

ЗДОРОВЬЕ НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ



ОБЪЕДИНЕНИЕ
БИБЛИОТЕК
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ



7 апреля - Всемирный день здоровья

Это отличный повод вспомнить, что здоровье – не просто отсутствие болезней, а состояние гармонии тела и духа.

Но заботиться о себе можно не только с помощью спорта и правильного питания, но и через книги!

Литература – это источник не только знаний, но и вдохновения.

Книги о здоровом образе жизни, психологии, саморазвитии и даже художественные произведения помогают найти внутреннюю гармонию, укрепить дух и зарядиться энергией.

Пусть книга станет вашим верным спутником на пути к здоровью.

Читайте, вдохновляйтесь и будьте здоровы!

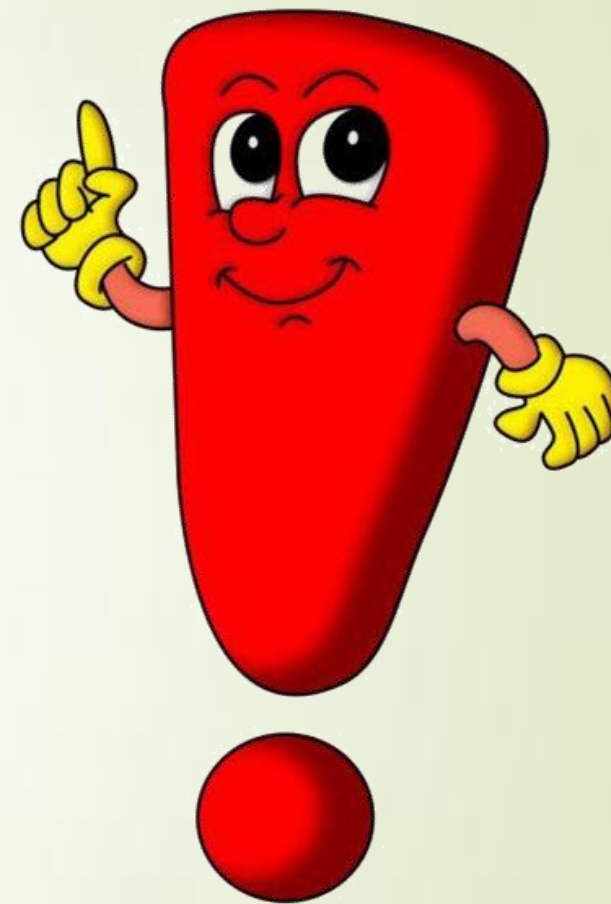
8 книг о здоровье для всей семьи, которые нужно прочитать



Внимание!

Информация, содержащаяся в книгах, не может служить заменой консультации врача.

Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом



Лосева, П. Против часовой стрелки: Что такое старение и как с ним бороться ; [16+] / Полина ; Полина Лосева ; научный редактор Сергей Ястребов. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2022. – 470 с. : ил.



Ученые ищут лекарство от старости уже не первую сотню лет, но до сих пор, кажется, ничего не нашли. Значит ли это, что его не существует – или они просто не там ищут?

В своей книге биолог и научный журналист Полина Лосева выступает адвокатом современной науки о старении: рассказывает, чем сегодня занимаются геронтологи и как правильно интерпретировать их результаты.

Кто виноват в том, что мы стареем?

Эта книга – путеводитель по современным теориям старения для всех, кому интересно, как помочь своему телу вести неравную борьбу со временем.

Борстель, Й. Х. Тук-тук, сердце! : как подружиться с самым неутомимым органом, и что будет, если этого не сделать ; [12+] / Йоханнес Хинрих фон Борстель ; перевод с немецкого Т. Б. Юриновой. – Москва : Эксмо, 2019. – 288 с. : ил.

ТУК-ТУК, СЕРДЦЕ!

