

МБУК «Межпоселенческая библиотека»
МО Темрюкский район
Отдел обслуживания

ЗОЖ - путь к долголетию



рекомендательный список литературы

г. Темрюк, 2020 г.

ББК: 91.9

З-78

Составитель: библиограф отдела обслуживания

Н. Ю. Попсуй

Ответственный за выпуск: директор МБУК
«Межпоселенческая библиотека» МО Темрюкский
район Л. Б. Асланова

ЗОЖ – путь к долголетию [Текст] : рекомендательный
список литературы / МБУК «Межпоселенческая
библиотека» МО Темрюкский район, отдел
обслуживания ; [сост. Н. Ю. Попсуй ; отв. за вып. Л. Б.
Асланова]. - Темрюк, 2020. - 20 с.



Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из вас, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни, одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья. Основа здорового образа жизни, стиль жизни, и жизненные мотивации каждого человека в конечном итоге определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни. Наша судьба в наших руках. Какой она будет –неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее

Рекомендательный список литературы «ЗОЖ – путь к долголетию» научит вас заботиться о здоровье своём и близких, расскажет об основных правилах личной гигиены и о том, как правильно организовывать свой труд и отдых, как стать сильным, красивым, уверенным в себе человеком, сохранить духовное и физическое здоровье.



Бубновский, С. М. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров : 50 незаменимых упражнений для дома и зала / С. М. Бубновский. - Изд. 2-е. - Москва : Изд-во "Э", 2018. - 352 с. : ил.

Из этой книги вы узнаете, как своими силами, без лекарств и хирургических вмешательств снять следующие боли:

- головные
- мышечные

- в колене
- в тазобедренном суставе
- в спине и пояснице

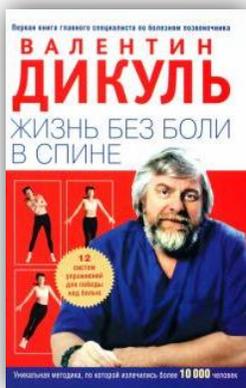
Вы сможете быстро облегчить свое состояние в экстренных случаях, не дожидаясь прихода врача.



Цзюнь Юйфэн. Цигун. Китайская гимнастика для здоровья: современное руководство по древней методике исцеления / Цзюнь Юйфэн, Юнь Лун. - Москва : Издательство "Э", 2017. - 320 с. - (Народная медицина Востока).

Восточная медицина всегда привлекала внимание европейцев. И не удивительно. Имея довольно низкий уровень жизни и высокое загрязнение окружающей среды, жители Китая, к примеру, болеют в два раза реже жителей средней полосы России! Причинами своего отличного самочувствия они называют особую гимнастику - Цигун. Это комплекс физических упражнений и техник дыхания, применяя которые можно оздоровить весь свой организм: улучшить работу печени и почек, укрепить сердце и суставы,

гармонизировать действие щитовидной и поджелудочной желез. В книге представлены как базовые упражнения для начинающих, так и более сложные для "продвинутых пользователей". Помимо традиционных техник Цигун, подробно описаны также даосские омолаживающие упражнения и различные варианты самомассажа по основным точкам акупунктуры.



Дикуль, В. И. Жизнь без боли в спине / В. И. Дикуль. - Москва : Эксмо, 2011. - 272 с. : ил.

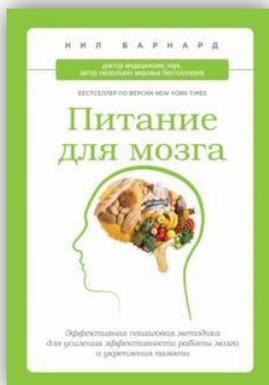
Академик Валентин Иванович Дикуль - бесспорный авторитет по лечению боли в спине и позвоночнике. По его методикам ежегодно получают исцеление тысячи пациентов по всему миру. Вместе с этой книгой у вас появилась возможность получить личную консультацию самого академика Дикуля, где бы вы ни находились.

Впервые Валентин Иванович лично написал книгу, чтобы реально помочь людям, которые не могут попасть к нему на прием. Он дал 12 комплексов и 171 упражнение для лечения самых распространенных заболеваний позвоночника детей и взрослых. Уникальная, подтвержденная многолетней практикой система оздоровления позвоночника представлена шаг за шагом самим академиком Дикулем на крупных фотографиях и подробных инструкциях. Эта книга подарит детям красивую здоровую спину и вернет здоровье вам.



Сорокина, О. Почему мы бодем : откровенный разговор биолога с верующими и неверующими / О. Сорокина. - Москва : Изд-во "Э", 2016. - 224 с.

