

«Бережное отношение к здоровью»

обзор литературы

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 просвещения и самообразования. В Центральную городскую библиотеку поступила партия новых книг, среди которых популярная литература по здоровью.



Начнем наше знакомство с австрало-новозеландского издания **«Иммунитет: как укрепить оборону»**. В книге рассмотрены различные факторы повседневной жизни, влияющие на состояние иммунной системы: питание, сон, физическая активность. Также вы найдете конкретные указания по укреплению иммунной защиты с помощью растительных и других натуральных средств.

Продолжает наше знакомство с новинками прекрасно оформленное издание, две книги в одном томе – **«Большой справочник симптомов»** и **«Большой справочник анализов»**. В справочниках вы найдете полезные статьи о

заболеваниях, симптомах, современных методах их лечения и диагностике.



Следующее издание адресовано тем, кто хочет сохранить гибкость и подвижность, а также людям с проблемами опорно-двигательного аппарата. Богато иллюстрированный дайджест **«Здоровые суставы, кости и мышцы. Как сохранить силу и гибкость на всю жизнь»** выпущен на мелованной бумаге с многочисленными цветными иллюстрациями. Молодому поколению и людям в возрасте – всем будет полезно ознакомиться с советами, приведенными в этой книге: правильно заботиться о своем позвоночнике, избегать опасности возникновения остеопороза, ослабить мучительные проявления артрита и много другое.

О секретах счастливого долголетия рассказывает книга **«Настройся на долголетие. Как сохранить здоровье, память и способность радоваться жизни до старости»**. Автор этого издания Л.Н. Собчик – самый известный отечественный психолог, в своем почтенном возрасте остается активной, умной и вечно жаждущей знаний женщиной.



Почему мы болеем? На эти вопросы можно найти ответы в издании **«Болезнь как дорога к жизни»**. Основная мысль книги: «Болезнь – это не враг, которого нужно уничтожить. Болезнь – мудрый советчик и помощник, говорящий человеку: «Посмотри на себя внимательно. Ты кажешься себе добрым, сильным, справедливым, мужественным, активным. А на самом деле ты такой, каким я тебя показываю. Научись же видеть в том, что с тобой происходит, себя самого. Остановись. Подумай. Изменись. Тогда ты снова станешь здоровым».

Заканчивает наш обзор интересное пособие **«Столетник от А до Я: Самая полная энциклопедия»**, посвященное растению-целителю, речь о столетнике, или алоэ древовидном. Он является поистине чудодейственным средством: исцеляет при желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых, женских заболеваниях, лечит болезни органов дыхания, зубов, десен, помогает восстановиться после травм, а также оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие. В книге даны рецепты натуральных косметических средств на основе столетника и приведена оценка существующих на данный момент готовых лекарственных препаратов из алоэ.



Подарите себе и своим родным здоровье на всю жизнь при помощи этих полезных книг! Обращаем ваше внимание, что книги не могут быть заменой консультации врача!