第一图书网, tushu007.com

<<免疫大革命>>

图书基本信息

书名：<<免疫大革命>>

13位ISBN编号：9787544239790

10位ISBN编号：7544239799

出版时间：2008-1

出版时间：2008-1-1

作者：[英]米克

页数：165

字数：120000

译者：李颖妮

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

因细菌致病说闻名的路易斯·巴斯德在临终前对自己的研究作了反思，认识到病菌的侵袭微不足道，生病更根本的原因是人体自身免疫功能失效。
我们所有人都处于有病菌的环境中，只要拥有强大的免疫系统就可以有效地抵抗病原微生物的侵袭。而对于已经受染的患者，即使是癌症这样的重症，也可以通过增强疫力控制和减轻病情。
　头发干枯、面色晦暗、口腔溃疡、频繁感冒、严重过敏、精神抑郁。
　这些都是免疫系统发出的警报。
国际营养学权威帕特里克·霍尔福德经过30多年研究，发展了一套增强人体免疫力的最佳营养疗法。本书细介绍了这套神奇的自然疗法，教你：　战胜感冒、抵御感染、防止过敏和食物中毒、摆脱身体憔悴、精神疲惫的亚健康状态。
　给免疫系统进行一场彻底的革命，发挥出人体与生俱来的健康潜能！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

詹尼弗·米克，英国著名营养顾问，著有多部免疫学专著。

<<免疫大革命>>

书籍目录

第一部分 免疫系统是身体的防线 1 人类面临的免疫危机 2 关注身发出的信息第二部分 了解你的免疫系统 1 免疫系统的工作原理 2 精密而完善的免疫组织 3 感染：免疫系统受到侵袭 4 自身免疫：免疫系统自我攻击 5 过敏：免疫系统反应过度第三部分 增强免疫力的六大方法 1 食物 2 营养 3 药草 4 运动 5 日光 6 积极的心态第四部分 免疫相关问题 1 自然地抵抗感染 2 战胜感冒 3 益生菌取代抗生素 4 打破疫苗的神话 5 击败念珠菌 6 应对艾滋病第五部分 增强免疫力的日常措施 1 合理安排饮食 2 补充营养物质 3 远离有害因素

<<免疫大革命>>

章节摘录

1 人类面临的免疫危机　　当你年憲力强的时候，很容易被自己盲目的自信所迷惑，觉得那些让身体机能衰退、有致命危险的疾病只可能找上别人，跟你是不搭边的。
但你是否真的对那些常见或不常见的传染性疾病都具有免疫力呢？
那些恶性肿瘤真的就会对你高抬贵手吗？
你从来不会受到过敏问题的困扰，也很少经受感冒的折磨吗？
如果你对上述问题还不能完全肯定的话，那么可以告诉你，读这本书就对了。
本书能帮助你了解如何增强免疫系统，让你远离疾病，看起来更好，表现更好，感觉更好，享受更长的和生命。
　　这些忠告和建议是非常及时的。
如果免疫相关性疾病发展的势头得不到遏制的话，整个人类可能会处于一场世界性免疫机的边缘。
请关注以下事实：　　到2017年，人们患癌症的可能性将会比现在至少增加50%。
以乳腺癌为例，当前美国每12位妇女中就有1人患乳腺癌，而在英国这个比例为1/8，也就是说每8个女性中就会出现1名乳腺癌患者。

编辑推荐

免疫功能低下是生病的根本原因，增强免疫力才是健康的王道。

第一图书网, tushu007.com

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