

ВКУС ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННЫЙ ПОДАРОК.
КАЖДЫЙ ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ СВОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
И НАЧАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОТЕЛ БЫ УКРЕПИТЬ И ОЗДОРОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ,
ТИХОРЕЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
ПРЕДЛАГАЕТ ПОДБОРКУ КНИЖНЫХ НОВИНОК,
ГДЕ ОПИСАНЫ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ.



Издание «Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье» - это подробное руководство по здоровому образу жизни.

На страницах этой книги автор Монахов А. ведет повествование о том, какие ошибки мы чаще всего совершаем в питании? Почему не получается похудеть? Существуют ли гормоны радости, творчества и красоты? Также вы узнаете, как поднимать и переносить тяжести без вреда для спины, как правильно сидеть, как обеспечить себе качественный отдых и многое другое.



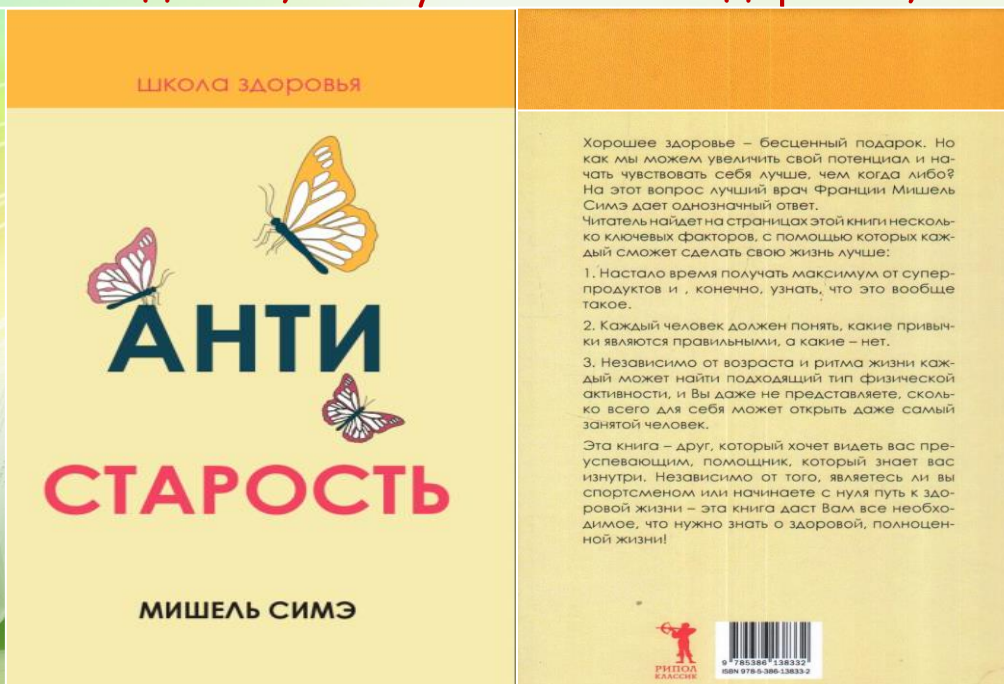
Все мы знаем, что лекарства спасают, продлевают жизнь и повышают её качество. А вот от рисков многим свойственно отмахиваться. Информация, которую вы найдете на страницах книги доктора медицинских наук, профессора Елисеева Е. «Одно лечит, другое калечит: польза и риски при приеме лекарств, о которых расскажут в аптеке» - поможет разобраться: как лекарства работают и почему важно соблюдать рекомендации врачей по их приему, даже если вы думаете, что вреда от таблетки или сиропа не будет; как вырабатывается устойчивость к лекарствам и почему так долго разрабатывают новые эффективные средства; почему одно и то же действующее вещество продается под разными названиями; по каким принципам работает фармакологический бизнес и т.д.



Хорошее здоровье – бесценный подарок, каждый хочет увеличить свой индивидуальный потенциал и начать чувствовать себя лучше, в этом вам поможет издание известного современного французского врача Симэ Мишеля «Антистарость». Книга представляет собой собрание кратких глав.

