

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная
библиотечная система городского округа г. Выкса»
Районный публичный центр правовой информации

Книга на службе здоровью

2019г.
г. Выкса

Дорогие читатели!

Районный публичный центр правовой информации предлагает вашему вниманию книги по здоровью.

На виртуальной выставке собраны книги самых популярных авторов: Бубновский С.М., Мясников

А.Л. Неумывакин И. П. и др. Здесь вы найдете

большое количество полезной информации: как вернуть молодость, секреты здорового долголетия.

**«Человек — высший продукт
земной природы. Но для того
чтобы наслаждаться сокровищами
природы, человек должен быть
здоровым, сильным и умным».**

И. П. Павлов

Целебные силы природы



Здоровое питание. Здоровый образ жизни [печатное издание] . - АСТ 2005 . - 237с. : ил. - (Медицина и здоровье)

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.

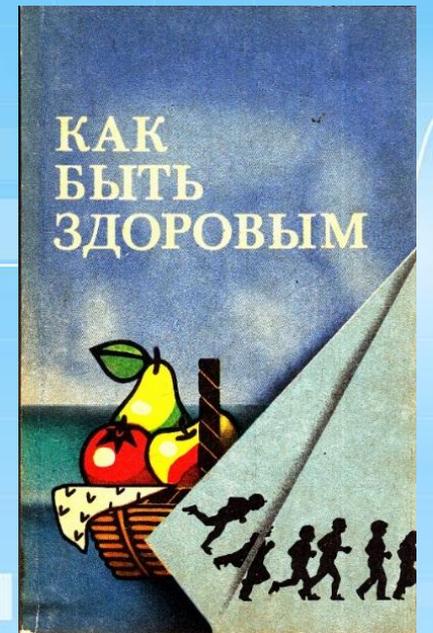


Здоровье человека в современной экологической обстановке
[печатное издание] /З.И.Хата, Автор . - ФАИР- ПРЕСС: Москва:
Гранд, 2001 . - 208 с. - (Популярная медицина) .

Вы узнаете, как бороться с информационными неврозами, улучшать качество питьевой воды, выявлять нитраты в продуктах, защищаться от канцерогенных и техногенных зон и многое другое. Пользуясь советами и рекомендациями автора, вы сможете противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно в городе, укрепить свое здоровье и сохранить молодость и творческий потенциал на многие годы.

Как быть здоровым [печатное издание] : из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни . - Москва : Медицина, 1990 . - 240с : ил.

В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятие физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и др.





Энциклопедия женского здоровья [печатное издание] / А. Несмачная, Переводчик . - 2-е изд., стереотип . - Харьков : Клуб Семейного досуга : Белгород : Клуб Семейного досуга, 2008 . - 576 с. : ил.

Здесь собрана разнообразная информация, относящаяся к здоровью женщины: сведения о профилактике и лечении болезней, домашних средствах и методах оздоровления, особенностях женского организма, связанных с возрастными изменениями, и о многом другом. Это авторитетный и полезный справочник, который поможет вам вести здоровый и активный образ жизни.

Энциклопедический справочник медицины и здоровья [печатное издание] . - Москва: Русское энциклопедическое товарищество, 2003 . - 960 с.

Энциклопедический справочник медицины и здоровья представляет собой уникальную «энциклопедию в таблицах», которая охватывает самый широкий круг вопросов: предупреждение заболеваний и их диагностика на ранних стадиях, меры первой помощи, лекарственные препараты и особенности их применения, рекомендации по лечению заболеваний в домашних условиях и многое другое



