

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района

**Виртуальный  
обзор литературы  
«Счастливое  
долголетие»**

2020 год



ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА



# СЧАСТЛИВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СОВЕТОВ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- РЕЦЕПТЫ
- УПРАЖНЕНИЯ
- РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
- ВОДОХВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



## Юлия Кириллова «Счастливое долголетие»

Нет на свете человека, который не хотел бы прожить долгую жизнь. Но в то же время мысли о старости нас пугают, ведь её образ неразрывно связан с немощью и болезнями. Пора отказаться от этого стереотипа! Юлия Кириллова, медицинский журналист, обозреватель газеты «Вестник ЗОЖ», убеждена: если придерживаться здорового образа жизни, есть все шансы сохранить здоровье и вкус к жизни на долгие годы.

В ваших руках все козыри: от фитотерапии, проверенной веками, до новейших достижений медицинской науки. А галерея долгожителей вдохновит вас начать путь к активному долголетию уже сегодня. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.

Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



# МАЙЯ ГОГУЛАН

## В СЕРИИ:

**М. НОРБЕКОВ**  
«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА  
ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

**Л. ВИИЛМА**  
«ЛЮБОВЬ И ПРОЩЕНИЕ –  
ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА  
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ  
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

**М. ЩЕТИНИН**  
«ДЫХАНИЕ  
ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ  
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...»

анти  
возраст

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ  
МАЙИ ГОГУЛАН  
**ЗДОРОВЬЕ**  
и в 20,  
и в 70 лет!

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ 30 ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Майя Гогулан «Здоровье и в 20, и в 70 лет!»

Можно ли жить, не болея? Есть ли способ отодвинуть старость? Эти вопросы мучают человечество не одну тысячу лет. Майя Гогулан доказала, что можно быть молодым, здоровым, активным не только в 20, но в 50, и даже в 90 лет! Она смогла встать с больничной койки, победить рак, вернуть молодость.

И помогли в этом не синтетические лекарства и медицинские процедуры, а простые и доступные всем овощи, фрукты, травы. Это самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой и потому способно вылечить практически любую болезнь, подарить красоту и долголетие.

Сегодня Майе Федоровне Гогулан уже за 80. Но по-прежнему здорова и активна, прекрасно выглядит, пишет книги и ведет семинары. В этой книге собраны лучшие рецепты различных лекарственных средств на основе листьев, трав, овощей и фруктов.

# Старость меня дома не застанет

**Лариса Аникеева** –  
врач высшей категории,  
доктор-диетолог



**3** комплекса  
**37** упражнений  
для утренней  
гимнастики!

[Лариса Аникеева](#)

**«Старость меня дома не застанет»**

Рациональное питание, крепкий сон и [активная жизнь](#) – вот основные составляющие долголетия. Такие несложные правила, как зарядка по утрам, отказ от вредных привычек и потребление здоровой пищи, придадут вам прилив сил, вы станете более энергичными, бодрыми и здоровыми.

С помощью рекомендаций опытного [врача](#) вы сможете подобрать комплекс упражнений для утренней зарядки, который обеспечит вам тонус на протяжении всего дня. Полезные советы в каждой главе помогут вам сориентироваться, как определить болезни и какое лечение применять во время конкретных заболеваний в пожилом возрасте, какие растительные средства нужны для нормализации сна, а также зачем нужна ежедневная профилактика.

Наслаждайтесь каждым прожитым днем, двигайтесь и будьте здоровы!

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES



*Будь вечно молодым  
(или сделай для этого всё возможное)*

 альпина  
ПАБЛИШЕР

## Билл Гиффорд «Стареть не обязательно!»

Тема продления жизни очень интересовала людей во все времена. И в наши дни она находится в фокусе ведущих ученых мира. Как суметь прожить максимально долго и даже в глубокой старости сохранять энергию, подвижность, жизнелюбие и здравый ум? Какие изменения с возрастом происходят с нашим организмом? Что за недуги коварно подкарауливают пожилых людей и что с этим можно сделать? Какие средства продления жизни уже существуют, и сможет ли наука в ближайшем будущем обеспечить радикальное продление человеческой жизни? Узнайте об этом из книги известного американского научного журналиста и публициста Билла Гиффорда.

Увлекательно, с добрым юмором и примерами из жизни он рассказывает о результатах научных исследований в этой области и их практическом применении.



## Илья Бауман «Отменное здоровье после 60»

Быть независимым, бодрым, активным в любом возрасте – к этому стремится любой человек. Но один и в возрасте за девяносто полон энергии. А другой гораздо моложе, но имеет массу недугов. Но болезни – это не обязательные спутники старости, как правило они возникают по вине человека.

Как же продлить молодость, и не только внешнюю, но и всего организма? Эта книга для тех, кто намерен продлить свою жизнь и сохранить физическую и умственную активность. В ней рассказано, почему возникают «возрастные» заболевания и как их предупредить.

Особая ценность издания в том, что здесь собраны все проверенные временем методики сохранения молодости. Они просты, но чрезвычайно результативны.

