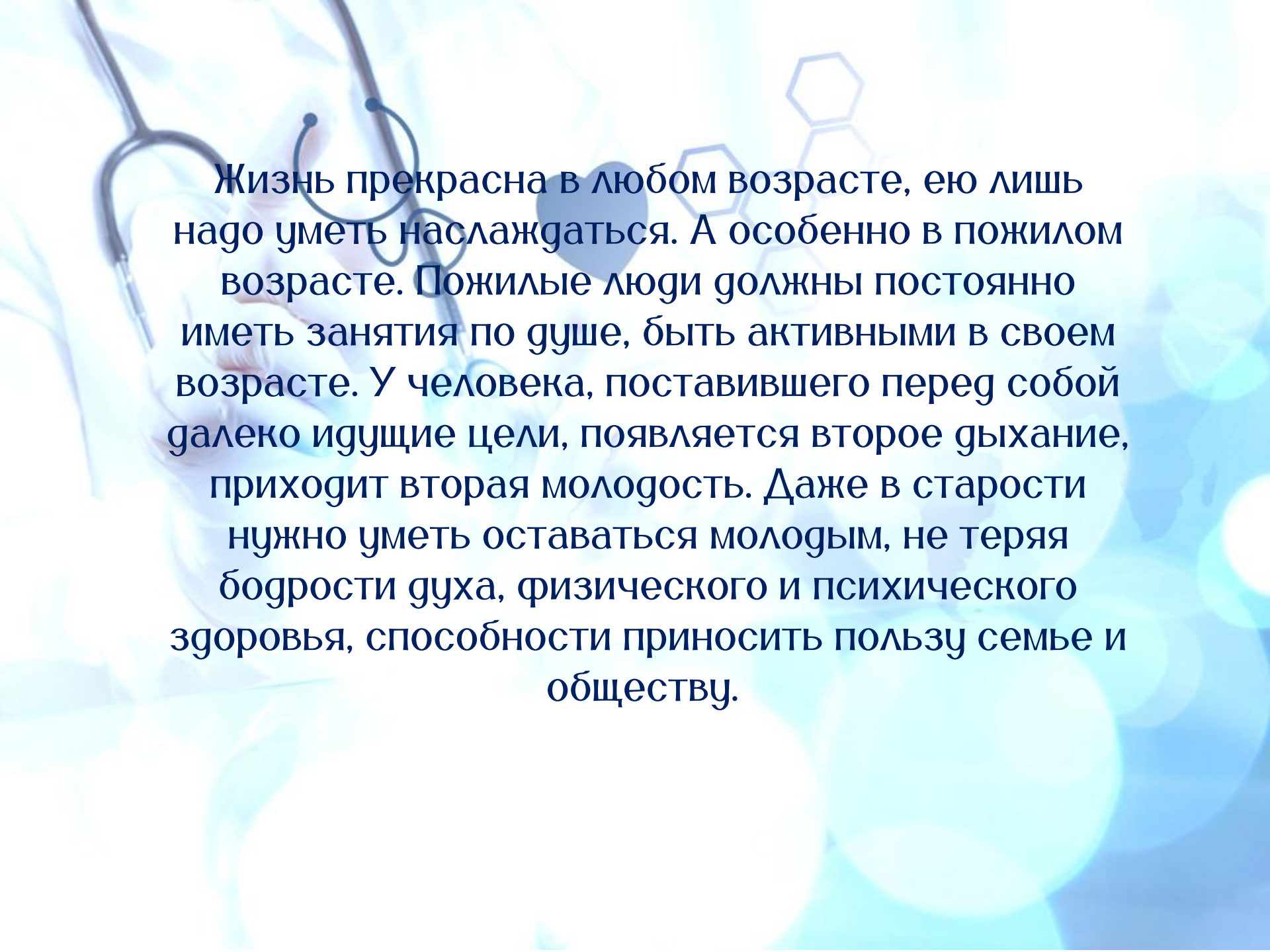
