

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



Как победить рак,
диабет и гипертонию



Бизнес и здоровье



Супержаждость



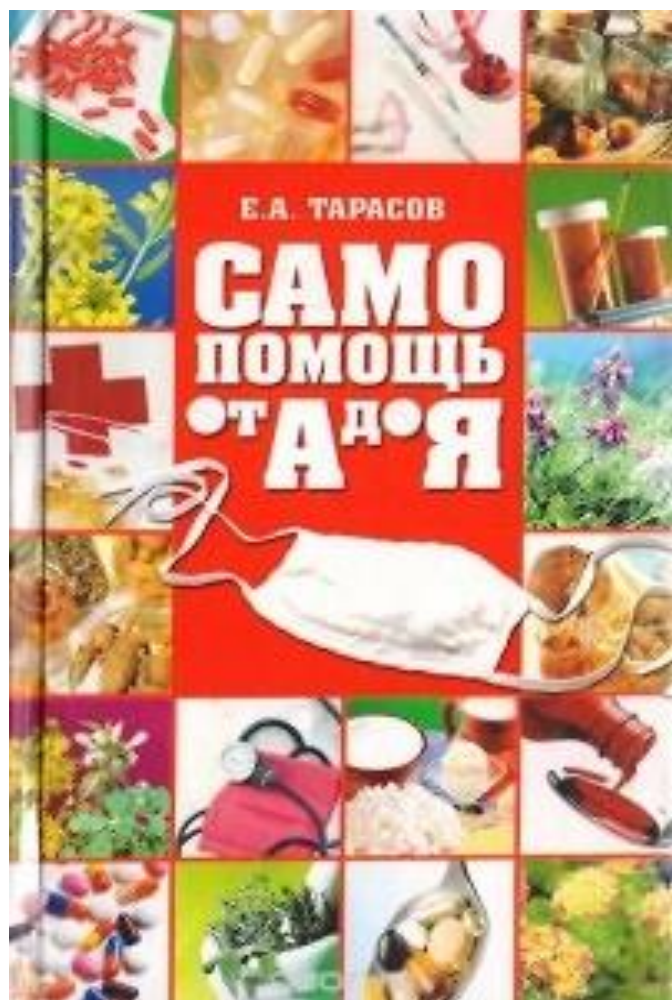
Как съесть больше,
а весить меньше

Ладингтон Э. Ключи к здоровью / Э. Ладингтон, Г. Дейль, И. Гамлешко. – 2-е изд. – Источник жизни, 2004. – 192 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Ключі до здоров'я – золоті ключі. Книга є перекладом з англійської, вона розповідає про їжу, спосіб життя, як контролювати свою вагу, емоційне здоров'я, природні ліки, фізичні вправи, сонячні й повітряні ванни, режим праці й відпочинку, шкідливі звички.

Для широкого кола читачів.



Тарасов Е.А. Самопомощь от А до Я : полный медицинский справочник. – М. : Эксмо, 2009. – 352 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Іноді здобути лікарську допомогу буває неможливим з тих чи інших причин, тоді треба буває допомогти собі самотужки. Ця книга розкаже, що треба робити в кожній конкретній ситуації.

Автор в доступній формі роз'яснює причини виникнення багатьох хвороб, дає перевірені особистим досвідом рекомендації з їх усунення – як за допомогою методів офіційної медицини, так і на основі народних прийомів лікування. В довіднику описані більш як 100 патологічних станів – від алергії та ангіни до язви шлунку та ячменю.

Всім, хто потребує несподіваної й термінової допомоги.



Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости / В. А. Иванченко. – Минск : Выш. шк., 1991. – 253 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Викладено сучасну систему відновлення та підвищення працездатності організму людини. Надано наукове обґрунтування численних методів боротьби зі втомою : оздоровчої фізичної культури, тонізуючих їстівних рослин, напоїв, ароматів, музики, фітодизайну, точкового та звичайного самомасажу, дихальної гімнастики. Даються рекомендації по використанню їх дома й на виробництві.

Для всіх небайдужих до свого самопочуття.

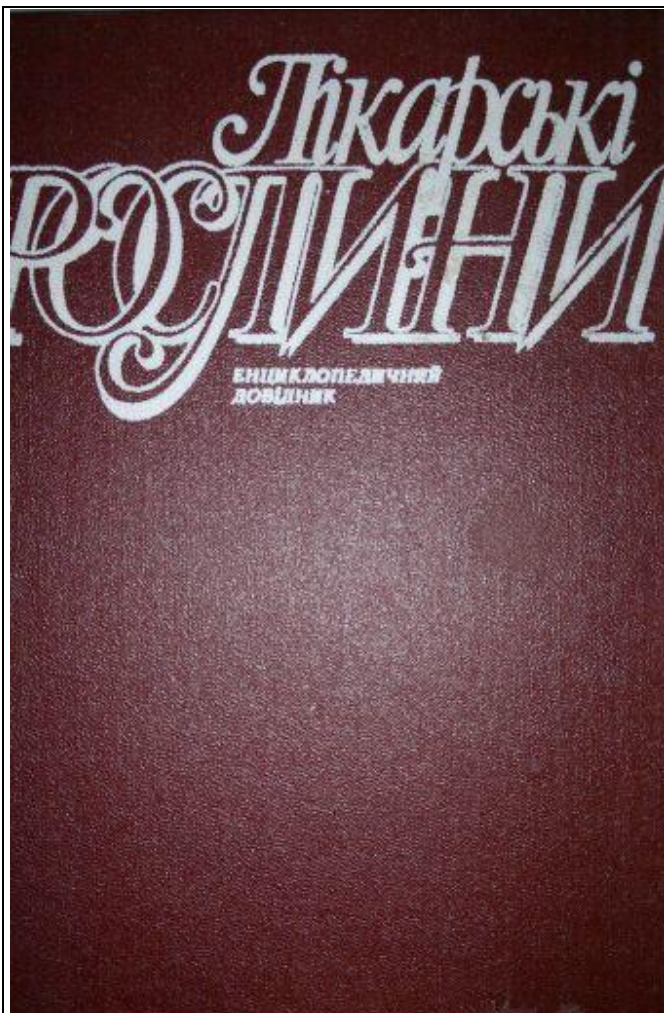


Александров Н. П. Народная медицина на все случаи жизни / Н. П. Александров. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 434 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Доктор медичних наук, проф. Александров дає практичні рекомендації з діагностики та комплексного лікування багатьох терапевтичних, хірургічних, шкірних, неврологічних та інших захворювань нетрадиційними, але дуже дієвими народними методами. В довіднику подаються теоретичні й практичні основи астрології, китайської медицини, біоенергетики, траволікування, самомасажу, навіть наведено лікувальні замовляння.

