

*Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым  
«Крымская республиканская универсальная научная  
библиотека им. И. Я. Франко»*

*Отдел «Универсальный читальный зал»*

## **Планета здоровья**

*Книжные новинки*

*Симферополь, 2022*

**618.1**

**Б 307**

**Бахтияров, К. Р. Доказательная гинекология и немного волшебства на пути к двум полоскам / Камиль Бахтияров. – Москва : Эксмо, 2020. –270 с.**



Истории из Интернета, советы знакомых, недостоверная информация - не стоит руководствоваться этим при подготовке к беременности. А особенно при трудностях с зачатием. Именно так автор называет то страшное слово, которое пугает женщин, - «бесплодие». Всего лишь «трудности».

Эта книга будет полезна каждой женщине. Мама она, или только собирается ею стать, или пока даже не собирается. Потому что знать свой организм и заниматься здоровьем - это не страшно. Это правильно.

618

Б 435

**Белоконь, О. А. Я - женщина : все о женском здоровье, контрацепции, гормонах и многом другом / Ольга Белоконь. – Москва : АСТ, 2021. – 447 с.**



Ольга Белоконь - практикующий врач акушер-гинеколог, у которой прекрасно получается совмещать работу врача-практика и мощнейшую информационную поддержку всего женского населения. В этой книге есть все, что должна знать любая из вас. Это настоящая энциклопедия женского здоровья. Она по праву должна находиться в каждом доме у каждой женщины, независимо от ее возраста, интересов, наличия/отсутствия "женских" болезней и других факторов. Здесь есть все, что нужно знать о гормонах: зачем женщине нужны мужские и женские половые гормоны, какова их роль и функция, чем опасен их переизбыток или дефицит? Какова роль щитовидной железы в репродуктивном здоровье женщины? Как вес, стресс и возраст могут отражаться на вашем менструальном цикле? Здесь есть все о контрацепции. Большой раздел книги посвящен проблеме бесплодия и привычного невынашивания беременности. Есть и об интимной гигиене, о вреде спринцевания, о потенциальной опасности тампонов и менструальных чаш, о молочной железе и многом другом. В книге вы найдете самые последние научные исследования и достижения медицины, причины, современные и эффективные методы диагностики и лечения различных "женских" болезней. Бесценные и достоверные знания о самом важном - о женском здоровье.

615.825.4

Б 839

Борщенко, И. А. Фитнес глазами врача : опасные и безопасные мышечно-скелетные тренировки / Игорь Борщенко. – Москва : АСТ, 2019. – 255 с.



В последнее время занятие спортом стало не только способом поддержания здоровья, но и модным трендом – фитнесом начинают заниматься даже те, кто раньше всеми силами избегал физических нагрузок. Фитнес становится неотъемлемой частью нашего существования, да и пропаганда здорового образа жизни приносит несомненную пользу. Но наверняка каждый знает множество историй друзей и родственников, которые «сорвали спину» в тренажерном зале, потому что не смогли правильно использовать многочисленные тренажеры и следить за техникой выполнения упражнений. Вряд ли вы хотите приобрести в копилку собственных болезней еще и разрывы связок, вегетососудистую дистонию, трещину мениска коленного сустава, синдром перетренированности и многие другие болезни, которые являются спутниками опасного фитнеса! Я хочу, чтобы эта книга стала для вас руководством к действию, инструкцией по правильному, безопасному выполнению упражнений, которые реально сделают Вас здоровее, помогая поддерживать состояние всего организма.

**611.8**

**Б 874**

**Бранд, П. Я. На нервной почве : познавательная медицинская мифология / П. Я. Бранд. – Москва : АСТ, 2019. – 253 с.**



Павел Бранд - кандидат медицинских наук, врач-невролог, медицинский директор сети "Клиника Семейная".

В своей книге автор приоткрывает завесу над неврологией и ее проблемами, разъясняет всем известную фразу "все болезни от нервов", подробно рассматривает причины и признаки заболеваний, которым подвержены 80% населения мира.

Развенчание мифов, раскрытие медицинских тайн и подробный анализ состояния нашего здоровья - обо всем рассказано доступно, лаконично и занимательно!

*Аннотация издательства*

616-053.2

Б 934

Бутрий, С. А. Современные родители : все, что должны знать папа и мама о здоровье ребенка от рождения до 10 лет / Сергей Бутрий. – Москва : Эксмо, 2019. – 285 с.



Как отличить инфекционное заболевание от неинфекционного? Каковы признаки острого аппендицита и заворота кишок? Где в нашем доме кроется настоящая опасность для малыша? Зачем закручивать батарейки в игрушках на винтовые защелки, прятать магнитные конструкторы и покупать ручки с дырочками в колпачках? Вторая книга Сергея Бутрия содержит только самую полезную и востребованную информацию по здоровью малыша. Практические советы, четкие описание, конкретные инструкции. Ничего лишнего. И только с учетом доказательной базы Европы и США. Идеальная книга для современных родителей, которые готовы взять ответственность за жизнь и здоровье ребенка в свои руки.

616-036.22(470+571)

В 191

Васильев, К. Г. История эпидемий в России : от чумы до коронавируса / Константин Васильев, Александр Сегал. – Москва : Родина, 2020. – 559 с.



Первый мор, который упоминается в древнерусских летописях, в течение трех месяцев 1092 года умертвил свыше 7 тыс. жизней жителей Полоцка. В 1660—1664 годах чума погубила 700 тыс. человек. Спустя сто лет только в Москве от чумы погибло 100 тыс. человек. В XIX веке Россия пережила 8 эпидемий холеры и потеряла 2 млн человек. В 1918—1919 годах от «испанского гриппа» в России умерло 3,4% жителей — 3 млн человек. Одновременно еще 750 тыс. человек сторели в тифозной горячке. Впервые подробно и достоверно рассказано о том, как смертоносные микробы, бактерии и вирусы атаковали жителей России и к каким последствиям это приводило.

**615.82**

**В 195**

**Васичкин, В. И. Все про массаж / В. И. Васичкин ; [главный редактор Н. Л. Волковский]. – Москва : АСТ, 2021. – 303 с.**



Новая книга Васичкина Владимира Ивановича для тех, кто хочет всегда оставаться здоровым, повысить свой иммунитет, укрепить мышцы и прекрасно выглядеть. Вы узнаете, как правильно делать массаж и какая из техник подходит именно вам.

*Аннотация издательства*

618.29

В 387

**Вестре, Катарина. 280 дней до вашего рождения : репортаж о том, что вы забыли, находясь в эпицентре событий / Катарина Вестре ; пер. с англ. И. Г. Черного ; Алейникова А. С., иллюстрации. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2020. – 206 с.**



В этой книге есть истории о наших далеких родственниках, химерах, опасной плаценте и странных плодовых мушках. Как все это относится к человеку и периоду его развития в утробе матери? Поверьте, гораздо сильнее, чем вы можете себе представить. Катарина Вестре в своей необычной книге предлагает рассмотреть процесс беременности на клеточном уровне, разобраться в работе хромосом и понять, что такое ДНК и как клетки взаимодействуют между собой. Для этого она придумала оригинальную форму: почему бы читателю снова не побыть маленькой частичкой жизни, развивающейся внутри мамы? Так по ходу книги он сможет пройти все этапы развития эмбриона и буквально увидеть, как формируются мозг и чувства, почему рождаются близнецы, и не только это. Автор также рассказывает о животных и природе, приводя необычные факты, которые наверняка удивят вас. Причем не только рассказывает, но и наглядно показывает! Особая часть книги Катаринины Вестре – оригинальные иллюстрации, сделанные ее сестрой и ставшие отличным дополнением этого захватывающего репортажа о внутриутробном развитии человека.

61:004.77

В 57

**Владимирский, А. В. Медицина в эпоху Интернета : что такое телемедицина и как получить качественную медицинскую помощь, если нет возможности пойти к врачу / А. В. Владимирский. – Москва : Эксмо, 2020. – 283 с.**



Телемедицину по праву можно назвать медициной будущего, ведь она уже преодолела те проблемы, с которыми сталкивается здравоохранение всех стран. Большие расстояния, нехватка кадров и потребность в своевременном и квалифицированном совете – все это причины частых промедлений с лечением, которых можно избежать с помощью цифровых технологий. Но как, когда и кому пришла в голову идея "удаленного" лечения? Когда была зафиксирована первая телемедицинская консультация? И, наконец, какие технологии телемедицины мы можем внедрить в свою жизнь уже сейчас? Эта книга не учит "лечиться по телевизору" и, конечно же, не призывает превращать процесс лечения в бесконечные телефонные разговоры с докторами. Однако она поможет всем, кто заботится о своем здоровье, делать это быстрее и эффективнее: телемедицина не заменяет врача, но расширяет его возможности

613

Г 19

**Гандри, Стивен. Парадокс долголетия : как оставаться молодым до глубокой старости : невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть / Стивен Гандри ; перевод с английского А. Люминой. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2021. – 397 с.**



- Что на самом деле способно продлить нашу жизнь.
  - Почему нам требуются периоды регрессии, а постоянный рост — это плохо.
  - Как обмануть свой организм, замедлив метаболизм и при этом не голодая.
  - Какие продукты питания способны продлить молодость и красоту.
- Новая книга доктора Гандри посвящена парадоксальным открытиям науки в области долгожительства.

616-036.21

Г 793

Грегер, Майкл. Выжить в пандемию / Майкл Грегер ; [перевели с английского И. Кизилова и другие]. – Санкт-Петербург : Питер , 2021. – 494 с.



Майкл Грегер - известный врач, лектор, объездивший полмира, автор бестселлеров "Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь" и "Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь".

Его лекции "Еда как лекарство", "Больше чем одно яблоко в день" и многие другие были переведены на русский язык и опубликованы на сайте nfrussia.ru.

Туберкулез, птичий грипп, СПИД, а теперь и новая коронавирусная пневмония - все эти инфекционные заболевания передались нам от животных. И это плата за научно-технический прогресс и развитие культуры. С древнейших времен человечество переживает эпидемии и пандемии, которые приводят к миллионам смертей во всем мире. Взглянем правде в глаза: следующая пандемия - лишь вопрос времени. И она угрожает не только мировым финансовым рынкам, но и самой цивилизации в том виде, в каком мы ее знаем.

Как мы можем помочь себе прямо сейчас? Как пережить нынешнюю пандемию и подготовиться к следующей?

Доктор Грегер ответит на эти вопросы. В книге вы найдете все, что нужно знать, чтобы защитить себя и свою семью от угрозы. Автор обращается к фундаментальной проблеме: как остановить появление вирусных пандемий?

613.71

Г 484

Гимнастика против старения / [главный редактор Р. Фасхутдинов] ; Чернова И. А., иллюстрации. – Москва : Эксмо, 2020. – 187 с.

