

***Новинки
литературы
по медицине***





Что мы знаем о нашем теле? Для многих из нас оно остается неизведанной территорией, загадкой костей и мышц, нейронов и синапсов. Гевин Фрэнсис приглашает нас в путешествие по человеческому телу, рассказывая о его внутренней работе и о чудесах, которые в нем происходят. Опираясь на свой опыт хирурга и семейного врача, он сочетает интересные клинические случаи с эпизодами из истории медицины, философии и литературы, чтобы описать тело в болезни и в здравии, в жизни и смерти ярче, чем мы можем себе представить.

Фрэнсис Г.

Путешествие хирурга по телу человека [Текст] / Г. Фрэнсис ; [пер. с англ. В. К. Банникова]. - Москва : [Издательство "Э"], 2018. - 255 с. - Библиогр. : с. 251 - 255.



Организм человека — это огромный зоопарк, и по разнообразию биологических видов он не уступит лесам Амазонки. Вообразите только: на каждую человеческую клетку нашего тела приходится десять клеток-«сожителей», то есть микроорганизмов. И все они играют свою партию в концерте нашего здоровья.

Никто не спорит, что соблюдение принципов гигиены — одно из важнейших достижений цивилизации. Но, похоже, война с микробами стала самоцелью медицины, и ситуация уже вышла из-под контроля. Мы поверили в дезинфекцию, вооружились антибиотиками и вакцинами и уничтожаем вирусы и бактерии, не замечая, что тем самым наносим непоправимый ущерб самим себе.



Эхгартнер Б.

Крах гигиены [Текст] : как война с микробами уничтожает наш иммунитет / Б. Эхгартнер ; [пер. с нем. М. Бердалиевой]. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 240 с. - (New Med).



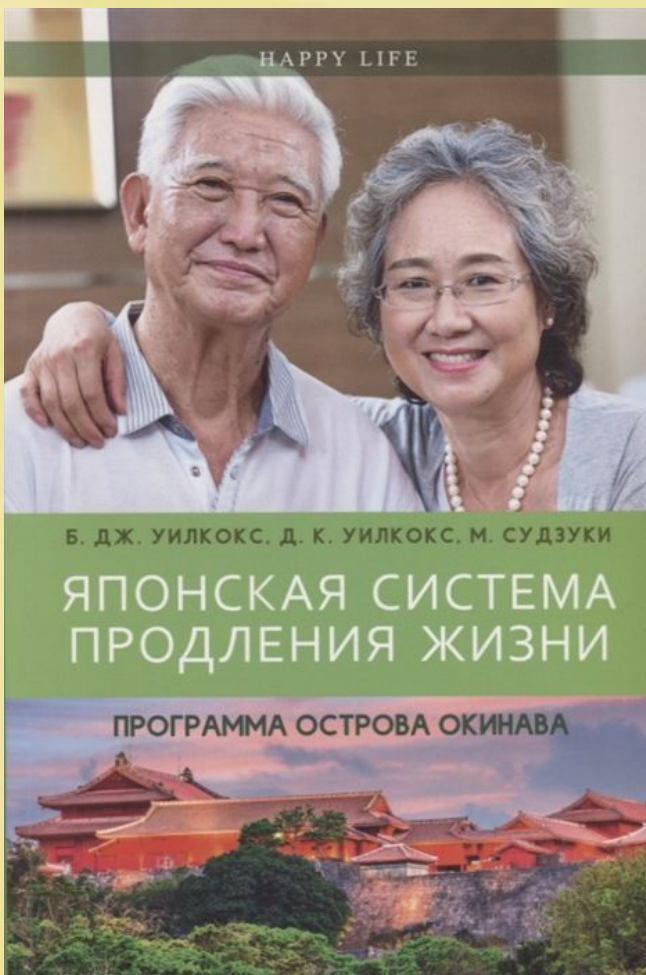
Эта книга поможет привлечь внимание читателей к вопросам своего питания, прислушаться к своему организму, в частности его реакциям на потребление тех или иных продуктов, а также помочь правильно скорректировать персональный рацион.

Главное в книге — большое количество рецептов, рекомендуемых при непереносимости отдельных пищевых продуктов различных групп. Рецепты блюд отличаются пониженным количеством соли, сахара, острых и пряных приправ. Исключается такой способ кулинарной обработки, как жарка. Важным моментом при представлении рецептов блюд при определенных видах пищевой непереносимости является учет перекрестных аллергических реакций на продукты других групп.

Погожева А. В.

Основы питания при аллергии [Текст] : не навреди - золотое правило еды / А. В. Погожева. - Москва : [Издательство "Э"], 2017. - 249 с., [8] л. ил. - (Кулинарное искусство. От профессионалов). - Алф. указ. рецептов: с. 241-249





Уилкокс Б. Дж.

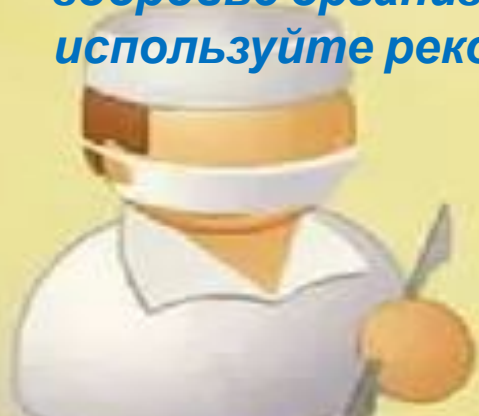
Японская система продления жизни ; секреты страны Восходящего Солнца ; [программа острова Окинава] [Текст] / Уилкокс Б. Дж., Д. К. Уилкокс, М. Судзуки ; [пер. с англ. Е. Г. Богдановой]. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, [2018]. - 539, [2] с. - (Happy life).

«В семьдесят вы еще дитя, в восемьдесят – просто юноша, а в девяносто, когда предки приглашают вас на небо, попросите их подождать, пока вам не исполнится сто... тогда вы, возможно, подумаете об этом» / Уилкокс Б. Дж.

Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле – жителей японского острова 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. В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению



В книге представлены курсы для любой подготовки, в которых автор гармонично сочетает фундаментальные упражнения с подробными иллюстрациями, детально показывающими работу всех участвующих мышц. Описание каждого упражнения сопровождается советами о том, как правильно двигаться и дышать. Вооружившись этими знаниями, вы сведете к минимуму вероятность получить повреждения, оптимизируя и увеличивая при этом пользу от каждого упражнения. Помните также, что пилатес – отличный способ не только привести тело в форму, но и улучшить осанку, а значит, и общее здоровье организма, не упускайте свой шанс – используйте рекомендации профессионала.



Элсуорт А.

Анатомия пилатеса [Текст] : большая иллюстрированная энциклопедия / А. Элсуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. - 2-е изд. - Москва : [Издательство "Э"], 2018. - 159, [1] с. : ил. - (Анатомия спорта).

***Спасибо за
внимание***

