

***Каталог книжной выставки***

**ВОЛХОВ**

**2019**

**2019-й объявлен Годом Здорового Образа Жизни в Ленинградской области.**

**Здоровый образ жизни** – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции.

 Волховская межпоселенческая районная библиотека подготовила для пользователей библиотеки книжно-иллюстративную выставку «Быть здоровым – это модно!», которая состоит из следующих разделов:

**1.«Дорога к доброму здоровью»**

**Ильин А.М.** По нетрадиционным схемам – к здоровью: Советы знахаря: Лечебные рецепты и рекомендации / А.М. Ильин. – Минск: НПКФ Баленок и К, 1995. – 240 с.

В книге доступно описано простота приготовления лекарственных форм из проростков злаков и лекарственных растений, как в стационарный так и амбулаторных условиях, позволяют оказать существенную помощь в лечении больного.

**Казин Э.М.** Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

 Авторы-составители излагают современные представления отечественных ученых, касающиеся характеристики здоровья как состояния организма, анализируют пути и средства развития нового междисциплинарного научного направления – валеологии.

**Книга** о здоровье: сборник / Сост. Ю.В. Махотин, О.В. Карева, Т.Н. Лосева. Под ред. Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – 512 с.

 В книге в популярной форме рассказано о строения и жизнедеятельности человека в различные возрастные периоды – от рождения до старости.

**Мясников А.** О самом главном с доктором Мясниковым / А. Мясников. – М.: Эксмо, 2013. – 272 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

 Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и откровенные ответы врача на все наиболее частые вопросы.

**Продли** свою жизнь.900 советов для тех, кто хочет прожить дольше / Пер. с англ. В. Юрина. – М.: БИНОМ, 1995. – 504 с.

 Пользуясь этой книгой, вы сумеете правильнее оценить состояние вашего организма и сделать все возможное, чтобы ваша жизнь была долгой и здоровой.

**Тихонова И**. 100 идей, продлевающих молодость. Все, что обязательно нужно сделать после 40 лет / И. Тихонова. – М.: АСТ, 2014. – 192 с.: ил.- (Антивозраст).

 На страницах книги 100 идей, которые помогут людям зрелого возраста сохранить здоровье и психологический комфорт, укрепить семейные отношения и улучшить свое финансовое положение.

**2. «Целительное питание»**

**Воробьев Р.И.** Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. –

160 с.: ил. – (Научно-популярная медицинская литература).

 В книге читатели узнают, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и работоспособность, о пользе и вреде витаминов,о мясной, жирной и сладкой пище при нерациональном её употреблении.

**Конышев В. А.** Правда о Кремлевской и других знаменитых диетах: В чем не правы д‘Адамо и Монтиньяк. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2005. – 448 с. – (Ключи к здоровью).

 Издание расскажет вам о преимуществах и недостатках наиболее известных и модных на сегодняшний день диет: поможет подобрать правильный режим питания для высокой работоспособности, идеальной физической формы и долголетия.

**Куши А.** Все о макробиотической кухне / А. Куше, А. Джек; науч. Ред. С.Л. Пшеницын. – СПб.: Стройлеспечать, 1995. – 416 с. – (Целительное питание).

 Книга рассказывает о практике макробиотики – учения о жизни в гармонии с природой, жизни свободной от болезней – направлена на понимание бесконечного порядка в повседневной жизни.

**Лифляндский В.Г.** Питание против болезней / В.Г. Лифляндский, В.В. Закревский. – СПб.: ИМПАКС, 1992. – 79 с.

 Авторы книги на основе собственного опыта, известных и малоизвестных способов профилактики и лечения питанием различных заболеваний, предлагают стройную систему лечения и оздоровления организма современного человека.

**Популярно** о питании / Под. Ред. А.И. Столмаковой, И.О. Мартынюка. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с., ил.

 В книге даны рекомендации по предупреждению болезней, связанных с неправильным питанием, в том числе с избыточным потреблением пищи. Приведен научно обоснованный режим питания здоровых и больных людей.

