



Handbath: Apple Cider Vinegar Peppermint Detox (For Heaty Body System)
手浴：苹果醋薄荷叶排毒（针对燥热性体质） @ 5color Diet: Healthy Remedies

益处：有助于改善关节炎，痉挛，电磁辐射（针对燥热性体质）痛风、风湿和手指僵硬，皮肤问题等，与手相关的健康问题。

材料

泻盐（比例：1/2汤匙对1公升温水）。

苹果醋 – 2/3 杯（166 毫升）。

薄荷叶，晒干或新鲜的 – 5片（1克）。

温开水 – 3 公升。

盆 – 1个。

做法

- (1) 用自来水清洗薄荷叶，泻盐除外。把薄荷叶和泻盐放进洗脚盆或水桶，加入热水浸泡10分钟。
- (2) 10分钟后，把苹果醋和温开水倒入盆，开始泡手15分钟。
- (3) 建议在手浴时喝些温热的茶，最好是配合相同疗效的茶。[\(可参考茶配方\)](#)
- (4) 手浴15分钟后，用毛巾擦干双手，接着用橄榄油、薄荷或椰子油按摩双手。

注意

- (1) 第一周每天使用相同处方一到两次，一周后每三天一次。