

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 — 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 (2, 3)。



1. Wu et al. (2014) Crataegus pinnatifida: Chemical Constituents, Pharmacology, and Potential Applications. *Molecules* **19**, 1685-1712.  
 2. Shah et al. (2010) Rehmannia glutinosa – A Phyto-pharmacological review. *Pharmacologyonline* **1**: 737-753.  
 3. Zhang et al. (2008) Rehmannia glutinosa: review of botany, chemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol.* **117** (2), 199-214.