

<<增强免疫力100招>>

图书基本信息

书名：<<增强免疫力100招>>

13位ISBN编号：9787537725514

10位ISBN编号：7537725519

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：简芝妍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<增强免疫力100招>>

内容概要

生活中充满着各种毒素，这些毒素包括生活环境中的污染空气、污染的水质、污染的食物、各种食物添加剂，另外，我们身体中也会自动地生成许多毒素，像乳酸物质、胆固醇、尿酸等等。每天我们身体的运作无非就是营养吸收与废物代谢的过程，若营养吸收得当，且废物能够有效地代谢，那么身体的各器官功能就得以运作良好，并有效保持健康，免疫力自然良好。但是，若营养无法有效吸收，且废物无法正常排放时，身体就会开始堆积各种毒素，使得身体的体力开始下降。

本书中你将会了解到生活中各种毒素的来源，这些都是促使免疫力下降的因素。

从外在环境的直接毒素、到食物摄取来源、生活作息是否正常、还有你的心情是否稳定乐观、卫生观念是否正确等等，这些都与你免疫系统的健康息息相关。

因此，千万不要忽略生活中的各种小节与习惯，你的一个正确认知就能够帮助你避免毒素上身，同时有效提升自身的免疫力。

正确地认识生活之中会导致免疫力下降的各种原因，并了解各种毒素的成因与来源，如此可以帮助我们积极预防，并且透过本书中的建议，运用各种正确的饮食法与生活习惯来帮助排除毒素，保持身体免疫力的健康。

生活在复杂的现代环境中，毒素是不可避免的东西。

如果我们能够学习正确的观念，练习运用各种饮食与习惯来避免毒素的侵害，并运用合宜的态度来预防这些毒素，那么我们依然能够活得健康自在，无须担心毒素对于免疫力的危害。

这就是本书想要呈现给读者的一些初衷。

<<增强免疫力100招>>

书籍目录

第一章 入门篇 第一节 正确认识造成免疫力下降的原因 第二节 免疫力下降的征兆 第三节 毒素对于身体的具体伤害症状 第四节 免疫力受损形成的慢性病症 第五节 从生活习惯中提高免疫力第二章 生活方式篇 第一节 熬夜是免疫力的头号敌人 第二节 检视你的饮水习惯 第三节 睡眠方式大体检 第四节 生活卫生大体检 办公室里的不良习惯是免疫力的杀手 染发过度容易致病 第五节 开始过规律与简单的生活 第六节 按照最佳的时间进行作息第三章 饮食篇 第一节 建立良好的饮食习惯 错误的饮食习惯将导致免疫力降低 第二节 外食大体检 影响身体健康的外食杀手 烹调蔬菜与水果的注意事项 第三节 提高免疫力的必备营养素——水 第四节 提高免疫力的必备营养素——维生素 第五节 提高免疫力的必备营养素——粗纤维食物 明星粗纤维食物 第六节 提高免疫力的必备营养素——水果 第七节 上班族提升免疫力的有用食物 第八节 其他有效的免疫力保健食物

<<增强免疫力100招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>