



Вялов Сергей

Гастро-книга. Пищеварение вдоль и поперек

Перед вами не учебник для врачей и не инструкция по лечению всех болезней. Эта книга просто и доступно поможет разобраться в принципах работы пищеварения и понять, что именно пошло не так. Автор привлекает внимание к наиболее частым ошибкам и практическим трудностям, которые возникают на пути от начала заболевания к выздоровлению. Вы узнаете о пищеварении если не всё, то очень многое. А зная, как работают желудок, печень и кишечник, становится проще понимать, что именно нужно сделать для их восстановления.

Ахманов Михаил, Астамирова Хавра



Настольная книга диабетика. Как наладить жизнь с простым диагнозом

Диабет не болезнь, а образ жизни. Если вы заболели, не надо отчаиваться, старайтесь активно поддерживать свой организм в нормальном состоянии с помощью диеты, лекарств и физических нагрузок. А этому диабетик должен быть обучен. Хочешь жить – учись! И не по переводным пособиям, бесполезным для российских диабетиков в силу своей неадаптированности к нашим условиям, и не по сомнительным трудам, советующим отказаться от лекарств и лечить диабет рыдающим дыханием или голодной диетой с десертом из гимнастики йогов, а по книгам, подобным той, которую вы держите сейчас в руках. Ведь написали ее врач-эндокринолог Хавра Саидовна Астамирова и диабетик со стажем Михаил Сергеевич Ахманов, физик, писатель, член Союза писателей Санкт-Петербурга. Следуя советам «Настольной книги диабетика», вы реально сократите все неудобства, связанные с вашей болезнью, и сможете вернуться к полноценной активной жизни во всех ее проявлениях.

Ответственный за выпуск
Сластенкова М.И.

МКУК СЦБС
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«СРЕДНЕКАНСКАЯ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»

Телефон: 9 - 43 - 57

Эл. почта : bibka-seymchan@rambler.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЛЬТУРЫ «СРЕДНЕКАНСКАЯ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»



**В БИБЛИОТЕКУ
ЗА ЗДОРОВЬЕМ**

Рекомендательный список
литературы



ЛитРес:

Сеймчан 2022



Арсенёва Анастасия

Антианемия. Практическое руководство для тех, кто лечит и лечится от дефицита железа

Книга рассказывает о том, как правильно лечить дефицит железа и анемию в 21 веке, используя современные научные данные и неравнодушный подход врача к пациенту. Она написана живым и понятным языком. А визуальные конспекты в заключение каждой главы помогут запомнить главное. Это удачный симбиоз научно-популярной литературы и увлекательного учебника. Практическое руководство по дефициту железа и анемии от профессионального гематолога для пациентов и их врачей.



Бронникова Светлана

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Иногда отношения с телом и едой становятся настолько напряженными, что без их скорейшего решения кажется несбыточной счастливая жизнь.

В этой книге даны практические инструменты для выявления конкретной причины пищевой зависимости и ее преодоления. Пошагово выполняя задания на страницах книги, вы сможете гарантировано избавиться от груза своего веса и проблем. К вам придёт понимание того, как: научиться слышать сигналы голода и насыщения разрешить себе есть всё, что хочется; позволить своему телу самому регулировать, что, когда и как съесть; похудеть и больше не набирать вес. Реализуйте конкретный план, предложенный для вас квалифицированным специалистом в области питания Светланой Бронниковой: перестаньте изматывать себя душевно и физически, станьте стройной и спокойной.



Копылова Ольга

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств

В эпоху развития высоких медицинских технологий многие западные страны чаще стали обращаться к традиционной медицине. Как итог – качество жизни европейских граждан значительно выше показателей, которые демонстрирует российская статистика. Почему? У традиционной медицины много достоинств: она сравнительно недорога, обязательно включает природные компоненты, физические тренировки и закаливающие процедуры. В этой книге представлены наиболее эффективные способы оздоровления, которые активно практикуют многие известные врачи.



Линда Граттон, Эндрю Скотт

Эпоха долголетия. Активная и счастливая жизнь в любом возрасте

По статистике, продолжительность жизни год от года увеличивается, что дает всем нам неплохие перспективы дожить до 100 лет и дольше. Но многие ли из нас уже сейчас серьезно задумываются о своем отдаленном будущем? Каким будет наш «самый взрослый» возраст: чем мы займем себя, как, где и на что будем жить, как себя чувствовать, с кем общаться? Хотим ли мы, утратив с возрастом конкурентные навыки и исчерпав запасы жизненной энергии, очутиться перед лицом долгой старости со скудными средствами к существованию? Вряд ли. Можно ли этого избежать и жить долго, но счастливо? Авторы книги, много лет изучавшие тему долголетия, утверждают, что да. Они рассказывают о разных жизненных стратегиях и предлагают варианты долгосрочного планирования.



Бубновский Сергей

Здоровье через стопы

Стопа и голеностопный сустав – это главная рессора тела и его главный амортизатор. Нарушения в стопе могут привести не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и таким серьезным проблемам, как боли в спине, головные боли, различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности. В своей новой книге доктор медицинских наук, профессор С. М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы, как снимать усталость, боли и отеки в ногах после долгого трудового дня, а также о том, какие травмы голеностопного сустава чаще всего встречаются в повседневной жизни и спорте и как правильно восстанавливаться после таких травм.



Мантэк Чиа, Роберт Левански

Идеальное зрение без очков и операций. Восточные и западные методики естественного восстановления зрения

Эта книга о том, как восстановить зрение и отказаться от линз и очков. Объединив передовой опыт западной медицины и древние знания Востока, ее авторы описали метод, позволяющий достаточно быстро вернуть силу слабым глазам и не иметь с ними проблем даже в преклонном возрасте. Подробно рассматриваются эффективные техники тренировки глаз, а также, что очень важно, – способы очищения организма от токсинов и оздоровления конкретных внутренних органов, от которых напрямую зависит качество зрения. Кроме того, даются исчерпывающие рекомендации, касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.