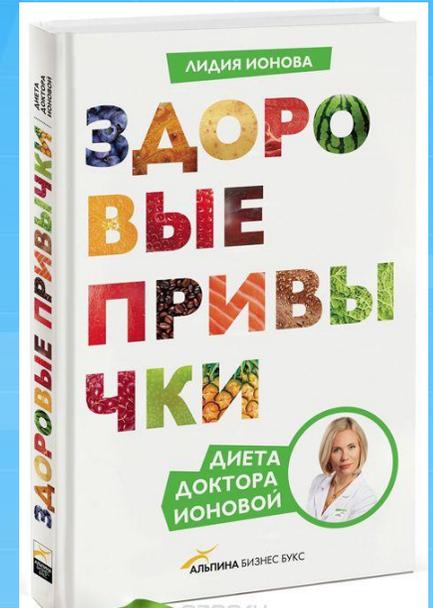
Здоровье на тарелке

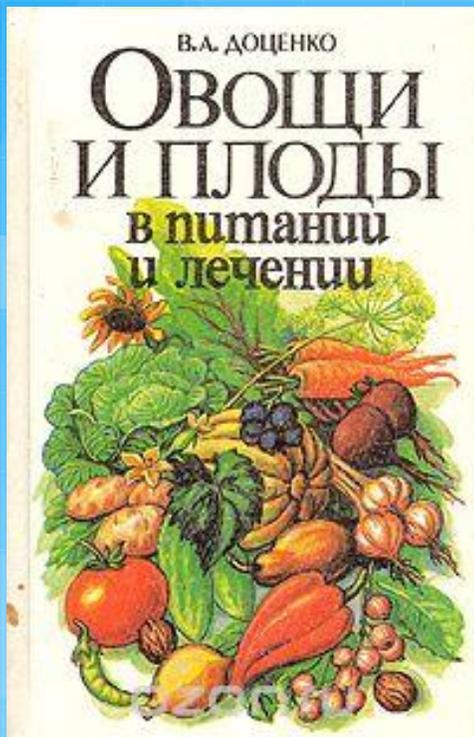
**Здоровые привычки; Диета доктора Ионовой [печатное издание]
/Л.Ионова, Автор . -Москва : Альпина Бизнес Букс, 2013 . - 352с.**

О том, как постепенно, шаг за шагом, с любовью и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь желанного внешнего вида и веса. Причем - навсегда! Это книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а еще через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни. Это программа изменений к лучшему. За 12 недель мы вырабатываем здоровые привычки, не только в еде, но и в режиме дня, распределении нагрузок, занятиях спортом (или прогулках), становимся бодрее, четче, здоровее.

**Правильное питание [печатное издание] : полный справочник . -
Москва: Эксмо, 2008 . - 703с.**

В данном справочнике представлены самые полные и актуальные сведения по правильному питанию. Приведены основные принципы рационального питания. Дана пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов. Подробно описаны принципы лечебного питания при различных заболеваниях, а также оздоровительного питания для детей и беременных женщин. Представлены варианты диет и рецепты блюд, способствующие снижению избыточного веса, очищению и общему оздоровлению организма. Дана характеристика вегетарианства, раздельного и натурального питания.



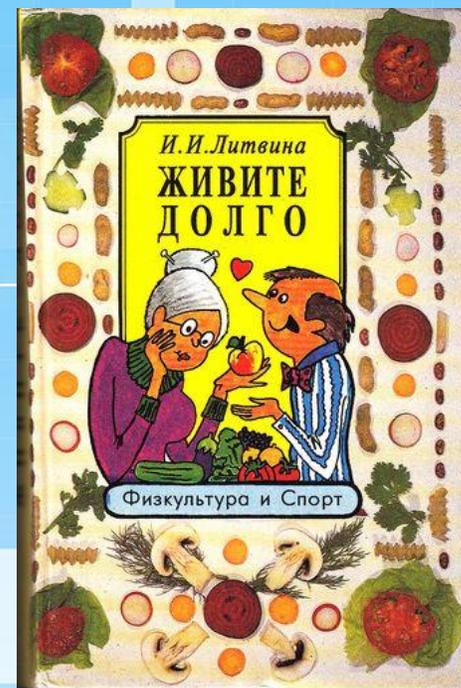


**Овощи и плоды в питании и лечении [печатное издание]
/ В. А. Доценко, Автор . - Санкт Петербург: Лениздат,
1993 . - 333с.**

В книге рассказано о важном значении овощей и плодов в питании здорового и больного человека.. Особое внимание уделено использованию этих ценных витаминизированных продуктов в рациональном питании различных возрастных групп населения, а также в народной медицине.

**Живите долго[печатное издание]/. Литвина И. И., Автор
– Москва:Физкультура и спорт, 1994. – 335с.**

Книга о правильном питании. Характеристика отдельных продуктов сопровождаются простыми, экономичными и доступными каждому рецептами, разработанными с учетом рекомендаций диетологов-натуропатов.



Как сохранить здоровье



100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия [печатное издание] : 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровья / Сергей Михайлович Бубновский, Автор; Е. Гречкина, Художник . - Эксмо, 2015 . - 448 с. : ил. - (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге) .

В своей книге российский врач, профессор Сергей Михайлович Бубновский, призывает своего читателя по-новому взглянуть на систему под названием «Организм человека» не со стороны болезни, а со стороны возможностей, данных человеку природой. Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости. Познакомитесь с комплексами корригирующих здоровье упражнений при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов.