**Проханов В.К.** Книга о «неживой» воде / В.К. Проханов. – М.: Книжный Клуб Книговек, 2013. – 416 с. – (Умный потребитель).

 В книге вы узнаете об опасностях, во время употребления фильтрованной и кипяченой воды, о вреде для здоровья определенных продуктов питания и о способах уберечься от вреда здоровью.

**Медкова И.Л.** Все о вегетарианстве / И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург. – М.: Экономика, 1993. –286 с., ил.

 Авторы книги, используя отечественные и зарубежные исследования, показывают роль **вегетарианства** в избавлении от «болезней века», укреплении здоровья, продлении активной жизни, а также в нравственном совершенствовании. Книга содержит большое количество рецептов разнообразных блюд на каждый день и к праздничному столу.

**3. «Спорт – как стиль жизни»**

**Богачихин М.М.** Уроки китайской гимнастики. Вып. 1 / М.М. Богачихин, худож. С.П. Гапон, Е.А. Лушникова. – М.: Советский спорт, 1990. – 45 с.: ил. – (Физкультура для здоровья).

 В этом выпуске раскрывается смысл и содержание традиционных китайских гимнастик, пришедших из глубины веков. Дается комплекс упражнений одного из видов.

**Гимнастика:** Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавина, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М. «Академия», 2001. – 448 с.

 В книге представлены основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные формы организации занятий.

**Здоровьеформирующее** физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегабщая педагогика).

 В пособии представлены развивающие двигательные программы для занятий с детьми дошкольного возраста, направленные на активизацию сенсомоторного развития, формирование осанки, основных видов движений.

**Исаков В.З.** Озеро Селигер. Путеводитель /В.З. Исаков.– М.: Профизда,1985. – 224 с.: ил. – (Сто путей. Сто дорог).

 Путеводитель посвящен популярному месту отдыха и туризма – озеру Селигер и его окрестностям. В книге рассказывается о природных особенностях этого края, его истории, сегодняшнем дне, об архитектурных и других достопримечательностях, приводятся схемы и маршруты путешествий.

**Колгушкин А.Н.** Энциклопедия закаливания / А.Н. Колгушкин. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2000. – 416 с.

 С энциклопедией закаливания вы сможете легко и доступно избавиться от простуд, насморка и аллергических заболеваний, просыпаться утром с ощущением свежести, а засыпать как младенец, не бояться промочить ноги или искупаться в холодной воде.

**Маслов А.А.** Уроки китайской гимнастики. Вып. 3 / А.А. Маслов, А.М. Подщеколдин, худож. С.П. Гапон, Е.А. Лушникова. – М.: Советский спорт, 1990. – 94 с.: ил. – (Физкультура для здоровья).

 В этом выпуске читатель узнает об истории возникновения китайской гимнастики, оздоровительно-профилактическом эффекте. Подробно изложена методика ее изучения, представлен комплекс упражнений.

**Никитин Б.** Резервы здоровья наших детей / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.

 В этой книге супруги Никитины делятся с читателями своим опытом – физического, умственного и нравственного воспитания детей.

**Фитнес** для современной женщины. Практическая энциклопедия / Пер. с англ. М. Ростовцевой; оформлен. Е. Брынчик. – М.: Эксмо, 2004. – 382 с.: ил.

 Энциклопедия по фитнесу поможет сбросить лишний вес, вернуть тонус мышцам, обрести оптимизм и жизнерадостность. Вы сможете заниматься повседневными делами и привычными физическими упражнениями. А здоровая система питания и положительный настрой помогут закрепить достигнутое.

**Шэнфилд Б.** Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий / Брэд Шэнфилд, пер с англ. М. Котельниковой. – М.: Эксмо, 2006. – 320 с.: ил.

