

16+

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Лысьвенская библиотечная система»  
Центральная библиотека  
Отдел обслуживания

# Формула здоровья



*Рекомендательный тематический указатель*

ББК 91.9:5 + 5

Ф 79

**Формула здоровья : рек. темат. указ. / сост. И. В. Торкунова. – Лысьва : [б. н.], 2013. - 32 с. : ил.**

Указатель адресован всем, интересующимся вопросами здоровья и здорового образа жизни. Включает в себя печатные издания (книги, брошюры) и видеоматериалы.

Составитель: И. В. Торкунова

МБУК «Лысьвенская БС»

618900 г. Лысьва, ул. Коммунаров, 20

Тел.: 8(34249)2-57-40

<http://www.lysva-library.ru/>

E-mail: [mpb\\_lysva@mail.ru](mailto:mpb_lysva@mail.ru)

Тираж: 100 экз.

## ВСТУПЛЕНИЕ

В наше время здоровый образ жизни актуален как никогда. Интерес к этой теме связан с изменением среды обитания и самого человека. Стремительный ритм жизни, ухудшение экологии, возрастание нагрузок информационного и технического характера, вредные привычки – все это оказывает на наше здоровье негативное влияние.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех заболеваний. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 70 % именно от образа жизни, на 18 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 12 % — от здравоохранения.

Здоровый образ жизни – это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Ведя правильный образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения и активного долголетия!

Предлагаем вашему вниманию рекомендательный тематический указатель «Формула здоровья», который познакомит вас с некоторыми печатными и электронными изданиями из фондов абонементов и читального зала Центральной библиотеки, с 1994 по 2013 гг.

Литература представлена в следующих разделах:

- 1 раздел. Наука самооздоровления
- 2 раздел. Здоровое питание
- 3 раздел. Стиль жизни – движение!

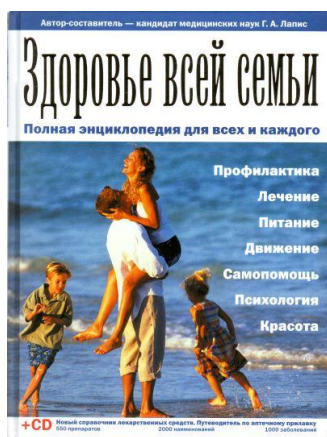
Указатель содержит библиографические описания источников и справочные аннотации. Материал сгруппирован по логическому признаку (от общего к частному), внутри разделов и подразделов – в обратной хронологии

Указатель может быть полезен всем, интересующимся вопросами здоровья и здорового образа жизни.

## Наука самооздоровления

Данный раздел указателя раскрывает тему, означенную в заглавии: здоровье человека, его хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках.

Представленные книги не являются учебниками по медицине, все рекомендации, приведенные в них, необходимо использовать только после согласования с лечащим врачом.



**Здоровье всей семьи. Полная энциклопедия для всех и для каждого / сост. Г. А. Лапис. – СПб. : Весь, 2006. - 720 с.**

*В этой уникальной книге собраны самые важные темы, касающиеся физического и психологического благополучия семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Затронуты практически все актуальные вопросы здоровья взрослых и детей, мужчин и женщин - с первых дней жизни и до преклонного возраста. Это особенности развития и возрастные критические состояния, физиологические и психологические особенности, вопросы семейной гармонии и проблемы неудовлетворенности личной жизнью. Большое внимание уделено наиболее распространенным заболеваниям, профилактике и современным подходам к их лечению. Энциклопедия содержит большое количество полезных практических советов и рекомендаций по самым важным и острым темам.*

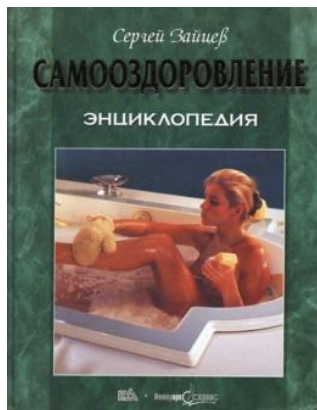
*Для широкого круга читателей.*



**Энциклопедический справочник медицины и здоровья. - М. : Рус. энцикл. т-во, 2005. - 960 с.**

*Энциклопедический справочник медицины и здоровья представляет собой уникальную «энциклопедию в таблицах», которая охватывает самый широкий круг вопросов: предупреждение заболеваний и их диагностика на ранних стадиях, меры первой помощи, лекарственные препараты и особенности их применения, рекомендации по лечению заболеваний в домашних условиях и многое другое. Удобная табличная структура облегчает поиск нужной информации. Справочник составлен ведущими специалистами в области медицины, фармакогнозии и валеологии.*

*Издание ориентировано на широкий круг читателей.*



**Зайцев, С. М. Самооздоровление : энциклопедия / С. М. Зайцев. – Минск : Кн. дом; Интерпрессервис, 2001. – 512 с.**

*В книге рассматриваются все вопросы, которые могут возникнуть при самооздоровлении организма человека от его рождения и до глубокой старости.*

*Данная книга по своему построению мало похожа на энциклопедию. Но по широте охвата материала, по полноте и доступности его изложения она является настоящей популярной энциклопедией. Через всю книгу автор красной нитью провел мысль о том, что «...о своем здоровье нужно думать постоянно и всегда необходимо учиться быть здоровым». Именно таким универсальным учебником по здоровью является эта энциклопедия. Для широкого круга читателей.*



**Семейная энциклопедия здоровья : универс. справ. рук. / науч. редактор Е. В. Курилова. - Челябинск : Урал, 2000. - 743 с.**

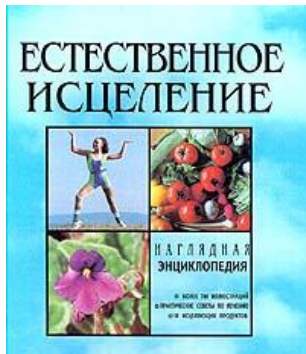
*«Семейная энциклопедия здоровья» - универсальное справочное руководство для всей семьи, охватывающее как сферу традиционной медицинской диагностики, лечения и профилактики заболеваний, так и альтернативные методы.*



**Барановский, А. Ю. Энциклопедия домашней медицины на все случаи жизни / А. Ю. Барановский. - М. : Центрполиграф; СПб. : Комета-2, 2000. - 768 с.**

*В книге даны наиболее важные материалы по профилактике и домашнему лечению часто встречающихся заболеваний. Подробно освещены вопросы лечебного питания в домашних условиях, применения лечебных минеральных вод, лекарственных трав и меда, показания и противопоказания к лечению больных на курортах и в местных санаториях. В форме практических рекомендаций приведены сведения по уходу за больными в домашних условиях, оказанию неотложной доврачебной помощи, проведению разнообразных медицинских процедур, содержанию и правилам пользования домашней медицинской аптечкой.*

*Данная книга может быть полезна не только лицам без медицинского образования, но также врачам, интересующимся проблемами смежных специальностей, и медицинским сестрам.*



**Наглядная энциклопедия естественного исцеления : ил. пособие по лечению 100 наиболее распространенных недугов / пер. с англ. ; ред. Л. Г. Стахурская. – Челябинск : Урал ЛТД, 2000. – 424 с.**

*С помощью простых советов и иллюстраций энциклопедия поможет вам:*

*- Избавиться от головной боли, переутомления глаз, болей, вызванных артритом, болей в спине и пр.*

*- Готовить пищу, обладающую профилактическим действием при предупреждении сердечных приступов, остеопороза и многих других болезней и болезненных состояний.*

*- Избавиться от аллергентов в вашем доме.*

*- Наслаждаться пребыванием на свежем воздухе.*

*- Определить лечебные положения для сна.*

*- Выработать свой путь к улучшению здоровья и т.д.*

*Данную книгу следует рассматривать как популярное издание, а не как медицинский справочник или руководство по самолечению. Приведенная здесь информация лишь поможет вам достаточно точно определить состояние вашего здоровья. Ее не следует рассматривать в качестве замены предписанного врачом лечения.*



**Захаревич, Е. В. Школа нескутного здоровья : букварь-путевод. для заботливых родителей / Е. В. Захаревич. – СПб . : Весь, 2003. - 144 с.**

*Перед вами - своеобразный путеводитель, открывающий для детей и их родителей новые возможности физического и духовного развития. Каждая глава - это новая буква, новая область изучения науки об укреплении здоровья. Положительный настрой, водные процедуры, здоровое питание, статические и дыхательные упражнения, развивающие игры и занятия на развитие интеллекта - вот далеко не полный перечень того, что входит в эту программу. В процессе ее освоения ребенок формируется в гармонично развитую, самостоятельную и творческую личность.*

