

# 雪菊

产地

新疆昆仑山

别名

蛇目菊、双色金鸡菊、昆仑雪菊、昆仑血菊、高寒雪菊

功效作用

## 1.调节三高

雪菊具有高效降血脂、软化血管、去除体内垃圾，达到人体的体液平衡，主要对冠心病、高血脂、糖尿病有着特殊的疗效。

## 2.保健

雪菊有清肝明目、益肝补阴、美容养颜、润肠通便的作用。

## 3.排毒养颜

由于昆仑雪菊具有去除体内垃圾的功效，因此利于消脂减肥和排毒养颜。

## 4.改善睡眠质量

长期饮用昆仑雪菊对经常失眠者效果也很不错。

## 5.抗菌消炎

中医认为，野菊花性凉，有疏风清热，解毒消肿，健脑明目等功效，对肺炎、鼻炎、支气管炎、咽喉肿痛等有明显效果。因此具有杀菌、抑菌、消炎、预防感冒和慢性肠炎的功效。

饮用方法

### 1.一般饮用者（日常保健、失眠、减肥美容等）：

每天1-2克（或12-15朵），可用杯子直接冲饮，第一泡用少许95°以上的开水快速冲洗后倒掉，洗去杂质和沙尘，每杯可冲泡5-6次，或到颜色基本退去为止。如在晚饭后饮用，对经常失眠者有较好效果。

### 2.预防及调节三高：

每天3克，可分为3杯，每杯1克（12-15朵），每杯可冲泡5-6次，到颜色基本退去为止（方法同上），也可以将3克雪菊一起用小茶壶冲饮；

### 3.高血压、高血脂、高血糖患者：

每天3-6克，可用昆仑雪菊替代茶叶长期饮用。如用茶壶冲饮，每壶3克雪菊，可冲泡6-8次（茶壶容量以250毫升为例）。茶杯冲饮则每杯投入雪菊1.5克左右。通常在连续饮用雪菊一个月左右（合计100-150克），三高症状即有显著改善。



西安鸿云（集团）有限公司  
XI'AN HONEYED CORPORATION

陕西省西安市碑林区东大街130号A座3862室  
电话：029-87453333 传真：029-87457777  
<http://www.lusgroup-health.com>