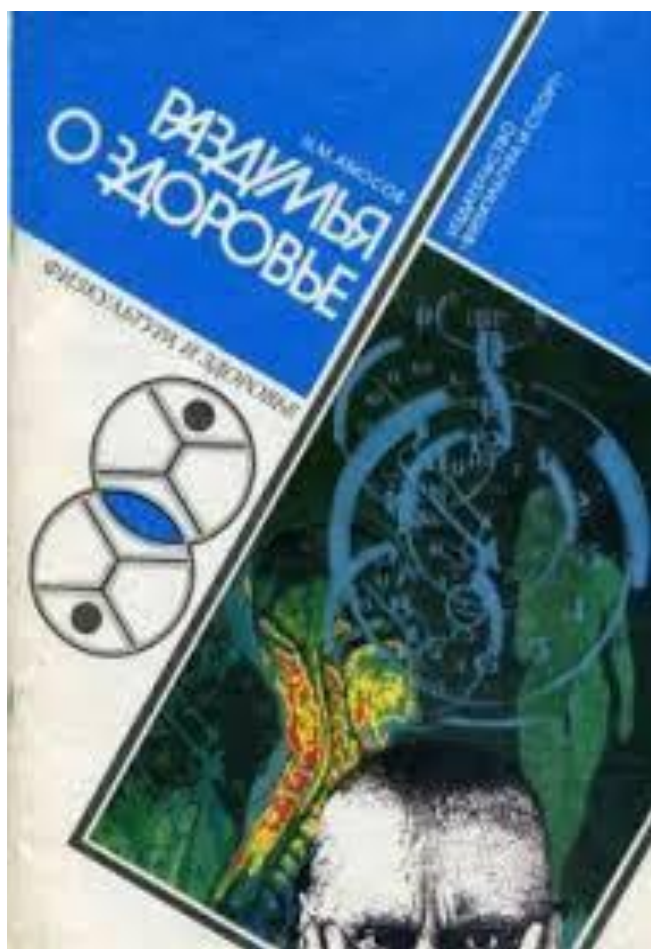
Ця книга згодиться тим, хто цікавиться питаннями немедикаментозної корекції свого здоов'я.



Лікарські рослини : енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. – К. : УРЕ, "Олимп", 1992. – 544 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

У довідковому виданні . розрахованому на лікарів і широке коло всіх, хто цікавиться рослинною сировиною, вміщено понад 1200 статей. В них стисло описано лікарські рослини, надано морфологічні та ботанічні відомості про них, висвітлено способи заготівель, зберігання і використання, подано їхній хімічний склад. Наведено поширені рецепти приготування ліків із застосуванням цілющих рослин.



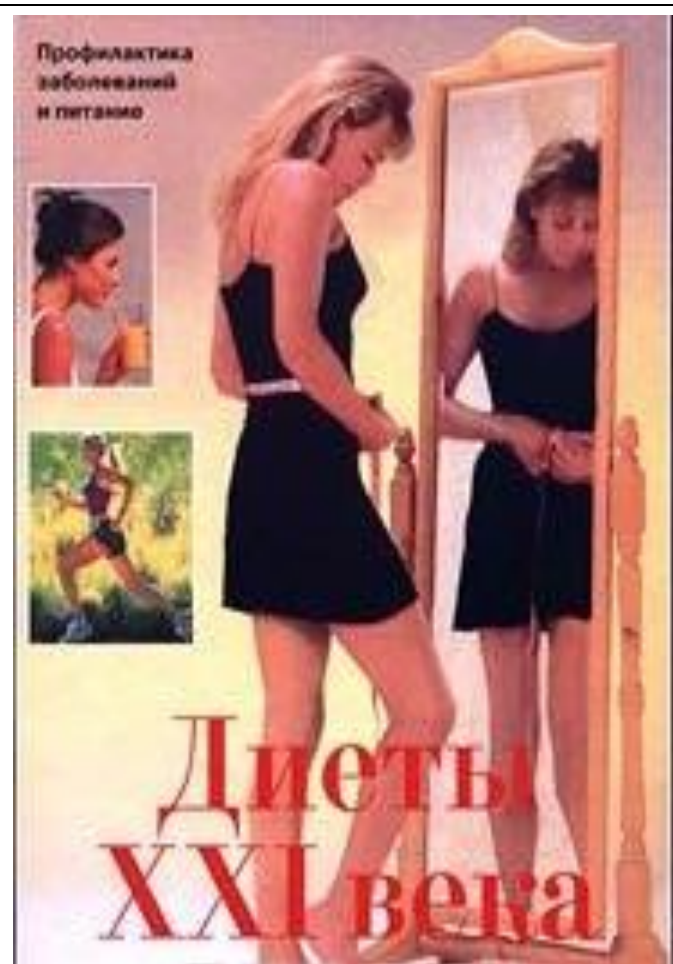
Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Професор, хірург, сміливий учений, який іде невторованими шляхами, ділиться своїм людським і професійним досвідом в галузі укріплення здоров'я, продовження активного творчого довголіття.

Книга допоможе читачам краще організувати свою працю, відпочинок, харчування, сімейне життя, мотивовано пояснить згубність шкідливих звичок.

Всім, хто хоче бути здоровим.



Диеты XXI века. Профилактика заболеваний и питание / Е. Бурдина. – М. : АСТ, Астрель, 2000.- 266 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Як за допомогою правильного харчування запобігти появі й розвитку найбільш поширених захворювань, припинити інфекції в зародку? На ці й багато інших запитань дасть відповідь ця книга.

Скелетно-м'язові, серцеві, зорові, шкірні проблеми, дефекти внутрішніх органів: як їх діагностувати й чим зарадити дисфункціям, їх зв'язок із харчуванням, нестачею вітамінів, шляхи виходу з хворобливого стану – про все це ви дізнаєтесь з цієї виваженої й дуже корисної книги.

Для бажаючих бути здоровими.



Д'Адамо П. 4 группы крови – 4 кухни / П. д'Адамо, К. Уитни. – Минск : Попурри, 2003. – 432 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Розвиваючи новий і унікальний напрямок в дієтології, автори уславленої книги "4 групи крові – 4 шляхи до здоров'я" пропонують широкому колу читачів понад 200 рецептів страв і 30-денні плани харчування, відповідні конкретній групі крові так, щоб забезпечити людині здоров'я, довголіття й оптимальну вагу.



Щадилов Е. В. Очистительное питание / Е. Щадилов. – М. : АСТ, 2005. – 253 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Усім відомо: при правильному харчуванні ми, окрім насичення організму корисними речовинами, надаємо йому змогу очиститися від шлаків. Тому треба чітко знати, що і коли краще їсти. Саме на це непросте запитання відповідає Євген Щадилов в своїй книзі. Він детально аналізує різні, іноді навіть взаємовиключні теорії харчування. В кожній з них є свої плюси й мінуси, кожна – для когось ідеальна, а комусь – жорстко протипоказана. Прочитавши книгу, Ви зрозумієте, яка теорія найкращим чином підходить саме Вам. Книгу прикрашають оригінальні та гумористичні малюнки талановитої художниці Ольги Григор'євої.



Малахов Г. П. Целительные силы : в 4 т. / Г. П. Малахов. – СПб. : АО Комплект, 1994.

Т. 1 : Очищение организма. – 360 с.

Т. 2 : Биосинтез и биоэнергетика. – 312 с.

Т. 3 : Биоритмология и уриноterapia. – 340

Т. 4 : Создание собственной системы оздоровления. – 300 с.

Кільк. прим. 5 (Абонемент науковий – 5; 1,2,4 тт. по 1 прим., 3 т. – 2)

Більше 20 років тому побачив світ знаменитий 4-томник Генадія Малахова «Цілющі сили».

Автор виконав гігантську працю, ретельно вивчивши причини і механізми виникнення хвороб. Підсумок цієї роботи –

унікальна авторська система оздоровлення, що включає такі ефективні методи, як очищення, голодування, правильне харчування, уриноterapia, фізичну і духовну активність. Це найбільш серйозний і комплексний підхід до питань здоров'я, який

подарував зцілення мільйонам своїх читачів і став класикою природного оздоровлення. Час не стоїть на місці. Всі ці роки Генадій Малахов продовжував наполегливо працювати над своєю оздоровчою системою, постійно доповнюючи і вдосконалюючи її положення новими знаннями, новими практиками.

