



МБУ «КИЦ «КреДо»

Приобская библиотека семейного чтения

# «О твоём здоровье, человек»

аннотированный библиографический список



## Уважаемые читатели!

Зачастую в повседневной жизни мы забываем о себе и своём здоровье. В большей степени здоровье человека зависит от него самого, но на наше здоровье также влияют образ жизни, состояние окружающей среды.

Мы предлагаем Вам небольшую подборку научно-популярной литературы о медицине и здоровье, которая находится в фонде Приобской библиотеки семейного чтения. В ней авторы доступным и живым языком рассказывают о секретах народной медицины, правильном питании, ароматерапии, правилах массажа. В данной подборке мы стремились помочь читателю глубже овладеть непростым искусством быть здоровым и обрести привычку к этому, а значит – постоянно укреплять своё здоровье и сохранять его в течение долгих лет активной жизни.

Приятного и полезного Вам прочтения!



**Гросс, П. Умный травник от всех недугов / П. Гросс. – Ростов н/Дону, 2005. – 253,[1] с.: ил. – (Панацея).**



В этой книге нашли свое отражение материалы о целебных свойствах трав, которые произрастают на территории бывшего СССР. Информация, собранная автором, может считаться воистину бесценной, ибо благодаря ей многие из читателей смогут поправить свое здоровье. А что, скажите, важнее здоровья? Вы узнаете, каким лечебным эффектом обладает, например, гвоздика, подсолнух или петрушка, когда собирать, как хранить и в каком виде применять в зависимости от заболевания. Используйте знания о целительных свойствах трав на благо своего здоровья.

**Выбираем диету / сост. Н. А. Сарафанова. – Москва : ООО "ТД "Издательство Мир книги", 2009. – 192 с. : цв. ил. ; 21 см. – (Серия "101 секрет красоты"). – 10000 экз. – ISBN 978-5-486-02883-0 (в пер.).**



В предложенной книге представлены диеты, позволяющие сравнительно быстро и без вреда для здоровья снизить вес, а затем постоянно поддерживать его в норме. Кроме того, в ней даны рекомендации по выбору диеты в зависимости от природных данных, возрастных особенностей организма и различных физиологических состояний.



**Добронравов, Александр Владимирович. Правильное питание при аллергии** / А. В. Добронравов; ред.: О. В. Катанугина, И. Н. Фатуллаев. – Санкт-Петербург: "Диля", 2003. – 160 с.: табл. – (Правильное питание).



Аллергия, к сожалению, все чаще незванным гостем внедряется в жизнь человека. Конечно, медики могут оказать ощутимую помощь, но многие больные способны сделать сами для облегчения своего состояния. Прежде всего, в силах каждого человека пересмотреть свой рацион. Начните питаться правильно – и самочувствие обязательно улучшится, а сил у вас станет больше.

**Долженков, Андрей Викторович. Отложение солей в позвоночнике** / Андрей Долженков. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 128 с.: ил. – (Исцели себя сам).

Книга известного врача Андрея Долженкова расскажет о заболевании, которое есть почти у всех – об отложении солей в позвоночнике. Как предотвратить начавшееся отложение солей? Какая гимнастика нужна позвоночнику? Ваш ребенок сутулится... Можно ли это исправить?

Чем опасна излишняя физическая нагрузка? Умеете ли вы правильно «потянуться», если затекла спина? Прочитав книгу, вы сможете вести активный диалог с врачом, оценивать его действия, осознанно задавать вопросы. Именно такие пациенты, как показывает практика, получают полноценную медицинскую помощь. И, конечно, вы сможете многое сделать сами для здоровья позвоночника.





**Дубровин, Иван Ильич. Лечение заболеваний желудка и кишечника / Иван Дубровин. – Москва : РИПОЛ классик, 2005. – 62, [2] с. – (Здоровье и красота). – 25000 экз. – ISBN 5-7905-2550-4.**



К сожалению, никто не застрахован от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или любого другого заболевания желудочно-кишечного тракта, но каждому по силам распознать их симптомы на ранней стадии заболевания и сделать все возможное, чтобы этот недуг не прогрессировал. И в этом вам поможет наша книга. В ней содержатся все необходимые сведения, которые помогут вам справиться с заболеваниями желудка и кишечника.

**Котешева, Ирина Анатольевна. Боли в спине и суставах. Что делать / Ирина Анатольевна Котешева. – Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 62, [2] с. ; 20 см. – (Здоровье и красота).**



В понятие "ревматические болезни" включают разнообразные по происхождению заболевания, протекающие со стойким или преходящим суставным синдромом (артритом). Артриту подвержены люди разного возраста, к сожалению, даже дети до 11 лет. Как распознать болезнь? Как правильно ее лечить? Как вести себя, чтобы не вызывать вспышек болезни? Автор отвечает на эти вопросы и дает разумные, выверенные врачебной практикой, рекомендации.