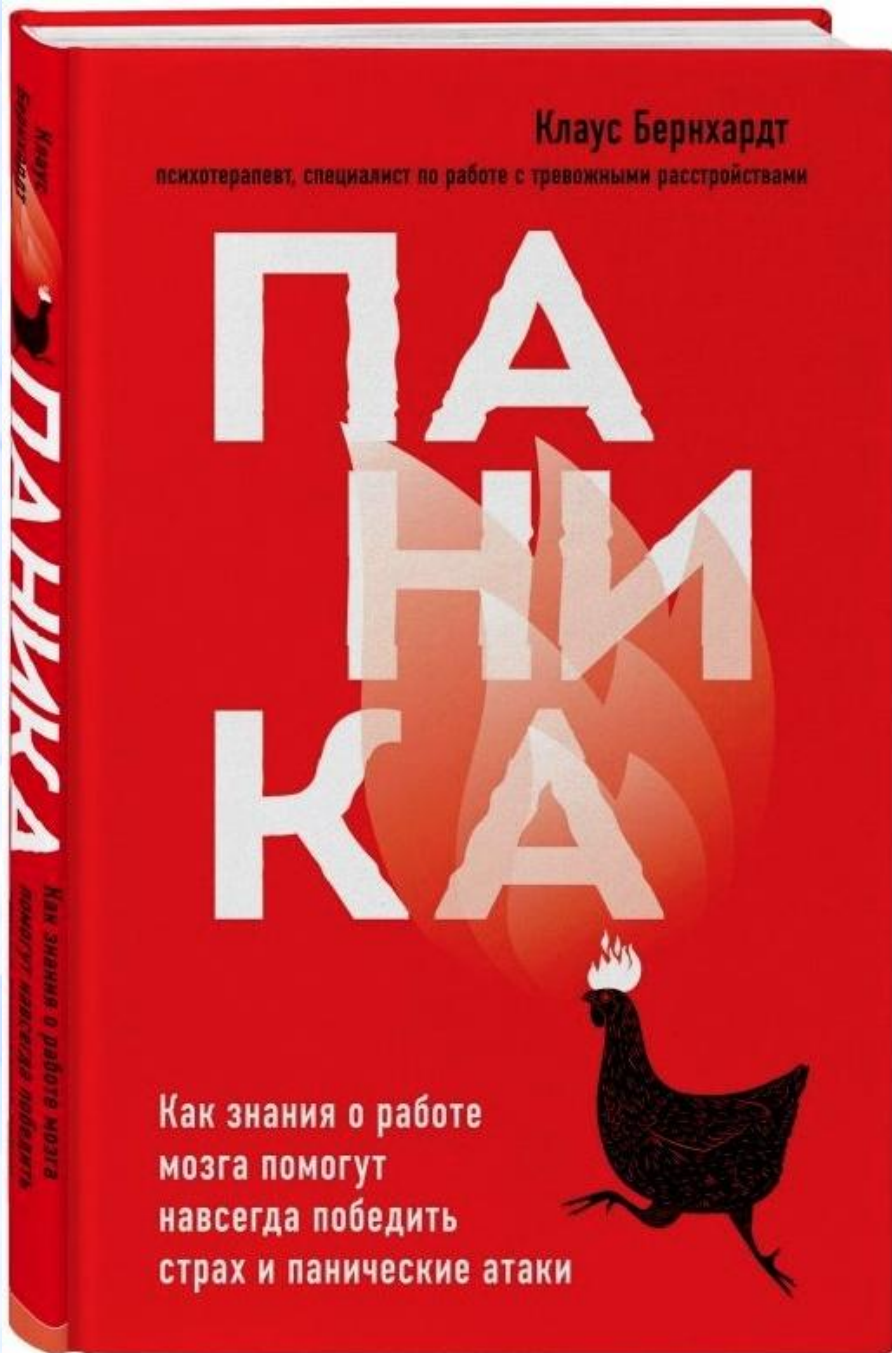