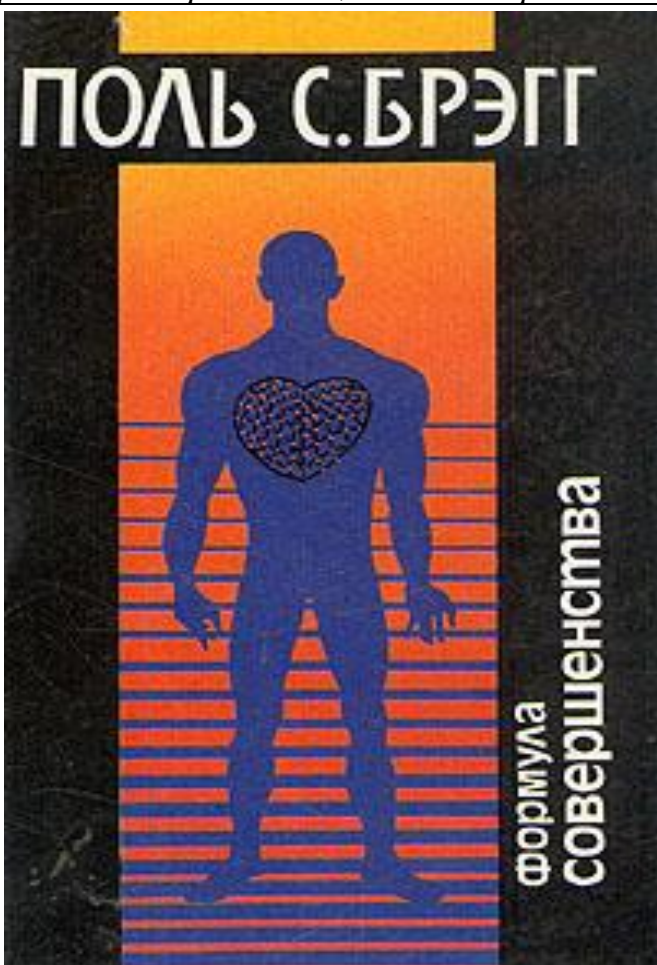
Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь / Герберт Макгольфин Шелтон ; пер. с англ. – М. : Ритм, 1991. – 96 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Мало знайдеться явищ, настільки спотворених в людській уяві, як голодування. Важлива роль, яку воно відіграє, часто перекручена в громадській думці чи їй додано форму гротеску й безпідставного страху, заснованого не на істині, а на забобонах, науковій дезінформації або повній відсутності інформації.

Метою цієї книги, заснованої на власному 45-річному досвіді роботи автора в якості гігієніста курсів голодування, є необхідність виявити справжню роль, яку голодування може грати в створенні і підтримці доброго здоров'я, зниженні ваги і контролю над ним, а також у продовженні людського життя. Тут дані відповіді на багато спірних питань і сумнівів прихильників і противників цього методу, описані особливості голодування при

різних захворюваннях, наведені правильні поєднання харчових продуктів.



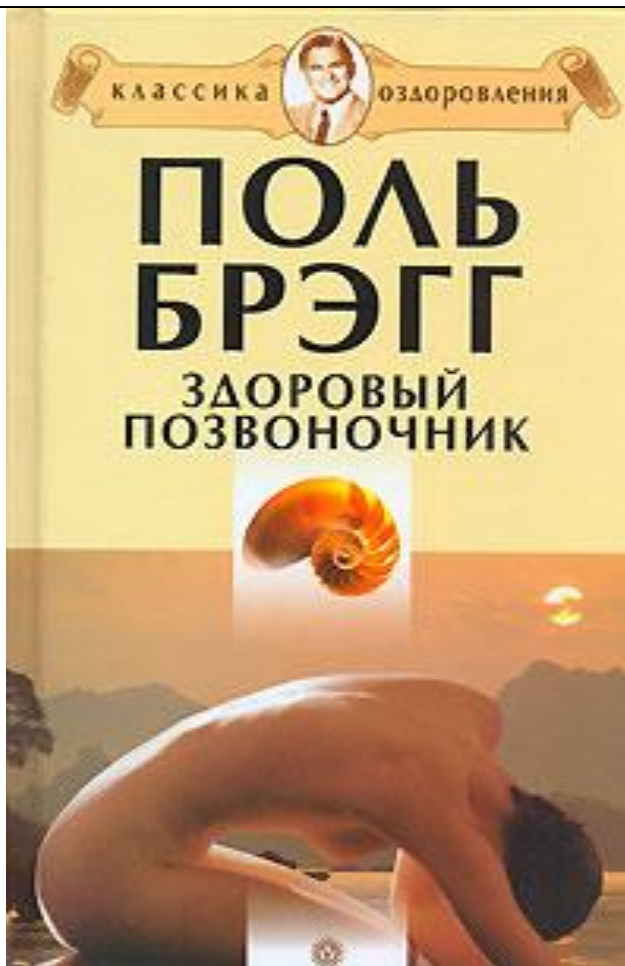
Брэгг П.С. Формула совершенства. / Поль Брэгг, Патриция Брэгг, Рудольф Бройс – Минск : ООО "Полифакт-Альфа", 1994. – 496 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Поради відомого американського фізіотерапевта Поля Брегга з питань правильного харчування та фізичного виховання користуються неослабною популярністю у всьому світі. "Формула досконалості" – чудовий посібник з організації здорового способу життя. Розповідається не тільки про цілющий вплив на організм людини регулярного голодування, але і затверджується найефективніший натуральний засіб здобування і збереження здоров'я: здорове харчування, безмедикаментозне лікування, будування потужної нервової системи. Збірник містить також праці Патріції Брегг з приводу поліпшення зору, та Рудольфа Бройса про лікування природними засобами раку, лейкемії

та інших хвороб, які раніше вважалися невиліковними. Надано короткі, істотні рекомендації з окремих захворювань.

Для сміливих експериментаторів, бажуючих бути здоровими.

