

ГАПОУ Волгоградский медицинский колледж

Забота о здоровье - лучшее лечение

Виртуальная книжная выставка, посвященная
Всемирному дню здоровья

Материал подготовил:
библиограф Аверьянова Н.Н.
библиотекарь Царькова В.В.





Здоровье - это самое важное в жизни каждого человека.

На протяжении всей нашей жизни мы стараемся сохранить свое здоровье и оградить себя от возможности заболевания.

Занятия спортом, витамины, здоровое питание и закаливание организма помогает укрепить нам иммунитет.



Для поддержания
крепкого
здоровья
небходимы
спокойная
обстановка и
здоровый сон.

Правильное питание
необходимо человеку
для поддержания
всех биологических
процессов



Здоровая нервная
система - ключ к
крепкому здоровью



Грегер, М. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь / М.Грегер. - Санкт- Петербург: Питер, 2017. — 464 с.

Как показывают исследования, питание и образ жизни важнее таблеток и скальпеля хирурга. Преждевременной смерти можно избежать, если слегка скорректировать свои пищевые пристрастия и образ жизни. Врачи героически борются с серьезными и хроническими болезнями, но ничего не могут сделать для их профилактики. Миллионы людей ежегодно умирают от 15 основных заболеваний. Следуйте советам доктора Грегера и узнайте, какие продукты следует есть именно Вам и как изменить образ жизни, чтобы дольше жить. Питайтесь правильно, уверяет доктор Грегер, и Вам не понадобятся ни операции, ни таблетки.

В. А. Пискунов, М. Р. Максименко,
Л. П. Тупицына, Т. Н. Егорова,
Э. В. Айриян

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



прометей

Москва
2012

Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, Л.П. Тупицына. — Москва: Прометей, 2012. — 100 с.

В учебном пособии освещаются философские, психофизические и социально-психологические вопросы здорового образа жизни; дается системное представление о ЗОЖ в аспекте как научной дисциплины, одной из самых молодых в отечественной науке, так и в области практической деятельности. Авторским коллективом рассмотрены основополагающие вопросы жизнедеятельности человека: образ жизни, психическое и физическое здоровье, взаимоотношения с окружающими. Особое внимание уделено вопросам профилактики наркомании, токсикомании, курения и алкоголизма.

