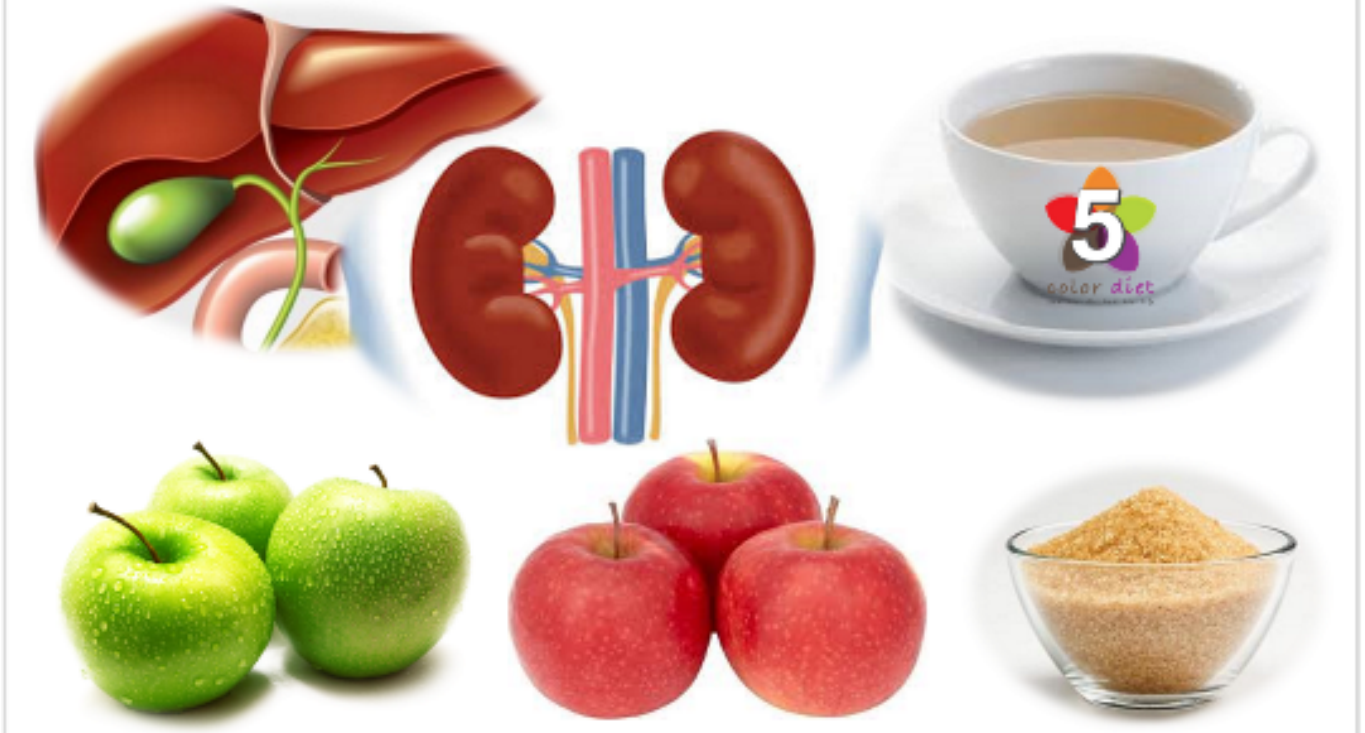


## Apple Tea For Liver, Gallbladder & Kidney Detox 苹果茶为肝，胆囊和肾脏排毒！



人们有一句熟悉的成语：“一天一粒苹果，医生远离我”。一些研究表明，摄入新鲜苹果汁或苹果茶7天，在第7日睡前加服橄榄油，有助于软化胆结石。苹果含有丰富的抗氧化剂，类黄酮和膳食纤维，有助于改善心血管系统，肺，胃肠系统，肝脏，胆囊和肾脏等的健康，特别是排肝毒素，减少胆结石和肾蛋白尿。

**份量:** 4杯250毫克。

**益处:** 有助于改善哮喘、心血管系统、便秘、痴呆、腹泻、痴呆、高胆固醇、过敏性肠综合征、皮肤健康（牛奶蜂蜜苹果汁）、降低患糖尿病乳腺癌和中风的风险、提高免疫系统等，特别是排肝毒素，减少胆结石和肾蛋白尿。

## 材料

- (1) 青苹果 – 1粒。（用干净的牙刷及盐擦洗青苹果的皮以去除杂质，然后切成16片并取出核心）
- (2) 粉红色或红苹果 – 1粒。（用干净的牙刷及盐擦洗粉红色或红苹果的皮以去除杂质，然后切成16片并取出核心）
- (3) 无核红枣 – 2粒（寒性体质，贫血或低血压者可添加更多红枣□□
- (4) 原糖 – 4茶匙。
- (5) 水 – 1250-1500毫升。（最好是净化水，蒸馏水或矿泉水□

\*每日推荐的用量：红枣**3-20**粒和**1**个中型苹果包含约**4**克纤维，约为推荐每日摄入量的**17%**。苹果每日摄入量：约**6**粒。

## 做法

- (1) 将所有材料放入锅里洗净2次，原糖除外。然后加水并盖上锅盖高温煮沸。当水开始沸腾，转小火煮50分钟。
- (2) 50分钟后，加入原糖搅拌均匀，再煮10分钟，然后关火即可一整天都能随时饮用。

## 注意

(1) 适合每个人，特别是排肝毒素，减少胆结石和肾蛋白尿。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□红枣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。

□3□红枣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,因此适量摄入红枣□

□4□红枣可能降低血糖，并可能干扰手术期间和手术后的血糖控制。红枣也可能减慢中枢神经系统。所以应至少在术前2周停止服用红枣□

**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。如果您是孕妇或有任何健康问题，在饮用此茶前请咨询您的健康专家。