*Книга предназначена для широкого круга читателей.*



**Книга о диете, физических упражнениях и хорошем самочувствии / сост. А. Калашников. – М. : Крон-Пресс, 1996. – 272 с.**

*Оказывается, это вовсе не скучно - сидеть на диете и заниматься спортом, Наоборот, это увлекательный процесс, где не обойтись без силы воли, характера, умения мыслить стратегически. Более того, именно эти качества формируются в борьбе за стройную фигуру, несокрушимое здоровье и красоту.*



**Ладдингтон, Э. Ключи к здоровью / Э. Ладдингтон, Г. Дейль, И. Гамлешко. - Заокский : Источник жизни, 1995. - 192 с.**

*Используя ясные и убедительные доводы, авторы со всей тщательностью учат, мотивируют и вдохновляют читателей принять здоровый образ жизни. Книга содержит научно обоснованную, проникнутую здравым смыслом информацию. В основу легла популярная в Америке книга «Капсулы здоровья».*

*Издание рассчитано на широкий круг читателей.*



**Синяков, А. Ф. Секреты бодрости : как восстановить работоспособность / А. Ф. Синяков. – М. : КСП, 1995. – 204 с.**

*В этой книге вы найдете ценные советы о том, как сохранять и восстанавливать силы после утомительной работы или занятий спортом. Баня, ванны, душ, массаж, травяные настои - все это поможет вам всегда чувствовать себя бодрым. Автор расскажет о вредных факторах, снижающих работоспособность, и подскажет,*

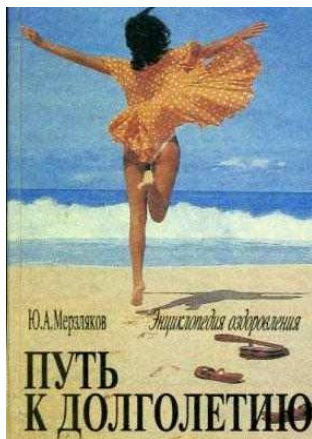
*как избежать их.*



**Брэгг, П. Формула совершенства / П. Брэгг. – Минск : Полифакт-Альфа, 1995. – 496 с.**

*Советы известного американского физиотерапевта Поля Брэгга по вопросам правильного питания и физического воспитания пользуются неослабевающей популярностью во всем мире. «Формула совершенства» - прекрасное пособие по организации здорового образа жизни для людей любого возраста.*

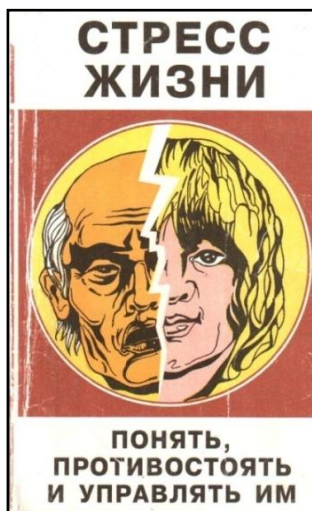
### **Защита от стресса. Дыхательные практики**



**Мерзляков, Ю. А. Путь к долголетию : энцикл. оздоровления / Ю. А. Мерзляков. – Минск : Белфакс, 1994. – 400 с.**

*Автор книги - врач-психотерапевт рассказывает, как, воздействуя на свою психику, можно снимать напряжение, вырабатывать положительное эмоциональное состояние, избавляться от чрезмерной нимости, то есть повышать защитные силы организма и укреплять нервную систему.*

*Для массового читателя.*



**Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им** : сборник / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. – СПб. : Лейла, 1994. – 384 с.

*Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не задумывается над тем, что же такое стресс. Он - часть нашей повседневной жизни, и хотя факторы, вызывающие стресс, различны, они пускают в ход одинаковую биологическую реакцию. Стресс - это наш ответ на жизнь. Он может быть и полезным, и разрушительным. Полезный прибавляет энергии, разрушительный проявляется болью, гипертонией, язвой или психическими расстройствами. Узнав его механизмы и проявления, научившись управлять стрессом, мы*

*сможем сделать свою жизнь более полноценной.*



**Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой** / М. Н. Щетинин. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Метафора, 2011. – 128 с.

*О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегето-*

*сосудистой дистонии. В книге читатель найдет наиболее полное описание всех упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой, узнает о том, как их правильно выполнять при различных заболеваниях.*

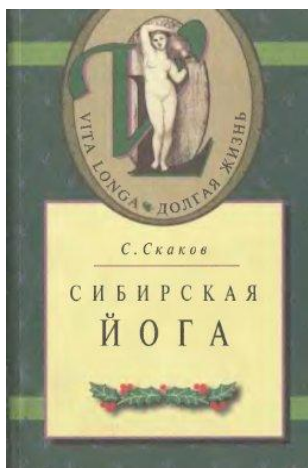


**Колобов, Ф. Г. Спасительное дыхание по Бутейко** / Ф. Г. Колобов. – Донецк : Сталкер, 1999. – 320с.

*В книге изложены основы метода «Дыхание по Бутейко», которые каждый может освоить самостоятельно. Автор знакомит с философской системой доктора Константина Павловича Бутейко, суть которой состоит в том, что оздоровить себя физически можно лишь при одном обязательном условии: человек должен изменить свое сознание, очистить, оздоровить дух. Задача нелегкая, но она вполне по силам каждому, у кого*

*есть искреннее желание продлить свою жизнь, сделать ее более содержательной. Книга станет незаменимым советчиком на пути к этой цели.*

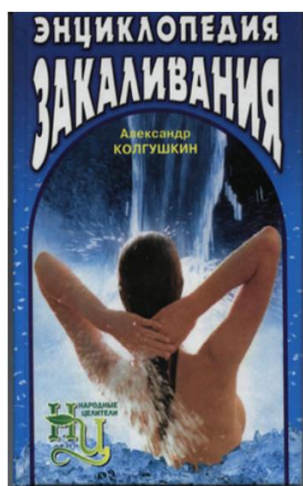




**Скаков, С. И. Сибирская йога / С. И. Скаков. – М.: Terra-Спорт, 1999. - 228 с.**

*Из этой книги вы узнаете о главнейшей функции организма — дыхании и о «Сибирской йоге» - синтезе многолетнего опыта дыхательной практики йогов и углекислотно-кислородной теории дыхания по Бутейко. Метод «Сибирская йога» является эффективным при лечении больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких, таких как бронхиальная астма, хронический бронхит, и может быть рекомендован для применения в группах как метод физкультуры дыхания.*

### **Закаливание и водолечение**



**Энциклопедия закаливания / А. Колгушкин. - М. : Рипол Классик, 2000. – 416 с.**

*Уникальная по своему содержанию, книга, подготовленная Президентом Российского союза закаливания и зимнего плавания, поможет быстро и без лишних затрат избавиться от любых хронических и аллергических заболеваний, и сохранить на долгие годы здоровье, силу и красоту. Благодаря подробным описаниям методик закаливания, написанных доступным для каждого языком, вы сможете легко и доступно избавиться от простуды, насморка и аллергических заболеваний, просыпаться утром с ощущением свежести, не бояться промочить ноги или искупаться в холодной воде. Легко, просто, доступно, надежно и проверено.*



**Артюхова, Ю. Как закалить свой организм / Ю. Артюхова. - Минск : Харвест, 1999. - 224 с.**

*В книге рассказано о восстановлении и укреплении здоровья с помощью всевозможных средств закаливания. Это издание поможет многим читателям сделать первые шаги в закаливании, наиболее полно используя скрытые возможности человеческого организма к адаптации в различных условиях окружающей среды.*



**Малахов, Г. П. Закаливание и водолечение / Г. П. Малахов. - СПб. : Комплект, 1997. - 320 с.**

*Книга известного автора Г. П. Малахова поможет вам самостоятельно ориентироваться в огромном количестве закаливающих процедур и подобрать те, которые вам подойдут по степени выносливости.*



**Волшебная сила воды. Гидротерапия : сб. / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. - СПб. : Лейла, 1994. - 384 с.**

*В предлагаемом издании систематизированы практически все известные приемы использования воды для оздоровления организма и лечения многих болезней не только в специализированных клиниках, но и в домашних условиях. Приведены редкие и наиболее полные сведения о составе, назначении и применении минеральных вод, их взаимозаменяемости.*



**Баня и массаж / ред. Е. Е. Мишакова. - М. : Мир книги, 2011. – 352 с.**

*Всем известно, что ходить в баню очень полезно. А если, посещая баню, вы будете делать массаж, это еще больше повысит эффект от пребывания в ней. В книге даны рекомендации, как правильно проводить банную процедуру, а также подробно описаны массажные техники и приемы, которые целесообразно проводить в условиях бани, чтобы всегда быть в прекрасной форме.*

