

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА ГОРОДА ОРСКА»
ЮНОШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА –ФИЛИАЛ № 6
АБОНЕМЕНТ ОТРАСЛЕВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



«КНИГА НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ»

Виртуальная
выставка



г. Орск 2018

РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ:

Раздел 1. «Да физкультуре и спорту»;

Раздел 2. «Правильное питание»;

**Раздел 3. «Нетрадиционные методы
лечения».**



Раздел 1

«Вместе с физкультурой и спортом»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

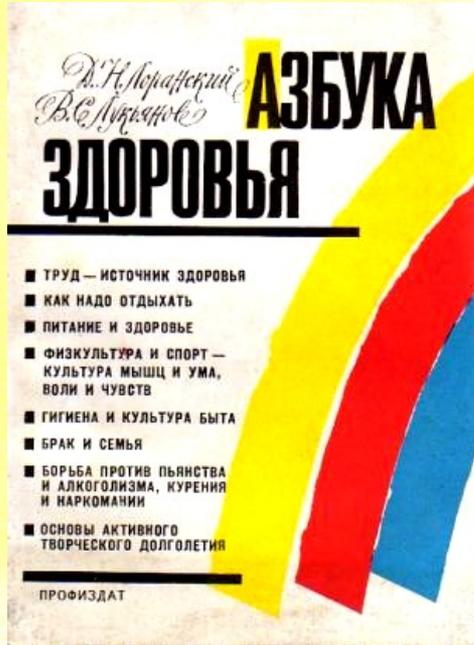
Гиппократ



*Александр, К. Аквааэробика [Текст] /
К. Александр. - Москва. : Эксмо, 2012. - 232
с.*



Это уникальное, первое полное издание по аквааэробике в России. Оно подойдет и начинающему тренеру для знакомства с основными упражнениями и принципами построения занятий водным фитнесом, и опытному инструктору, который сможет существенно обновить свою программу, и людям, которые хотели бы самостоятельно заниматься аквааэробикой в бассейне. В книгу вошли 72 плана занятий для глубокой и мелкой воды – в них вы найдете разминки, вариации упражнений, хореографию.



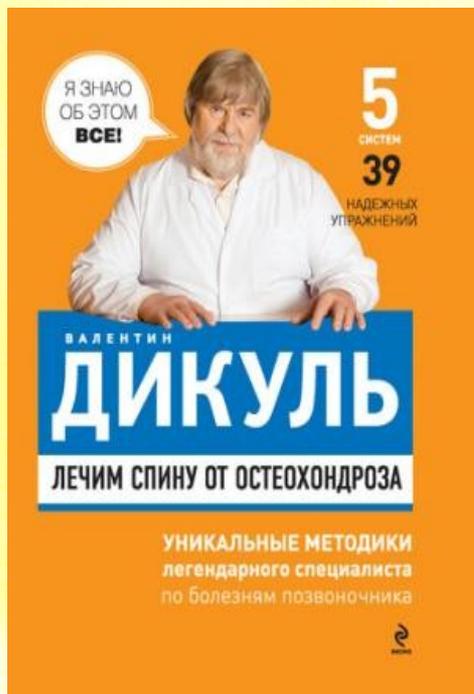
Лоранский, Д. Н. Азбука здоровья : книга для молодежи [Текст] / Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. - М. : Профиздат, 1990. - 176 с.

В популярной форме освещаются в книге гигиена труда, отдыха, питания, значение физкультуры и спорта: культура быта и гигиена брака, семейных отношений; борьба с пьянством и алкоголизмом, курением, наркоманией и др. проблемы, связанные с воспитанием физически крепкого молодого поколения, культивированием здорового образа жизни. Большое внимание уделяется самовоспитанию, даются конкретные советы по профилактике заболеваемости.

Бубновский, С. М. Методика Бубновского : краткий путеводитель [Текст] / С. М. Бубновский. - М. : Э, 2017. - 128 с.



Современная кинезитерапия - это система оздоровления организма без лекарств, разработанная доктором медицинских наук, профессором С. М. Бубновским. В этой книге автор подробно рассказывает об особенностях данной системы, о применении методов кинезитерапии для снятия болей в спине и суставах, лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, восстановления здоровья в пожилом возрасте и в период реабилитации после травм и хирургических операций.



