Лагутнинский отдел

12+

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова



**«К здоровью с книгой»**

Рекомендательный список литературы

Подготовил заведующий

Лагутнинским отделом

Хагай И.А.

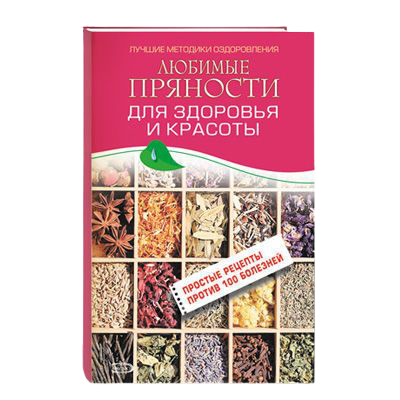
х. Лагутники

2021г.

**К читателю**

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели.

Мишель де Монтень

**ЛЮБИМЫЕ ПРЯНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**

**Изотова, М.А.**

Любимые пряности для здоровья и красоты/Маргарита Изотова. – Москва: Эксмо, 2008. – 352с. – (Лучшие методики оздоровления). – 5000 экз. – ISBN 978-5-699-23199-7 (в пер.). – Текст: непосредственный.

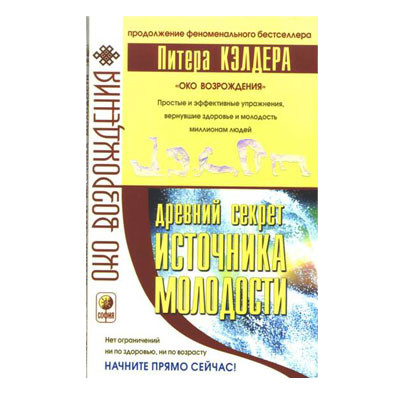
Пряные смеси получили широкое распространение в кулинарии разных стран. Однако не многие знают, что базилик, гвоздику, горчицу, анис, имбирь, кардамон, корицу, куркуму и многие другие пряности можно использовать в медицинских целях. В этой книге вы найдете информацию об истории лечебного применения пряностей, об их полезных свойствах, о болезнях, от которых они помогают исцелиться, а также рецепты народной медицины с применением пряных смесей. Кроме того, в книге приведены рецепты очищения, омоложения и красоты. Особое внимание уделено сочетанию пряностей друг с другом, необходимым дозировкам и возможным противопоказаниям.

**Лицо зеркало здоровья: Патофизиогномика для всех.**

**Теппервайн, К.**

Лицо зеркало здоровья: Патофизиогномика для всех/ Курт Теппервайн: [пер. с немецкого В. Иванова]. – Москва: АСТ: Апрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 223 с. – 7000 экз. – ISBN 978-5-17-042892-2 (в пер.). – Текст: непосредственный.

Оказывается, один критический взгляд в зеркало может сказать о состоянии нашего здоровья больше, чем многочасовые медицинские исследования. Об этом говорят врачебный опыт, накопленный еще со времен Гиппократа. Прочтя эту книгу, вы узнаете, о каких тайных процессах внутри вашего организма могут рассказать глаза, губы, уши, шея, нос, язык, зубы... Немало ценной информации содержат наши ладони, мимика и жестикуляция, походка. О здоровье человека много «знают» волосы и кожа. Даже почерк изменяется при болезни. Эта книга, написанная очень доступным языком, научит распознавать первые симптомы заболеваний, наследственную предрасположенность к тем или иным недугам. Кроме того, вы сможете заблаговременно узнавать о предстоящих «сбоях» внутри вашего организма и эффективно с ними бороться.

**Древний секрет источника молодости.**

Древний секрет источника молодости / Под редакцией Питера Кэлдера и Берни С. Сиджела; [пер. с англ. Под. Ред. И. Старых]. – Киев: «София»; Москва: «София»Санут – Петербург: «София», 2004. – 288 с. – 10 000 экз. – ISBN 5-9550-0238-3. – Текст: непосредственный.

