

**МАУК «Центральная межпоселенческая библиотека»
МР Белебеевский район Республики Башкортостан
Поселенческая библиотека №3 с детским отделением**

Путеводитель в мире здоровья



рекомендательный указатель книг и журналов

Белебей, 2021

91.9:5

П 90

**Составитель: Алексеева О.В. ведущий библиотекарь
Поселенческой библиотеки № 3 с детским отделением**

**Путеводитель в мире здоровья: рекомендательный
указатель книг и журналов / Сост. Алексеева О.В. –
Белебей, 2021. – 52 с.**

Указатель содержит библиографические описания источников и полезен тем, кто интересуется вопросами здоровья и здорового образа жизни.

От составителя

В целях формирования здорового образа жизни, развития физической культуры, спорта и туризма, а также совершенствования системы медицинского обслуживания в Республике Башкортостан 2021 год объявлен Годом здоровья и активного долголетия.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – важная составляющая жизни любого человека. Термин был введен Израилем Брехманом, ставшим основоположником науки о введении здоровья – валеологии, которая совмещает в себе правильное здоровое питание, отсутствие стрессов, позитивное мышление, физическую активность, правильный распорядок дня, отказ от вредных привычек и благоприятный для общения круг людей.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей зависит: на 50-55% – от образа жизни; на 20% – от окружающей среды; на 18-20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10% – от уровня здравоохранения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Соблюдение принципов здорового образа жизни является необходимым условием в современном обществе. Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Острыми считаются проблемы, связанные с табакокурением, алкоголем и наркоманией.

Как говорил известный русский писатель Л.Н. Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми (...)». Необходимо формировать культуру здорового образа жизни, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию – это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких, будущее его детей, и страны.

Предлагаем вашему вниманию рекомендательный тематический указатель «Путеводитель в мире здоровья», который ознакомит вас с основными источниками на эту тему, находящимися в фондах абонемента и читального зала Поселенческой библиотеки № 3 с детским отделением.

Библиографический материал представлен в следующих разделах: 1. Факты о здоровье, недугах и их лечении от А до Я. 2. Стиль жизни – движение! (Спорт, массаж, сон). 3. Здоровая кухня (Питание, витамины, микроэлементы). 4. Природный лечебник (Травы и растения). 5. Боремся с вредными привычками.

Внутри разделов материал располагается по алфавиту авторов и заглавий. Записи книг даны с аннотациями. Для удобства поиска указатель снабжен вспомогательным поисковым аппаратом.

Указатель содержит библиографические описания источников и полезен всем, кто интересуется вопросами здоровья и активного образа жизни.

Содержание

От составителя.....	2
Раздел 1. Факты о здоровье, недугах и их лечении от А до Я.....	5
Раздел 2. Стилъ жизни – движение! (Спорт, массаж, сон).....	21
Раздел 3. Здоровая кухня (Питание, витамины, микроэлементы).....	28
Раздел 4. Природный лечебник (Травы и растения).....	34
Раздел 5. Боремся с вредными привычками.....	43
Список авторов.....	46
Тематический указатель.....	49

Раздел 1. Факты о здоровье, недугах и их лечении

от А до Я

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ

В этом разделе представлены материалы о том, как поддерживать свой организм, несмотря на недуги, стрессы и проблемы. Здесь вы найдете актуальные советы врачей и представителей здорового образа жизни по продлению молодости и профилактике различных болезней.

1. 10 фактов о гастрите. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 11. – с. 16.
2. 10 фактов о гипотонии. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 13. – с. 16.
3. 10 фактов о дисбактериозе. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 14. – с. 16.
4. 10 фактов о катаракте. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 4. – с. 16.
5. 10 фактов о парадонтозе. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 18. – с. 16.
6. 10 фактов о пищевом отравлении. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 16. – с. 16.
7. 10 фактов о псориазе. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 6. – с. 16.
8. 10 фактов о радикулите. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 15. – с. 16.
9. 10 фактов об аллергии. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 7. – с. 16.

10. 10 фактов об аритмии. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 10. – с. 16.
11. 10 фактов об артрозе. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 3. – с. 16.
12. 10 фактов об изжоге. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 8. – с. 16.
13. 10 фактов об инсульте. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 17. – с. 16.
14. 10 фактов об инфаркте. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 5. – с. 16.
15. 8 заповедей здорового сердца. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 2. – с. 8.
16. Sos: диарея. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 13. – с. 2-5.
17. Акулич, Т.И. Сам себе доктор: Семейная Энциклопедия / Т.И. Акулич, А.А. Астапов, П.И. Булай; ред.-сост., авт. предисл. и предм. указ. Г.А. Шершень. – Мн. : Беларусь, 1993. – 386 с. – Текст : непосредственный.

В книге популярно изложены основные сведения о заболеваниях и состояниях человека, когда ему необходима экстренная помощь. Авторы справочника – специалисты всех основных отраслей клинической медицины.



18. Анализы при менопаузе. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 12.

19. Анина, Л. Варикоз: частые заблуждения о лечении / Л. Анина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 12. – с. 8.
20. Анина, Л. Падает давление? Делай упражнения! / Л. Анина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 9.
21. Базлова, Л. Ковид ушел – пришли его последствия / Л. Базлова. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 9. – с. 10.
22. Белова, Л. Болезнь Паркинсона вылечит аюрведа / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 3. – с. 10-11.
23. Белова, Л. Как не заразиться ВИЧ / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 1. – с. 4-5.
24. Белова, Л. Какие болезни передаются по наследству / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 1. – с. 10-11.
25. Белова, Л. Стресс кормит опухоль / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 4-5.
26. Берестова, Ю. 5 шагов от остеохондроза / Ю. Берестова. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 17. – с. 2.
27. Справочное пособие /Авт.-сост. А.Ф. Конев, Л.С. Конева. Большая энциклопедия народной медицины : – Мн.: Современный литератор, 1999. – 1568 с. – Текст : непосредственный.



Книга ознакомит с простыми и эффективными практическими советами народных целителей по оказанию помощи заболевшему взрослому и ребенку, лечению многих распространенных заболеваний с помощью резервных сил организма, а также их рекомендациями по лечебному питанию.

28. Брейхер, С. После родов / С. Брейхер. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 5. – с. 42-43.
29. Бронхиальная астма: что нужно знать об этом диагнозе. Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. 2021. – №11-12. – с. 12-13.
30. В прицеле – язва желудка. Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 8. – с. 2-3.
31. Васильева, В. Конец эры антибиотиков / В. Васильева. Текст : непосредственный // Кудесница. 2021. – № 9. – с. 36-37.
32. Васина, Е. Кашель не мед – спать не дает / Е. Васина. Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 7. – с. 7.
33. Голова кругом. Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 11-12. – с. 10-12.

Причины головной боли.

34. Гольцман Т. Главный защитник организма / Т. Гольцман. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 6. – с. 8-9.

Об устройстве иммунитета.

