



5
color diet
HEALTHIER DIET. HEALTHIER LIFE.

Ma Ten Ling Ai
Nutrition, Iridology &
Aesthetics Consultant
马志玲 (营养师、虹膜及美学顾问)

Hawthorn Peppermint Leaves Licorice Tea (For Heaty Body System)
山楂薄荷叶甘草茶 (针对燥热性体质) @ 5color Diet: Healthy Recipes

份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于降低肝火，改善胃热及肝肾阴虚引发的鼻出血，改善心血管问题（如：动脉粥样硬化，低血压，高血压，高胆固醇和心律不齐），胃肠道问题（如：消肿，腹泻，胃灼热和胃溃疡），高血糖，皮肤过敏，舒缓感冒，咳嗽，发烧，头痛和喉咙痛等。

材料

干山楂片 – 3-5片 (3-5克)。

干甘草 – 2片 (2克) 切成条状。

干薄荷 – 2片 (0.4克)。

热开水 – 1杯 250毫升。

* 每日推荐山楂**3 - 10克**; 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 山楂可能会引起一些副作用, 包括情绪激动, 头晕, 乏力, 头痛, 心脏心悸, 失眠, 恶心, 胃部不适及出汗等。如果您有这样的症状, 请适度摄取

3 山楂具有用于治疗心脏疾病的药物的相互作用。如果你的心脏有问题, 吃山楂之前, 请教你的健康专家的建议。

(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 山楂, 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。

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。



山楂薄荷叶甘草茶 (针对燥热性体质)

参考：流鼻血的信息