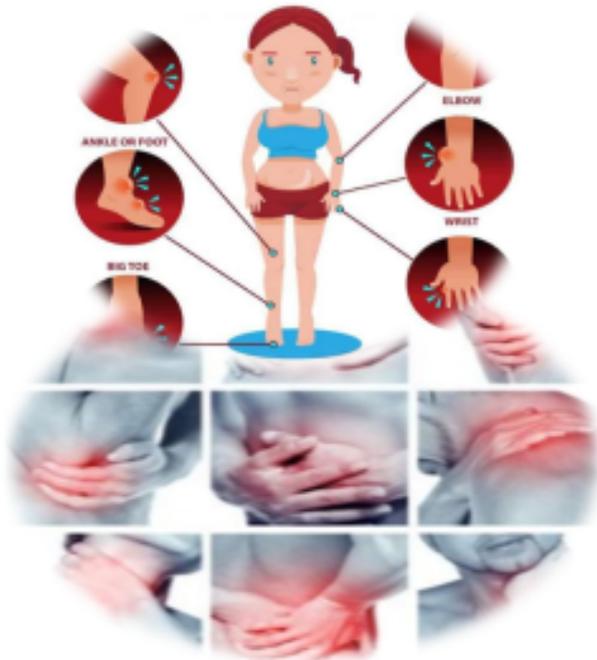


## Pineapple Ginger Peppermint Tea For Improving Gout & Arthritis! 凤梨姜薄荷茶以改善痛风和关节炎！



凤梨含有凤梨蛋白酶，一种蛋白水解酶的混合物，是一种天然的抗炎剂。它有益于改善痛风，关节炎，消化不良，治愈痤疮和伤口，提高免疫力等。此外，姜，薄荷和甘草也具有抗炎和抗氧化作用，这有助于减少痛风和关节炎的炎症。

份量：10-11杯的250毫升。

**益处：**有助于改善痛风，关节炎，心血管系统，消化不良，溶解肾结石，治愈痤疮和伤口，促进骨骼健康，缓解咳嗽与感冒，提高免疫力等。

### 材料

①) 凤梨 – 1粒（800-900克）。去除凤梨的皮并切成½英寸的立方体大小。

□2) 姜 – 10薄片 (2克)。

□3) 干甘草, 2英寸长度 – 10片 (10克)。切成细条。

□4) 干薄荷叶 – 10叶。(2克)

□5) 原糖 – 5汤匙。(可选的)

□6) 水 – 3公升。

\* 每日推荐用量：姜250毫克 – 2克; 甘草不超过6克= 6个2英寸长和干薄荷叶不超过6克。\*

### 制备方法

□1□将所有洗净的材料放入锅里，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20分钟。

□2□20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。您也可以吃凤梨，因为它含有纤维，有助于改善消化。

### 注意

□1□适合所有人，特别是那些患有痛风或关节炎问题的人群。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) 姜可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

□3□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姜，因为姜可能会减缓血液凝结。

□4) 姜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。

□5□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。

□6□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。

□7) 姜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。

□8) 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。

☐9) 凤梨可刺激月经，因此孕妇应避免过量摄入凤梨，以防止任何流产。此外，凤梨可能导致月经痉挛和月经过多流动在月经期间，请适量摄入凤梨☐

☐10☐ 适量摄入凤梨对于那些有血虚，阳虚或气虚的人，因为凤梨具有寒性质，可能会加重状况。

**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。