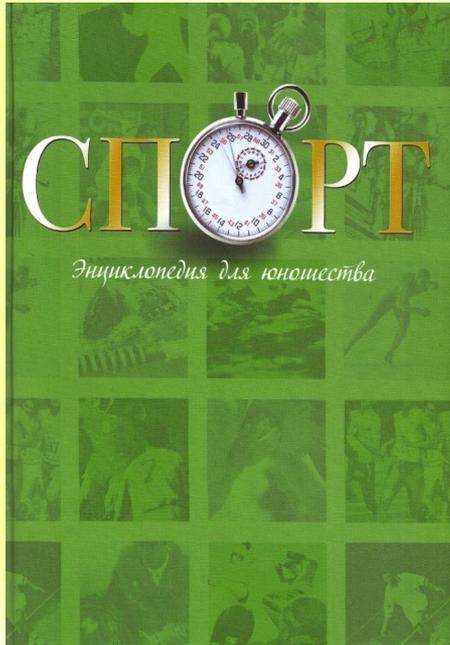
Дикуль, В. И. Лечим спину от остеохондроза [Текст] / В. И. Дикуль. - М. : Эксмо, 2012. - 128 с.

Боль в спине с возрастом становится постоянным и неприятным спутником. Боль не дает спать, мешает работать и может способствовать лишнему весу. Самая частая причина боли в спине – остеохондроз. Академик, лучший специалист по лечению позвоночника Валентин Иванович Дикуль разработал универсальную систему для всех, кому необходимо лечение спины. При регулярном и точном выполнении упражнений спина обретет гибкость, а вы навсегда забудете о боли.



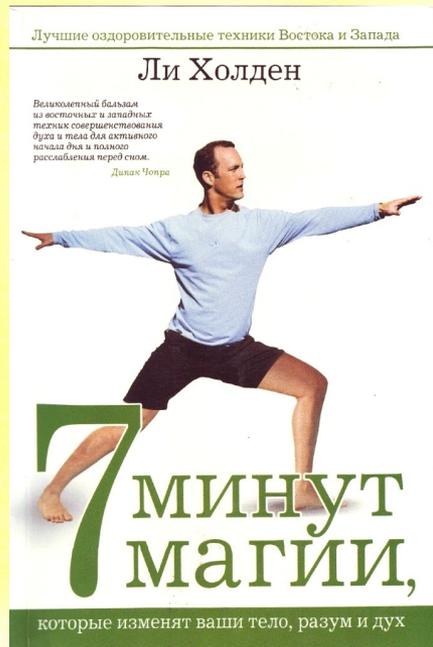
Терещенко, В. Н. Убираем животик [Текст] / В. Н. Терещенко. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 155 с.

Книга содержит различные программы и упражнения, которые позволят вам за короткое время подтянуть свой животик, подкачать пресс, а также рекомендации по питанию: что лучше всего есть, чтобы чувствовать себя энергичной и худеть одновременно. Наши советы помогут вам быстро привести себя в форму не только перед пляжным сезоном, ведь хорошая фигура ценится в любое время года!



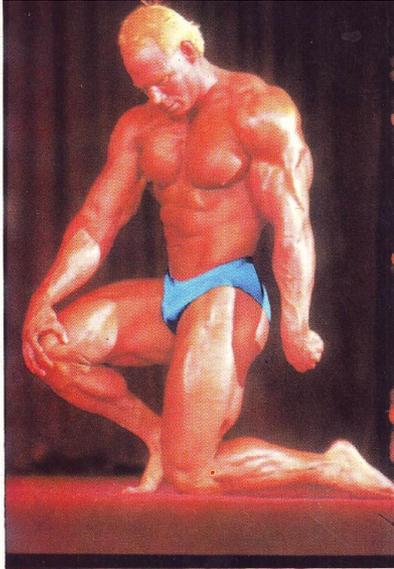
***Спорт. Энциклопедия для
юношества [Текст] / Е. Штейнберг
и др. - М. : ОЛМА, 2007. - 640 с.***

Энциклопедия включает в себя более 650 статей о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах, спортивных дисциплинах и соревнованиях.



