



份量□1杯250毫克。

**益处:** 有助于改善关节炎，口臭，身体PH值，心血管问题（动脉硬化和高血压），慢性疲劳，电磁辐射针对燥热性体质（燥热性体质的症状手掌，脚掌，胸部和脸部有热感，便秘，口干，头痛，目赤，舌质红和自汗)□胃肠道问题（如：消肿，便秘和胃灼热），痛风，高血糖，高血脂，风湿，皮肤问题，类酵母菌感染和促进减肥等。

### 材料

苹果醋 – 2茶匙。

薄荷叶，晒干或新鲜的 – 3-5片（0.6-1克）。

蜂蜜 — 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 — 1杯250毫升。

### 做法

- (1) 用自来水或蒸馏水把薄荷叶洗净，后滤干。然后用热水再次冲洗，再滤干。
- (2) 加入洗净的薄荷叶和苹果醋于1杯热开水中，盖上盖子浸泡10到15分钟。15分钟后，取盖添加蜂蜜，搅拌均匀后一整天都可随时饮用。

### 注意

- (1) 适合所有阶层特别是燥热性体质的人。成人每日饮用1-3杯，5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。
- (2) 对于虚弱或胃敏感者，早，午和晚餐后各摄取。
- (3) 薄荷会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状，就需适可而止。
- (4) 建议配合[足浴: 苹果醋薄荷叶排毒 \(针对燥热性体质\)](#)以达到更快及更好的疗效!
- (5) 如果经常手指有刺痛感，建议配合[手浴: 苹果醋薄荷叶排毒 \(针对燥热性体质\)](#) □

**谨慎:** 如果有服用任何药物，必需与此茶饮用时间相隔1/2至1小时。