



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 (1)。

1. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* 3 (8).