



"Нам от болезней всех полезней"



**Народная
медицина**



Всем известно, что здоровье – великая ценность, дарованная человеку природой. От его состояния во многом зависит жизненное благополучие и долголетие. Древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ говорил: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

Вы много раз слышали, что здоровье не купить за деньги. Это знают все, но большинство людей ведет себя так, как будто оно является неисчерпаемым ресурсом, и совсем не думают о том, как его сохранить. Многие начинают заниматься здоровьем, когда начинает что-то болеть.

Все мы разные и имеем разную наследственность, менталитет, привычки. Каждый человек индивидуален, но есть общие правила, которые помогут любому продлить жизнь и сохранить здоровье:

- ✓ активный образ жизни,
- ✓ регулярный сон,
- ✓ полноценное питание
- ✓ душевное спокойствие.



На эту тему написано много книг: как правильно бегать, плавать, кататься на велосипеде, медитировать и управлять своей энергией.

Мы сделали для вас подборку хороших книг о здоровом образе жизни.



Гупта, М. К.

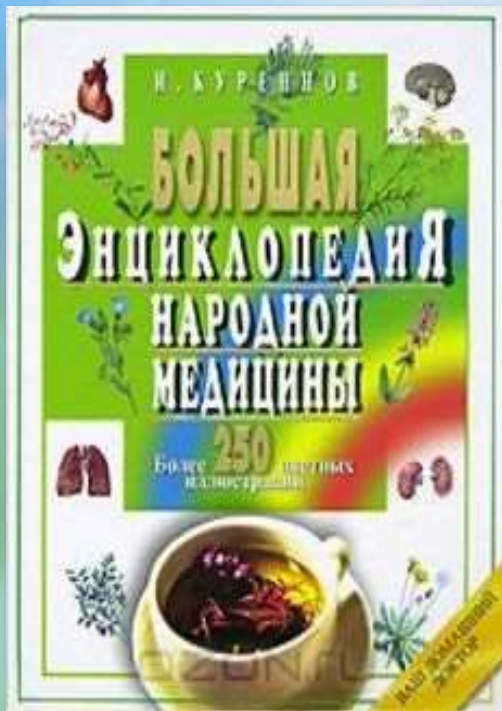
Все о вашем здоровье : краткая энциклопедия в таблицах и схемах / М. К. Гупта ; [пер. с англ. Н. Ф. Орловой]. - Москва : АСТ : Астрель, 2009.



*Здоровый образ жизни
и правильное питание -
путь к долголетию*

Обычно люди тратят много времени и сил на поиск информации о здоровье. Это происходит потому, что каждый раз они ищут литературу только на одну, интересующую их тему. Ради экономии вашего времени в этой книге мы объединили всю информацию, которая необходима для повседневной заботы о вашем организме в одном месте. Книга содержит всю необходимую информацию о здоровье в форме схем, таблиц, графиков и кратких примечаний.





Куреннов, И. П.

**Большая энциклопедия народной медицины / И. Куреннов.
- Москва : Мартин, 2009.**

**Нетрадиционные
методы лечения: глина,
керосин, перекись
водорода, дыхательные
системы, точечный
массаж Востока**

**Более 3500 лучших
рецептов народной
медицины практически от
всех заболеваний и недугов**

**Более 250 цветных
иллюстраций**

**Пришло время народной медицине восстановить свои права и былую славу!
Иван Петрович Куреннов, потомственный целитель в десятом поколении,
собрал и систематизировал огромное количество сведений и знаний о лечении
практически всех самых распространенных заболеваний нетрадиционными
методами. Кроме этого автор представил в энциклопедии лучшие лекарственные
растения, используемые в традиционной и народной медицине: характеристики,
правила и календарь сбора, способы приготовления лекарственных препаратов.
Пусть эта книга поможет Вам найти свой путь к самоисцелению и сохранить
здоровье на долгие годы.**



Бойко, Н. Н.

Эфирные масла : целебные свойства растительных ароматов / Н. Н. Бойко. - Москва : Родная страна, 2015.

Натуральные растительные ароматические вещества играют огромную роль в жизни живых существ. Они являются источником естественных, жизненно необходимых биорегуляторов всех систем организма, в том числе развития мозга и его функций.

Это универсальные профилактические, терапевтические и реабилитационные средства, имеющие целый ряд преимуществ перед всеми прочими, в том числе - положительно влияя на весь организм: они хорошо переносятся, не вызывают осложнений и развития привыкания к ним. Возможность воздействия через обонятельную систему на важные мозговые центры открывает перед медициной широкие перспективы в плане профилактики и лечения многих функциональных отклонений. Специалисты считают растительные ароматы незаменимым средством в восстановительной медицине, профилактике и терапии целого ряда заболеваний.





Агафонов, В. А.

Большая книга лечения с помощью животных : [естественность, быстроедействие, общедоступность, высокая эффективность, подтверждение многовековой практикой] : от автора ЗОЖ / Владимир Агафонов. - Москва : АСТ : АСТ МОСКВА, 2008.

