



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于降低肝火与湿热，改善眼睛问题针对燥热性体质人群□□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□□改善心血管问题（如：高血压及高胆固醇），胃肠道问题（如：消肿，胃灼热和胃溃疡），高血糖，舒缓感冒，咳嗽，发烧，头痛和咽痛等。

材料

干菊花 – 5朵（1克）。

干金银花 – 1茶匙（1克）。

干桑叶 – 3片 (0.6克)。

干薄荷 – 2片 (0.4克)。

热开水 – 1杯 250毫升。

*** 每日推荐菊花的用量不超过30克=150朵; 金银花10-20克; 干桑叶6-12克和干薄荷叶不超过6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，特别是燥热性体质的人群。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☐菊花, 金银花☐桑叶和薄荷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。

(4) 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。

☐5☐金银花可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。

☐6☐桑叶可能与糖尿病药物相互干扰，所以糖尿病患者，应密切关注血糖变化, 因此适量摄入。

☐7☐薄荷叶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，请适度摄取。

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。



菊花金银花桑叶茶(针对燥热性体质)

参考：[眼睛问题](#)