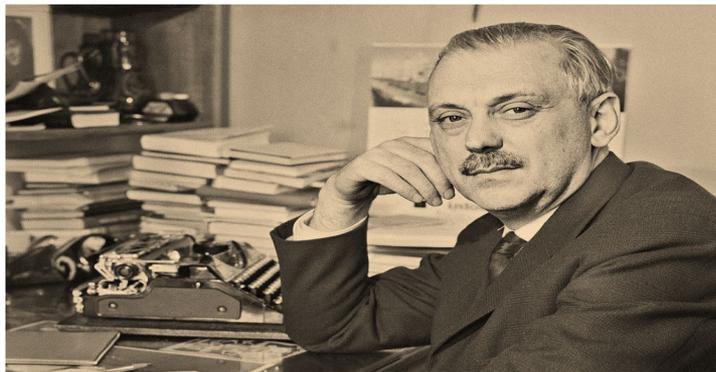
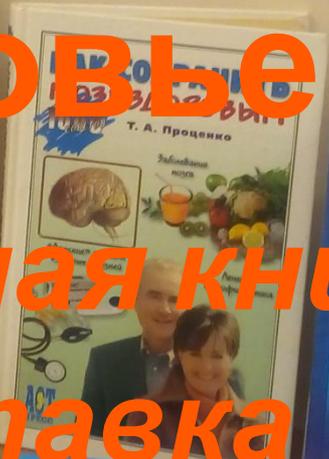
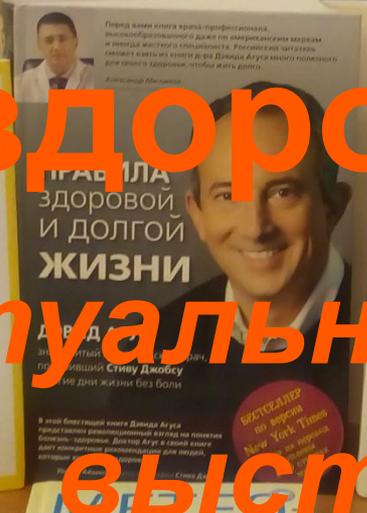
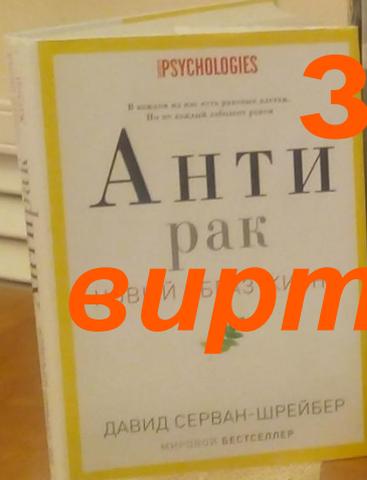
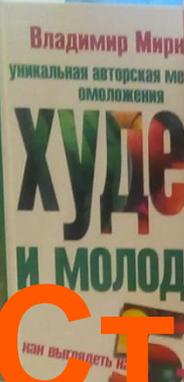
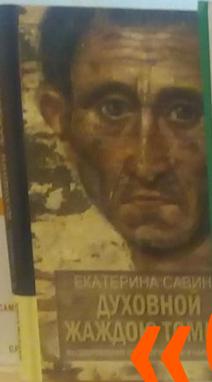




ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА  
ПРИОКСКОГО РАЙОНА

## БИБЛИОТЕКА ИМ. С. В. МИХАЛКОВА





«Стиль жизни —

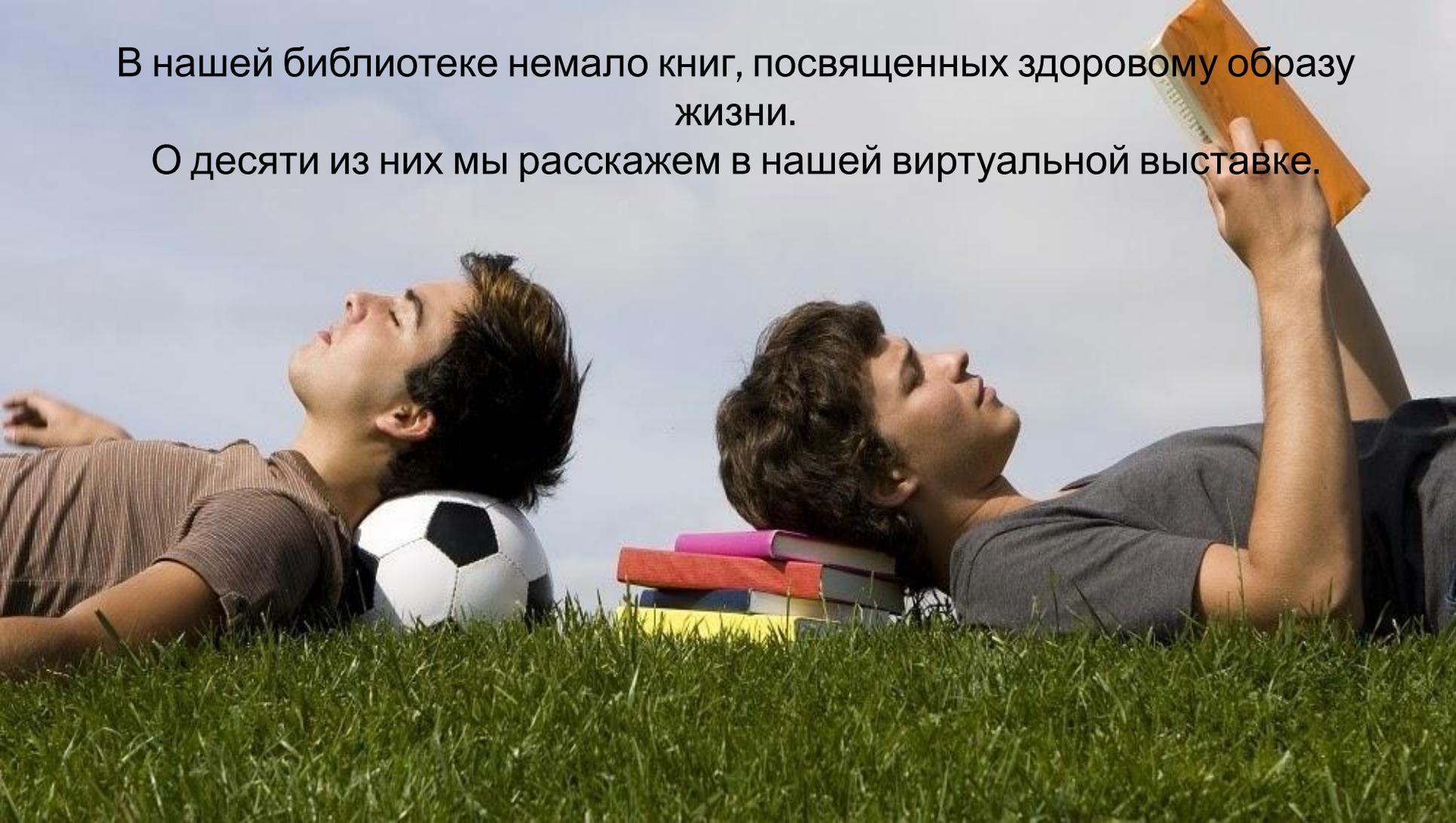
здоровье»

виртуальная книжная

выставка

В нашей библиотеке немало книг, посвященных здоровому образу жизни.

О десяти из них мы расскажем в нашей виртуальной выставке.



Николай Друзьяк

# Главный секрет здоровой и долгой ЖИЗНИ

Вода и другие основы

Сенсационная  
методика  
оздоровления

ozon.ru

МИР КНИГИ

Автор книги «ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЗДОРОВОЙ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ. ВОДА И ДРУГИЕ ОСНОВЫ» академик Международной академии наук по экологии, безопасности человека и природы Друзьяк Николай Григорьевич в научно-популярной форме рассказывает о новом взгляде на проблему здоровья и долголетия человека. Можно уверенно говорить, что уже сбылась мечта человечества о продлении жизни с помощью его метода, сохраняющего молодость и здоровье.

