择购买有进口相关文件，能证明产地来源的品牌产品，尽可能避免买到劣质品，但也有很多造假的进口及认证文件，其产品质量非常差，只有靠比较、分析产品才能分辨产品优劣，选择最好的产品！

3 诺丽产品的分类

发酵型的诺丽酵素

采用南太平洋的野生有机诺丽果真空发酵，不加水，不添加任何东西，发酵周期为1年以上。

浸泡型的诺丽液

采用其他地区比较低廉的诺丽果以添加物假发酵的诺丽酵素水，因为其他地区的诺丽果的果籽占了约65%以上，一般果肉不会超过35%，而酿造後所产生的汁液都是来自果肉的含量，而采用没有果肉或果肉含量稀少的诺丽果为原料的情况下，根本无法产出汁液，只能利用浸泡法，只能使用一定含量的水泡剂浸泡一定时间后产生诺丽的气味。这种浸泡型的诺丽液一般颜色较淡，不含果肉纤维（青涩的诺丽果不会因发酵而溶解，长久浸泡还是坚硬如石），而且为了得到适当的酸度或浓度还需添加醋酸和增稠剂等化学添加物，因此以眼睛观察诺丽液很增稠，放有淀粉，口尝试则有草药味、苦涩口感。一般在东南亚地区诺丽市场出现。

果浆型的诺丽果汁

果浆型的诺丽果汁即是采用果蔬汁的工艺所制造生产出来的产品，就是以制造葡萄汁的方法制作的，是属于最简单、快速的生产法。为追求利润最大化、产量最高化的前提下，这就成为被欧美国家所采用的普遍方法，尤其是具有传销色彩的产品都是属于这一类产品，作法是将诺丽果打碎、过滤后，再添加调味原料，如葡萄汁、蓝莓汁、波罗酱、香料糖精及防腐剂等。

调味型的诺丽酵素

这一类产品是为了在改善口感又不失其效果的情况下所采取的方法，作法是以纯诺丽酵素添加一定比例的葡萄汁或蓝莓果汁等所制成的产品。效果的好坏。完全取决于所采用的诺丽酵素的质量优劣及配比的比例而定。当然后道灌装的生产加工的控制也会影响效果。

稀释型的诺丽酵素

这一类的产品有因为获得更高利润而在灌装时添加水稀释，以增加较多产量。又有的是在灌装过程中被生产厂家灌水偷原料者。说诺丽是神奇的产品，在此更加体现出其神奇的一面，纯诺丽酵素可以常温长久存放，但是，诺丽酵素一旦掺了水，即使经过高温灭菌的处理，也经不起时间的考验，这类产品一般在三个月左右就会产生味道变馊的情况。

含有其他添加物的诺丽产品

这类产品是为了迎合市场，追求速效而胡乱添加西药成分的作法。采用低廉的劣质的诺丽液，以添加西药或马卡壮阳药物等这类手段，让使用者在短时间内感受到效果而增加销售量，是属旁门左道之举，实不可取。最好的诺丽产品就是最纯的诺丽，优质的诺丽贵在其本身已经含有近百种的有效成分，对于全面性的调整人体健康方面已经足够了，何必画蛇添足，以添加其他成分来增强效果。

诺丽果是先结果再开花，而且是边成长边开花，一果实多花、长年生长的神奇植物！诺丽对生长环境适应力很强，分布范围也很广，但是生长的环境却深深影响其本质，在南太平洋大溪地群岛上的诺丽果质量最佳，而在 0 度以北的北半球，越往北质量越差。诺丽果被称为“超级水果”，是和它富含 227 种营养成分密切相关。其中包括 13 种维生素(A、B、C、E 等)，16 种矿物质(钾、钠、锌、钙、铁、镁、磷、铜、硒等)，8 种微量元素，还包括 9 种人体所必需氨基酸在内的 20 多种氨基酸（是植物中含氨基酸种类最多的超强组合），10 多种具有抗氧化作用的物质，还含有东莨菪碱等多种生物碱、多醣体、多种酵素等极具医学价值的成分，是非常强效的天然综合维他命。

