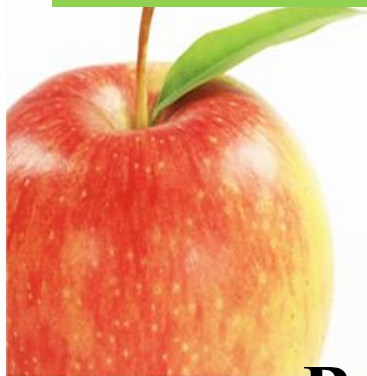


Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Тяжинская централизованная библиотечная система»
Тяжинская центральная районная библиотека им. Н. И. Масалова



**Виртуальный читальный зал
представляет**



электронную книжную выставку

«Быть здоровым – значит быть счастливым»

Посвященную году Здоровья в Кузбассе



КУЗБАСС

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

- *«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство,*
- *не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».*



Геродот

Главные правила здоровья

Здоровье малыша

Серия: "Полная медицинская энциклопедия"

Профилактика заболеваний

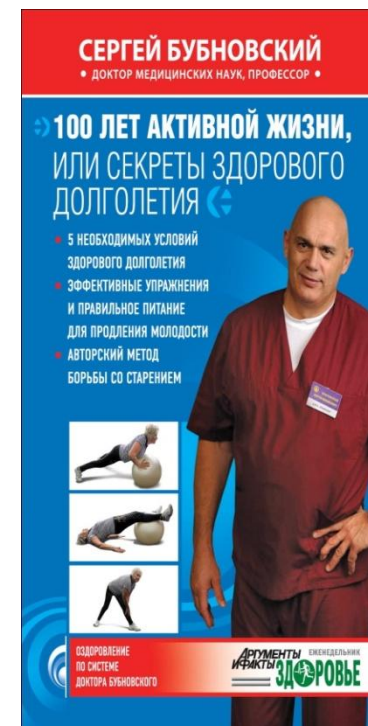
Бубновский С.М.

100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия/ Сергей Бубновский. –М.: Эксмо, 2014

Впервые, в этой книге, самого известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского раскрываются секреты здорового и активного долголетия! Доктор, который когда – то и сам смог начать новую жизнь после 27 лет использования костылей.

Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чём секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни?

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. Вы научитесь растить детей здоровыми и не загубите собственное здоровье при уходе за тяжело больными близкими людьми. Примеры последователей доктора Бубновского, приведенные в книге, не могут не восхищать!



Чудаева И., Дубин В.

Главные правила здоровья. Практические рекомендации ученых и народной медицины.
– «Издательство «ДИЛЯ», 2010.

Здоровье - это хрупкий сосуд, и беречь его надо всю жизнь. Вот почему книга эта посвящена одной из актуальных в наше время теме - здоровой и долгой жизни. В ней - свод норм, правил и закономерностей, которым должен следовать человек, желающий встать на путь укрепления своего здоровья, сохранения молодости и долголетия. А сами «Правила» - научно обоснованный и подтвержденный практикой нескольких поколений долгожителей перечень стимулов, советов и ограничений, выполнение которых дает человеку шанс восстановить и укрепить угасающее здоровье. А самое главное то, что «Правила» дают возможность выстроить в четкую систему все мероприятия, которые следует при этом выполнять.

Надеемся, что «Главные правила здоровья» станут настольной книгой для тех, кто хочет быть здоровым, сохранить молодость и прожить долгую и счастливую жизнь.
Пользуйтесь книгой и будьте здоровы.



Плисов, В. А. Харченко Т. В.

Укрепляем иммунитет. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

Укрепить и поддержать иммунитет можно, не прибегая к дорогостоящим средствам. На помощь всегда придут здоровый образ жизни, правильное питание, массаж, водные процедуры. Укрепить иммунную систему помогут старые народные средства - настойки и отвары из лекарственных трав, соки из фруктов и овощей, ароматические масла и продукты пчеловодства.



Мерсон, С.