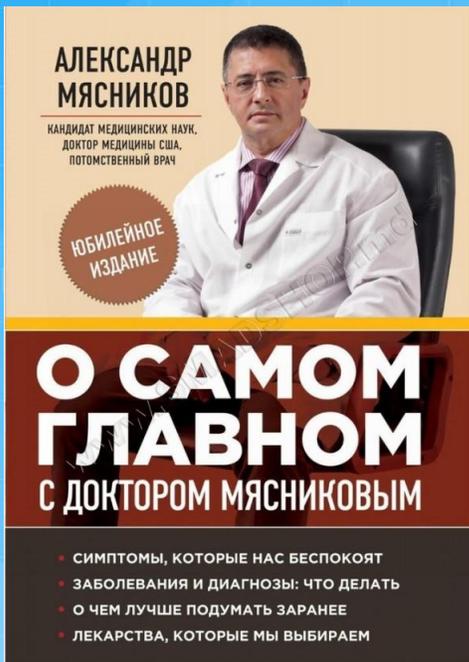
Как лечить правильно [печатное издание] : книга перезагрузка / Александр Леонидович Мясников, Автор . - Москва: Издательство Издательство «Э», 2018 . - 256 с.

Многое из того, что вы узнаете, читая новую увлекательную книгу доктора Мясникова, покажется парадоксальным. Медицина не стоит на месте, и Вы тоже должны идти в ногу со временем и правильно заботиться о своем организме. Это позволит не допускать грубых ошибок: не покупать ненужные препараты, не делать лишние дорогостоящие обследования, имеющие к тому же неприятные побочные эффекты, и не поддаваться на уловки фармфирм. Все утверждения в книге доктора Мясникова основаны на строго научных новейших данных и касаются всех важнейших аспектов нашего здоровья.

Как жить дольше 50 лет [печатное издание] : честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / Александр Леонидович Мясников, Автор; О. Шестова,. - Москва: Эксмо, 2014 . - 192 с.

Эта книга – откровение. Она – о том, как без особых болячек дожить до седин в условиях отечественной медицины. Книга – увлекательный диалог с неангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней. Например: почему численность инфарктов у нас выше и какие меры профилактики предпринимаются на Западе. Почему за рубежом отказались от лечения гипертонии специальными таблетками и чем лечат сейчас. После «Честного разговора с врачом...» вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живете. Будьте здоровы!





О самом главном с доктором Мясниковым [печатное издание]:/ Александр Леонидович Мясников, Автор; О.Шестова, . - Эксмо, 2014 . - 272 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым) .

Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и откровенные ответы врача на все наиболее частые вопросы, которые задают доктору Мясникову во время его радиоэфиров и телепередач, в письмах и телефонных звонках .

Пищеводитель [печатное издание] : / Александр Леонидович Мясников , Автор . - Издательство «Э», 2017 . - 304 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым) .

В книге рассказано о том, что нужно есть, а что не нужно. Автор дает рекомендации, когда и в чем нуждается наш организм. На современном рынке трудно купить продукты, безопасные для здоровья, многие из них приносят большой вред. Стоит научиться разбираться в этом, чтобы обеспечить хорошее самочувствие себе и своим близким и как можно реже принимать лекарства. В книге все разложено по полочкам и рассказано простым языком, поэтому даже тот, кто совсем не смыслит в медицине, сможет позаботиться о своем здоровье.

