

腹作用决定你80%的免疫力



[腹作用决定你80%的免疫力 下载链接1](#)

著者:皮耶. 帕拉帝

出版者:方智

出版时间:2007-6-29

装帧:

isbn:9789861750699

擺脫疲倦、肥胖、蜂窩組織、性功能障礙、憂鬱、老化、失眠、背痛、第二型糖尿病、偏頭痛、心血管問題的腹部自療法

紐瑞耶夫、奧黛麗赫本、法蘭克辛那區……的治療師，教你強化「腹部免疫力」，不生病過一生！

自然醫學博士 陳俊旭醫師 專業推薦

你還在「頭痛醫頭，腳痛醫腳」嗎？

你知道疲倦、體重過重、蜂窩組織、性功能障礙、美容問題、憂鬱、失眠、背痛、第二型糖尿病、偏頭痛、心血管問題，其實都與腹部有關嗎？

科學界已為上述立論提出證明：我們的腹部擁有與大腦直接連接的神經傳導介質網絡，

而且80%的免疫細胞均由腹部產生，藉以保護我們免受疾病侵襲。

腹部，是掌握健康美麗的第二腦！調理好自己的腹部，讓腹部與大腦處於和諧狀態，將可治癒所有的機能障礙，同時可預防重大疾病的產生。藉由改善腹部所產生的免疫系統細胞的質與量，就能降低腫瘤入侵的可能性；讓雙腦取得協調的方法，也可為身受化療、放射線治療的病患帶來顯著的幫助。

作者以多年營養師與骨疾治療師的經驗，並借用古老醫學的基礎，設計出這個包含七項基本原則的療方：腹式呼吸法、規律且緩慢地用餐、慎選食物、休閒運動、雙腦體操、自我按摩與腹式冥想。這個自然、簡單的療方，能使免疫力充分發揮作用，讓你從頭到腳都健康！

作者介绍:

皮耶. 帕拉帝 (Pierre Pallardy)

畢業於歐洲骨科學校，同時兼具骨疾治療師與營養師的身分。是多本暢銷書的作者，作品已翻譯成各種語言，暢銷全世界。是許多國外名人信賴的治療師，包括紐瑞耶夫、奧黛麗赫本、法蘭克辛那區……等，都曾是他的病患。

著作有：《神采奕奕》 (La grande forme) 《健康百分百》 (En pleine santé?) 《食療》 (Manger pour guérir) 《自然光采》 (La forme naturelle) 《舒適之路》 (Les chemins du bien-être) 《享慾的權利》 (Le droit au plaisir) 《心臟危機》 (Le cri du Coeur) 《想瘦哪裡，就瘦哪裡》 (Maigrir où vous voulez) 《40歲之後，依舊神采奕奕》 (La grande forme après 40 ans) 《不復胖減肥法》 (Maigrir sans regrossir) 《永不再背痛》 (Plus jamais mal au dos) 等書。

目录:

[腹作用决定你80%的免疫力](#) [下载链接1](#)

标签

养生

评论

[腹作用决定你80%的免疫力](#) [下载链接1](#)

书评

[腹作用决定你80%的免疫力](#) [下载链接1](#)