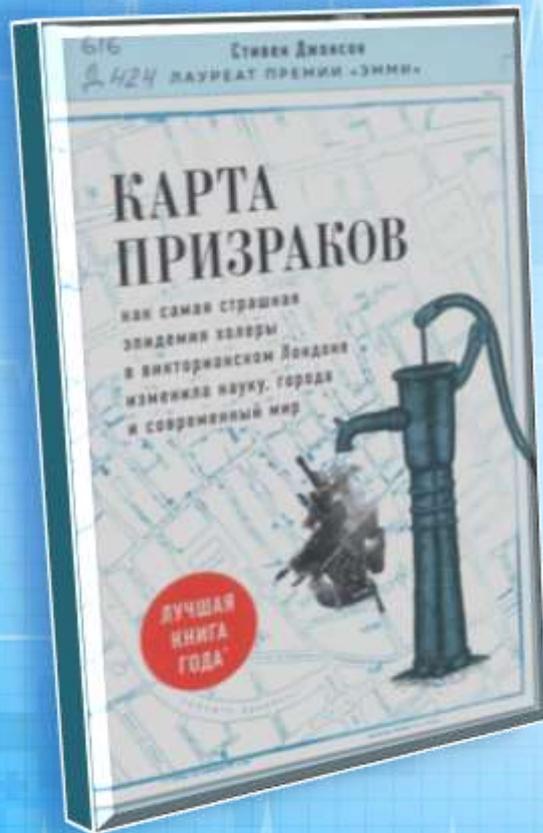


Это практическое руководство предлагает более 100 упражнений, способных поддержать ваше физическое здоровье. Для их выполнения не понадобятся специальные умения или тренажеры: все, что вам нужно, есть дома у каждого. Упражнения позволят улучшить дыхание, укрепить сердце, поддержать гибкость и подвижность суставов. Все это позволит вам существенно улучшить качество вашей жизни и почувствовать себя по-новому! Руководство предназначено как для пожилых людей, желающих поддержать свою физическую форму, так и для тех, кто отвечает за организацию и проведение подобных занятий.

616.932

Д 424

**Джонсон, Стивен. Карта призраков : как самая страшная эпидемия холеры в викторианском Лондоне изменила науку, города и современный мир / Стивен Джонсон ; перевод с английского А. В. Захарова. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 318 с.**



Лето 1854 года. Лондон становится одним из первых современных городов в мире. Но не имея инфраструктуры - вывоз мусора, чистая вода, канализация - необходимые для поддержки быстрорастущего населения, огромный город стал идеальным местом для возникновения страшной болезни, перед которой оказались не властны все ученые и врачи. По мере того, как начинается вспышка холеры, главные герои книги ведут расследование и в конечном итоге решают самую неотложную медицинскую загадку своего времени.

613.9:611.92

Д 793

Дубинская, А. Д. AGE OFF. Сотри возраст с лица : ревитоника: научный подход к возвращению молодости / Анастасия Дубинская. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2021. – 358 с.



Мечтаете сохранить свою красоту или вернуть ускользающую молодость? Книга Анастасии Дубинской, посвященная науке естественного омоложения, вам поможет. Вы познакомитесь с научно-обоснованной системой самомассажа, которая в комплексе с простыми ежедневными практиками даст вашему лицу шанс восстановить нарушенные функции, а значит, вернуть молодость. И это не просто слова, а факты доказательной медицины, фундаментальные знания, накопленные в результате многолетних исследований и личной практики. Система естественного омоложения запустит механизмы обновления на мышечном, нервном, сосудистом и даже клеточном уровне. Вы не будете бороться с внешними симптомами старения, а дадите древнейшим механизмам Природы выполнить свою безупречную работу по восстановлению вашей красоты. Избавьтесь от иллюзий, навязанных косметологами и пластическими хирургами, сохраните время, деньги и самое ценное – свое здоровье. Школе естественного омоложения Ревитоника уже больше 10 лет. За эти годы ее прошли тысячи женщин. Они выбрали правду и естественность, а в награду получили великолепную внешность. Посмотрите на фотографии "до и после" учениц школы в этой книге: они красноречивее любых слов.

612.84(091)

К 19

Канаев, И. И. Очерки из истории проблемы физиологии цветового зрения от Античности до XX века / И. И. Канаев. – 2-е, издание – Москва : URSS : ЛЕНАНД, 2021. – 168 с.



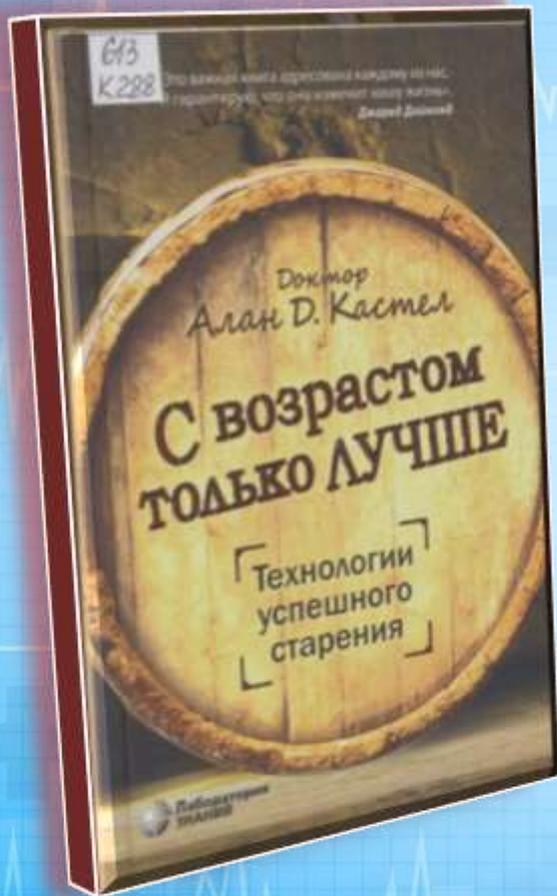
В настоящей книге показаны некоторые из важнейших вех на многовековом пути человеческой мысли, стремившейся понять, как мы видим цвета предметов окружающего нас мира. Книга состоит из очерков, в большинстве своем посвященных мыслителям и ученым, которые ярко характеризуют определенный этап развития науки. В их числе — великие философы и естествоиспытатели Демокрит, Платон, Аристотель, Леонардо да Винчи, Ньютон, Ломоносов, Гёте, Гегель, Шопенгауэр, Гельмгольц и другие. Изложение истории этой проблемы останавливается на пороге XX века, когда физиология цветового зрения вполне обособилась, став ветвью физиологии. Проблема физиологии цветового зрения представляет большой интерес; она важна и для вопросов живописи, прикладного искусства, теории цветового телевидения и т. д. Данная книга стала первой на русском языке, посвященной истории физиологии цветового зрения.

*Аннотация издательства*

613.98

К 288

**Кастел, Алан Д. С возрастом только лучше : технологии успешного старения / доктор Алан Д. Кастел ; перевод с английского А. Л. Капанадзе. – Москва : Лаборатория знаний, 2020. – 319 с.**



Каждый из нас связывает со старостью разные ожидания, зачастую думая об этом периоде жизни весьма в негативных тонах. Американский ученый Алан Д. Кастел, занимающийся вопросами старения в Калифорнийском университете, убедительно доказывает, что старость вполне может стать самым счастливым временем. Опираясь на современные научные исследования и разработки, он дает набор достаточно простых, но действенных инструментов, позволяющих создать в голове правильный образ преклонного возраста, отнюдь не исключающего оптимизм, физическую и социальную активность, яркую и насыщенную жизнь. Поскольку, как свидетельствует Алан Д. Кастел, готовиться к старости нужно начинать загодя, книга будет интересна читателям самого разного возраста.

**616-053.2**

**К 291**

**Катасонов, Ф. С. Федиатрия : нетревожный подход к ребенку / Федор Катасонов. – Москва : Индивидуум, 2019. – 302 с.**



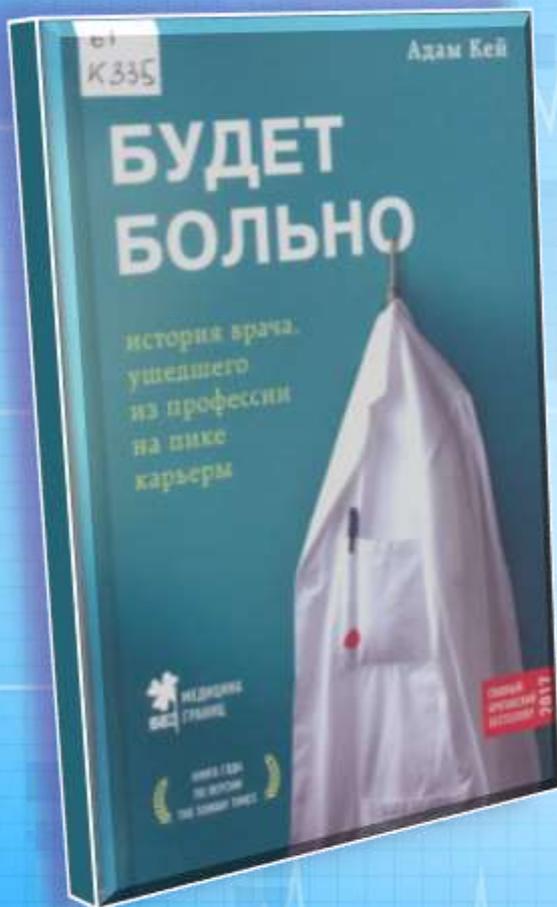
Московский педиатр Фёдор Катасонов, автор популярного телеграм-канала "Федиатрия", не только лечит детей, но и успокаивает их родителей, доступно объясняя, почему детское здоровье гораздо крепче их собственного. В дебютной книге Катасонова разбираются вопросы, которые беспокоят многих мам и пап: как подготовиться к родам? Как выбрать хорошего доктора? Как работает иммунитет? Почему необходимо делать прививки? Чтение "Федиатрии" будет полезно всем, кто заботится о здоровье - своем и близких, а также поможет сберечь ваши деньги и нервы.

*Аннотация издательства*

61(092)

К 335

Кей, Адам. Будет больно : история врача, ушедшего из профессии на пике карьеры / Адам Кей ; перевод с английского И. Чорного. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2021. – 313 с.



Перед вами предельно честный дневник молодого врача, в котором он описывает изнанку будней в рядовой больнице Великобритании. Иногда истории исключительно смешные, иногда – пронзительно грустные. О чем думает врач, сталкиваясь с нелепой травмой или сложным клиническим случаем? Где найти слова, чтобы объяснить родственникам, что их близкого человека больше нет? И откуда взять силы работать дальше, зная, что непременно будет больно? Автор книги «Будет больно» ищет ответы, шутит, разгадывает медицинские загадки, рассказывает истории своих пациентов и признается, что все-таки, кроме прочного чувства юмора, «у хорошего врача должны быть большое сердце и раздутая аорта, перекачивающая целое море сострадания и доброты».

