



Heart-Fire & Liver-Fire's Issue?
心火和肝火问题?

Tangerine Peel Roselle Licorice Tea
橘皮洛神花甘草茶 @ 5Color Diet: Healthy Recipes

你有经历过任何类型的心火和肝火问题吗？油炸，油腻和辛辣的食物摄入过多，特别是在节日期间，会导致心火和肝火问题。橘皮中的抗氧化剂含量比橘果汁多出超过20倍，有利于中和因环境因素如空气污染、空气过敏原、重金属和阳光暴晒等引起的自由基。此外，它还有助于改善感冒和流感，消化功能，晨吐，晕车，压力和平衡血糖等。添加了其他草本植物：枸杞子，甘草和洛神花，此茶饮配方是专为改善以上健康问题所配制的。

份量：1杯250毫升。

益处：有助于改善由油炸，油腻和辛辣食物所引起的心火和肝火问题。也有助调节血压，有助促进心血管、肺、胃和脾脏健康等。

材料

- 1) 甘草干, 2英寸长度 – 2片 (2克)。切成条状。
- 2) 干或新鲜洛神花, 粉碎 – 2-3朵 (2-3克)。
- 3) 干或新鲜的橘皮, 1英寸长 – 10-15薄条 (3-4.5克)。
- 4) 干枸杞子 – 5粒 (1克)。
- 5) 麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。
- 6) 热开水 – 1杯 250毫升。

* 每日推荐的用量: 枸杞子**15-30克**; 甘草不超过**6克=6个2英寸长**; 洛神花不超过**10克**和橘皮 **3-6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, 特别是那些由油炸, 油腻和辛辣食物所引起的心火和肝火问题的人群。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□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。
- 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□有囊肿或纤维瘤相关的妇科问题者应适量摄入甘草, 因为甘草的雌激素可能会加重病情。
- 5□甘草, 薄荷叶和橘皮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☐洛神花在怀孕期间口服时可能不安全。有一些证据表明，洛神花可能会引发月经，这可能导致流产。洛神花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，避免使用。

☐7☐洛神花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。

☐8☐适量摄入洛神花为那些有低血压因为洛神花可能降低血压。建议加入一些枸杞子，如果你有低血压☐

☐9☐洛神花可能影响手术及术后的血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用。

谨慎：如果有服用任何药物，必须与食谱摄取时间相隔1/2至1小时。