**Ваше здоровье – в ваших руках!**

В библиотеках Кировского района с 5 по 13 сентября 2014 года проходит областная акция «Неделя здоровья».

Здоровье – это сила Вашего духа!  Это самый важный фактор, для полноценной и счастливой жизни. Если человек не здоров, то никакие другие радости жизни не приносят ему морального удовлетворения.

К сожалению, чаще всего заботиться о своём здоровье мы начинаем тогда, когда организм уже бьёт тревогу. Очень важно предупредить этот момент, стараясь уделять больше внимания своему организму и ведя здоровый образ жизни. Это благополучие физическое, благополучие духовное и благополучие социальное.

Здоровье – это самое ценное, что мы имеем в своей жизни. Поэтому для сохранения своего здоровья стоит прикладывать максимальные усилия и самим создавать все необходимые условия, а в этом нам поможет информация, природа и собственная жизненная сила. А помогут вам в этом новые книги, поступившие в Кировскую центральную библиотеку и с которыми вы сможете познакомиться на просмотре новых книг 18 сентября.

**Мясников, А. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине/Александр Мясников. - М.: Эксмо, 2013.-192 с.**

Эта книга – откровение, из которой вы узнаете, как без особых болячек дожить до седин в условиях отечественного здравоохранения. Автор книги Александр Мясников – потомственный советско-российский врач, внук доктора, который лечил Сталина. Автор практиковал 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 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; зачем вам ставят мнимые диагнозы, советуют ненужные препараты; лечат ли за рубежом гипертонию таблетками? После честного разговора с врачом вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живете.

**Дикуль, В. 3 лучшие системы от боли в спине/ Валентин Дикуль.-М. : Эксмо, 2012.- 208 с.**

Преодоление. Само слово звучит магически. И настраивает на борьбу. Валентин Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. В 1962 году 14-летний воздушный гимнаст Валентин Дикуль сорвался с большой высоты во время выступления. Диагноз - перелом позвоночника и остаток жизни в инвалидной коляске. Дикуль не сдался, а изобрел особую методику тренировок, которая позволила ему вернуться в цирк уже в 1970 году – силовым жонглером, подбрасывающим 80-килограммовые гири.

Сегодня В. И. Дикуль – народный артист России, профессор, доктор биологических наук, основатель сети реабилитационных клиник для людей с болезнями позвоночника. Его уникальная методика позволила тысячам пациентов, уже отчаявшихся получить помощь, встать и пойти после тяжелых травм или заболеваний спины.

В этой книге вы найдете системы оздоровления позвоночника для тех, кто часами не отрывается от компьютера; для женщин, которые много работают по дому и на даче; для начинающих и опытных автомобилистов. Эти упражнения легко выполнить на работе, дома, в автомобильной пробке и вы забудете об усталости, о боли в шее и пояснице. « Если не заниматься своим позвоночником, то скоро он займется вами» - говорит Валентин Дикуль.

**Бубновский, С. Болят колени. Что делать?/Бубновский Сергей.- М.: Эксмо, 2013.-192 с.**

Бубновский Сергей Михайлович – доктор медицинских наук, профессор. Автор принципиально новых 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. Методика получила признание в широких кругах медицинской общественности. С 1989 года по всей стране и за рубежом появилось более 80 центров, работающих по методу Бубновского.

Страдания человека, утратившего способность без боли сгибать ногу в колене – безмерны. Специальные упражнения, разработанные доктором Бубновским, помогут избавиться от боли и восстановить колено после травм и операций. Благодаря уникальной авторской методике пациенты докторадаже после 70 лет. Забывают про костыли и перестают хромать. Книга будет интересна для всех, кто хочет спасти свои колени!

**Королева, М. Легкий путь к стройности/Маргарита Королева.- М.: АСТ; СПб.: Астрель, 2012.-190с.**

Маргарита Королева – кандидат медицинских наук, руководитель клиники эстетической медицины, диетолог, физиотерапевт, мезотерапевт. Вопросами снижения веса и нехирургическим моделированием фигуры занимается 19 лет.