35. Гольцман, Т. Стресс – это не норма / Т. Гольцман. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 8-9.
36. Гришина, Е. Снижаем холестерин без таблеток / Е. Гришина. – Текст : непосредственный // Все для женщины. – 2021. – № 27. – с. 20.

37. Даников, Н.И. Народная медицина – женщинам и мужчинам. Том 1 Народная медицина – женщинам. / Н.И. Даников. – М. : Келвори, 1995. – 397 с. – Текст : непосредственный.



Автор обобщил многовековой опыт древней и современной народной медицины по лечению и профилактике женских заболеваний. Отдельно представлены рекомендации по косметическому уходу за кожей лица и рук, дано подробное описание средств народной медицины по лечению и профилактике онкологических заболеваний, а также общих заболеваний человеческого организма, знание и грамотное, а главное, своевременное, применение которых полезно в местах, где отсутствует постоянная медицинская помощь, а также в случаях непредвиденных, экстремальных ситуаций.

38. Дубатовка, Н. Топ-10 вредных советов / Н. Дубатовка. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 20.

39. Ельский, С. Зачем проверять почки / С. Ельский. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 8. – с. 8.

40. Жербин, Е.А. Река жизни (Что нужно знать о крови) / Е.А. Жербин, А.Б. Чухловин. – М. : Знание, 1990. – 224 с. – (Нар. Ун-т Естественнонаучный фак.). – Текст : непосредственный.



Книга посвящена достижениям и проблемам гематологии – науки о системе крови и ее нарушениях, в ней рассматриваются современные методы диагностики, лечения и профилактики болезней системы крови и, в частности, злокачественных заболеваний.

41. Жуковская, А. Менингит? Сразу в больницу! / А. Жуковская. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. 2021. – № 8. – с. 4-5.
42. Жуковская, А. Ротавирус опасен обезвоживанием / Р. Жуковская. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 5. – с. 10-11.
43. Здоровый кишечник – крепкий иммунитет! – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 16. – с. 11.
44. Зотова, П. Плохо слышно? / П. Зотова. – Текст : непосредственный // АйФ. Здоровье. – 2021. – 28 сентября – 11 октября (№ 18). – с. 4.
45. Ишемическая болезнь сердца / – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 7. – с. 10-11.
46. Ишемическая болезнь сердца: как жить с этим диагнозом. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 8. – с. 14-15.
47. Как лечить ОРВИ. – Текст : непосредственный // Все для женщины. – 2021. – № 42. – с. 16-17.
48. Какой геморрой! – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 18. – с. 8-9.
49. Кильтина, Ю. Болезнь Альцгеймера: успеи заметить! / Ю. Кильтина. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 8. – с. 16-17.
50. Кирсанова, А. Холестерин в норме / А. Кирсанова. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – июль (№ 7). – с. 21.
51. Киселева, Н. Метеоризм – как победить неудобную болезнь / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 12. – с. 14-15.
52. Киселева, Н. Насморк: чем он опасен и почему его нужно лечить / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 8. – с. 10-13.

53. Киселева, Н. Поговорим всерьез про дивертикулез / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 7. – с. 14-15.
54. Киселева, Н. Почему снижается слух, и как этого избежать / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 5. – с. 10-13.
55. Киселева, Н. Рассеянный склероз: когда иммунитет против / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 10-13.
56. Киселева, Н. Сотрясение мозга: действуем грамотно / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 17.
57. Киселева, Н. Такой разноликий кашель / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 9. – с. 14-15.
58. Когда беспокоит мочевой пузырь. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 4. – с. 12-13.
59. Котович, Е. «Ночной голос» робких людей / Е. Котович. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 19. – с. 3.

О причинах храпа.

60. Курило, Н. Как справиться с тревогой / Н. Курило. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 5. – с. 16-17.
61. Лаптев, С. Сердечный приступ или паническая атака? / С. Лаптев. – Текст : непосредственный // Все для женщины. – 2021. – № 23. – с. 20.
62. Лапушкина, Ю. Цистит: какие категории людей больше всего подвержены заболеванию? / Ю. Лапушкина. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 17. – с. 12-13.

63. Лечение заболеваний нервной системы / Ав.-сост. Киянова И.В. – Можайск: Издательство Православного братства святого апостола Иоанна Богослова (ОАО Можайский полигр. комб.), 2006. – 79 с. – (Серия «Божья аптека»). – Текст : непосредственный.



Серия брошюр, объединенная общим названием «Божья аптека», уникальна своей компактностью и практической полезностью: в ней кратко и ясно даны описания болезней и их симптоматики, способы приготовления лекарств из натуральных продуктов, предложен достаточно полный перечень простых и доступных рецептов народной медицины.

64. Лечение кожных заболеваний / Ав.-сост. Киянова И.В. – Можайск : Издательство Православного братства святого апостола Иоанна Богослова (ОАО Можайский полигр. комб.), 2005. – 93 с. – (Серия «Божья аптека»). – Текст : непосредственный.



В брошюре кратко и ясно даны описания болезней и их симптоматика, способы приготовления лекарств из натуральных продуктов, дан достаточно полный перечень простых и доступных рецептов традиционной народной медицины. Для широкого круга читателей.

65. Лечим боль в шее. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – № 8. – с. 16-17.

66. Мазнев, Н.И. Болезни сердца, сосудов, крови / Н.И. Мазнев. – М. : ДОМ. XXI век : РИПОЛ классик, 2011. – 61 с. – (Азбука здоровья). – Текст : непосредственный.



В книге Н.И. Мазнева описаны симптомы и лучшие, проверенные методы лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также простые и эффективные рецепты приготовления лечебных средств в домашних условиях и подробные рекомендации по их применению.

67. Мазнев, Н.И. Энциклопедия народной медицины / Н.И. Мазнев. – М. : ООО «Гамма Пресс 2000», ООО «ИКТЦ «Лада», 2001. – 736 с. – Текст : непосредственный.



Энциклопедия народной медицины – объемный труд, выдержавший уже не одно издание и неизменно пользующийся спросом у читателей. Автор собрал и систематизировал более 2500 рецептов народной медицины по профилактике и лечению многих распространенных заболеваний.

68. Марковская, Н. 7 способов борьбы со стрессом / Н. Марковская. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 20. – с. 2.

69. Мастопатия: причины изменений в груди. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 18-19.

70. Матвеева, О. Цветет и пахнет... А я страдаю / О. Матвеева. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 5. – с. 38-39.

71. Межпозвоночная грыжа. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 9. – с. 8-9.

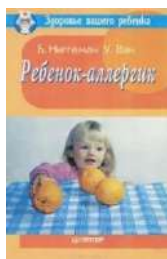
72. Михненко, В. Остеопороз – болезнь хрупких костей / В. Михненко. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 7. – с. 2.
73. Мишкова, О. здоровый кишечник – красивая кожа / О. Мишкова. – Текст : непосредственный // Кудесница. 2021. – № 3. – с. 38-39.
74. Нет глистам! Да – хорошему самочувствию! – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 10-11.
75. Нечаенко, Е. Катастрофа неминуема? / Е. Нечаенко. – Текст : непосредственный // АйФ. Здоровье. – 2021. – 12-25 октября (№ 19). – с. 3.

