

Доктор Градусник советует



Бережное отношение к здоровью – залог долгой и счастливой жизни.
Если не знаете, с чего начать и куда двигаться,
советуем начать с просвещения и самообразования.

Рекомендательный список литературы

16+

**«Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно».**

(Л. Н. Толстой)

Человек в суете повседневной жизни часто забывает о себе и своём здоровье. Он с головой погружён в решение своих злободневных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем, что этого самого здоровья становится всё меньше – болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда и появляется ещё одна острая проблема – наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни – здоровым образом жизни!

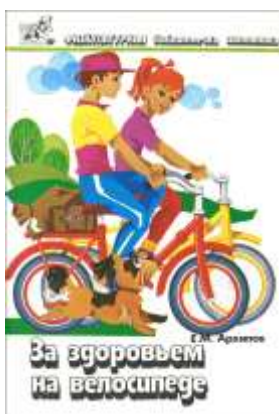
Бережное отношение к здоровью – залог долгой и счастливой жизни. Если не знаете, с чего начать и куда двигаться, советуем начать с просвещения и самообразования. В данном рекомендательном списке документов собрана литература о здоровье.

Первый раздел называется «Движение – это жизнь!», где представлены книги, посвящённые занятиям физкультурой и спортом.

В разделе «Доктор советует» размещены книги, которые содержат сведения о здоровье и его укреплении.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Движение – это жизнь!



Архипов, Е. М. За здоровьем на велосипеде/ Е.М. Архипов.- Москва: Советский спорт, 1989.- 48 с.- (Физкультурная библиотечка школьника).- Текст: непосредственный.

В этой брошюре автор, мастер спорта СССР, судья всесоюзной категории по велосипедному спорту, в популярной форме рассказывает ребятам, как выбрать велосипед при покупке, как его отрегулировать и научиться не только кататься около дома, а и совершать увлекательные дальние поездки.

Ну, а если в пути прокололась камера, например, что тогда?

Будь здоров!: художественно-познавательный журнал для девочек и мальчиков/ Учредители – ООО «Журнал «Детская энциклопедия», В.С. Поляков.- 2018.-№8.- 56 с.- Текст: непосредственный.

Гайс, И.А. Оздоровительная ходьба/ И.А. Гайс.- Москва: Советский спорт, 1990.- 48 с.- (Физкультура для здоровья).- Текст: непосредственный.

Гришин, В.Г. Малыши открывают спорт/ В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов.- Москва: Педагогика, 1978.- 168 с.- Текст: непосредственный.



Если хочешь быть здоров: сборник/ сост. А.А. Исаев.- Москва: Физкультура и спорт, 1988.- 352 с.- (Библиотека молодой семьи).- Текст: непосредственный.

Книга целиком посвящена физкультурно-оздоровительной теме. Из неё вы узнаете, как оборудовать домашний стадион и построить простейшие спортивные сооружения, с чего начинать занятия и что тут важно не упустить из виду, как организовать рациональный режим дня, закаливания и питания. Главная цель книги - помочь вам внедрить физическую культуру в быт семьи.

Ивенс, М. Популярная йога. Как снять напряжение с помощью несложных упражнений/ М. Ивенс; пер. с англ. Б. Шевригина.- Москва: Махаон, 1999.- 63 с.- (Путь к здоровью).-Текст: непосредственный.



В книге даны общие рекомендации по выполнению упражнений для развития гибкости, повышения мышечного тонуса, улучшения функции кровообращения и нормализации осанки. Эти упражнения подарят вам чувство покоя и свежести взамен стрессов и напряжений жизни. Эти упражнения дадут вам здоровье и жизнерадостность, исправят осанку, повысят выносливость организма. Эти упражнения помогут снять напряжение и восстановить энергию в любое время дня. Четкое и доходчивое описание техники упражнений сопровождается многочисленными фотографиями.



Косилина, Н. И. Производственная гимнастика для работников умственного труда/ Н.И. Косилина, А.П. Колтановский.- Москва: Физкультура и спорт, 1985.- 88 с.- Текст: непосредственный.



Косилина, Н. И. Производственная гимнастика при монотонном труде/ Н.И. Косилина, А.П. Колтановский.- Москва: Физкультура и спорт, 1985.- 54 с.- Текст: непосредственный.

Косилина, Н. И. Производственная гимнастика при тяжёлом физическом труде/ Н.И. Косилина, А.П. Колтановский.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.- 48 с.- Текст: непосредственный.



Лифшиц, В. Бадминтон/ В. Лифшиц, А Галицкий.- Москва: Физкультура и спорт, 1984.- (Азбука спорта).- Текст: непосредственный.