**Леонова, Н. С. Ароматерапия для начинающих / Н. С. Леонова. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 224с.: ил..**



Автор рассказывает об ароматерапии, о свойствах эфирных масел и способах их применения, описывает опыт врачей, использующих лекарственные и пищевые ароматические растения, и эфирные масла в профилактических и лечебных целях.

**Лечение болезней ног и варикозного расширения вен / [автор-составитель Е. М. Сбитнева]. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 187, [5] с. : ил. ; 21 см. – (Простые советы для здоровья). – 7000 экз. – ISBN 978-5-7905-3601-4 (в пер.).**



Книга «Лечение болезней ног и варикозного расширения вен» представляет собой медицинский справочник, в котором описываются меры профилактики и лечения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Также в этом издании даются советы по проведению самомассажа и определению диагноза в домашних условиях.



**Малахов, Геннадий Петрович. Практика оздоровления: Очищение и восстановление кожи, сосудов, суставов / Г. П. Малахов. – Санкт-Петербург: невский проспект, 2002. – 96 с.**



Необычность книги в том, что любой человек может примерить на себя и сравнить с собственной историей болезни приведенные примеры, поучиться на ошибках других и сделать вывод о том, правильный ли выбор он сделал на пути самооздоровления.

**Малозёмов, Сергей Александрович. Непробиваемый иммунитет : как не болеть никогда, и правда ли прививки убивают / С. А. Малозёмов. - Москва : Эксмо, 2021. – 221, [1] с. ; 21 см. – Библиография: с. 219-222. – 3000 экз. – ISBN 978-5-04-116101-9 (в пер.).**



Автор просто и доходчиво объясняет, как работает наш иммунитет и какими средствами можно его усилить. Способны ли подстегнуть активность защитной системы лекарства, травы, определённые продукты — что показали исследования на эту тему? Как вполне реально изменить образ жизни, чтобы снизить риск аллергии? Какие добавки принимают сами врачи, чтобы реже болеть? И как относиться к прививкам — какие делают в разных странах, и когда от этого стоит воздержаться?



**Мудры: золотые рецепты** / сост. Е. Виноградова. – Москва: АСТ:ХРАНИТЕЛЬ; Санкт-Петербург: Сова, 2005. – 127, [1] с. – (Древние целительные практики)



Книга познакомит вас с искусством выполнения "мудрых" жестов - своеобразной гимнастики для пальцев. Это самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы, всегда быть в хорошем расположении духа, чувствовать себя уверенным и здоровым.

**Неумывкин, Иван Павлович Алоэ. Мифы и реальность** / И. П. Неумывакин. – Санкт-Петербург: «Издательство «ДИЛЯ», 2005. – 128с.



Новая книга профессора И.П. Неумывакина рассказывает о поистине могучих целительных возможностях алоэ. В комплексе с разработанной автором системой оздоровления организма, активизации его внутренних ресурсов на борьбу с болезнями и защиту от них лечебное применение алоэ поможет справиться со многими недугами.

Приводятся рецепты приготовления и применения сока алоэ - легендарного сабура древних врачей, не утратившего своего медицинского значения и в наши дни.



**Неумывакин, Иван Павлович. Ромашка. На страже здоровья / И. П.**

Неумывакин. – Санкт-Петербург: Диля, 2006. – 128 с.



Книга посвящена лечебным свойствам фитотерапевтического растения - ромашки. Казалось бы, способность этого растения исцелять и предупреждать недуги столь широко освещена в литературе, что нет нужды писать о них еще одну книгу. Однако автор убежден, что никакое самое лучшее природное лекарство независимым средством не является и эффективно помогает лишь тогда, когда в человеке просыпается желание настроить свою жизнь на здоровый лад в целом. О том, как это сделать, в том числе используя ромашку, и рассказывает автор.

**Первая помощь при заболеваниях и несчастных случаях / сост. Ю.**

А. Белопольский. – Харьков : Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2007. – 416 с. : ил. ; 21 см. – ISBN 966-343-325-6 (в пер.).

Страшно, когда не знаешь, что происходит с пострадавшим в момент травмы и что делать. А когда знаешь, то просто делаешь всё необходимое. И для этого не обязательно иметь специальное образование. Первую помощь должны уметь оказывать все. Ведь если ждать «скорую помощь», то драгоценное время будет потеряно, а при несчастных случаях или других неотложных состояниях счёт иногда идёт на минуты или даже секунды.





