

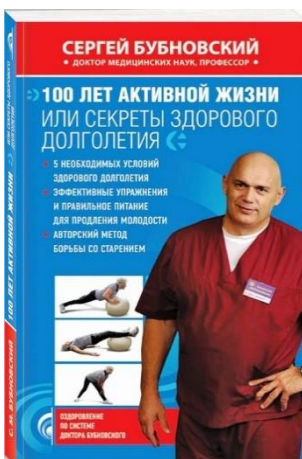
Уважаемые читатели!

Чтобы помочь сохранить позитивное восприятие жизни и здоровье, предлагаем подборку книг, которые помогут вам в этом.

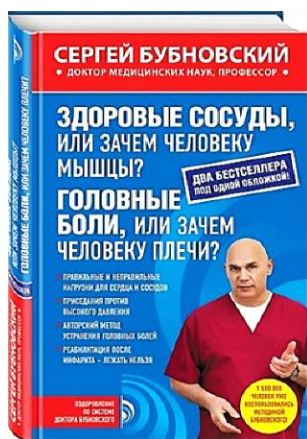
Нельзя обойти стороной книгу писателя и психолога **Александра Свияша «Здоровье в голове, а не в аптеке»**. Эта книга – не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа лечения. Она не лечит, поэтому не нужно на нее садиться или прикладывать ее к больному месту. Она даст вам гораздо больше – поможет осознать, что все болезни мы себе создаем сами, а значит, только мы можем влиять на состояние нашего здоровья при помощи психологических настроев.



Вы можете самостоятельно запустить механизм самооздоровления в организме, вернуть себе бодрость, молодость и жизненную энергию, а поможет вам в этом книга **Мирзакарима Норбекова «Секреты здоровья и молодости»**. Занимаясь по его системе, вы сможете откорректировать зрение и слух, вылечить болезни желудочно – кишечного тракта, бороться с сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, болезнями и дефектами кожи и даже вернуть себе свой образ молодости!



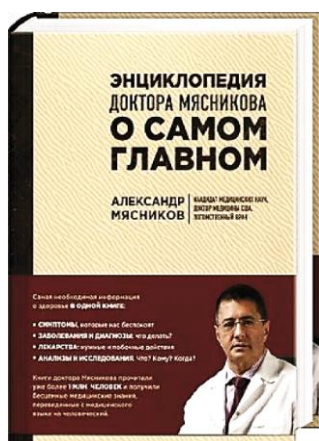
Многие задаются вопросами: как восстановить организм после заболевания, в чем секреты долголетия, можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизнью? Ответы на эти вопросы вы найдете в книге доктора медицинских наук **Сергея Бубновского «100 лет активной жизни, или секреты здорового долголетия»**. В ней вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости.



Ещё одна книга **Сергея Бубновского** «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? Головные боли, или зачем человеку плечи?». В ней доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.) и рассказывает о том, как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы, что общего между остеохондрозом и ишемической болезнью сердца.



По мнению доктора медицинских наук **Анатолия Сителя** – жить счастливо, долго, быть здоровым и не испытывать боли – абсолютно нормально. Для этого не нужны сложные упражнения, таблетки или длительные курсы терапии. Что поможет вам в этом – читайте в его книге под названием «Секреты людей, у которых ничего не болит». В ней даны подробные советы, пошаговое описание приемов и много другой полезной и нужной информации, при помощи которой вы легко избавитесь от головной боли любого происхождения, в считанные секунды ликвидируете зубную боль, попросаетесь с болью в спине, а также легко справитесь с хронической болью в суставах и многое другое.



Нельзя оставить без внимания еще одну книгу кандидата медицинских наук **Александра Мясникова** «Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном». Автор собрал и систематизировал все самое нужное из своих 4 книг в одно издание. В ней вы найдете ответ: когда можно полечиться дома, и как именно это сделать, а в каких случаях – немедленно обратиться за помощью к врачу. В справочных таблицах приведены факторы риска при всех распространённых заболеваниях, меры защиты от них, тревожные симптомы, необходимые алгоритмы обследования и лечения.

Эти и многие другие книги о здоровом образе жизни ждут вас городских библиотеках.

Приходите, читайте, и будьте здоровы!

До встречи!