Способ решения этой проблемы оказался довольно простым и, главное, не требующим больших финансовых затрат и физических усилий при его применении.

Эта книга может быть интересна и для всех медицинских работников, и для их пациентов, но больше всего она будет интересна для тех людей, которые не хотят быть пациентами медицинских работников, а хотят быть сами творцами своего здоровья.

ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

# ВОДА— НАТУРАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

ОТ ОЖИРЕНИЯ,  
РАКА, ДЕПРЕССИИ

ВЕРНИТЕ СЕБЕ  
КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ



WWW.WATERCURE.COM

**Ф. Батмангхелидж**

доктор медицины, автор бестселлеров

«Вода — это источник жизни», «Вода для здоровья», «Вода исцеляет, лекарства убивают»

доктор Ферейдон Батмангхелидж родился в Иране. Окончил медицинскую школу Святой Марии при Лондонском университете.

Революционное правительство Ирана, подозрительно отнесшееся к его стремлению служить человечеству, решило посадить его в тюрьму. Находясь в тюрьме «Evin», доктор Батмангхелидж обнаружил целебные свойства воды при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Вместо лекарств, которых у него не было в наличии, ему пришлось прописать два стакана воды больному с язвой, страдавшему от мучительных болей. Через восемь минут боль исчезла. Следующие 25 месяцев он полностью посвятил клиническим исследованиям, касающимся роли воды в снижении стресса и лечении связанных с ним заболеваний.

В день суда ему был вынесен смертный приговор. В качестве последней защиты он подарил судье статью о лечении водой язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Ему была дарована жизнь, чтобы он мог продолжать свои исследования.



Перед вами книга врача, высокообразованного профессионала даже по американским меркам и иногда жесткого специалиста. Российский читатель сможет взять из книги д-ра Дэвида Агуса много полезного для своего здоровья, чтобы жить долго.

**Александр Мясников,**  
российско-советский врач

## ПРАВИЛА здоровой и долгой ЖИЗНИ

### ДЭВИД АГУС

знаменитый американский врач,  
подаривший **Стиву Джобсу**  
многие дни жизни  
без боли



**БЕСТСЕЛЛЕР**  
по версии  
**New York Times**  
Книга издана  
в 22 странах  
мира

В этой блестящей книге Дэвида Агуса представлен революционный взгляд на понятия болезнь-здоровье. Доктор Агус в своей книге дает конкретные рекомендации для людей, которые хотят быть здоровыми.

*Уолтер Айзаксон, автор биографии Стива Джобса*

Можем ли мы продлить полноценную часть своей жизни и избежать заболеваний, которые обычно наступают ближе к 40 годам? Никто пока не ответил на этот вопрос лучше, чем признанный мировой лидер доктор Дэвид Агус. Для российских читателей достаточно сказать, что именно ему вручил свою жизнь Стивен Джобс. Но иногда бывает, что никакие деньги мира и медицинские достижения не могут победить далеко зашедшую болезнь. Эта книга – крик души врача, который понимает это как никто другой: ведь если бы люди знали пораньше, ведь это совсем не дорого и не сложно...

Книга Дэвида Агуса сразу стала бестселлером в Америке, права на нее куплены в 20 странах, она уже издана в Германии, Франции, Англии, Испании, Португалии и других странах.

Очень хочется, чтобы вы, прочитав эту книгу, тоже смогли получить простые инструкции, что нужно делать и чего избегать, чтобы жить долго в здоровом рассудке и крепком теле.