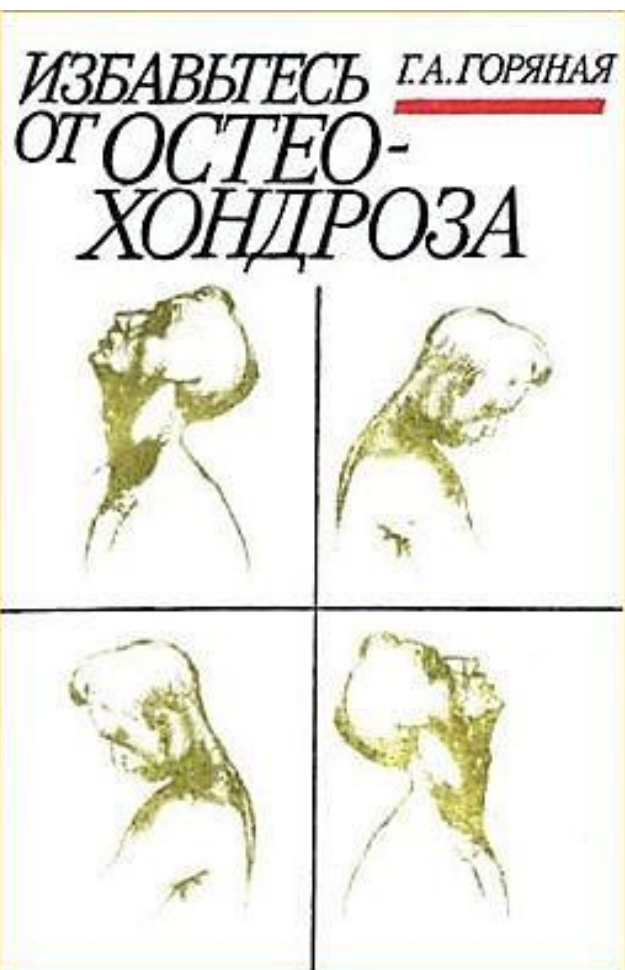


Брегг П. Здоровый позвоночник / Поль Брегг. – СПб. : Невский проспект, 2007. – 189 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Мали рацію мудреці Сходу, які стверджували, що «людина настільки молода й здорова, наскільки гнучкий і здоровий його хребет». Існує й ще одна народна мудрість: «Якщо у вас багато хвороб, це хворий ваш хребет». Ще більш коротко висловився відомий американський натуропат Поль Брегг: «Хребет – це вішалка всіх хвороб». Перебуваючи ще в повному розквіті сил, він загинув через безглузду випадковість у віці 95 років: його накрила океанська хвиля, коли він катався на дошці. Брегг залишив після себе багато простих секретів довгого життя і не менш довгої молодості, серед яких рекомендації для відновлення гнучкості хребта.

Для спортсменів, любителів та всіх, хто цінує свободу рухів.



Горяная Г. А. Избавьтесь от остеохондроза / Г. А. Горяная. – К. : Либідь, 1991. – 80 с.

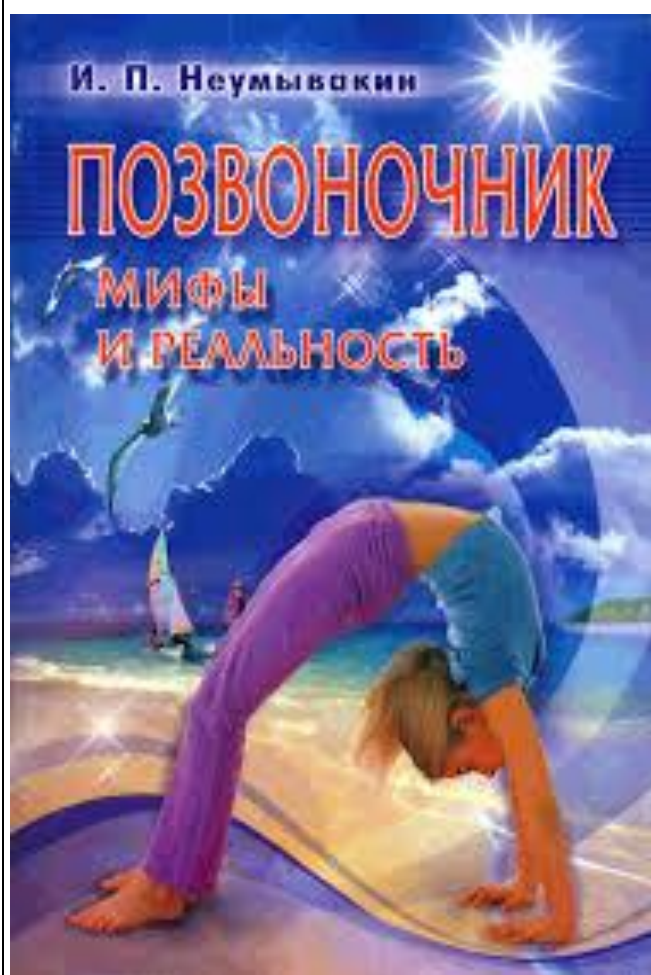
Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 1, чит. зал – 1)

Якщо Ви страждаєте від остеохондрозу, а традиційні методи лікування не дають результату, не впадайте у відчай. Застосуйте ефективну методику, розроблену автором цієї книги.

Читачеві пропонуються нетрадиційні методи самостійного лікування і профілактики остеохондрозу, створені на основі новітніх наукових досліджень. Загальнодоступні комплекси фізичних вправ з елементами самомасажу можуть бути використані людьми різного віку.

Викладено практичні рекомендації по проведенню занять з фізичної культури для осіб з малорухливим способом життя. Описано професійні захворювання та міри їх активної профілактики.

Для широкого кола читачів.

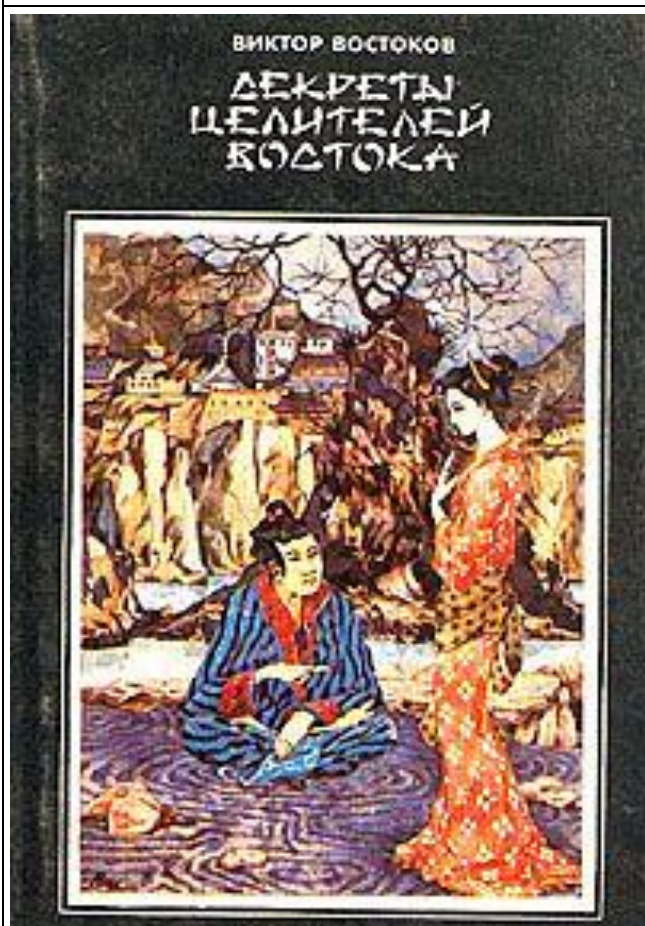


Неумывакин И. П. Позвоночник. Мифы и реальность / И. П. Неумывакин. – СПб. : Изд-во ДИЛЯ, 2008. – 272 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Стан хребта має величезне значення для здоров'я всього організму, і він же є причиною багатьох хвороб і недуг. І часом нам навіть важко уявити, що ниючий біль в сідницях, або той, що йде по нозі, або біль в животі чи в голові пов'язані саме з хворобою хребта. За зовнішнім виглядом людини, його манерою триматися, по його поставі й ході можна з упевненістю сказати, здоровий він чи хворий. Що робити? Як позбутися болячок? А краще – як їх не допустити? За словами автора книги, професора І. П. Неумивакіна, який займався космічною і нетрадиційною медициною, поганий хребет, як і старість, не хвороба, а стан, в який ми себе загнали своїм ставленням до тіла і з якого, виявляється, можна знайти вихід, незалежно від віку. І те, про що написано в цій книзі, перш за все, може бути застосовано до молодого покоління. Правильно зробити легше,

ніж виправляти. Всі разом, дружною сім'єю, вперед – за здоров'ям!