Виртуальная книжная
выставка

Десять заповедей отменного
здоровья



Жизнь прекрасна в любом возрасте, ею лишь надо уметь наслаждаться. А особенно в пожилом возрасте. Пожилые люди должны постоянно иметь занятия по душе, быть активными в своем возрасте. У человека, поставившего перед собой далеко идущие цели, появляется второе дыхание, приходит вторая молодость. Даже в старости нужно уметь оставаться молодым, не теряя бодрости духа, физического и психического здоровья, способности приносить пользу семье и обществу.



Бернхардт, Клаус. Паника. Как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки : издания для досуга / Клаус Бернхардт ; перевод с немецкого В. В. Черепанова. - Москва : БОМБОРА, 2022. - 220, [1] с.

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией - все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.



Бернхардт, Клаус. Депрессия и выгорание : как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них / Клаус Бернхардт ; перевод с немецкого В. В. Черепанова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2023. - 368 с.

Клаус Бернхардт — немецкий психотерапевт с большим опытом, разработал авторскую методику для преодоления эмоциональных проблем. Простые и эффективные упражнения, не потребуют много сил на их выполнения, но всего за пару недель помогут вернуть радость жизни.

Босток, Ричи. Дыхание : как его наладить, чтобы расслабиться и улучшить здоровье / Ричи Босток, тренер по дыхательным практикам ; перевод с английского А. В. Ивановой. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 186, [1] с. : ил. ; 20 см. - (Как у вас дела?).

Купаться в воде температурой 0° С, по утрам с легкостью просыпаться даже без кофе, остановить развитие рассеянного склероза у пожилого отца. Это лишь несколько примеров того, чего добился Ричи Босток, обратив пристальное внимание на свое дыхание и попробовав его оптимизировать. Эта книга - практический гайд по методикам правильного дыхания. Автор описал самые полезные техники и упражнения на каждый день, которые позволят прислушаться к себе и улучшить общее самочувствие. Вы узнаете, как нужно дышать, чтобы выйти из стресса, облегчить хроническую боль, достичь состояния максимальной работоспособности или, наоборот, отключить кипящий мозг в конце рабочего дня.

РИЧИ БОСТОК,
тренер по дыхательным практикам

ДЫХАНИЕ



КАК У ВАС С НИМ?

**КАК ЕГО НАЛАДИТЬ,
ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И УЛУЧШИТЬ
ЗДОРОВЬЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой : [12+] / Михаил Щетинин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Москва : АСТ, 2024. - 256 с. : фот. - (Честно о здоровье).

Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине, — Стрельниковская дыхательная гимнастика: восстанавливает нарушенное носовое дыхание; излечивает заикание и болезни голосового аппарата; высокоэффективна при лечении заболеваний бронхолегочной системы; избавляет от болей в сердце, ликвидирует спазм сосудов; укрепляет опорно-двигательный аппарат; помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

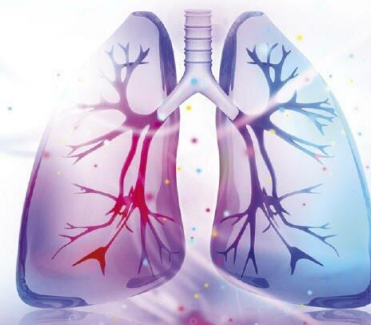
ЧЕСТНО О ЗДОРОВЬЕ



Михаил Щетинин

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

УНИКАЛЬНАЯ РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА,
НЕ ИМЕЮЩАЯ АНАЛОГОВ В МИРОВОЙ МЕДИЦИНЕ



Дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой обладают широчайшим спектром лечебного воздействия на весь организм, повышают иммунитет, снимают усталость, оздоравливают психику. Гимнастика универсальна в применении, доступна взрослым и детям.

• 40 лет практики • 1 млн читателей

Владимир

ВАСИЧКИН



Большой справочник ПО МАССАЖУ



Васичкин, В.И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. - Москва : АСТ, 2022. - 415 с. : ил.

В.И. Васичкин - специалист широкого профиля по рефлексотерапии, разработал методику эстетики тела и пропагандирует здоровый образ жизни и применение разновидностей массажа с целью балансирования состояния всех систем и функций организма, чтобы выглядеть молодым и полным сил на долгие годы.

 **АКАДЕМИЯ**
ДОКТОРА РОДИОНОВА
КНИГА 7

Ольга Демичева
врач-эндокринолог с 30-летним стажем



Доктор Ольга Демичева и доктор Антон Родионов

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

«Книга замечательного практикующего врача-эндокринолога Ольги Демичевой должна стать настольным справочником для тех, кто болеет сахарным диабетом, и хорошим руководством для тех, кто бережет свое здоровье и хочет предотвратить развитие болезни».