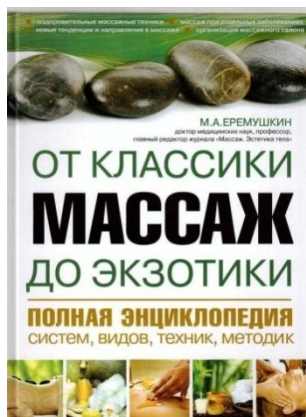
### **Массаж для всех**



**Васичкин, В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. - СПб. : Полигон, 2011. - 448 с.**

*В своей книге Владимир Иванович Васичкин - профессор Академии здоровья и экологии в доступной форме излагает основные техники и методики применения различных видов массажа и самомассажа при заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья человека. Большое количество иллюстраций значительно облегчают усвоение тех или иных массажных приёмов.*

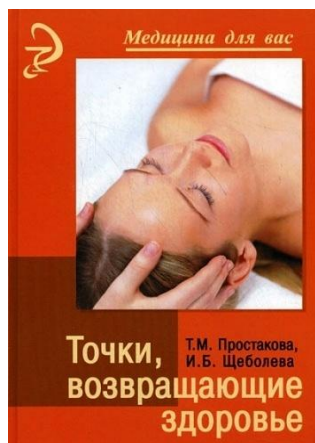
*Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся практическим применением массажа и самомассажа.*



**Еремушкин, М. А. Массаж от классики до экзотики : полная энцикл. систем, видов, техник, методик / М. А. Еремушкин. – М. : Эксмо, 2012. – 384 с.**

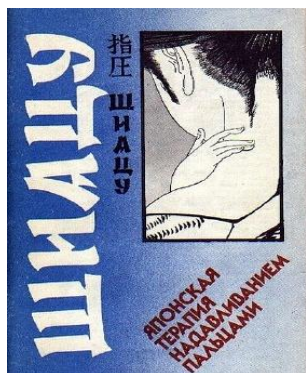
*Активное продвижение культа здорового образа жизни поставили массаж в разряд обязательных программ по повседневному уходу за собственным телом. Основной целью этой книги авторы обозначили попытку ознакомить своих читателей с опытом прошлых поколений специалистов в области массажа, с современным положением специальности «медицинский массаж» и с намечающимися тенденциями массажной науки и практики в ближайшем будущем.*

*Книга будет интересна профессиональным массажистам, людям, решившим открыть массажный салон, и всем тем, кто неравнодушен к такому столь приятному и одновременно полезному методу лечения и предупреждения заболеваний, сохранения здоровья, красоты души и тела, как массаж.*



**Точки, возвращающие здоровье / сост. Т. М. Проستاкова, И. Б. Щеболева. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 286 с.**

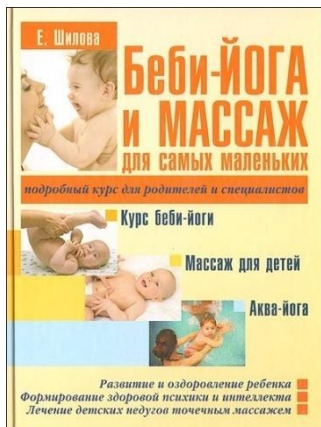
*Прекрасно иллюстрированная книга знакомит читателя с учением древних философов и врачей об организме как целостной системе, в которой каждый из элементов находится в тесном единстве со всеми остальными. В книге не только подробно описаны различные методы воздействия на точки (массаж, надавливание, прижигание), но и объясняется, как достигается желаемый результат. Метод массажа активных точек, дошедший до наших дней, выдержал проверку временем и доказал свою эффективность. Методика отличается простотой, физиологичностью, малой зоной воздействия и показана как взрослым, так и детям старше одного года.*



**Намикоши, Т. Шицу - японская терапия надавливанием пальцами / Т. Намикоши; пер. с англ. В. П. Лысенюка. – Киев : Высш. шк., 1995. - 72 с.**

*В данном издании изложены основные принципы метода японской терапии надавливанием пальцами, даны рекомендации по нормализации некоторых функций организма с помощью шицу и использованию этого метода при ряде заболеваний. Описаны приемы, помогающие преодолеть усталость, нарушение сна, улучшить общее состояние человека.*

*Для широкого круга читателей.*



**Шилова, Е. Беби-йога и массаж для самых маленьких** / Е. Шилова. – Минск : Совр. шк., 2010. – 160с.

*«Йога и массаж для самых маленьких» - книга, которая станет незаменимым пособием и просто хорошим другом для вас и вашего малыша. Книга расскажет о том, как заложить «фундамент здоровья» в организме вашего ребенка: предупредить или вылечить заболевания малыша без лекарств и медикаментов; сформировать иммунитет крохи, здоровую мышечную и нервную систему; укрепить костную и тканевую структуру организма малыша.*



**Приемы самомассажа** [Электронный ресурс] : электрон. текстов., граф., зв. данные. - М. : РАВНОВЕСИЕ, 2006. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Мин. требов. : Pentium-II; 256 MB ОЗУ ; 24-х CD-ROM : Windows 98/NT/2000/XP.

*Это электронное издание раскрывает вам секреты самомассажа, поможет поднять общий тонус организма и почувствовать прилив сил, укрепить здоровье и предупредить некоторые заболевания, позволит всегда оставаться в форме. Вы узнаете, как действует массаж на отдельные органы и системы, и с учетом возрастных особенностей, заболеваний, специфики профессии подберете для себя индивидуальный комплекс.*

*Электронное издание содержит видеоматериалы, иллюстрирующие многочисленные приемы самомассажа. Имеется возможность прослушивания и распечатывания необходимых глав.*

*Адресовано всем, кто хочет сохранить здоровье на долгие годы.*

### **Методики очищения организма**



**Соколинская, В. А. Полная энциклопедия очищения организма** / В. А. Соколинская, И. Ю. Игнатъев, М. А. Грабчак. – СПб. : Эксмо, 2002. – 640 с.

*Основа здоровья - это грамотное очищение организма. В энциклопедии представлены все известные, безопасные и гарантированные методики очистительных процедур. Применяя их, вы научитесь в домашних условиях проводить полную очистку всех органов и тем своего организма. Вы узнаете, как контролировать степень и эффективность такого очищения по данным лабораторных анализов и сможете успешно бороться с различными заболеваниями и недугами, используя рецепты народной дицины, траволечение, гомеопатию и продукты пчеловодства, описанные в этой книге.*



**Федосеева, Т. Ф. Очищение организма : лучшие рецепты народ. медицины от А до Я / Т. Ф. Федосеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 256 с.**

*Эта книга о том, как сохранить здоровье, продлить молодость и до глубокой старости вести активный образ жизни, благодаря регулярному очищению организма. В издании подробно рассказано о правилах и методах очищения всех систем и органов нашего тела, об очищении народными средствами и о правильном питании. Для широкого круга читателей.*



**Шабалина, Н. С. 100 приемов очистки организма / Н. С. Шабалина. – Эксмо, 2005. – 288 с.**

*Какая женщина не мечтает быть красивой, стройной, молодой и привлекательной? Автор книги решила для себя эту проблему, разработав уникальную программу очистки организма, которой теперь хочет поделиться с остальными представительницами прекрасного пола. Выделите 15 минут в день - и с помощью программы Нины Шабалиной вы научитесь оставаться молодой и здоровой, ослепительной и желанной, полной сил*

*и интереса к жизни.*

### **Рецепты нетрадиционной медицины**



**Большая энциклопедия народной медицины : энциклопедия / ред. Г. А. Непокойчицкий. - М. : АНС : ОЛМА-ПРЕСС, 2005. - 1119 с.**

*«Большая энциклопедия народной медицины» содержит множество рецептов, советов, рекомендаций и методик различных древних и современных оздоровительных систем и национальных медицинских школ. В книге вы найдете описание наиболее распространенных болезней, способы их лечения и профилактики в домашних условиях, а также меры по оказанию первой помощи при обострении заболеваний, при несчастных случаях и травмах.*



**Ужегов, Г. Н. Полная энциклопедия народной медицины / Г. Н. Ужегов. – М. : Астрель, 2003. – 591с.**

*В книге приводятся различные способы диагностики и лечения наиболее распространенных заболеваний средствами и методами народной медицины. Большой раздел посвящен описанию целебных трав, цветов, плодов и овощей, включает рекомендации по их сбору, заготовке и применению, рецепты лекарственных насто-*

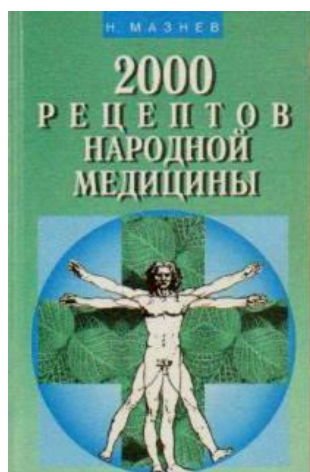
ев и отваров, настоек и мазей, косметических масок и лосьонов. Кроме того, в издание вошли полезные советы беременным женщинам и молодым мамам, позволяющие избежать осложнений во время беременности и облегчающие уход за новорожденными, а также рекомендации по организации питания, режима и закаливания ребенка.

