



份量: 1杯250毫升。

益处有助于改善心火旺与肝火旺的失眠，高血压，精神疲劳和口燥等。

材料

菊花干 – 5朵 (1克)。

甘草干, 2英寸长度 – 2片 (切成条状), (2克)。

莲心干 – ½ 茶匙 (83克)。

蜂蜜 – 1 茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1 杯 250毫升。

* 每日推荐的用量: 菊花不超过30克=150朵; 甘草不超过6克=6个2英寸长 和 莲心不超过6克=31/3茶匙。

准备

- (1) 先用自来水或蒸馏水把菊花干，甘草干及莲心干洗净，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，打开盖子加入蜂蜜，搅拌均匀后一整天都可随时饮用。

注意：（1）适合那些有口腔带有苦涩味，口燥及舌尖红肿的人。每日1-3杯。5-12岁儿童，2-3天一次，每次半杯到一杯。

（2）对于寒性体质者应适量摄入，因为莲心属凉性及苦味。建议加入一些枸杞子，以中和它的寒性。

（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，因为甘草可能会加重情况。

（4）有囊肿或相关乳房和子宫肌瘤者应适量摄入，因为甘草的雌激素可能会加重病情。

（5）对于怀孕或哺乳妇女应适量摄入，因为甘草的雌激素，可能会影响胎儿生长或早产。

（6）建议配合[足浴：舒缓心火旺与肝火旺失眠](#)以达到更快及更好的疗效!

谨慎事项□如果有服用任何药物，必需与此花茶饮用时间相隔 ½至1小时。

参考：[失眠的信息](#)。