Как предотвратить повторный инфаркт.

76. Никонов, А. Оставить таблетки / А. Никонов. – Текст : непосредственный // Аргументы и факты. – 2021. – 24 – 30 марта (№ 12). – с. 14.

Интервью с доктором Шишониным об истинной причине гипертонии.

77. Нигтеман, Б., Ребенок-аллергик / Б. Нигтеман, У. Ван. – СПб : Питер Пресс, 1995. – 160 с. – (Серия «здоровье вашего ребенка»). – Текст : непосредственный.



Избегая сложных медицинских терминов, авторы объясняют сущность аллергии, роль аллергенов, меры предосторожности, способы выявления заболеваний. Родители найдут в этой книге ответы на самые насущные вопросы, касающиеся прививок детям-аллергикам, содержания домашних животных в семьях аллергиков и пр.

78. Ноябрьская, Н. Что делать, если мучают судороги ног / Н. Ноябрьская. Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 8. – с. 22.

79. Очищение организма /Авт.-сост. Киянова И.В. – Можайск : Издательство Православного братства святого апостола Иоанна Богослова (ОАО «Можайский полигр. Комб.»), 2005. – 79 с. – (Серия «Божья аптека»). – Текст : непосредственный.



Брошюра предлагает в качестве лекарств проверенные простейшие средства, большинство из которых чаще всего под рукой или где-то в пределах досягаемости.

80. Первая помощь в экстренных ситуациях. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 272 с.: ил. – (Серия «1000 советов от газеты Комсомольская правда»). – Текст : непосредственный.



Книга подскажет, как помочь попавшему в беду человеку, как сделать безопасными дальнюю поездку и поход в пригородный лес, что предпринять, если ваш дом атаковали непрошеные гости – грызуны или насекомые. В издании подобраны лучшие рецепты из многовековой сокровищницы народной медицины.

81. Песок и камни. –Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 18. – с. 8.

82. Позаботимся о пояснице. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – январь (№ 1). – с. 16-17.

83. Полная энциклопедия народной медицины / Сост. А.В. Маркова. – СПб. : Сова; М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 638 с. : ил. – Текст : непосредственный.



В книге приведено описание более 200 заболеваний, кратко указаны их симптомы и методы лечения, которые использует официальная медицина. Основное же внимание уделено средствам народной медицины, лечению с помощью лекарственных растений, диет.

84. После удаления миомы. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 9. – с. 12.

85. Почему страдают суставы и чего им не хватает? – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 9-10. – с. 10-11.

86. Предиабет – игра по новым правилам. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 9. – с. 2.

87. Простатит: когда застой недопустим! – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 6. – с. 10-13.

88. Простатит: когда мужчине пора обращаться к доктору? – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 6. – с. 10-11.

89. Проценко, Т.А. Физиотерапия для здоровья и долголетия / Т.А. Проценко. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 228 с. : ил. – (Серия «1000 советов от газеты Комсомольская правда»). – Текст : непосредственный.



Тарас Анатольевич Проценко, опытный врач-физиотерапевт, рассказывает о том, как уникальными методами физиотерапии можно восстановить здоровье после острого периода болезни, позаботиться о профилактике заболеваний, и как следствие – продлить свою молодость.

90. Розум, Е. Как одолеть невроз при ПМС? / Е. Розум. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – №7. – с. 6-7.

91. Розум, Е. УЗИ плода. Ради интереса не надо! / Е. Розум. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 6-7.

92. Семенова, Н.А. Все болезни от... нервов / Н.А. Семенова. – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс. – 317 с. – Текст : непосредственный.



Надежда Алексеевна Семёнова – известная народная целительница России. Обратившись к многовековому опыту народного целительства и научным трудам выдающихся, не всеми признанных медиков, она разработала и успешно практикует свою, на редкость эффективную систему исцеления человека.

93. Ситникова, О. Сезонная аллергия мешает уснуть? / О. Ситникова. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 7. – с. 38.

94. Скороход, О. Не падайте, а проверьте уровень железа / О. Скороход. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 16-17.

95. Современный справочник лекарственных препаратов / Сост. Л.И. Деревянченко, А.Г. Якубовская. – Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. – 447 с. – Текст : непосредственный.



Настоящий справочник содержит сведения об основных лекарственных средствах, которые можно приобрести в аптечной сети без рецептов. В представленный перечень вошли многие новинки фармацевтического рынка, что выгодно отличает данную книгу от ее хронологических предшественников.

96. Справочник домашней медсестры / Авт.-сост. Н.В. Бабина, В.В. Кравчук. – Мн. : Миринда, 2001. – 448 с. – (Азбука быта). – Текст : непосредственный.



Книга расскажет об особенностях ухода за больными, научит выполнять медицинские процедуры, поможет составить диету при тех или других заболеваниях. Практически каждому из нас время от времени приходится ухаживать за занемогшими домочадцами, поэтому книга будет интересна и полезна каждому.

97. Френкель, И.Д., Сахарный диабет и ожирение / И.Д. Френкель, С.Б. Першин. – М.: КРОНПРЕСС, 1996. – 192 с. – Текст : непосредственный.



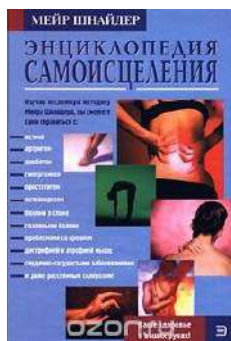
Книга посвящена особенностям сахарного диабета и ожирения, их лечению (медикаментозному и немедикаментозному) и профилактике. Авторы подчеркивают значение немедикаментозного лечения в условиях курортов. Справочник адресован врачам и среднему медицинскому персоналу.

98. Чем укрепить сосуды. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 6. – с. 8.
99. Черникова, Т. Чтоб глаз – как у орла! / Т. Черникова. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 24-25.

О лечении болезней глаз.

100. Чиждова, А. Все о вакцинации / А. Чиждова. – Текст : непосредственный // АиФ. Здоровье. – 2021. – 27 июля - 16 августа (№ 14). – с. 7-10.
101. Что уберезет от варикоза. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 14. – с. 8.

102. Шнайдер, М. Энциклопедия самоисцеления / М. Шнайдер. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Методика самоисцеления – это уникальное открытие Мейра Шнайдера. Сам автор опробовал ее на себе много лет назад и вернул себе зрение, а теперь его рекомендациям следуют десятки тысяч людей и добиваются удивительных результатов. С помощью самомассажа, релаксации, легко выполнимых физических упражнений, которые он разработал, вы сможете не только улучшить самочувствие, повысить свой иммунитет и энергетику, но и победить такие серьезные заболевания, как артрит, астма, гипертония и многие другие. Следовать методике М. Шнайдера может любой человек вне зависимости от возраста и физического состояния, и даже если вы не добьетесь стопроцентного исцеления, то все равно ощутите значительные перемены к лучшему

2. СТИЛЬ ЖИЗНИ – ДВИЖЕНИЕ!