Эта книга - фактически энциклопедия лечения с помощью животных от автора ЗОЖ Владимира Агафоновича. Вы узнаете о целительном потенциале домашних питомцев: кошек, собак, птиц, грызунов, рыбок и рептилий. С помощью рекомендаций книги вы научитесь правильно принимать лечение от своих любимцев. Кроме того, вы откроете для себя удивительные возможности лечения лошадьми, пчелами и даже дельфинами. Контакты с животными несут не только радость и удовольствие, но и здоровье! Пользуйтесь этим себе во благо!

**Дельфинотерапия –
лечение с помощью
дельфинов**



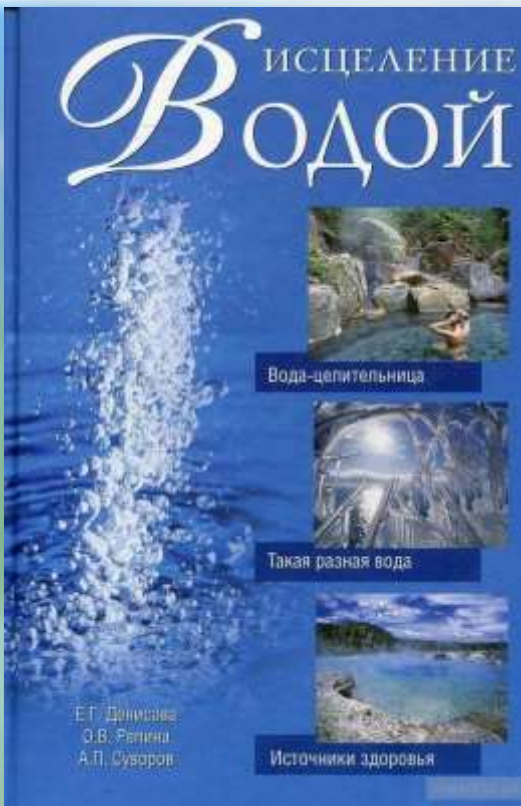
**Иппотерапия - лечение
человека при помощи
лошади**



**Фелинотерапия
- лечение с
помощью
кошек**



**Канистерапия -
лечение с
помощью собак**



Денисова, Елена Геннадьевна.

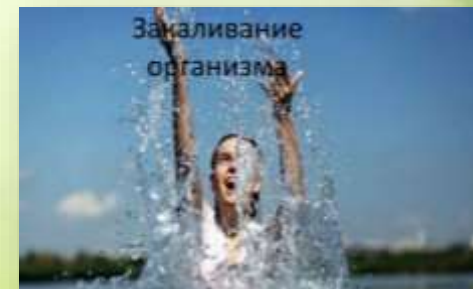
Исцеление водой / Е. Г. Денисова, О. В. Репина, А. П. Суворов. - Москва : Вече, 2008.



Вода — удивительная субстанция, обыкновенная и таинственная одновременно. Книга раскрывает многие тайны воды, рассказывает о самых разных способах ее использования в лечебных целях. Вы узнаете о том, какие существуют разновидности воды (магнитная, шунгитовая и др.) и как правильно их применять.

Интересен раздел о водолечении, особенно тем, кто предпочитает нетрадиционные способы оздоровления. Полезная информация содержится в разделе о закаливании, как самом простом и безопасном способе укрепления здоровья и повышения иммунитета.

Для широкого круга читателей.





Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобою наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всем существе разливается блаженство, которое не объяснить только нашими пятью чувствами. Ты возвращаешь нам силы и свойства, на которых мы уже поставили было крест. Твоим милосердием снова открываются иссякшие родники сердца.

Антуан де Сент-Экзюпери





Строганова, Ольга.

Что и как есть, чтобы быть здоровым. Системы Наумова, Брегга, Шаталовой, Гогулан : лучшие рекомендации / Ольга Строганова. - Москва : АСТ, 2014.

Слова доктора Наумова – автора одной из методик, описанной в этой книге: «Человека не нужно лечить, его нужно правильно кормить!» – можно сделать девизом этого издания!

Мы – то, что мы едим! С едой мы получаем необходимые питательные вещества и микроэлементы. Еда дает исходный материал, из которого организм синтезирует все, что ему нужно, чтобы не болеть и жить долго.

Существуют правила, особенности, секреты правильного питания. Их нужно обязательно знать! Но, к сожалению, не существует правил, которые подходили бы всем без исключения. Что делать? Ответ на этот вопрос – данная книга. В ней собраны одиннадцать основных систем питания, которые имеют многомиллионную армию приверженцев по всему миру. Системы описаны кратко, но очень доступно. Изучите эти системы. Вы можете выбрать из них то, что считаете важным. А можете поэкспериментировать с каждым методом. Главное – у вас в руках ценнейшая информация! Воспользуйтесь ею для своего здоровья!



