**20250227奇家养生群师讲奇家产品基本搭配原则**

整理：Sandy

茉莉：麻烦问下奇壮壮长期吃有啥效果？

程佳圣：奇壮壮调理肝脾肺，尤其中焦脾胃，应对各种脾胃肠问题，情绪、皮肤、睡眠、性格等问题。

茉莉：能长期喝是吧？孩子总是过敏，很多食物不敢吃，忌口了两年，生长发育也不是很好，我想换种方式给他试试。每天喝三分之一，一天喝一次，以后就是每天喝半包就行，是吧？

**师：要是下焦寒，必须加奇悦。很多人上热下寒，下边不通，腿脚寒凉，这样引起的便秘，必须同时加奇悦，尤其是女性。下焦温暖气机才能流动起来，忘了奇悦干啥的了？**

真成：老师，我这几天脚冷冰冰的，是咋回事啊？以前一直都是冷的，吃了二胶糕就有暖和了，这几天又是冰冰凉。

**师：接着吃二胶，配合奇悦。下面不通气血过不去，所以冷，同时下元亏虚。**

真成：一直吃没停过，加半袋奇真，要怎么做好点？

雅雅：宫寒是大多女人的毛病，却给忘了。我也经常忽略。

**师：女性下焦气血虚寒的，最适合用奇悦配奇真。宫寒、屁股凉、腿凉、脚凉。**

茉莉：老师，孩子喝奇壮壮，气血通畅了，是不是就可以长个长肉？

**师：肯定的。你看那个张一山，从小有胆胃毛病，所以长得人瘦头小，人没有展开。**

茉莉：是，我家娃娃就是跟张不开似的。

**师：肠胃好了，孩子才能长开长壮，所以赶紧调肠胃。再说一遍，无论大人小孩调理肠胃，梳理中焦，就用奇壮壮；最广谱的又调又补的就是奇真；下焦虚寒宫寒，屁股凉，腿凉脚凉，上热下寒，就用奇悦；想大补气血，见效快的，就用奇风；温经通脉开肠胃，长精神的，你就天天喝奇猛；这儿疼那儿痒痒，有包有疹，蚊虫叮咬，你就外用小雷；需要助力，引火归原，下焦不通的，一定要用药酒，一股暖流直下小腹；顽固性皮肤病瘙痒难耐，有恶疮，牛皮癣，银屑病，你就用奇家大圣；还有想面色好看，红润的，在配合吃药的情况下，你就用桃花精油。前几年研发的，老师都给你们想到的了。前几年还做了一个七物高粱粥，食疗方梳理肠胃的，不过停产了。**

茉莉：老师，家里老母亲也是皮肤瘙痒，没有疙瘩，很多东西都不好吃，吃哪个产品管用啊？

**师：像这种情况。我告诉你们，你就梳理中焦，调补气血就完了，大概率都能好转，把气机转起来，气血滋润住，所以绝配就是奇真加奇壮壮。想好得快点儿的，就奇风加奇壮壮，明显有寒的，再配上奇悦。如果对酒不过敏的，有一定酒量，想加大通经祛寒的力度，你就来一瓶药酒配合着，喝完奇家来一盅药酒。以上就是基本搭配原则，你们自己体会。**

真成：雅雅 师姐，想问问片片跟粉粉成分配料是一样的吗？

雅雅：原料成份完全一样。只不过片剂多了粘合成片的原料。

**师：关于片片我说一下，由于要做成片剂，里面添加的辅料太多，我们以后将停止生产片剂，之前主要想照顾大家，食用方便，现在看来，不应该惯着大家。**

坐看云起：支持。接受一个产品，就要接受它的全部，不能为了所谓的便利牺牲品质。