

МБУК «Юрлинская ЦБС»
Юрлинская центральная библиотека



12 +

Юрла, 2023 г.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля каждого года, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами ВОЗ стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.

Тема Всемирного дня здоровья 2023 года – Здоровье для всех.

Здоровье человека, здоровый образ жизни – вопросы, которыми люди начинают задаваться чаще всего тогда, когда чувствуется, что этого самого здоровья становится всё меньше. В суете своей повседневной жизни человек часто забывает о себе и своем здоровье.

Юрлинская центральная библиотека предлагает вашему вниманию виртуальную книжную выставку «ПРЕДПОЧИТАЮ ЗДОРОВЬЕ».

Представлены книги о здоровье, о правильном питании, о целебных силах лекарственных растений, о занятиях физкультурой, о борьбе с вредными привычками, режиме труда и отдыха, о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы и многое другое.

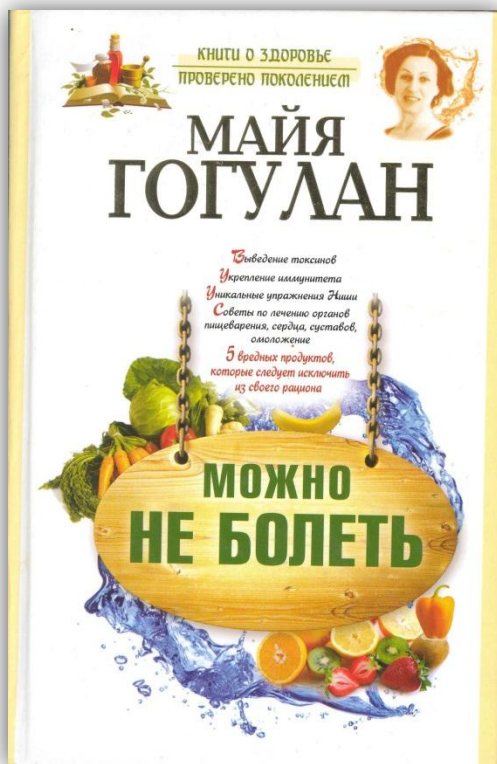




Аксенов А.П. О духовном здоровье и физическом долголетии / Аксенов Александр П. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 286 с. – (Я – не колдун, я – знахарь).

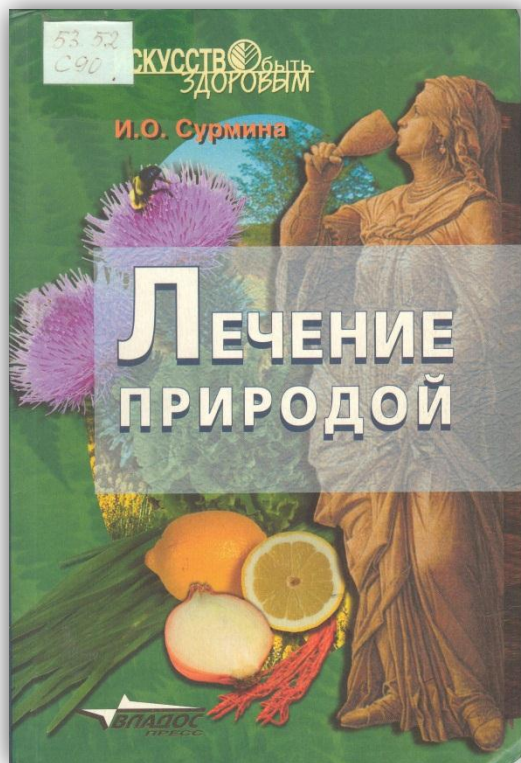
О духовных возможностях человека, об источниках его счастливой жизни, о том, как сохранить физическое здоровье и долголетие... Об этом и многом другом читатель узнает из книги известного Знахаря, врачевателя души и тела Александра Аксенова.





Гогулан М. Можно не болеть / Гогулан Майя Федоровна. – М.: Астрель, 2012. – 479 с.