*Холден, Л. Семь минут магии, которые
изменяют ваши тело, разум и дух : лучшие
оздоровительные техники Востока и
Запада [Текст] / Л. Холден. - М. : Эксмо,
2008. - 208 с.*

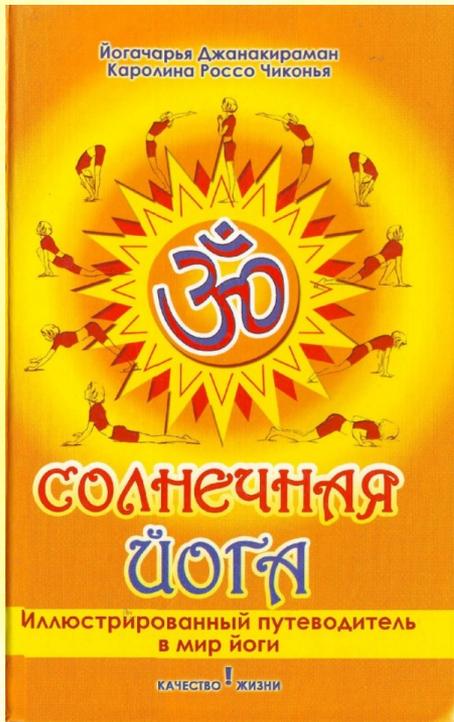
Суперкороткая программа совершенствования тела и духа! Ли Холден, известный инструктор по медитации, тай-цзи и цигун, познакомит вас с лучшими восточными оздоровительными техниками, которые в разработанных им комплексах упражнений гармонично сочетаются с современными западными методиками улучшения здоровья и совершенствования фигуры.



Ю.В. Шапошников
ХОЧУ СТАТЬ СИЛЬНЫМ

Шапошников, Ю. В. Хочу стать сильным [Текст] / Ю. В. Шапошников. - М. : Русская книга, 1992. – 240 с.

Из этой книги можно узнать об истоках атлетизма, титулованных силачах прошлого и не менее знаменитых наших современниках - Иване Шутове и Геннадии Иванове, которые, занимаясь по классической системе «Железного Самсона», достигли удивительных результатов, достойных Книги рекордов Гиннеса.



Солнечная Йога : иллюстрированный путеводитель в мир йоги [Текст] / Й. Джанакираман, К. Р. Чиконья. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 333 с.

В гипертехнологичном и фрагментарном мире 21-го века для выживания и достижения гармонии необходимо возвращение к единому источнику всех знаний - Божественному Свету. Данная книга представляет универсальный метод достижения этого источника. Своей оригинальностью она обязана длительному сотрудничеству Востока и Запада в лице двух преданных последователей Солнечной йоги.

Раздел 2

«Правильное питание»

**«Встав из-за стола голодным – вы
наелись. Если вы встаёте наевшись –
вы переели. Если встаёте переевши –
вы отравились»**

А. П. Чехов



Каганов, Б. С. Лечебное питание при хронических заболеваниях [Текст] / Б. С. Каганов, Х. Х. Шарафетдинов. - Москва : Эксмо, 2014. - 272 с.

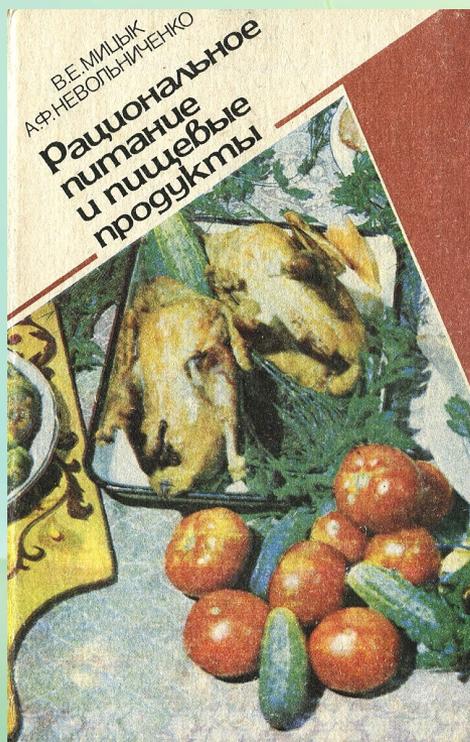


Прочитав эту книгу, написанную ведущими российскими специалистами в области лечебного питания, читатель познакомится с номенклатурой лечебных диет, узнает, какие продукты полезны, а какие лучше исключить при том или ином заболевании, освоит технологию приготовления лечебных блюд, обеспечивающую максимальную сохранность биологически активных веществ в пищевых продуктах.



Казимирчик, Н. М. Классики естественного оздоровления [Текст] / Н. М. Казимирчик. - СПб. : Крылов, 2010. - 256 с.