ЕДА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА СЫРОЕДЕНИЕ



Еда, выводящая токсины
из организма

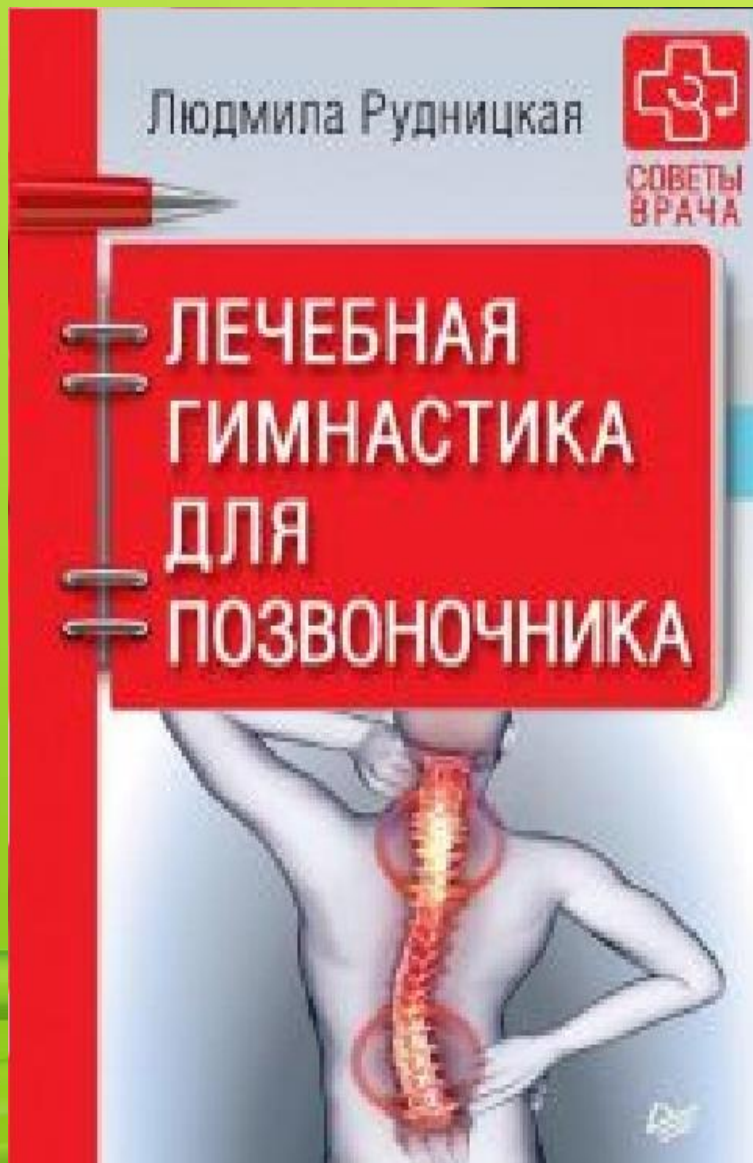
Еда, блокирующая онкозаболевания

Еда, обновляющая клетки
и дающая возможность
не стареть



Воложек, О. Сыроедение. Еда,
исцеляющая клетки организма / О.
Воложек. - Москва: Астрель, 2012. —
160 с. — (Здоровье - это счастье!).

Выберите самую здоровую и полезную диету, которой придерживались ещё наши предки, — сыроедение. Диету, которая сегодня высоко ценится миллионерами, звёздами Голливуда и просто теми, кто хочет жить долго и не болеть. Буквально через несколько дней вы заметите, что стали энергичнее, выносливее, веселее, любопытнее. Это происходит потому, что организм прекратил отравлять себя и вдоволь получает полезных веществ. Также вы узнаете, как питаться вкусно и в то же время полезно. Как с помощью свежих продуктов стать привлекательнее. Как обрести внутренне равновесие.