В этой книге представлены идеи и техники, которые по-могут вам выглядеть и чувствовать себя моложе на 10–15 лет, наделят вас силой, улучшат здоровье, продлят вашу жизнь и научат вас получать от нее удовольствие. «Источник молодости» откроет вам удивительную серию

простых упражнений, которые называются «Пять Ритуалов». Вы также обнаружите в книге множество сопутствующей информации о диетах, дыхании, энергетике голоса и многое другое. Вы узнаете о воодушевляющем опыте людей, практикующих «Пять ритуальных действий». А кроме того, ознакомитесь с советами и указаниями врачей, разделивших с нами это знание.

Пожалуйста, не ждите встречи лицом к лицу со смертью,

чтобы активировать процесс омоложения. Начните прямо

сейчас.

**Медовая диета. Работает даже когда ты спишь.**

**Макинс,М., Макинс, С.**

Медовая диета. Работает даже когда ты спишь/ Майк Макинс, Стюарт Макинс: [пер. с анг. Н.К. Яковлевой]. – Москва: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007. – 160 с. – 15 000 экз. – ISBN 978-5-486-01113-9(в пер.). – Текст: непосредственный.

Программа снижения веса, разработанная известным в Англии фармацевтом и специалистом по вопросам питания Майком Макинсом, известна в мире как медовая диета. Она позволяет поддерживать нормальный вес, избавляет от стрессов и депрессии, помогает обрести душевный покой, позволяет наладить работу всех систем организма.

Медовая диета заставит организм трудиться с полной отдачей даже тогда, когда спите. С помощью этой диеты вы будете спать и одновременно худеть.

Ложка меда на ночь изменит вашу жизнь!

**Питание и очищение по методу Семеновой.**

**Крапивина, А.**

Питание и очищение по методу Семеновой / Александра Крапивина. – Москва: АСТ; Владимир: ВКТ, 2012. – 63 с. – (Здоровье и жизнь). – 7000 экз. – ISBN 978-5-17-068293-5. – Текст: непосредственный.

Паразиты – невидимые, но очень опасные враги человека. Они хозяйничают в нашем теле, лишая нас пищи, отравляя и разрушая наш организм. Астма, различные виды аллергии, бронхиты, желудочно-кишечные заболевания и даже рак – могут являться следствием заражения гельминтами. Выход – регулярно производить чистки, правильно питаться и соблюдать определенные правила. Но делать все нужно в строгой последовательности, чтобы не навредить своему здоровью.

В этой книге для вас собраны рекомендации Надежды Семеновой, признанного эксперта в области очищения и оздоровления. Воспользовавшись ими, вы сможете эффективно проводить чистки и перейти на систему специального питания, которое остановит паразитов.

**По пути Фролова и Норбекова к здровью и молодости**.

**Дудченко, С.**

По пути Фролова и Норбекова к здровью и молодости / Сергей Дудченко. – Ростов – на Дону: «Феникс», 2004. – 192 с. – (Серия «Панацея»). – 5000 экз. – ISBN 5-222-04812-8. – Текст: непосредственный.

У каждого человека рано или поздно наступает момент жизни, когда он сталкивается с серьезными проблемами в своем здоровье. Методики здоровья, описанные в этой книге, являются прекрасным шансом вернуться к полноценной жизни. Ну, а если вы еще не заработали никаких серьезных болезней, то книга поможет вам никогда не узнать о неприятностях с ними связанными. Полученные результаты сторицей вознаградят вас за мудрое и дальновидное решение.

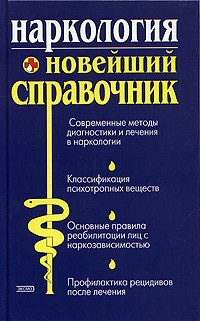
Для широкого круга читателей.

**Самый легкий способ бросить курить.**

**Миллер, М.**

Самый легкий способ бросить курить / Марина Миллер. – Москва: АСТ; Санкт – Петербург: Сова; Владимир: ВКТ, 2012. – 61 с. – (Здоровье и жизнь). – 7000 экз. – ISBN 978-5-17-045605-5. – Текст: непосредственный.

Этот метод прост как все гениальное. И, что самое приятное, чтобы им воспользоваться, никакой силы воли не требуется. Он рассчитан не на героев, а на простых смертных, то есть на людей, втянутых на протяжении долгих лет в курение и наделенных обычной, а не железной волей. Самое главное - действительно очень захотеть бросить курить, а кроме того, нужно понять несколько простых вещей, о которых и рассказано в этой книге.