Кацудзо Ниши, Поль Брэгг, Герберт Шелтон, Галина Шаталова, Норман Уокер - эти имена знакомы каждому, кто интересуется оздоровлением и хочет быть энергичным, здоровым и счастливым. Все секреты здорового питания, дыхания, очищения и голодания собраны в одной книге - читайте, применяйте, выздоравливайте!



Мицьк, В. Е. Рациональное питание и пищевые продукты [Текст] / В. Е. Мицьк, А. Ф. Невольниченко. - Киев : Урожай, 1994. - 336 с.

Изложены научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию трудоспособного населения, детей, подростков, людей пожилого возраста; уделено внимание лечебному и диетическому питанию. Приведены сведения об ассортименте, качестве, пищевой ценности, хранении и использовании в домашних условиях продовольственных товаров, покупаемых населением в магазинах, на рынках, получаемых в подсобных хозяйствах, собранных в лесу, на поле и др.



Гаврилов, М. А. Вы просто не умеете худеть [Текст] / М. А. Гаврилов. - М. : Астрель, 2012. - 192 с.

Книга Гаврилова – методическое пособие для всех желающих похудеть, должна быть на столе не только у людей с избыточным весом. Она о здоровом образе жизни в целом, о правильном отношении человека к себе, еде и окружающему миру.



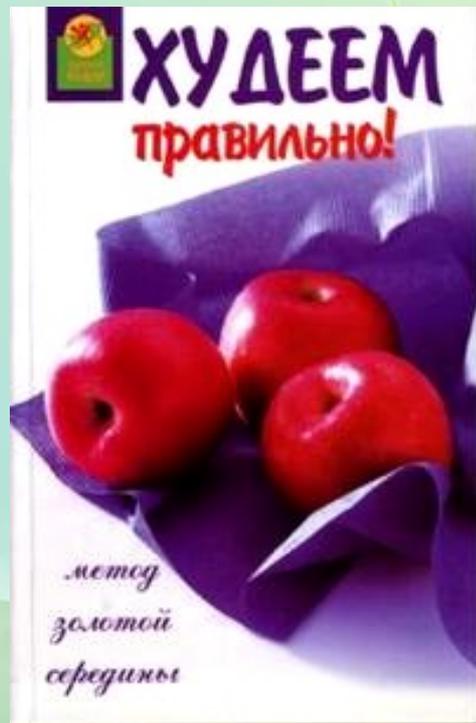
Дюкан, П. 350 рецептов диеты Дюкан [Текст] / П. Дюкан. - М. : Эксмо, 2012. - 304 с.

В этой книге известного диетолога вы найдете 350 восхитительных рецептов к диете, которые доставят вам удовольствие и значительно повысят вашу мотивацию, позволяя наслаждаться любимыми блюдами без ограничений: русские пельмени, пицца, сэндвичи, наггетсы, всевозможные салаты, супы и рагу, нежнейшие десерты и пикантные соусы – все это доступно вам с диетой «Дюкан».



*Дюкан, П. Я не умею худеть [Текст] /
П. Дюкан. - М. : ЭКСМО, 2012. - 320 с.*

Уже несколько лет все с придыханием говорят о чудодейственной ультрамодной французской диете доктора Дюкана, по которой худеет огромное количество людей по всему миру, в том числе и такие знаменитости, как Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус, Жизель Бундхен. Так кто же этот волшебник, вдохновляющий миллионы на бесповоротную борьбу с жиром? Пьер Дюкан - врач-диетолог с опытом работы более 30 лет, специалист в области правильного питания. На сегодняшний день он является самым востребованным диетологом во Франции.



*Гинзбург, М. М. Худеем правильно!
Метод золотой середины [Текст] / М. М.
Гинзбург. - Ростов н/Д. : Феникс, 2007. - 192
с.*

Как вы думаете, можно ли худеть, не испытывая при этом мучений? Можно ли обойтись без жестких диет и изматывающих физических нагрузок? Да, можно! Подтверждением тому служат истории сотен пациентов, навсегда избавившихся от лишних килограммов.

Автор этой поистине революционной методики, практикующий врач, доктор медицинских наук Михаил Моисеевич Гинзбург, перу которого принадлежит целый ряд книг и статей о природе избыточного веса.