БАРРИ СЭЙВОРИ  
D.O. (доктор остеопатии)

*Здоровая*  
**СПИНА**  
—  
**это просто!**

*С предисловием Его Королевского Высочества  
герцога Йоркского*



Более 60% людей жалуется на постоянную боль в спине. Болеутоляющие средства не решают проблему. Барри Сэйвори — один из ведущих британских специалистов в области заболеваний спины, он известный остеопат, у которого лечатся многие звезды. В этой книге он делится опытом, накопленным за сорок лет практической и преподавательской работы. Это простое и полезное руководство по предотвращению и лечению боли в спине. Сэйвори наглядно описывает то, как мы все время заставляем свои тела принимать разные потенциально опасные позы — начиная с того, как мы утром встаем с постели, едем на работу и сидим за компьютерами, и заканчивая тем, как мы делаем покупки, смотрим телевизор. Книга содержит множество практических советов. Есть в ней также и безопасные, эффективные упражнения, которые вы сможете с легкостью выполнять дома. «Здоровая спина — это просто!» расскажет вам, как защитить свою спину от лишнего напряжения и навсегда избавиться от ломоты и боли.

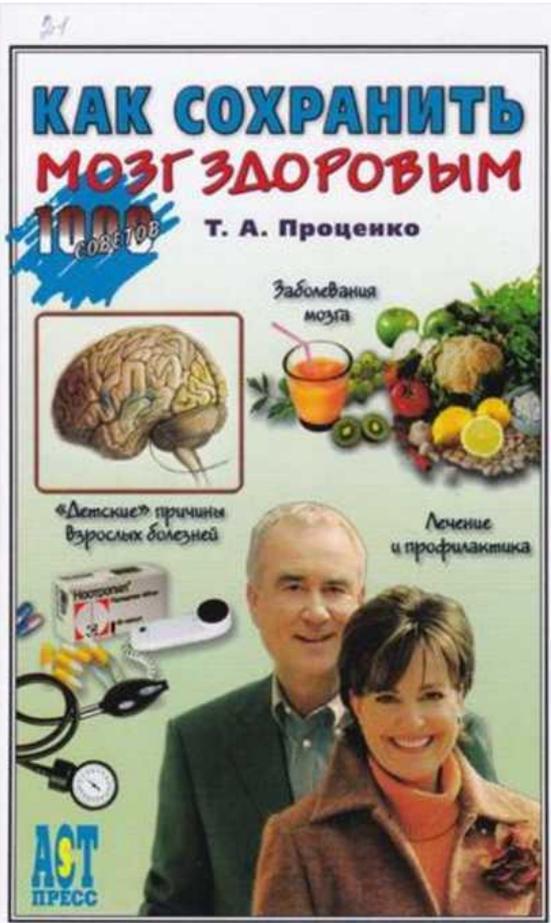
**Владимир Миркин**  
уникальная авторская методика  
омоложения

# ХУДЕЙ И МОЛОДЕЙ

как выглядеть на

Предложенная доктором Миркиным уникальная методика омоложения и похудения позволяет творить настоящие чудеса. Подтверждение тому - более ста тысяч благодарных пациентов. С помощью методики бесформенные толстушки и вялые толстяки как по велению волшебной палочки превращаются в стройных очаровательных женщин и бодрых спортивных мужчин.

Авторские советы, диета и специальные формулы самоубеждений, приведенные в книге, помогут всем, кто хочет быть обладателем стройной фигуры, крепкого здоровья, светлого разума и юношеского задора. Вы легко измените стиль жизни, пищевое поведение, научитесь любить себя и сбросите груз нажитых килограммов и прожитых лет.



Головные боли, головокружения, ухудшение памяти, чувство усталости... «Выспимся — и все пройдет», — часто думаем мы. Однако отдых не всегда помогает. Ведь причиной недомоганий может являться и нарушение в работе мозга. Как распознать первые симптомы? Какие бывают заболевания мозга? Как предупредить инсульт и старческое слабоумие? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге известного специалиста Тараса Анатольевича Проценко, твердо убежденного в том, что процесс старения мозга можно не только остановить, но и повернуть вспять. Его рекомендации помогут вам долгие годы не терять способности радоваться жизни.

