

《腹作用（腹部是掌握健康美丽的第二脑）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787200088625

编辑推荐

腹部是掌握健康美丽的第二脑！
80%的免疫细胞都是由腹部产生
拥有健康的腹部，拥有真正的健康

内容简介

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。

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。

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

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章烘焙前奏

制作“5分钟面包”的秘诀

和大多数小孩子一样，弟弟和我小时候都喜欢甜食，所以每天我们最喜欢的就是甜点时间。我们会坐在厨房里狼吞虎咽地吃着从超市买的甜甜圈。

“这东西太甜了。”祖母说，“我情愿吃一片上好的黑麦面包，再加一点乳酪。”而我们只是咀嚼、咀嚼、咀嚼，嘴里塞满了食物，没空回应。“那比蛋糕还好吃。”她继续说。

狂吃甜食是小孩子共有的爱好，但我心里知道她是对的，我可以一个人就吃掉半个新鲜香脆的黑麦面包，有没有乳酪都一样（和祖母不同，我觉得乳酪会分散对完美黑麦面包的注意力）。我最喜欢的面包来自纽约皇后区赫尔斯哈丁街上的那家小面包店。店铺本身并不起眼，但它卖的可是东欧面包的杰作。面包表皮薄而脆，是类似焦糖的深褐色，内部组织湿润紧密，有嚼头但是绝不粘牙，充满着酵种、黑麦和小麦的微酸香味。这种面包新鲜时好吃，放一段时间后再烤香也很不错，确实比蛋糕还好吃。

那时候手工面包在纽约市到处可见，并不是什么稀罕物，大家都知道它的存在，但是都没有特别当回事。它并不是富人生活的时髦点缀，而是朴素的移民们带来的简单而家常的美味。

我在20世纪80年代末离开纽约，以为转角处的小面包店永远会在那里等我，任何时候我回来都会看到它。但是我错了，人们渐渐对专门到超市以外的店铺去买面包失去了兴趣，专业面包店随之慢慢消失。到1990年，那些出品绝佳、烘焙东欧、中欧和南欧面包的特色小店不复存在。

好的手工欧包还可以找到，但是它们变成了席卷美国的重要（且昂贵）的美食潮流的一部分。面包店不再是每个街角随处可见，反而变成了时髦的名胜。没有哪个朴实的祖母

会愿意花几十块钱买一个面包吧。

每当我回到纽约街头，总会很失落。到1990年，赫尔斯哈丁街上那家“我的小店”已经转手好几次，店里每天只烤一批面包，总是很干而无味。我甚至开始相信明尼苏达州面包连锁店里的面包都比它强，情况实在不容乐观。

佐薇和我决定要改变这个状况。这本书的目的就是要帮助人们在自己家里不费时费事地复制传统的美味面包。利用我们直接、快速、简单的配方，任何人都可以在家制作手工面包和西点，而且不需要很复杂的工具。我们的首要难题是：谁会有时间每天做面包？

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)