4 多种称呼

尽管诺丽果(*Morinda Citrifolia*)

在大溪地称为 noni

在印度称为 Och,

在马来西亚称为 Mengkudo,

在中国称为巴天戟；在东南亚称为 Nhan,

在加勒比海称为止疼树，

在澳洲称为奶酪果

现在最通俗的名称来自于夏威夷土著医师，称为诺丽(NONI)。

在这些国家中 NONI 很早就被用来治疗呼吸道感染、消化不良、精神紧张以及免疫系统功能下降。它也被用来治疗关节炎、皮肤和骨骼疾病。

5 价值

二千年的历史：诺丽果原本是个奥秘，直至近代才被世人所认识。诺丽果不是出自实验室的产品，是一项大自然的赐予。原著人广泛用诺丽果，而且对其极之珍爱，从首个村落开始，诺丽果对健康的好处更是经父亲传授子女，代代相传。在同纬度的热带地区，人们的平均寿命为 40 岁左右，而当地的人们由于常年食用诺丽，没有三高、没有癌症，寿命平均达 82 岁，这一数据引起了科学家们的高度重视，开

始有更多的营养学界，医学界等专业人士对诺丽展开了研究，如：《来自伊甸园的礼物》，《天然神奇的治疗专家--诺丽》，《跟着诺丽探索你的全身》，《诺丽我的元气健美秘方》等书都证实了诺丽中含有的多种天然物质及它们对人体各器官组织绝对性的功能。在第二次世界大战期间，诺丽曾作为美国政府推荐给美国士兵必读的《生存手册》中指定的天然药物。

药用功效

诺丽全身都具有药用价值，它的根具有通便和退烧作用，外用可治痛风；叶子是一种滋补品，也具有退烧作用，用于治疗外伤和溃疡，用叶子提取的汁外敷治痛风；果子用于治疗海绵牙床、喉痛、痢疾、月经不调和细菌性血液中毒。

诺丽最主要的特点是对各种疾病的强大作用。诺丽怎么会有药的作用呢？在从科学角度说明之前，让我们确定不疑的是，用诺丽治愈各种疾病的比例很高。尽管诺丽的治疗效果听起来太好以至于难以置信，其实诺丽可能正是现代社会中我们日益恶化的身体所渴求的神奇植物。

在西方国家有为数众多的医生和健康专家是诺丽最热情的支持者，在访问中他们说有大量的资料能证明诺丽的传统应用和它对健康的好处。这些专家说诺丽被长期用于治疗慢性疼痛，安全而有效，事实上诺丽在减轻疼痛上有极大的价值。

主要功用：

1、能够制造大量的赛洛宁（Xeronine）：赛洛宁是一种能使全身及内分泌腺活化，延续生命的必要物质，也是一种正常人体生化反应时所必需的关键物质。经医学证实，当人体器官或组织发炎时，赛洛宁会从微血管渗出，以降低或防止其进一步发炎。它也是一种活性生物碱，是人体用来催化酵素，使蛋白质活化的物质，但随着年龄的增长，加上环境的污染，体内制造赛洛宁的能力降低，或是人体在情绪变坏时，毒素侵害时，癌活动时，会造成人体对赛洛宁的需求大量增加而造成体

内赛洛宁的缺乏。而诺丽果中含有的大量赛洛宁原，正好可以帮助这些人修补，代谢毒素，恢复健康。

2、滋润“松果体”分泌“褪黑激素”：诺丽果中含有丰富的血清素及 7-羟-6-甲基香豆素，经科学家证实可滋润“松果体”分泌“褪黑激素”，并具有抗组织胺的功能。松果体是监督所有腺体运作的主要腺体，它制造的荷尔蒙称为“褪黑激素”，它影响着身体的每一个部位，它也是一种纯天然的安眠物质，6 岁时分泌量最高，40 岁后大幅减少，只剩一半的水准，80 岁后分泌量微乎其微，它也掌管了我们一生中的成长，发育及老化，当褪黑激素分泌减少时，就开始出现老化现象。所以，想延续老化现象是办得到的，只要重新调整老化时钟，就可以一生维持青春、美丽、活力和健康，而诺丽的营养素正好可以滋润松果体，使各种腺体机能运作正常。

