

<<提高免疫力>>

图书基本信息

书名：<<提高免疫力>>

13位ISBN编号：9787538160970

10位ISBN编号：7538160973

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：主妇之友社

页数：168

字数：121000

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>

<<提高免疫力>>

内容概要

人体大多数的疾病都是由免疫系统失调所引起的，比如各种细菌导致的感染症、过敏性疾病，甚至癌症。

如果能够提高自身的免疫力。

这些疾病是完全可以得到预防和改善的。

那么，如何做到居安思危、未雨绸缪呢？

本书介绍了有关免疫力的基本常识、能够提高免疫力的生活习惯、有效提高免疫力的食材、简单料理和饮品以及增强免疫力的简单的动作。

让免疫力做您的健康卫士，利用生活中的小智慧，通过最简便的途径来有效提高自身的免疫力！

<<提高免疫力>>

作者简介

作者：(日本)主妇之友社

<<提高免疫力>>

书籍目录

序言第一章 免疫基础知识 免疫的机制结构 提高免疫力是预防癌症的第一步 压力会导致免疫力低下 调节自主神经, 提高免疫力 肠是人体的“第二脑” 舒缓的呼吸会提高肠的活性 大便通畅, 免疫力也会提高 唾液功能的降低会导致多种疾病 免疫力的自我检验 ●专栏1 海洋深层水第二章 能够提高免疫力的生活智慧 增加免疫力的饮食对预防癌症也非常有效 可以提高免疫力的食品与进食方法 增加有益菌、提高免疫力的5个关键 利用酸味、苦味、辣味来调整自主神经 选择可增加唾液量的食用材料和烹调方法 培养畅快排便力、提高免疫力的10个要点 利用“笑”来提高免疫力 能够消除体寒和低体温、提高免疫力的洗浴方法 利用高质量的睡眠来增加免疫细胞 ●专栏2 啤酒花第三章 可提高免疫力的6种特效食用材料 酸奶 红薯酸奶 咸酸奶 紫苏 紫苏莛头 紫苏饮料 纳豆 蘑菇 香菇纳豆 灰树花酒 海藻 大蒜 艾乔恩油 (ajoene oil) 油炸蒜 ●专栏3 嫩玉米第四章 可提高免疫力的料理 大蒜青紫苏酱 王菜汤 黑粥 辣豆腐 生姜味噌汤 杂谷饭 琼脂饭 黑豆饭 醋拌毛豆 芝麻油醋拌胡萝卜 山药黄豆粉 小豆南瓜配酸奶 酸奶琼脂 黑糖芦荟 烤香蕉 ●专栏4 芦笋第五章 可提高免疫力的饮品 大萝卜莲藕汁 胡萝卜汁 卷心菜汁 蜂蜜绿茶 生姜红茶琼脂 黑醋生姜饮料 牛蒡茶 黑牛奶 温胡萝卜豆奶 茼蒿奶 香蕉豆奶 黑糖黄豆粉葛粉汤 香蕉酒 马铃薯酒 蜂蜜生姜酒 ●专栏5 菜花第六章 可增强免疫力的简单动作 小肠按揉 唾液分泌按摩 卷舌鸟式呼吸 指甲按揉 手指骨节交叉动作 鼻呼吸运动 鼻呼吸运动 抬腿呼吸 (腹肌) 脚跟走路 抱膝运动 放松肩胛骨 看肚脐 晃动脚踝 蒟蒻热敷 蓖麻油敷布 黑醋足浴 ●专栏6 幕内盒饭

<<提高免疫力>>

章节摘录

插图：

<<提高免疫力>>

编辑推荐

《提高免疫力》免疫力——预防甲型流感、禽流感、过敏性疾病、癌症的最佳利器；吃药、进补 不如增强自身免疫力；身边的食材和简单有效的运动，轻而易举获得的免疫力！

<<提高免疫力>>

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>