Востоков В. Секреты целителей востока / В. Востоков. – СПб. : СПИКС, 1994. – 304 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Автор книги – людина незвичайної долі. Віктор Востоков багато років жив в тибетському монастирі, став ламою. Він отримав широку популярність як знавець методів східної медицини, саме ними він і ділиться з читачем. Книга має розділи, присвячені профілактиці і лікуванню хвороб, а також гігієні найважливіших органів і систем організму, тайнам тибетської медицини, здоровому харчуванню, різним видам гімнастики, рецептам жіночої краси.

Для всіх, хто цікавиться східною філософією й принципами здорового життя.

Вьетнамська йога при болях в спині /
сост. Б. Ф. Воронин. – К. : Головне
предприємство респ. промисл. об'єднання
"Поліграфкнига", 1991. – 14 с.

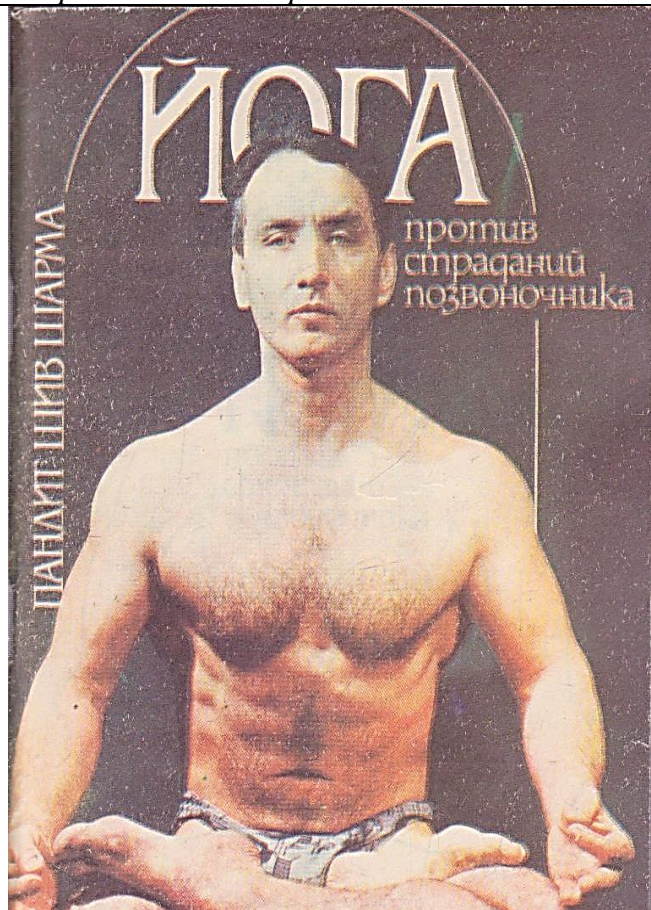
Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

У цій брошурі людині, яка страждає болями в спині, пропонуються так зване немедикаментозне лікування, яке на Сході завжди вважалося оздоровчим та загальнозміцнюючим – це статичні і статико-динамічні вправи – асани з навантаженням на той чи інший відділ хребта.

У кожного, хто страждає болями, має місце «своя картина»: різна стадія захворювання, різна ступінь вираженості больового синдрому, різний характер і ступінь неврологічних розладів, різні причини порушення працездатності. Виходячи з того, що практика древніх йоґів не диференціювала стан хребта за видами захворювань, відомих медицині сьогодні, а безпосередньо рекомендувала той або інший рівень фізичного і медитативного впливу на хребет при болях в спині, сьогодні стало можливим запропонувати цей відомий з глибокої давнини в'єтнамський досвід усунення болів в спині і

нашому читачеві, який страждає від тих самих болів.

Нижче описані і пропонуються вправи, запозичені з маловідомої у нас в країні в'єтнамської народної оздоровчої системи Зионґшінь, складовою і основною частиною якої є в'єтнамська йоґа, яка децю відрізняється від індійської системи хатха-йоґа своїм динамічним кульмінаційним моментом на загальному статичному фоні. Описи асан супроводжуються ілюстраціями. Розрахована на широке коло читачів.



Шарма П. Ш. Йоґа против страданий
позвоночника / Шив Шарма, пандит ; пер. с
англ. – К. : Укр. отд-ние РППО, 1990. – 96 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Тисячам чоловіків і жінок, які страждають від хвороб хребта, йоґа може запропонувати практичну допомогу. Написана відомим індійським лікарем, ця книга розрахована на середню людину, яка хоче спробувати новий метод зміцнення хребта і полегшення страждань. Успіх методу автора цієї книги став майже легендарним по всій Індії. При цьому йоґа корисна не тільки для терапії хребта. Вона покращує роботу всіх органів і систем організму, а також доставляє спокій духові й розуму.

Афанасьев П. А. Йога пранаяма (дыхательная система йогов) / П. А. Афанасьев. – Ростов н/Д : Изд-во ун-та, 1990. – 46 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Брошюру присвячено Сурьї Намаскар, одному з найдревніших динамічних видів вправ. Спостереження у групах здоров'я показали, що через кілька неділь занять значно покращилися загальні показники: знизилась вага, покращилось самопочуття, зросла гнучкість тіла, еластичність та сила м'язів, покращилась рухливість суглобів, було відмічено зниження частоти пульсу.

У брошурі дається детальний опис кожної вправи і програма практичних занять, що враховують стать, вік і стан здоров'я.

Розрахована на широке коло читачів.



П. Афанасьев

ЙОГА ПРАНАЯМА



Исцеляющее дыхание по Стрельниковой и другие нетрадиционные практики. Лечение заболеваний органов дыхания / Т. С. Кудрявцева. – М. : РИПОЛ, 2006. – 192 с.

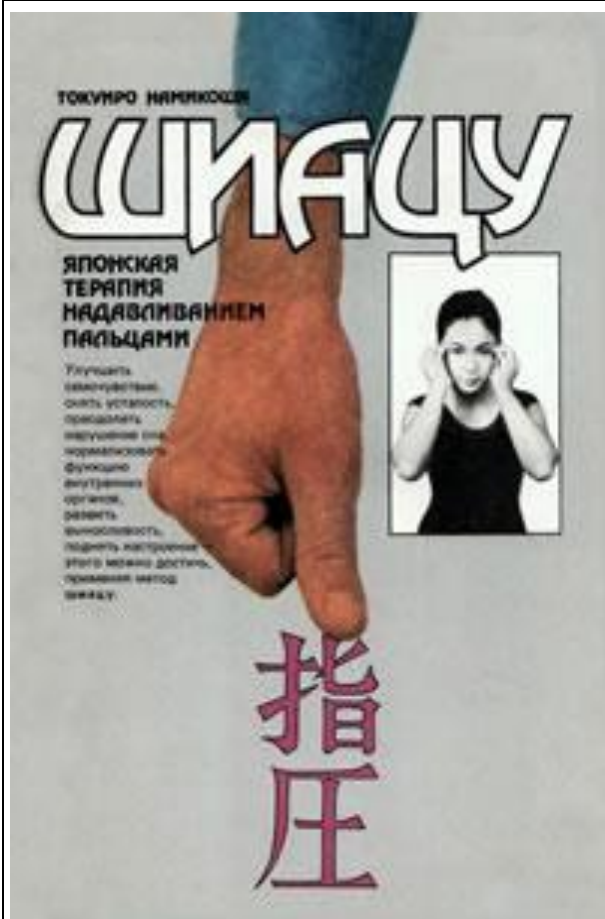
Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Правильно поставлене дихання – найважливіша запорука і неодмінна умова здоров'я людського організму.