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ
С САМЫМ
НЕУТОМИМЫМ ОРГАНОМ
И ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ
ЭТОГО НЕ СДЕЛАТЬ



ЙОХАННЕС Х.
ФОН БОРСТЕЛЬ

Во
БОМБОРИЙ

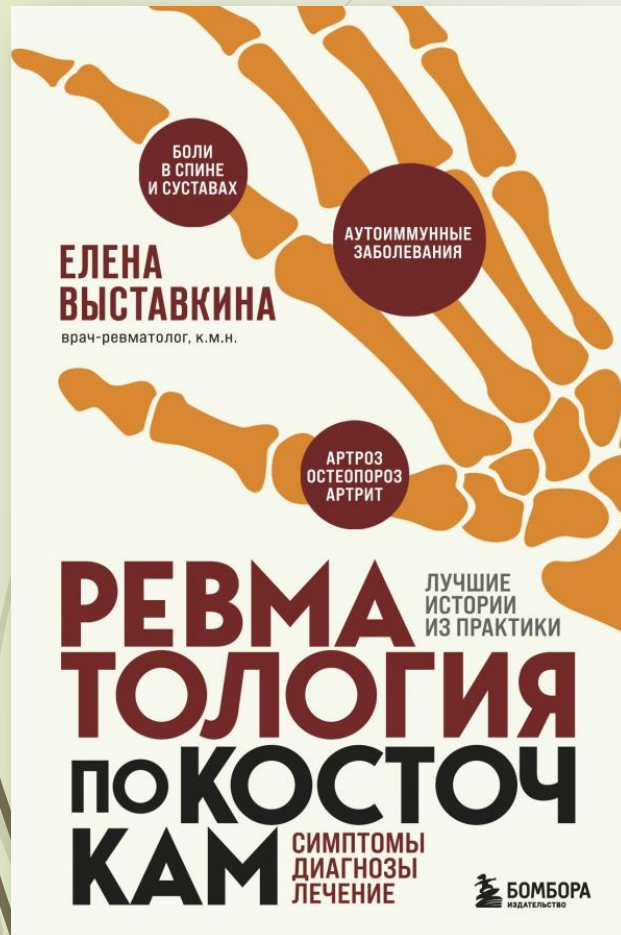
НОВЫЙ
ЭЛЕМЕНТ
ЗНАНИЙ

Наше сердце – неутомимый труженик: за 70 лет оно бьется без малого 3 миллиарда раз, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен сердце просит почти ничего – только беречь его.

Хотите понять?

Прочтите эту книгу. Мы так мало знаем о сердце, его работе и проблемах, что кардиолог Борстель и написал ее, чтобы исправить это упущение.

Выставкина, Е. А. Ревматология по косточкам : [12+] : симптомы, диагнозы, лечение / Елена Александровна ; Елена Выставкина. – Москва : Бомбора ; Эксмо, 2022. – 464 с. : ил.