В первом разделе вы найдете сведения о тех продуктах о которых мы порой забываем. Во втором разделе изложены те незаметные привычки, что оказывают пагубное или же положительное влияние на наше самочувствие. В третьем разделе автор обращается к тому спортсмену или спортсменке, что дремлет в каждом из нас. Независимо от возраста и ритма жизни каждый может найти подходящий тип физической активности. Четвертый раздел предлагает советы, которые действительно помогут вам жить лучше и намного дольше.

Книга даст все необходимое, что нужно знать о здоровой, полноценной жизни!



Ориентироваться на рынке пищевых добавок обычному покупателю очень сложно. На страницах издания «Витамины и БАДы: фармацевт об их пользе и вреде» автор Кристин Геттер дает актуальные советы и развернутые ответы на популярные вопросы: как правильно выбирать и использовать витаминно-минеральные комплексы; на что обращать внимание при их покупке в аптеке; можно ли улучшить память или зарядить себя энергией с помощью пищевых добавок; витамин С спасает от простуды в холодную погоду?; оправдан ли хайп вокруг витамина D?...



[+1 ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК]

КРИСТИН ГИТТЕР

фармацевт с опытом работы
более 20 лет

ВИТАМИНЫ И БАДЫ

ФАРМАЦЕВТ
ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ
И ВРЕДЕ



Под научной редакцией
ЮЛИИ ЧЕХОНИНОЙ,
врача-терапевта, диетолога,
кандидата медицинских наук

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ и БАДЫ — их производители обещают, что они подарят нам крепкое здоровье, энергию, хорошую память и много чего еще. Действительно ли они так полезны? Или у них есть побочные эффекты, о которых никто не говорит?

- КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ НА НАШ ОРГАНИЗМ?
- ДОКАЗАНА ЛИ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ?
- ИЗ ЧЕГО ИХ ПРОИЗВОДЯТ?
- МОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ ИЛИ ЗАРЯДИТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК?
- УНИВЕРСАЛЬНА ЛИ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ, КОТОРАЯ УКАЗЫВАЕТСЯ НА УПАКОВКЕ? И КАК ЕЕ РАССЧИТАТЬ ДЛЯ СЕБЯ?

«Эта современная, нужная и очень актуальная книга — путеводитель в бескрайнем мире современного ассортимента пищевых добавок. Ее автор дает актуальные советы и развернутые ответы на популярные вопросы — как правильно выбирать и использовать витаминно-минеральные комплексы, на что обращать внимание при их покупке в аптеке.

Информация, изложенная в книге, вызывает доверие, так как написана профессионалом — клиническим фармакологом, специалистом с ученой степенью. Однако освоение материала должно быть вдумчивым и выбор БАДов к пище должен обсуждаться с лечащим врачом».

ЮЛИЯ ЧЕХОНИНА,

кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник клиники
«ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Бомбора — лидер на рынке образовательных и профессиональных книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли учиться, развиваться
и получать новые знания. Безусловно! Вы тоже можете!
@bomboraru | bomborabooks | bomborabooks

Страдаете от головной боли, горстями пьёте таблетки, но ничего не помогает? В книге доктора С. Агапкина «Не дай голове расколоться! Упражнения, которые возвращают жизнь без головной боли» - последовательно изложены симптомы и причины развития основных типов головной боли, методы их правильной диагностики и рекомендации для самотестирования, даны простые и эффективные упражнения, которые можно выполнить в домашних условиях, чтобы избавиться от головной боли без таблеток.

В конце книги вы найдете четкие схемы, карточки и чек-листы, подробные иллюстрации, которые помогут вам понять причину вашей болезни и справиться с ней, укрепляя и оздоравливая весь организм в целом!

НЕ ДАЙ ГОЛОВЕ РАСКОЛОТЬСЯ!
О САМОМ ГЛАВНОМ
УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТ ЖИЗНЬ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

КАК ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТОВ ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

КОГДА НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ?