Эта книга из серии «Азбука спорта» - своего рода самоучитель игры в бадминтон. Написали её заслуженный тренер Белорусской ССР мастер спорта Владимир Лифшиц, воспитавший плеяду чемпионов СССР, и известный спортивный журналист, заслуженный работник культуры РСФСР Алексей Галицкий. Книга поможет овладеть премудростями увлекательной и полезной игры.



Масленников, И.Б. Лыжный спорт/И.Б. Масленников, В.Е. Капланский.- Москва: Физкультура и спорт, 1984.- (Азбука спорта).- Текст: непосредственный.

Ходьба на лыжах полезна и молодым, и старым. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитать волю и закалить характер. Эта книга о лыжном спорте адресована читателям любого возраста. В ней подробно описывается техника передвижения на лыжах: лыжные ходы, приёмы спуска, торможений, подъёмов, поворотов. Читатели познакомятся с режимом спортсмена, законами тренировки, правилами поведения на лыжне. В книге помещены очерки о выдающихся советских лыжниках.

советских лыжниках.



Николаев, В.Р. Бодрость на весь день/ В.Р. Николаев, А.Ф. Сиянков.- Москва: Советский спорт, 1991.- 48 с.- Физкультура для здоровья).- Текст: непосредственный.

Книжка популяризаторов медицины и пропагандистов здорового образа жизни В. Р. Николаева и А. Ф. Сиякова повествует о малоизвестных широкому читателю возможностях и резервах женского организма, содержит ответы, как нашей современнице, испытывающей острый дефицит времени, выкроить несколько минут для занятий физическими упражнениями с целью сохранения и укрепления здоровья. Рассказывается

также о самомассаже, аутотренинге, функциональной музыке, биостимуляторах растительного происхождения и других доступных и безвредных средствах борьбы с утомлением и усталостью.

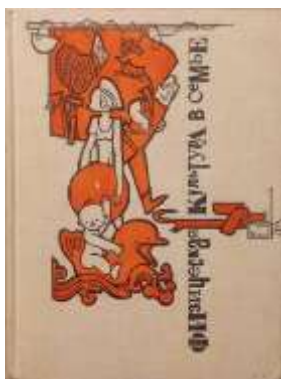
Преображенский, В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям/ В.С. Преображенский.- Москва: Физкультура и спорт, 1984.- 144 с.- (физкультура и здоровье).- Текст: непосредственный.

В этой книге доктор ФиС снова отвечает на многочисленные вопросы взрослых и юных читателей: как грамотно тренироваться и сдать нормативы комплекса ГТО, как самостоятельно достичь высот в спорте, как всей семьей ходить в туристские походы, как вырастить подрастающее поколение здоровым и сильным. Для массового читателя.



Скрипалёв, В.С. Стадион в квартире/ В.С. Скрипалёв.- Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 63 с.- Текст: непосредственный.

В книге популярно рассказывается о многолетнем опыте использования домашнего спорткомплекса, на котором могут заниматься и дети, и взрослые. Автор, инженер по профессии, знакомит с устройством снарядов, дает практические рекомендации по их изготовлению, делится своими соображениями о методике выполнения упражнений.

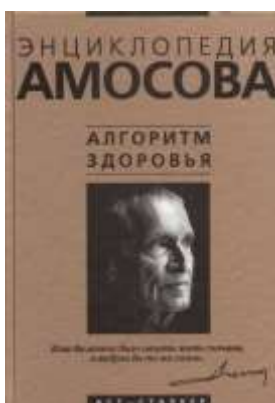


Физическая культура в семье/ сост. А.А. Светов, Н.В. Школьников.- Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 398 с.- Текст: непосредственный.

Эта книга - своеобразная энциклопедия физической культуры в семье - в маленьком коллективе, спаянном любовью и заботой. Её авторы - учёные, педагоги, врачи, журналисты, спортсмены - популярно рассказывают, как и какими средствами укрепить здоровье членов семьи, развить важные физические качества, выработать жизненно необходимые навыки. Даются рекомендации по закаливанию, гимнастике и массажу детей от рождения до

12 лет, а так же комплексы упражнений для взрослых всех возрастов.

Доктор советует



Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья/ Н.М. Амосов.- Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.- 287 с.- Текст: непосредственный.