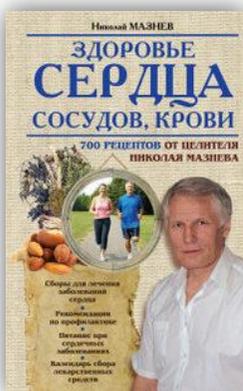
Все мы хотим жить долго и не болеть, но наше тело рано или поздно требует ремонта и обновления. Считается, что изначально человек был создан без изъянов и болезней. Можно ли сейчас приблизиться к совершенству и как? Эта неожиданная книга написана ученым, научным редактором доктора Мясникова и многих других выдающихся врачей. Через увлекательные сюжеты, истории и рисунки Ольга Сорокина передает бесценный опыт 1000 книг о здоровье, накопленный в процессе многолетней работы и личного общения с их авторами. Многие врачи и биологи - глубоко верующие люди, а среди священников много медиков, и это не случайно. На страницах книги вы не раз встретитесь с парадоксальным пересечением божественных законов с законами нашей анатомии и вместе с автором сделаете чисто практические выводы для своего здоровья, независимо от того, верующий ли вы или атеист. Пусть знания авторитетных врачей пойдут на пользу вашему здоровью! "Эта откровенная книга - без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без прямолинейности каноничных медицинских текстов - будет эмоционально близкой читателю. Тут не навязываются никакие истины и одновременно много совершенно конкретных полезных советов. Ее автор - физиолог, которая десятилетия переводила, редактировала и издавала множество книг о здоровье и медицине, попутно их переживая и переосмысливая. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!" Доктор Мясников



Барнард, Н. Питание для мозга : эффективная пошаговая методика для усиления эффективности работы мозга и укрепления памяти / Н. Барнард; пер. с англ. И. Чорный. - Москва : Эксмо, 2014. - 304 с.

Болезнь Альцгеймера названа "эпидемией XXI века". Уже сейчас это заболевание диагностировано у 10% людей после 70 лет. И с каждым годом эти цифры увеличиваются. Пришло время заранее задуматься и обезопасить себя и свой мозг.

Книга доктора Барнарда, с помощью питания и специальных упражнений, защитит вас от болезней, связанных с расстройствами мозга. Методика состоит из трех шагов - это правильное питание, умственные упражнения и ликвидация потенциальных физических угроз. В наших силах предотвратить потерю памяти в старости, не говоря уже о повышении эффективности мозговой деятельности в повседневной жизни.



Мазнев, Н. И. Здоровье сердца, сосудов, крови : 700 рецептов / Н. И. Мазнев. - Москва : Эксмо, 2015. - 320 с.

Как известно, наш организм — это сложная система, в которой сердце выполняет одну из самых важных функций — обеспечивает движение крови по всему телу, по многочисленным кровеносным сосудам. Именно поэтому также важно следить за его здоровьем. В своей книге известный целитель Н.И. Мазнев собрал самые эффективные и проверенные веками народные рецепты

лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы — от гипертонии до тахикардии, а также многих других недугов. Подробно описанные способы профилактики и методы лечения позволят использовать целебную силу народной медицины для сохранения вашего здоровья без рисков и осложнений. Внимание! Информация, содержащаяся в книге не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.



Бубновский, С. М. Код здоровья сердца и сосудов / С. М. Бубновский. - Москва : Изд-во "Э", 2016. - 444, [4] с. : ил. - (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

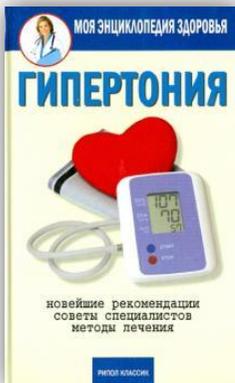
Кардиологи зашли в тупик: гипотензивные средства гипертонию не лечат, но при этом приближают ишемическую болезнь сердца. Но доктор Бубновский за 30 лет практики убедился, что силовые упражнения снижают артериальное давление не хуже лекарств и при этом не дают никаких побочных явлений. И это не единственное преимущество правильной гимнастики: при таком "лечении" нормализуется уровень сахара в крови, проходят головные боли, возвращается радость жизни... Причем без всяких таблеток!

Как снизить кровяное давление без лекарств? Откуда берется диабет? Почему лекарства от головной боли могут ускорить развитие слабоумия? Как дожить до 100 лет и умереть здоровым? На эти и другие острые вопросы о восстановлении здоровья читатель найдет ответы в этой книге.