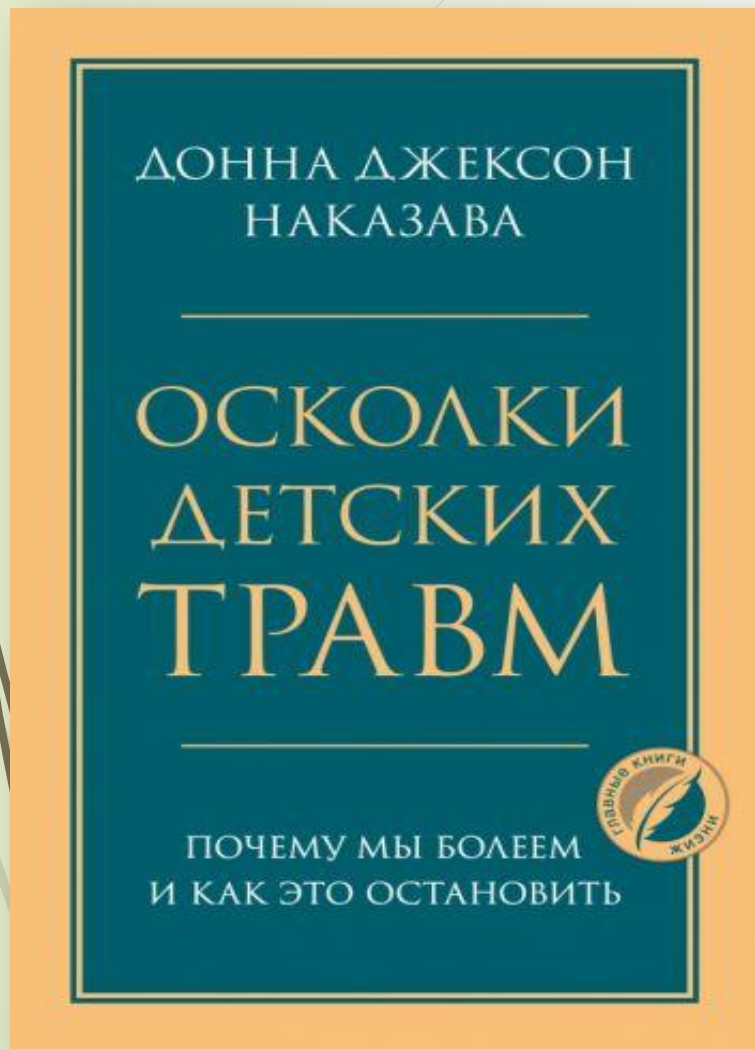


Почему нельзя терпеть боль, полезен ли холодец для суставов, бывает ли перелом на ровном месте – и другие неожиданные факты о ревматологии.

За каждым диагнозом – реальная история человека с его испытаниями и победами. Для тех, кому интересно заглянуть за кулисы медицины.

Автор – Елена Выставкина – врач-ревматолог, преподаватель в РостГМУ, кандидат медицинских наук, мама троих детей, более пяти тысяч благодарных пациентов.

Наказава, Д. Д. Осколки детских травм : [16+] : почему мы боеем и как это остановить / Донна Джексон ; Д. Д. Наказава ; перевод с английского Т. И. Порошиной. – Москва : Эксмо ; Бомбора, 2020. – 336 с.



Болезни не возникают без причины: их источник часто в детстве. В своей книге Д. Д. Наказава, опираясь на мировые исследования, показывает связь между детскими травмами и взрослыми болезнями.

Автор объясняет, как детский стресс разрушает здоровье, и рассказывает, как справиться с последствиями – самостоятельно и с помощью врача.

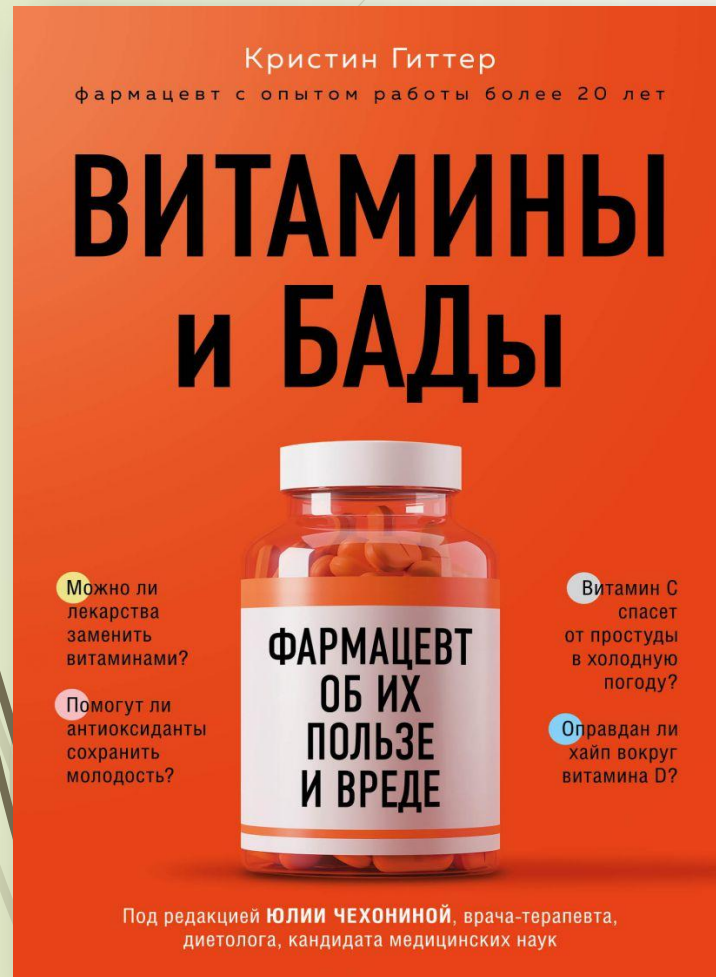
Бутрий С. А. Здоровье ребенка: современный подход : Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой ; [12+] / Сергей Бутрий. – Москва : Эксмо, 2018. – 240 с. : ил.



Книга-компас по педиатрии для современных родителей, которые хотят разбираться в основных детских болезнях и лечить ребенка со здравым смыслом.

Это путеводитель по педиатрии: как и любой гид по незнакомому городу, он не дает исчерпывающих знаний, но помогает сориентироваться в самых частых проблемах.

