



關鍵草本 — 非洲加納籽，香檳玫瑰。傳統上用來解郁減壓促進血液循環。現代科學研究顯示香檳玫瑰花和加納籽提取物具有補腦，增強記憶功能及放鬆，減緩抑郁和焦慮的作用 (1, 2)



關鍵草本 — 新西蘭酸櫻桃
傳統上用來滋養腎和血液，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，它也有強的抗氧化功能，具有極其高的花青素含量 (3)



科學研究來源：

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. *Herbal Gram*. Issue 96, 40-53.
2. S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *Pharma Tutor* **3** (10), 23-26.
3. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* **3** (8).