*Аннотация издательства*

**Кей, Адам. Осторожно, Рождество! : что происходит с теми, кому не удалось избежать дежурства в праздники / Адам Кей ; перевод с английского И. Чорного. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2020. – 173 с.**



Истории, записанные Адамом Кеем, вызывают безудержный смех или заставляют смахнуть слезу с уголка глаза — но точно не оставляют равнодушным. На страницах книги встречаются ребенок, который засовывает себе в нос светодиод гирлянды, девушка, выбравшая обертку от шоколадной конфеты в качестве средства контрацепции, и семейная пара, узнавшая о выкидыше прямо под бой курантов. Короткие, трогательные и порой до анекдотичного курьезные заметки с дежурств заставляют посмотреть на новогодние праздники с ракурса доктора, который шесть лет проводил их с незнакомыми людьми, не давая им истечь кровью, родить раньше времени или умереть. И даже в случаях с самыми тяжелыми пациентами — находил что-то, о чем можно впоследствии вспомнить с широкой улыбкой на лице. Непонятно, кому все-таки больше не везет оказаться в больнице на праздники, врачу или пациенту. Но одно Адам Кей доказывает точно: идеальный праздник можно провести даже в больничной палате, занимаясь рутинными процедурами за голубой занавеской.

615.825

К 381

Кибардин, Г. М. Скандинавская ходьба лечит / Геннадий Кибардин. – Москва : Эксмо, 2021. – 126 с.



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.

**616.8-085.851**

**К 935**

**Курпатов, А. В. Как победить панические атаки : универсальные правила : бестселлер / доктор Андрей Курпатов. – Санкт-Петербург : Дом печати Издательства Книготорговли "Капитал" : Нева, 2020. – 251 с.**



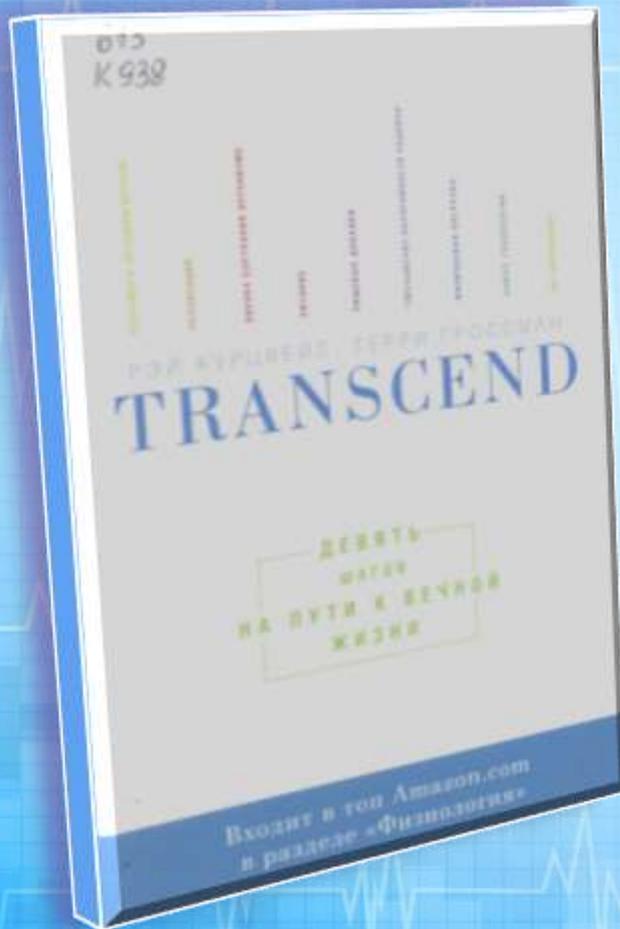
Многие из нас страдают от панических атак - странных приступов тревоги, которые буквально сводят с ума. Ужасно думать, что у тебя какие-то проблемы со здоровьем и жить с этим. Почему обычные врачи не могут помочь таким пациентам? Что лежит в основе этих мучительных состояний? Как положить конец паническим атаками и вегетососудистой дистонии? Эта книга помогла избавиться от панических атак.

*Аннотация издательства*

613.9

К 938

Курцвейл, Рэй. Transcend : девять шагов на пути к вечной жизни / Рэй Курцвейл, Терри Гроссман ; перевод с английского Анны Сусяковой. – 6-е издание – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 383 с.

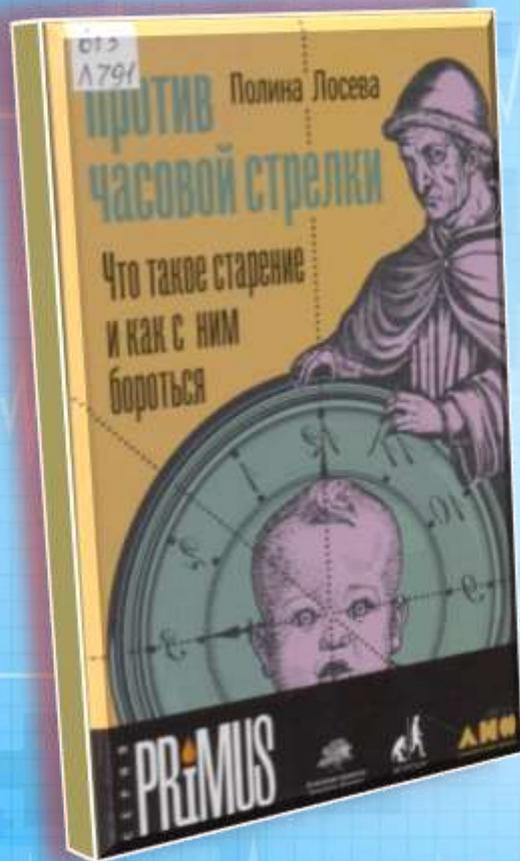


Всестороннее медицинское исследование и практическое руководство, следуя которому вы сможете жить достаточно долго (и оставаться при этом здоровым), чтобы в перспективе жить вечно и не стареть, воспользовавшись открытыми в дальнейшем био- и нанотехнологиями.

613.98

Л 791

Лосева, Полина. Против часовой стрелки : что такое старение и как с ним бороться / Полина Лосева. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. – 470 с.



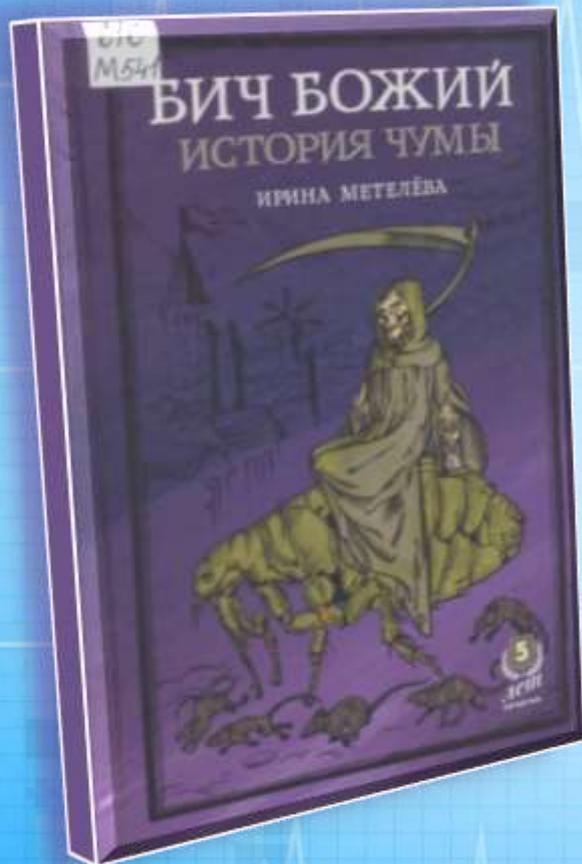
Ученые ищут лекарство от старости уже не первую сотню лет, но до сих пор, кажется, ничего не нашли. Значит ли это, что его не существует? Или, может быть, они просто не там ищут?

В своей книге биолог и научный журналист Полина Лосева выступает в роли адвоката современной науки о старении и рассказывает о том, чем сегодня занимаются геронтологи и как правильно интерпретировать полученные ими результаты. Кто виноват в том, что мы стареем? Что может стать нашей защитой от старости: теломераза или антиоксиданты, гормоны или диеты? Биологи пока не пришли к единому ответу на эти вопросы, и читателю, если он решится перейти от размышлений к действиям, предстоит сделать собственный выбор.

616.9

М 541

Метелева, И. Г. Бич Божий : история чумы / И. Г. Метелева. – Москва : Пятый Рим : Бестселлер, 2020. – 349 с.



Вы узнаете, как тысячи лет страшные пандемии меняли облик Земли, грубо вмешивались в ход истории. Увидите, как "Черная Смерть", чума, прозванная за неумолимость "Бич Божий", собирала обильную жатву, опустошая города и целые страны. Узнаете, как человечество мучительно, с огромными жертвами училось лечить инфекции, как ученые узнавали настоящую природу заразных заболеваний. Минули века, а "психология чумного города", города-ада, жива в глубинах нашей генетической памяти, и демонстрирует свою гнилую суть даже в наши дни. Нельзя забывать об опасности в мире, где из смертоносных инфекций делают все более изощренное оружие, а смелые эксперименты иногда выходят из-под контроля. Рано или поздно какая-нибудь инфекция придет убивать и нас. Не сейчас, еще не сейчас. Но в любой момент. Так что лучше быть начеку и помнить уроки прошлого. Нам дали шанс выжить? Давайте дадим такой же шанс нашим потомкам.

*Аннотация издательства*

616-056.7

М 744

**Модели оказания паллиативной помощи при муковисцидозе: клинические рекомендации Фонда муковисцидоза на основе консенсуса (2020) : перевод с английского / ФГАОУ ВО "Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова" Министерства здравоохранения Российской Федерации ; научный редактор перевода Полевиченко Е. В. – Москва – 2021. – 36 с.**



В ноябре 2021 года вышла в свет брошюра «Модели оказания паллиативной помощи при муковисцидозе», которая представляет собой перевод клинических рекомендаций Фонда муковисцидоза (США), опубликованных в 2021 году в периодическом издании «Journal of palliative medicine». В группе орфанных заболеваний муковисцидоз – частое наследственное заболевание с постоянно прогрессирующим течением и неблагоприятным прогнозом. По данным МЗ РФ, муковисцидозом страдают более 4200 людей в России, около 75% которых – дети. Несмотря на постоянное усовершенствование методов терапии, заболевание остается неизлечимым и ограничивает продолжительность жизни пациентов, что во многих случаях требует раннего обращения к паллиативной медицинской помощи (ПМП). Но, ПМП данному контингенту больных в Российской Федерации (особенно детям) находится в стадии становления и поиска оптимальных организационных решений. Актуальность издания данной брошюры обусловлена отсутствием отечественных публикаций по практическим аспектам паллиативной медицинской помощи детям и взрослым с муковисцидозом.

616.24-002.5

М 747

Мозер, Ульрике. Чахотка : другая история немецкого общества / Ульрике Мозер ; перевод с немецкого А. Кукес. – Москва : Новое литературное обозрение, 2021. – 286 с.