Доктор Антон Родионов

- Предотвратить развитие диабета вполне реально
- Как самостоятельно заподозрить и подтвердить диагноз сахарного диабета
- Инсулин — спасение или обуза?
- Не становитесь добычей мошенников и шарлатанов!

Демичева, О.Ю. Сахарный диабет : научно-популярная литература / Ольга Демичева. - Москва : Э, 2019. - 159, [1] с. : ил. ; 21 см. - (Академия доктора Родионова ; кн. 7).

Ольга Демичева - практикующий врач-эндокринолог с 30-летним опытом лечения диабета и других эндокринных заболеваний, член Европейской ассоциации по изучению сахарного диабета. Вся правда об инсулиновой зависимости в серии-бестселлере!

Мясников, А.Л. Восстановление нервной системы : сон, стресс, память / Александр Мясников. - Москва : Эксмо, 2023. - 382, [1] с.

Усталость и нехватка сил усиливают хронические заболевания или даже могут вызывать их. Вы узнаете, какая правда содержится в расхожем выражении "все болезни от нервов". Ваш эмоциональный фон становится нестабильным, ум теряет свою ясность, слова ускользают из памяти. Это может ухудшить отношения с близкими, вызвать агрессию и беспричинные слезы, с которыми вы не можете справиться. В своей новой книге доктор Мясников объяснит, как сохранить положительную энергию жизни и не дать негативу разрушить ваше здоровье.

АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ТЕЛЕВЕДУЩИЙ, АВТОР ОДНИХ
ИЗ САМЫХ ЧИТАЕМЫХ КНИГ
О ЗДОРОВЬЕ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СОН
СТРЕСС
ПАМЯТЬ

- Фибромиалгия
- Головные боли
- Нехватка сил
- Бессонница
- Синдром раздраженного кишечника
- Депрессия

Мамонтов, В.Д. Темперамент и болезни. Взаимосвязь : к каким заболеваниям вы предрасположены и как их побудить : [упражнения для укрепления организма] / Виктор Мамонтов, врач-ортопед, д. м. н. - Москва : Эксмо, 2023. - 268, [1] с. : ил. - (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).

Карие глаза, низкий рост, хрустящие колени, остеохондроз, мнительность и тревожность... Черты, которые достались вам от родителей, во многом определяют вашу повседневную жизнь. Но ждать, проявятся или нет переданные по наследству заболевания, необязательно. По внешности, типу конституции и даже темпераменту можно понять, к каким болезням вы предрасположены и как отреагируете на них физически и психологически.



600

вопросов и ответов
О ГИПЕРТОНИИ



Шафаростова, В.В. 600 вопросов и ответов о гипертонии : научно-популярная литература / В. В. Шафаростова, А. В. Шендакова. - Москва : Мир книги, 2010. - 256 с.

Хватит жить во власти гипертонии! Есть верные, проверенные, безопасные способы "укрощения" этого распространенного недуга века! Почему повышается давление? Что надо знать о разновидностях гипертонии? Можно ли вернуть здоровье без лекарств? Воспользовавшись информацией, представленной в книге, вы узнаете о причинах, симптомах и осложнениях гипертонической болезни. Прочитаете о самых эффективных способах лечения и профилактики этого заболевания при помощи психологической саморегуляции и лечебного питания, народной медицины.

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США, ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50

«Когда мы говорим, что слишком поздно,
подумайте: ведь это может быть предложением,
лишь оправданием для того, чтобы сдаться».

