

Рекомендательный список литературы

«Старость отменяется»



Блейз, О. Натуральная косметика своими руками : секреты молодости и красоты / Ольга Блейз. – М. : Мой мир, 2007. – 320 с. – (Домашняя аптека).

Книга незаменима для тех, кто отдает предпочтение натуральной косметике. Здесь собраны сведения о заготовке и использовании лекарственных растений, способы приготовления отваров, настоев. А готовые рецепты натуральной косметики рассортированы в зависимости от типа кожи.

Простые способы приготовления лосьонов, оздоровительных ванн, мазей, кремов из лекарственных растений и натуральных продуктов; многочисленные рекомендации по уходу за кожей тела, лица и за волосами; советы справочного раздела по сбору, сушке и хранению лекарственного сырья - все это Вы узнаете из этой книги!



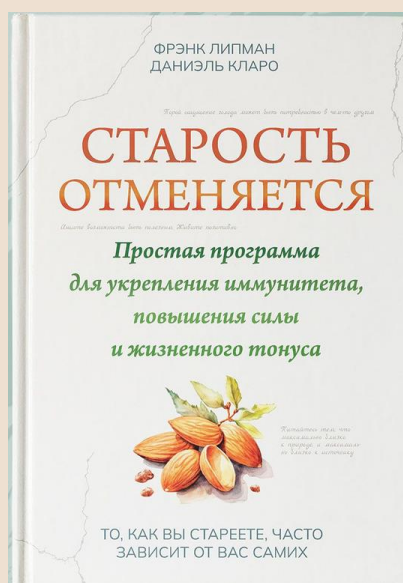


Большая Энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 1056 с. – (Жизнь и здоровье).

«Большая Энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины» - уникальная книга, которая отвечает самым современным тенденциям психологии, социологии и косметологии. Цель данной энциклопедии - доставить любой женщине (и, что не менее важно, - любому заинтересованному мужчине) полную и достоверную информацию по любому вопросу и любой проблеме, которые касаются жизни и здоровья представительниц прекрасного пола. Благодаря большому объему в ней можно найти ответ практически на любой вопрос, касающийся жизни и здоровья женщины на всех этапах ее развития.

Благодаря научному подходу в ней содержится информация в области строения организма, методах профилактики, диагностики и лечения различных заболеваний. В энциклопедии собраны уникальные рецепты и рекомендации по профилактике и лечению заболеваний с помощью методов народной и нетрадиционной медицины, проверенных временем. Вся информация изложена просто и понятно, и полезна для всех читателей, независимо от возраста, пола, религии, национальности и образования. Но что самое главное - информация, собранная в этой книге, поможет вам справиться с любыми жизненными трудностями и найти выход из любой сложной ситуации.





Липман, Ф. Старость отменяется : простая программа для укрепления иммунитета, повышения силы и жизненного тонуса / Фрэнк Липман, Даниэль Кларо ; пер. с англ. О. Сайфудиновой. – Ростов н/Д. : Феникс, 2024. – 186 с. – (Живи на полную).

Фрэнк Липман, известный врач интегральной медицины, предлагает предельно простую программу для устранения симптомов, которые мы автоматически ассоциируем с «нормальным старением». Его методика улучшает не только продолжительность нашей жизни, но и, что более важно, само здоровье - качество жизни и то, как мы себя в ней ощущаем.

Книга «Старость отменяется» основана на многовековой мудрости, подкрепленной наукой: ешьте меньше и соблюдайте интервальное голодание, корректируйте свой образ жизни, укрепляйте иммунную систему и будьте максимально активными в течение дня.

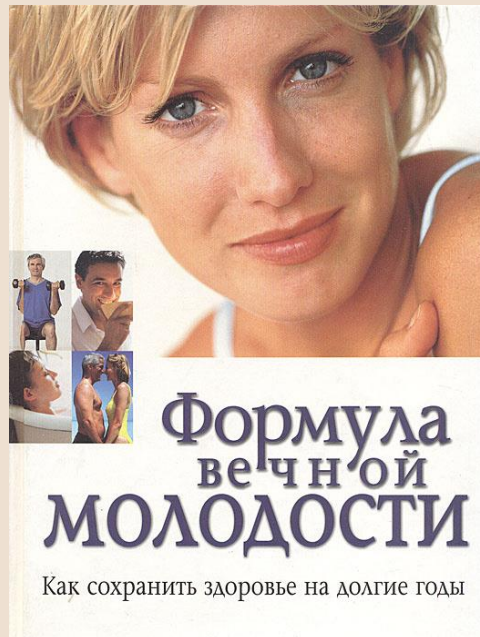




Фефилова, И. Стоп старение. Как вернуть молодость, здоровье и жизненные силы / Инга Фефилова. – М. : Эксмо, 2016. – 256 с. – (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).