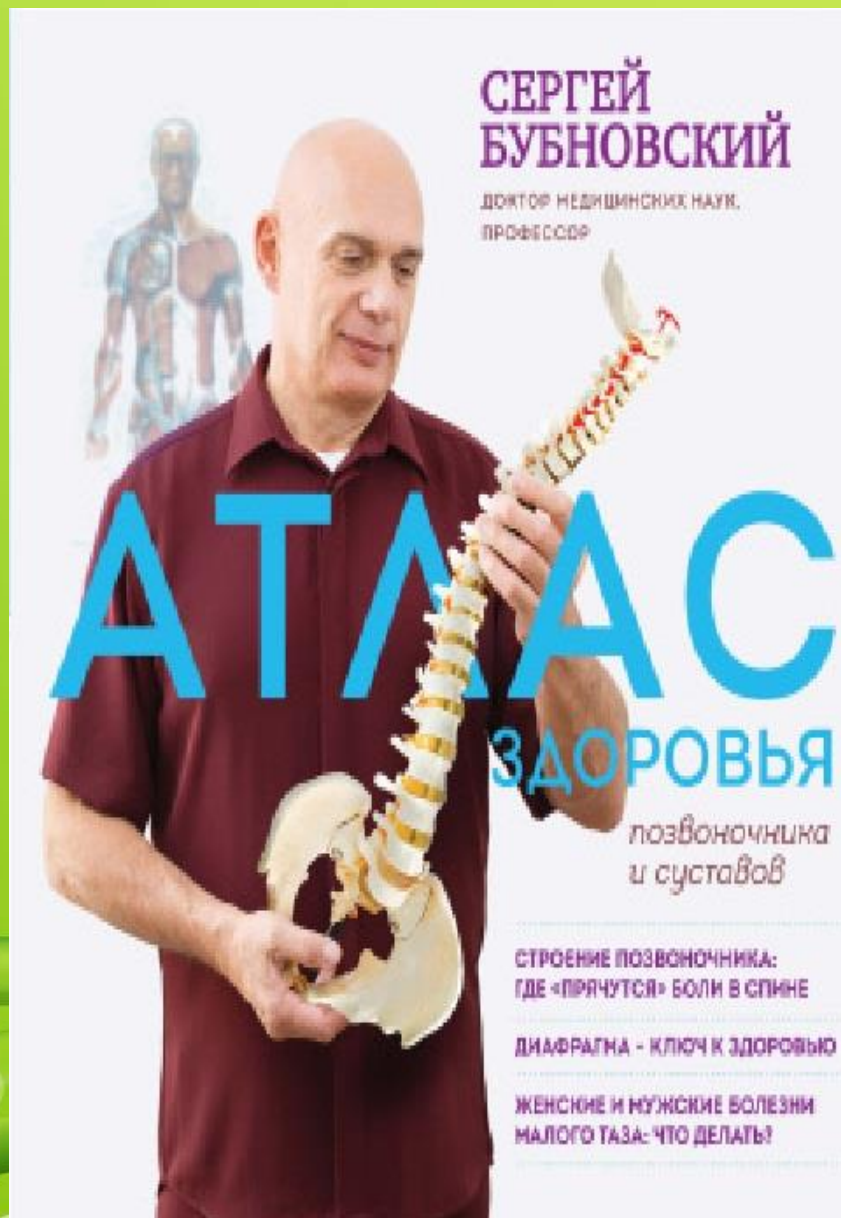
Рудницкая, Л. Лечебная гимнастика для позвоночника / Л. Рудницкая. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 160 с. — (Советы врача).

Практикующий врач Людмила Рудницкая предлагает простой и эффективный метод лечения остеохондроза и других заболеваний позвоночника - уникальную лечебную гимнастику. Она позволяет не только справиться с болезнями, гиподинамией и плохим самочувствием, но и продлевает молодость, дарит активное здоровое долголетие и просто прекрасное настроение. Здоровый позвоночник - залог долгой жизни!



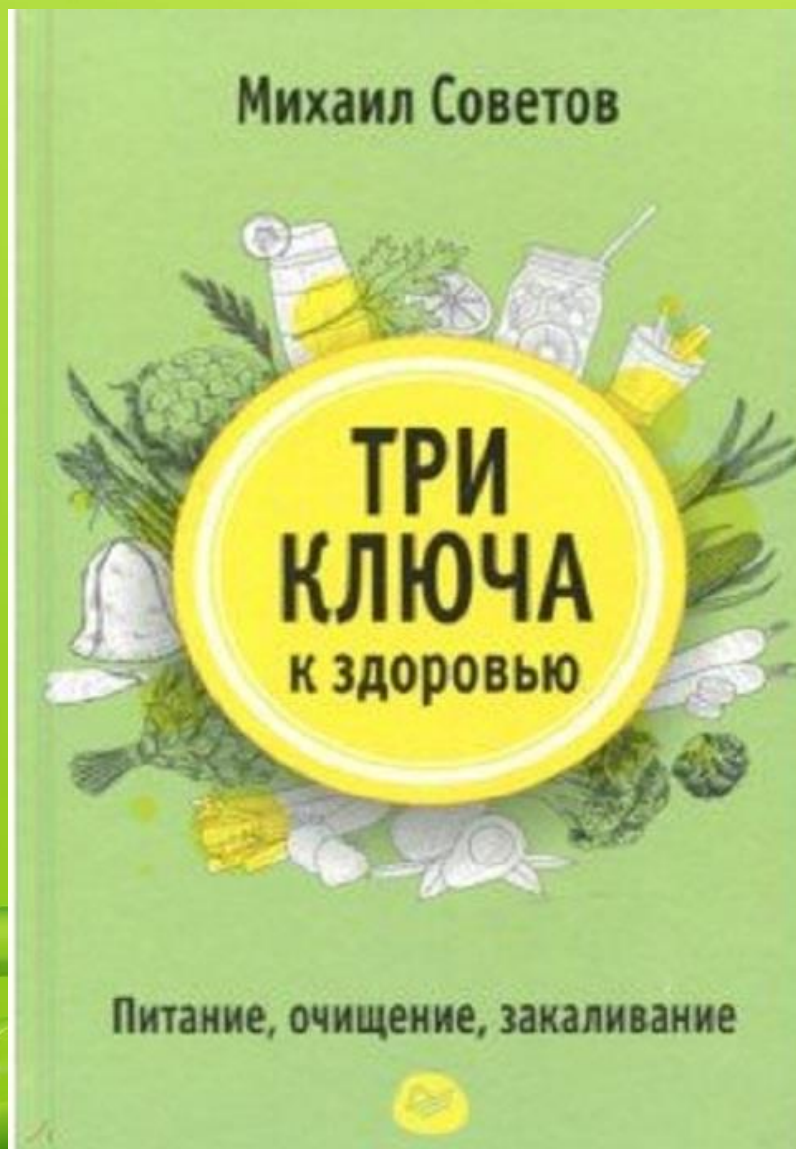
Коваль, Д. Целительные точки нашего тела. Практический атлас / Д. Коваль. - Москва: АСТ, 2012. — 160 с. ил. — (Академия здоровья и удачи).