Копылова, О. С. 60 ударов в минуту : книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм / О. С. Копылова. - Москва : Изд-во "Э", 2016. - 316, [4] с.

В этой книге вы найдете интереснейшие суждения ведущих кардиологов России о сегодняшних возможностях мировой и отечественной кардиологии, о появившихся в последнее десятилетие эффективных методах лечения, о новом, бурно развивающемся направлении регенеративной медицине, которое позволит больному человеку обрести новое здоровое сердце в буквальном смысле этого слова! Во второй части книги опубликованы рационы лечебного питания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и специальная программа кардиотренировок, разработанная ведущими кардиологами страны. Надеемся, что эти рекомендации помогут вам сохранить здоровье сердца и сосудов до преклонных лет! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.



Нестерова, Д. В. Гипертония / Д. В. Нестерова. - Москва : Т8RUGRAM : РИПОЛ классик, 2017. - 256 с. : табл.

Гипертония занимает одно из первых мест среди самых распространённых диагнозов в мире, от последствий которого только в России ежегодно умирает около 2 миллионов

человек. Ошибочно предполагать, что лечение гипертонии ограничивается исключительно приёмом медикаментозных препаратов, снижающих артериальное давление. Что же такое гипертония и что делать, если у Вас есть наследственная предрасположенность или Вам уже поставили этот диагноз?

В книге читатель найдёт всю необходимую информацию о причинах и симптомах заболевания, о различных методах его терапии: традиционные способы лечения и профилактики, альтернативные методы улучшения жизненного тонуса, результативные техники избавления от хронической усталости, принципы полноценного питания, эффективные диеты и многое-многое другое.



Шэнахан, К. Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК / К. Шэнахан; [пер. с англ. А. В. Захарова]. - Москва : Изд-во "Э", 2017. - 464 с. : ил. - (Ты то, что ешь).

"Умный Ген. Какая еда нужна нашей ДНК" - это революционные открытия в области эпигенетики, написанные простым и понятным языком. Между едой, красотой и здоровьем есть прямая взаимосвязь. Информация, содержащаяся в пище, способна включать или выключать маркеры мутаций в нашей ДНК. Понимая, как функционирует система, каждый из нас может не просто изменить свое будущее. Мы можем, наконец, выиграть в генетическую лотерею!

Наша ДНК уникальна. Она способна включать и выключать гены, отвечающие за форму носа и губ. развитие заболеваний и великолепное здоровье. Но как она узнает, что ей делать? Ответ нашли ученые-эпигенетики: Из еды!

Мы привыкли думать о еде, как о наборе белков, жиров и углеводов. Но это ошибка. Еда - это информация, которую получает наш организм об окружающей среде. Именно еда определяет, какой ген включится в нашей ДНК, а какой выключится. Вот эксперимент: свинок стали кормить едой без витамина А - и у появившихся на свет маленьких мышат не развились глаза, Вообще. Это произошло, так как отсутствие витамина А в пище привнесло в ДНК поросят информацию о том, что они живут в полной темноте и глаза им не нужны!

Наш организм реагирует точно так же. Но ведь как-то человечество выжило? Конечно. В кухнях всего мира сосредоточены 4 столпа идеальной еды для красоты и здоровья. Именно они дали нам шанс на победу в генетической лотерее. Но сегодня есть два продукта-убийцы, которые сводят на нет наши шансы родиться красивыми и жить здоровыми. Какие? Раскройте книгу, переВЕРНИТЕ свой мир.



Агапкин, С. Н. Все о женских гормонах / С. Н. Агапкин. - Москва : Изд-во "Э", 2017. - 192 с. - (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

Данная книга станет отличным советчиком для женщины в любом возрасте. Это полная энциклопедия женского здоровья! В ней раскрыта подробная информация о функционировании женского организма, о влиянии гормонов на здоровье и репродуктивную функцию. Что может помешать забеременеть и как легко пережить климакс? Какие заболевания чаще всего угрожают женщинам и как защитить от них свой организм? Как сохранить красоту, обрести стройную фигуру и замедлить старение? В новой книге доктора Агапкина есть ответы на эти и

многие другие вопросы, а также даны советы по профилактике, диагностике и лечению наиболее распространенных женских заболеваний. Эффективность рекомендаций подтверждена лучшими врачами страны и миллионами зрителей программы "О самом главном" на телеканале "Россия 1" во главе с доктором Агапкиным.



Фадеева, Н. И. Мифы о сахаре. Как заблуждения убивают нас / Н. И. Фадеева. - Москва : Изд-во "Э", 2015. - 176 с. : [12] л. ил. - (Мифы о здоровье).