3、增强免疫力，排除体内沉积毒素：诺丽果的营养素中含有丰富的单宁卡成份及多种活性多醣物质，该成份可提高巨噬及球的活动力；增强免疫力、消除癌细胞、排除体内沉积毒素，对预防免疫功能失调及预防方面有很大帮助。

4、快速调整酸性体质至弱碱性体质：现代人因空气污染、水质污染、各种化学肥料污染土质，造成食物污染，再加上噪音、工作压力，各种新科技的电磁波及臭氧层的被破坏，造成了酸性体质，产生了各种文明病，在不自觉的状态下突然发现，或是得了莫名其妙的各种。这些文明病是可以运用调整生活及饮食习惯预防的，诺丽果正是可以快速调整致病的酸性体质，转为健康活力弱碱性体质的水果。

5、抗氧化、清除有害自由基：诺丽果是很强的抗氧化剂，它是维他命 C 的 2.8 倍、碧萝芷的 1.4 倍、葡萄籽的 1.1 倍，因此有助身体对抗有害的自由基，增强体能，使你活力充沛。

6、调节关节活性，显著减轻关节疼痛、僵直和肿胀等症状。

临床研究

诺丽含有最丰富的酵素。

赛洛宁对细胞的作用非常重要。首先，它影响特定蛋白的结构，使它的结构改变，使它在水中的巨大能量集中起来，在每个细胞中转变成各种的能量。显然，这些反应能使正常细胞的工作更有效，能帮助被毒化或病变的细胞（器官）恢复正常。

诺丽中最重要的成分是赛洛宁原，它是一种重要的生化成分，在人体中通过生化反应而转变成赛洛宁。在有炎症的地方，赛洛宁原从毛细血管渗出，使细胞产生自由赛洛宁。

通过一个复杂的过程，在有炎症的地方，赛洛宁可减少和阻止进一步的发炎，使病变的细胞自愈。诺丽是通过给人体补充基本生化物质赛洛宁原，赛洛宁原再转换成生物碱赛洛宁，赛洛宁可激活全身的免疫机能，使免疫机能发挥其自愈的治病功能，透过排毒及一些复杂的修复作用，最后使不正常的细胞恢复正常。

赛洛宁对细胞有肯定的效果。理解人体是怎样制造（生物合成）赛洛宁，就明白了诺丽是怎样起作用的。所罗门说：「如果某事听起来太好了，不像真的，可能就是假的。」但对于这句谚语经常有一些特例。那么，什么是诺丽，凭着这些说法它就能对抗一些疾病？它是不是最新的一种治疗时尚？或是一种解脱的安慰剂？通过对诺丽研究先驱的访谈和学习，对用诺丽来治疗各种疾病的一万名使用者的临床总结，从 50 位医生、健康专家和一些传统医者的反馈情况来看，答案是清楚的：诺丽确实是一种有很强药效的果子。

尼尔·所罗门医学博士(Neil Solomon, M.D., Ph.D.)，曾任美国约翰·霍普金斯医学中心医师，美国马里兰州保健卫生署机要秘书，担任过两届总统及四个州议会主席的健康顾问。美国 CNN 新闻保健专家，「纽约时报」畅销读物作家，「洛杉矶时报」健康专栏作家，21 世纪致力公共教育，并担任联合国与世界卫生组织顾问。他先后出版了「具有 101 种神奇疗效的热带果子-诺丽」和「大自然的神医-诺丽」等著作。

