LEVIN COLLEGE FORUM

AsiaTown & The Asian American Experience

Thursday, May 16, 2019
4:00 – 6:00 p.m.
Roberta Steinbacher Atrium
Levin College of Urban Affairs
Cleveland State University
1717 Euclid Avenue Cleveland, OH 44115

Johnny K. Wu

Lisa Wong

Angelin Chang

Chris Tanaka

Anne Pu

Asim Datta

這是第一次 CSU 爲亞裔華人社區開設關於亞裔在克利夫蘭以及亞洲城未來的討論，歡迎大家參與活動!

五天健康重整™计划

健康家園專欄
《第二期》

第一期我們學習到身體長期處於過度的“氧化壓力”,如果没有得到抗氧化物质來中和平衡自由基,慢性型疾病就很可能發病。通過健康的飲食與科學配方的抗氧化剂是最有效最安全的方式。

這一期要和大家談談人體的“第二大腦”。你可能会納悶,人體不就一個大腦嗎?什麼時候多了一個大腦了呢?

這個第二大腦就是我們的腸道。可不要小看我們的第二大腦，它充滿著人體的70-80%到淋巴細胞，所以腸道是身體重要免疫系統的一部分。腸道潔淨健康,身體的免疫力就容易處於一個平衡的狀態。

還有，腸道的神經系統常常與我們的大腦相互溝通。例如，腸道神經系統會跟大腦說,肚子餓了,或者吃飽了。大腦也會因為一些生活緊張影響腸道。有些人一緊張就想上廁所,或者旅遊就便秘,就是因為腸道與大腦在溝通。所以,有些科學家希望通過調解腸道的健康,來幫助患有憂鬱症、抑鬱症或者多動症的患者。

所以有很多疾病都跟腸道不乾淨有過多的壞菌有關。例如，各種過敏與皮膚病（以後我會特別講這個主題，與腸漏症 leaking guts 有關）、慢性胃炎、咽喉炎、關節炎甚至二型糖尿病還有精神上的問題等等。

USANA 產品中有一組健康重整排毒系列,這套計劃有排毒的作用、對過重的減重、對過輕的增加肌肉還有平衡血糖、降低膽固醇與降低血脂的作用。

想要了解細節的朋友請與我聯繫：

Ann
216–287–2929
或者加微信
harryann123

資料來源：
https://wol.jw.org/cmn-Hans/wol/dsync/r23/lp-chs/r24/lp-ch/102017091#h=2
https://askthescientists.com/zh-hans/gut-brain/
https://www.wjgnet.com/1009-3079/full/v25/i34/3032.htm
https://askthescientists.com/zh-hans/qa/reset/

健康家園專欄

大谷 OTANI NOODLE おたに ラーナン
日本拉麵专卖 日本料理寿司
克城首家大谷日本面館專營各種正宗荤素和海鮮風味日本拉面，口感勁道,並配精緻湯底，經慢火熬制,鮮美無比,配料十足,是美食家必到的餐館!（享用壽司和各式日本料理請到 Mayfield Heights 店）
新店開張 三店均有素食供應
Tel:(440) 442–7098; Add:1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124–3490
Tel:(216)762–1815; Add: 234 Euclid Ave, Cleveland, Ohio 44114
Tel:(216)862–1400; Add: 11472 Euclid Ave, Cleveland, Ohio 44106