Издание адресовано широкому кругу читателей.



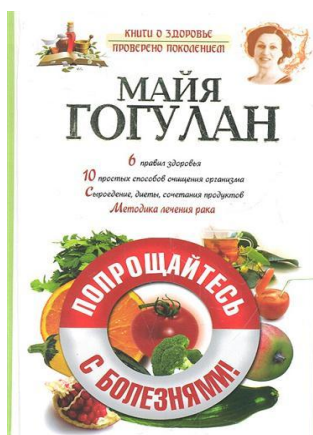
**Народная медицина** / авт.-сост. А. Ф. Конев, Л. С. Конева. – М. : АСТ, 2005. - 416 с.

Данная книга познакомит вас с простыми и эффективными практическими советами народных целителей по оказанию помощи заболевшему взрослому и ребенку, лечению многих распространенных заболеваний с помощью резервных сил организма. В энциклопедии вы найдете характеристики болезней и рекомендации по их лечению лекарственными растениями, соками, отварами, настоями и настойками, медом, прополисом, «мумие», овощами и фруктами.



**Мазнев, Н. И. 2000 рецептов народной медицины** / Н. И. Мазнев. – М. : Мартин, 2003. – 416 с.

Автор собрал и систематизировал более 2000 рецептов народной медицины по профилактике и лечению многих распространенных заболеваний и недугов. В книге подробно описываются методики применения народных лекарственных средств. Это издание не только собрание рецептов и различных способов лечения болезней - в нем Н. И. Мазнев раскрывает свое понимание накопления и сохранения душевных и физических сил человека, дает представление о причинах возникновения болезней и методах их лечения.



**Гоголан, М. Ф. Попрощайтесь с болезнями** / М. Ф. Гоголан. – Москва. : Астрель, 2012. - 416 с.

Для того чтобы быть здоровым, нужно не так уж много: правильное питание, несколько простых упражнений, положительный настрой. Именно об этих составляющих здоровья расскажет автор книги - журналист Майя Гоголан. Это рассказ человека, который сам прошел через болезнь и смог найти выход. Система здоровья японского инженера Ниши помогла встать на ноги Майе Гоголан, а ее книги помогли уже сотням людей в нашей стране и за рубежом познакомиться с этой

системой и также обрести здоровье. В книге вы найдете описания упражнений Ниши, подробные советы по подбору продуктов и режиму питания,

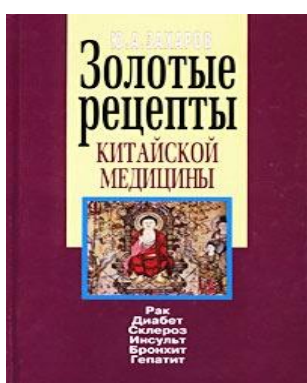
рецепты лечения некоторых заболеваний, советы по поддержанию психического здоровья и правильного настроения.



**Тартак, А. М. Золотая книга - 4, или Здоровье без лекарств / А. М. Тартак. – СПб. : Диля, 2003. – 320с.**

*Автор книги - Алла Михайловна Тартак - старший научный сотрудник Института натуропатии, известная целительница-травница, косметолог, владеющая секретами тибетской медицины.*

*В своей работе она щедро делится своими бесценными советами по сохранению здоровья.*



**Захаров, Ю. А. Китайская медицина. Золотые рецепты / Ю. А. Захаров. - М. : Прессверк, 2001. – 448 с.**

*Книга доктора медицины Ю. А. Захарова в популярной форме рассказывает читателю о методах предупреждения, профилактики и лечения грозных недугов (рак, диабет, склероз, инсульт, бронхит, гепатит) с помощью чжень-цзю терапии, традиционном китайском массаже, цигуне, у-шу.*



**Домашний лечебник. Методы нетрадиционной медицины / под ред. В. А. Пирогова, С. А. Маркова. – Смоленск : Русич, 1995. – 480 с.**

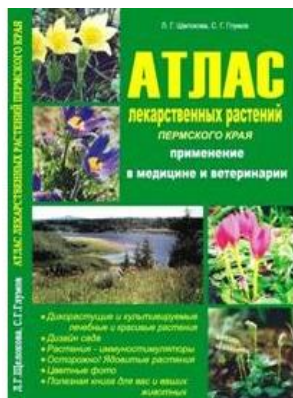
*Помимо официальной медицины существует природная, или, как она сейчас называется по международной терминологии, естественная медицина - "без таблеток и скальпеля". Методы, которые предлагает лечебник, не требуют дорогостоящей аппаратуры, труднодоступных медикаментов. Они пережили столетия и сохранили высокую эффективность при самом широком круге заболеваний. Столь долгое существование методов уже само по себе говорит об их эффективности.*



**Мартынов, С. М. Домашняя рефлексотерапия / С. М. Мартынов. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1995. – 288 с.**

*В книге подробно изложены принципы лечения различных недугов нетрадиционными методами: наложением медных дисков, ношением лечебных медных браслетов, акупунктурой, малой йогой и др. Написанная живым, доступным языком, книга несет массу полезнейшей информации, которая поможет вам и вашим близким поддержать здоровье.*

## Целительная сила природы



**Щелокова, Л. Г. Атлас лекарственных растений Пермского края : применение в медицине и ветеринарии / Л. Г. Щелокова, С. Г. Глумов. - Пермь, 2009. - 240 с.**

*В атласе описано 350 видов лекарственных растений, которые растут и могут быть выращены в Пермском крае. Рассматриваются вопросы их заготовки и хранения, применения в медицине, ветеринарии, использование в дизайне сада.*

*Отдельная глава посвящена уральским растениям – иммуностимуляторам. Приведены некоторые сведения о ядовитых и съедобных растениях Пермского края. Многие описания растений сопровождаются стихами различных авторов. К каждому растению дана его цветная фотография, сделанная Л. Г. Щелоковой.*

*Книга написана для широкого круга читателей: учителей, медицинских и ветеринарных работников, студентов, туристов, рыбаков, любителей природы.*



**Современная энциклопедия траволечения / авт.-сост. Н. В. Беляев. – Минск : Совр. литератор, 2003. – 928 с.**

*Энциклопедия посвящена лекарственным растениям и всевозможным способам их применения. В сборнике широко представлены очень редкие и весьма полезные рецепты, которые применяются как в медицинских, так и в косметических целях. Предложенные советы помогут вам правильно, и умело использовать целебные свойства растений.*



**Хата, З. И. Целебные и защитные свойства пищевых растений и их выращивание экологически чистыми: В 2-х кн. / З. И. Хата, А. З. Хата. – М. : Евразия+, 2002.**

Кн. 1. Пищевые растения, их целебные и защитные свойства (Травник). – 2002. – 272 с.

Кн. 2. Целебные и защитные свойства пищевых растений и их выращивание экологически чистыми. – 2002. – 432 с.

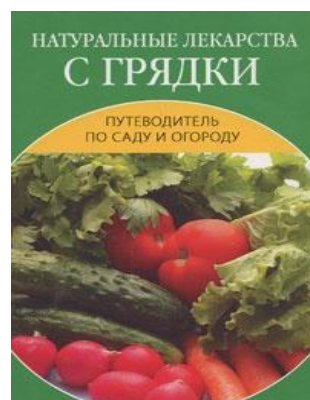
*Сборник состоит из 2-х книг. В первом томе описаны целебные и защитные свойства около 200 пищевых растений. В книге подробно рассмотрены входящие в состав пищевых растений активные вещества (органические кислоты, минеральные вещества и др.), от наличия и соотношения которых зависят их целебные свойства.*





Во второй книге части первой кратко приведены около 200 наиболее часто встречаемых болезней. При описании каждой болезни или болезненного состояния автор в доступной для каждого взрослого человека форме излагает причины заболевания, перечисляет основные симптомы, принципы лечения и профилактики. Во второй части читатель найдет много полезных советов по выращиванию экологически чистых пищевых растений с высоким содержанием биологически активных веществ. В ней уделяется внимание способам очистки воды, воздушной среды, фруктов и овощей от токсичных веществ.

Автор в историческом, теоретическом и практическом аспектах показывает экологическую и физиологическую целесообразность использования человеком пищевых растений для укрепления здоровья, профилактики и лечения.



