



### 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。酸櫻桃有強的抗氧化功能，具有極其高的花青素含量 (1)



科學研究來源：

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