 По авторской методике Брэда Шэнфилда эффективный, тщательно подобранный комплекс занятий займет не более 10 – 15 минут в день, продуманная диета для похудения не заставит вас полностью менять режим питания.

**4. «Здоровье от самой природы»**

**Большой** медовый лечебник / Сост. Ф.А. Шагидонова. – М.: Эксмо, 2004. – 432 с.

 Предлагаемая книга представляет собой универсальное энциклопедическое издание, содержащее максимально полную и современную информацию о применении уникальных природных продуктов пчеловодства в лечебных, косметических и кулинарных целях.

**Булгакова И.В.** Лечебные и магические камни и минералы. Иллюстрированный путеводитель / И.В. Булгакова. – Ростов н/Д: Владис; М.: РИПОЛ КЛАССИК, 20012. – 160 с.

В этой книге автор описывает свойства камней и минералов; способы воздействия на состояние человека; лечение с помощью драгоценных и полудрагоценных камней и минералов; как выбрать "свой" камень; обереги и талисманы.

**Городинская В.С.** Тайны целебных трав / В.С. Городинская. – М.: Советская Россия, 1989. – 256 с.

 Книга кандидата биологических наук В.С. Городинской знакомит с целебными свойствами растений, их применением и действием на организм.

**Гаммерман А.Ф.** Лекарственные растения: Справочное пособие / А.Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев, А.А. Яценко-Хмелевский; 4-е изд., испр. и допол. – М.: Высшая школа, 1990. – 544 с.

 В книге описано около 200 видов растений. Охарактеризованы их морфология, экология, распространение, химический состав; указано применение в научной и народной медицине.

**Даников Н.И.** Ваш травник: Сверхпростые рецепты оздоровления женщинам и мужчинам, когда они болеют, но хотят поправиться без лекарств и таблеток/ Н.И. Даников. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. – 704 с.

 Читателям книги предложена заманчивая возможность приготовить себе лекарство впрок, на неделю, на месяц. Это особенно удобно для людей, страдающим хроническими заболеваниями сердца, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, кожи и других.

**Дубровин И.И.** Косметика из фруктов, овощей, ягод и трав / И.И. Дубровин. – М.: Эксмо, 2004. – 384 с.

 Книга является сборником уникальных и очень эффективных рецептов натуральной косметики для лица, тела, волос. Все рецепты основаны на фруктах, овощах, ягодах и травах, выращенных на вашей даче.

**Иванов С.И.** Рецепты природы: Применение лекарственных растений: В 2-х кн.: Кн. 1. Кн. 2. / С.И. Иванов; 3-е изд. – СПб.: ЛИО «Редактор», Глория ЛТД; Харьков: Фолио, 1994. – 348 с.

Книги рассказывают о целительных свойствах растений, как ими пользоваться и при каких заболеваниях использовать те или иные природные рецепты.

**Ладынина Е.А.** Фитотерапия / Е.А. Ладынина, Р.С. Морозова; 2-е изд., доп. – Л.: Медицина, 1990. – 304 с.: ил.

 В книге описаны отдельные лекарственные растения, способы применения сборов, правила составления лечебных сборов и продолжительность курса лечения при различных заболеваниях.

**Лившиц И.А.** Природы мудрые советы / И.А. Лившиц. – Иркутск: МП «Пируз», 1993. – 528 с.

 Автор рассказывает о влиянии на организм человека меда, трав, ягод, овощей, фруктов, водных процедур и, как разумно использовать советы, накопленные в народе веками.

**Народная** медицина / Авт.-сост. А.Ф.Конев, Л.С.Конева. – Минск: Харвест, 2004. – 416 с.: ил.

 «Народная медицина» познакомит вас с простыми и эффективными практическими советами народных целителей по оказанию помощи при многих распространенных заболеваниях, используя резервные силы организма.

**Сотник В.Ф.** Кладовая здоровья: Альбом / В.Ф. Сотник, худож. Н.Ю. Цуканова; 2-е изд. – М.: Лесная промышленность, 1990. – 64 с.: ил.