*Мириманова, Е. В. Минус 60
[Текст] / Е. В. Мириманова. - М. :
Эксмо, 2013. - 416 с.*

Эта книга не просто подарочное издание первых двух книг автора самой популярной современной системы похудения «Минус 60» Екатерины Миримановой. В нее вошли новые рецепты и новые упражнения, отобранные самими последовательницами системы во время конкурса, проведенного на форуме. Поскольку чем большее количество людей узнает о системе, тем больше возникает новых вопросов о ней, Екатерина постаралась ответить в этом издании на самые распространенные.



Максимук, А. М. Сделаем еду праздником [Текст] / А. М. Максимук. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 272 с.

Итак, родители! Внимание! Самое главное в кормлении малыша - это максимум терпения и фантазии. Не стесняйтесь и не ленитесь - фантазировать, придумывать и играть с вашим ребенком. Когда мы говорим играть, то не имеем в виду, кидаться едой. Мы говорим о мире, который вы создаете для вашего малыша. Немного изобретательности и пища, которая казалась ребенку врагом, становится элементом увлекательного приключения.



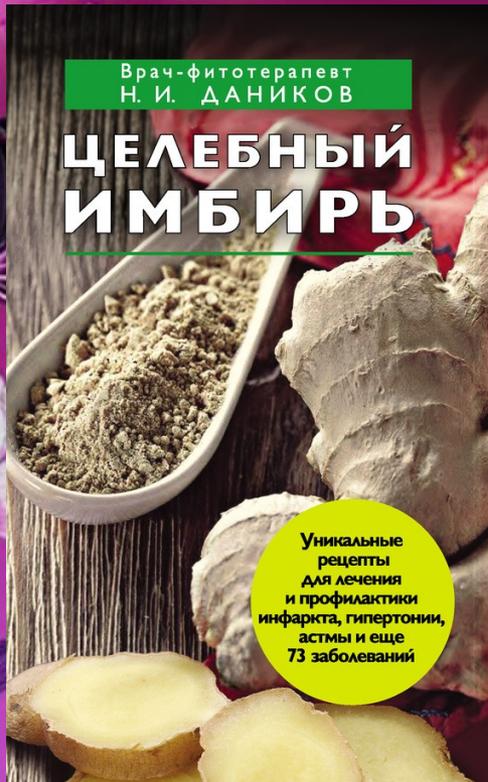
Раздел 3

«Нетрадиционные методы лечения»

«Лечит болезни врач, но излечивает
природа»

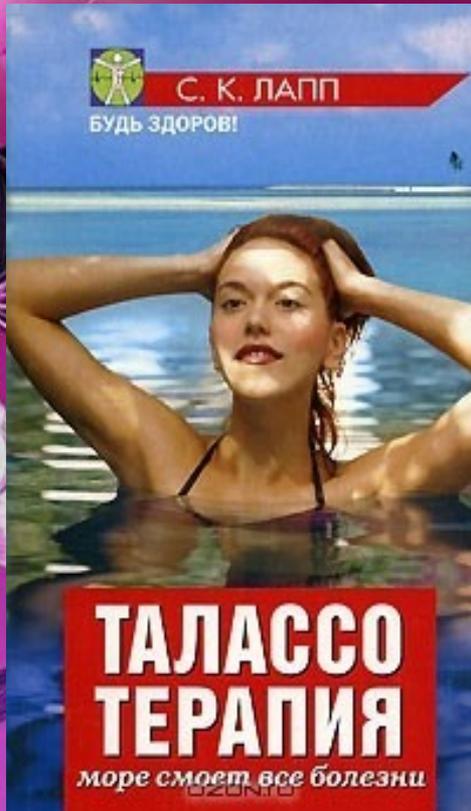
Гиппократ

*Даников, Н. И. Целебный имбирь
[Текст] / Н. И. Даников. - Москва :
Эксмо, 2012. - 224 с.*