Ця книга познайомить вас з унікальною дихальною гімнастикою А. Н. Стрельникової і іншими нетрадиційними практиками, про дивовижний цілющий ефект яких відомо далеко за межами нашої країни. Вдавшись до цих методик, тисячі людей змогли вилікуватися від багатьох важких недуг, продовжити свою молодість і зберегти красу. Заняття по системі Стрельникової та іншим представленим в книзі методикам чудово допомагають при захворюваннях органів дихання, дозволяють вилікуватися від різних серцево-судинних хвороб і багатьох інших недуг.

У цьому практичному керівництві ви знайдете опис простих і доступних кожному дихальних вправ і рецепти нетрадиційної медицини, які допоможуть вам зберегти здоров'я на довгі-довгі роки.

Лікарям, пацієнтам, усім, хто бажає бути здоровим.



Намикоши Т. Шиаци – японская терапия надавливанием пальцами / пер. с англ. В. П. Лысенюка. – Минск : Беларусь, 1989. – 64 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Призначення цієї книги – допомогти людям легше переносити незначні больові та інші неприємні відчуття, які щодня виникають а також навчити їх підтримувати і зберігати своє здоров'я, хороший стан всього організму. Ознайомлення з цією книгою не дає достатніх знань для застосування методу шиаци у важко хворих людей. Автор сам, володіючи багаторічним досвідом застосування шиаци, завжди консультується з лікарем перед тим, як почати допомогу таким хворим. Лікування методом шиаци вимагає досконалого знання процесів, що відбуваються в організмі хворючої людини..

Викладено основні принципи методу японської терапії натисканням пальцями, надано рекомендації щодо нормалізації деяких функцій організму за допомогою шиаци і використання

цього методу при ряді захворювань. Описано прийоми, що допомагають подолати втому, порушення сну, поліпшити загальний стан людини.

Для широкого кола читачів.

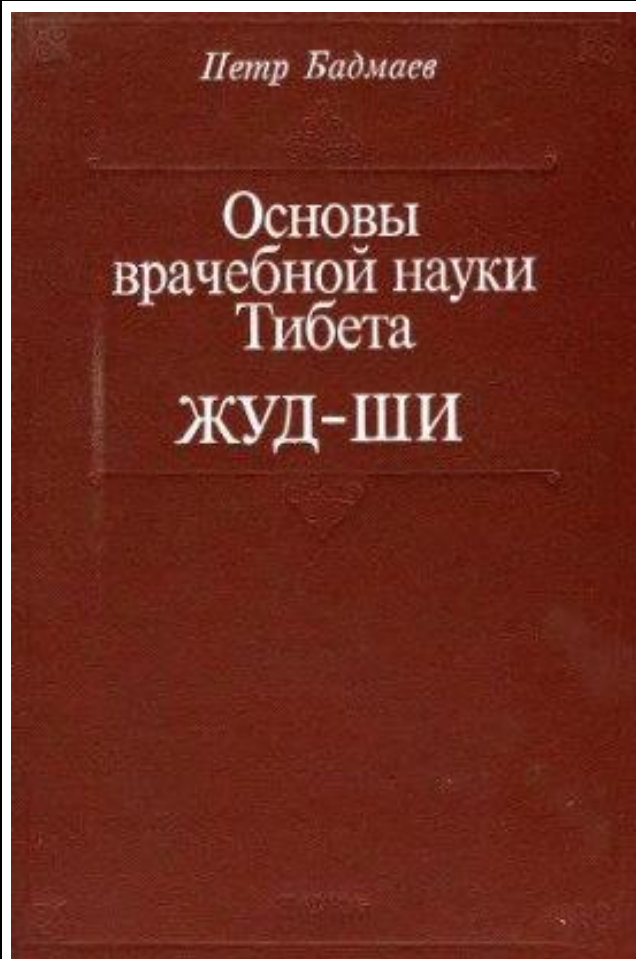


Китайская цигун-терапия / пер. с англ. С. К. Брешина. – М. : Энергоатомиздат, 1991. – 205 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Книга посвящена одной з дорогоцінних спадщин старокитайської медицини – оздоровчій гімнастиці Цигун. На основі уявлень традиційної китайської медицини описані ефективні системи простих психофізичних вправ, спрямованих на попередження та лікування хвороб, зміцнення здоров'я та продовження життя. Надано конкретні рекомендації щодо оздоровленню організму при різних хронічних і складних захворюваннях, описані спеціальні вправи для лікування гіпертонії й пухлинних захворювань.

Для широкого читачького загалу.



Бадмаев П. А. Основы врачебной науки Тибета "Жуд-Ши" : репринт. воспроизведение изд. "Главное руководство по врачебной науке Тибета. Жуд-Ши"(1903). – М. : Наука, 1991. – 156 с.

Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Дивовижна книга "Жуд-Ши" – основне канонічне джерело тибетської медицини і головне її керівництво – прийшла до нас з тисячолітньої давнини і виявилася сучасною. Багато в чому це пояснюється тим, як вона перекладена на російську мову відомим знавцем тибетської медицини П. А. Бадмаєвим, похресником імператора Олександра III та лікарем царської родини Миколи II. Книга ця про те, як жити, щоб бути здоровим і зберегти свіжість тіла і ясність розуму до глибокої старості. І хоча на титульному аркуші оригіналу П. А. Бадмаєв поставив себе як перекладача, насправді він автор книги, оскільки дві книги "Жуд-Ши" дано в його інтерпретації, а інший матеріал написаний ним особисто.

Розраховано на широке коло читачів, а також всіх, хто цікавиться історією науки та культури Сходу, на лікарів та фармацевтів.



