

照这个方法 肾不好都不行 男女通用 来源: [王骏的日志](#)

请每天吃一碗: 试试效果如何



每天都坚持喝一碗, 现在已经连续喝了三个多星期了, 以前有好些白发的地方居然没有复发, 而且现在一根也没有啊, 我真的很开心。不仅白头发不见了, 而且皮肤变白皙和光滑了好多, 气色也比原来好了! 好东西要大家分享, 于是我把这个方子告诉了好些朋友, 可是大多数人刚听到白发能变黑皮肤能变好时都很感兴趣, 但是再一听都连忙摇头, 觉得每天下班都好累了, 怎么还有精力去熬粥呢, 呵呵。其实熬这个粥很简单啊, 爱惜自己的身体就算多花点时间和精力又有什么不好呢, 所以我把这个方子写在这里吧, 希望能给有缘的朋友带来好处。你开心, 我也会开心的, 呵呵。



黑豆 (1 小把)



薏仁 (3 把)



大米 (2 把)



黑芝麻（1小把）



核桃（2个）



红糖

另外核桃也可以换成花生米。

以上是两个人的量。

我是每天中午就把这些放碗里泡好，晚上洗碗的时候就开始熬粥，大概 10 几分钟水变粘稠的时候就可以了，关火，盖上盖子闷。第二天早上加点水，放红糖，热两分钟就 ok 了！



另外我也观察了下，喝了这个粥三周多以后，我的指甲的小月牙由原来的两个（大拇指）变七个了，好高兴！另外孩子喝粥以后，这个冬天脸上开始变红润了（以前就是白白的），身体变结实了好多。

自己好好收藏吧，以后留着用。脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都是可以通过强悍的肾脏来抹去的，世界上唯一有能力让时间扭转、青春永在的最强有力的器官，就是肾脏。

青春永在的最强有力的武器

肾脏是女性的宝贝，特别是在怀孕准备生产的时候，短短的 40 周，肾脏简直要累死了。如果你不重视它，就会衰老得特别快，简直就是被金庸小说中被吸星大法吸走了真气一样，飞速老去，想想都可怕。

其实，肾脏很好很强大，你知道吗？脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都是可以通过强悍的肾脏来抹去的，世界上唯一有能力让时间扭转、青春永在的最强有力的器官，就是肾脏。

肾脏就是我们生命的根本，美丽的根本，只要保养好肾脏，就好像有了茁壮的根和主枝干，叶子想要不茂盛都难。这里我们想要保养的不止是肾脏，还包括我们的生殖系统、骨头、骨髓、大脑、免疫系统、分泌系统以及神经系统。所以，你可以看到，肾脏的强壮实在是太重要了。

肾脏不好，极易衰老

肾脏是先天之本，如果父母身体禀赋不是很好，则必定会遗传给下一代，所以你如果决定要孩子，先把自己和老公的身体调养好再说。之前我们讲过后天之本，是我们最最最重视的脾脏。肾脏里面藏的主要东西是“精”，到底什么是“精”呢？就是能转化成肾气的一种能量，如果这种元精充足，则你不光会身体强壮，发育得好，并且长得很对称，而且性功能也强。

肾脏在我们腹部内脏的最底端，如果肾精充足，则肾脏的热量和能量都能够向上面不停地滋养温暖脾脏、肝脏，因此五脏六腑都能够有一个好的生存环境，好好地生长，汲取营养，我们因此才能够漂亮。但是如果最底端的肾脏虚弱的话，则身体内脏就会变成是摇摇欲坠的树叶，努力挣扎不要掉下去就是存在的全部意义，根本就无力去谈什么生机勃勃。

养好肾脏则骨骼强壮，骨髓充盛，脑子反应快而且聪明，听力好，还有一头乌黑的头发；如果肾虚的话，则会感觉到智力衰退，耳鸣，头发早早发白脱落。害怕了吗？还有更可怕的——如果肾脏能量不够的话呢，就会导致乳房下垂，毛孔粗大，皮肤松垮，头发脱落，脸会变形，黑眼圈就不用说了，肯定非常严重！反应也会迟钝起来，总之一句话，肾脏不好，就会提前衰老！

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>