

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 (1, 2)。



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 (3, 4)。



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 (5)。



1. Shah et al. (2010) Rehmannia glutinosa – A Phyto-pharmacological review. *Pharmacologyonline* 1: 737-753.
2. Zhang et al. (2008) Rehmannia glutinosa: review of botany, chemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol.* 117 (2), 199-214.
3. 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.
4. S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *PharmaTutor* 3 (10), 23-26.
5. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* 3 (8).