

Ждём вас по **АДРЕСУ:**  
606310, Нижегородская обл.  
р.п. Д-Константиново,  
ул. Советская, д.87  
**Центральная районная  
библиотека им. Н.И. Кочина**

**Контактный телефон:**  
(8-268) 5-14-78, 5-23-51  
**E-mail:** dk\_cbs@mts-nn.ru  
**Сайт:** dk-biblkochin.ru

**РЕЖИМ РАБОТЫ:**  
Понедельник с 8.00 – до 17.15  
Вторник-пятница с 8.00 – до 18.00  
Выходной – суббота  
Воскресенье – с 9.00 – до 16.00  
Последний четверг месяца –  
санитарный день.



Бюллетень новых поступлений  
книг о **З**доровом **О**бразе **Ж**изни

-----  
Составитель:  
Библиотекарь ОК и ОЛ – О.С. Крайнова

р.п. Дальнее Константиново, 2023 г.

*«Человек должен знать,  
как помочь себе самому в болезни,  
имея в виду, что здоровье есть  
высочайшее богатство человека».*  
Гиппократ

**Здоровье – самый ценный капитал,  
который есть у человека.**

**Ничто не в силах заменить нам его.**

**Бережное отношение к здоровью – залог долгой  
и счастливой жизни.**

**Если не знаете, с чего начать и куда двигаться,  
советуем начать с прочтения интересных  
и познавательных книг о том,  
как сберечь свое здоровье.**

**Центральная библиотека им. Н.И. Кочина  
Дальнеконстантиновского муниципального округа  
предлагает вниманию читателей литературу,  
которая поможет выбрать наиболее рациональный  
путь к здоровью с учетом личных физиологических  
возможностей, а также присмотреться  
к накопленному другими опытом.**



**Внимание! Информация, содержащаяся в  
книгах, не может служить заменой  
консультации врача. Перед совершением  
любых рекомендуемых действий необходимо  
проконсультироваться со специалистом.**







### **Кибардин Г.**

*Скандинавская ходьба лечит: [12+]/Геннадий Михайлович Кибардин. – Москва: Эксмо, 2021. – 125, [3] с.: ил. – (Лечение доступными средствами).*

Скандинавская ходьба – относительно молодой вид любительского спорта, который с невероятной скоростью набирает популярность по всему миру. Его плюсы очевидны. Он помогает при остеохондрозе, сколиозе, вегето-сосудистой

дистонии, болезни Паркинсона, неврозах, бессоннице и избыточном весе. При этом подходит людям абсолютно любого возраста, пола и уровня подготовки.

Как правильно выбрать палки?

С чего начинать тренировки?

Какие упражнения применять при наличии тех или иных заболеваний?

На эти и сотни других вопросов расскажет эта книга. А подробные иллюстрации и упражнения помогут сделать ходьбу с палками любимым ежедневным занятием, приносящим пользу и улучшающем ваше самочувствие.



### **Макунин Д.**

*Травы лечат: [12+]/Дмитрий Александрович Макунин. – Москва: Эксмо, 2022. – 255, [1] с.: ил. – (Лечение доступными средствами).*

Автор рассказывает, как среди сотен растений распознать лечебные и вредные, и приводит простые в приготовлении и проверенные временем и людьми рецепты лечения травами при:

- болях в суставах, приступах ревматизма и подагре;
- порезах, ожогах, занозах, мозолях;
- головной, ушной и зубной болях;
- конъюнктивите, пигментных пятнах и сыпи.

Кроме того, в книге даны изображения полезных и опасных растений, а на обложке — растений, вызывающих ожоги при соприкосновении.

Для аллергиков, астматиков и сердечников есть специальные разделы, где объясняется, как, когда и почему нужно гулять или отдыхать в лесу, чтобы облегчить течение заболевания.



### **Бубновский С.**

*Скорая помощь при острых болях: на все случаи жизни: [16+]/Сергей Михайлович Бубновский. – Москва: Эксмо, 2022. – 191, [1] с.: фото.*

Новая книга доктора Сергея Бубновского, профессора, доктора медицинских наук, посвящена неотложной помощи при острых болях без лекарств и оперативного вмешательства. Привычка при каждом случае вызывать «Скорую помощь» или принимать лекарственные препараты, часто наобум, в будущем может стоить человеку активности, здоровья и даже жизни, считает доктор Бубновский. Люди не понимают принципов работы организма, полагаясь на врачей «Скорой», которые могут в нужный момент не оказаться рядом.

Как понять источник боли и быстро снять ее? Как избежать ненужных операций? В книге доктор Бубновский раскрывает, как собственными силами, без лекарств и хирургических вмешательств, снять головную, мышечную и суставную боль. Незаменимая книга, которая дает практические ответы на главные вопросы: как жить без боли, сохранить организм и жить активной жизнью как можно дольше.







### **Бубновский С.**

*Страсти по иммунитету: медицина против медицины: [16+]/Сергей Михайлович Бубновский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Эксмо, 2022. – 153, [7] с.: фото.*

Сергей Бубновский — доктор медицинских наук, профессор, автор безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине — кинезитерапии, в которой сам больной активно участвует в своем выздоровлении благодаря внутренним резервам и пониманию своего тела.

Эта книга адресована тем, кто интересуется вопросом иммунитета и вирусов. Автор книги, известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей Бубновский делится мнением по этой проблеме и не считает самоизоляция в квартире единственным способом уберечь себя от вирусных инфекций. Не отрицая необходимость разработки противовирусных вакцин, автор предлагает свою «вакцину» — правильный образ жизни по И.И. Мечникову.



### **Даников Н.И.**

*Целебный витамин D: [12+]/Николай Илларионович Даников. – Москва: Эксмо, 2021. – 284, [4] с.: ил. – (Я привлекаю здоровье).*

В осенне-зимний период и эпидемию коронавируса особенно важно укреплять иммунитет и решать проблемы со здоровьем до того, как они перерастут в хронические заболевания. Витамин D – надежный и доказанный способ оказать поддержку своему организму. Он способствует правильному усвоению кальция и фосфора, помогает поддерживать активное кровообращение, качество сна и хорошее общее самочувствие.

Какое количество витамина D необходимо, чтобы быть здоровым? Как готовить и хранить продукты, не разрушая в них содержание витаминов? И чем опасен переизбыток витамина D? Ответы на все вопросы вы найдете в книге.



### **Даников Н.И.**

*Целебные рецепты для лечения и профилактики: [16+]/Николай Илларионович Даников. – Москва: Эксмо, 2023. – 250, [6] с.*

Любите и уважайте природу, и она отблагодарит вас крепким здоровьем, избавлением от многочисленных недугов и долгой жизнью. В ее арсенале много прекрасных целебных средств, используя которые можно победить любую болезнь, улучшить самочувствие или поднять настроение, приготовив вкусное блюдо или напиток.

В эту книгу вошли рецепты народной медицины, собранные врачом-фитотерапевтом Николаем Илларионовичем Даниковым. Ингредиенты можно найти почти в каждом огороде или магазине: это лук, черника, соль, мед, куркума и другие всем известные дары природы.

Автор дает простые рекомендации, которые помогут в лечении и профилактике различных болезней: от насморка, гриппа или аллергии до заболеваний желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы.

