КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ

Уважаемые пользователи, литература представленная в обзоре поможет вам позаботиться о себе и о своих родных самым лучшим образом.

Для тех, кто хочет сделать правильное питание привычкой и найти баланс между похудением, здоровьем и удовольствием и не впадать в крайности, рекомендуем издание «Книга зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл». Авторы этой книги утверждают, что здоровый образ жизни может и должен приносить радость. Основываясь на научных публикациях, они развенчивают мифы о питании и физической активности и предлагают разумный подход к ЗОЖ, в котором главное – не строгие диеты и добавки, а здоровый смысл, разнообразие и умеренность.

Как правильно питаться, чтобы жить долго и не болеть, чем нам помогают домашние животные, какие физические нагрузки полезны пожилым людям, что делать, чтобы сохранить самое ценное – светлый ум и хорошую память... Обо всем этом и о многом другом расскажет читателям врач-геронтолог с 58-летним стажем Ольга Александровна Мясникова в своей новой книге «Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь».

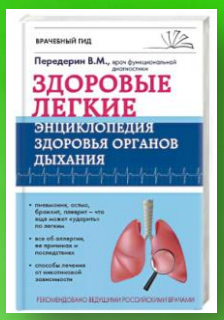
Быстрое восстановление умственных способностей: памяти, логики, мышления; 36 факторов, исключив которые вы никогда не заболеете болезнью Альцгеймера; выход из «даунсайзинга» : клетки мозга будут работать по «верной программе» – обо всем этом и о многом другом вы сможете найти в издании доктора медицины – Бредесена Дейла «Нестареющий мозг: глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни «Альцгеймера».

В своей книге доктор затрагивает невероятно важную медицинскую проблему современности и дает возможность не только понять особенности сложного, тяжелого заболевания, но и научиться его предотвращать.

Это издание следует прочесть всем, кто желает уберечь себя, родных или своих пациентов от этого страшного заболевания.

Очень важно заботиться о каждом из органов дыхания по отдельности, но чтобы заботиться, следить или лечить, нужно знать, какие проблемы вообще существуют, каковы их причины и возможное лечение – как дома, так и в больнице.

«Здоровые легкие: энциклопедия здоровья органов дыхания» – в этом издании автор опытный врач-диагност с 45-летним стажем В.М.Передерин доступно объясняет: как работает дыхательная системы; какую опасность таит обычная ОРВИ ; какие бывают легочные заболевания и патологии; как можно бросить курить с помощью народной медицины; как обезопасить дом от легочной инфекции и аллергенов; о пользе и вреде комнатных растений и многое другое.



Книга написана доступным языком с определенной долей юмора и примерами из собственной практики автора, что делает ее легко читаемой.

Страдаете от головной боли, горстями пьете таблетки, но ничего не помогает?

Книга «Не дай голове расколоться! Упражнения, которые возвращают жизнь без головной боли» – доктора С.Агапкина, ведущего программы о здоровье «О самом главном», поможет вам расстаться с этой проблемой раз и навсегда. Здесь последовательно изложены симптомы и причины развития головной боли, методы их правильной диагностики и рекомендации для самотестирования. Также даны простые и эффективные упражнения для выполнения в домашних условиях, благодаря которым вы сможете избавиться от головной боли не прибегая к медикаментозным средствам, не вредя другим органам.

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

Книги, представленные в обзоре, ждут вас на книжной полке в Тихорецкой центральной межпоселенческой библиотеке. Ждем вас по адресу: ул.Энгельса, 91.

МЫ РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС И ВМЕСТЕ С ВАМИ!

Л И Т Е Р А Т У Р А:

1. Кудеров, М. Книга зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл /М.Кудеров, Ю.Кудерова, А.Максименко.– Москва: Манн, 2019, 224 с.: ил.

2. Мясникова, О.А. Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь. Отвечает 92– летняя врач–геронтолог Ольга Мясникова /О. Мясникова. – Москва: Эксмо, 2019.– 256 с.

3. Бредесен, Д. Нестареющий мозг: глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность болезни «Альцгеймера» /Д.Бредесен.– Москва: Эксмо, 2019.– 304 с.

4. Передерин, В.М. Здоровые легкие: энциклопедия здоровья органов дыхания /В.М.Передерин.– Москва: Издательство «Э», 2018.– 288 с.– (Врачебный гид).

5. Агапкин, С.Н. Не дай голове расколоться! Упражнения, которые возвращают жизнь без головной боли /С.Н.Агапкин.– Москва: Эксмо, 2019.– 256 с.

Гл.библиотекарь Сектора ОИФ и МБА

Софиева Н.А.