他曾经集合四十多位医师和医疗专家们，对诺丽果的功能加以分析整理，并针对 8,000 多位病患持续两年的追踪，综合出诺丽果对人体超过一百种主要与次要的不

适症，如癌症、心脏病、精神沮丧、过敏症、消化不良、呼吸不适、失眠、精神不能集中、肾脏病、精神压力等加以统计。结果发现 78% 的患者有相当好的进步，22% 未得到期望效果的，大都因为服用诺丽的量不足或时间太短，或体内「全蛋白水平体」低或是其它不明原因。

制作

在南太平洋地区，自从人类有思想开始就开始使用这种方法获取诺丽。他们采摘下成熟的诺丽果实，清洗干净以后放到一个密闭容器中。于是果实开始软化（并非腐烂），经过特定时间进行发酵，纯液汁被称为原液或者酵素并可作为天然药物服用。

作用

常喝诺丽酵素可帮助改善：

- 1.哮喘、癌症、风湿、失眠、关节炎、糖尿病、痛症、头疼、肝病、肾病、
- 2.免疫系统、红斑狼疮症、消化系统差、内分泌失调、前列腺病、牙疼、头发和指甲病、
- 3.高血压、肿瘤、肺结核、甲状腺病、痔疮、牙龈出血、骨刺、便秘、过敏症、健忘、性功能降低等等。

医疗运用

在医疗运用方面，传统医师运用了诺丽的每一个部分：叶、根、树皮、种子、花及果子。诺丽果的叶子被用来外敷消炎以及愈合伤口及缓解疼痛。根可降血压。树皮有强烈的收敛功效，也被用来治疗疟疾。种子具有通便作用。花朵的提取物可治眼疾。而果实的价值更高，具有包括上述所说的许多功效。诺丽也非常有营养。在一些东方国家，诺丽是一种口服原料，且在其他一些国家，它作为饥荒时的一种营养物质。

大溪地

大溪地

用法

1.饭前半小时空腹服用，服用之前请先喝一杯温开水,服用时以少量多次法最佳，让诺丽停留在口腔舌下的时间越久效果越佳(注意：勿碰触牙齿，否则会致使牙齿产生酸软现象)。

2.第一、二个月每日三次，早晚及睡前各 30 至 60ml；第三、四月依个人情况减半或等量使用。

3.第五个月以后维持一日三次，每次 20 至 30ml，视个人状况，酌情增减用量（量大效果相对较好）。

诺丽酵素用量的二种方式

担心好转反应太大者可以「从少到多」，即第一个月每次 10-30ml，一日三次，第二个月每次 20-40ml，第三个月每次 30-60ml，第四个月以后每次 15-30ml。

能承受好转反应者可「从多到少」，即第一个月每次 30-60ml，一日三次，第二个月每次 20-40ml，第三个月以后每次 10-30ml。

6 对人体的改善

编辑

胃肠病我们对肠胃病大都耳熟能详，例如腹泻，便秘，恶心，呕吐等，这些都是常见的临床症状。由于现代人的纤维摄取量严重不足，长期下来当然造成肠胃的负担加重，各种慢性病也袭身而来。所以，如果希望拥有一付好肠，平时就必须多摄取有益肠胃健康的食物。

台湾阳明大学生理学研究所王锡岗教授研究显示，诺丽纯原液具有刺激消化酶分泌的作用，同时会降低胃的排空作用，因此诺丽能增进肠胃之消化吸收，并发挥健胃整肠的功效。此外，它所具有的抗炎抗菌作用，还能有效减轻肠胃不适症状。

肝病肝病是国病，但仍有许多民众不了解肝病的种种。中国常见的肝病包括 B 型肝炎，C 型肝炎，肝硬化，肝癌，肝功能不好或者脂肪肝等。其中，肝炎是肝脏受到病毒感染而发炎，当肝发炎太严重时会形成肝硬化，而肝脏细胞内有过多的脂肪蓄积时就会形成脂肪肝。

研究指出，诺丽可以保护肝脏，并可以保护由肝致癌物所引起的肝脏损害。这是因为诺丽果汁具有抗菌性，所以能有效减少肝炎的发生率，并有助于肝脏中的酵素运作，加速排出血液中的废物。

