

<<腹作用>>

图书基本信息

书名：<<腹作用>>

13位ISBN编号：9787200088625

10位ISBN编号：7200088625

出版时间：2011-9

出版时间：北京出版社

作者：皮耶·帕拉蒂

页数：155

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<腹作用>>

内容概要

科学证明：疲劳、过敏、失眠、肥胖、2型糖尿病、便秘、心血管问题、皮肤问题、抑郁症，都和腹部有关。

人的腹部拥有与大脑直接连接的神经递质网络，而且80%的免疫细胞都是由腹部产生的，正是这些免疫细胞保护我们的身体正常运转，免受疾病的困扰。

腹部是掌握健康美丽的第二脑！

调整好自己的腹部，让腹部与大脑处于和谐的状态，就可以治愈许多身体机能障碍，同时预防重大疾病。

通过改善腹部产生的免疫细胞的质和量，还能降低癌细胞侵袭的可能性。

本书作者皮耶·帕拉蒂总结自己多年的经验，提出了腹式呼吸、双脑体操、自我按摩、慎选食物等原则，通过实践这些简单的原则，就能使你拥有健康的腹部，拥有真正的健康。

<<腹作用>>

作者简介

皮耶·帕拉蒂，毕业于欧洲骨科学院，同时兼有骨科治疗师与营养师的身份。他是多本畅销书的作者，作品被翻译成多种语言，畅销全世界。已经出版的著作有《健康百分百》《心脏危机》《40岁之后，依然神采奕奕》《不反弹的减肥法》《不再背痛》等。

<<腹作用>>

书籍目录

引言腹部是人类的第二脑

第一章腹作用——健康的密码

我找到了腹作用的秘密

第二章七大基本原则找回腹部健康

我的疗法

腹式呼吸法

缓慢且规律地进食

为了让肚子保持健康状态，不应该做的事

为了让肚子保持健康状态，应该做的事

慎选食物

找到适合你的休闲运动

双脑体操

自我按摩法

腹式冥想

第三章针对不同症状的腹部自疗法

腹部自疗法指南

吞气症

饮食过敏

焦虑与抑郁

哮喘、鼻炎与耳鼻喉疾病

癌症

蜂窝组织（橘皮组织）

结肠疾病

便秘

抑郁症

2型糖尿病

疲劳

胃炎

失眠

背痛、风湿病（关节疾病、关节炎）

头痛、偏头痛

体重过重

美容问题

心血管问题

<<腹作用>>

章节摘录

版权页：插图：呼吸作用取决于我们的饮食，也就是我们的肚子。

最近一届世界肺部疾病会议明确提出：某些用餐举动与某些食物，会对肺部、支气管，造成危机或带来益处。

哮喘及过敏性鼻炎、耳鼻喉疾病（支气管炎、喉炎、咳嗽），不管其病因是什么（现代生活中的化学污染、电暖气、中央空调、生物污染、丝状菌、尘螨、花粉、动物的毛发），都与食物和中枢神经系统（头脑）是否放松息息相关。

我们知道，长期的压力也会引发哮喘，而且提高哮喘发作的频率。

同样，过度饮酒、抽烟也会产生同样的危机，尤其是女性，因为她们的肺活量远低于男性。

在治疗长期消化不良与强化肠道菌群的同时，我往往也改善，甚至消除了各种鼻炎、鼻窦炎、喉咙痛、耳朵痛与哮喘。

我让患者们进行七大基础疗法，他们的情况得到了改善。

对儿童来说，哮喘是最常见的慢性疾病。

我发现，如果他们吃了甜度过高的点心（饮料、甜点、果酱、蜜饯），就会出现各种不同的耳鼻喉功能障碍。

因此，我用全麦面包和三明治、新鲜水果取代这些甜品，让这些感冒症状消失、摆脱耳鼻喉功能障碍，同时改善哮喘症状，也因此减少了服用的药物。

<<腹作用>>

编辑推荐

《腹作用》由北京出版社出版。

<<腹作用>>

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:<http://www.tushu007.com>