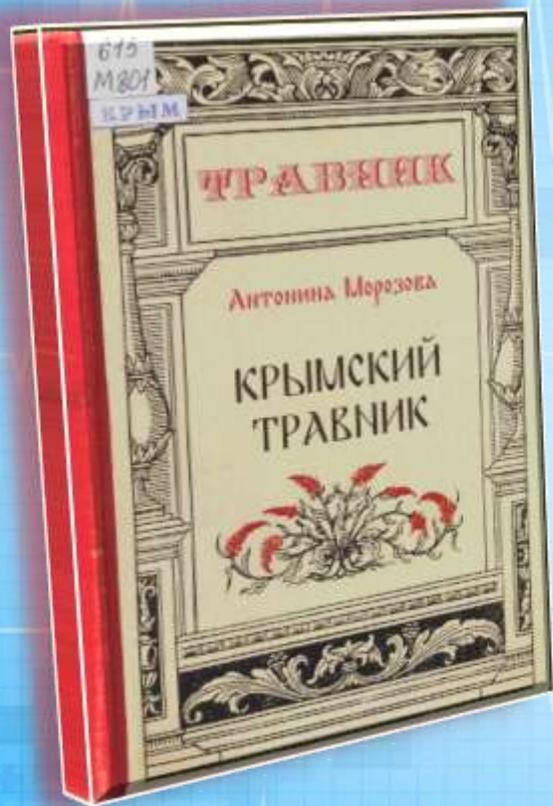


Туберкулез легких, или чахотка, - спутник человечества на протяжении всей его истории. До XX века чахотка означала смертный приговор, не щадила ни бедных, ни богатых, ни безвестных, ни знаменитых. Но отношение к этой болезни в обществе постоянно менялось. В книге Ульрике Мозер показаны трагические стадии этих перемен: чахотка из "возвышенной" болезни, поражающей гениев и ангелоподобных девушек, превращается в источник прибыли горных курортов, а затем - в злокозненную язву городских низов. В Третьем Рейхе нацистские постулаты о вырождении и расовой чистоте лишили туберкулезных больных всякой надежды: их массово убивали или подвергали жестоким медицинским экспериментам. Несмотря на открытие антибиотиков, туберкулез и сегодня остается одной из самых распространенных причин смерти - и об этом полезно помнить даже на фоне более "актуальных" эпидемий. Ульрике Мозер - немецкий историк, сотрудница изданий "Frankfurter Allgemeine Zeitung" и "Die Woche".

**615.89**

**М 801**

**Морозова, А. Н. Крымский травник / Антонина Морозова. – Москва : Т8 RUGRAM : Т8 Издательские технологии, 2019. – 191 с.**



Автор травников Антонина Николаевна Морозова - фитотерапевт с 30-летним стажем, кандидат биологических наук, специалист по травам и дикорастущим растениям. Антонина Николаевна происходит из семьи потомственных травников, и это позволяет ей совмещать в своей практике достижения современной науки с древними целительскими традициями. Климат Крымского полуострова уникален. Среди растений этого региона насчитывают более тысячи различных трав, многие из которых являются лечебными. В этой книге мы расскажем о травах, которые произрастают как в горных районах полуострова, так и в степных, о том, как крымские растения используются в медицине, косметологии, ароматерапии, кулинарии и ландшафтном дизайне.

*Аннотация издательства*

61(091)

М 804

**Моррис, Томас. Безумная медицина : странные заболевания и не менее странные методы лечения в истории медицины / Томас Моррис ; перевод с английского О. А. Ляшенко. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2021. – 334 с.**



Томас Моррис более 17 лет проработал продюсером на радио BBC, проявляя особый интерес к научной и медицинской тематике, был удостоен награды Королевского литературного общества за документальную прозу. Сейчас – независимый журналист, работает в Times и Financial Times. Автор книги «Дело сердца. 11 ключевых операций в истории кардиохирургии».

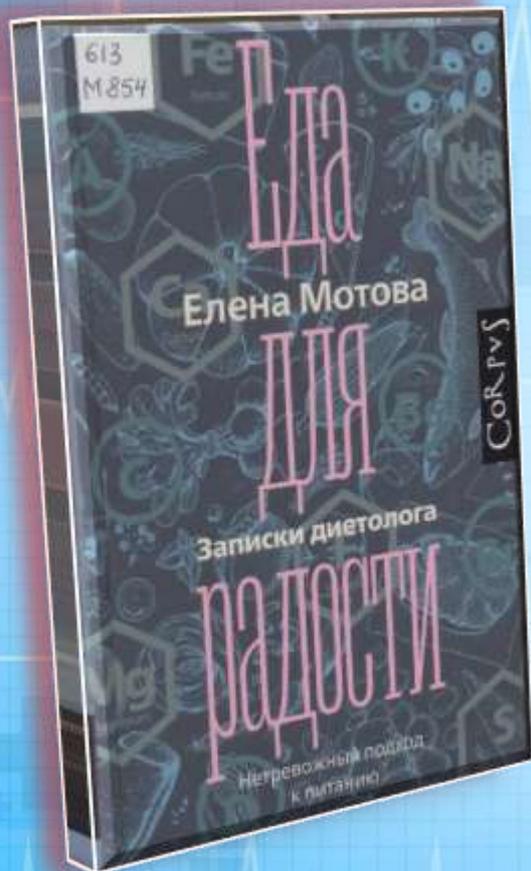
Это юмористическое собрание медицинских случаев и историй о странных методах лечения уникальным образом описывает ушедшую эпоху во всей ее причудливости. Томас Моррис представляет одну из наиболее выдающихся и захватывающих коллекций курьезов из всех, что когда-либо собирали.

Интересные случаи:

- О таинственных заболеваниях (например, о женщине с Род-Айленда, которая мочилась через нос).
- Об ужасающих операциях (в 1781 году французский солдат в Индии самостоятельно удалил себе камень из мочевого пузыря).
- О небылицах (ребенке-амфибии из Чикаго, который якобы мог плавать под водой полчаса).
- О несчастных обстоятельствах (мальчик, который загоготал, как гусь, после того как проглотил птичью гортань) и о множестве других чудес.

**613.2  
М 854**

**Мотова, Е. В. Еда для радости : записки диетолога / Елена Мотова. – Москва : CORPUS : АСТ, 2021. – 317 с.**

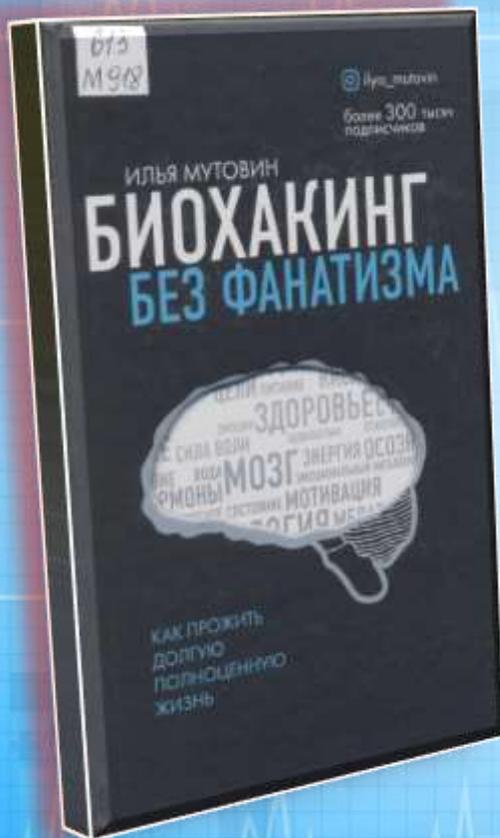


Елена Мотова - врач-диетолог и медицинская журналистка, автор бестселлера "Мой лучший друг - желудок. Еда для умных людей" и фанатка средиземноморской кухни. В ее новой книге "Еда для радости" вы найдете актуальные исследования питания и популярных диет с точки зрения доказательной медицины, гид по витаминам, разборы продуктов и идеи о том, как разнообразить рацион. Это увлекательное путешествие через лабиринты дезинформации о питании к гармоничным отношениям с едой. Читателей ждет откровенное обсуждение волнующих и спорных вопросов диетологии.

613

М 918

**Мутовин, И. А. Биохакинг без фанатизма : как прожить долгую полноценную жизнь / Илья Мутовин. – Москва : Эксмо, 2020. – 350 с.**



Илья Мутовин, эксперт по ЗОЖ - правильному питанию, спорту, гигиене сна, медитациям, физическим и ментальным практикам.

Более 10 лет занимается биохакингом и изучением работы мозга. Автор лекций и семинаров по физическому и ментальному здоровью. Ведет блог в Инстаграме, связанный с долголетием, продуктивностью и подходом к жизни в удовольствие (@ilya\_mutovin - более 300 тыс. подписчиков).

Основатель и CEO сервиса Zoon.ru

Книга для тех, кто хочет оставаться здоровым физически и ментально. О том, на что необходимо обратить внимание каждому человеку: физическая активность, питание, медицинские чек-апы, сон, работа мозга, управление своим ментальным здоровьем, ментальные проблемы (бессонница, грусть, прокрастинация) и многое другое.

613

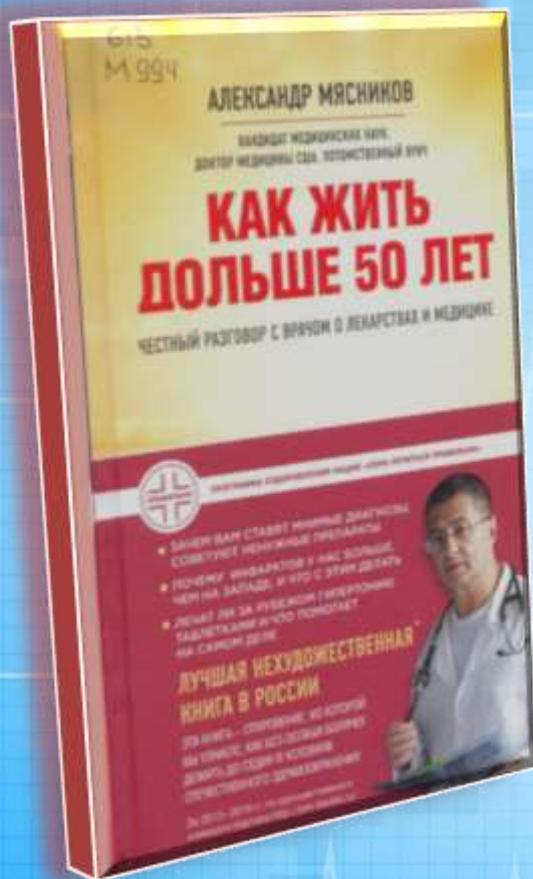
М 922

Мухарямова, Р. Р. Доказательная медицина : чек-лист здорового человека, или Что делать, пока ничего не болит / Роксана Мухарямова. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 206 с.



Эта книга — своеобразный путеводитель в медицинском информационном океане. В поисках ответов на самые разные вопросы мы обращались к научным исследованиям, докторам и ведущим организациям. Книга даст читателю направление мысли в поиске той самой точки опоры в медицинских вопросах: что такое доказательная медицина, какая профилактика заболеваний необходима, как каждый день заботиться о себе и о своей семье и быть здоровым? Она не волшебная таблетка от всего на свете, но наверняка поможет каждому обрести уверенность и направит в нужном направлении — к здоровью.

