**20250113 奇家食疗群师讲进补原则和健康基本原则**

整理：Sandy

jamie: 我昨晚用奇风兑二胶膏喝了一次，晚上入睡困难，是怎么回事？

**师：还有啥反应？**

jamie: 我这段时间一直睡眠都不好，喝了奇风加奇悦后，入睡非常快，昨晚用奇风加二胶膏后又入睡困难了，晚上醒了好几次，5点多醒了后就睡不着了。没有别的症状。

**师：喝得太多，太晚了。两个补药一块喝，还喝那么晚。补药尽量白天喝。如果搭配着喝，一补，一调，别上俩补。比如二胶膏搭配奇壮壮，搭配奇猛。你们陆续收到二胶膏的，有啥反应可以在这里说，吃补品，告诉你们一个原则。**

赤垣: 哪些是调的啊？

**师：奇壮，奇悦。**

**三补，奇真、奇风、二胶。吃补品原则，仔细听了，少量多次，持之以恒；白天多，晚上少；有条件搭配调药；吃完补品要运动。你们经络不通，吃多了容易化火，晚上影响睡眠，睡前尽量少喝吃。懂了？吃完补药一个小时之后练一套得明健身操，帮助补品，运化到全身，避免激烈的情绪波动，心态要安稳。**

**建议都用奇猛送服，奇猛可以通阳气，这样补品可以迅速地通达全身。肠胃不佳的，用奇壮壮送服，要先调肠胃，肠胃不好，补品运化不出去。懂了？**

jamie: 老师，我可以奇风和二胶膏分开补吗？

**师：你这是同时两种补品，太多了。大家不要猛补，适得其反。补品必须通过真气在经络里推动，发挥作用。如果推不动，运化不开，不仅是废物，还会成累赘。一次吃太多，太猛，很容易真气推不动。刚开始少吃，用奇猛、奇壮壮送服。舔一口都行，让身体有个适应过程。伤寒论上不是说了吗？少少与之。最后上台阶的是真气，一切都需要真气去推动。没人拉车，补品就发挥不了作用。**

燕南飞: 老师，以前只管喝，总以为晚上喝好点，喝了睡。

**师：你们想啊，这跟吃饭一样，睡前吃一大碗，行吗？晚上肯定睡不安。所以说补品要白天吃。懂了？**

赤垣: 奇真，感冒期间喝一包够了吗，还是可以多喝点？

**师：就喝一包，然后喝奇猛，加姜。**

我相信: 希望给孩子研制一款可以补肾精的东西，这样孩子可以更聪明身高也会很高。

**师：这个不需要，孩子天生地长，只要保持通顺就行。**

狼妈: 我觉得可以研发洗发水。

**师：这个可以有。你们记住几个健康的基本原则，保持绽放和开放，人体是个通道；掌握火候，少量多次，持之以恒；学会敞开心扉与人分享，身体自然好转，精气神自然生出来。**

燃: 老师，与人分享是分享啥？

**师：分享你的心得和正能量，分享你的开心与不开心，与他人建立联系即分享。**

雅雅: 我是奇风兑的奇猛，囗感也挺好，关键还方便。

**师：兑奇猛口感都会很好。吃药过程当中你们注意一点。如果味道很恶劣，或者自己极度反感，都说明有可能跟自己身体不契合，一定要特别当心。现在老百姓很多人很反感吃中药，就是因为中药汤子太难喝。为什么太难喝？因为大夫加入了乱码七糟的东西太多，甚至腥臊烂臭。**

稳稳：诊所给我家小朋友的药挺苦的，他们喜欢奇壮壮的味道。不过再难喝也比外面那些中医开的中药好喝，我妈拒绝喝中药就是因为太难喝，喝了还容易胃痛。在得明诊所喝了一个月药了，她反馈说还好，不算难喝，喝了肠胃也还能接受。

**师： 可不是嘛，实际有效的汤药都不难喝。**