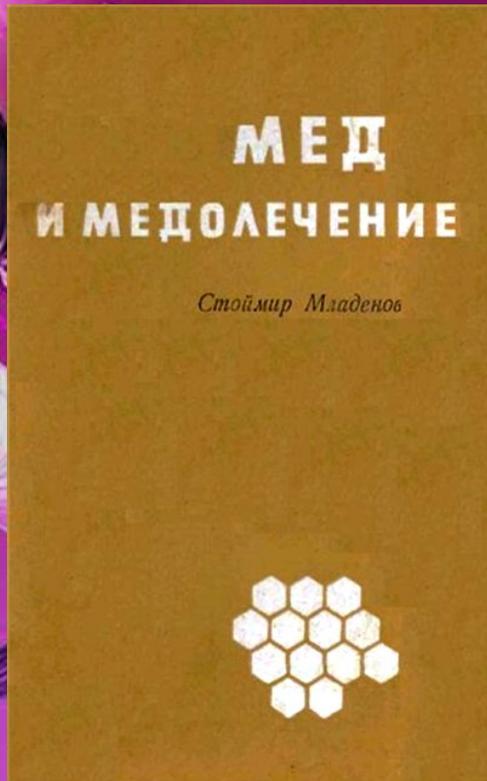
Основываясь на личном опыте, исследованиях и наблюдениях, автор рассказывает о том, как лечить многочисленные болезни с помощью официально одобренной и тщательно испытанной пряности - имбиря. Регулярное добавление имбиря к блюдам укрепит ваш иммунитет, прибавит бодрости, легкости и энергии. Для людей, сознательно ориентирующихся на все естественное и натуральное, имбирь должен стать частью жизни. А тем, кто только начинает заниматься своим здоровьем, имбирь поможет справиться с этой задачей, ведь все, что приготовлено с его использованием, не только полезно, но и вкусно.

*Лапп, С. К. Талассотерапия
[Текст] / С. К. Лапп. - Ростов н/Д. :
Феникс, 2007. - 153 с.*



Лечение целебными силами моря: морские купания, лечебная грязь и водоросли, приморский климат южных морей - с древних времен с успехом использовалось человеком. Современная жизнь внесла свои коррективы, появились новые методики и технологии использования природных физических факторов. Для того чтобы лечиться морскими дарами, не обязательно ехать на морские курорты. В книге, написанной врачом, почти не используется специальная терминология, доступно описываются механизмы действия, показания и противопоказания к применению методик талассотерапии.

 *Младенов, С. Мед и медолечение
[Текст] / С. Младенов. - София :
ЗЕМИЗДАТ, 1969. - 222 с.*



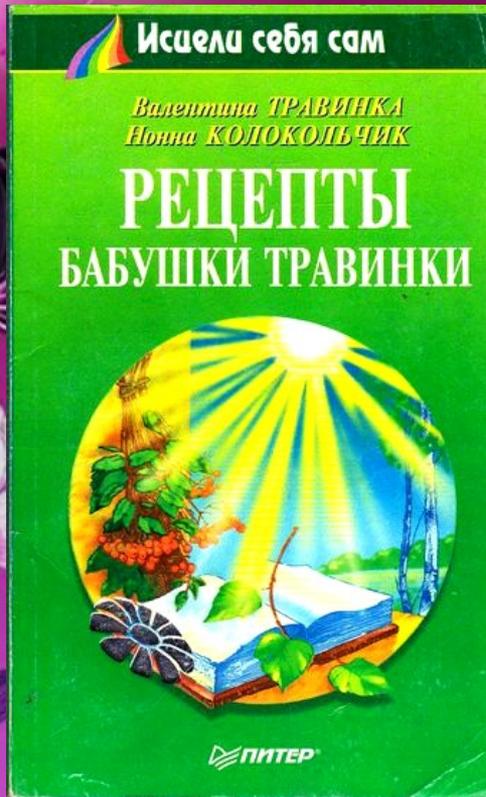
Более десяти лет автор занимается уточнением лечебных свойств пчелиного меда и за это время разработал свои методы его лечебного применения. Число больных, успешно прошедших курс медолечения превышает 10 000. Во многих медицинских заведениях Болгарии введены и успешно применяются разработанные методы лечебного применения меда. Используя опыт других исследователей и результаты собственных экспериментальных и клинически-экспериментальных исследований, автор в пределах своих возможностей указывает на лечебные свойства пчелиного меда и на методы его применения в медицине.



Круглов, В. Медицина для пожилых [Текст] / В. Круглов. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 160 с.

Книга врача В. Круглова поможет пожилым людям подобрать для себя наиболее удобный режим дня, меню, упражнения для поддержания жизненного тонуса. Кроме того, в данном издании пожилые люди смогут узнать какие болезни наиболее распространены в их возрастной группе, какие методы применять для лечения и профилактики этих заболеваний, какие существуют условия для получения инвалидности.

Травинка, В. М. Рецепты бабушки травинки / В. М. Травинка, Н. В. Колокольчик. - СПб. : Питер, 2000. - 192 с.