В этой книге вы найдете рекомендации, которые покажут вам самый быстрый и максимально простой путь к здоровью: несложная гимнастика, режим сна и отдыха, состав питания. В результате ваше тело получит мощный энергетический заряд, отступят многие болезни и недомогания. Для тех, кто страдает хроническими недугами, в этой книге автор дает уникальные рекомендации по лечению около 50 самых распространенных заболеваний.



Сурмина И.О. Лечение природой / Сурмина Ирина Олеговна. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 223 с. – (Искусство быть здоровым).

В книге содержатся сведения о целебных свойствах меда и других продуктов пчеловодства, о способах лечения ими, о том, как лечиться травами, грязями и прочими природными средствами. Книга станет вашим верным спутником на пути к самооздоровлению и вооружит вас необходимыми знаниями и технологиями по поддержанию себя в наилучшей форме.





Агапкин С.Н. Справочник долголетия / Агапкин Сергей Николаевич. – М.: Эксмо, 2018. – 576 с. – (О самом важном для здоровья).

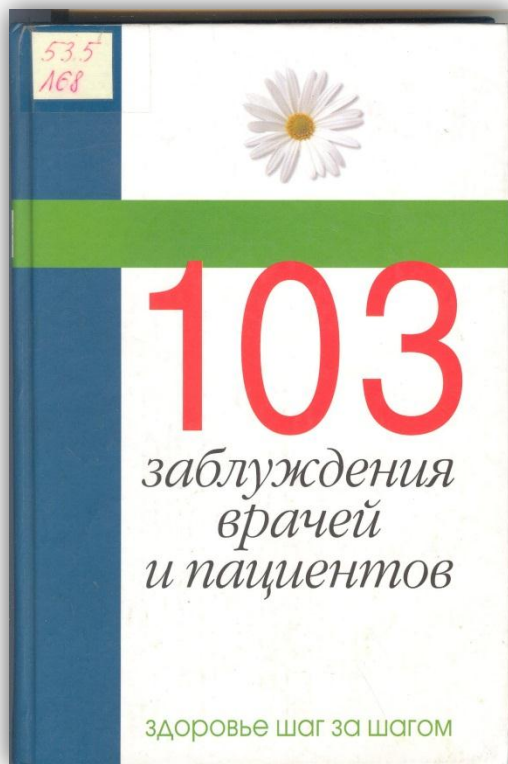
В этой книге собраны советы и рекомендации от доктора Агапкина, помогающие сохранить здоровье и продлить активные годы жизни.

В первую очередь автор обращает внимание на продукты, которые составляют ежедневный рацион. Здесь вы узнаете, как получить максимальную пользу для здоровья из каждого блюда на вашем столе.

Во второй части книги для вас собраны простые и эффективные способы защитить главные органы вашего организма, укрепить и продлить их здоровье.

В третьей части книги даются полезные советы для сохранения красоты, стройности и продления молодости будут приятным дополнением.





Лобачев В. 103 заблуждения врачей и пациентов / Лобачев Владимир. – М.: Гелеос, 20025. – 272 с. – (Здоровье шаг за шагом).

Может ли аспирин убить человека? Так ли полезно купаться в проруби, как это принято считать? Действительно ли гипертония – неизлечимая болезнь? Разные врачи ответят на подобные вопросы по-разному. А как быть пациенту? Взять здоровье в свои руки! Этот сборник будет незаменимым помощником для всех тех, кто серьезно относится к своему здоровью!

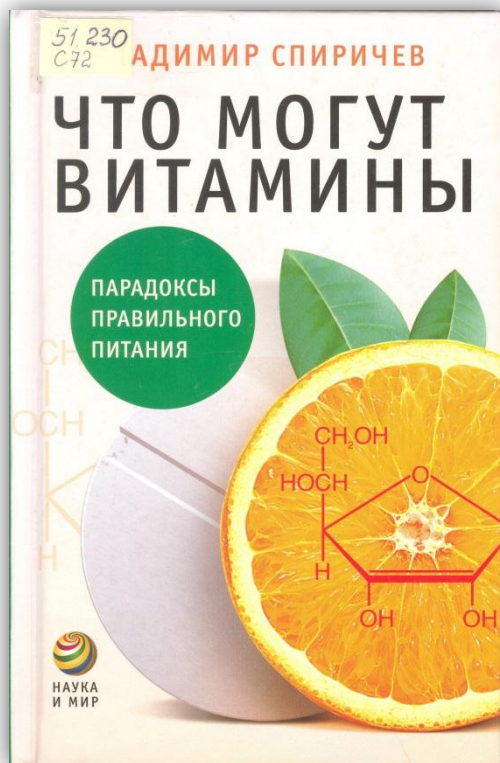




Буренина К. Офис. Фактор здоровья / Буренина Кира. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 248 с. – (Будь здоров!).

