



關鍵草本 — 酸棗仁  
 傳統上用來安神促進睡眠。現代科學研究已經証實了這些生物活性功能 (1)



關鍵草本 — 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 — 貓爪草  
 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個草本可以起到鎮靜, 降壓和抗驚厥作用 (4)




科學研究來源:

1. Zhou et al. (2018) Suanzaoren Formulae for Insomnia: Updated Clinical Evidence and Possible Mechanisms. *Front. Pharmacol.*, 09 Feb.
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. *Herbal Gram*. Issue 96, 40-53.
3. S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *PharmaTutor* 3 (10), 23-26.
4. Zhang et al. (2015) Medicinal uses, phytochemistry and pharmacology of the genus Uncaria. *J Ethnopharmacol.* 173, 48-80.