

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 (1)。



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 (2, 3)。



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 (4)。



1.Zhang et al. (2015) Medicinal uses, phytochemistry and pharmacology of the genus Uncaria. *J Ethnopharmacol.* **173**, 48-80.
2.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.
3.S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *PharmaTutor* **3** (10), 23-26.
4.Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* **3** (8).