(Спорт, массаж, сон)

Заниматься спортом – это развлечение до седьмого пота.

Морис Декобра

Ученые доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека, следствия которого – ожирение, гипертония, диабет и даже рак. В этом разделе представлены материалы, посвященные различным спортивным направлениям, а также массажу и здоровому сну.

Физкультурой можно заниматься в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья, однако при некоторых заболеваниях можно начинать занятия после консультации с врачом.

1. Анина, Л. Падает давление? Делай упражнения / Л. Анина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 9.
2. Белова, Л. Физкультура от рака / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 2. – с. 4-5.
3. Ватаева, В. Шишкотерапия / В. Ватаева. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 20. – с. 28.

4. Всё о спорте. Справочник. Том 1. 2-е изд., доп. / Сост. А.А. Добров. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 520 с. – Текст : непосредственный.



Справочник содержит имена победителей олимпийских игр чемпионов мира, Европы и Советского Союза по всем видам спорта, входящим в программу современных олимпийских игр.

5. Всё о спорте. Справочник. Том 2. 2-е изд., доп. / Сост. В. В. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 288 с. – Текст : непосредственный.



Настоящее издание является второй частью справочника «Все о спорте». Читатель найдет в ней необходимые сведения о структуре управления физкультурным движением, о системе подготовки физкультурных кадров, спортивных обществ, федераций, о крупнейших соревнованиях и др.

6. Всё о спорте. Справочник. Том 3. 2-е изд., доп. / Сост. В.В. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 220 с. – Текст : непосредственный.



Это третья часть трехтомного справочника «Всё о спорте». В выпуск войдут очерки о спорте в зарубежных странах. Читатель найдет в нем многие необходимые сведения о зарубежном спорте.

7. Гольцман Т. Нервы и движение / Т. Гольцман. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 4. – с. 8-9.
8. Зотова, Р. Йога и здоровье / Р. Зотова. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – июль (№ 7). – с. 4-5.
9. Искусство медитации. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 4. – с. 30-31.
10. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа / Под ред. Дж. Фельтмана ; пер. с англ. Под ред. и с пред. Ю.Д. Аолинского. – М. : СП «П.Т.С.», 1992. – 428 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Книга посвящена описанию различных школ массажа и психофизического воздействия, истории их происхождения (акупрессура, ароматерапия, хиропрактика, остеопатия, полярная терапия, рефлексология, шведский массаж и др.). Текст сопровождают наглядные иллюстрации и предметно-именной указатель. Книга написана грамотно, с необходимыми предостережениями. Она поможет научиться лучше владеть своим телом

и улучшить самочувствие.

11. Йога вместо лекарств. – Текст : непосредственный // АиФ. Здоровье. – 2021. – 13-26 июля (№ 11-12). – с. 8-9.
12. Как заснуть без снотворного. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – август (№ 18). – с. 10.
13. Как снизить давление, не вставая со стула // Народный доктор. – 2021. – октябрь (№ 20). – с. 26.

Дыхательная гимнастика доктора А.Ю. Шишонина

14. Кессар, М.П. Уроки домашнего массажа / М.П. Кессар. – М. : ЗАО Компания «Махаон», 2005. – 112 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Острые и ноющие боли, вызванные нагрузками и стрессами повседневной жизни, можно значительно облегчить с помощью массажа. Вашему вниманию предлагается книга, где показаны и объяснены основные массажные приемы, которые помогут снять мышечное напряжение, скапливающееся во всем теле.

15. Кирпа, Д. Лекарства от старости, доступные всем / Д. Кирпа. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 19. – с. 29.

16. Кочегуров, С. Точечный массаж / С. Кочегуров. – Текст : непосредственный // Сваты на даче. – 2021. – № 3. – с. 26.

17. Лечебное дыхание. Парадоксальная гимнастика Стрельниковых. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 5. – с. 24-25.

18. Лечебное дыхание. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 6. – с. 24-25.

О дыхательной гимнастике Стрельниковых. Продолжение. Начало: «Столетник», № 5, 2021.

19. Макаров, А. Как стать пешеходом / А. Макаров. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – август (№ 8). – с. 4-5.

О пользе ходьбы.

20. Несвитский, А. Почему я плохо сплю? / А. Несвитский. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 1. – с. 36-37.
21. Нечаев, В. Какой спорт нужен после 50 / В. Нечаев. – Текст : непосредственный // Все для женщины. – 2021. – № 26. – с. 8.
22. Обезболивающий комплекс упражнений академика Валентина Дикуля. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 18. – с. 24-25.
23. Рогинский, Б. Зимние радости / Б. Рогинский. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – январь (№ 1). – с. 4.

Правила закаливания.

24. Силовые или кардио? – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 5. – с. 44-45.

Кому следует заниматься силовыми и кардиотренировками.

25. Создаем мышечный корсет. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 9 -10. – с. 22-23.
26. Упражнения академика Дикуля при сидячем образе жизни. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – Москва., 2021. – № 11-12. – с. 22-23.
27. Упражнения академика Дикуля при боли в спине и сидячем образе жизни. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 12-13.

Продолжение. Начало: № 11-12, 2021.

28. Упражнения Дикуля при сидячем образе жизни. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 15-16. – с. 12-33.

Продолжение. Начало: № 11-12, № 13-14, 2021.

29. Упражнения Дикуля при боли в спине и сидячем образе жизни. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 17. – с. 24-25.

Продолжение. Начало: № 11-12, № 13-14, № 15-16, 2021.

30. Упражнения на растяжку по авторской системе академика Валентина Дикуля. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – Москва., 2021. – №№ 19-20. – с. 24-25.

Продолжение. Начало: № 11-12, № 13-14, № 15-16, № 17, 2021.

31. Физкультура для всей семьи. – 2 изд., стереотип. / Сост. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 463 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Воспитание человека начинается в семье. Важно не только научить детей доброте и честности, преподавать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. Прежде всего – собственным примером. В книге вы найдете рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, как вовлечь в них всех

32. Ходьба с палками: как сберечь суставы рук? – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 5. – с. 4-15.

33. Что такое скандинавская ходьба? – Текст : непосредственный // Дамские секреты. – 2021. – апрель (№ 4). – с. 8-9.

34. Шатохина, А. Крути педали / А. Шатохина. – Текст : непосредственный // АйФ. Здоровье. – 2021. – 27 июля - 16 августа (№ 14). – с. 5.

О велопогулках и их пользе для здоровья.