Мира Райм

*Из 50 в 20*

Или откуда берется  
внешняя красота и как  
продлить молодость  
до возраста глубокой старости

Мира Райм «Из 50 в 20»

**данных**

**Книга призвана вдохновить, дать направление для внешних и внутренних преобразований на пути к здоровью, красоте, молодости и активной наполненной жизни. Следуя принципам, изложенным в книге, вы будете преображаться внешне – черты лица станут милοвидными, молодыми, привлекательными, тело обретет лучшую форму, а «побочным эффектом» станут преобразования к лучшему во всех других сферах жизни.**

**ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА**  
медицинский журналист,  
обозреватель газеты Вестник «ЗОЖ»

# ЖИВИ БЕЗ СТАРОСТИ

Достижения ученых, которыми можно воспользоваться уже сегодня

- Пептидные биорегуляторы
- Ионы Скулачева
- Стволовые клетки
- Генные технологии
- Хронотерапия
- Саморегуляция
- Лекарственная эпидемия
- Антивозрастное питание
- Рекордсмены долголетия



ИЗУЧАЯ И ПРИМЕНЯЯ НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ УЧЕНЫХ, ВЫ ПОДАРИТЕ СЕБЕ НАДЕЖНУЮ ГАРАНТИЮ ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

## Юлия Кириллова «Живи без старости»

В этой книге рассказывается о достижениях ученых, которыми можно воспользоваться уже сегодня. Это новые методики, лекарства, технологии, упражнения. А главное – пересмотр своей стратегии жизни и создание личной программы здорового долголетия. Остается только воплотить ее на деле, чтобы отыграть себе молодильную добавку в биографии.

Генри Эммонс  
Дэвид Олтер

# ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ

РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ НОВИЧКОВ

9 шагов  
к активной  
и счастливой  
жизни

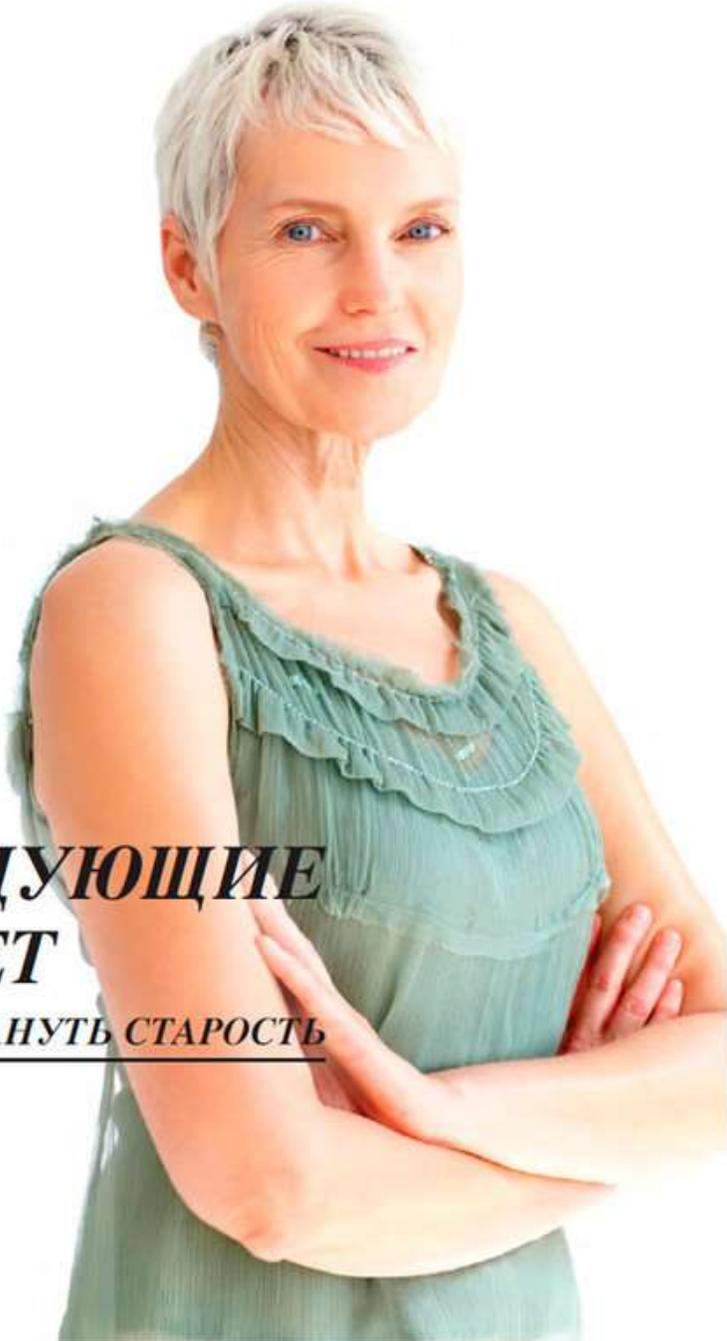
альпина  
ПАБЛИШЕР



## Генри Эммонс «Зрелый возраст»

Наш мозг в зрелом возрасте не только не увядает, но и сохраняет способность учиться и развиваться – это доказанный современной наукой факт. Интересная, активная и здоровая старость, о которой мечтает каждый, сегодня вполне достижима. Практикующий психотерапевт Генри Эммонс и нейропсихолог Дэвид Олтер рассказывают об уникальных методах оздоровления мозга, упражнениях на остроту ума и о правилах, следуя которым вы будете встречать каждый новый день с воодушевлением.

Из книги вы узнаете: как физическая нагрузка влияет на здоровье мозга, эмоции и энергичность; как решать проблемы со сном; как правильное питание действуют на работу мозга; как настроить себя на позитивный лад и о многих других способах, которые позволят в преклонном возрасте быть активными и счастливыми.



## **СЛЕДУЮЩИЕ** **50 ЛЕТ**

**КАК ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ**

*Крис Кроули  
Генри Лодж*



## Крис Кроули «Следующие 50 лет»

Для сегодняшней женщины 50 лет и старше – возраст расцвета. Ей предстоят еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности.

Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость – рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо.

Эта книга – практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье.