

МБУ ЦБС

Центральная городская библиотека



Центральная городская библиотека

Г. Красноуральск

Ул. 7 Ноября, 51

Тел.: (34343) 2-02-50, 8-902-266-84-88

100 секретов на здоровье

Рекомендательный список литературы



100 секретов на здоровье: рекомендательный список
литературы / сост. Злыгостева И.А. – Красноуральск, 2014.

ШiaoХуа. Фэншуй здоровья и долголетия. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 160с.

Предлагаемая книга – самоучитель, в котором подробно описаны техника выполнения упражнений и методические указания, позволяющие самостоятельно освоить уникальную систему упражнений фэншуй.

Целебные свойства бани.

Баня. Полная энциклопедия. / авт. – сост. Надеждина. В. – Минск: Харвест, 2006. – 607с.

Забава - и оздоровления организма, способ борьбы со стрессами, ожирением и простудами. Об одном из самых доступных способов поддержания хорошего самочувствия и здоровья расскажет книга «Баня. Полная энциклопедия». Степанова Е.Е.

Баня, Сауна. Рецепты здоровья. – М.: Эксмо; Донецк: СКИФ, 2007. – 320с.

В предлагаемой книге содержатся сведения об одном из самых древних и самых любимых человеком способов поддержания хорошего самочувствия и здоровья – о бане. Материал изложен в доступной форме, позволяющей всем, кто любит банное дело найти для себя интересную и полезную в практическом отношении информацию.

объяснены приемы массажа, освоив которые вы сможете правильно делать массаж членам своей семьи, друзьям и знакомым.

Лечение лекарственными травами.

Корзунова А.Н. Алоэ и каланхоэ: Зеленый доктор на вашем подоконнике. – М.:Эксмо, 2007. – 96с.

Корзунова А.Н. Золотой ус: секреты вечной молодости / А. Корзунова. – М.:Эксмо, 2006. –416с.

Корзунова А.Н. Исцеляющий Индийский лук. – М.:Эксмо, 2004. – 128с.

В книгах Алевтины Николаевны Корзуновой «Исцеляющий индийский лук», «Алоэ и каланхоэ: Зеленый доктор на вашем подоконнике» и «Золотой ус: секрет вечной молодости» описано использование лекарственных трав в народной медицине, предложены подробные рецепты их применения при различных заболеваниях.

Лавренова Г. В., Онипко В. Д. Энциклопедия народной медицины. – СПб.: Издательский дом Нева, 2003. –384с.

В книге Галины Лавреновой и Валентины Онипко «Энциклопедия народной медицины» изложен опыт лечения лекарственными травами и продуктами пчеловодства.

Йога – путь к оздоровлению.

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем, что этого самого здоровья становится всё меньше. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни!

О том, как приобщиться к здоровому образу жизни и прожить долго, написано немало книг.

Рекомендательный список состоит из нескольких разделов:

- литература о правильном питании;
- литература о сахарном диабете;
- литература о заболеваниях и оздоровлении суставов, позвоночника. Массаж;
- лечение лекарственными травами;
- йога – путь к оздоровлению;
- целебные свойства бани.

Литература о правильном питании

Воробьев В. И. Новая методика здорового питания. – М.: Эксмо, 2007. – 384с.

Все мы хотим быть здоровыми и хорошо выглядеть. Книга доктора В. И. Воробьева «Новая методика здорового питания» - ваш верный помощник. С ее помощью вы будете худеть, нормально питаться, ни в чем себе не отказывая, тогда как другие с трудом сбросят несколько килограмм, ограничивая себя во всем. По словам автора книги, главное – научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма.

Кибардин Г. М. хочешь есть? Пей! - М.: ,Эксмо, 2011. – 160с.

Как отличить голод от жажды и спасти фигуру от лишнего веса? Вместе с известным натурологом, вы выберете напиток, который принесет пользу вашему здоровью. Из этой книги вы узнаете простые способы очистки воды и оздоровления организма водой.

Латогуз И. К. Диетотерапия при различных заболеваниях. – М.: Эксмо, 2008. – 544 с.

В данном издании вы найдете практические рекомендации по рациональному и лечебному питанию, подробные а также

каждом из которых представлены 3 -4 различные программы для оздоровления спины. Каждая из них рассчитана на срок не менее 21 дня. Рецепты оздоровления, предложенные в книге, несомненно, помогут вам в борьбе за здоровый позвоночник и спину, за жизнь без боли.

Епифанов В. А. Самомассаж: от боли в суставах / В. А. Епифанов. – М.: Эксмо, 2011. – 80с.

Боли в суставах – частые спутники. Как предупредить их и облегчить без лишнего применения обезболивающих средств, рассказывает в своей книге профессор В. А. Епифанов. Узнав секреты профессиональных массажистов, каждый читатель сможет проводить массажные процедуры сам. В книге представлены также основы техники восточного массажа. Подробные иллюстрации облегчают освоение массажных приемов.

Уроки домашнего массажа / пер. с англ. Т. Дубининой – М.: Махаон, 2007. –112 с.

Благотворное воздействие массажа на организм человека было известно в глубокой древности. Он является эффективным средством лечения и восстановления работоспособности, снятия напряжения и усталости, служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма. В этом хорошо иллюстрированном издании показаны и подробно

Рецепты фитотерапии, оздоровительные упражнения по возрастам, восточные практики, дыхательная гимнастика, приемы самомассажа, правила лечебного питания с подробнейшим диабетическим меню – выбор за вами.

Добров А. Диабет – не проблема. – Мн.: Книжный дом, 2010. - 320с.

В книге популярно изложена вся информация, необходимая для эффективной борьбы с диабетом собственными силами и в домашних условиях. Особое внимание уделено правильному питанию и продуктам, рекомендуемым при профилактике и лечении сахарного диабета. Кроме эффективных современных лекарственных препаратов, подробно изложены немедикаментозные методы лечения: лекарственными растениями и средствами народной медицины.

Литература о заболеваниях и оздоровлении суставов, позвоночника. Массаж.

Асташенко О. И. Оздоровление позвоночника за 21день – СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007. –112с.

Остеохондроз, сколиоз, радикулит и другие заболевания позвоночника могут сделать жизнь человека невыносимой. Предлагаемая книга состоит из нескольких разделов, в

современные рационы и режимы питания беременных женщин и кормящих матерей.

Пища, которая лечит. – М.:Эксмо, 2005. – 302 с.

Книга расскажет о том, как готовить и хранить продукты с минимальной потерей их питательных свойств; какие компоненты должны обязательно содержаться в пище; как правильно подобранная диета может помочь в лечении разнообразных заболеваний.

Саянова У. Цветная диета, или Питайтесь, как боги! – СПб.: «Крылов», 2006. – 128 с.

Цветная диета – самый модный метод избавления от лишнего веса! Она доступна каждому, ее ингредиенты хорошо всем знакомы. «Сидеть» на такой диете – одно удовольствие, и после достижения желанной формы вы без усилий продолжите следовать принципам цветной диеты, закрепив таким образом успех на многие годы.

Литература о сахарном диабете

Данилова Н. А. Диабет: методы традиционной и альтернативной медицины. – СПб.: Вектор, 2007. – 224с.

Многие люди, услышав диагноз «диабет», испытывают шок. И напрасно! В данной книге представлены самые действенные методики, которые позволяют не только снять все симптомы, но и практически отказаться от лекарств.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

