

## ET SI CA VENAIT DU VENTRE ?

～おなかを直せば病も治る～

## 『おなか健康法』



フランス随一のセラピストが7つの秘伝を本邦初公開。  
おなかのことについてこれほど体系的に書かれた本は  
世界中ないでしょう。

ちなみに私、この本を読んで

2ヶ月で10キロ減量に成功

本当かどうかは…読んでからのお楽しみです！  
伊沢輝彦 (本書翻訳者)

## 【書誌情報】

発売日：2010年5月20日

ISBN：978-4-89449-100-7

定価：1500円+税

著者：ピエール・パラルディ

訳者：伊沢輝彦、石井冬樹、榎澤美香、  
佐藤直子、渡辺美月、

監修：橋場良

出版社：株式会社バベル(バベルプレス)

判型：四六判

「フランスで20万部以上のベストセラー！フランス随一のセラピスト、ピエール・パラルディ氏の訳書が日本初上陸！！」

現代社会に蔓延する病、うつ、イライラ、肥満、肩こり、腰痛、不眠症、性機能障害など、挙げるときりがありません。「いろいろ試したが何をやっても直らない」そう言ってお困りの方は多いことでしょう。こんなとき『おなか』に注目。おなかのトラブルを直せば、心もからだも健康になれる。

パブロ・ピカソ、オードリー・ヘプバーン、ミック・ジャガーなど世界中のセレブを診てきたフランスのオステオパシー療法士、ピエール・パラルディ氏。「すべての不調の原因はおなかからきている」との考えに基づき、今の生活習慣を少し変えて、あらゆる体の不調を、おなかを健康に保つことで解消しようと提案しています。

ここだけの話ですが、本書の訳者の伊沢さんが、おなか健康法を試したところ、【なんと、2週間で10キロも体重が減ったそうです】ただ、2週間だと嘘のように聞こえるので、書籍の帯や本文中の体験談では、2ヶ月と書いています。健康法に成功した方の言葉には説得力があるので、是非読者の方にもお試しいただきたい！！

## 【著者情報】 ピエール・パラルディ

ピエール・パラルディは、長年セラピストとして働きながら、不眠、頭痛、うつ、肥満、肩こり、腰痛、糖尿病などの患者、また心の病に悩む人々をたくさん診てきました。

そして、すべてのトラブルは“おなか”から生まれることがわかりました。これがおなか健康法の誕生です。

## 【目次】 第1部：「おなか健康法」の誕生

第2部：「おなか健康法」

複式呼吸をする／規則正しくゆっくり食事をする／良い食べ物を選ぶ／スポーツをする／脳とおなかの調和体操をする／セルフマッサージをする／おなかで瞑想する

## 第3部：トラブル別ガイド

呑気症／食物アレルギー／不安、イライラ、恐怖心／喘息、鼻炎、呼吸器系トラブル／ガン／セルライト／大腸炎、腸トラブル  
便秘／うつ、気分の落ち込み、二型糖尿病／疲労、倦怠感  
慢性胃炎／不眠／肩凝り、腰痛、リウマチ／肥満、体重増加  
美容トラブル／心臓病、心臓血管トラブル／性機能トラブル／老化

## ◆ 【本件に関する問い合わせ先】

バベルプレス (株式会社バベル) 担当：薮下 e-mail：[pess@babel.co.jp](mailto:pess@babel.co.jp)

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-12 紀尾井町ビル3F

TEL：03-5211-3727 FAX：03-5211-3778

ご注文はeガイア書店：<http://www.egaiasyoten.com/shopdetail/009000000007/>

(このリリースのデジタルデータ、表紙画像データなどのご希望があればご連絡ください。お送りいたします。)