

關鍵草本 — 核桃

自公元 1578 年以來傳

統上用來滋補腎精和補腦。現代科學研究發現核桃提取物有強的抗氧化以及捕獲體內自由基的活性。它也能改善學習和記憶

功能，還有抗衰老作用 (1)。

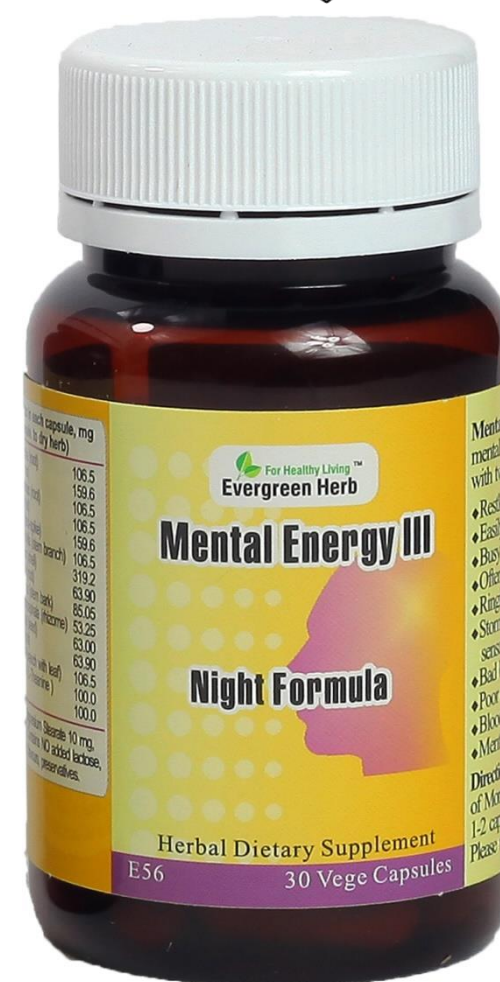


關鍵草本 — 貓爪草

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.Jaiswal et al. (2017) Juglans Regia: A Review of its Traditional Uses Photochemistry and Pharmacology. *Indo American Journal of Pharmaceutical Research* 7 (09), 390-398.

2.Zhang et al. (2015) Medicinal uses, phytochemistry and pharmacology of the genus Uncaria. *J Ethnopharmacol.* 173, 48-80.