便秘正常排便是人体健康的保证。每个人的排便习惯都不同，次数由一天三次到三天一次都可算正常，但最好是每天一次。从流行病学来看，如果一星期内排便少于三次或连续三天没有排便就可算便秘。便秘是一种普遍的疾病，现代人由于生活形态及膳食结构的改变，例如水喝得太少，缺乏运动，食物纤维摄取不足或者情绪问题等，都可能导致便秘。但我们不可轻忽排便习惯的改变，因为有时候便秘是一些疾病的警讯。

如果便秘不是因为疾病所引起，大部分都可以透过运动和饮食来改善。换言之，只要多运动，多喝水，并补充可改善便秘的物质，如维生素 B 群，叶酸，钙，镁，纤维……，就可以甩开恼人的便秘。诺丽果汁中含有丰富的膳食纤维及多种有益于肠道环境，肠道器官的物质，能促进肠蠕动，使肠道畅通无阻。

精神忧郁精神上长期承受压力，身体会自然增加肾上腺的分泌，这样情形下会让人们对周围环境保持在警戒状态。长时间处于精神紧张情绪中，将有可能导致高血压病症出现，还可以引发忧郁症，神经衰弱等疾病。诺丽果 7-羟-6-甲基香豆素，维生素 B6 和芋碱酸，这些成分都具有安定神经的作用，此外，诺丽果汁还能增加血清素，并滋润松果分泌黑激素，因此可以抗失眠，缓解压力，而减少头痛，失眠，忧郁及心理沮丧等身心疾病的发生。

缓解压力诺丽中含有 7-羟-6-甲基香豆素可以抗失眠，缓解压力，而维生素 B6 和芋碱酸可以减轻压力，安定精神。另外，丁香酚具有平滑肌肉伸缩性的功效，可以减缓肌肉紧张。

在进行诺丽酵素的植物化学及药理学的初研究时证实：1955 年 DANG VAN HO 利用诺丽果根部的萃取物作为有效的抗血压药。这是因为诺丽果含有 7-羟-6-甲基香豆素，固醇类和镁等营养素，可以有效预防心血管疾病。其中，镁可以调节心率；固醇类具有溶脂性，可以降低低密度胆固醇的沉积；7-羟-6-甲基香豆素则具有降血压的功效。另外，诺丽纯原液中的各种抗氧化成分，也可以有效减轻心血管疾病所带来的不适感。

平衡血压有“无形杀手”之称的高血压，一直都是中老年健康的大敌。统计指出，四十岁以上的成年人中，20-25%以上的人有高血压，过去，我们比较注意高血压与心血管疾病或是糖尿病，肾脏病变之间的关系，但最新的研究发现，中年开始的高血压，可能与可怕的老年痴呆症的关系更为密切。

诺丽果中的 7-羟-6-甲基香豆素可以迅速松弛血管，达到减压的功效。同时，其中所含有的抗氧化成分，对于预防心脏血管疾病，抗癌，抗老化也有很好的成效。

当酵素无法正常分解蛋白质时，没有被完全分解和吸收的蛋白质就会产生结晶，然后沉积在关节部位，引起发炎和疼痛，诺丽果中含有抗氧化成分，可以活化酵素，蛋白质及清除体内的自由基，有利于排除结晶体，减少发炎与疼痛。

糖尿病如果感觉容易疲倦，渐身无力，口渴，以及食物摄取很多却体重日减，尿频，就要当心可能是糖尿病发生的前兆，最好立即就医接受检查。糖尿病是胰岛素无法充分发挥功能的疾病，其致病的原因相当多，包括遗传因素，肥胖，缺乏运动，年龄增加，压力等。糖尿病无法痊愈，只能抑制其症状，但如果能够妥善控制好血糖值，同样可以过着常人般的生活。所以，患者平常就必须注意肥胖以及热量过多的问题，另一方面，可摄取诺丽来帮助控制血糖值增高。因为诺丽果具有活化松果体及各腺体的功能，所以能够促进胰岛素，使血糖值获得调节，而降低糖尿病的发病率。