Все книги Валентины Михайловны Травинки необыкновенны, и эта - не исключение. Ее кулинарные рецепты удивительно сочетаются с тем внимательным и добрым взглядом на жизнь, который знаком миллионам читателей. Но разговор в этой книге идет не только о вкусной и здоровой пище, в ней собрано все, что проверила на себе и своих сподвижниках «бабушка Травинка», – доступные всем упражнения, бани, массаж, молитвы, смягчающие душу, способы защиты от «злой энергии». «Рецепты бабушки Травинки» – книга о том, как сделать жизнь здоровой и доброй.



*Куренов, П. М. Русский народный
лечебник [Текст] / П. М. Куреннов. -
М. : Палея, 1993. - 190 с.*

Полный Лечебник содержит рецепты знаменитых русских знахарей, врачей - гербаристов, врачей - натуропатов, светил медицины.



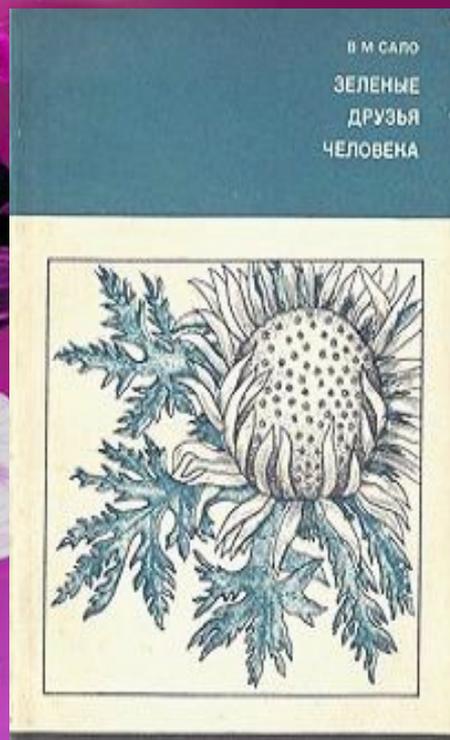
Зарубин, М. Избавляемся от заболеваний ЛОР – органов : лечим взрослых и детей / М. Зарубин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 224 с.

В книге приводятся сведения о заболеваниях ЛОР - органов и современный подход к их лечению. Подробно освещены вопросы клиники и терапии заболеваний ЛОР - органов.

*Лапп, С. К. Гипертония :
нетрадиционные методы лечения
[Текст] / С. К. Лапп. - Ростов н/Д :
Феникс, 2007. - 155 с.*

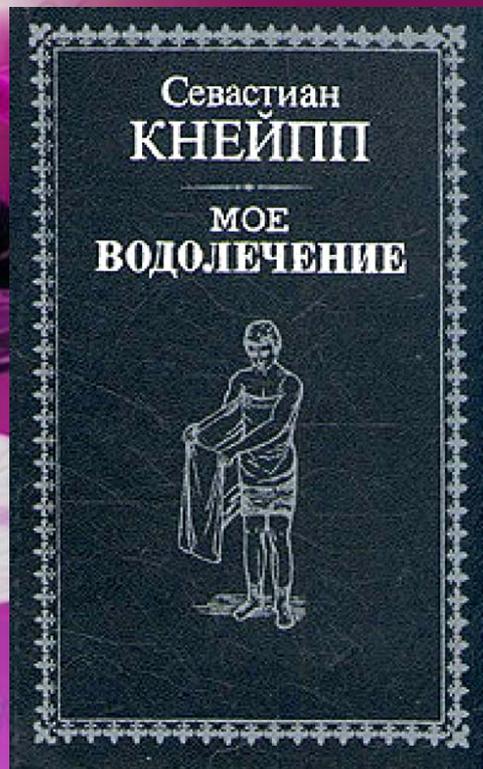


Очередная книга С. К. Лаппа написана профессионально, со знанием предмета и в то же время доступным языком, поскольку рассчитана на непрофессиональную аудиторию. Однако она будет интересна и врачам, особенно занимающимся немедикаментозными методами лечения и профилактики. Артериальная гипертония - одно из самых распространенных заболеваний, до 20% населения страдает от повышенного давления. Скипидарные ванны, капилляротерапия по методу А. Залманова - эффективный метод лечения и профилактики гипертонии. С. К. Лапп выпустил несколько книг, посвященных залмановской методике.



