

關鍵草本 — 瓜拉納豆，核桃。



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。它們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



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。它也是強的抗氧化功能，具有極其高的花青素含量 (2)



科學研究來源：

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).