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1, ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

Страдаете от головной боли, горстями пьёте таблетки, но ничего не помогает? Книга доктора Сергея Агапкина, ведущего самой рейтинговой программы о здоровье «О самом главном», поможет вам расстаться с этой проблемой раз и навсегда.

В книге последовательно изложены симптомы и причины развития основных типов головной боли, методы их правильной диагностики и рекомендации для самотестирования. И самое главное – даны простые и эффективные упражнения для выполнения в домашних условиях, благодаря которым вы сможете избавиться от головной боли без таблеток!

Четкие схемы, карточки и чек-листы и подробные иллюстрации помогут вам понять причину вашей болезни и справиться с ней, укрепляя и оздоравливая весь организм в целом!

Почему не помогают таблетки от головной боли?
Какие есть типы болей и как с ними справляться?
Почему 60% больных лечат неправильно?
Рекомендации для профилактики приступов головной боли

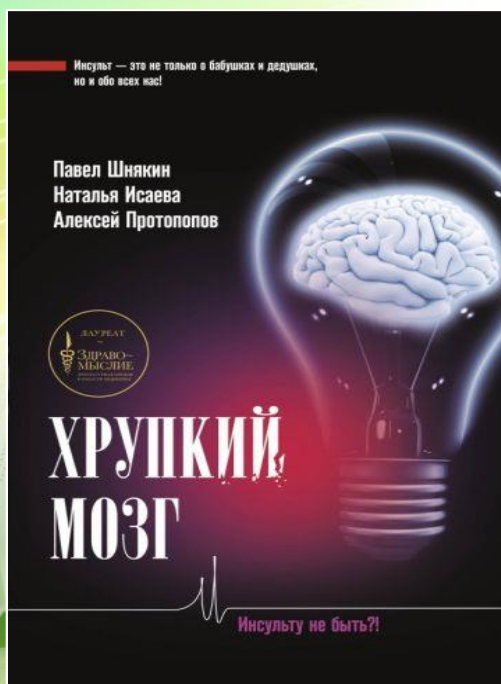
ISBN 978-5-04-096586-1
9 785040 965861

АБ ЗДОРОВЬЕ

Инсульт – это заболевание может случиться внезапно с любым человеком на работе, дома, на улице. И от грамотных действий окружающих зачастую зависит его жизнь и возможность не остаться инвалидом.

О том, как устроен наш мозг и как он болеет; что такое инсульт и как его распознать, почему инсульт случается у молодых людей и даже у детей; может ли головная боль быть симптомом инсульта и т.д. Обо всем этом и о многом другом вы узнаете из книги «Хрупкий мозг. Инсульту не быть?».

Издание будет полезно для широкого круга читателей и начинающих медиков.



УДК 616.1
ББК 54.10
Ш77

Автор иллюстраций В.В. Халева

Шнякин, Павел Геннадьевич.
Ш77 Хрупкий мозг. Инсульту не быть? / П.Г. Шнякин, Н.В. Исаева, А.В. Протопопов. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Медик.ру).
ISBN 978-5-17-119539-7

Человеческий мозг очень пластичен и способен восстанавливаться, но в то же время хрупок и чувствителен к множеству факторов.

Инсульт — это заболевание, которое может случиться внезапно с любым человеком на работе, дома, на улице. И от грамотных действий окружающих зачастую зависит его жизнь и возможность не остаться инвалидом. Даже если человек осознает, что у него проблема, из-за нарушения речи и слабости в конечностях он не сможет никому сообщить о ней и тем более самостоятельно вызвать скорую помощь.

Авторы книги — врачи, ежедневно сталкивающиеся с грозным врагом мозга — инсультом. Обобщая совместный опыт, они рассказывают об инсульте, прибегая к необычным ассоциациям, интересным фактам, запоминающимся случаям.

Книга полезна для широкого круга читателей и начинающих медиков. Это руководство к действию, благодаря которому вы можете не только сохранить здоровье своё и близких людей, но и спасти жизнь!