**Мясников, А. Л. Как жить дольше 50 лет : честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / Александр Мясников ; научный редактор: С. П. Попова. – Москва : Эксмо, 2020. – 192 с.**

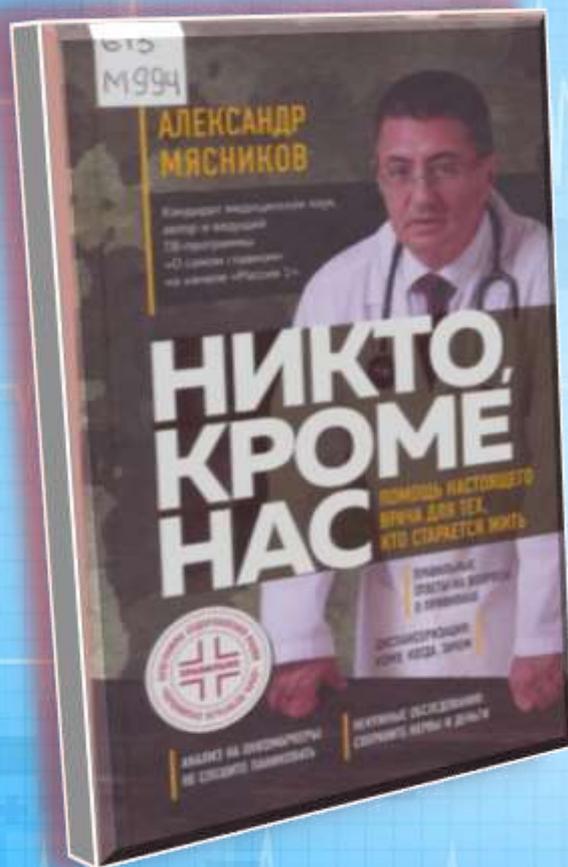


Доктор Мясников, автор книги-откровения «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине» — наверное, самый известный врач России. Он знаменит не только тем, что ведет самую популярную ТВ-передачу о здоровье «О самом главном» и регулярно отвечает на самые злободневные вопросы в теле- и радиоэфире. Александр Леонидович Мясников — пожалуй, из самой известной врачебной династии российских и советских врачей. По книгам его дедушки учились и учатся студенты-медики всех российских медицинских вузов и академий, Александр Леонидович Мясников — полный тезка своего знаменитого академика-деда, одного из кремлевских врачей, стоявших у постели Сталина и подписавших посмертный эпикриз вождя. Первая книга доктора Мясникова — о том, как без особых болячек дожить до седины в условиях отечественной медицины. 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. Впервые авторитетный доктор из знаменитой врачебной династии смог изложить ценную медицинскую информацию хорошим русским языком, понятным обыкновенному человеку без специального медицинского образования. Книга — увлекательный диалог с не ангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных 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.

613

М 994

**Мясников, А. Л. Никто, кроме нас : помощь настоящего врача для тех, кто старается жить / Александр Мясников. – Москва : Эксмо, 2021. – 302 с.**

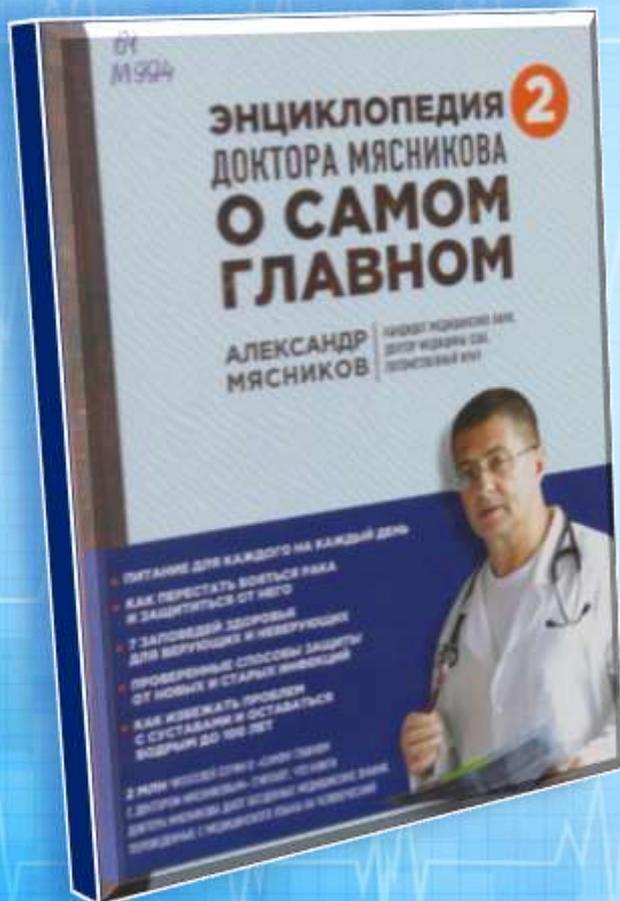


Каждый день на человека обрушиваются потоки новой информации. Как надо лечиться, как следить за здоровьем, что можно и чего нельзя — люди теряются и не понимают, к кому и к чему прислушаться. Новая книга доктора Мясникова — это правильные ответы и ваше спокойствие раз и навсегда! Когда и кому нужно прививаться? Кому и зачем нужна диспансеризация? Какие продукты и как нужно употреблять? Какие лекарства подходят для профилактики здоровья? Всегда ли нужно соглашаться на операции? Понятные и четкие ответы — вот что нужно человеку. Они находятся в этой книге.

61(031)

М 994

Мясников А. Л. Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном / Александр Мясников. – Москва : Эксмо. – (О самом главном с доктором Мясниковым). – Т. 2. – 2019. – 480 с.



Книга содержит в одном томе целых 5 книг серии «О самом главном с доктором Мясниковым». Почти 2 млн человек прочитали книги этой самой популярной в России серии о здоровье и сделали заключение, что они дают бесценные медицинские знания, переведенные с медицинского языка на человеческий.

Энциклопедия том 2 – медицинский справочник, в котором содержится понятная и непугающая информация для тех ситуаций со здоровьем, когда это необходимо. Это книга-друг, готовый поддержать в любую минуту.

*Аннотация издательства*

613

М 994

**Мясникова, О. А. Мою пол всегда руками! : эффективные упражнения и советы для тех, кто хочет прожить дольше 90 лет / Ольга Мясникова. – Москва : Эксмо, 2021. – 144 с.**



Открыть в себе новые способности, возможности тела и интерес к жизни можно в любом возрасте! Врач-геронтолог с 58 летним стажем работы Ольга Мясникова не раз говорила, что в 50 лет жизнь только начинается. Главное то, как вы себя настроите, как будете взаимодействовать с окружающим миром. В этой книге собраны упражнения, которые подойдут каждому! Вы сможете вернуть подвижность суставов и укрепить мышцы, восстановить тонус и бодрость. Так же в книге собраны простые и эффективные советы по уходу за собой и питанию, которые помогут чувствовать себя лучше, бодрее и увереннее! Главное- захотеть жить активно и счастливо!

616.8-009-053.2

Н 21

Наказава, Донна Джексон. Осколки детских травм : почему мы бодем и как это остановить / Донна Джексон Наказава ; перевод с английского Т. И. Порошиной. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 333 с.

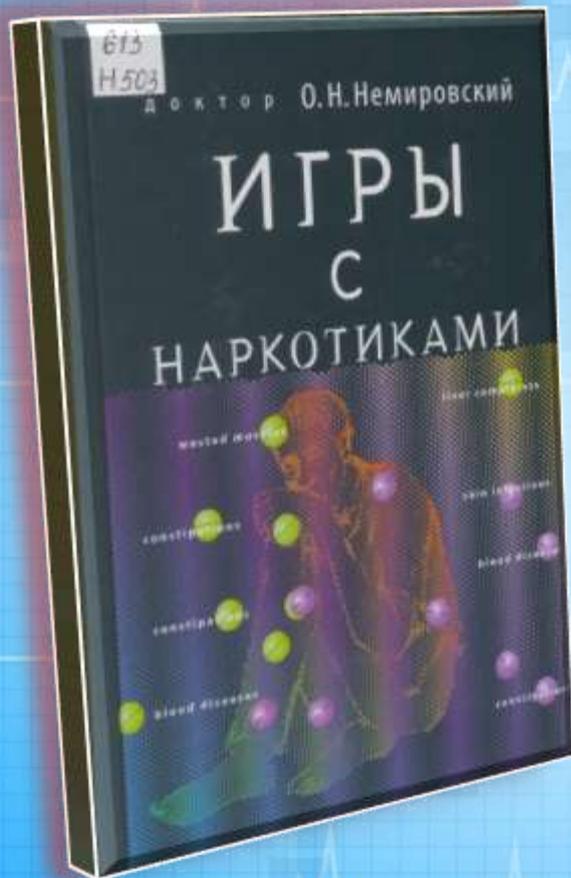


Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше болезненное прошлое, и чаще всего – детство. В своей книге Донна Джексон Наказава, изучившая многочисленные исследования ученых со всего мира, раскрывает связь между детскими травмами и взрослыми заболеваниями. Автор не только объясняет, как стресс, испытанный в детстве, может разрушить здоровье, но и рассказывает, как помочь себе избавиться от болезней и других тяжелых последствий – самостоятельно и с помощью врача.

613.83

Н 503

Немировский, О. Н. Игры с наркотиками : книга для родителей и педагогов / О. Н. Немировский. – Санкт-Петербург : РенOME, 2020. – 159 с.



Используя собственный богатый врачебный опыт психиатра-нарколога, автор даёт читателю представление о разрушительном воздействии наркотических веществ на организм человека, на его психическое и соматическое здоровье. В большинстве случаев это воздействие необратимо. Ущерб, наносимый наркотиками человеческой личности, огромен. Прежде всего, это остановка человеческого саморазвития, ослабление мыслительной деятельности, вплоть до слабоумия различной степени. Психозы, возникающие под воздействием наркотиков, имеют близкое сходство с параноидной шизофренией. Приобщение к наркотикам - опасное занятие, трагическим образом влияющее на жизненный путь их потребителя. Практика показывает, что специальных лечебных средств, эффективно подавляющих влечение к наркотикам и вызывающих длительную ремиссию, не существует. Надежду на выздоровление можно возлагать в основном на педагогические методы, просвещение, приобщение к творческой деятельности, трудотерапию, религию, сообщество "Анонимные наркоманы". Автор старался, по возможности, популярным изложением материала заинтересовать как можно более широкий круг читателей - в первую очередь, тех, от кого зависит благополучие наших детей, - школьных психологов, педагогов, настоящих и потенциальных родителей.

61:574.2

О-361

Оганян, М. В. Экологическая медицина : будущее начинается сегодня / Марва В. Оганян, Вартан С. Оганян. – Дополненное и переработанное издание – Москва : АСТ, 2021. – 495 с.



Эта книга адресована людям всех возрастов, всех национальностей, специальностей, любого социального и политического статуса. Она написана для ликвидации неосведомленности и заблуждений в области медицины. Ведь медицина – это не только специальность, а прежде всего человеческое знание самого себя, позволяющее адаптировать свою жизнь и жизнь своих детей к биоритмам земной Природы и Космоса. Это знание помогает правильно ориентироваться в социуме и Природе, быть счастливым и здоровым, а в случае болезни понимать ее закономерности и исправлять нарушенное равновесие. Книга дает основные сведения и понятия о том, что такое здоровье и болезнь, в чем кроются причины самых различных недугов, как можно их предотвратить, ликвидировав эти причины. «Ваше здоровье – в ваших руках!» – и это так на самом деле. Умейте быть здоровыми и не зависеть от врачей, лекарств и аптек!