中风及心肌梗塞中分及心肌梗塞都是威胁人生命的危险杀手，中风会使人失去活动及语言机能，妨碍患者的自我照顾能力。而心肌梗塞会造成心脏功能受损及心脏组织的坏死。

无人山谷

无人山谷

中风及心肌梗塞可以从饮食和体重来加以预防。诺丽果中含有 7-羟-6-甲基香豆素及丰富的膳食纤维，对预防中风及心肌梗塞具有成效。

静脉曲张许多人因为长时间久立，导致静脉管中的血液循环不良，而造成静脉曲张。静脉曲张严重的人，可以明显看见在小腿的后面或腿部的内侧会出现明显的蓝色，肿大的静脉瘤，经常需呀进行手术才能免除痛苦。

诺丽纯原液可以终结此美腿杀手，因其所含有的 7-羟-6-甲基香豆素具有松弛血管的功能，而麦微素利于消炎和去水肿，可以改善静脉曲张的状况，或预防静脉曲张的发生。

抗癌美国癌症协会在 1992 年 5 月进行了一项实验，他们在身上有致癌细胞的老鼠的饮用中加入诺丽果，结果确实能够延长老鼠的寿命。这是因为诺丽纯原液富含对于癌症及其症状有效的成分，例如丹宁卡、B-胡萝卜素、类黄酮，都能够提高免疫力，抑制癌细胞的增殖。

诺丽果是相当理想的抗氧化剂，它能消除人体内自由基的作用，对于预防癌症及成人病均有帮助。此外，还能促使正常细胞再生，让受损的细胞得以早日修复。许多临床实证指出，诺丽果对于减轻肌肉紧张与疼痛、肌肉痉挛确有帮助，因此能够降低癌症化疗所引起的各种不适症状。

免疫系统免疫系统时捍卫人体健康的精锐部队，它是由骨髓，胸腺组成主要的淋巴器官；周围淋巴器官则包括扁桃腺、脾脏、集合淋巴结、淋巴结与盲肠，作用是来防堵入侵的病毒及微生物。医学研究指出，现代人 90%以上的疾病与免疫系统失调有关。所以，增强免疫机能是对抗疾病的首要考量。

诺丽果中含有多糖体和精胺酸可以加强免疫力，并含有多种可以使免疫细胞正常运作、中和自由基的抗氧化物质，包括维生素 A、C、E 和叶酸、β-胡萝卜素及微量矿物质铁、铬、锰、铜、锗、锌、钼、硫、硒……等，它可以说是全方位的机能食物，能够提供真正均衡的营养，提升免疫功能。

通体舒畅人体的神经系统包括脑、脊椎和神经。其中，脑是总指挥部，它掌控一切感觉、记忆、思考、情感、语言和运动；脊椎是支持身体重量、抗地心引力及保护脊椎、神经终端和血管等作用；而神经主导了人体的感觉功能（冷、热、痒、触觉、听觉、味觉和视觉等）与运动功能（如肌肉反射）。与神经系统有关的疾病包括疼痛、帕金森综合症、老年痴呆等。诺丽纯原液中的生物碱成分，能活化细胞，并含有临床上被用来镇定思绪的柠檬油精，可以改善老年痴呆患者的症状。

建议饮用量：正确饮用方法--喝的正确，更有帮助

基本上饮用诺丽纯原液分为两个阶段--调整期与适应期。使用前半年属于调整期，之后就进入适应期，进入适应期后就不需要很大的量，只要持续每日早上空腹

补充 30cc (1 盎司)的量就足以维持体内所需的营养成份。饮用前后请喝一杯白开水，勿喝茶或咖啡，摇匀饮用，开瓶后请放冰箱，也可常温存放。

需要坚持每天的饮用，效果是最佳的。一般 3 个月的饮用期为一个效果阶段。