**Наркология. Новейший справочник.**

**Минко, А., Линский И.**

Наркология/ Александер Минко, Игорь Линский. – 2-е изд., испр. и допол. – Москва: Издательство Эксмо, 2005. – 736 с. – 6000 экз. – ISBN 5-699-07083-4 (в пер.). – Текст: непосредственный.

В книге приводятся основные сведения об используемых в наркологии понятиях, представлены данные эпидемиологических исследований о распространенности и заболеваемости алкоголизмом и наркоманией среди населения СНГ и стран дальнего зарубежья, современные воззрения на этиологию и патогенез зависимости от психоактивных веществ, а также рекомендации по профилактике, терапии и реабилитации лиц, страдающих психическими и поведенческими расстройствами вследствие употребления алкоголя и наркотиков.

В специальном разделе представлены отдельные виды психических и поведенческих расстройств, клиника; диагностика и лечение в зависимости от употребляемого вещества.

Для врачей-наркологов, психиатров, врачей общей практики и студентов медицинских учебных заведений.



**ИСКУССТВО ПОТЕРЯННОГО СЛЕДА. УШУ МИЦЗУН-ЦЮАНЬ**

**Шинаев, С.**

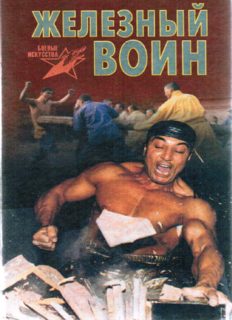
Искусство потерянного следа: ушу Мицзун – цюань/ Сергей Шинаев. – Минск: Харвест, 2001г. – 400 с. – (Боевые искусства). - 4000 экз. – ISBN 985-13-0617-7 (в пер.). – Текст: непосредственный.

Стиль Потерянного следа — один из наиболее эффективных в прикладном отношении стилей ушу. Однако он практически неизвестен за пределами Китая. Эго связано с тем, что до недавнего времени он являлся «закрытым». Изучение техники и тактики данного стиля осуществлялось только среди членов клана.

Автору книги посчастливилось в течение семи лет обучаться у одного из прямых наследников традиции стиля Потерянного следа. С разрешения своего учителя он впервые знакомит широкую публику с основами техники, тактики и методов тренинга по школе Мицзун-цюань.

Материал изложен доступно, последовательно и подробно.

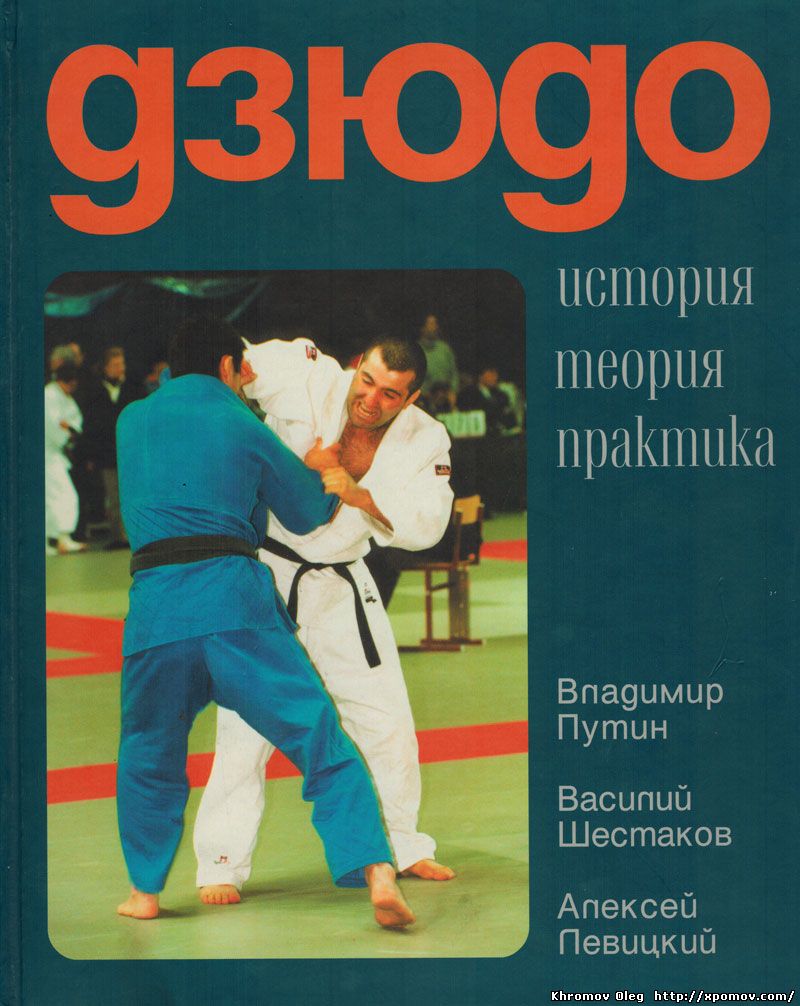
Этот стиль равно пригоден для самозащиты в экстремальных условиях и для демонстрации на показательных выступлениях. Книга является хорошим подарком всем любителям ушу, а также тем, кого волнуют проблемы личной безопасности.

