



關鍵草本 — 枸杞
 自公元 1578年以來傳統上用
 來滋養肝腎和養血。臨床雙
 盲實驗揭示出服用枸杞能增
 加能量、耐力和運動成績，
 降低運動后疲勞感。它也
 展示了抗衰老，健腦活性以
 及作為強抗氧化劑，保護免受
 各種情況下的過氧化損害(1)。



關鍵草本 — 當歸
 自公元 1626 年以來傳統上用
 來養血，促進血液循環，老年慢性
 便秘和婦女月經不調。現代科學
 研究証實了它的促進血液循環
 作用和解毒作用，被稱之為養顏
 滋補品可以清除皮膚色斑及增加
 皮膚光澤。它也有抗氧化，防輻
 射，健腦和抗衰老作用(2, 3)。



1. Amagase et al. (2011) A review of botanical characteristics, phytochemistry, clinical relevance in efficacy and safety of Lycium barbarum fruit (Goji). *Food Research International* **44**, 1702–1717.

2. Debanjali Bain (2015) Pharmacological and Biochemical Action of Angelica Sinensis (Dong Quai): Natural Product with Therapeutic Potential. *International Journal of Recent Research in Life Sciences*. **2** (3), 8-23.

3. Chen et al. (2013) Phytochemical and pharmacological studies on Radix Angelica sinensis. *Chinese Journal of Natural Medicines* **11** (6), 577-587.