Автор этой книги является квалифицированным специалистом по антивозрастной медицине, а также дерматологом, косметологом и эндокринологом. Наличие опыта и знаний в данных областях помогает доктору Инге Фефиловой поддерживать здоровье своих пациенток и продлевать их молодость. Методика автора позволяет заранее определить симптомы и функциональные нарушения в организме, которые в дальнейшем могут привести к преждевременному старению, а также появлению онкологических, кардиологических заболеваний, диабета, остеопороза и многих других. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.





Формула вечной молодости. Как сохранить здоровье на долгие годы. – Б. г. : Ридерз Дайджест, 2004. – 416 с.

Научно подтвержденной «волшебной таблетки» для физического бессмертия не существует. Однако современная наука и медицина выделяют «формулу» здорового долголетия. Она состоит из 4 базовых, но строго дозированных компонентов, которые в совокупности замедляют старение на клеточном уровне.

Сон и отдых: 7–9 часов глубокого сна, необходимого для регенерации клеток и выведения токсинов.

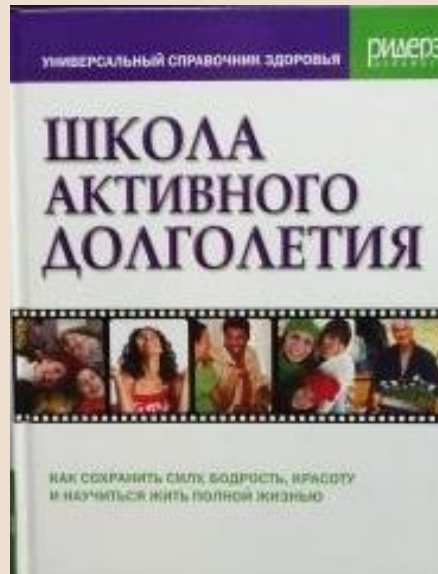
Физическая активность: минимум 150 минут умеренных аэробных нагрузок (бег, быстрая ходьба, плавание) и силовых тренировок еженедельно для поддержания мышечного корсета.

Питание: средиземноморская диета (обилие овощей, зелени, оливкового масла, рыбы, орехов и ягод, содержащих антиоксиданты), богатая белком, с полным исключением сахара и трансжиров.

Управление стрессом: снижение уровня кортизола через медитацию, йогу, глубокое дыхание или психотерапию.

Книга посвящена секретам сохранения молодости и здоровья на долгие годы. Авторы утверждают, что ключ к неувядающей красоте и отличному самочувствию правильный образ жизни: здоровое питание, забота о здоровье, поддержание физической и интеллектуальной формы, общение и путешествия. Во второй части книги (Болезни от А до Я) описаны симптомы возрастных недугов, способы их лечения и профилактики.

Издание представляет собой практическое руководство для тех, кто хочет сохранить здоровье и красоту.



Школа активного долголетия. Простые и эффективные способы оставаться бодрыми и здоровыми всю жизнь. – М. : Ридерз Дайджест, 2012. – 400 с.

Популярные сейчас понятия «антивозрастная программа» или «стратегия долголетия» вовсе не подразумевают, что цель здорового образа жизни - просто протянуть на несколько лет больше, чем это положено в среднем по статистике. Некоторые ученые полагают, что в оптимальных условиях организм человека может сносно функционировать лет 120, а потом начнется его естественное отмирание.

Современное здравоохранение и уровень жизни позволяют большинству людей умирать гораздо позже своих предков. Лишние годы уже не проблема. Сейчас цель иная - не просто долгая жизнь, а здоровье на протяжении всей жизни. Это означает, что можно быть сильным, бодрым и полным планов в любом возрасте - не важно 40 вам, 75 или 90.

Долгое здоровье означает активную, целеустремленную, счастливую жизнь - до последнего вздоха. Разве не об этом каждый мечтает?

Здоровье на всю жизнь (как доказывает эта книга) вовсе не подразумевает гор таблеток, бесконечных визитов к врачам, утреннего бега трусцой или еще какой-нибудь нудной физкультуры. Солидный возраст это не болезнь, которую надо лечить, и не испытание, требующее аскезы, тяжелого труда и самопожертвования. Это просто очередные годы полноценной жизни, которыми можно и должно наслаждаться!

О том, как сохранить силу, бодрость, красоту и научиться жить полной жизнью рассказывается в универсальном справочнике здоровья «Школа активного долголетия».