

<<抗衰老500疗方>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老500疗方>>

13位ISBN编号：9787806467916

10位ISBN编号：7806467912

出版时间：2005-6

出版时间：上海文化出版社

作者：(英) 海泽尔·科特尼

页数：408

字数：260000

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>

## <<抗衰老500疗方>>

### 内容概要

本书所有的内容都是有关选择的，关于在不同生活水平上，有意识地选择生活方式。

你可以选择你吃了以后有助于长寿的食品，但同样食物口味也得丰富有趣。

因此，我建议你更加有意识地选择饮食和生活。

例如，如果你选择主要吃快餐、伏特加——马提尼酒，睡眠不足，抽烟等等——而且那些是你有意选择的生活方式——那么你也就不用惊讶你的皮肤出现永久的皱纹和骨骼变得细小。

那是你自己的选择。

## <<抗衰老500疗方>>

### 作者简介

海泽尔·科特尼是一位曾获得过奖项且备受尊崇的英国保健知识作家及演说家。1997年，她当选为年度保健记者，此后继续为英国国内大量报章杂志撰写专题。海泽尔连续八年每周为保健专栏主笔。在此过程中解答了五万多名读者有关保健知识的问题。如果想对海泽尔的工作有更多约

<<抗衰老500疗方>>

书籍目录

前言 关于衰老 关于掌握如何使用营养补充食品的重要建议 呼吸系统与衰老 呼吸 肺与衰老 氧与衰老 消化系统与衰老 消化 吸收 酸碱平衡 胃 胃酸过多 胃酸过少 肠道与排泄 便秘 肠漏与衰老 胆囊 胆囊结石 肝脏与衰老 戒酒、禁食与排毒 心血管系统与衰老 心脏与衰老 高血压 中风 胆固醇——过高和过低 内分泌系统与衰老 糖尿病 胰岛素抵抗 低血糖 胰腺与衰老 甲状腺与衰老 雌激素与衰老 雄激素 生长激素 其他重要的激素 面部毛发与衰老 生殖泌尿系统与衰老 肾脏与衰老 前列腺 性功能与衰老 妇科疾病与衰老 老年妇女的膀胱问题 更年期综合征 肿瘤与衰老 癌症 乳腺癌 神经系统与衰老 早老性痴呆 ..... 循环系统与衰老 皮肤与衰老 五官与衰老 骨骼与衰老 亚健康状态 其他 附录有用信息 后记

## &lt;&lt;抗衰老500疗方&gt;&gt;

## 章节摘录

如果你在服用烟酸(尼克酸)——一种维生素B,就有可能产生皮肤起红色水疱的现象。这些不良反应通常并不是由营养素本身产生的,而是由营养补充食品当中一种或多种其他成分所引起。

总之,质量更好的营养补充食品含有的致敏源要少得多,当然其副作用就更少。

维生素B族可以使你的尿液呈深黄色,这非常正常。

如果你对服用任何营养补充食品产生不良反应,请立即停止使用,并且向健康顾问咨询。

例如,大多数的葡萄糖胺类营养补充食品是从粉碎的蟹壳中提取的,因此,如果你对甲壳类动物过敏,应避免使用这类营养补充食品。

每天重复多次小剂量地服用维生素c将更加有效,它通常需要与食物一同食用。

选用一种非酸性的抗坏血酸盐,对于一些敏感的人,可以降低胃部的不适。

本书推荐的营养补充食品适用于任何大于16岁的人。

儿童或孕妇的剂量,请参考专业指南。

生物前体类(有益菌)通常都认为具有嗜酸性,它包含双歧杆菌。

所有这些都该使用玻璃瓶,并且应该进行冷藏,或保存在冷冻室。

这些营养补充食品应该在吃饭时或饭后服用。

现在,你可以购买胶囊包被的双歧杆菌,便于在旅行途中使用,它们并不需要冷藏保存。

如果你已经怀孕,或者正计划怀孕,别使用任何含有维生素A超过5000IU的营养补充食品。

大多数厂家都会说明该营养补充食品是否适用于孕妇。

如果你有任何关于营养补充食品剂量和使用的疑问,或者你的小孩应该服用,请向一个合格的健康医生咨询。

P16 肝功能的检测包括几个主要的酶。

如果它们升高,表明你的肝正在“斗争”,提示出现了一个慢性的问题,但并没有告诉你恢复它的最好办法。

营养学家有更好的方法,全面反映肝的解毒状况。

尿液检测能够告诉你肝的解毒情况以及需要补充哪种营养物质。

戒烟并减少在汽车内的时间,因为车内的污染比车外严重。

如果你是步行,尽量避免经过繁华的街道。

静脉整合治疗对于大量营养成分的吸收有神奇的作用,特别是对于谷胱甘肽。

我们常常把污染仅仅看作是一个室外的污染,其实家内和办公室的污染更值得注意。

室内的污染现已被认为是一个事实存在的问题。

多去逛逛当地的健康食品商店,阅读有关健康、环境、生物的杂志而获得更详细的相关天然产品的信息。

还有一个好方法就是饮用瓶装的天然矿泉水。

房间里的植物对过滤室内空气也功不可没,同时也要保证土壤不要发霉,因为这也可以造成室内污染。

因为肝对保持体内激素的平衡起着重要作用,因此一旦肝出现问题,激素水平就出现失衡,引发多毛等问题。

许多妇女口服避孕药出现发胖,也是这些药物作用于肝脏所致。

根据传统的中医理论,在凌晨1点至5点的时候肝完成大部分的工作。

如果人在这个时间段被唤醒,通常会引起肝功能不良。

当我们躺下并处于放松状态时,肝的解毒工作最有效,所以保证足够的睡眠。

P66

## <<抗衰老500疗方>>

### 媒体关注与评论

不用追赶时尚与流行，使你更年轻的秘诀就在本书中，它将告诉你：最强有力的抗衰老激素褪黑激素通常在睡觉时释放，因此，保证每天至少7-8小时的睡眠时间。

睡觉时房间内的轻微光线也会减少褪黑激素的分泌，因此，请使用遮光性好的窗帘。

对于你的皮肤来说，食用过多的糖和吸烟具有同样的危害性，都会加快皮肤老化的速度。

体内脂肪含量过低，会引起慢性抑郁症；而摄入种类合适的脂肪，可以使你的体重更轻。

<<抗衰老500疗方>>

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>