Назначение этой книги – ознакомить читателя с результатами исследований, раздумий, сомнений и разочарований автора в отношении того, как в наше время можно сохранить здоровье, замедлить процессы старения, сберечь бодрость и силу духа. Н.М. Амосов, видный учёный и известный хирург, убедительно разъясняет, что в большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а сам человек. В этой книге вы найдёте ответы на вопросы: почему мы болеем, что такое здоровье и как можно сохранить его на долгие годы благодаря здоровому образу жизни и двигательной активности, в том числе и физической культуре. В книге напечатана автобиография Николая Михайловича Амосова.

Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье/ Н.М. Амосов.- Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.- 287 с.- Текст: непосредственный.

«Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь», — писал видный учёный, известный хирург, кибернетик Николай Михайлович Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души. Как жить, чтобы укрепить своё здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? Эта книга поможет читателю понять, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, и объяснит, почему вредны увлечения курением и всякого рода излишеств.



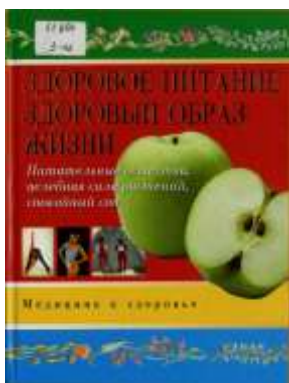
Горцев, Г.В. Энциклопедия здорового образа жизни/ Г.В. Горцев.- Москва: Вече, 2001.- 464 с.- Текст: непосредственный.

Данная энциклопедия как можно более полно познакомит вас с неотъемлемыми элементами здорового образа жизни, пришедшими к нам из глубины веков - закаливание, оздоровительная ходьба, занятие спортом, водные процедуры, правильное питание, массаж, фитотерапия, мануальная терапия, а также расскажет о нетрадиционных средствах оздоровления.



Еда – наш друг, еда – наш враг: Азбука здорового питания/ пер. с английского.- Лондон-Нью-Йорк-Монреаль-Москва: Издательский Дом «Ридерз Дайджест», 1999.- 400 с.- Текст: непосредственный.

Книга о вкусной и здоровой пище, выпущенная в форме своеобразной энциклопедии. В ней вы найдёте полезные рекомендации, советы. В книге даны рекомендации, что есть при различных заболеваниях, подробно рассказывается о полезных свойствах того, или иного фрукта, овоща, блюда. Книга станет незаменимым помощником тех, кто следит за своим здоровьем.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни.- Москва: АСТ: Астрель, 2002.- 237 с.- (Медицина и здоровье).- Текст: непосредственный.

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.



Здоровый дом.- Москва: АНС: АСТ: Астрель, 2008.- 287 с.- Текст: непосредственный.

Наш дом - это маленький мир. Как обрести с ним гармонию? Это не такая уж простая задача, как может показаться на первый взгляд. Речь пойдёт о биоэнергетике. Эта книга раскроет многие её тайны. Поможет понять законы распределения и перемещения энергии в пространстве, проникнуть в глубину «тонкого» мира разных типов и уровней обмена энергиями между всеми объектами живой и неживой природы. Эта книга даст основы тех «тайных» знаний, которые помогут ответить на все вопросы. Знание этих проверенных временем правил, несомненно, пригодится всем, кто хочет жить в гармонии с окружающим миром. Кроме того, книга даст вам обширные знания и умение индивидуально выбирать оптимальные решения в организации своего жилища.



Здоровье своими руками. Простой и доступный справочник для каждого, кто заботится о своём здоровье/ Авторы-составители Н.Ф. Сорока, О.А. Пересада и М.В. Чичко .- Минск: БЕЛФАКС МЕДИА, 2001.- 255 с.- (1000 советов как быть здоровым и хорошо себя чувствовать).- Текст: непосредственный.

Действенные, проверенные, простые и доступные советы. Для тех, кого беспокоят: - частые общие недомогания; - сердечно-сосудистые заболевания; - заболевания дыхательных путей; - проблемы

пищеварительного канала; - инфекционные болезни. Для тех, кто заботится о: - психическом здоровье; - физическом состоянии; - здоровье членов своей семьи. Для тех, кто хочет: - продлить молодость; - улучшить самочувствие.



Иванов, Ю. М. Энциклопедия здоровья. Исцеление души и тела/ Ю.М. Иванов.- Санкт-Петербург: «ДИЛЯ», 2003.- 640 с.- Текст: непосредственный.

Предлагаемая вниманию читателей книга отвечает на множество важных вопросов, касающихся восстановления здоровья с помощью правильного питания, физических нагрузок, йоговских упражнений, сексуальной активности, а также природных факторов. Однако это не просто сборник советов по лечению разных болезней или поддержанию здорового образа жизни. Книга посвящена исцелению, то есть восстановлению целостности

человека, который, кроме тела, обладает еще душой и духом. Поэтому, в соответствии с последовательностью и методикой лечения, первый раздел книги посвящён исцелению тела, второй - исцелению души и третий - духовному развитию.



