

《腹作用决定你80%的免疫力》

图书基本信息

书名：《腹作用决定你80%的免疫力》

13位ISBN编号：9789861750699

10位ISBN编号：986175069X

出版时间：2007-6-29

出版社：方智

作者：皮耶·帕拉帝

页数：288

译者：林雅芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《腹作用決定你80%的免疫力》

內容概要

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！

《腹作用決定你80%的免疫力》

作者簡介

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 Cœur) 《想瘦哪裡，就瘦哪裡》(Maigrir là 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。

《腹作用决定你80%的免疫力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com