3. Здоровая кухня

(Питание, витамины, микроэлементы)

Вся твоя еда должна быть твоим лекарством!

Гиппократ



Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. В это разделе представлены материалы, посвященные правильному питанию, витаминам и микроэлементам.

1. 10 фактов об авитаминозе. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 9. – с. 16.
2. Андреева, П. Сухофрукты – вкусное «лекарство» / П. Андреева. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 1. – с. 40-41.

3. Белков, В. Никого не ем : полная вегетарианская кухня / В. Белков. – Малоярославец : Малоярославская типография, 1990. – 149 с. – Текст : непосредственный.



Если вы до сих пор считаете, что вегетарианское питание пресное и скучное, то загляните в эту книгу. Сборник ознакомит вас с тем, что ели вегетарианцы в России сто лет назад. Книга впервые издана в 1914 году и включает в себя множество рецептов – одних только супов свыше шестидесяти!

4. Белова, Л. Какие продукты блокируют рак / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 3. – с. 4-5.
5. Белова, Л. Кефир повысит иммунитет / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 2-3.
6. Белова, Л. Редко едите = ожирение / Л. Белова. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 5. – с. 4-5.
7. Бельская, О. Грамотной едой дадим бородавкам бой! / О. Бельская. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 12. – с. 26.
8. Васина, Е. Ешь печень, здоровым будешь обеспечен / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 12. – с. 18-19.
9. Васина, Е. Листовой салат стол любой украсить рад / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 18-19.
10. Васина, Е. Оливковое масло – здоровье в каждой капле / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 7. – с. 18-19.

11. Васина, Е. Полынь – не мед, но хворям шанса не дает / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 6.
12. Васина, Е. Сокровища морей для нашего здоровья / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 8. – с. 18-19.
13. Виноград защиты от инфаркта? – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 8. – с. 18-19.
14. Витамин В: пить ли. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – №7. – с. 16-17.
15. Гольцман, Т. Нужно ли принимать витамины без назначения врача? / Т. Гольцман. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 5. – с. 8-9.
16. Гольцман, Т. Что есть, чтобы жить? / Т. Гольцман. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 11-12. – с. 8-9.
17. Еда для хорошего настроения. – Текст : непосредственный // Дарья. – 2021. – № 1. – с. 10.
18. Еда и сосуды. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 8. – с. 34-35.
19. Жуковская, А. Постройнеть... во сне. Как? / А. Жуковская. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 3. – с. 14-15.
20. Йенсен, Е. Брокколи – по опухоли! / Е. Йенсен. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 11. – с. 17.
21. Йенсен, Е. Один белый, другой «серый» / Е. Йенсен. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 13. – с. 32. Информация о том, какой рис полезнее.
22. Как похудеть не голодая? – Текст : непосредственный // Веста. – 2021. – апрель (№4). – с. 26-27.
23. Калий и натрий – самые важные микроэлементы для организма человека. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 17. – с. 16-17.

24. Киселева, Н. Витамины: что они значат в нашей жизни / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 10. – с. 10-13.
25. Клешнева, Т. Пчелиное трио против грыжи / Т. Клешнева. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 7. – с. 20.
26. Книга о вкусной и здоровой пище / Гл. ред. А.А. Покровский. – М. :Агропромиздат, 1988. – 272 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Книга пропагандирует научные основы рационального питания, знакомит с теорией кулинарного искусства и в то же время является практическим пособием по приготовлению пищи в домашних условиях.

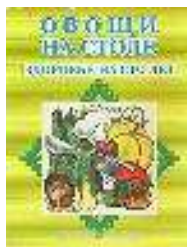
27. Когда в глистах виновата рыба. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. 2021. – № 4. – с. 10.
28. КознзимQ₁₀. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 11-12. – с. 18-19.
29. Левина, К. Осенняя экзотика / К. Левина. – Текст : непосредственный // АйФ. Здоровье. – 2021. – 12-25 октября (№ 19). – с. 10.

О самых полезных фруктах сезона.

30. Лемешева, А. Май пришел – шпинат на стол! / А. Лемешева. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 5. – с. 46-47.
31. Малинина, Н. Идеальная пара / Н. Малинина. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 10. – с. 44-45.

О самых полезных сочетаниях продуктов.

32. Овощи на столе – здоровье на сто лет / Сост. В. А. Лузанова. – Екатеринбург : «Каменный пояс-книга», 1993. – 232 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Книга содержит рецепты и советы по технологии приготовления овощных блюд, позволяющие сохранить максимальное количество полезных веществ и витаминов. В каждом разделе книги даются советы и рецепты для одного из видов овощей или зелени – от салатов до заготовок на зиму.

33. О роли сахара в нашей жизни. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 4. – с. 18-19.

34. Полунченко, Е. Зелененький он был / Е. Полунченко. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 13. – с. 17.

35. Пост без вреда для здоровья. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 6. – с. 34-35.

36. Продукты – антидепрессанты. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 4. – с. 34-35.

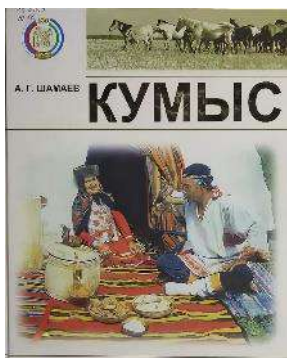
37. Топ-5 самых полезных летних напитков. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 36-37.

38. Фахретдинова, А.П. О вкусной и здоровой пище / А. П. Фахретдинова. – [2-е изд., доп.]. – Уфа : Башк. кн. изд-во, 1990. – 214 : ил. – Текст : непосредственный.



Многочисленные рецепты, собранные, а также разработанные автором за сорок работы в системе общественного питания, могут быть полезны работникам общественного питания, учащимся в кулинарных училищах, а также домашним хозяйкам.

39. Чем «кормить» суставы? – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 8. – с. 16-17.
40. Чижов, В. Пчелиные дары / В. Чижов. – Текст : непосредственный // Здоровье пенсионера. – 2021. – октябрь (№ 10). – с. 4-5.
41. Чтобы авитаминоз много бед не принес. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 6. – с. 6.
42. Шамаев, А.Г. Кумыс: научно-популярное издание / А.Г. Шамаев. – Уфа : Китап, 2007. – 312 с.: ил. – Текст : непосредственный.



В книге рассказывается об истории кумысоделия, кумысолечения, о химическом составе, микроорганизмах и ферментах кумыса, доказывається эффективность комплексного лечения с применением напитка различных форм туберкулеза легких и других органов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и некоторых других болезней. Включены и официальные документы о кобыльем молоке, публикации в прессе, правительственные постановления и другие материалы.

43. Эффективно и недорого: как витамин Е поможет поддержать и восстановить красоту кожи и волос. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 6. – с. 32-33.

Раздел 4. Природный лечебник

(Травы, растения, мед)

Нет растения, чтобы не было лекарственным. Нет болезни, чтобы не излечили растения.