Каждое утро тысячи женщин отправляются на работу. А как часто они чувствуют недомогание в офисе? Хроническая усталость, постоянные простуды, ожирение, головная боль, сухость глаз – все это негативные последствия работы. Эта книга написана для того, чтобы научить вас прислушиваться к себе и распознавать первые признаки подступающего недуга, чтобы подсказать вам, как отразить первые атаки болезни и не дать шанса никаким недомоганиям помешать вам наслаждаться жизнью. Как без отрыва от работы преградить путь болезни и сделать здоровый образ жизни нормой. Поддерживайте себя в тонусе, и тогда удача всегда будет сопутствовать вам!





Спиричев В.Б. Что могут витамины: Парадоксы правильного питания / Спиричев Владимир Борисович. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2013. – 288 с. – (Наука и мир).

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 все вопросы даются ответы в книге.



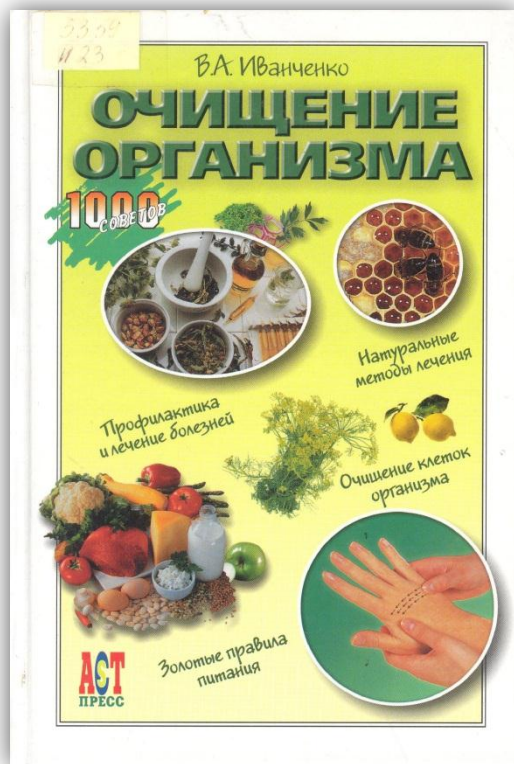


Распопов Г. Ф. Как вырастить экопродукты. Все о здоровом питании от рождения до 100 лет / Распопов Геннадий Федорович. – Москва : Эксмо, 2020. -288 с. – (Подарочные издания. Лучшие агрономы России).

Эта книга откроет совершенно новый взгляд и новую правду о том, как и чем на самом деле связано здоровье людей и здоровье растений, о том, как повысить здоровье детей, какие продукты нужны человеку, а какие – его микробиому.

Молодые мамы благодаря этой книге поймут, почему здоровье ребенку дают не витаминки из аптеки и не яблочко из промышленного сада, опрысканное химией, а экологическая пища с экологической грядки. Почему не таблетка лечит ребенка от болезни, а пища может стать самым лучшим лекарством.