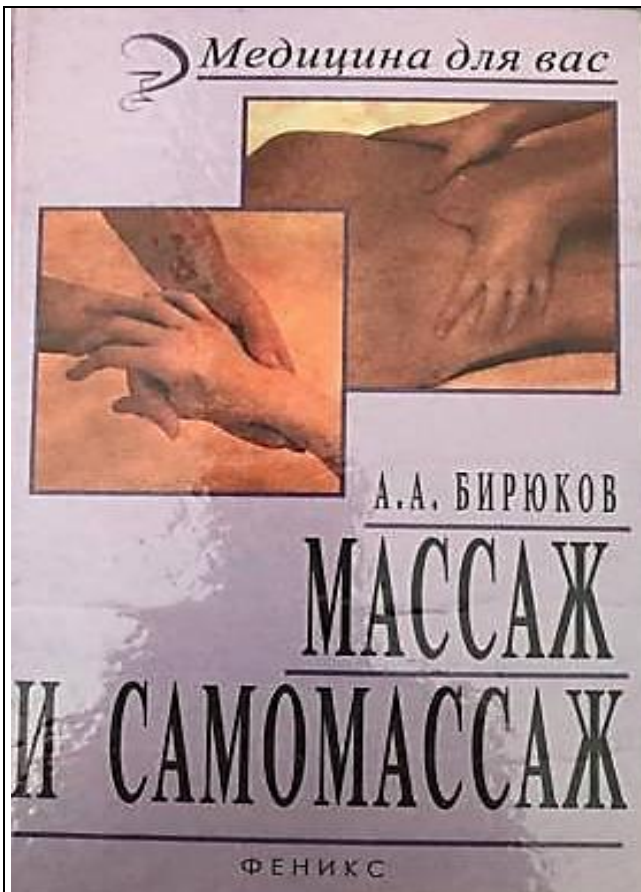
Ситель А. Гимнастика для внутренних органов / А. Ситель. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Метафора, 2007. – 128 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Ця оригінальна гімнастика допоможе налагодити роботу печінки, шлунка, кишечника, жовчного міхура, підшлункової залози, нирок, легенів, серця і судин. Вже дуже скоро читач відчує прилив життєвих сил, відзначить зникнення задишки, головних і серцевих болів. Спеціальні вібраційні вправи нормалізують функціонування різних органів і систем: налагодиться травлення, припиняться запори, знизиться рівень цукру в крові, стабілізується кров'яний тиск. Гімнастика сприяє усуненню застійних явищ в малому тазу, активізує статеві функції у чоловіків і жінок. Ця гімнастика – потужний профілактичний засіб, що перешкоджає розвитку у внутрішніх органах різних патологічних процесів і захворювань.

Методика є оригінальною розробкою автора і публікується вперше.

Для всіх, хто бажає здоров'я.

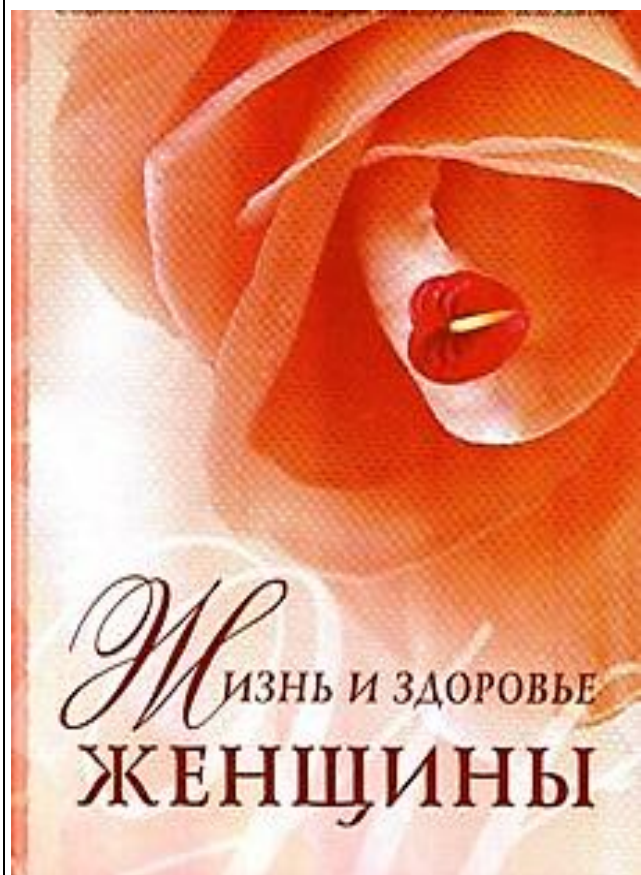


**Бирюков А. А. Массаж и самомассаж / А. Бирюков. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 576 с.
Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)**

Автор книги – професор кафедри лікувальної фізкультури, масажу та реабілітації сподівається, що видання стане цінним посібником для кожного, хто цікавиться масажем в якості профілактичного, оздоровчого метода та намагається підтримувати й відновлювати загальну працездатність організму.

Дослідження останніх років розширюють можливість застосування масажу з метою нормалізації процесів саморегуляції організму, зміцнення його природних захисних механізмів і значного зменшення фармакотерапії. Висвітлено історію розвитку масажу, гігієнічні основи методу, його вплив на різні системи організму, розкрито різні форми й системи масажу.

Цей посібник призначений перш за все масажистам, інструкторам фізичної культури, методистам лікувальної фізкультури, лікарям та студентам медичних навчальних закладів. Стане в пригоді всім бажаючим засвоїти методiku й техніку прийомів масажу й самомасажу.



Жизнь и здоровье женщины : полная энциклопедия в 2-х т. – 2-е изд., исправл. и доп. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

У 1-му томі докладно розглянуті будова і розвиток жіночого організму, основи правильного харчування і здорового способу життя, проблеми збереження краси і продовження молодості, позбавлення від зайвої ваги, корекції вроджених і набутих з віком недоліків зовнішності. У книзі багато уваги приділено особливостям жіночої вікової психології. 2-ий том присвячено проблемам сімейного життя і нетривіальним способам їх вирішення, безсумнівно, будуть цікаві, причому не тільки жінкам, а й чоловікам, які хочуть прожити довге і щасливе життя в колі сім'ї. Детально висвітлені сучасні методи планування сім'ї, психологічна і фізична готовність жінки стати матір'ю, небезпеки, що підстерігають майбутню матір на кожному етапі вагітності, і способи їх подолання. Особлива увага приділяється психологічній та фізичній підготовці до пологів, а також впродовж пологів і в післяпологовому періоді. Розглянуті проблеми менструального циклу. Ми познайомимо читачок з основними ознаками захворювань, що передаються статевим шляхом,

найбільш поширених хвороб нирок і сечових шляхів. Окрема частина в Енциклопедії присвячена психоневрологічним розладам. Ви дізнаєтеся про способи зберігання лікарських засобів, заготівлі та застосування цілющих рослин, про лікувальні процедури в домашніх умовах, а також про прийоми надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках, про гінекологічні та онкологічні захворювання, хвороби молочних залоз, а також способи їх лікування. Крім того, у 2 т. ви знайдете відомості про лікувальні властивості мінералів, дорогоцінного каміння, тканин і хутра, про вплив на фізичне і психологічне здоров'я людини різних звуків, запахів і відтінків кольорів, про лікування землею, водою і глиною, муміє і продуктами бджільництва.



Кнейпп С. Лечение водой: современное чудо водотерапии / С. Кнейпп; пер. с нем. – М. : Нова-пресс, 1992. – 80 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Читачеві запропоновано знамениту систему водолікування Себастьяна Кнейпа, яка завоювала за минуле століття популярність і вдячність мільйонів. Простота, доступність і природність лікування холодною і гарячою водою, висока цілюща дієвість, обґрунтована з точки зору рефлексотерапії, робить водолікування С. Кнейпа сучасним і важливим засобом, дуже необхідним, як хворим, так і здоровим людям.



Галицкий А. В. Щедрый жар : очерки о русской бане и ее близких и дальних родичах / А. В. Галицкий. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 176 с.

