

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 sant?）《食療》（Manger pour gu?rir）《自然光采》（La forme naturelle）《舒適之路》（Les chemins du bien-?tre）《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 l? o? vous voulez）《40歲之後，依舊神采奕奕》（La grande forme apr?s 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](#)