Авиценна

Благодаря широкому распространению, доступности и ценным свойствам, лекарственные растения используются уже с древних времен. Опыт применения их накапливался веками и привел к созданию народной медицины. Предлагаем вашему вниманию материалы о лекарственных растениях, меде и их целебных свойствах для организма.

1. Ахмедов, Р.Б. Растения – твои друзья и недруги / Р.Б. Ахмедов. – Уфа : Китап, 2009. – 480 с. – Текст : непосредственный.



Ахмедов Рим Биалович – известный знаток лекарственных растений и целительства. В данной книге предлагает способы лечения некоторых заболеваний, в том числе раковых, с помощью лекарственных растений. Кроме положительного воздействия лекарственных растений, также указаны противопоказания и ограничения на применение данных растений.

2. Васильева, Е. Аир – известный на весь мир / Е. Васильева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 5. – с. 6.

3. Васина, Е. Полынь – не мед, но хворьям шанса не дает / Е. Васина. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 6.
4. Власов, В.Н. Башкортостан – медовый край / В.Н. Власов. – Уфа : Китап, 2009. – 416 с.: ил. – Текст : непосредственный.



В книге собраны крупницы уникального опыта работы пчеловодов-профессионалов, чей труд воссоздал славу башкирского меда. Даны практические советы по повышению медосбора.

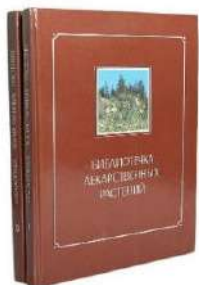
5. Вылечат ли язву семена льна? . – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 24-25.
6. Городинская, В.С. Тайны целебных трав / В.С. Городинская. – М. : Советская Россия, 1989. – 256 с. – Текст : непосредственный.



В последние годы растет интерес к траволечению. Но, к сожалению, люди собирают целебные растения и применяют их, зачастую не имея о них и об их действии на организм лишь весьма поверхностные представления. Книга кандидата биологических наук В. С. Городинской ставит своей целью восполнить этот пробел в знаниях.

7. Дзюбан, О. Фитоловушка для мигрени / О. Дзюбан. – Текст : непосредственный // Народный доктор. – 2021. – № 8. – с. 14.

8. Зимин, В.М. Библиотечка лекарственных растений: собрание народной и научной медицины. Том 2 / В.М. Зимин. – Санкт-Петербург : РИК «Аспект». 1992. – 300 с. – Текст : непосредственный.



Книги «400 лекарственных растений» и «1260 рецептов народной медицины», объединенных в «Библиотечку лекарственных растений», представляют собой многолетний труд военного медика В.М. Зимина. Автор-составитель предлагает читателям применение лекарственных растений в народной и научной медицине разных стран.

9. Какие майские травы собирать? – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 4. – с. 26-27.

10. Кара, В.П. Домашний лечебник: 2500 уникальных рецептов / В.П. Кара – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010. – 304 с. – Текст : непосредственный.



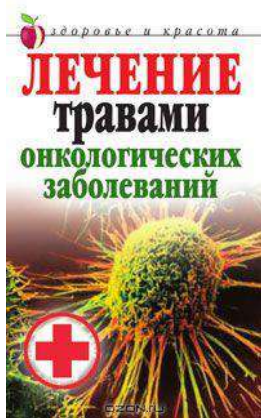
Автор книги Валентин Профирович Кара много ездил по стране и встречался с народными целителями, которые творили настоящие чудеса, помогая больным. Сейчас в коллекции В.П. Кары великое множество рецептов излечения различных человеческих недугов. Лучшие из этих рецептов, советов и рекомендаций включены в лечебник. Вы узнаете, как бороться более чем с 250 распространенными болезнями и их проявлениями – головной болью, повышенным артериальным давлением, ожирением, бессонницей, а также с остеохондрозом, импотенцией и депрессией, ставшими приметами нашего времени.

11. Комаров, А.А. Домашний травник. Научно-популярное издание. / А.А. Комаров. – М. : Рипол Классик, 1998. – 496 с. (Серия «Народные целители»). – Текст : непосредственный.



Издание из серии «Народные целители» посвящено вопросам оздоровления и содержит сведения о применении в профилактике и лечении заболеваний продуктов пчеловодства, лекарственных растений, различных диет.

12. Лагуткина, Т.В. Лечение травами онкологических заболеваний / Т. В. Лагуткина. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 64 с. – (Здоровье и красота). – Текст : непосредственный.



Болиголов и аконит – одни из самых загадочных растений на Земле. Они унесли столько человеческих жизней, что многие называют их травами-убийцами. Но в то же время трудно назвать другие растения, которые с таким же успехом излечивают от самого страшного на сегодняшний день недуга — рака — и дарят надежду на исцеление сотням и тысячам онкологических больных.

13. Лечение народными средствами инфекционных и вирусных заболеваний / Ред.-сост. А. Тищенко. – Краснодар : ООО «Кубаньпечать», 2010. – 64 с. – Текст : непосредственный.



В книге рассматривается состояние проблемы профилактики и терапии гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. Дана краткая характеристика возбудителей острых респираторных инфекций, предложена классификация и охарактеризованы современные средства профилактики и лечения этих заболеваний.

14. Лапушкина, Ю. Дар дуба / Ю. Лапушкина. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 15-16. – с. 24-25.

15. Лапушкина, Ю. Идем на снижение / Ю. Лапушкина. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 18. – с. 20-21.

О растениях, которые понижают давление.

16. Лапушкина, Ю. Лечимся...тыквой! / Ю. Лапушкина. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 17. – с. 20-21.

17. Лапушкина, Ю. Черёда и чистотел / Ю. Лапушкина. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 13-14. – с. 22-23.

18. Лемешева, А. Фитованны: приятное с полезным/ А. Лемешева. – Текст : непосредственный // Кудесница. – 2021. – № 5. – с. 40-41.

19. Липа успокоит нервы. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 5. – с. 24-25.

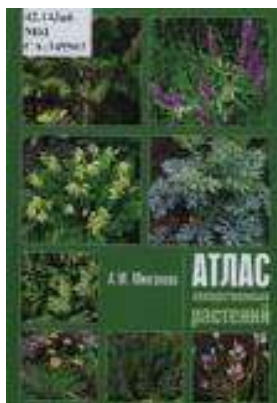
20. Липовый цвет: чем он полезен, как его правильно собирать и применять? – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – №11-12. – с. 20-21.

21. Лоевский, Ф. Народный лечебник / Ф. Лоевский. – М. : ООО «Книги «Искателя». – 2001. – 255 с. – Текст : непосредственный.



Лечебник содержит описание всех болезней, средства предупреждать их с помощью самых верных и простых лекарств, является практическим пособием.

