

anna88858060 / April 24, 2015 02:49PM

[想自然提升免疫力，你只需這樣做](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Exercise/Friends-Beach-Volleyball-Play-Ocean-Sun.jpg[/img]

想要維持最佳的健康狀態就必須擁有強大的免疫系統，一旦免疫力受損，身體的自癒力也會降低，那麼任何舊疾新病都可能打擊你的健康。杜賓根大學皮膚科主任馬丁·勒肯教授 (Prog. Martin Rocken) 就表示，免疫系統能使腫瘤和腫瘤細胞進入永久休眠的狀態，可見免疫力對預防癌症也非常重要。

提升免疫力的自然方法有：

1.  
吃生蔬果：烹煮的過程會讓食物流失營養素，因此吃生食比吃熟食更能獲得完整的營養，也更有利人體維持免疫力。
2.  
多喝水：水佔了人體很大一部分，因此維持體內適當的水份尤其重要；喝水也是促進排毒與維持血流的健康方式。
3.  
吃大蒜  
：大蒜已被證明可對抗感染，從預防感冒到抗癌都扮演重要角色。研究表明，經常將大蒜加入日常飲食中能防止結腸和消化道癌前病變的發展。大蒜還被視為天然抗生素，具有抗病毒和抗菌的特性。
4.  
充分休息  
：身體在休息的時候能發揮最佳的修復效果，幫助身體實質上補充能量；經常睡眠不足的人更容易感冒生病。然而失眠已成為現代人顯著的健康問題，最新數據顯示，台灣民眾每5人就有1人有睡眠障礙，可見這是急需設法改善的問題。
5.  
曬點太陽  
：從陽光中獲取維生素D對促進健康有莫大的幫助。研究也指出，維生素D可刺激免疫力對抗結核菌，進而改善結核病。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz003089.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003089.html)NaturalNews[/url]

---