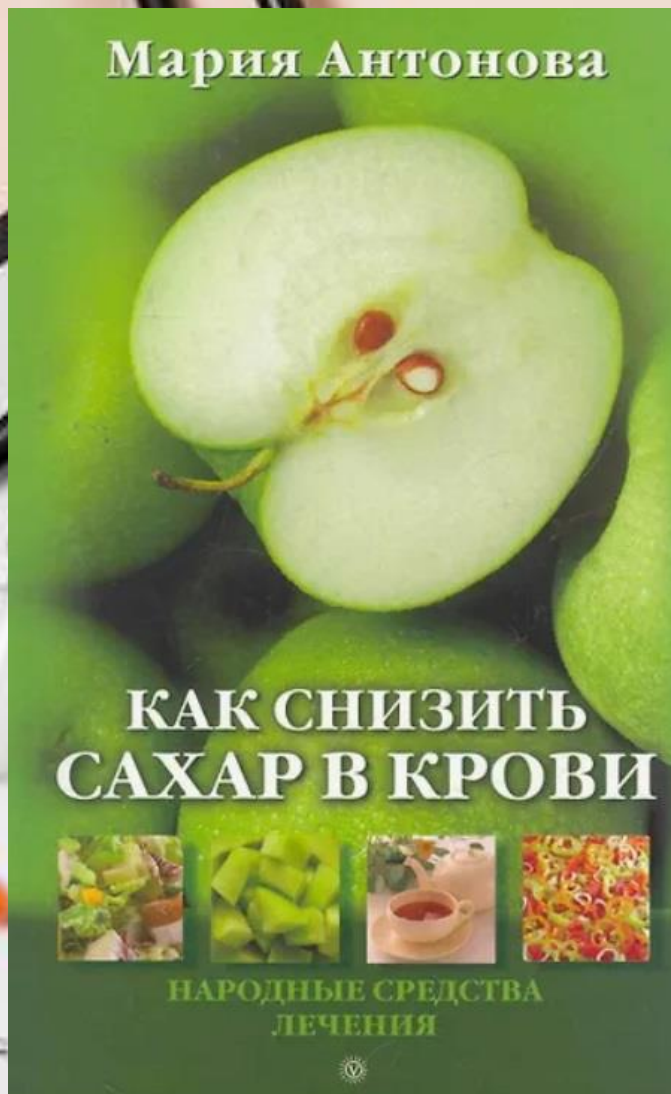




# Маленькие тайны мира медицины



Книга Марии Антоновой «Как снизить сахар в крови» вышла в 2011 году в издательстве «Вектор» и входит в серию «Народный лечебник». Издание адресовано тем, кто хочет контролировать уровень сахара в крови и улучшить общее состояние здоровья – как людям с диабетом, так и тем, кто стремится предотвратить развитие этого заболевания.

Автор опирается на последние исследования в области медицины и диетологии и предлагает читателям научно обоснованные рекомендации. В книге гармонично сочетаются традиционные медицинские подходы и некоторые альтернативные методы управления уровнем глюкозы.

Благодаря доступному языку изложения, чёткой структуре и наличию практических инструментов (рецептов, пошаговых советов) книга становится не просто источником информации, а надёжным помощником в достижении целей по улучшению здоровья и качества жизни.

Антонова, М Как снизить сахар крови / М Антонова ; редактор М В Смирнова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2011. – 96 с. – (Народный лечебник).



В своей новаторской книге Лиз Бурбо дает много важных подсказок и советов, которые помогут взглянуть под новым углом на отношения, сложившиеся у тебя с твоей тарелкой.

Ты увидишь тесную связь между физическим телом и твоим эмоциональным, ментальным и духовным состоянием.

Эта книга ставит своей целью

- показать, что, кроме голода, есть шесть других причин, побуждающих нас есть;
- помочь тебе осознать, насколько и каким образом ты контролируешь питание, и как пагубно это может на тебе сказаться;
- подсказать, как определить одну из пяти травм, которые мешают иметь желаемый вес;
- помочь полюбить себя в своем теле – таким, как ты есть прямо сейчас.