 Альбом знакомит читателей с наиболее распространенными видами лекарственных растений средней полосы. Приводится исторический обзор применения лекарственных трав.

**Травник:** золотые рецепты народной медицины / Сост. А. Маркова. – М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с.

 В книге собраны лучшие рецепты народной медицины, лекарственные средства из трав, а также деревьев, овощей, фруктов, которые помогут вам и вашим близким справиться с недугами и сохранить здоровье.

**5. «Целители вокруг нас»**

**Баня,** банька, баенка: Любителям и знатокам банного дела / Я.Р. Рывкин, Н.А. Криничная, В.И. Антохин и др. – Петрозаводск: Карелия, 1992. – 190 с.

 Книга рассказывает о русской бане и финской сауне на Севере: о процессах, происходящих в организме человека при банных процедурах, о традициях и поверьях.

**Игнатова М.** Как наладить жизнь и вернуть себе здоровье. Учит Анастасия / М. Игнатова. – СПб.: Веды, Азбука-Аттикус, 2011. – 256 с.

 В книге собраны советы Анастасии, как управляться практически с любой проблемой, возникшей в жизни, со здоровьем. Все методики в книге даны максимально кратко. Они проверены временем.

**Малахов Г.П.** Здоровье человека /Г.П. Малахов. – Донецк: Сталкер, Генеша, 2005. – 638 с.: ил.

 Из книги вы узнаете, как стать творцом своего здоровья, как восстановить и сохранить его, как создать собственную программу оздоровления, как скорректировать ее, учитывая собственную конституцию и биоритмы.

**Малахов Г.П.** Путь к успеху и здоровью: Поиски, ошибки, открытия / Г.П. Малахов, Т.М. Мороз. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 349 с.

 В книге приведены лучшие оздоровительные методики Г.П. Малахова, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться ее наибольшей эффективности.

**Свиридонов Г.М.** Русская баня / Г.М. Свиридонов, М.Г. Свиридонов. – М.: Молодая гвардия, 2007. –223 с.: ил.

 В сборнике содержатся сведения о возникновении обычая лечиться в парной, полезные советы для тех, кто использует процедуру парения с веником для поддержания здоровья в неблагоприятных экологических условиях, рассказы о «живой воде», о лекарственных сборах трав.

**6. «Здоровье с книгой»**

**Касянова М.** Здоровые сосуды: Сердечно-сосудистая система / М. Касянова, И. Платонов, О. Соловьева. – СПб.: Амфора.ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

Из этой книги вы узнаете, как распознать недуг на самых ранних стадиях, а также о способах лечения и профилактики распространенных заболеваний.

**Куренков А.** Все о крови: Кровеносная система / А. Куренков. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Из книги вы получите представление о том, как устроена и работает кровеносная система, узнаете о наиболее распространенных ее заболеваниях и способах их лечения, научитесь самостоятельно читать анализ крови.

**Лифляндский В.** Здоровый желудок: Пищеварительная система / В. Лифляндский. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Задача врача - установить диагноз и обеспечить качественное лечение, а задача больного - не допустить повторения заболевания. Эта книга содержит массу сведений для проведения профилактики болезней верхних отделов пищеварительной системы, а также простейшие методы лечения.

**Лифляндский В.** Здоровый кишечник: Пищеварительная система / В. Лифляндский. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 В книге вы узнаете, как эффективно бороться с основными болезнями кишечника. Для этого представлены правильное питание, лекарственная терапия, комплексы упражнений, травяные чаи, массаж и гимнастика.

**Мамаева М.** Часто болеющий ребенок / М. Мамаева. – СПб.: ЗАО «Торгово-Издательский дом «Амфора». – 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Книга посвящена вопросам симптоматического лечения часто болеющих детей, системы оздоровления и профилактики детских заболеваний.