**САМЫЙ  
ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**



**КУРЕНИЕ,  
АЛКОГОЛИЗМ**

Вредные привычки – весьма распространенное словосочетание, которое особенно часто приходится слышать в последнее время. Сейчас в совокупности они стали одной из самых актуальных и широкомасштабных, а вернее сказать – глобальных, проблем современности. Борьба с ними отнюдь не бесполезна, если проводить ее правильно и применять верные средства для достижения этой цели.

Актуальная проблема общества - зависимость. Это болезнь, которой страдают и молодежь, и люди в возрасте; и мужчины и женщины, а самое страшное - дети. Как помочь справиться с пагубным пристрастием? Ответы на многие вопросы можно найти в данной книге.

Здоровление  
Человека

С.В. Баранова

# СТАНЬ СВОБОДНЫМ от ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Автор книги - профессор, практикующий психолог, Светлана Васильевна Баранова, подводит итог своих длительных исследовательских работ в области психологии человека. В книге подробно описаны причины возникновения табакокурения, алкоголизма, наркомании, игромании и ряда других вредных привычек у человека. Описывается вред, наносимый психике человека этими привычками, а так же способы избавления от них. Отказ от курения методом С.В.Барановой выделен в отдельный раздел. С. Баранова не приемлет вмешательства в психику человека! Она предпочитает щадящие способы работы с людьми, воздействуя одновременно, на мыслительную и эмоциональную сферу курильщика. Главное, чтобы человек хорошо понял, почему он должен бросить курить. А это он поймет, потому что автор приводит такие факты влияния табачных ядов на организм, о которых мы и не подозревали! Часть этих фактов, поневоле врежется в память, а это уже путь к успеху: желание бросить курить – появится.

PSYCHOLOGIES

В каждом из нас есть раковые клетки.  
Но не каждый заболевает раком

# АНТИ рак

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга Давида Серван-Шрейбера — врача, прожившего с раком головного мозга 19 лет — является весьма популярным сборником тех методов защиты от раковых клеток, которые помогли ему полноценно жить все эти годы. Будучи молодым исследователем, он имел доступ к клинически подтвержденным научным данным о борьбе с онкологией. В своей системе «Антирак» автор использует 4 направления защиты:

- защита от неправильного питания,
- защита от неблагоприятных факторов окружающей среды,
- духовное здоровье,
- защита организма от воспалений.

Эту книгу должен прочесть каждый, потому что ее простые рекомендации иногда могут спасти жизнь.



Для многих людей изменения погодных условий связаны с головной болью, плохим самочувствием и давлением. С научной точки зрения метеозависимость как особенность организма представляет собой естественную реакцию нашего тела на значительные изменения в окружающей среде. В данной книге вы найдёте практические советы для облегчения симптомов метеочувствительности, узнаете, какими заболеваниями она сопровождается, и как с ними можно сосуществовать. Вы сможете справиться с недомоганиями, восстановить работоспособность и не допустить осложнений, если будете следовать советам, данным в книге.

До новых встреч в



# ЗА ЗДОРОВЬЕМ В БИБЛИОТЕКУ!



Книжную выставку подготовила библиотечкарь Ксения  
Антоненко

## НАШ АДРЕС:

НИЖНИЙ НОВГОРОД  
АНКУДИНОВСКОЕ ШОССЕ, 30

E-MAIL: [MIKHALKOVALIB@PRIOKLIB.RU](mailto:MIKHALKOVALIB@PRIOKLIB.RU)

САЙТ: [HTTP://PRIOKLIB.RU](http://PRIOKLIB.RU)

[HTTPS://VK.COM/MICHALKOVLIB](https://vk.com/michalkovlib)

## РЕЖИМ РАБОТЫ:

ЕЖЕДНЕВНО С 9:30 ДО 18:00  
ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 17:30  
СУББОТА - ВЫХОДНОЙ

ПОСЛЕДНИЙ ЧЕТВЕРГ МЕСЯЦА –  
САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ

**+7 (831) 431-25-14**

