



關鍵草本 — 地黃
自公元 1616 年以來傳統上用來清除血熱，養血和補腎。現代科學研究揭示這個草本能夠促進鎮靜放鬆，對血壓有雙向調節作用。它也能調節不正常的腎上腺皮質素和甲狀腺荷爾蒙水平，並有抗衰老活性 (1, 2)。

1. Shah et al. (2010) *Rehmanna glutinosa* – A Phyto-pharmacological review. *Pharmacologyonline* **1**: 737-753.
2. Zhang et al. (2008) *Rehmanna glutinosa*: review of botany, chemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol.* **117** (2), 199-214.