

Сергеева, Г. Энциклопедия целебных свойств различных продуктов питания / Галина Сергеева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 318с. - (Живая линия)

Книга ознакомит с целебными свойствами фруктов, ягод, овощей, пряно-ароматических трав, злаков и круп, орехов, грибов и продуктов пчеловодства, которые мы необоснованно привыкли считать только про-

дуктами питания.



Ильина, Т. А. Лекарственные растения: большая иллюстрированная энциклопедия / Т.А. Ильина. - М.: Эксмо, 2013. - 304с.:ил. - (Подарочные издания Красота и здоровье)

Целебные растения бесценная кладовая природы. Эта книга уникальна. Это и определитель растений, причем как дикорастущих, так и культурных, которые могут использоваться с лечебной целью, так как содержит их наглядные фотографии и полные характеристики.



Наш адрес: г. Бирюч
ул. Ольминского, д 1.
Центральная районная библиотека
Отдел ОиФФиК
Тел: 8 (47-247) 3-18-04

Составила: библиотекарь отдела
ОиФФиК О. Набокина

Муниципальное бюджетное учреждение
культуры «Централизованная библиотечная
система Красногвардейского района»
Отдел ОиФФиК

**"Здоровый образ жизни
выбери сам!"**

*рекомендательное
библиографическое пособие*

*Тот, кто читает - думает,
тот кто думает – живет.*



Г. БИРЮЧ, 2013

*Дорогие Читатели!
Вашему вниманию
Предлагается серия тематиче-
ских списков новинок литера-
туры*

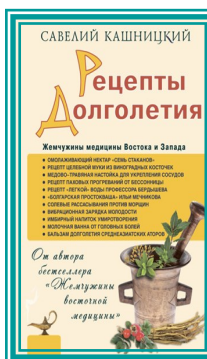
Читайте все выпуски:

- 1. Любимая проза. Сделано в СССР.*
- 2. Выбери профессию*
- 3 История в романах*
- 4. Мои 6 соток*
- 5. Красота и здоровье*
- 6. Книга на все времена.*
- 7. Родной язык наш дар бесценный.*
- 8. Строительство, ремонт. Библиотека домашнего мастера*
- 9. Вся история искусства.*
- 10. Современная зарубежная проза.*
- 11. Жемчужины медицины*



Ковальков, А.В. Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова / А.В. Ковальков. - М.: Эксмо, 2013. - 400с.

Книга «Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» - это улучшенный вариант известного врача-диетолога, одного из ведущих специалистов в лечении ожирения и посвященных здоровому образу жизни. Новое издание популярно доступно, даже для неподготовленного читателя, в том числе благодаря конкретным примерам набора и нормализации массы тела.



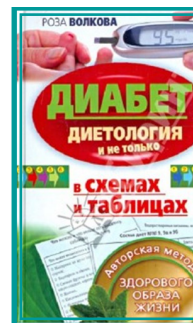
Кашницкий, С. Рецепты долголетия. Жемчужины медицины Востока и Запада / Савелий Кашницкий. - М.: АСТ, 2013. - 462, [2]с. - (Жемчужины медицины)

Это очень необычная книга. Она начинается с увлекательных очерков о самых отвлеченных вещах, связанных со старением, жизнью и смертью, загробным миром и едва уловимыми связями между ним и нашим, обыденным земным миром. Этот рассказ незаметно подводит нас к совершенно практическим и понятным рецептам, собранным автором во время поисковых экспедиций и бесед с известными целителями.



Кашницкий, С. Лечение более чем 100 болезней методами восточной медицины / Савелий Кашницкий. - М.: Астрель, 2013. - 476, [4]с. - (Жемчужины медицины)

В ваших руках – необычное издание. Его трудно назвать «книжным» в буквальном смысле слова. Ее автор прошагал пешком не одну сотню километров для того, чтобы читатель мог познакомиться с уникальным прикладным наследием восточных медицинских практик. Все опубликованные в книге рецепты собраны Савелием Кашницким во время поисковых экспедиций по странам Востока.



Волкова, Р. Диабет в схемах и таблицах. Авторская методика здорового образа жизни. Диетология и не только / Роза Волкова. - Москва.: АСТ, 2013. - 320с. (Здоровье - это счастье)

Западные врачи говорят, что диабет неизлечим. Восточные утверждают: - "излечим". Автор, у которой муж заболел диабетом II типа, решила бороться с его болезнью. И поняла, что китайские целители правы: возможность исцеления есть. Нужна лишь воля и комплексная работа над собой. Многолетняя практика позволила выделить четыре составных части здоровья: здоровое сбалансированное питание, фитотерапия, активный образ жизни и душевное равновесие помогут справиться с нам иной образ жизни.