22. Мингажева, А.М. Атлас лекарственных растений. – Уфа: Китап, 2012. – 304 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Книга для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет узнавать лекарственные растения в окружающей нас природе, научиться выращивать некоторые из них на своем участке. Знакомит читателей с многообразием древесно-кустарниковых и травянистых лекарственных растений, содержит сведения об использовании растений в хозяйственных, пищевых и лекарственных целях.

23. Особенности национального пчеловодства и медолечения. – М. : Политбюро, 1997. – 415 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Мед как универсальное лекарственное средство знали еще древние. Великие врачи и ученые прошлого – Гиппократ, Гален, Авиценна – рекомендовали использовать мед при лечении самых различных заболеваний. И другие продукты пчеловодства – воск, прополис, перга, пчелиный яд – служат оздоровлению человека и излечивают множество болезней.

24. Сонные травы. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 7. – с. 20-21.

25. Судакова, Е. Корни подсолнечника от многих бед спасают / Е. Судакова. – Текст : непосредственный // Столетник: научно-популярный журнал. – 2021. – № 17. – с. 22-23.

26. Травник: золотые рецепты народной медицины / Сост. А. Маркова. – М. : Эксмо, 2007. – 928 с. – Текст : непосредственный.



Перед вами уникальный по полноте изложения материаласправочник, в котором собраны лучшие рецепты народной медицины, лекарственные средства из трав, а также деревьев, овощей, фруктов. В первом разделе книги описываются различные заболевания и народные методы их лечения, а в следующих разделах вы найдете статьи о лекарственных растениях, их целебных свойствах и о том, при каких болезнях эти растения применяются. Эта книга создана для того,

чтобыпомочь вам и вашим близким справиться с недугами и сохранить здоровье.

27. Травник. Лучшие рецепты народной медицины. – М.: Эксмо, 2011. – 896 с. – (Народная медицина от А до Я). – Текст : непосредственный.



Данный травник представляет собой полное справочное издание по лекарственным растениям и их применению в народной медицине. В книге представлена информация о самих растениях – травах, деревьях, кустарниках, – об особенностях их сбора и хранения, о способах приготовления лекарственных форм, показаниях и противопоказаниях к их применению. В травнике приведены различные заболевания и народные способы их лечения, рецепты экстренной помощи, а также средства природной косметики. Эта книга станет вашим незаменимым помощником, если вы хотите сохранить здоровье, молодость и красоту.

28. Фитотерапия. Лечение растениями. Выпуск 1 /Авт.-сост. Ю.К. Ахназаров, И.Н. Папенко. – Тимашевск : Головная типография Тимашевского полиграфобъединения управления печати и массовой информации, 1990. – 27 с. – Текст : непосредственный.



В книге представлены сведения о растениях, наиболее широко применяемых в фитотерапии заболеваний органов дыхания: краткая биологическая характеристика, данные о химическом составе и об использовании в научной и народной медицине. Сборы, рекомендуемые авторами для больных.

29. Фитотерапия заболеваний почек и мочевыводящих путей. Лечение растениями. Выпуск 2 /Авт.-сост. Ю.К. Ахназаров, И.Н. Папенко. – Тимашевск : Головная типография Тимашевского полиграфобъединения управления печати и массовой информации, 1991. – 31 с. – Текст : непосредственный.



В книге рассказывается о травах, которые могут одновременно оказывать широкий спектр действий, в отличие от фармакологических препаратов. Многие лекарственные растения известны как средства улучшающие работу почек, о них и пойдет речь в издании.

30. Царфис, П.Г. В союзе с природой / П.Г. Царфис. – М. : Мол. Гвардия. 1987. – 207 с., ил. – (Серия «Эврика»). – Текст : непосредственный.



Как при современном ритме жизни избежать «болезней цивилизации»? Как в любом возрасте оставаться молодым и жизнеспособным? Что для этого нужно делать? «Быть в союзе с природой!» – отвечает автор книги доктор наук П. Царфис.

31. Что лечит подсолнечник. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – №7. – с. 24-25.

32. Эти травы собирайте сейчас. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – №7. – с. 26-27.

5. Боремся с вредными привычками

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно

Толстой Л.Н

Профилактика вредных привычек, их разновидности, негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, способы борьбы – всё это вы найдёте в материалах этого раздела.

1. Алкоголизм и борьба с ним. Сборник / Сост. И.В. Стрельчук. – М. : «Знание», 1980. – 64 с. (Серия «Медицина»). – Текст : непосредственный.



В брошюре рассказывается о сущности болезни, о влиянии алкоголя на деятельность различных органов. Особое внимание уделено методам профилактики и лечения, путям борьбы с рецидивами.

2. Барыкин, В.Н. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель / В.Н. Барыкин, О.В. Барыкин. – Мн. : ООО «Кузьма», 2001. – 320 с. – Текст : непосредственный.



В книге предлагается проверенная на практике методика изменения привычек, основанная на обучении алгоритмам усвоения новых идей, на энергетической коррекции внутреннего состояния при помощи системы массажных упражнений, а также на выполнении индивидуальных заданий.

3. Бойко, А.Ф. Обратная сторона здоровья / А.Ф. Бойко. – М. : Ульяновский Дом печати, 2002. – 300 с. – Текст : непосредственный.



Александр Бойко, выпускник Львовского физкультурного института, кандидат по педагогике спорта, много лет тренировал легкоатлетов, был старшим тренером сборной команды СССР по бегу. Эта книга трезво поможет оценить ваш организм и мобилизовать ресурсы, сделать правильный выбор на пути к долголетию.

4. Данилин, Г.Д. Поединок со СПИДом. Болезнь победит человека или человек победит болезнь? / Г.Д. Данилин. – М. : Профиздат, 1991. – 93 с. – Текст : непосредственный.



В книге основное внимание уделено социальным последствиям эпидемии СПИДа, приводятся общие характеристики заболевания.

5. Исмуков, Н.Н. Без наркотиков : Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н.Н. Исмуков. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 384 с. : ил. (Популярная медицина). – Текст : непосредственный.



Автор Исмуков Н.Н. – врач, специализирующийся на лечении хронических болезней, разработал систему, следуя которой многие его пациенты избавились от хронических заболеваний, считавшихся неизлечимыми и распространил свою методику восстановления защитных систем организма на лечение наркоманов.

6. Киселева, Н. Дело – табак / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 11. – с. 14-15.

7. Киселева, Н. Сила воли и понимание – бросаем курить! / Н. Киселева. – Текст : непосредственный // Секреты здоровья. – 2021. – № 12. – с. 22-23.

О влиянии табака на организм человека.

7. Михайлов, В.С. Выбираем здоровье! / В.С. Михайлов, А.С. Палько. – 2-е изд. – М. : Мол. Гвардия, 1987. – 191 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.

8. Славина, Н. Хитрости для бросающих курить / Н. Славина. – Текст : непосредственный // Здоровая семья: советы от А до Я. – 2021. – № 6. – с. 14-15.

О влиянии табака на организм человека.

