


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 — 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 (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. 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.