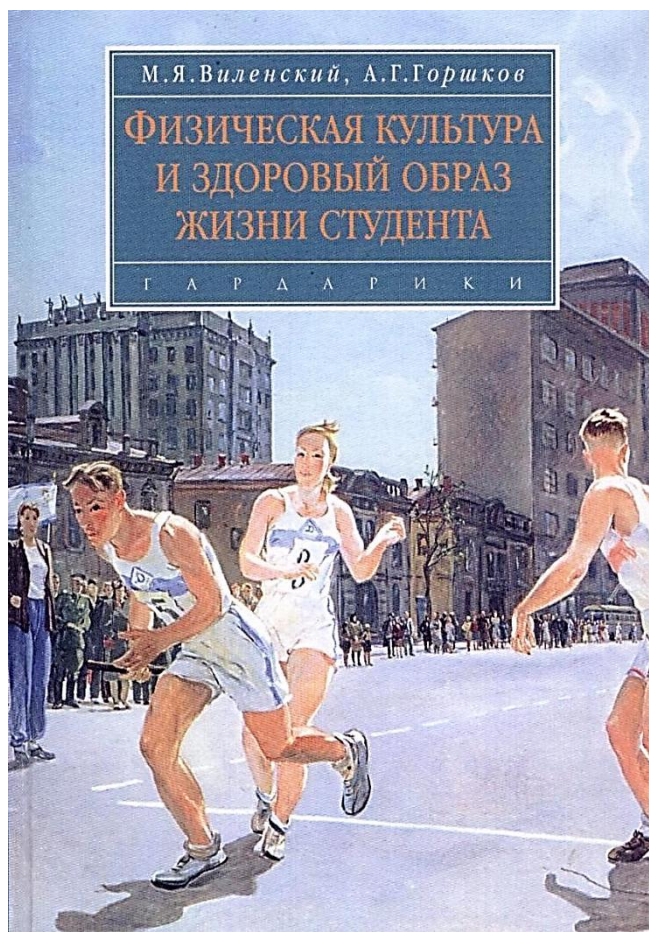
Кільк. прим. 2 (Абонемент науковий – 2)

Ця книга про російську лазню, а також про її сестру – фінську сауну і інші види лазень, в тому числі давньоримську, ірландську, японську, турецьку. Своєрідна енциклопедія, написана в популярній формі, в якій читач знайде вичерпні відповіді на багато питань, пов'язаних з цим найдавнішим способом оздоровлення.

Виявляється, що лазня допомагає не тільки схуднути, врятуватися від грипу й застуди, її чудодійна сила використовується й при лікуванні гіпертонії, ревматизму, діабета, хвороб нирок. Із вуст знаменитого масажиста, старого банщика й директорів інститутів краси і харчування Ви почуєте, як правильно масажуватися, митися, як оздоровлювати шкіру, що пити після бані. Дізнаєтеся, які

бувають віники, як їх заготовляють і зберігають, чи можна зробити парну в звичайній квартирі, почуєте навіть про лазню у валізі.

Легкої пари Вам і міцного здоров'я!



Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков : учебное пособие. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

У навчальному посібнику представлено матеріал, який розширює і доповнює Державний освітній стандарт вищої професійної освіти з дисципліни "Фізична культура", її найважливішу дидактичну складову – "Основи здорового способу і стилю життя". Здоровий спосіб життя найбільш значущий для студента, оскільки концентрує особистісно орієнтовану спрямованість його життєдіяльності, допомагає самостійно і грамотно її проектувати й організовувати.

Посібник адресовано студентам, що вивчають навчальну дисципліну "Фізична культура", а також широкому колу молоді.



Геллер Е. М. Активный отдых студентов: спортивные развлечения и игры / Е. М. Геллер. – Минск : Выш. школа, 1980. – 144 с.

У книзі описані спортивні розваги та ігри, які сприяють організації активного відпочинку студентів. Надано рекомендації з проведення студентських вечорів, балів, спортивних програм, організованих після занять. Висвітлюється комплекс питань, пов'язаних з організацією активного відпочинку в студентських оздоровчо-спортивних таборах. Надруковано примірні комплекси вправ ранкової гімнастики, фізкультпауз, атлетичної гімнастики. Туризм пішохідний та водний, розваги на воді, спортивні, рухливі ігри, ігри-атракціони та двобої, зимові ігри та розваги – є куди подіти молоду енергію та жагу до руху.

Призначена для студентів, викладачів фізичної культури, молодіжного активу, що

займається дозвіллям студентської молоді.



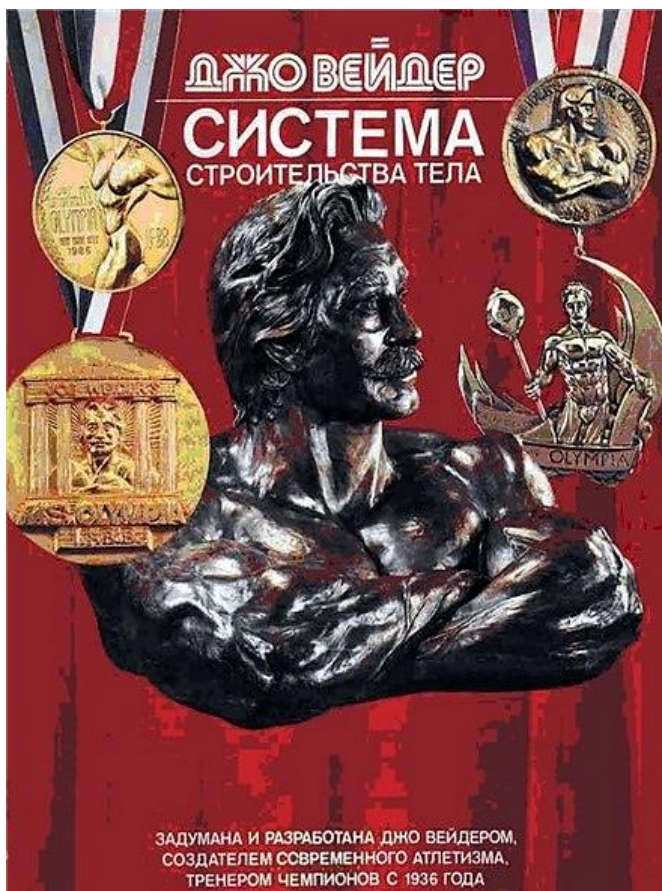
Ігри для любой компанії / автор-сост. Э. Прозоров. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002. – 384 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

В наш час, коли діти й дорослі не можуть «відірватися» від телевізора й комп'ютера, так гарно було б зібратися всією сім'єю чи з друзями, під гарну музику сісти за фішки, нарди, доміно – важлива навіть не сама гра, а спілкування, згадати студентські роки...Адже гра – це і задоволення, і привід зібратися, і радісний, щасливий стан психіки.

Книга допоможе згадати ігри та їх правила. Це ігри з монетами, сірниками, на папері, ігри в слова й цифри, математичні головоломки й лабіринти, доміно, нарди, карткові, танцювально-розважальні ігри.

Для широкого кола читачів.



Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер; пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

Кільк. прим. 1 (Абонемент науковий – 1)

Автор, який понад п'ятдесят років займається проблемами атлетизму, виклав в книзі струнку, науково обґрунтовану систему занять з обтяженнями, засновану на величезному досвіді кількох поколінь культуристів. Багато з них, керуючись його рекомендаціями, займали призові місця на найбільших світових чемпіонатах, завойовували найбільш почесні титули, які тільки існують в бодібілдингу.

Які перспективи відкриває атлетизм перед кожним прихильником «гри з залізом», ви дізнаєтеся, ознайомившись з цією книгою. Видання забезпечене 3-ма двосторонніми плакатами з картинками, інструкціями та тренувальними рекомендаціями.

Для професійних спортсменів-культуристів, аматорів і широкого кола бажаючих долучитися до цього спорту.