Бурбо, Л. Слушай и ешь: долой контроль! [Текст] = Ecoute et mange stop au conrole: справочное издание / Л. Бурбо; переводчик с французского Н. Белоусова. – Москва: София, 2010. – 256 с. – (Слушай свое тело).

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ



Г.М. Кибардин



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**  
или  
**помоги себе сам**

Книга предназначена для широкого круга читателей, желающих сегодня быть здоровыми и мечтающих до глубокой старости сохранить бодрость духа и молодость тела.

Читателю предлагается изменить отношение к себе в позитивную сторону, более глубоко познать себя и, опираясь на эти знания, жить в гармонии с собой и с окружающим миром, что является залогом хорошего здоровья, молодости тела и ясности ума.

В книге приводятся также рекомендации по избавлению от различных заболеваний естественными методами, которые успешно применяются автором на практике в течение многих лет.

Простые методы помогут вам избавиться от лекарственной зависимости, от головных болей и бессонницы, от проблем с кишечником и многих других заболеваний, в том числе и хронических, давно мучающих вас и не поддававшихся лечению

Кибардин, К М Будьте здоровы, или помоги себе сам [Текст] / К М Кибардин - Москва : Амрита-Русь, 2014. - 160 с. - (Лучшие советы целителей).



Какие права вы имеете, обращаясь за медицинской помощью? Какие медицинские услуги можно получить бесплатно? На что имеют право беременные женщины? Возможно ли проведение дорогостоящей операции бесплатно? Что делать, если вам оказали некачественную медицинскую услугу? Как привлечь врача к ответственности? Какие права дает медицинский страховой полис?... На все эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в данной книге.

Авторы рассматривают основные права граждан в области охраны здоровья и оказания медицинской помощи, порядок оказания психиатрической или специализированной помощи, дают практические рекомендации по вопросам защиты прав пациента.

Из книги вы узнаете, что является врачебной тайной, какими полномочиями обладает скорая помощь, имеете ли вы право на отказ от медицинского вмешательства и о многом другом.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

Колоколов, Г. Р. Права пациента : гарантии государства в области медицины и здоровья граждан: практические рекомендации / О. В. Шашкова, Г. Р. Колоколов. - Москва : ЭКСМО, 2010. - 224 с. - (Народный адвокат).



В книге подробно рассмотрены самые актуальные методы лечения и профилактики распространённых детских инфекционных заболеваний — краснухи, коклюша, кори и скарлатины — с акцентом на роль специально подобранных диет в комплексной терапии.

Каждый раздел издания посвящён отдельному заболеванию и включает:

1. Краткую характеристику болезни
2. Современные подходы к лечению
3. Роль питания в лечении и профилактике;
4. Специальные диетические рекомендации для каждого заболевания.
5. Практические материалы
6. Профилактические диетические стратегии

Подчёркивается, что диетотерапия не заменяет медикаментозное лечение, а дополняет его. Правильно подобранное питание в сочетании с приёмом рекомендованных врачом препаратов помогает:

- смягчить симптомы заболевания;
- сократить длительность острой фазы;
- ускорить выздоровление и восстановление организма;
- снизить риск осложнений;
- укрепить защитные силы организма и предотвратить повторные заражения.

Книга будет полезна родителям, заинтересованным в комплексном подходе к здоровью детей, а также может служить дополнительным справочником для педиатров, диетологов и медицинских работников, занимающихся профилактикой и лечением детских инфекций.

Лечебное питание при детских болезнях. Краснуха, коклюш корь, скарлатина : пособие / составитель С. П. Кашин; редактор А. Боровик. – Москва : Рипол Классик, 2014. – 63 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).



# О чем говорят **АНАЛИЗЫ**



Расшифровка  
без консультации врача

рипол классик

С помощью этой книги вы сможете расшифровать результаты любого лабораторного исследования без помощи врача. Вы ознакомитесь с нормами для анализов крови, мочи, кала, мазка, мокроты, желудочного сока, спинномозговой жидкости, спермы. Кроме того, вы узнаете о некоторых современных методах исследования.