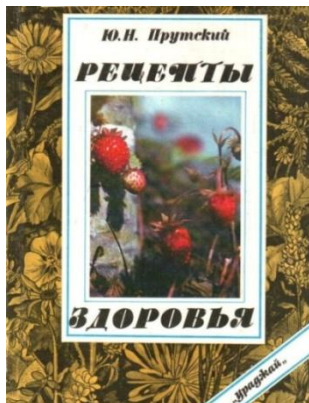
**Исаева, Е. Л. Натуральные лекарства с грядки / Е. Л. Исаева. – М. : Мир книги, 2008. – 256 с.**

Из этой книги вы узнаете о целебных свойствах овощей, а также лекарственных трав, которые, как и овощи, можно выращивать на приусадебном участке, об особенностях ухода за этими растениями и о том, как их применять в лечебных целях. В книге приведено свыше 100 рецептов народной медицины и несколько эффективных овощных диет



**Синяков, А. Ф. Зеленая аптека. Лечение травами / А. Ф. Синяков. – М. : КСП, 1995. – 346 с.**

Как сохранить и укрепить здоровье, как выглядеть бодрым и подтянутым, как избавиться от усталости - эти вопросы волнуют всех. Книга предлагает воспользоваться кладовой природы - витаминными и адаптогенными растениями для восстановления тонуса, укрепления здоровья, лечения и профилактики заболеваний. Приводятся рецепты чаев, отваров из трав, повышающих устойчивость человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Рассказывается, как правильно собирать и хранить растения и травы.



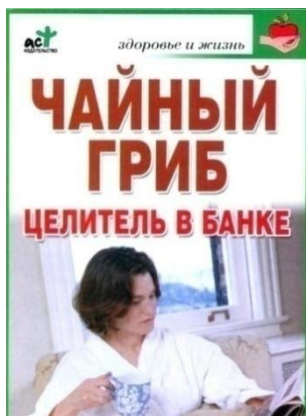
**Прутский, Ю. Н. Рецепты здоровья / Ю. Н. Прутский.** - Минск : Ураджай, 1995. – 200 с.

*В книге кратко описаны целебно-пищевые свойства дикорастущих и культурных растений. Приведены сведения о сроках сбора дикорастущих плодов и ягод. Представлены таблицы о питательной ценности и наличии полезных веществ в плодах, ягодах и травянистых растениях. Уделено внимание лекарственному применению растений. Рассмотрены ядовитые растения.*



**Семенова, А. Исцеляющий сад / А. Семенова.** - СПб. : Невский проспект, 1999. - 189 с.

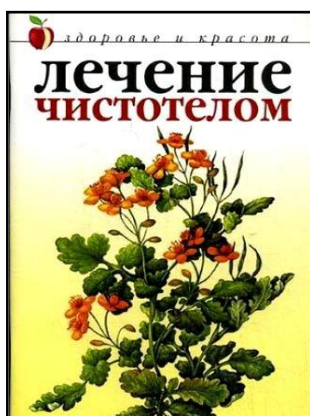
*Великую целебную тайну сада откроет вам Анастасия Семенова. Как лечиться цветом и ароматами цветущего сада, как проверить совместимость деревьев с человеком, как стать неотразимой с помощью природной косметики, а так же о лечебных свойствах растений и трав.*



**Гурьянова, Л. С. Чайный гриб – целитель в банке / Л. С. Гурьянова.** – СПб. : Сова, 2013. – 64 с.

*С давних времен настоек чайного гриба использовали как освежающий, приятный на вкус напиток и как лечебное средство при кишечных и желудочных расстройствах, тонзиллите и ангине, инфицированных ранах и ожогах, для поднятия жизненного тонуса при нарушениях обмена веществ. Кроме того, чайный гриб - это великолепное косметическое средство, помогающее сохранить молодость и красоту кожи и волос. О том, как ухаживать за чайным грибом и как его применять при различных недугах и в косметике, рассказано в этой*

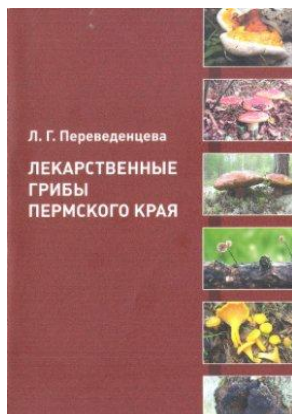
*книге.*



**Савельева, Ю. Я. Лечение чистотелом / Ю. Савельева.** - М. : Рипол Классик, 2012. - 64 с.

*Такое растение, как чистотел, известно каждому, однако не все знают о его уникальных целебных свойствах. Предложенная книга содержит ценные сведения и полезные рекомендации по вопросам использования чистотела - как в медицине, так и в косметологии. Приводятся рецепты приготовления в домашних условиях лечебных настоев, отваров, масок, мазей.*

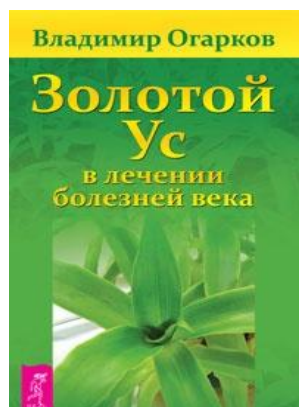
*Книга рассчитана на широкий круг читателей.*



**Переведенцева, Л. Г. Лекарственные грибы Пермского края / Л. Г. Переведенцева.** - Пермь: Проектное бюро «Рейкьявик», 2011. – 146 с.

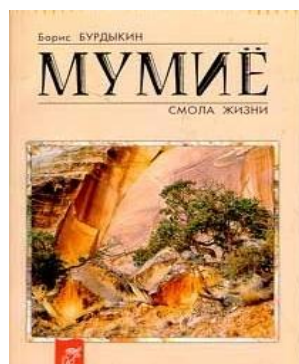
*Автор приводит сведения о 128 видах лекарственных грибов, выявленных на территории Пермского края. Анализируются данные научной и народной медицины. Дается перечень грибов, которые могут быть использованы для лечения различных заболеваний. Краткое описание признаков грибов, а также цветные фотографии позволяют распознать их в природе. Для каждого вида указывается распространение на территории Пермского края и использование в лечебных целях.*

*Книга предназначена широкому кругу читателей, интересующихся живой природой, разнообразием, особенностями и свойствами грибов, а также преподавателям, студентам и школьникам.*



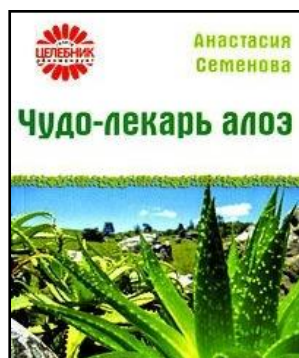
**Огарков, В. Н. Золотой ус в лечении болезней века / В. Н. Огарков.** – СПб. : Весь, 2006. – 128 с.

*Долгое время известный народный целитель Владимир Николаевич Огарков посвятил изучению целебных и токсических свойств Золотого уса. В результате ему удалось определить дозировки и способы приготовления препаратов из этого растения для лечения самых разных заболеваний. Книга будет полезна всем интересующимся данной темой.*



**Бурдыкин, Б. Е. Мумие – смола жизни / Б. Е. Бурдыкин.** – СПб. : ВСЬ, 2002. – 160 с.

*Книга рассказывает об одном из самых загадочных и эффективных природных лекарств — мумие и раскрывает тайну происхождения этого «волшебного горного бальзама». В книге подробно описаны удивительные лечебные свойства мумие. Практические рекомендации по его применению помогут при лечении и профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, травмах и нервных расстройствах, а также многих других недугов.*



**Семенова, А. Чудо-лекарь – алоэ / А. Семенова.** – СПб. : Невский проспект, 2000. – 123 с.

*Это издание - мини-энциклопедия лечебных свойств алоэ. Алоэ (столетник) - это кладовая полезных веществ, его применяют и внутрь, и наружно при самых различных заболеваниях. Но самое главное - алоэ вырабатывает биогенные стимуляторы, вещества, повышающие сопротивляемость организма болезням в*

целом, укрепляя его иммунитет. Алоэ входит в состав многих косметических средств, обновляя кожу и делая женщин красивее. Существует рецепт маски с алоэ, которую применяла еще царица Клеопатра. Из этой книги вы узнаете множество рецептов, научитесь готовить из алоэ лекарства, а также правильно выращивать это удивительное растение.



**Лечение медом** / сост. Л. Н. Куликович. – Минск : Литература, 1998. – 240 с.

В книге собрано практически все, что известно о меде. Читатель узнает о том, какой бывает мед, как отличить натуральный мед от искусственного, познакомится с целебными свойствами этого удивительного продукта. Автор описывает методы лечения, предложенные известными врачами, приводит советы народной медицины. Для широкого круга читателей.