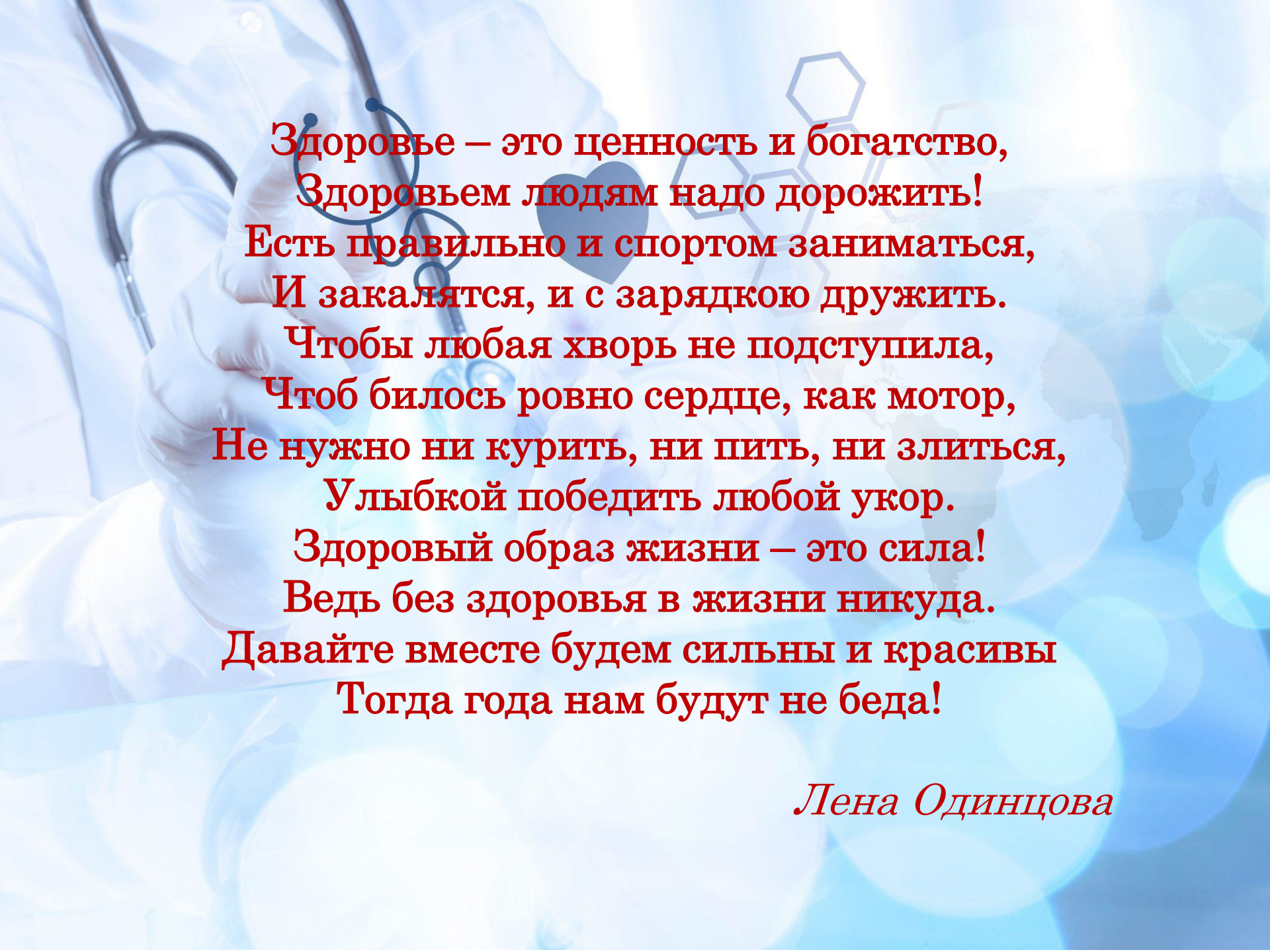
- ВАН ДЕШУНЬ



- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ГОДА СТАЛИ БОГАТСТВОМ
- ГОРМОНАЛЬНАЯ ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ: МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ
- ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ И КОСМЕТОЛОГИЯ
- СЕКС В ДЕЛЕ ОМОЛОЖЕНИЯ
- БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОЖНО НЕ ВЫБИРАТЬ

Мясников, А.Л. Есть ли жизнь после 50 : [12+] / Александр Мясников. - Москва : Э, 2018. - 269, [1] с.

Книга "Есть ли жизнь после 50" исчерпывающе отвечает на этот читательский запрос. Как всегда энергично, понятно и очень профессионально Александр Леонидович дает медицинские рекомендации, которые сразу же могут применить в своей жизни мужчины и женщины 40+, заинтересованные в долгой и приятной жизни.

The background features a doctor in a white coat with a stethoscope around their neck. A blue heart is positioned in the center, and a molecular structure is visible on the right side. The overall background is a light blue gradient with bokeh effects.

**Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!**

Лена Одинцова