А вы уверены, что от сахара стареют? Или что коричневый сахар полезнее белого? А знаете, сколько сахара попадает к вам в организм, когда вы съедаете яблоко или выпиваете чашечку кофе? Какие заблуждения крепко засели в нашем сознании и мешают наслаждаться едой и фигурой? Узнайте, что на самом деле усложняет нам жизнь и вредит здоровью. Может быть, слухи о вреде сахара сильно преувеличены и не стоит отказывать себе в сладких удовольствиях? Отзывы специалистов: "Это очень интересная и полезная книга, актуальная для всех! Книга позволяет по новому взглянуть на привычный повседневный продукт питания, и самому определить для себя - есть его или не есть. Эту книгу обязательно должны прочитать все, кто заботится о своем здоровье!". Аркадий Инин, кинодраматург, заслуженный деятель искусств России, профессор ВГИК.



Демичева, О. Ю. Сахарный диабет / О. Ю. Демичева. - Москва : Изд-во "Э", 2016. - 160 с. - (Академия доктора Родионова).

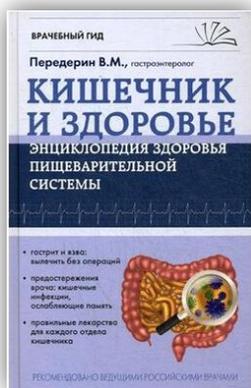
Эта книга выросла из лекций автора в школах диабета и вопросов, которые задают сами пациенты. Можно ли вылечиться от диабета? А обойтись без инсулина? Из нее вы узнаете, какие из обнадеживающих мифов, окутывающих эту непростую болезнь, – порождение Интернета и непроверенной информации, а какие – новейшие перспективы, открывающиеся диабетикам. Честная, не примитивизированная информация о причинах и следствиях диабета даст вам реальную возможность продлить жизнь, если у вас есть диабет, и избежать диабета, если есть риск им заболеть.



Мясников, А. Л. Пищеводаватель / А. Л. Мясников. - Москва : Изд-во "Э", 2017. - 304 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым).

Вы хотели бы узнать о факторе, который может на 70 % снизить риск ожирения и диабета, предотвратить более 20 % онкологических и 40 % заболеваний сердца и сосудов, А если дополнительно узнаете, что этот фактор действует на нас каждый день от 3 до 5 и более раз? Среди океана информации о питании и диетах есть правильные и полезные советы. А есть тонны неправильных постулатов, обрывки знаний и просто ничем несдерживаемая фантазия. Интриги в этот хаос добавляет

пищевая промышленность, которая в ее нынешнем виде откровенно инвалидизируют население не меньше табачной. В этой ситуации только профессионал может найти рациональное зерно сбалансированного и здорового питания, а также безопасного снижения веса. Этому готов научить нас доктор Мясников. Эта книга - для тех, кто готов потрудиться, чтобы ежедневно зарабатывать здоровье себе и близким. Бонусом станут дополнительные годы жизни с блеском в глазах, без горстей лекарств, без страха перед онкологии, без инфарктов и инсультов и , без одышки при подъеме на третий этаж! Не поддавайтесь на уловки, питайтесь правильно и недорого - и будьте здоровы!



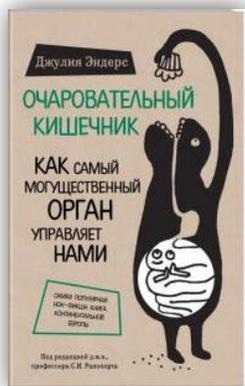
Передерин, В. М. Кишечник и здоровье : энциклопедия здоровья пищеварительной системы / В. М. Передерин. - Москва : Изд-во "Э", 2017. - 288 с. - (Врачебный гид).

ЖКТ беспокоит сейчас практически всех, но именно на здоровье кишечника необходимо обратить особое внимание, ведь от него зависят иммунитет, работа сердца и мозга, общее самочувствие, желание двигаться, заниматься спортом и путешествовать.

Автор, гастроэнтеролог с 45-летним стажем, на примере своих пациентов объясняет основы работы пищеварительной системы, рассказывает о всех возможных заболеваниях нашего могучего органа, дает советы и рекомендации, которые помогут вам справиться, если проблемы вас уже настигли или не допустить их в будущем.

"Врачебный гид" - уникальная серия, которая доступна не только врачам, но и обычным людям, которые заботятся о своем здоровье.