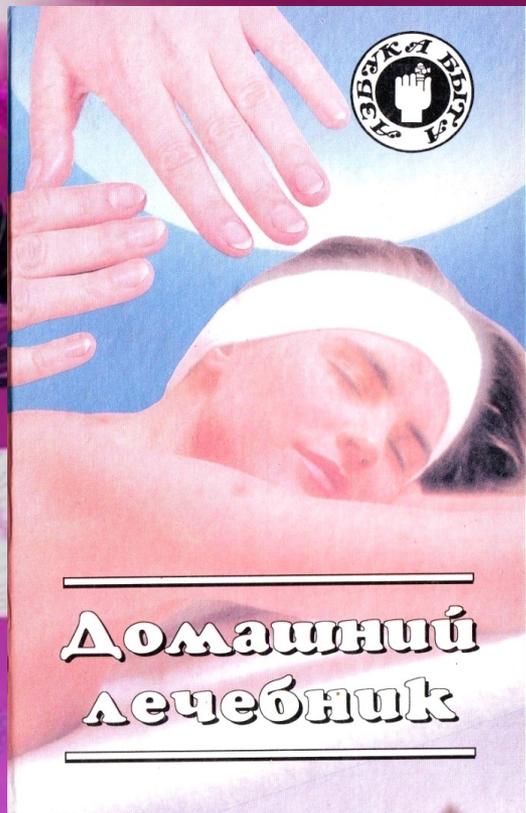
Сало, В. М. Зеленые друзья человека [Текст] / В. М. Сало. - М. : Наука, 1975. - 271 с.

В книге кандидата фармацевтических наук В. М. Сало рассказывается о растениях, служащих источником получения ценных лекарств, в которых содержатся физиологически активные вещества - алкалоиды, гликозиды, сапонины и другие химические соединения. Описывается история применения лекарственных растений в медицине. Особое внимание автор обращает на обычные растения, полезные свойства которых еще недостаточно известны.



*Кнейпп, С. Мое водолечение
[Текст] / С. Кнейпп. - Киев: МПИП
ЛАН, 1993. - 352 с.*

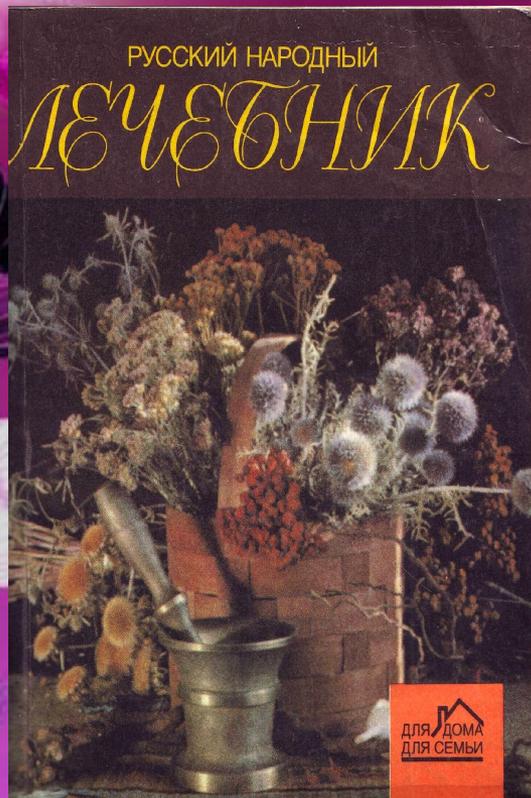
В книге описаны способы и методы лечения водой, даны сведения о лекарственных растениях и их применение при лечении болезней.



♥

Домашний лечебник : методы нетрадиционной медицины [Текст] / В. А. Пирогов, С. А. Марков. – Смоленск : Орелиздат, 1996. - 480 с.

Существует природная, 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.



Куреннов, П. М. *Русский народный лечебник : 400 доступных для изготовления и применения рецептов, советов и рекомендаций [Текст] / П. М. Куреннов. - Челябинск : Южный Урал, 1993. - 336 с.*

Книга представляет собой сокровищницу русских и зарубежных знахарей, травников, врачей по лечению самых различных заболеваний. В ней приведены оригинальные трактовки лечения голодом, советы, как правильно питаться, применять диеты.

Библиотека-филиал № 6



Контакты:

Адрес: Оренбургская обл., г.Орск, ул. Нефтяников, 1 а

Телефон: 8 (3537) 25-56-95

Сайт: <http://www.cbs-orisk.ru/>

E-mail: bib_fil6@mail.ru

ВКонтакте: [HTTPS://VK.COM/CBS_ORISK](https://vk.com/cbs_orisk)