Ее авторская программа снижения веса позволяет не просто избавиться от лишних килограммов, но и сохранить достигнутые результаты навсегда. Эффективность своей методики она доказала на личном опыте: после вторых родов сбросила 30 кг.

На протяжении трех лет в программе Елены Малышевой «Здоровье» под контролем доктора Королевой худели самые обычные люди. И их победы над собой впечатляют. Теперь программа стройности Маргариты Королевой доступна и вам!

**Грязева, О. Питание и восстановление после инсульта/Ольга Грязева.- Ростов н/Д: Феникс, 2013.-158 с.**

Проблема возникновения инсульта у людей разного возраста, в том числе и молодых, к сожалению, весьма актуальна в наше время. Статистика утверждает: среди причин смертности нарушения мозгового кровообращения занимают третье место, следуя после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а в отдельных регионах России инсульт выходит на первое место.

Данное издание может стать полезным для тех, кто перенес инсульт и хочет восстановиться после этой серьезной болезни, чтобы жить полноценной жизнью, так для их родных и близких. Кроме того, книга пригодится всем, кто заботится о своем здоровье и желает уберечься от развития серьезного заболевания.

**Саламатов, В. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека/Владимир Саламатов .- СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013.- 64с.**

Более полувека назад благодаря исследованиям канадского физиолога Ганса Селье мир впервые услышал о стрессе (по Селье – это определенные реакции организма в ответ на внешнее раздражение). А сегодня это слово в качестве обозначения эмоционального напряжения вошло в наш лексикон и плотно укоренилось в нем, превратившись в некоторого рода универсальную страшилку: все проблемы объясняются стрессом.

Стресс - один из основных факторов, определяющих физическое и эмоциональное здоровье человека. Положительные и отрицательные эмоции – это свет и тень нашего бытия. Их нельзя делить на плохие и хорошие, они необходимы для нормального развития и существования личности. Умело комбинируя теорию и примеры из собственной практики, известный врач-психотерапевт В. Саламатов рассказывает о причинах стресса, о том, как можно предупредить развитие его негативных последствий, а также описывает наиболее эффективные психотехники, повышающие индивидуальную стрессоустойчивость. Научившись управлять своими эмоциями, вы сможете рассчитывать на долгую и плодотворную жизнь без болезней.

**Волкова, Р. Облепиха от 100 болезней. Лечит горло, суставы, сердце. Укрепляет иммунитет/Роза Волкова.- Москва: АСТ, 2013.- 191 с.**

Золотистые ягоды облепихи лечат сотни болезней, укрепляют иммунитет, поддерживают нас в жару и мороз. И выращивать его в своем саду совсем несложно. В этой книге вы найдете информацию о том, как вырастить облепиху и собрать урожай, а также проверенные рецепты, которые украсят ваш стол, помогут восстановить и укрепить здоровье, позаботятся о вашей красоте и придадут бодрости на каждый день.

**Даников, Н. Целебный цикорий/Н. Даников.- М.: Эксмо, 2012.- 224с.**

Польза и лечебные свойства цикория известны человечеству уже много лет, о нем упоминали даже авторы античного мира – Авиценна, Плиний, Гораций, Палладий.

Автор книги, известный врач-фитотерапевт, основываясь на личном опыте, рассказывает, как оздоровить свой организм и избавиться от многих заболеваний с помощью цикория. Регулярное употребление этого растения оказывает на организм противовоспалительное, болеутоляющее, тонизирующее воздействие. Он полезен при онкологических заболеваниях, проблемах с желудочно-кишечным трактом или давлением, болезнях нервной и сердечно-сосудистой системы, печени, почек и др. Из этой книги вы узнаете, как приготовить простые и невероятно полезные блюда из этого растения, обладающего поистине мощными целебными свойствами.

Приглашаем Вас посетить нашу библиотеку и познакомиться с книжными новинками. Наш адрес: Кировск, Набережная, 1-5.Часы работы: Понедельник-пятница: с12-19, суббота: с 11-18.

Слугина, М.

Гл. библиограф