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-17-119539-7

© Шнякин П.Г., Исаева Н.В., Протопопов А.В.
© ООО «Издательство АСТ»

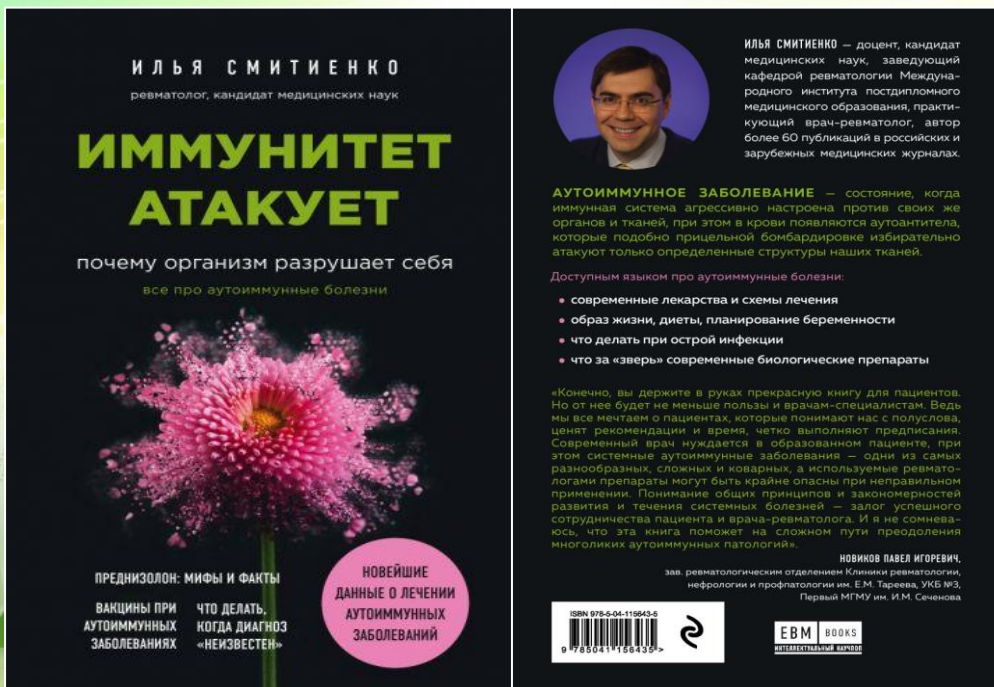
«Гормон – и с чем его едят. Рецепты женского здоровья» - из этого издания вы найдете исчерпывающую информацию о натуропатии и здоровом питании. Книга поможет разобраться во всех изменениях, происходящих в организме женщины с подросткового возраста до наступления менопаузы и побороть неприятные симптомы.

Предназначена для женщин, которые активно интересуются поддержкой гормонального здоровья и хотят больше узнать о том, как с помощью правильного питания улучшить состояние организма.



Для активного человека, который хочет получить современную, независимую и понятную информацию по механизмам развития аутоиммунных заболеваний различных органов и тканей предлагаем книгу автора Смитиенко И.О. «Иммунитет атакует: почему организм разрушает себя».

Автор предлагает современную базовую информацию по самым распространенным аутоиммунным болезням. Здесь собраны ответы на самые актуальные вопросы.



ИЛЬЯ СМИТИЕНКО
ревматолог, кандидат медицинских наук

ИММУНИТЕТ АТАКУЕТ

почему организм разрушает себя
все про аутоиммунные болезни

ПРЕДНИЗОЛОН: МИФЫ И ФАКТЫ

**ВАКЦИНЫ ПРИ
АУТОИММУННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА ДИАГНОЗ
«НЕИЗВЕСТЕН»**

**НОВЕЙШЕ
ДААННЫЕ О ЛЕЧЕНИИ
АУТОИММУННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ИЛЬЯ СМИТИЕНКО — доцент, кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой ревматологии Международного института постдипломного медицинского образования, практикующий врач-ревматолог, автор более 60 публикаций в российских и зарубежных медицинских журналах.

АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — состояние, когда иммунная система агрессивно настроена против своих же органов и тканей, при этом в крови появляются аутоантитела, которые подобно прицельной бомбардировке избирательно атакуют только определенные структуры наших тканей.

Доступным языком про аутоиммунные болезни:

- современные лекарства и схемы лечения
- образ жизни, диеты, планирование беременности
- что делать при острой инфекции
- что за «зверь» современные биологические препараты

«Конечно, вы держите в руках прекрасную книгу для пациентов. Но от нее будет не меньше пользы и врачам-специалистам. Ведь мы все мечтаем о пациентах, которые понимают нас с полуслова, ценят рекомендации и время, четко выполняют предписания. Современный врач нуждается в образованном пациенте, при этом системные аутоиммунные заболевания — одни из самых разнообразных, сложных и коварных, а используемые ревматологами препараты могут быть крайне опасны при неправильном применении. Понимание общих принципов и закономерностей развития и течения системных болезней — залог успешного сотрудничества пациента и врача-ревматолога. И я не сомневаюсь, что эта книга поможет на сложном пути преодоления многочисленных аутоиммунных патологий».

НОВИКОВ ПАВЕЛ ИГОРЕВИЧ,
зав. ревматологическим отделением Клиники ревматологии, нефрологии и проплатологии им. Е.М. Тареева, УЗБ ИОЗ, Первый МГМУ им. И.М. Сеченова

ISBN 978-5-04-115643-6
9 785041 156436

EBM BOOKS
МЕДИЦИНСКАЯ КНИЖКА

УВАЖАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ВСЕГО
НЕСКОЛЬКО ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК, ВЫ ЗАМЕТИТЕ, НАСКОЛЬКО ЛУЧШЕ
ФИЗИЧЕСКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО БУДЕТЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ.
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ЛИТЕРАТУРОЙ В ПРЕДСТАВЛЕННОМ ОБЗОРЕ,
А ТАКЖЕ МНОГИМИ ДРУГИМИ ИЗДАНИЯМИ ПО МЕДИЦИНЕ ВЫ СМОЖЕТЕ,
ПОСЕТИВ ТИХОРЕЦКУЮ ЦЕНТРАЛЬНУЮ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКУЮ БИБЛИОТЕКУ.
ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ: ЭНГЕЛЬСА, 91.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Монахов, А.А. Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье /А.А.Монахов. - Москва: Эксмо, 2021.- 304 с.: ил.
2. Елисеева, Е. Одно лечит, другое калечит: польза и риски при приеме лекарств, о которых не расскажут в аптеке /Е.Елисеева.- Москва: Эксмо, 2021.- 272 с.-(Куда катятся таблетки? Книги-инструкции для тех, кто хочет разобраться в мире лекарств).
3. Симэ, М. Антистарость / М.Симэ.- Москва: РИПОЛ классик, 2021.- 294 с.
4. Гиттер, К. Витамины и БАДы: фармацевт об их пользе и вреде /К.Гиттер.- Москва: Эксмо, 2021.- 304 с.
5. Агапкин, С.Н. Не дай голове расколоться? Упражнения, которые возвращают жизнь без головной боли /С.Н.Агапкин.- Москва: Эксмо, 2020.- 256 с.
6. Протопопов, А.В. Хрупкий мозг. Инсульту не быть? /А.В.Протопопов.- Москва: АСТ, 2020.- 256 с.
7. Киркпатрик, Б. Гормон – и с чем его едят. Рецепты женского здоровья /Б.Киркпатрик .- Москва: АСТ, 2021.- 240 с.
8. Смитиенко, И.О. Иммуитет атакует: почему организм разрушает себя /И.О.Смитиенко.- Москва: Эксмо, 2020.- 192 с.

Гл.библиотекарь сектора ОИФ и МБА
Софиева Н.А.