*Аннотация издательства*

616-053.2

О-664

Орлова, Е. С. Как правильно лечить ребенка и заботиться о его здоровье : книга детского врача, написанная для родителей / Елена Орлова. – Москва : Прайм : АСТ, 2019. – 222 с.



Здорово, что есть доктора, которые находят время для ведения блога, в котором легко и понятно рассказывают о здоровье. Блог Елены читаю больше года. И меня подкупает ее позиция не переусердствовать. Знаю, как многие врачи любят перестраховаться и назначают лишнее. А вот у Елены иной подход: главное – не залечить. Вот так заходишь к ней в блог, а там все по полочкам. Почему не нужно лечить ОРВИ или как справиться с кашлем. Доступно и просто, а главное – это реально практикующий специалист, а не теоретик.

612.76

О-798

**Осьминина Н. Б. Квантовая биомеханика тела : парадоксы мироздания : методика оздоровления опорно-двигательного аппарата человека / Осьминина Наталия. – Санкт-Петербург : Весь. – Часть 1,2. – 2021. – 411 с.**



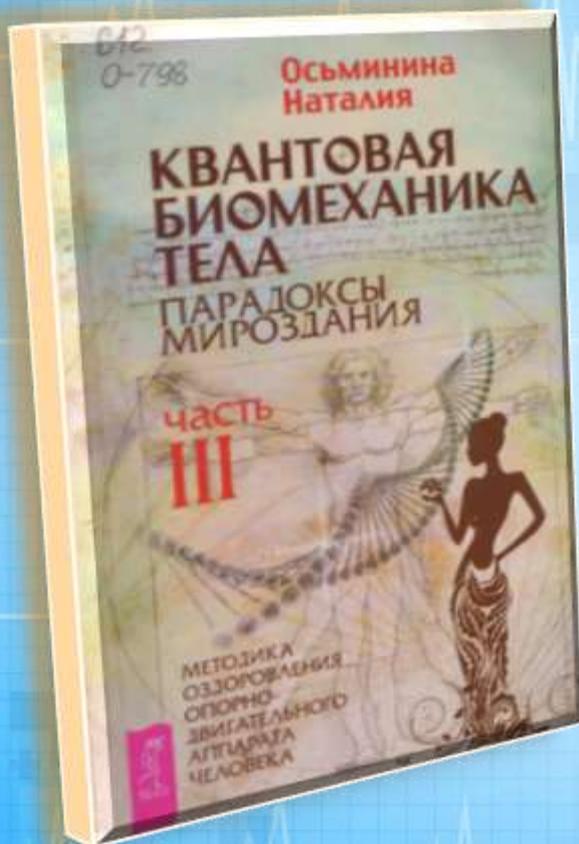
Наталия Осьминина - биоинженер, специалист по биомеханике лица и тела рассказывает, что все в мире, от простейшей клетки до планеты Земля, создано и функционирует по единым законам и имеет в своей основе эталонную матрицу. Следовательно, для здоровой, гармоничной и счастливой жизни необходимо грамотно "встроить" тело согласно общим законам Вселенной в его собственную эталонную матрицу, добываясь правильной осанки. Для этого недостаточно выполнять общеизвестные физические упражнения - нужно еще понимать, как работает эта матрица, и как взаимосвязаны процессы, протекающие в теле человека, с теми, которые идут во Вселенной. Доступный язык, понятный даже не специалистам, обилие поясняющих черно-белых иллюстраций, примеры из всех областей науки - эта книга увлечет вас с первых же страниц. Когда вы поймете законы, по которым создано ваше тело, вы сможете делать осознанные шаги в сторону обретения и сохранения здоровья, долголетия, бодрости и энергии в любом возрасте. Для конкретной работы над телом во второй части книги представлена методика коррекции осанки и оздоровления опорно-двигательного аппарата.

612.76

О-798

Осьминина Н. Б.

**Квантовая биомеханика тела : парадоксы мироздания : методика оздоровления опорно-двигательного аппарата человека / Осьминина Наталия. – Санкт-Петербург : Весь. – Часть 3. – 2018. – 493 с.**

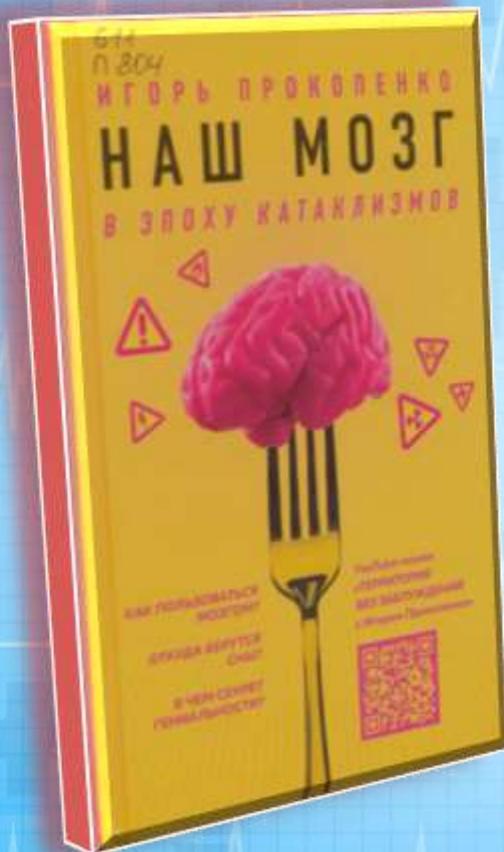


Третья, заключительная, часть книги рассказывает об удивительном мире человеческого организма и о тайнах краниосакрального ритма, эпифиза и первичного дыхания, секретах сознания и связи с Создателем. Автор дополняет теоретический материал практикой и дает методику для конкретной работы: описываются приемы для коррекции осанки, растяжки зажатых и спазмированных частей тела, общие упражнения для оздоровления опорно-двигательного аппарата. Все это способствует сохранению молодости, замедлению процессов старения и обретению ясности сознания.

**611.81**

**П 804**

**Прокопенко, И. С. Наш мозг в эпоху катаклизмов / Игорь Прокопенко. – Москва : Эксмо, 2021. – 318 с.**



Мы собрали новейшие открытия нейрофизиологии и нейробиологии, которые не просто перевернут ваше представление о работе нашей нервной системы, а буквально позволят вам изменить свою жизнь. Похудеть, не вставая с дивана? Как заставить наш мозг работать на нас? Съешь еще одну конфетку! Зачем нашему мозгу нужно, чтобы мы ели больше сладкого. Почему в следующий раз вам надо крепко подумать, прежде чем пропустить за праздничным столом рюмочку-другую? Зачем детям учить математику, можно ли вырастить гения и что делать, если ребенок не успевает в школе? Почему наука считает, что каждый человек знает свое будущее? Откуда берутся мысли, и почему мозг в этом процессе — не при чем?

612.82

P 21

**Рамачандран, Вилейанур Субраманиан. Мозг рассказывает : что делает нас людьми / В. С. Рамачандран ; перевод с английского Елены Чепель ; под научной редакцией Каринэ Шипковой. – Москва : Карьера Пресс, 2017. – 394 с.**



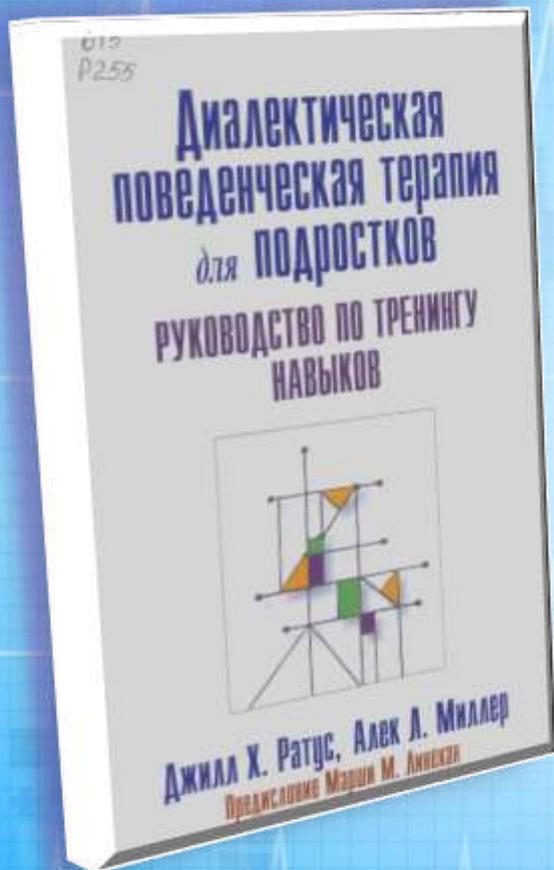
Опираясь на странные и заставляющие задуматься случаи, выдающийся невролог и нейропсихолог предлагает читателю совершить беспрецедентное путешествие в область эволюции уникального мозга человека.

Вильяну Рамачандран (V. S. Ramachandran) настолько опережает всех в своей области, что Ричард Докинз (Richard Dawkins) назвал его "Марко Поло нейронауки." В этой новой большой работе Рамачандран говорит о своих открытиях того, что делает человека уникальным. Проводя нас через большое количество практических ситуаций, он рассказывает нам о функциях мозга и его эволюции. Синестезия является, например, окном в мозговые механизмы того, что делает некоторых из нас более творческими чем других. А аутизм-открывателем новых подходов лечения которого является автор-дает нам возможность понять такой аспект нашего бытия как самоосознание. Рамачандран берет наиболее неожиданные и противоречивые вопросы неврологии и с замечательным талантом рассказчика и глубоким мышлением исследователя проливает свет на старые вопросы науки с помощью новых подходов.

615.85-053.6

P 255

Ратус, Джилл Х. Диалектическая поведенческая терапия для подростков : руководство по тренингу навыков / Джилл Х. Ратус, Алек Л. Миллер ; предисловие Марши М. Линехан ; перевод с английского Т. В. Исмаил. . – Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2021. . – 538 с.