Уникальные рецепты питания без жиров и холестерина



Салаты
Закуски
Супы
Вторые блюда
Десерты
Выпечка

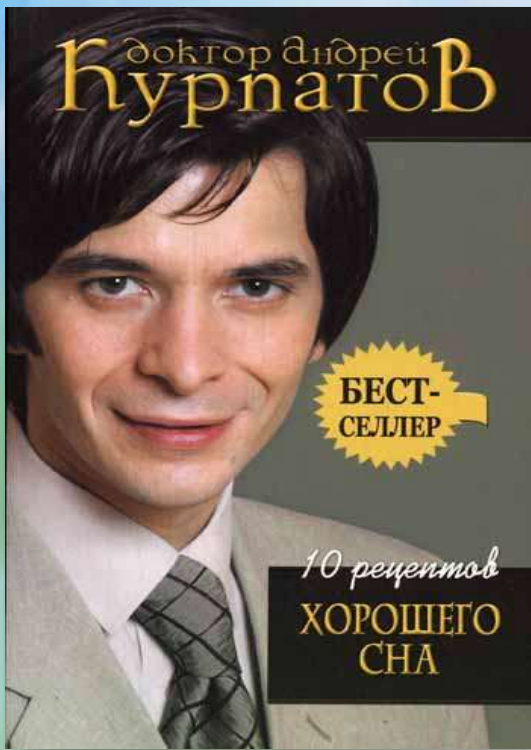
ПРАВИЛЬНАЯ
СИСТЕМА ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уникальные рецепты питания без жиров и холестерина :
салаты, закуски, супы, вторые блюда, десерты, выпечка / [авт.-
сост. О. И. Аксенова]. - Минск : Юнипресс, 2006.

Употребление пищи с высоким содержанием жиров может привести к накоплению холестерина. А это повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для здорового питания важно снизить содержание жиров в рационе.

Предлагаемая вашему вниманию книга содержит большое количество рецептов самых разнообразных блюд, которые подойдут всем, кто следит за своим здоровьем. Ценность этой книги в том, что все приведенные блюда разнообразны и вкусны, но в них сведено к минимуму содержание жиров (а во многих отсутствуют вообще). Рецепты размещены в порядке возрастания баллов, соответствующих уровню жиров в каждой порции. Баллы, соответствующие содержанию жиров, указаны в начале рецепта цифрой в кружочке, а количество холестерина для каждого блюда - вынесено отдельной строкой. Готовьте с удовольствием и будьте здоровы!





Курпатов, Андрей Владимирович.

10 рецептов хорошего сна / доктор Андрей Курпатов. - 4-е изд. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007.

Во всем мире проблемы со сном испытывают многие миллионы людей, а причин, из-за которых у нас может развиться бессонница, десятки. И главное здесь – найти свою причину, понять, почему именно у тебя развивается бессонница, а уж потом дело за малым! В книге представлены все возможные средства нормализации сна – и психотерапевтические, и лекарственные. Книга выходила под названием "Средство от бессонницы".

Андрей Курпатов – уникальный и авторитетный специалист, врач-психотерапевт, руководитель Клиники доктора Андрея Курпатова, член Балтийской педагогической академии. Его книги необыкновенно увлекательны, написаны понятным языком, полны иронии и действительно помогают жить.



От автора

Перед вами книга, которая раньше издавалась под названием «Средство от бессонницы», теперь в новой серии она получила более оптимистичное название «10 рецептов хорошего сна». И хотя я, в целом, скептически отношусь к переименованию моих книг, в данном случае мне кажется это даже правильным.

Дело в том, что слово «бессонница» обладает почти магическим действием. Стоит человеку заподозрить у себя эту бяку, и он тут же впадает в тревогу и, как результат, лишается полноценного сна. Сон — это покой. Тревога — это возбуждение. В общем, они как «да» и «нет», и лампы свет их разлучает.

Как справиться с этой тревогой и как вернуть себе хороший сон — об этом и рассказывает эта книга. В ней вы найдете девять психотерапевтических упражнений, позволяющих устранить нарушения сна. А десятый, заявленный в названии пункт, это так называемые «естественные способы нормализации сна», о которых имело бы смысл знать каждому человеку, чтобы не оказаться в дурацком положении, когда спать хочется, а не получается.

Кроме прочего, я рассказываю в этой книге о том, что такое сон и как это работает. Знание — безусловно, полезное! Поскольку, если вы знаете природу того или иного психического феномена, вы уже вооружены до зубов. Нужны ли снотворные для хорошего сна?.. Этот вопрос тоже обсуждается в книге, однако, однозначного ответа на него нет.

В любом случае, тут есть, о чем подумать...

В общем, приятного чтения и хорошего сна!

*Искренне Ваш,
Андрей Курпатов*

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



Читайте, просвещайтесь, просветляйтесь и
живите здорово!





Презентацию и выставку подготовила библиотекарь 1 категории отдела обслуживания и книгохранения библиотеки им. А.И. Герцена Мамадалиева Л.Ю.