



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于降低肝火，改善因风热犯肺及肝肾阴虚引发的鼻出血，改善心血管问题（如：高血压及高胆固醇），胃肠道问题（如：消肿，吃辛辣食物引起的腹泻，胃灼热和胃溃疡），高血糖，皮肤健康，舒缓感冒，咳嗽，发烧，头痛和喉咙痛等。

材料

干菊花 – 5朵（1克）。

干甘草 – 2片（2克）切成条状。

干桑叶 – 2片 (0.4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; 干甘草不超过6克=6个2英寸长; 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，特别是针对燥热性体质的人群，(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)。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) 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。

(4) 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。

☐5☐菊花, 甘草, 桑叶和薄荷叶 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。

☐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。



菊花桑叶薄荷叶和甘草茶 (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。

参考：[流鼻血的信息](#)