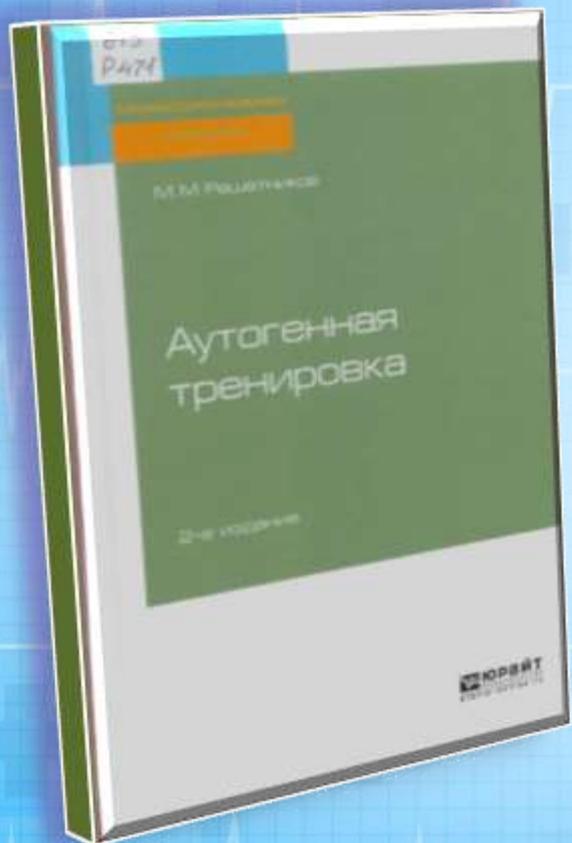


Эффективная методика диалектической поведенческой терапии хорошо зарекомендовала себя в работе с подростками, у которых наблюдаются беспокойство, тревога, эмоциональная дисрегуляция, панические атаки и другие поведенческие проблемы. Авторы настоящего руководства разработали методики, позволяющие подросткам идентифицировать проблемы, справляться с симптомами и переходить от деструктивного поведения к конструктивному и социально приемлемому. В книге рассматриваются распространенные примеры проблемного подросткового поведения и приводятся рекомендации по его устранению.

615.851.111(035)

Р 471

**Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. – 2-е издание, переработанное и дополненное – Москва : Юрайт, 2019. – 238 с.**

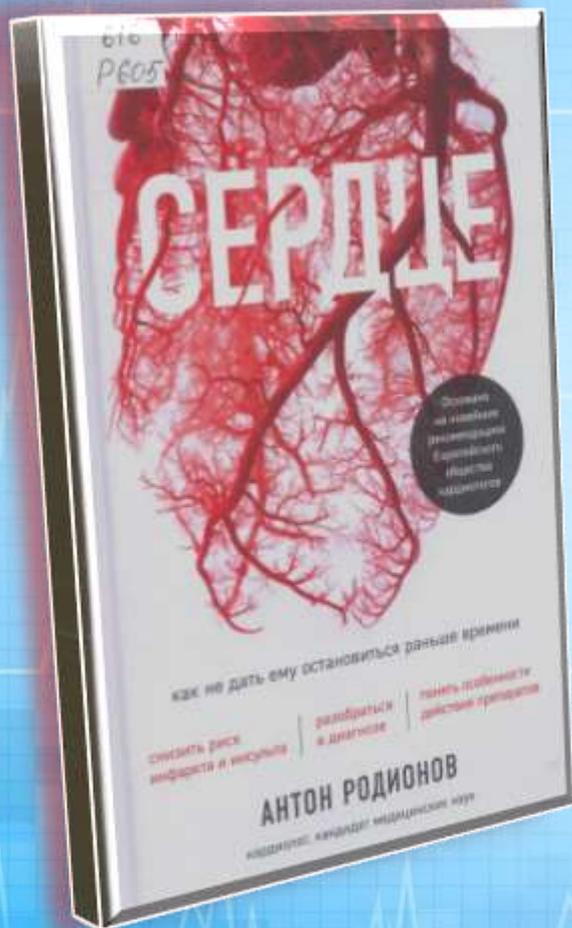


В данном учебном пособии рассматривается история происхождения и развития аутогенной тренировки, определяется значение и место данного метода в современной психотерапии и психопрофилактике, излагаются современные взгляды на физиологические и психологические основы и механизмы метода, а также современные модификации аутогенной тренировки. Освещаются методика обучающего курса и вопросы лечебного и прикладного применения метода.

616.12

P 605

Родионов, А. В. Сердце : как не дать ему остановиться раньше времени / Антон Родионов. – Москва : Эксмо, 2021. – 382 с.



Как предупредить заболевания сердца? Как уберечься от инфаркта миокарда и инсульта? Как правильно лечить гипертонию? Как самому "расшифровать" кардиограмму? Как разобраться, какие лекарства действительно нужны, а какие – лишь пустая трата денег?

В этой книге вы найдете подробные ответы на все волнующие вопросы о работе самого главного органа – вашего сердца.

Книга кандидата медицинских наук Антона Родионова основана не только на большом клиническом опыте практикующего врача-кардиолога, но и на новейших рекомендациях Европейского общества кардиологов.

**616.8-051**

**С 158**

**Сакс, Оливер. В движении. История жизни / Оливер Сакс ; перевод с английского В. Миловидова. – Москва : АСТ, 2019. – 478 с.**

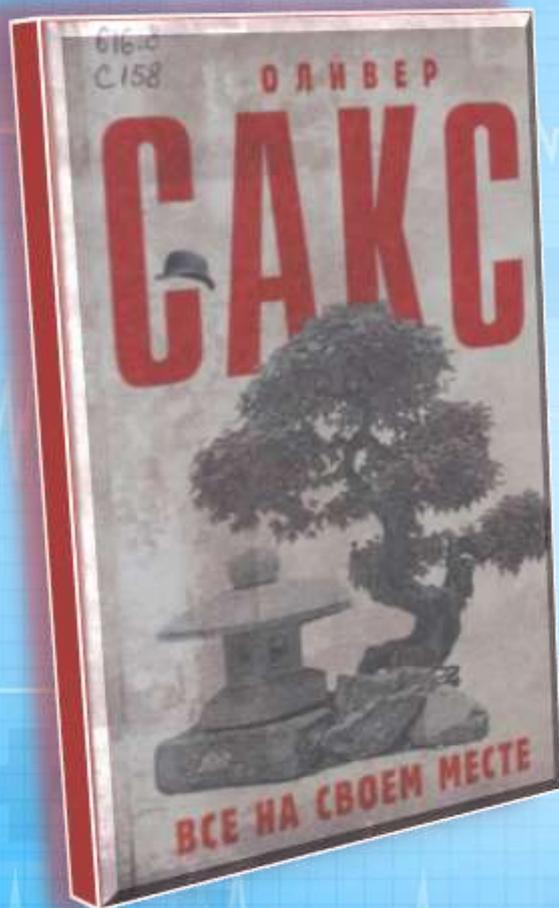


Оливер Сакс – известный британский невролог, автор ряда популярных книг, переведенных на двадцать языков, две из которых — "Человек, который принял жену за шляпу" и "Антрополог на Марсе" — стали международными бестселлерами. Оливер Сакс рассказал читателям множество удивительных историй своих пациентов, а под конец жизни решил поведать историю собственной жизни, которая поражает воображение ничуть не меньше, чем история человека, который принял жену за шляпу. История жизни Оливера Сакса — это история трудного взросления неординарного мальчика в удушливой провинциальной британской атмосфере середины прошлого века. История молодого невролога, не делавшего разницы между понятиями "жизнь" и "наука". История человека, который смело шел на конфронтацию с научным сообществом, выдвигал смелые теории и ставил на себе рискованные, если не сказать эксцентричные, эксперименты. История одного из самых известных неврологов и нейропсихологов нашего времени — бесстрашного подвижника науки, незаурядной личности и убежденного гуманиста.

**616.8-051**

**С 158**

**Сакс, Оливер. Все на своем месте : сборник / Оливер Сакс ; перевод с английского А. Андреева. – Москва : АСТ, 2020. – 319 с.**



Оливер Сакс — известный британский невролог, автор ряда популярных книг, переведенных на двадцать языков, две из которых — "Человек, который принял жену за шляпу" и "Антрополог на Марсе" — стали международными бестселлерами. Оливер Сакс написал много книг, и все они очень разные, но в каждой из них красной нитью проходит гуманистическое отношение к пациенту. К сожалению, далеко не все свои мысли и научные идеи он успел оформить в полноценные книги, и они остались лишь в форме заметок и небольших эссе. Однако они представляют слишком большую ценность, чтобы можно было оставить их без внимания, а потому они объединены в этот сборник. Сборник, в котором каждый читатель найдет нечто полезное для себя лично и будет возвращаться к этой книге снова и снова.

616.89

С 182

Санжаров, В. В. Психосоматика на пальцах / Вадим Санжаров. – Москва : АСТФитнес, 2021. – 279 с.



Авторские программы Вадима Санжарова помогли тысячам людей посмотреть по-новому на свое здоровье и помочь себе;

В книге вы узнаете о причинах болезней со стороны психосоматики;

С помощью универсальных упражнений научитесь искать корень проблем и работать с симптомами;

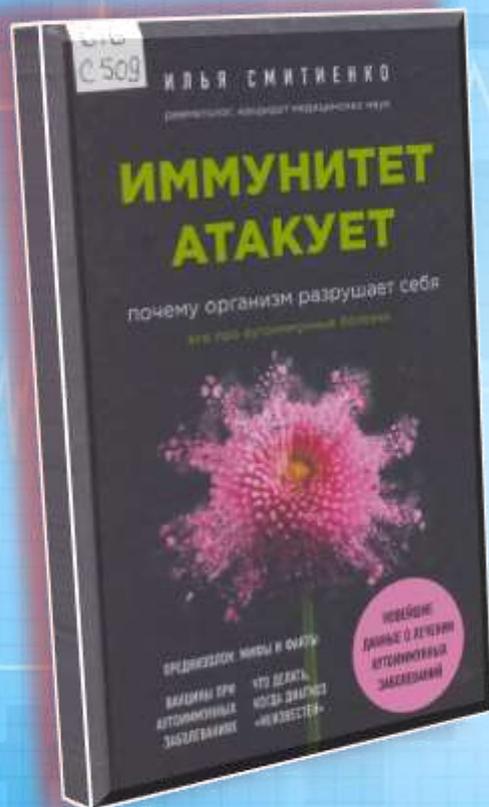
Сможете проработать вторичные выгоды, внушения о здоровье, аллергии, послеоперационные рубцы и т.д.;

Научитесь “быть в моменте” и отпустите ситуации из прошлого.

616-097

С 509

Смитиенко, И. О. Иммуитет атакует : почему организм разрушает себя : все про аутоиммунные болезни / Илья Смитиенко. – Москва : Эксмо, 2020. – 191 с.



Иногда иммунитет начинает атаковать собственный организм. И наш главный защитник- иммунная система «бьет» по своим же органам и тканям. Книга практикующего врача-ревматолога с большим клиническим опытом Ильи Смитиенко «Иммуитет атакует. Почему организм разрушает себя» станет бесценным помощником для пациентов и их родных, чтобы лучше разбираться в тонкостях работы иммунной системы и вместе с врачом добиться лучшего качества жизни. Книга основана на новейших данных о лечении аутоиммунных заболеваний. Вы узнаете

- что нужно знать о диете и образе жизни
- мифы и факты о вакцинах
- разбор действия препаратов
- беременность и кормление грудью

А так же ответы на самые актуальные вопросы о системных заболеваниях.

615.825

С 796

Степук, Н. Г. Анатомия стретчинга / Наталья Степук. – Москва : АСТ, 2020. – 159 с.