**Полянина, Анастасия Юрьевна. Мать и дитя : Будущее ребенка в ваших руках / А. Ю. Полянина и др. – Москва : Вече, 2008. – 384 с. ; 25 см. – 5000 экз. – ISBN 978-5-9533-3313-9 (в пер.).**

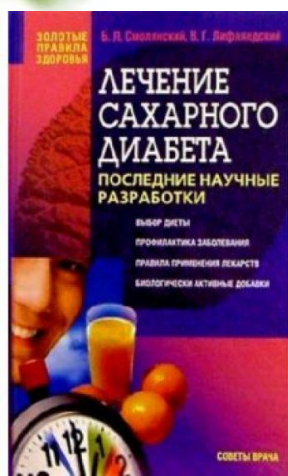
Любая мать ощущает себя и ребенка как единое и гармоничное целое.



И забота о здоровье ребенка начинается с заботы о здоровье его матери, еще до появления младенца на свет. Именно такой подход берется за основу авторами данной книги. Будущие родители узнают о планировании и зачатии, о нормальной беременности и родах, о том, как правильно воспитывать и кормить

малыша. Отдельные главы посвящены вопросам детских болезней и вакцинопрофилактики, с которыми рано или поздно сталкиваются все родители.

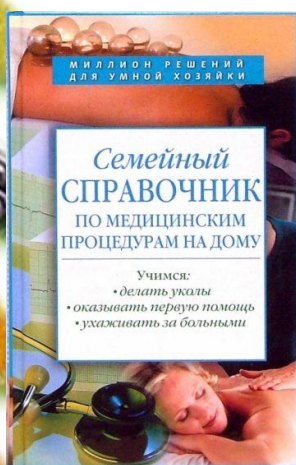
**Смолянский, Борис Леонидович. Лечение сахарного диабета / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. – Санкт-Петербург : Нева, 2004. – 382, [2] с. ; 21 см. – 6000 экз. – ISBN 5-7654-3319-7 (в пер.).**



Даны подробные сведения о современных противодиабетических препаратах, подробно изложены особенности питания при сопутствующем сахарному диабету ожирении, при беременности, гипертонической болезни, почечной недостаточности и пр.



**Сокольский, Виктор Семенович. Семейный справочник по медицинским процедурам на дому / В. С. Сокольский. – Москва : Эксмо, 2007. – 315, [5] с. – 4100 экз. – ISBN 5-699-20426-1 (в пер.).**



Эта книга, необходимая в каждой семье, научит вас: делать уколы и вводить лекарства, ставить банки и выполнять тепловые процедуры, проводить массаж и восстановительную гимнастику, измерять пульс, артериальное давление и другие показатели здоровья, проводить очистительные процедуры, снимать острые состояния, оказывать доврачебную помощь, ухаживать за больными. Практическое освоение материала позволит читателю в случае болезни оказать действенную помощь на дому своим близким или себе.

**Стоун, Виктория Джордан. Все виды массажа / В. Дж. Стоун, Б. Шелл; пер. с англ. И. А. Еремеева. – Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – 219, [5] с. : ил.**



Массаж – один из способов снять стресс, успокоиться и улучшить самочувствие независимо от того, выполнен он специалистом или кем-то из ваших друзей или родственников. Массаж практикуют на протяжении тысяч лет, сейчас существует большое количество его разновидностей. Эта книга научит вас самому распространенному виду – шведскому массажу, который используется в большинстве СПА-салонов.



**Фадеева, В. Здоровая женщина до 100 лет / В. Фадеева, Ю. Свящ. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 256 с. – (Русские оздоровительные практики).**



Над своим календарным возрастом мы не властны, но наш биологический возраст во многом зависит от нас самих. Женщина, активно и радостно идущая по жизни, дисциплинированная, зрелая, имеет полное право скрывать свой реальный возраст по календарю и выглядеть молодой и привлекательной практически так долго, сколько ей этого захочется.

**Филяева, Юлия Анатольевна. Популярная гинекология / Юлия Филяева. – Москва : Престиж Бук, 2007. – 221, [3] с. : ил. ; 21 см. – (Медицина в вопросах и ответах). – ISBN 978-5-371-00092-7 (в пер.).**



Книга посвящена проблемам женского здоровья. Автор в доверительной форме рассказывает, как сохранить здоровье на долгие годы, на какие симптомы должна обратить внимание современная леди, какие вопросы задать своему лечащему врачу, какой образ жизни вести, чтобы всегда быть здоровой и сексуально привлекательной.

**Составитель: библиограф Л. В. Третьякова**