



份量: 1杯250毫升。

**益处:** 有助于降低肝火，改善眼睛问题针对寒性体质人群 (寒性体质的症状: 贫血，四肢冰冷，面色和嘴唇苍白，指甲变脆，舌质淡白，对寒冷天气或空调的环境过于敏感) 改善胃肠道问题 (如: 消肿，胃灼热和胃溃疡)，舒缓感冒，咳嗽及喉咙痛等。

#### 材料

干菊花 – 5朵 (1克)。

干枸杞子 – 5颗 (1克)。

干金银花 – 1茶匙 (1克)。

干甘草 – 1片 (1克) 切成条状。

热开水 – 1杯 250毫升。

**\* 每日推荐菊花的用量不超过30克=150朵; 甘草不超过6克=6个2英寸长; 金银花10-20克和枸杞子15-30克。**

## 准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把所有材料，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，打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜，搅拌均匀后可随时饮用。

## 注意

(1) 适合每个人，特别是寒性体质的人群。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) 对于皮肤过敏的问题者应适量摄入菊花，因为菊花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) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

(4) 慢性腹痛，便秘，有勃起功能障碍，高血压，肾脏问题和低血钾水平者应适量摄入甘草，因为甘草可能会加重病情。

(5) 有囊肿或相关乳房和子宫肌瘤者应适量摄入甘草，因为甘草的雌激素可能会加重病情。

□6□菊花, 金银花和甘草 并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

(7) 对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取银金银花，因为金银花可能会减缓血液凝结。

□8□金银花可能增加手术及术后出血的风险。此外，甘草可能会干涉血压水平在手术期间及术后



## 菊花金银花甘草茶 (针对寒性体质)

的风险。所以应至少在术前2周停止服用金银花和甘草□

**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。

**参考：**[眼睛问题](#)