**Железный воин. Боевая техника жесткого цигуна.**

**Цзайфэн, А.**

Железный воин: Боевая техника жестгого цигуна/ Ань Цзайфэн: [пер. с китайского с.Л. Березнюка]. – Минск: Харвест, 2005. – 368 с. – (Боевые искусства). – 5000 экз. – ISBN 985-13-2623-2 (в пер.). – Текст: непосредственный.

В китайском ушу с давних пор существуют методы превращения человеческого тела в «железное». Эти методы известны под названием боевого, или жесткого цигуна. С их помощью человек обретает способность выдерживать без вредных последствий для себя сильные удары по корпусу и голове как голыми руками или ногами, так и деревянной дубиной и даже металлическим ломом! Не менее впечатляет способность крушить голыми руками каменные валуны и бетонные плиты. Самым же удивительным проявлением возможностей боевого цигуна является «испускание внешнего ци» - поражение противника своей внутренней энергией на расстоянии. По вполне понятным причинам существует масса легенд об искусстве цигуна. Но достоверной информации о том, как им овладеть, за пределами Китая практически нет. Данная книга призвана заполнить этот пробел. Ее автор, известный китайский специалист в области традиционного ушу, описывает здесь классические приемы тренинга, проверенные веками тайной практики. Овладев с помощью их методами жесткого цигуна, любой человек получит уникальный шанс стать поистине неуязвимым и всесокрушающим бойцом, настоящим «железным воином»!

**ДЗЮДО: история, теория, практика.**

**Путин, В. Шестаков, В. Левицкий, А.**

ДЗЮДО: история, теория, практика: учебно – методическое пособие для тренеров и спортсменов/ Владимир Путин, Василий Шестаков, Алексей Левицкий. – Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.: ил. – 20 000 экз. (в пер.) – Текст: непосредственный.

Данное издание носит учено-практический и познавательный характер. Ярко и доступно авторы рассказывают о древнейшей борьбе мира - дзюдо, его истории, философии и технике. В книге освещены основные проблемы теории и методики подготовки дзюдоистов. Издание является актуальным и необходимым для отечественного дзюдо и представляет собой полноценное учебное пособие. Рекомендуется для дзюдоистов спортивных школ, тренеров, студентов институтов физической культуры, специализирующихся по дзюдо.

**Йога для женщин. Популярный иллюстрированный самоучитель.**

**Трекес, А.**

Йога для женщин. Популярный иллюстрированный самоучитель = Йога для женщин. Лучшие упражнения для стройности, здоровья и красоты/ Анна Трекес; [пер с нем. О. Пузько]. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. – 191 с., ил. – 1500 экз. – ISBN 978-5-17-063943-4 (в пер.). – Текст: непосредственный.

Помимо физической составляющей йоги, вы откроете для себя ее бескрайний внутренний мир. С помощью расслабляющих, дыхательных и медитативных упражнений вы достигнете полной душевной гармонии и погрузитесь в состояние умиротворения.

«К здоровью с книгой»: рекомендательный список литературы/сост. Заведующий Лагутнинским отделом И.А. Хагай. – х. Лагутники: Лагутнинский отдел МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова, 2021. – 11 с.