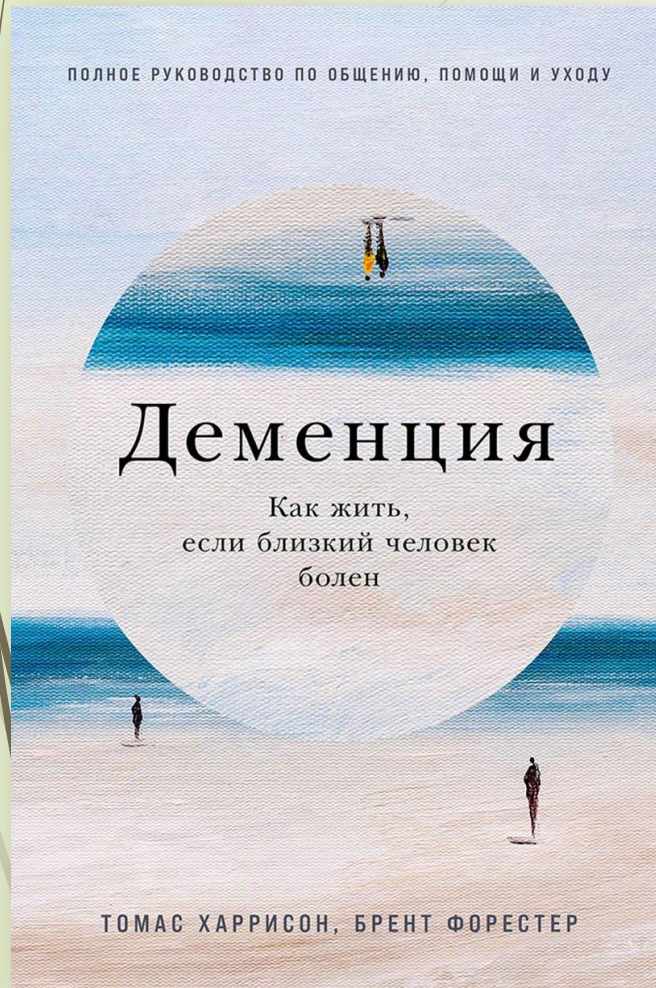
Гиттер, Кристин. Витамины и БАДы : фармацевт об их пользе и вреде ; [12+] / Кристин Гиттер ; под редакцией Юлии Чехониной ; перевод с немецкого М. К. Грачева, 2022. – 304 с.



В вопросах здоровья мы чаще доверяем блогерам и телеведущим, а не врачам. Они советуют пить витамины и БАДы пачками. Но действительно ли эффективны омега-3, антиоксиданты, витамин D? Нужны ли поливитамины?

Книга поможет разобраться, что полезно, а что выбросить. Ведь знание даёт чувство защищённости, особенно когда речь о вашем здоровье.

Харрисон, Т. Деменция. Как жить, если близкий человек болен : полное руководство по общению, помощи и уходу ; [12+] / Томас Харрисон, Brent Форестер ; перевод с английского А. Наумовой, А. Юченковой, 2023. – 264 с.



Уход за человеком с деменцией – тяжёлое бремя для семьи из-за тревоги и стресса. Как помочь тому, кто растерян, не понимает происходящего и сопротивляется?

Авторы написали книгу для тех, кто хочет улучшить жизнь близкого и не разрушить свою. В ней – практические советы по бытовым, медицинским и психологическим проблемам.

Вы научитесь общаться, обеспечивать безопасность и комфорт, справляться с проблемным поведением и сохранять своё душевное здоровье.

Агапкин, С. Н. Каждый орган под контролем : Как дать отпор заболеваниям : [16+] / Сергей Николаевич ; Сергей Агапкин. – Москва : Эксмо, 2018. – 288 с. : ил.



Качество жизни зависит от пышности букета хронических заболеваний. Снижение памяти, ухудшение работы сердца, нарушения пищеварения и боли в почках серьезно ослабляет здоровье и делает нас беспомощными. Не дайте болезням руководить вашей жизнью!

Простые рекомендации доктора Агапкина защитят главные органы. В книге – ежедневные правила профилактики инсульта, деменции, инфаркта, ишемии, болезней желудка, кишечника, печени и почек. Советы главного телевизионного врача помогут забыть о проблемах, быть бодрыми и активными в любом возрасте.



Будьте здоровы!