Комаровский, Е.О. Здоровье ребёнка и здравый смысл его родственников/ Е.О. Комаровский; худ. М.М. Осадчая, А.В. Павлюкевич.- Харьков: Клиником; Москва: Эксмо, 2017.- 592 с.- (Библиотека доктора Комаровского).- Текст: непосредственный.

В книге детского врача Евгения Олеговича Комаровского доступная, увлекательная и очень полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям. Ребёнок вообще, его образ жизни, его родственники и его болезни в частности. Простые решения, казалось бы, сложных задач. Ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что

такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек. Читателям предлагается подборка избранных статей и рассказов автора.

Кошелев, А.А. Ваш домашний доктор: Справочник для населения/ А.А. Кошелев.- Санкт-Петербург: Паритет, 2002.- 288 с.- Текст: непосредственный.



Мясников, А. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине/ А. Мясников.- Москва: Эксмо, 2013.- 192 с.- (О самом главном с доктором Мясниковым).- Текст: непосредственный.

Эта книга – откровение. Она – о том, как без особых болячек дожить до седин в условиях отечественной медицины. Её написал потомственный российский врач, внук и полный тёзка доктора, который лечил Сталина. Автор Александр Мясников практиковал медицину в США, Африке, Франции, а сейчас он главврач крупнейшей российской больницы. Это дало ему право вывести формулу выживания и сохранения здоровья в России. Книга – увлекательный диалог с неангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространённых болезней. Например: почему численность инфарктов у нас выше и какие меры профилактики предпринимаются на Западе. Почему за рубежом отказались от лечения гипертонии специальными таблетками и чем лечат сейчас. После «Честного разговора с врачом...» вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живёте. Будьте здоровы!



Новейшая энциклопедия очищения организма. 250 испытанных методов восстановления здоровья.- Санкт-Петербург: Издательская группа «Весь», 2006.- 288 с.- (Точное знание – верная сила).- Текст: непосредственный.

Очищение - первый и самый решительный шаг на пути к полному выздоровлению и омоложению организма. Наиболее распространенной причиной практически всех заболеваний являются шлаки и токсины. Избавиться от них можно безо всяких медикаментозных средств. С чего начинать очищение? Какие органы отвечают за выведение вредных веществ? Как правильно проводить очистительные процедуры? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы, ознакомившись с этой книгой. Её рекомендации помогут вам в каждом конкретном случае выбрать оптимальные способы очищения и наладить работу всех жизненно важных органов и систем даже в случае «запущенных» болезней.

Посоветуйте, доктор! Практические рекомендации врачей женщинам всех возрастов.- Москва: Метафора, 1997.- 382 с.- Текст: непосредственный.

В сборнике содержатся практические рекомендации авторитетных врачей женщинам всех возрастов, рассказывается о специфических женских болезнях и об «общих» заболеваниях, часто встречающихся у женщин, беременности и родах, бесплодии, омоложении и секретах красоты, предлагается масса полезных советов по уходу за ребёнком.

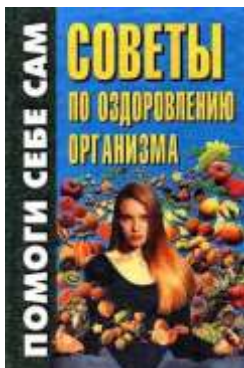
Синяков, А. Ф. Правильное питание – залог здоровья/ А.Ф. Синяков.- Москва: Эксмо-Пресс, 2000.- 432 с.- Текст: непосредственный.

Здоровье всего организма напрямую зависит от правильной работы желудочно-кишечного тракта, а состояние иммунитета связано с кишечником неразрывно! Чтобы процесс пищеварения шел правильно, чтобы не мучиться от изжоги, вздутия и дисбактериоза, вооружитесь знаниями, которые предлагает вам эта книга, и тогда вы поймёте, что правильная еда - залог здоровья!



Синяков, А. Ф. Укрепляем иммунитет. Как защитить себя от болезней/ А.Ф. Синяков.- Москва: Эксмо, 2008.- 288 с.- Текст: непосредственный.

В этой книге доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН А.Ф. Синяков даёт советы, как с помощью природных средств – лекарственных растений, продуктов пчеловодства, водных процедур, особого питания – обрести действительно несокрушимое здоровье, предупредить развитие наиболее часто встречающихся опасных заболеваний.