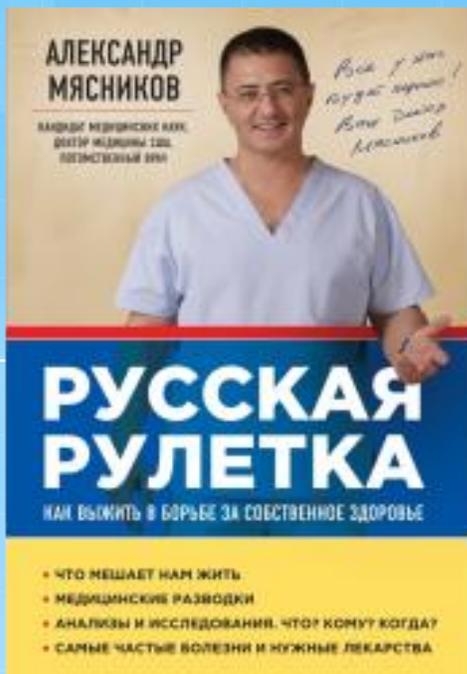
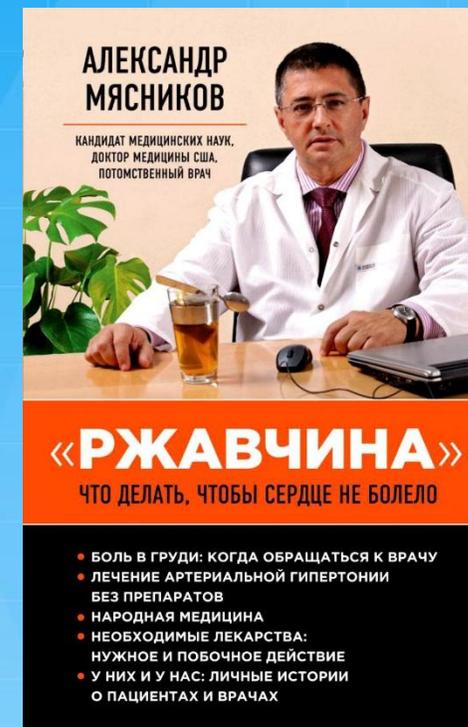


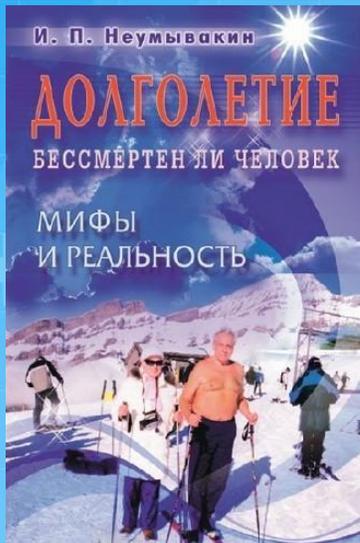
"Ржавчина" [печатное издание] : что делать, чтобы сердце не болело / Александр Леонидович Мясников, Автор . - Москва: Эксмо, 2016 . - 224 с.

Книга доктора Мясникова – настоящая находка для каждого человека. Она знакомит читателя с тем, как функционирует сердце, что можно сделать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, каковы их симптомы, факторы риска, стоит ли обращаться к народной медицине, когда это делать категорически нельзя. Эти и другие вопросы поднимает автор в своей книге, которая способна помочь многим людям, которым не безразлично их здоровье.

Русская рулетка [печатное издание] : как выжить в борьбе за собственное здоровье / Александр Леонидович Мясников, Автор . -Москва: Эксмо, 2014 . - 256 с.

В этой книге продолжается обсуждение вопросов о самом главном — нашем здоровье! В основу положены вопросы, наиболее часто задаваемые мне во время передач по радио и телевидению. Некоторые темы пересекаются с тем, о чем мы уже говорили, но это неизбежно: мы ведь не набор запчастей — почки, печень, сердце и т. д., а целостный организм. Так что иногда невозможно, говоря об одной проблеме, не упомянуть другую.





Долголетие; Бессмертен ли человек [печатное издание] : мифы и реальность / Иван Павлович Неумывакин, Автор . - Санкт-Петербург: Диля, 2009 . - 336с.

В данной книге автор излагает свою точку зрения на вопросы долголетия и дает рекомендации на основе разработанной им оздоровительной системы. Хотите прожить столько, сколько отведено вам Природой, последуйте советам, изложенным в книге.

Пути избавления от болезней. Гипертония. Диабет [печатное издание] / Иван Павлович Неумывакин, Автор . - Санкт-Петербург: Диля, 2008 . - 256 с.

Книга рассказывает о том, как победить многие болезни, в том числе считающиеся неизлечимыми, такие как диабет, гипертония и др. И в этом не помеха ни ваш собственный возраст, ни «возраст» вашей болезни.



Эндозкология здоровья [печатное издание] / , Автор; М. П. Неумывакина, Автор . - 2-е изд., прераб. и доп. . - Санкт-Петербург: Диля, 2007 . - 638с.

В книге вы найдете практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний. Путь к здоровью - это знание и упорный труд над собой, проделав который вы обретете здоровье и радость жизни.



**Мы рады Вас видеть в
Центральной библиотеке**

Нам адрес г. Выкса, м-н Центральный д.20
/второй этаж/

Тел: 6-08-71

Электронная почта: fokina@mbukcbs.ru

Сайт:<http://mbukcbs.ru>

Сост.: Фокина Э.А. зав. РПЦПИ