Книга для тех, кто заботиться о своем здоровье, о здоровье своих близких и хочет лучше разобраться в работе своего организма, а ЖКТ беспокоит сейчас практически всех. Иммуитет, работа сердца и мозга, общее самочувствие, желание двигаться, заниматься спортом и путешествовать - как ни странно, но все это зависит от работы кишечника. Нельзя пускать проблему на самотеку не обращать внимание на простой дискомфорт. О том, как правильно следить за работой кишечника, какие бывают болезни и их последствия расскажет гастроэнтеролог с 45-летним стажем. "Врачебный гид" - уникальная серия, которая доступна не только врачам, но и обычным людям, которые заботятся о своем здоровье.



Эндерс, Д. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами / Д. Эндерс ; [пер. с нем. А. А. Перевощиковой]. - Москва : Изд-во "Э", 2017. - 336 с. : ил.

Автору книги - немецкому ученому-микробиологу Джулии Эндерс удалось невозможное. Она написала книгу о кишечнике, которая стала бестселлером во Франции и Германии и была названа книгой номер один о здоровье сразу в нескольких европейских странах от Англии до Испании и Италии. Эндерс делится с читателями новыми и необычными фактами о работе кишечника и его влиянии на здоровье, рассказывает о научных открытиях,

которые позволят бороться с лишним весом и многими болезнями.

Кого-то, возможно, шокирует столь откровенное обращение исследователя к "запретным" темам пищеварения и дефекации; кому-то, может быть, покажутся слишком экстремальными, даже неприемлемыми опыты на мышах и на пациентах-добровольцах, описанные в этой монографии. Кто-то усомнится во всемогуществе крошечных организмов, контролирующих нашу жизнь. А кому-то предположение, что у кишечника есть свои собственные "мозг" и "нервная система", вообще покажется абсурдным и антинаучным. Но вспомним, что новое и неизвестное всегда пугает человека, такова его стремящаяся к самосохранению природа, а эта книга - всего лишь еще один маленький шаг вперед на пути к открытию тайн и загадок нашего тела.



Кащенко, Е. А. Откровенный разговор про это для тех, кому за / Е. А. Кащенко, А. Н. Котенёва, Ю. П. Прокопенко. - Москва : Эксмо, 2014. - 384 с. - (Переходный возраст).

Многие психологи и врачи считают, что нормальное развитие и интимное счастье взрослой жизни зависит от первых детских впечатлений. Но до сих пор многие взрослые не обладают достаточным словарным запасом, знаниями и правильным отношением к вопросам пола, чтобы грамотно, не краснея говорить об этом в семье.

Подростки уверены, что найдут заинтересовавшую их информацию в Интернете или другим способом. Но большинство родителей, бабушки и дедушки справедливо

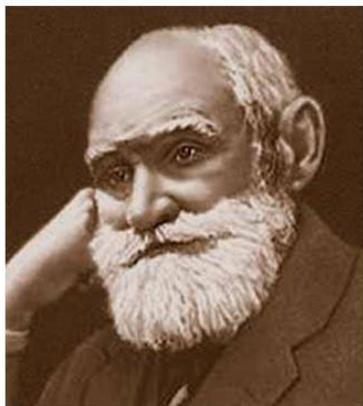
полагают, что именно они должны открыть этот неведомый мир детям, опираясь на научный подход. Автор глубоко исследует психологию сексуальности более 20 лет. Для этой книги им выбраны только те сведения, которые необходимы в возрасте 6-12 лет. Они изложены в простой, доверительной форме диалога и проиллюстрированы прекрасными картинами и знаменитыми скульптурами. Тщательный отбор материала позволит родителям сформировать у детей здоровое отношение к сексуальности и сделать реальный шаг к их счастливой личной жизни.



Фефилова, И. Б. Не хочу стареть! Энциклопедия методов антивозрастной медицины / И. Б. Фефилова. - Москва : Эксмо, 2015. - 384 с.

Известно, что симптомы заболеваний часто являются поздними признаками уже давно возникших нарушений и физиологических дисфункций, вследствие чего принимать какие-либо меры уже поздно. Врач антивозрастной медицины, Инга Фефилова, поможет определить заранее симптоматические признаки или функциональные нарушения, которые в дальнейшем могут привести к преждевременному старению и появлению онкологических, кардиологических заболеваний, а также диабета, остеопороза, болезни Альцгеймера и многих других.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо



■ **Здоровье**- это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его нужно беречь.

И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек,

И.П. Павлов

МБУК «Межпоселенческая библиотека»

МО Темрюкский район

г. Темрюк, ул. Ленина, 88

Тел., факс: (861-48) 6-04-27; 5-23-93

e-mail:knigatem@rambler.ru

Сайт: www.bibliotemryuk.ru

