


關鍵草本 — 酒壺花，複合維生素B。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。它們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 — 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 (3, 4)



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。酸櫻桃也是強的抗氧化功能，具有極其高的花青素含量 (5)



科學研究來源：

1. Shah et al. (2010) Rehmanna glutinosa – A Phyto-pharmacological review. *Pharmacology online* **1**: 737-753.
2. Zhang et al. (2008) Rehmanna 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. *Herbal Gram.* Issue 96, 40-53.
4. S Nanda, PK Das (2015) Medicinal Efficacy of Rose Plant: A Mini Review; *Pharma Tutor* **3** (10), 23-26.
5. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* **3** (8).