**Новик Г. А**. Аллергия. Иммунная система / Г. А. Новик, А. О. Никанорова. – СПб. : Амфора, 2013. - 63 с. : цв. ил. - (Семейная энциклопедия здоровья).
 Из этого выпуска вы узнаете о правилах гипоаллергенного быта, времени и длительности сезонных прогулок, о том, как следить за выбором пищи для аллергиков, как справиться с анафилактическим шоком, а также научитесь применять методы управления дыханием.

|  |
| --- |
|  |

**Первушина Е. В.** Диабет и его профилактика / Е. Первушина. – СПб. : Амфора, 2013. - 64 с. : ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Советы автора помогут людям с сахарным диабетом скорректировать медикаментозную терапию и применить проверенные временем народные средства, подобрать оптимальную диету и комплексы лечебной физкультуры, а здоровым людям - уберечь себя и своих близких от этой страшной болезни.

**Первушина Е.** Железы и гормоны: Эндокринная система / Е. Первушина. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Из этой книги вы узнаете, какие органы в организме человека отвечают за обмен веществ, как регулируется усвоение глюкозы и мобилизуются защитные системы при стрессе, в каких случаях на помощь нам приходит фитотерапия, лечебная диета и физические упражнения.

**Первушина Е.** Ждем ребенка: Беременность и роды **/** Е. Первушина. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 В этой книге вы найдете подробное описание каждого триместра беременности, рекомендации по питанию, физическим упражнениям и подготовке к родам, которые позволят будущим мамам легко и адекватно переносить неудобства, связанные с вынашиванием ребенка.

**Первушина Е.** Здоровье женщины: Репродуктивная система / Е. Первушина. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Книга представляет иллюстрированный рассказ о том, как устроены системы вашего организма. Дана информация о причинах возникновения и механизм развития болезней. Описание лекарственных препаратов, которые должны быть в домашней аптечке.

**Саламатов В.** Вредные привычки и зависимости: Нервно-психическое здоровье / В. Саламатов. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Прочитав данную книгу, вы сможете, вовремя распознать начало патологического процесса у близкого человека, уберечь его от дальнейших губительных шагов и не дать испортить себе жизнь.

**Саламатова В.** Лекарство от стресса:Нервно-психическое здоровье человека/ В. Саламатов. – СПб.: Амфора ТИД Амфора, 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Автор рассказывает о том, каковы причины стресса, как можно предупредить развитие его негативных последствий, а также описывает наиболее эффективные психотехники, повышающие индивидуальную стрессоустойчивость.

**Саламашенко Н.** Здоровая кожа: Органы чувств / Н. Саламашенко. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Книга ответит на вопросы, как сохранить здоровье и красоту кожи? Какие домашние средства помогут ей оставаться молодой на долгие годы и др.

**Соловьева О.** Здоровые почки: Мочевыделительная система / О. Соловьева. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Автор рассказывает о причинах и симптомах болезней мочевыделительной системы, описывает современные способы диагностики и лечения, дает рекомендации по диетологии, фитотерапии и предлагает комплексы лечебных упражнений.

**Тимофеева С.** Хорошее зрение: Органы чувств / С. Тимофеева. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

Из этой книги вы узнаете, как устроены наши глаза, какие наиболее распространенные офтальмологические заболевания бывают, причины их возникновения и эффективные методы лечения.

**Чистова И.** Крепкие нервы: Периферическая нервная система / И. Чистова. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 В книге рассказывается о профилактике заболеваний периферической нервной системы и современных методах их лечения, приводятся комплексы лечебной гимнастики, полезные советы о правильном питании и терапии народными средствами.

**Якубенкова И.** Здоровая печень: Пищеварительная система / И. Якубенкова. – СПб.: ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2013. – 64 с.: ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).

 Из этой книги вы узнаете, как устроена и функционирует наша печень, о наиболее распространенных ее заболеваниях, причинах их возникновения и эффективных методах лечения.

Составитель: Н.В. Борисова - библиотекарь

 