

最近,气温变化大,湿冷交加,许多人出现心烦失眠、咽喉干痒、心慌胸闷等问题。有的人感觉每天睡得挺早,但是第二天起来还是精神不济……其实,这些大都是免疫力下降的表现。专家提醒,在冬季干燥的环境下,容易加重或诱发慢性疾病,应加强预防。

临近年关 你是不是睡不好又感觉累

免疫功能降低 慢性疾病随时入侵

人体的免疫系统是这样的,有中枢——胸腺、骨髓,有免疫器官——淋巴结、脾脏、扁桃体,有免疫细胞——淋巴细胞、吞噬细胞、肥大细胞,进而产生免疫分子——五种免疫球蛋白和许多种细胞因子,直接应对疾病危害发挥免疫作用。然而,你在无意识中却有些行为习惯,在破坏自己体内的免疫功能,削弱了对敌战斗力。

尤其50岁以后,全身生理功能出现衰退,免疫系统功能衰退得极为明显,中老年人容易患三高、肺炎、肾病等慢性疾病,需要有效的预防和保健。

如何提高免疫力 不妨吃点破壁灵芝孢子粉

人一旦免疫力下降,心、肝、脾、肺、肾五脏都会出现虚劳。

专家介绍,针对这种情况,中医一般采用健脾养胃、补中益气的调理方案,如果条件允许的话,可以日常服用些灵芝制品。

所以免疫力差的人每天吃点经国家食品药品监督管理局核准为“保健食品”的破壁灵芝孢子粉,对提升自身免疫力是有帮助的。

“

“昨天又是4点多醒的,感觉睡眠越来越少了!”

“最近好像有点神经衰弱,一夜醒来好几次,脑子里跟放小电影一样,总是失眠。”

“白天很累,晚上也睡不沉,感觉生了大病,但去医院又查不出什么毛病。”

“这段时间气候干燥,早上醒来就感觉嗓子发干疼痛,有时候还口腻、没食欲,感冒次数都比去年多!”



吃破壁灵芝孢子粉 讲究“纯”和“鲜”

灵芝孢子粉纯不纯可一看二尝。纯净的灵芝孢子粉,为棕褐色粉状物,外观极其细腻。用拇指和食指轻轻搓摸,有光滑细腻感。此外,还可取少量品尝,优质的孢子粉入口即溶,有灵芝特有的菇香气,咀嚼无泥沙感、不沙牙、无明显苦味和油味。如果特别苦,很可能加了其他灵芝成分;如果油味重,说明已经被氧化变质,不可食用;如果含粉尘很多,就有明显的泥沙感。

除此之外,好的灵芝孢子粉还取决于灵芝的品种和栽培环境。比如钱报有礼健康直购本次推荐的高破壁灵芝孢子粉,就来自“中华灵芝之

乡”“长寿福地”——龙泉。经专业破壁后制成破壁灵芝孢子粉,再经过第三方权威机构检验,获有“蓝帽子”专业认证,品质让人放心。

活动链接:

“浙中生活”1周年庆,好礼相送!

本次来电订购活动产品,即可加送养生礼包一份(内含白木耳、绿豆、枸杞各一袋)!

高破壁率灵芝孢子粉(60包/盒)

市场价370元/盒

活动价**198元/盒**

买**4送1**(三个月左右量)

买**7送3**(半年左右量)。

抢购电话:**400-839-6068**

(免费送货上门,支持货到付款)



“浙中生活”1周年庆,扫码关注后打开“浙里养生”即可参与1元秒杀!
(秒杀产品:灵芝切片、诺丽果粉、金棘茶、胡庆余堂薄荷糖等养生佳品)

心律失常高发 大约在冬季

专家称,冬季白天变得很短,天气变冷,人体多种激素的正常调节容易受到影响,引发心律失常的现象。伴有头晕、胸闷、胸痛、四肢发冷、抽搐及昏厥等现象,影响人们的正常工作和生活,甚至危及生命。

应对心律失常 要提前做好预防工作

专家介绍,正常心跳一般每分钟60-100次,高于或低于这个范围并不表明心脏一定有问题,更不表明一定需要治疗,但是提前保健预防是十分有必要的。尤其是有明显的憋闷、气短、头晕、乏力等症状;冬天应重视护心、保暖、多锻炼。

心脏发动机 建议补充泛醇辅酶

如果将心脏比喻成一台“发动机”,那么辅酶Q10就相当于“油”,辅酶Q10严重缺乏,就会影响心脏的日常运转。但是,辅酶Q10实际分为两种,一种是泛醇型,一种是泛醌型,许多不了解的中老年人会出现误区,认为只要辅酶含量高保健效果就会好。其实

不然,如果选择的是泛醌型辅酶Q10,即使补充再多,也不会有明显效果,这也是许多中老年读者长期吃辅酶Q10却没有效果的原因所在。

美国制药原装进口辅酶Q10

- ★罕见的进口“蓝帽”认证,品质放心。
- ★还原型泛醇辅酶Q10,易于身体吸收。
- ★原装进口,多年市场验证,好评如潮。

活动链接:

“浙中生活”1周年庆,好礼相送!

本次来电订购活动产品,即可加送养生礼包一份(内含白木耳、绿豆、枸杞各一袋)!

市场价:278元/瓶

活动价:**198元/瓶**

买**3送1**

买**7送5**

抢购电话:

400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)



糖尿病: 人群逐年攀升

“浙中生活”1周年庆,本次订购桑络胶囊套组,即加送九安品牌血糖仪一台!

冬季寒冷的气温,会刺激交感神经,使体内儿茶酚胺类物质分泌增加,导致血糖升高。对糖尿病患者而言,又开始了一年一度的“熬冬”。“糖友”们一定要注意防范、少熬夜,提高自身免疫力,预防感染。

铬元素:改善血糖代谢的桥梁

人体细胞要靠胰岛素把血糖运到细胞内变成能量,如果把糖代谢比作一条公路,胰岛素是汽车、糖是货物、细胞是仓库,那么,铬元素就是通向仓库的桥梁。

对此,钱报有礼健康直购针对糖尿病患者和高血糖患者,特别引进了一款经“蓝帽”认证、辅助降血糖的保健食品——桑络胶囊,获国家食品药品监督管理局“蓝帽子”认证,具有辅助降血糖的保健功效,建议适量补充。

活动链接

“浙中生活”1周年庆,好礼相送!

本次来电订购活动产品,即送九安品牌血糖仪一台,超划算!

桑络胶囊 规格:60粒/瓶

市场价:258元/瓶 活动套组:**834元/12瓶**

