份量1杯250毫克。

益处: 有助于改善**关节炎，**口臭，**身体PH值，**心血管问题（动脉硬化和血压水平），慢性疲劳，**电磁辐射针对寒性体质（寒性体质的症状: 贫血，四肢冰冷，面色和嘴唇苍白，指甲变脆，舌质淡白，对寒冷天气或空调的环境过于敏感)**胃肠道问题（如：消肿，便秘和胃灼热），**痛风，**高血糖，高血脂，**风湿，皮肤问题，**类酵母菌感染和**促进减肥**等。

材料

苹果醋 – 2茶匙。

姜切片 – 2-4片。

蜂蜜 — 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 — 1杯250毫升。

做法

(1) 用自来水或蒸馏水把姜片洗净，后滤干。然后用热水再次冲洗，再滤干。

(2) 加入洗净的姜片和苹果醋于1杯热开水中，盖上盖子浸泡10到15分钟。15分钟后，取盖添加蜂蜜，搅拌均匀后一整天都可随时饮用。

注意

(1) 适合所有阶层特别是寒性体质的人。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) 对于虚弱或胃敏感者，早，午和晚餐后各摄取。

(3) 建议配合**足浴: 苹果醋姜排毒（针对寒性体质）**以达到更快及更好的疗效!

(4) 如果经常手指有刺痛感，建议配合**手浴：苹果醋姜排毒（针对寒性体质）**

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。