**Лечение лимоном** / сост. Е. В. Усошин. – Минск : Совр. литератор, 2000. – 208 с.

Из книги «Лечение лимоном» вы узнаете о целебных свойствах этого удивительного фрукта. Автор описывает методы лечения, предложенные известными врачами, приводит советы народной медицины. Кроме того, в книге содержатся разнообразные кулинарные рецепты.

## Здоровое питание

Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем организма человека. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит наше здоровье в целом!

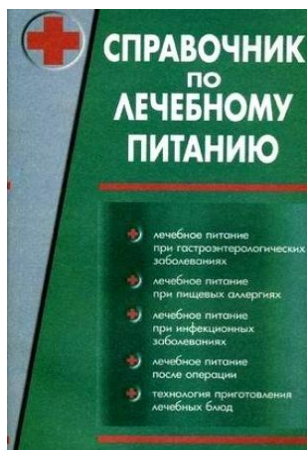


**Гурвич, М. М. Лечебное питание : советы гастроэнтеролога** / М. М. Гурвич. – М. : Эксмо, 2012. - 320 с.

Лечебное питание - самый главный терапевтический фактор при заболеваниях органов ЖКТ. На основе 40-летнего опыта лечебной работы в Институте питания РАМН знаменитый врач дает научные рекомендации по сбалансированному и вкусному питанию для лечения и профилактики заболеваний. Надежные и простые советы специалиста помогут узнать о связи питания и

заболеваний ЖКТ, снизить количество медикаментов, исключить или свести к минимуму осложнения, обрести хорошее самочувствие.

Книга адресована диетологам, гастроэнтерологам, семейным врачам. Благодаря ясному и понятному изложению, большому количеству практических советов она будет полезна и широкому кругу читателей.



**Сивохина, И. К. Справочник по лечебному питанию** / И. К. Сивохина. - М. : Новая волна, 2000. - 352 с.

В книге рассматриваются вопросы диетотерапии при различных заболеваниях органов пищеварения. Приводятся основные сведения о технологии приготовления некоторых наиболее употребляемых диетических блюд, а также характеристики диет. Освещаются вопросы использования минеральных вод и лекарственных растений в комплексе с диетотерапией.

Книга предназначена для студентов старших курсов медицинских институтов, врачей диетологов, терапевтов, хирургов, инфекционистов, курортологов. Будет интересна и широкому кругу читателей.



**Зайцев, С. М. Здоровое питание : энциклопедия** / С. Зайцев. – Минск : Кн. Дом, 2005. – 768 с.

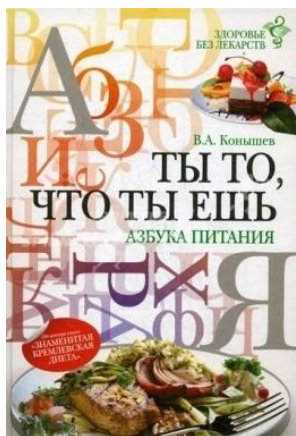
В энциклопедии изложены многие вопросы и проблемы, связанные с правильным, здоровым питанием человека. Автор рассказывает об основных питательных веществах, биологически активных добавках. Рассмотрены особенности питания людей разного возраста и профессий, лечебное питание и диеты для похудения, вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание и многое другое. Уникальность издания заключается в простоте изложения и в энциклопедическом освещении огромного материала.

Для широкого круга читателей.



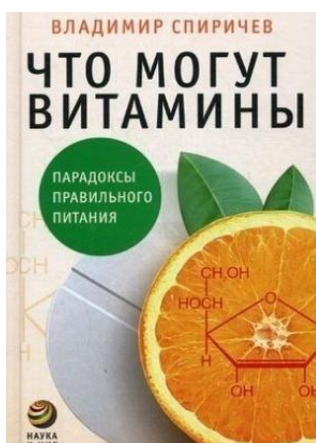
**Здоровое питание. Здоровый образ жизни.** - М. : АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, правильном питании и образе жизни, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации о том, как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



**Коньшев, В. А. Ты то, что ты ешь : азбука питания /** В. А. Коньшев. – М. : Эксмо, 2011. – 384 с.

*Доктор медицинских наук, опытный диетолог Виктор Коньшев откроет вам неизвестные подробности всех современных продуктов питания. Что скрывается под красивыми этикетками, как приготовить полезную еду, какие продукты можно и нельзя сочетать, как правильно выбирать диету. Автор подробно и доступно освещает все важные, волнующие каждого из тех, кто заботится о своем здоровье, вопросы питания.*



**Спиричев, В. Б. Что могут витамины: парадоксы правильного питания /** В. Б. Спиричев. – М. : АСТ-Пресс, 2013. – 288 с.

*Что такое витамины? Лекарства, которые продают в аптеке, или необходимые пищевые вещества? Какова роль витаминов в организме и сколько их нужно человеку? Почему витаминов не хватает? И главное - что делать, чтобы обеспечить себя этими жизненно важными биологически активными веществами, и как питаться правильно? На эти и многие другие «народные» вопросы даются ответы в книге, написанной многолетним руководителем лаборатории витаминов и минеральных веществ Института питания РАМН, заслуженным деятелем науки, профессором Владимиром Борисовичем Спиричевым.*



**Лужковская, Ю. Карманный счетчик калорий /** Ю. Лукховская. – СПб. : Питер, 2012. – 192 с.

*Стройность, красота и здоровье на долгие годы - это мечта каждого. Но как ее осуществить? Ответ прост: ежедневно подсчитывать количество калорий, белков, жиров и углеводов, содержащихся в пище. Этот карманный справочник поможет вам справиться с данной задачей. В книге представлены таблицы калорийности и пищевой ценности продуктов, сравнительная таблица мер продуктов.*



**Гоголан, М. Законы полноценного питания : как вылечить разные заболевания при помощи простых продуктов /** М. Гоголан. - М. : Астрель, 2012. - 382 с.

*В каждой из своих книг Майя Гоголан уделяет большое внимание питанию человека. Именно питание делает нас и больными, и здоровыми.*

*В этой книге собрана конкретная информация с объяснениями автора, а также даны рецепты и советы, которые помогут вам питаться по законам Жизни. Вы убедитесь, что это не только правильно и полезно, но также легко и доступно.*



**Гоголан, М. Уникальные свойства листьев и трав : что приготовить на завтрак, обед, ужин, чтобы сохранить здоровье, молодость, хорошую фигуру / М. Гоголан. – М. : Астрель, 2012. – 254 с.**

*Питание влияет не только на здоровье, долголетие, молодость, фигуру и цвет лица. Правильное питание развивает память, концентрацию, выносливость, неправильное - их притупляет. Успешность, внешний вид и самочувствие напрямую зависят от питания. Из этой книги вы узнаете, какие продукты вам в самом деле нужны, как их готовить, подавать, когда есть, а также найдете простые рецепты и готовые меню.*



**Рецепты зеленых коктейлей от Виктории Бутенко : первый шаг к сыроедению / С. Маликова. – СПб. : Питер, 2012. – 192 с.**

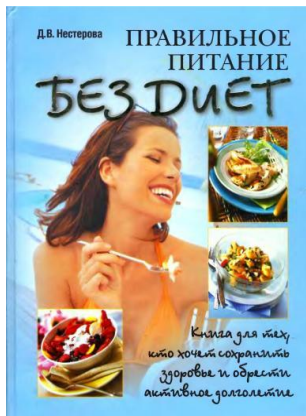
*Вас мучают хроническая усталость, бессонница, проблемы с пищеварением? Всего один зелёный коктейль в день - и к вам вернутся силы, наладится обмен веществ. Необязательно быть сыроедом - оригинальные коктейли от Виктории Бутенко можно пить при любом рационе и в любом возрасте!*

*Зелёные коктейли вкусны и разнообразны, очень питательны и невероятно просты в приготовлении. Они идеально вписываются в ритм жизни современного человека!*



**Королёва, М. Secret стройности от Маргариты Королевой / М. Королёва. – М. : АСТ, 2010. – 219 с.**

*Маргарита Королева - кандидат медицинских наук, руководитель клиники эстетической медицины, диетолог, физиотерапевт, дерматокосметолог, мезотерапевт. Вопросами снижения веса и нехирургическим моделированием фигуры занимается более 20 лет. Ее авторская программа снижения веса позволяет не только избавиться от лишних килограммов, но и сохранить достигнутый результат навсегда. Система коррекции фигуры Маргариты Королевой уже многие годы пользуется популярностью у бизнесменов, политиков, а также звезд отечественного шоу-бизнеса, среди которых - Николай Басков, Филипп Киркоров. Надежда Бабкина, Жанна Фриске, Валерия, Наташа Королева, Анита Цой, Владимир Соловьев и другие. Теперь программа стройности Маргариты Королевой доступна и вам.*