О чем говорят анализы. Расшифровка без консультации врача / составитель Д. В. Нестерова. – Москва: РИПОЛКлассик, 2011. – 384 с.



В книге автор сознательно отходит от двух распространённых подходов: детального описания отдельных видов растений и составления универсальных списков лекарств для облегчения симптомов распространённых недугов.

Вместо этого автор ставит перед собой более масштабную задачу — продемонстрировать, как именно лекарственные травы применяются в традициях целительства разных стран мира. Читатель получает возможность познакомиться с многообразием подходов к использованию природных средств в различных культурных контекстах.

Ключевой акцент сделан не на лечении симптомов, а на методах, которые способствуют комплексному оздоровлению организма.

Таким образом, книга даёт не просто набор рецептов или справочную информацию, а формирует целостное представление о роли лекарственных трав в системах традиционного врачевания и показывает, как их грамотное применение может способствовать улучшению здоровья.

Оуди, П. Полный медицинский травник: Практ. рук. по траволечению Пер. с англ. / П. Оуди. - Москва: Слово/slovo, 2001. - 192 с.

Валерий Полуниин, доктор медицинских наук, профессор

# ЖИВИТЕ ДОЛГО!

## Рецепты Аюрведы для здоровья и долголетия



- Опыт древних целителей Востока по замедлению процесса старения
- Гимнастика долголетия на каждый день
- Восстановление психических сил посредством медитации
- Гармонизирующая дыхательная гимнастика
- Аюрведическая диетология
- Космические вибрации: рекомендации по знакам Зодиака

Современная медицинская наука пристально изучает древние восточные оздоровительные системы, заново открывая их для себя. Очень часто в тех случаях, когда официальная медицина оказывается бессильной, реально помочь больному человеку могут проверенные тысячелетиями традиционные практики. Аюрведические методики в наши дни применяют не только в частных клиниках, их активно включают в свои оздоровительные программы и государственные медицинские учреждения.

В ваших руках уникальная книга, написанная В. С. Полуниным, авторитетным врачом, посвятившим свою жизнь изучению древних восточных оздоровительных систем.

Издание включает эффективные древние методики оздоровления и долголетия, в том числе специальную диету с учетом особенностей организма, программу омоложения с помощью масляных массажей, аюрведические рецепты для поддержания иммунитета, бодрости, улучшения пищеварения, специальный режим дня в соответствии с суточными биоритмами.

Анастасия СЕМЕНОВА

## ИСЦЕЛЕНИЕ СЛОВОМ

Будьте бережны к словам.  
Слово вечно, оно продолжает  
жить даже после того,  
как последний звук  
замрет в тишине...

Молитвы и заговоры

Задумывались ли вы о том, какая сила таится в Слове?

Слово способно преобразить мир, изменить судьбу, принести счастье или недуг. Древние молитвы и сокровенные заговоры, более современные аффирмации, настрои и аутотренинги составляют уникальную методику исцеления Словом.

Как правильно прочесть эти тексты, чтобы разбудить грандиозные силы, дремлющие в Словах, расскажет новая книга Анастасии Семенович. В ней собраны старинные и новейшие методы исцеления от множества болезней с помощью слова, эффективные приемы вербальной терапии. Вы не только ознакомитесь с ними, но и научитесь осознанно применять их в повседневной жизни с пользой для себя и своих близких.

Будьте бережны к словам и помните: Слово вечно, оно продолжает жить даже после того, как последний звук замрет в тишине.

Семенова, А Исцеление словом [Текст] : сборник / А Семенова. – Санкт-Петербург : ИК "Крылов", 2018. – 190 с. – (Золотой фонд).



МБУМО Заречный Свердловской области  
«Централизованная библиотечная система»

Зал деловой информации  
г. Заречный, ул. Бажова, 24 (3 этаж)

Часы работы  
ПН – ПТ: 09:00 – 19:00  
СБ: 10:00 – 18:00  
ВС: выходной

Последняя пятница месяца – санитарный день

тел. 8(34377) 3-13-98 (общий)  
e-mail: zarechbs@mail.ru  
сайт: <https://zarech-biblio.ru/>