

# 增强免疫力100招



[增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787537725514

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、到食物摄取的来源、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。

作者介绍:

目录:

[增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

## 标签

增强免疫力

健康

养生

中国

保养

健身

健康,养生,健身,保养

评论

10年借过的书。

-----  
[增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[增强免疫力100招\\_下载链接1](#)