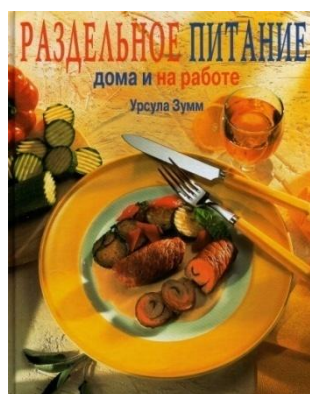


**Нестерова, Д. В. Правильное питание без диет /**  
Д. В. Нестерова. – М. : Вече, 2008. – 256 с.

*В книге собраны рецепты вкусных и полезных низкокалорийных блюд, которые можно приготовить из доступных продуктов. Подробные инструкции по приготовлению дополняют красочные иллюстрации, а указание калорийности каждого блюда позволит составить идеальное меню на каждый день.*

*Книга адресована всем, кто придерживается здорового образа жизни, следит за фигурой и хочет узнать*

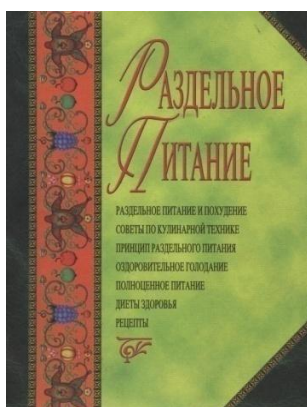
*больше о правильном питании.*



**Зумм, У. Раздельное питание дома и на работе /**  
У. Зумм. – М. : Внешсигма, 1998. – 128 с.

*Раздельное питание - это система, которая позволяет даже сузубо занятым людям легко, просто и даже с удовольствием, без суеты и стрессов, сбрасывать лишние килограммы. Урсула Зумм, автор многих изданий, в этой книге представляет принципы раздельного питания как составную часть единой теории гармоничного образа жизни. обстоятельное введение объяснит вам, что означает раздельное питание и как оно функционирует.*

*Количественная схема даст точное представление о том, как выглядит день с раздельным питанием. Неделя перехода к раздельному питанию поможет вам перестроиться на новую систему. Кроме того, вам предоставляется на выбор множество разнообразных рецептов блюд для целого дня. Отдельная глава расскажет, что лучше брать с собой на обед на работу.*



**Раздельное питание : разд. питание и похудение, советы по кулинарной технике, принцип разд. питания, оздоров. голодание, полноц. питание, диеты здоровья, рецепты / авт.-сост. Н. Н. Макарова. – Минск : Литература, 1998. – 352 с.**

*В подарочном издании «Раздельное питание» в доступной форме излагаются основы и тонкости системы рационального питания человека, которая поможет вам укрепить физическое и нравственное здоровье, всесторонне улучшить эффективность каждого дня своей*

*жизни. Адресуется широкому кругу читателей.*





**Зинец, И. И. Здоровье и диета : 100 лечеб. нов, 500 лечебных диетич. блюд / И. И. Зинец. – Пермь: Пермская книга, 1997. – 470 с.**

*Автор книги знакомит с лечебными рационами и предлагает рецепты разнообразных диетических блюд. В первой части книги приводятся сведения об основных распространенных заболеваниях и принципах их лечения, применении номерной системы диет лечебного питания. На каждую лечебную диету составлены семи-дневное меню, перечень рекомендуемых и запрещенных блюд. Во второй части книги дана рецептура диетических блюд, указаны их целевое назначение (на какие диеты они рекомендуются), расход сырья и технология приготовления, а также химический состав блюд, т. е. количество содержащихся в них белков, жиров, углеводов в граммах, их энергетическая ценность (калорийность) в килокалориях.*

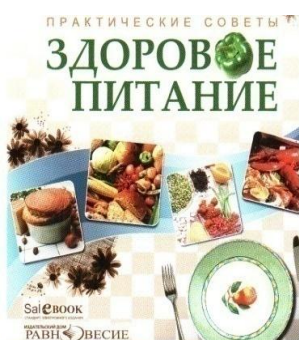
*Издание рассчитано как на специалистов-медиков, так и на широкий круг заинтересованных читателей.*



**Гурвич, М. М. Диета для здоровья / М. М. Гурвич. – М. : Легпромбытиздат, 1995. – 336 с.**

*В книге рассказывается о диете в домашних условиях, ее использовании вместо лекарств, о связи диеты и косметики, о вегетарианстве, постах, диете йогов и тибетской медицине. Даны практические рекомендации, позволяющие похудеть или поправиться, вылечить от некоторых болезней. Не оставлены без внимания и ответы на многочисленные вопросы к врачу-диетологу.*

*Для широкого круга читателей.*



**Шилов, В. Н. Здоровое питание [Электронный ресурс] : электрон. текстов., граф., зв. данные / В. Н. Шилов, В. П. Мицьо. – М. : РАВНОВЕСИЕ, 2006. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM). – Мин. требов. : Pentium-II ; 256 МВ ОЗУ ; 24-х CD-ROM ; Windows 98/NT/2000/XP.**

*Данное издание посвящено основным принципам здорового питания. На диске вы познакомитесь с классической западной диетологией и с взглядом йогов на здоровое питание. Узнаете о роли различных пищевых ингредиентов и биологической ценности продуктов, о влиянии на наше здоровье трансгенных продуктов, БАДов, пищевых добавок, природных токсикантов и загрязнителей. Исходя из индивидуальных параметров, сможете рассчитать оптимальную калорийность суточного рациона.*

*Издание адресовано всем, кто рационально относится к своему здоровью.*

## Стиль жизни – движение!

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является физическая активность. Дефицит двигательной активности – гипокинезия, представляет одну из актуальнейших проблем сохранения здоровья человека. Книги, представленные в этом разделе, пропагандируют необходимость регулярных занятий лечебной физкультурой, оздоровительным бегом и ходьбой, плаванием, фитнесом и йогой.



**Милюкова, И. В. Лечебная физкультура : новейший справ. / под ред. Т. А. Евдокимовой. — СПб. : Сова, 2005. – 862 с.**

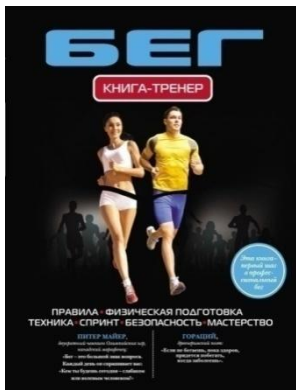
*Лечебная физкультура - один из самых естественных методов лечения и профилактики. Из этой книги вы узнаете, как подобрать нужные комплексы упражнений, чтобы помочь себе и избавиться от множества болезней. В ней рассказывается о лечебных упражнениях, лечебных позах, лечебном дыхании и других приемах лечебной физкультуры. Комплексы упражнений подобраны таким образом, что их можно выполнять самостоятельно, а к их описанию прилагается более 300 рисунков. Здесь вы так же найдете рекомендации по косметической гимнастике, специальные упражнения для детей, узнаете, как делать массаж новорожденным, как научить ребенка плавать, познакомитесь с системой хатха-йоги.*



**Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2013. – 80с.**

*Книга основателя и руководителя «Школы скандинавской ходьбы» Анастасии Полетаевой является настоящей энциклопедией по скандинавской ходьбе и пошаговым руководством для тех, кто решил начать практиковать ходьбу с палками. В книге содержится подробная и развернутая информация о технике скандинавской ходьбы, о подборе экипировки и дополнительном оборудовании. После прочтения книги вы узнаете, как можно легко и быстро похудеть со скандинавской ходьбой, восстановиться после болезней и травм, повысить мышечный тонус и общее самочувствие, как бороться со стрессами и бессонницей и противостоять типичным для городских жителей недугам: гиподинамии, переутомлению, снижению иммунитета, болезням опорно-двигательного аппарата.*

*Книга адресована любителям активного отдыха на природе и всем, кто интересуется новыми эффективными методами оздоровления и похудения.*



**Шутова, М. Н. Бег : книга-тренер / М. Н. Шутова. – М. : Эксмо, 2013. – 208 с.**

*Не важно, решили ли вы начать бегать для здоровья или для рекордов – ваша цель впереди. Не оглядывайтесь, не сомневайтесь! Книга-тренер, которую вы держите в руках, научит вас бегать правильно и главное – с большой пользой.*

*В книге предлагаются лучшие программы тренировок и для новичков и для продвинутых спортсменов. Вы узнаете, как правильно выбирать экипировку (в т.ч., обувь), когда, как и сколько нужно бегать, как проводить разминку, готовиться к соревнованиям, питаться, и как предотвращать травмы.*

*Книга прекрасно иллюстрирована: в ней около 500 фотографий и 3D-иллюстраций, подробнейшим образом показывающих все описываемые техники.*