100 лучших способов продлить молодость. - Москва:

Контэнт, 2009

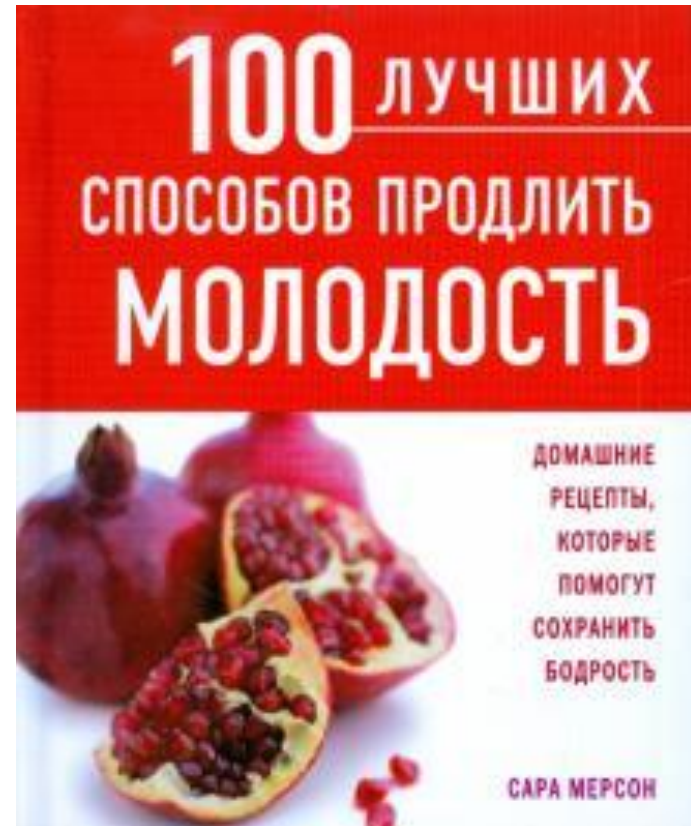
Простые и доступные рецепты, которые помогут вам сохранить бодрость и красоту.

- Откройте для себя силу продуктов, способных поддерживать и укреплять здоровье, а также разглаживать морщины, возвращать блеск волосам и сияние коже.

- Используйте 100 проверенных временем средств, которые повысят уровень энергии и жизненной силы, защитят организм от возрастных нарушений.

- Перед вами простые, доступные и удивительно эффективные средства профилактики и лечения распространенных заболеваний.

- Быстрый поиск полезных советов - определите имеющуюся у вас проблему и найдите подходящее средство.



Азбука молодой мамы.

Новейший справочник по уходу и воспитанию. \под общ.ред. Н. П. Шабалова. – М.:АСТ; СПб.:Астрель –СПб, 2010

Как правильно ухаживать за новорожденным • Как организовать грудное вскармливание • Какое приданое выбрать • Все об особенностях сна и бодрствования малыша • Как правильно делать массаж и заниматься гимнастикой • Что делать, если малыш заболел • Какие игрушки необходимы малышу • Как заниматься с крохой и многое другое! Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, заведующего кафедрой и клиникой детских болезней Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии, автора основных учебников и справочников по педиатрии для студентов медицинских вузов и практикующих педиатров Шабалова Николая Петровича.



Савко, Л. М.

Прививки. Все, что должны знать родители. – СПб.: Питер, 2010.

Прививки до сих пор считаются лучшим средством от гриппа, дифтерии, краснухи и других опасных заболеваний. Несмотря на это, многие родители не спешат вакцинировать своих детей. В основе подобных решений лежат, как правило, слухи, мифы и распространенные заблуждения. Так обязательно ли нужно делать прививку ребенку? Проходить ли вакцинацию самому? Книга доктора Лилии Савко поможет сделать осознанный и правильный выбор. Вы узнаете о возможных последствиях прививок и навсегда расстанетесь с заблуждениями и мифами о них.



Большая книга молодой мамы.

Авт. – сост. Конева Л.С.- Минск: Харвест, 2010

Авторы в простой и доступной форме рассказывают о самых важных и ответственных периодах материнства: беременность, рождение ребенка, развитие, питание и воспитание младенцев. Тысячи полезных советов о том, как выносить и родить здорового ребенка, как правильно ухаживать за малышом, что делать для того, чтобы он рос крепким и здоровым, - несомненно пригодятся всем будущим мамам, папам, а также бабушкам и дедушкам, которые будут оберегать молодую мать и помогать ей растить малыша.



Серия: "Полная медицинская энциклопедия"

Данные энциклопедии помогут вам ориентироваться в проблемах здоровья. Лечение, предупреждение заболеваний, симптоматика. Каждый том максимально широко и доступно освещает какой-либо вопрос по данной теме. Все, что вам нужно знать об особенностях своего организма, о том, как предотвратить болезни, пройти необходимые исследования, отодвинуть старость, вы прочтете в этих книгах.