Советы по оздоровлению организма/ Автор-составитель А.А. Дайняк.- Минск: Современный литератор, 2000.- 320 с.- (Помоги себе сам).- Текст: непосредственный.

Эта книга для тех, кто хочет укрепить и сохранить своё здоровье. С её помощью читатель сможет скорректировать питание, сделав его более рациональным, очистить организм от накопившихся шлаков, нормализовать деятельность с помощью методов Восточной медицины. Книга даст советы по устранению дефектов кожи, волос, ногтей и др.



Справочник домашнего доктора/ Составитель Ю. Белопольский.- Харьков: Книжный «Клуб семейного досуга», 2005.- 511 с.- Текст: непосредственный.

Как часто всем нам бывает срочно нужен медицинский совет, а врача нет поблизости или связаться с ним по телефону невозможно! Чтобы не оказаться в подобной ситуации, одна из которых может обернуться трагедией, воспользуйтесь нашим справочником. Книга не заменит, конечно же, профессионального медицинского работника, но зато подскажет вам:

- как оказать первую помощь больному или пострадавшему;
- как определить, к какому специалисту необходимо обратиться, чтобы

получить квалифицированную помощь;

- как подготовиться к посещению врача и самое главное - сохранить здоровье!



Стюарт, А. Ты – устал. Как победить хроническую усталость/ А. Стюарт; пер. с англ.- Москва: Вече: АСТ, 1996.- 416 с.- (Self-Help).- Текст: непосредственный.

Книга известного английского врача и автора ряда публикаций на медицинские темы рассматривает состояние не проходящего утомления у человека, анализирует возможные причины его возникновения и на основе рекомендаций ведущих современных ученых и клиницистов Англии и США, предлагает соответствующие методы лечения, в том числе лечебные диеты.



Уилкокс, Б. Дж. Почему японцы не стареют. Секреты Страны восходящего солнца/ Б. Дж. Уилкокс, М. Судзуки; пер. с англ. Е.Г. Богдановой.- Москва: РИПОЛ классик, 2013.- 544 с.- (Новый образ жизни).- Текст: непосредственный.

Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле - жителей Окинавы. Анализируются причины их долголетия и сохранения здоровья и бодрости в глубокой старости, включая все аспекты - от режима питания и физической активности до духовных устремлений и социальных контактов. Авторы неоднократно подчеркивают, что общие принципы жизни на Окинаве доступны любому человеку. Предлагаемая ими программа даёт возможность найти собственный путь к долголетию и сохранению здоровья. В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению лекарственных трав, приводятся рецепты здоровых и вкусных блюд.



Целебные чаи.- Москва: Эксмо: ЛИК Пресс, 2001.- 208 с.- (Медицина XXI века).- Текст: непосредственный.

Травяные чаи, настои, отвары, несущие целительные силы самой природы, помогут вам поддержать здоровье и справиться со многими заболеваниями даже тогда, когда бессильны традиционные лекарственные средства. Разнообразные виды чая: чай на каждый день, экзотические чаи из редких растений, целебные тонизирующие, профилактические чаи, способы их приготовления и рецепты. Лекарственные растения: состав, наличие лечебных веществ и их свойства. возможные побочные действия растений. Искусство составления лекарственных травяных сборов и чайных смесей,

совместимость и взаимозаменяемость растений в сборе, различные добавки, варианты рецептуры приготовления. Распространённые заболевания от А до Я: описание, характеристика, основные симптомы. Рекомендации по лечению целебными чаями, оздоравливающее действие травяных чаёв на душу и тело. Средства природной косметики, ополаскивания, ванны, ванночки, компрессы.



Энциклопедия здоровья: цветотерапия, звукотерапия, ароматерапия, медитативные практики: [электронный ресурс].- Москва: 1С-Паблишинг, 2010.- 1 диск.- (1С: Познавательная коллекция).- Текст: электронный.

Вы хотите поправить свое здоровье, укрепить бодрость духа и набраться сил, не прибегая к медикаментам?

Из этой энциклопедии вы узнаете о самых действенных методиках нетрадиционной медицины. Познакомитесь с ароматерапией,

хромотерапией, цветопунктурой и «цветной диетой». Полученные сведения помогут вам определить направление, подходящее именно для вас. Вы узнаете о том, как музыка, цвет, голос и звуки влияют на эмоциональное и физическое состояние, как пользоваться аромамаслами, по каким критериям выбирать эфирные масла и, главное, при каких недугах их применять. А специальная программа для медитации поможет снять стресс и напряжение после тяжелого трудового дня и обрести силы для новых подвигов.