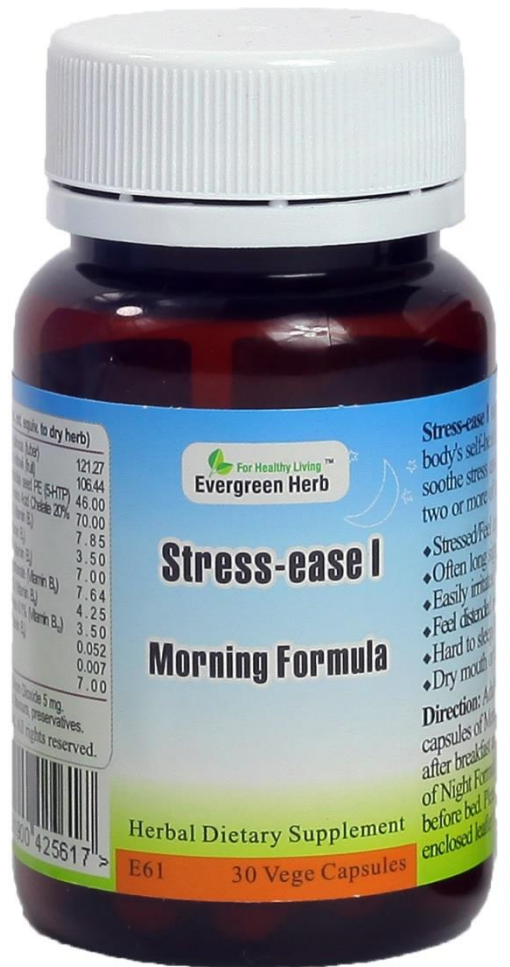


關鍵草本 — 玫瑰
自公元 1644 年以來
傳統上用來解郁減
壓，促進血液循環。
現代科學研究顯示
玫瑰花提取物具有
補腦增強記憶功能，
以及減緩抑郁焦慮的
作用 (1, 2)。



關鍵草本 — 新西蘭酸櫻桃
自公元 1060 年以來
傳統上用來滋養腎
和血，增強脾的運
化功能。臨床雙盲
實驗報告酸櫻桃可
以改善睡眠質量。酸
櫻桃也是強的抗氧
化功能，具有及其高的花
青素含量 (3)。



1. Baser et al. (2012) A Review of the History, Ethnobotany, and Modern Uses of Rose Petals, Rose Oil, Rose Water, and Other Rose Products. *HerbalGram*. Issue 96, 40-53.
 2. S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *PharmaTutor* 3 (10), 23-26.
 3. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* 3 (8).