

關鍵草本 — 核桃

自公元 1578 年以來傳

統上用來滋補腎精和

補腦。現代科學研究

發現核桃提取物有強

的抗氧化以及捕獲體

內自由基的活性。它

也能改善學習和記憶
功能，還有抗衰老作用 (1)。



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(2)。



1.Jaiswal et al. (2017) Juglans Regia: A Review of its Traditional Uses Photochemistry and Pharmacology. *Indo American Journal of Pharmaceutical Research* 7 (09), 390-398.

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