Познакомьтесь с одной из самых эффективных, доступных и совершенно безопасных систем оздоровления, в основе которой лежит микромассаж активных точек стопы и ладони! Как известно, каждая активная точка - это отражение, проекция соответствующих внутренних органов и систем нашего тела. Из книги вы узнаете о расположении основных точек и о способах эффективного воздействия на них, основываясь на практических рекомендациях специалиста с более чем сорокалетним стажем. Если вы научитесь правильно воздействовать на эти «точки здоровья», вы научитесь лечить многие заболевания без лекарств и без вредных последствий.



Бубновский, С. Атлас здоровья позвоночника и суставов / С. Бубновский. - Москва: Эксмо, 2018. — 98 с.

Эта книга поможет читателям узнать о строении своего тела и о том, как избавиться от болей без таблеток и уколов и что делать при травме позвоночника. Глубокое понимание собственной анатомии поможет читателям предупредить развитие многих заболеваний и повысить эффективность физических упражнений.



Советов, М. Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание / М. Советов. - Санкт- Петербург: Питер, 2018. — 288 с.

Михаил Владимирович Советов - практикующий профессиональный врач с 12-летним стажем работы в традиционной медицине. В настоящее время работает в направлении натуропатии: лечит пациентов через изменение питания, очищение организма, физические практики, а также применяет эзотерические подходы. Автор широко известного в сети проекта «Школа Здоровья Михаила Советова».

В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжаться своими внутренними ресурсами. Правильное питание, эффективное очищение и закаливание организма - три универсальных ключа к крепкому здоровью и долгой жизни в гармонии с окружающим миром!

Киселева М. Йога для самых начинающих / Мария Киселёва. - Москва : АСТ, 2014. - 128 с. : ил.

Если вы желаете окунуться в безбрежный океан тайн йоги, но не хотите связываться с духовными тренингами, противоречащими вашему мирозданию и вероисповеданию, эта книга для вас! Творческая йога - йога превращений, творческого отношения к практике совершенствования, своего внутреннего мира и телесной оболочки. Автор доходчиво объясняет, как добиться усвоения многих асан простым и доступным путем радости, энергии, фантазии и творчества.



**Спасибо
за внимание!**



*Помните о том, что
здоровье- это самое
ценное, что у нас есть!*