Настоящее издание уникально прежде всего своей формой подачи. Вам не придется нервно листать страницы книги, делать в ней закладки или выписывать отдельные упражнения на листок. Достаточно разложить перед собой карточки, изучить их, выбрать подходящий комплекс - и можно начинать тренироваться. Мы предлагаем вам 8 оригинальных по своему применению блоков упражнений по стретчингу, или растяжке. Представленная в них информация понятна и доступна для восприятия. Руководствуясь подробными пошаговыми описаниями каждого упражнения и советами автора, изложенными в брошюре, вы с легкостью сможете их повторить. Если же нет - сканируйте QR-коды на карточках и смотрите видео, в которых упражнения представлены в движении. А перечень мышц, задействованных в упражнении, и проблем, которые оно помогает решить, поможет вам самостоятельно составить индивидуальный план тренировок и добиться отличных результатов.

613.71(520)

T 566

**Томоми, Исимура. Гимнастика "ноль". Японская система оздоровления : как избавиться тело от зажимов и вернуть его естественное положение / Исимура Томоми ; [перевела с японского Е. Кобзарь]. – Санкт-Петербург : Питер , 2021. – 121 с.**



Исимура Томоми - создательница гимнастики "ноль", актриса, основательница студий йоги "Body Tone New York", знаменитый в Нью-Йорке тренер, который работает с голливудскими актрисами, топ-моделями, спортсменами, телеведущими и главами корпораций. Постоянно чувствуете усталость? Мучат боли в шее и пояснице? Изнуряете себя тренировками и строгими диетами, но получаете лишь кратковременный эффект или вовсе не можете сбросить вес? Причина в том, что ваше тело утратило свое естественное положение.

Гимнастика "ноль" - авторская система упражнений Исимуры Томоми - поможет вам избавиться от зажимов и вернуть все части тела в физиологически правильное положение - нулевую позицию. Благодаря этому вы добьетесь поразительных результатов.

- Естественное омоложение без хирургического вмешательства и инъекций;
- безопасное снижение веса, создание красивой и стройной фигуры;
- избавление от болей в спине и усталости;
- восстановление осанки;
- возвращение природной красоты и здоровья;
- обретение легкости и свободы движений.

Гимнастика "ноль" изменит не только ваше тело, но и всю жизнь!

613(031)

Ф 331

Федорищева, Т. С. TGUM : энциклопедия фитнеса / Татьяна и Дмитрий Федорищевы.  
– Москва : Времена : АСТ, 2020. – 271 с.



Татьяна и Дмитрий Федорищевы – создатели популярного фитнес-проекта "TGum – яркий путь к совершенству!", ведущие вебинаров и профессиональные тренеры, разработавшие свою систему взвешенного питания и тренировок

Проект TGum предназначен для тех, кто хочет угадать верную дорогу к достижению цели и добиться осязаемого результата – создать тело своей мечты! Только в симбиозе тренировок, сбалансированного (но не ограничивающего!) питания и четкой программы работы со своим организмом вы сможете исполнить все планы и изменить фигуру и внешность. Основываясь на подсказках и программах упражнений, данных в книге, вы сможете разработать свой проект усовершенствования физической подготовки и научитесь чувствовать свое тело, понимать его процессы и использовать законы, по которым оно естественно функционирует.

А помогут вам в этом:

- правила сбалансированного питания (+ полезные и вкусные рецепты для поддержания здоровья и массы!);
- экскурс в диетологию (+ пояснения, почему придерживаться жесткой диеты – неверно!);
- сплит-программы на неделю (+ примеры формирования планов тренировок!);
- базовые и специализированные упражнения (+ хитрости от профессиональных тренеров!).

615.89(515)

Ц 437

Церин, Падма. Тибетская медицина : современное руководство по древней методике исцеления / Церин Падма. – Москва : Эксмо, 2020. – 384 с.



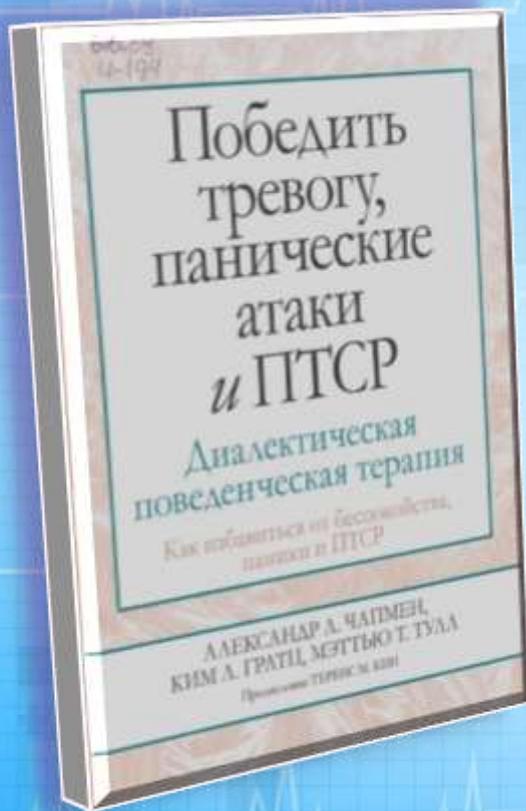
Тибетская медицина обладает рядом несомненных преимуществ. Это щадящее воздействие на организм, так как коррекция производится при помощи натуральных средств; эффективность лечения и долгосрочный результат; оздоровление всего организм в целом при использовании тибетских методик. Автор книги - известный практикующий врач - предлагает читателям воспользоваться проверенными веками тибетскими методиками оздоровления. В книге представлены принципы диагностики, восстановления и сохранения здоровья, правила коррекции режима питания, методика проведения точечного массажа и рецепты для восстановления глубоких слоев кожи. Вы сможете достичь крепкого здоровья и долголетия, раскрыв все тайны тибетской медицины.

*Аннотация издательства*

616.89-008

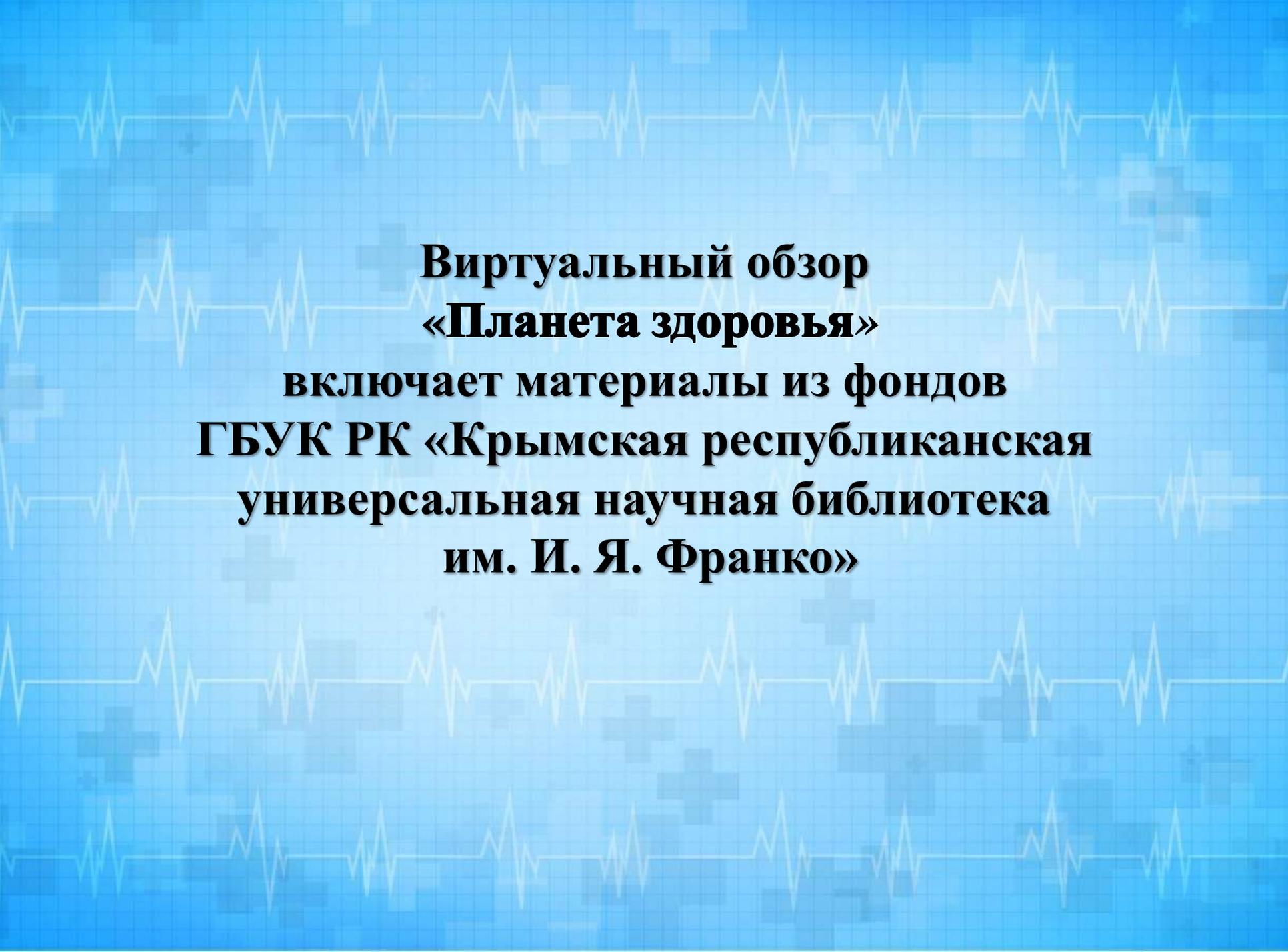
Ч-194

**Чапмен, Александр Л. Победить тревогу, панические атаки и ПТСР: диалектическая поведенческая терапия : как избавиться от беспокойства, паники и ПТСР / Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц, Мэттью Т. Тулл ; [предисловие Теренс М. Кин] ; перевод Т. В. Исмаил ; под редакцией М. В. Новоселовой. – Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2021. – 208 с.**



Проверенные методы диалектической поведенческой терапии помогают эффективно бороться с беспокойством и сопутствующими ему нарушениями - тревогой, паническими атаками, симптомами ПТСР, социальной тревожностью, ОКР. В этой книге кратко описываются причины и симптомы нарушений и рассказывается о навыках ДПТ, позволяющих устранить проблему. Здесь вы найдете упражнения, которые помогут вам определить свои проявления беспокойства и их триггеры и успешно справиться с ними. С помощью проверенных методов диалектической поведенческой терапии вы избавитесь от тревоги и беспокойства. Тревога, беспокойство, стресс, ночные кошмары, навязчивые состояния, панические атаки, социальная тревожность, обесии и компульсии - неприятные, изматывающие симптомы, отравляющие жизнь и способные перейти в более тяжелые состояния. Эффективно справиться с ними позволяют методы диалектической поведенческой терапии - навыки межличностной эффективности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и осознанности. В книге собраны упражнения, которые помогают избавиться от беспокойства, восстановить душевное равновесие, противостоять перепадам настроения и паническим атакам, избавиться от ОКР и симптомов ПТСР.

*Аннотация издательства*



**Виртуальный обзор  
«Планета здоровья»  
включает материалы из фондов  
ГБУК РК «Крымская республиканская  
универсальная научная библиотека  
им. И. Я. Франко»**