

什么时间吃枸杞子可以长寿的秘诀, 每天吃多少粒？

2014-01-25



枸杞的功效大家可能都知道，但很多人就是没有多吃过，吃多了会有什么样的感觉呢？我现在可以告诉，书上介绍的枸杞的功效都能感受到。

如返老还童的感觉就是每天人特精神，疲倦感减少；明目的感觉是上电脑时间长眼睛不累；体热的感觉是手脚热，这对很多手脚发凉的病人是非常好的解决方案；肝好的特征是酒量见长，肝功能得到回复，很多肝疾病会减轻；补气补血非常明显，有早搏的病人在吃枸杞三个月后就有明显的改善，基本能恢复正常。

枸杞真正的威力就是在于补肾，连续吃枸杞三个月后，肾功能将会得到很大的改善，特别是男性人员一定要吃，男性的肾负担过重，最简单的例子就是得痛风的人群主要为男性。

为何每天吃二把枸杞可以治疗痛风呢？现经过痛风患者吃枸杞能迅速康复的情况来看，吃枸杞一是补肾，二是护肝，要想治疗好痛风就要从这二方面入手，吃药治疗痛风的同时也无形的伤害到了肝肾，所以以前一直没有能治愈痛风的良药就是这个原因，大量吃枸杞治疗痛风的偏方出现改变了治疗痛风的思路，同时也给中医养生带来了巨大的观念变化，这就是以前人们吃枸杞总是吃的太少了，很多功效都无法体现，如果少吃枸杞，那只是一种保健，只有多吃才能感受到枸杞的功效。

为何要多吃？这就是现代人们的身高体重和体质都和以前不一样了，因此就是要加大量，吃后最明显的感觉就是，以前由于肾、肝和心脏引发的疾病会有非常大的改善，特别对手术后的病人能起到快速的恢复。

痛风是肾功能衰退最明显的疾病，年轻人得病群体大多是肥胖人，上岁数得痛风的病人大多是肾功能衰退，吃枸杞能让痛风病人康复，可以说是一个奇迹，可见枸杞对肾和肝是多么重要的。肾是本，肾和肝好了，人的疾病将会大大减少，如果说每天吃二把枸杞可以治疗痛风是个偏方，那正常人每天吃枸杞将是长寿的秘方。

吃枸杞的方法如下：

痛风患者每天吃二把枸杞，每次 50-80 粒，早晚各吃一次，晚上最好在睡前吃；正常人群每天吃一次，每次 50-80 粒，睡前吃；吃的量以不上火为原则，年龄多吃，年龄小少吃。

用水泡或干嚼吃都可以，不要煮着吃。

当人们过了四十后都应该开始吃枸杞，只要每天能保证吃一些枸杞，人类的疾病将会大大降低，这也正是为何吃枸杞可以长寿的秘诀。