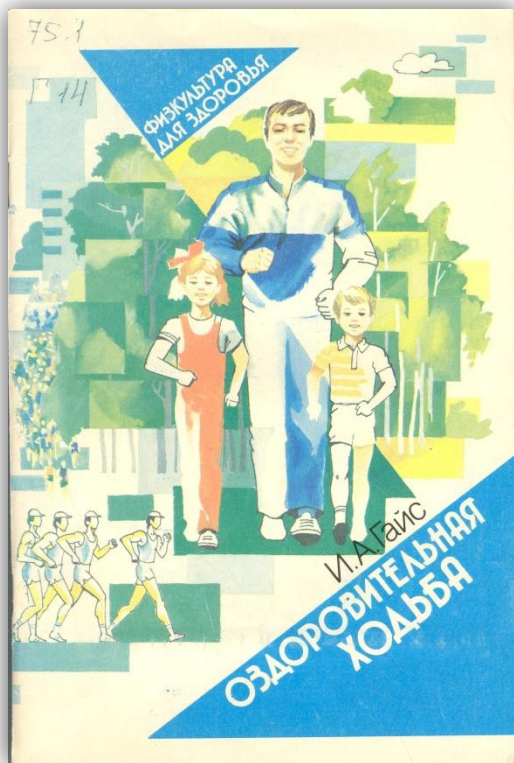




Иванченко В. А. Очищение организма. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. – 288 с. – (1000 советов).

В современном мире человек постоянно подвергается негативным внешним воздействиям. Нарушенная экология, бешеный ритм нашей жизни и постоянные стрессы разрушают гармонию организма. Методика доктора Иванченко позволяет нейтрализовать негативное влияние внешней среды и наладить работу внутренних органов. Удивительные результаты дало совмещение принципов гомеопатии, фитотерапии, традиционной восточной медицины, светотерапии и других натуральных способов лечения.



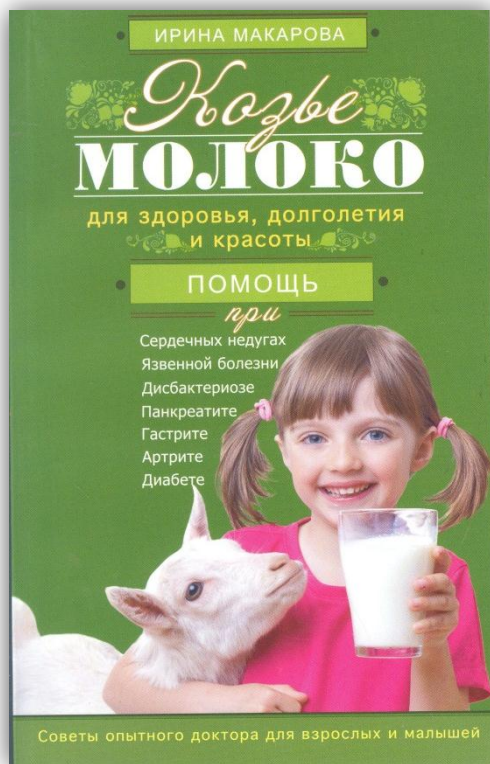


Гайс И. А. Оздоровительная ходьба. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с. – (Физкультура для здоровья).

Оздоровительная ходьба – наиболее простое и доступное средство укрепить свое здоровье и долгие годы сохранять активный образ жизни.

Предлагаемая автором оздоровительная программа поможет вам, применяя ходьбу в повседневной жизни, значительно укрепить свой организм и долгие годы оставаться в прекрасной физической форме.





Макарова И. В. Козье молоко для здоровья, долголетия и красоты: Советы опытного доктора для взрослых и малышей. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2015. – 319 с.

Каждый из нас слышал, что козье молоко полезно. А о том, почему и кому полезно, знают единицы. Какие заболевания можно лечить с его помощью? Как влияет на организм здорового и больного человека? Чем отличается от коровьего молока? На эти и многие другие вопросы ответит книга. В ней даются практические рекомендации по диете с учетом конкретных заболеваний. Стремящийся укрепить свое здоровье и жить долгой, активной жизнью, найдут здесь полезную информацию.





Пустовойтов В.Н. Русская баня: Здоровье, удовольствие, отдых. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 320 с. – (Серия «Все обо всем»).

Автор книги – профессиональный банщик, охотно делится с тонкостями банного дела.

Как выбрать и сохранить веник? Как сделать веничный массаж? Как баня влияет на различные органы и системы организма, кому она показана и противопоказана? Как применять специальные «банные коктейли», чтобы поправить здоровье? Что должно входить в банное меню? Все это и немало других полезных советов относительно здоровья найдете на страницах этой книги.



ВСЕ ЭТИ КНИГИ ВЫ
МОЖЕТЕ
ПРОЧИТАТЬ В НАШЕЙ
БИБЛИОТЕКЕ

БИБЛИОТЕКА ВСЕГДА
ЖДЕТ ВАС!