Список авторов

1. Акулич, Т.И. 6
2. Андреева, П. 28
3. Анина, Л. 7, 21
4. Ахмедов, Р.Б. 34
5. Базлова, Л. 7
6. Барькин, В.Н. 43
7. Белков, В. 29
8. Белова, Л. 7, 21, 29
9. Бельская, О. 29
10. Берестова, Ю. 7
11. Бойко, А.Ф. 44
12. Брейхер, С. 8
13. Васильева, В. 8
14. Васильева, Е. 29, 30, 34, 35
15. Васина, Е. 8
16. Ватаева, В. 21
17. Власов, В.Н. 35
18. Гольцман Т. 8, 23, 30
19. Гришина, Е. 8
20. Даников, Н.И. 9
21. Данилин, Г.Д. 44
22. Дзюбан, О. 35
23. Дубатовка, Н. 9
24. Ельский, С. 9
25. Жербин, Е.А. 9
26. Жуковская, А. 10, 30
27. Зотова, П. 10
28. Зотова, Р. 23
29. Исмуков, Н.Н. 44
30. Йенсен, Е. 30

31. Кара, В.П. 36
32. Кессар, М.П. 24
33. Кильтина, Ю. 10
34. Кирпа, Д. 24
35. Кирсанова, А. 10
36. Киселева, Н. 10, 11, 31, 45
37. Клешнева, Т. 31
38. Комаров, А.А. 37
39. Кочегуров, С. 24
40. Курило, Н. 11
41. Лагуткина, Т.В. 37
42. Лапушкина, Ю. 11, 38
43. Левина, К. 31
44. Лемешева, А. 31, 38
45. Лоевский, Ф. 39
46. Мазнев, Н.И. 13
47. Макаров, А. 24
48. Малинина, Н. 31
49. Марковская, Н. 13
50. Матвеева, О. 13
51. Михайлов, В.С. 45
52. Михненко, В. 14
53. Мишкова, О. 14
54. Несвитский, А. 25
55. Нечаев, В. 25
56. Нигтеман, Б. 14
57. Никонов, А. 14
58. Ноябрьская, Н. 15
59. Полунченко, Е. 32
60. Проценко, Т.А. 17
61. Рогинский, Б. 25
62. Розум, Е. 17

63. Ситникова, О. 18
64. Славина, Н. 45
65. Судакова, Е. 40
66. Фахретдинова, А.П. 32
67. Френкель, И.Д., 19
68. Царфис, П.Г. 42
69. Черникова, Т. 19
70. Чижов, В. 33
71. Чижова, А. 19
72. Шнайдер, М. 20

Тематический указатель

1. Авитоминоз 28, 33
2. Алкоголизм 43
3. Аллергия 6, 14, 18
4. Антибиотики 8
5. Аритмия 6
6. Болезнь Альцгеймера 10
7. Болезнь Паркинсона 7
8. Боль в шее 12
9. Бородавки 29
10. Бронхиальная астма 8
11. Вакцинация 19
12. Варикоз 7, 19
13. Вегетарианская кухня 29
14. Велопрогулки 27
15. Витамины 30, 31, 33
16. ВИЧ 7
17. Вредные привычки 43, 44
18. Гастрит 5
19. Геморрой 10
20. Гипотония 5
21. Глисты 14, 31
22. Головная боль 8, 11
23. Диарея 6
24. Дисбактериоз 5, 11
25. Домашний травник 37, 40, 41
26. Дуб 38
27. Закаливание 25
28. Зелень 29, 31
29. Изжога 6
30. Иммунитет 8

31. Инсульт 6
32. Инфаркт 6, 14
33. Искусство медитации 23
34. Ишемическая болезнь сердца 10
35. Йога 23
36. Катаракта 5
37. Кашель 8, 11
38. Кишечник 10, 14
39. Ковид 7
40. Крупа 30
41. Кумыс 33
42. Лекарственные препараты 18
43. Лекарственные растения 34, 36, 39, 42
44. Лечебное дыхание 24
45. Лечение народными средствами инфекционных и вирусных заболеваний 38
46. Липа 39
47. Майские травы 36
48. Массаж 23, 24
49. Мастопатия 13
50. Мед 40
51. Межпозвонковая грыжа 13
52. Менингит 10
53. Менопауза 6
54. Метеоризм 10
55. Мигрень 35
56. Микроэлементы 30
57. Миома 16
58. Морепродукты 30
59. Мочевой пузырь 11
60. Мышечный корсет 25
61. Наркотики 44

62. Народная медицина 9, 13, 16
63. Насморк 10
64. Невроз 17
65. Нервная система 12, 23
66. Овощи 30, 32
67. Ожирение 29
68. Оливковое масло 29
69. Онкология 9, 21, 29, 37
70. ОРВИ 10
71. Остеопороз 14
72. Остеохондроз 7
73. Очищение организма 15
74. Пародонтоз 5
75. Первая помощь в экстренных ситуациях 15
76. Пищевое отравление 5
77. Подсолнечник 40, 42
78. Полезная пища 30, 31, 32
79. Полезные напитки 32
80. Полынь 30, 35
81. Почки 9
82. Поясница 16
83. Преддиабет 16
84. Продукты – антидепрессанты 32
85. Продукты пчеловодства 31, 33
86. Простатит 16
87. Псориаз 5
88. Пчеловодство и медолечение 31, 40
89. Радикулит 5
90. Растения, понижающие давление 38
91. Роды 7
92. Ротавирус 10
93. Самоисцеление 20

94. Сахар 32
95. Сахарный диабет 19
96. Сердечный приступ 11, 13
97. Скандинавская ходьба 26, 27
98. Слух 11
99. Сон 23, 25
100. Сонные травы 40
101. СПИД 44
102. Спорт 22, 25
103. Стресс 7, 8, 13
104. Судороги 15
105. Суставы 16, 33
106. Сухофрукты 28
107. Табак 45
108. Таблетки 14
109. Тревога 11
110. Тренировки 25
111. Тыква 38
112. УЗИ плода 17
113. Упражнения Дикуля 25, 26
114. Физкультура 26
115. Фитованны 38
116. Фитотерапия заболеваний почек и мочевыводящих путей 42
117. Фрукты 31
118. Ходьба 24
119. Холестерин 8, 10
120. Храп 11
121. Цистит 11
122. Череда и чистотел 38
123. Шишкотерапия 21
124. Ягоды 30
125. Язва желудка 8, 35

Путеводитель в мире здоровья: рекомендательный указатель книг и журналов / Сост. Алексеева О.В. – Белебей, 2021. – 52 с.

Указатель содержит библиографические описания источников и полезен всем тем, кто интересуется вопросами здоровья и здорового образа жизни.



**Поселенческая библиотека № 3 с детским отделением
Республика Башкортостан, г. Белебей, ул. Советская, 27а**

8 (34786) 4-79-20

E-mail.ru: belebeipb3@mail.ru

http://pb3.belebeycbs.ru