Содержание:

Здоровье всей семьи, Альтернативное лечение, Первая помощь, Симптомы, Излечи себя, Улучшение зрения, Здоровье ребенка, Расти здоровым, малыш, Проблемы школьного возраста, Детские заболевания, Здоровье мужчины, Особенности мужского организма, Здоровый образ жизни, Советы сильному полу, Мужские заболевания, Здоровье женщины, Женские заболевания, Особенности женского организма, Здоровый образ жизни, Профилактика заболеваний



Щетинин, М.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

М. Щетинин, -М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2011

Об удивительной эффективности парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Парадоксальной её называют потому, что вдох в ней выполняется с преодолением препятствия на сжатии грудной клетки. За рубежом метод Стрельниковой называют русской национальной гимнастикой. Она включена в оздоровительные программы крымских санаториев и лечебниц Мертвого моря. Российский опыт перенимают врачи Германии и Италии. Необычные лечебные упражнения с увлечением осваивают в Китае и Корее.

В чём же секрет популярности этого метода оздоровления?



Кузнецов И., Вылечить позвоночник!. Книга методов лечения: Дикуль, Касьян, Ниши.\ Иван Кузнецов, Роман Озерский, Мария Тимофеева, Феликс Варнас, Ирина Лебедева.- М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2012.

Здоровье почти всех органов и систем организма напрямую зависит от состояния позвоночника. Если здоров позвоночник, то, как правило, здоров организм в целом.

Эта книга расскажет вам о том, почему это происходит. Читая ее, вы научитесь ориентироваться в строении позвоночника, поймете, что мешает вам избавиться от боли в спине, не пропустите момент, когда нужно обратиться к врачу. Многие проблемы с позвоночником вы сможете решить самостоятельно. Центральное место в книге занимают шесть альтернативных официальной медицине систем оздоровления позвоночника: системы Валентина Дикуля, Николая Касьяна, Поля Брега, Кацудзо Ниши, а также упражнения йоги и тибетского комплекса "пять жемчужин". Кратко и четко дана суть каждой системы, упражнения, полезные советы в помощь занимающимся, рекомендации по созданию фирменных тренажеров.



Епифанов, В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника. \ В.А. Епифанов, А.В. Епифанов.- 2-е изд.- МЕДпресс-информ, 2010.

В руководстве представлены современные методы восстановительного лечения больных с заболеваниями и повреждениями позвоночника. В нем изложен многолетний опыт авторов по вопросам пато-, саногенеза, клиники, диагностики, лечения и профилактики вертеброневрологических синдромов с учетом тех изменений во взглядах, которые произошли за последнее время. С современных позиций дано клинико - физиологическое обоснование применения различных средств восстановительной терапии (лечебной физкультуры, массажа, трудотерапии, мануальной терапии, физических факторов).



Остеохондроз. Как победить боль (+CD с видеоуроками лечебной гимнастики и массажа). СПб.: Питер, 2010.

Многие из нас жалуются на головные или сердечные боли, на проблемы с пищеварением и даже самостоятельно занимаются их лечением. И не каждый знает, что зачастую подобные недуги могут быть вызваны одним-единственным заболеванием – остеохондрозом! Проблемы с позвоночником незаметно «подкрадываются» к человеку, приносят с собой боль и ограничение движений, а лечению поддаются с трудом. Наша книга поможет вам справиться с остеохондрозом. В ней вы найдете лучшие рецепты и методики, известные науке на сегодняшний день.

Обращаем ваше внимание на прилагаемый к книге компакт – диск с видеокурсом. Благодаря ему вы сможете увидеть, как правильно выполнять лечебные упражнения и массаж, направленные на устранение болей в спине.



Муха, Л. Г.

Эффективное лечение остеохондроза. Изд.6-е, дополн. и перераб.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2009 (Будь здоров!)

В своей книге авторы, основываясь на многолетнем опыте работы, в доступной для читателя форме освещают некоторые вопросы анатомии шейного отдела позвоночника, клиники этого серьезного заболевания. Подробно описываются современные методы лечения: медикаментозные, физиотерапевтические, а также лечение позвоночника вытяжением, иглорефлексотерапией, трудотерапией, лечебной физкультурой и т.д. Большое внимание уделено профилактике заболевания. Даны рекомендации для читателей, как вести здоровый образ жизни и труда, целенаправленной психической саморегуляции. Книга рассчитана на широкий круг читателей, которые хотят предупредить это заболевание, а также избежать возможных обострений.



**Приглашаем всех желающих
познакомиться с данной литературой**

Спасибо за внимание!

