

關鍵草本 — 山楂
 自公元 1578 年以來傳統上用
 來幫助消化，化解
 積食和血瘀。現代
 科學研究已經証實
 了它的腸道調節功
 能和促進消化酶的
 作用。山楂果也展示
 了減少動脈粥樣硬化和降
 血壓的功能 (1).



關鍵草本 — 貓爪草
 自公元 1368 年以
 來傳統上用來抑
 制肝陽上亢和清
 熱。現代科學研
 究已經揭示出這
 個草本可以起到
 鎮靜，降壓和
 抗驚厥作用 (2).



1. Wu et al. (2014) Crataegus pinnatifida: Chemical Constituents, Pharmacology, and Potential Applications. *Molecules* **19**, 1685-1712.
 2. Zhang et al. (2015) Medicinal uses, phytochemistry and pharmacology of the genus Uncaria. *J Ethnopharmacol.* **173**, 48-80.