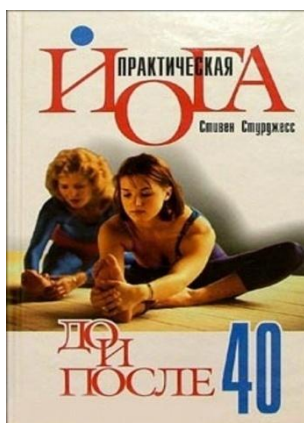


**Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 320с.**

*В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация, рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид физической нагрузки.*

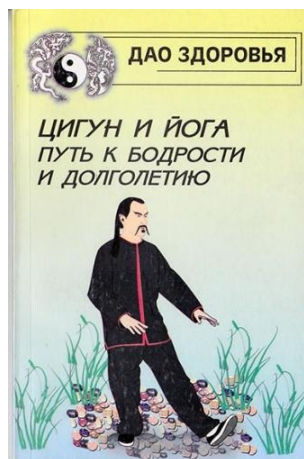
*Специальные главы посвящены плаванию грудных детей и детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также плаванию как доступному лечебно-терапевтическому средству.*

*Для широкого круга читателей.*



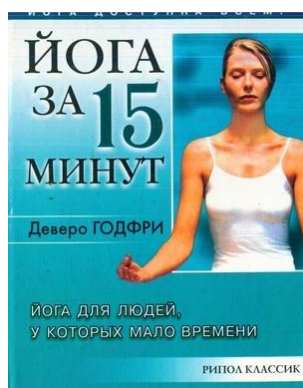
**Стурджесс, С. Практическая йога до и после 40 / С. Стурджесс; пер. с англ. – М. : Мир книги, 2004. – 352 с.**

*Йога, в переводе означающая «союз», позволит вам достичь гармонии духа, тела и разума. Уникальная, проверенная временем восточная система оздоровления не только избавит от многих заболеваний, но и принесет душевное равновесие, освободит от стрессов. Руководствуясь рекомендациями опытного мастера, подробными описаниями, вы можете заниматься йогой в любом возрасте.*



**Вильчинский, А. С. Цигун и йога : путь к бодрости и долголетию / А. С. Вильчинский, В. Н. Хорев. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 144 с.**

*Перед вами пособие, в котором последовательно и достоверно изложен один из популярных и эффективных видов китайской оздоровительной традиции - «18 форм тайци-цигун», а также замечательно действенный утренний комплекс тантрической йоги, мгновенно вводящий организм в режим гармоничного бодрствования. Книга рассчитана как на абсолютного новичка, так и на опытного специалиста, поскольку затрагивает весьма глубокие и малоизвестные аспекты этой практики.*



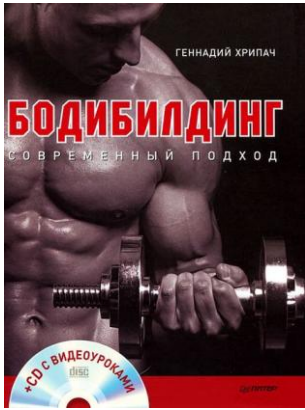
**Годфри, Д. Йога за 15 минут / Д. Годфри; пер. с англ. Н. В. Бутовой, О. А. Климовой. - М. : РИПОЛ классик, 2002. - 192 с.**

*Эта книга представляет особый интерес для всех, кто стремится овладеть древнейшей серьезной и полезной гимнастикой, именуемой хатха-йогой. Она не только укрепляет физическое, но и духовное здоровье. Современный ритм жизни диктует свои законы, и очень часто люди ошибочно полагают, что любые эффективные занятия требуют слишком больших затрат времени. Но это не так! И данная книга доказывает это.*



**Кристинсен, Э. Йога для всех : путь к здоровью / Э. Кристинсен. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.**

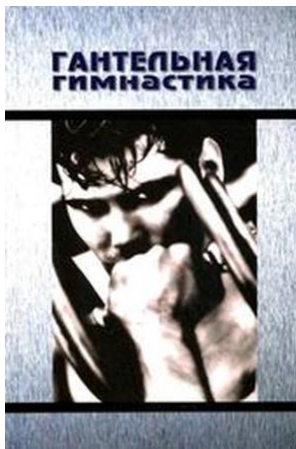
*Как известно, йога не только придает телу необычайную гибкость, но и способствует общему улучшению самочувствия. Предлагаемая книга сосредоточена именно на оздоровительных свойствах древнейшей практики. Основным ее достоинством является то, что описанные в ней упражнения доступны абсолютно каждому, независимо от уровня подготовки. Даны подробные рекомендации по выполнению асан, правильному дыханию и грамотному сочетанию лечебных поз для улучшения вашего здоровья. Выполняя упражнения по системе йоги из этой книги, вы не только избавитесь от многих неприятных болезней, но сможете обрести душевное равновесие, научитесь жить в гармонии с собой и окружающими!*



**Хрипач, Г. Н. Бодибилдинг : совр. подход (+CD с видеоуроками) / Г. Н. Хрипач. – СПб. : Питер, 2012. – 160с.**

*Бодибилдинг - это стиль жизни. Книга динг. Современный подход» - для сильных духом людей, которые готовы изменить свою жизнь, стать уверенными в себе, успешными и привлекательными. Рекомендации сертифицированных тренеров помогут вам в этом. Книгу дополняет диск с видеоуроками упражнений, которые выполняет профессиональный спортсмен.*

*Издание адресовано в первую очередь тем, кто делает первые шаги на пути к обретению крепкого здоровья и прекрасной спортивной фигуры.*



**Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 222 с.**

*В пособии описаны комплексы упражнений с различными отягощениями для гармоничного развития всех мышц. Приведены упражнения с гантелями, гирями, амортизатором различного уровня сложности и для различного возраста, даны советы по методике занятий с тяжестями. Показаны специальные упражнения с амортизатором, которые можно проделывать не только дома или в спортзале, но и в походах, командировках. Книга позволит человеку любого возраста поддерживать себя в хорошей физической форме, быть здоровым, сильным, выносливым и закаленным.*

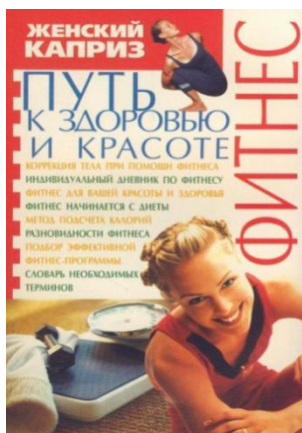
*вым, сильным, выносливым и закаленным.*



**Вейдер, С. Суперфитнес : лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д : Фенкс, 2006. – 288 с.**

*В этом уникальном самоучителе собраны самые эффективные и популярные программы, разработанные мировой индустрией фитнеса, которые можно без особых проблем освоить самостоятельно, в домашних условиях. Калланетика и пилатес, фитбол, танец живота и стриптиз-аэробика — эти супермодные фитнес-*

*программы практикуют миллионы женщин во всех странах мира. Прекрасно иллюстрированная, легко и доступно написанная книга поможет вам укрепить здоровье, обрести великолепную фигуру, раскованность, грацию и пластику движений.*



**Стецура, Ю. В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте** / Ю. В. Стецура. – М. : БАО-Пресс, 2006. – 256 с.

*Красота, здоровье, сила - составляющие успеха, без которого не обойтись современной женщине. Все это подарит вам фитнес - стильный образ жизни успешной женщины. В книге вы найдете информацию по женскому фитнесу, рекомендации по здоровому питанию, советы профессиональных инструкторов, уникальные фитнес-программы и тренировки (фитбол, тай-бо, степ, боди-комбат, пилатес и др.), а также описание современных техник профилактического и восстановительного массажа.*

*Эта книга - лучший путеводитель по мировому фитнесу - рекомендована широкому кругу читательниц.*



**Аэробика дома** / под ред. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : Сталкер, 2006. – 176 с.

*В книге рассмотрены теоретические вопросы: расчет индекса массы тела, связь диеты и тренировок, система управления и планирования оздоровительной тренировки и т.д. Представлены лучшие и эффективные комплексы упражнений, опробованные на многих группах. Это пособие поможет не только разобраться в видах и методах аэробики, преимуществах тех или иных физических упражнений, но и подобрать индивидуальный комплекс упражнений и эффективно сбалансировать питание.*

*Для широкого круга читателей.*

## Содержание

Вступление	3
Раздел 1. Наука самооздоровления	4
1.1. Защита от стресса. Дыхательные практики	7
1.2. Закаливание и водолечение	9
1.3. Массаж для всех	10
1.4. Методики очищения организма	12
1.5. Рецепты нетрадиционной медицины	13
1.6. Целительная сила природы	16
Раздел 2. Здоровое питание	20
Раздел 3. Стиль жизни – движение	26

