



份量: 1杯250毫升。

益处有助于改善肝火旺的失眠，抑郁症，精神疲劳及口腔带有苦涩味等。

材料

菊花干 – 5朵 (1克)。

薰衣草干 – ½茶匙 (0.16克)。

薄荷叶干 – 2片 (0.4克)。

蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1杯 250毫升。

* 每日推荐的用量: 菊花不超过30克=150朵; 薰衣草不超过1.5克=1个半汤匙和薄荷不超过6克=30叶子。

准备

(1)先用自来水或蒸馏水把菊花干, 薰衣草干及薄荷叶干洗净, 再把水倒掉。然后用热水再次冲洗, 最后再把水倒掉。

(2)全部洗净之后就放入一杯热水中, 盖上盖子, 浸泡10到15分钟。15分钟之后, 打开盖子加入蜂蜜, 搅拌均匀后就可饮用。

注意: (1) 适合那些有口腔带有苦涩味和压力大的人。每日1-2杯。5-12岁儿童, 2-3天一次, 每次半杯。建议在睡前几小时饮用, 因为可能会引起嗜睡。

(2) 对于皮肤过敏的问题者应适量摄入菊花、薰衣草和薄荷, 因为菊花、薰衣草和薄荷会引起皮肤过敏性反应和阳光的敏感性。过量摄取, 会造成噁心, 呕吐及食欲不振。

(3) 对于有胃灼热及口腔溃疡症状者应适量摄入薄荷, 因为薄荷可能会加重情况。

(4) 对于怀孕或哺乳妇女, 请适量摄入薰衣草, 因为薰衣草的雌激素, 可能会影响胎儿生长或早产。

(5) 如果在手术及术后给予麻醉和其他药物组合使用薰衣草, 薰衣草可能会拖慢中枢神经系统。所以应至少在术前2周停止服用薰衣草。

(6) 建议配合[足浴: 舒缓肝火旺](#)以达到更快及更好的疗效!

谨慎事项 如果有服用任何药物, 必需与此花茶饮用时间相隔 $\frac{1}{2}$ 至1小时。

参考: [失眠的信息](#).