

0+

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система г. Орска»

Библиотека-филиал №3 им. Шевченко

КОКТЕЙЛЬ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

Орск, 2020



Уважаемые читатели!

С приходом пожилого возраста, люди часто думают, что для бодрой и активной жизни самым важным условием считается крепкое здоровье.

И это истинная правда.

Как, всё же, его сберечь до самых преклонных лет? Надеемся, что в книгах, представленных на виртуальной выставке «Коктейль вашей молодости», вы найдёте рецепты, которые помогут вам хорошо чувствовать себя и сохранять бодрость духа и тела ещё долгие годы.



Оглавление

- ❑ Раздел первый. **«ВОЛОСОМ БЕЛ,
А КРЕПОСТЬЮ ЦЕЛ»**
- ❑ Раздел второй. **«ДЕВИЧЬЯ КРАСА ДО ВОЗРАСТУ,
А МОЛОДИЧЬЯ ДО ВЕКУ»**
- ❑ Раздел третий. **«ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ –
ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ!»**
- ❑ Раздел четвёртый. **«ХРЕН ДА РЕДЬКА, ЛУК ДА КАПУСТА –
ЛИХОГО НЕ ДОПУСТЯТ!»**

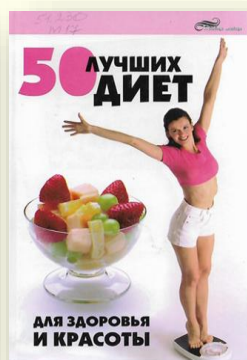
Дорогие читатели! Мы специально взяли народные пословицы названиями разделов выставки. На наш взгляд они отражают тематику книг, представленных в каждом из них. Если вы заинтересованы в определенном разделе – подведите курсор к его названию и перейдите в этот раздел одним кликом. Вы сумеете вернуться на данную страницу с помощью кнопки [В начало](#) на титульной странице каждого раздела.

Раздел первый

«ВОЛОСОМ БЕЛ, А КРЕПОСТЬЮ ЦЕЛ»

Народная пословица

В данном разделе представлены книги, в которых рассматриваются общие вопросы, связанные со старением организма. А также предлагаются конкретные методики и советы, как поддержать свой организм работоспособным, продлить молодость.



Если вы заинтересовались определённой книгой – подведите курсор к книге и переходите к её описанию в один клик. Из любого слайда вы снова вернётесь на данную страницу с помощью кнопки.

В начало



Витамины и минеральные вещества. Полная энциклопедия /
составитель Т. П. Емельянова. – Санкт -Петербург : ВЕСЬ, 2000. – 368
с. – (Лечение без лекарств). – Текст : непосредственный.



В энциклопедии собраны сведения обо всех витаминах, макро- и микроэлементах, необходимых для жизни и здоровья человека. Приведены их характеристики, пищевые источники, симптомы недостаточности и избытка в организме. Даны рекомендации по применению витаминов и минеральных веществ при различных заболеваниях и профилактических целях.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Будет интересна и полезна врачам всех специальностей.



Волошин, С. Безопасные диеты для ленивых и безвольных / С. Волошин. – Москва : Книжкин Дом ; Эксмо, 2004. – 320 с. – (Новые технологии оздоровления). – Текст : непосредственный.

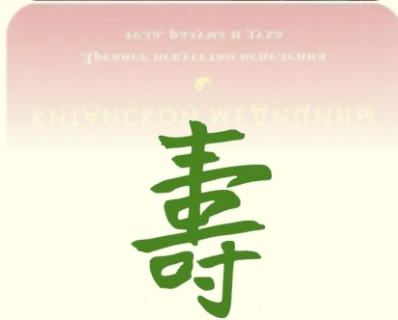


Если в последнее время вам кажется, что нет большего врага, чем зеркало, если любимые брюки или юбка почему-то не желают застегиваться в талии, значит пришло время вплотную заняться собственной внешностью.

На посещении фитнес-центра просто не хватает времени, а принимать сомнительного качества таблетки для похудения вам не позволяет здравый смысл? Тогда эта книга – именно то, что вам нужно. В ней вы найдёте полезные советы и эффективные диеты, разработанные с учётом разных вкусов, комплекции и сроков похудения.



Дуо, Г. Секреты китайской медицины. Древнее искусство исцеления тела, разума и духа / Гао Дуо. – Тверь : Контент, 2010. – 205 с. – Текст : непосредственный.



ДОЛГОЛЕТИЕ

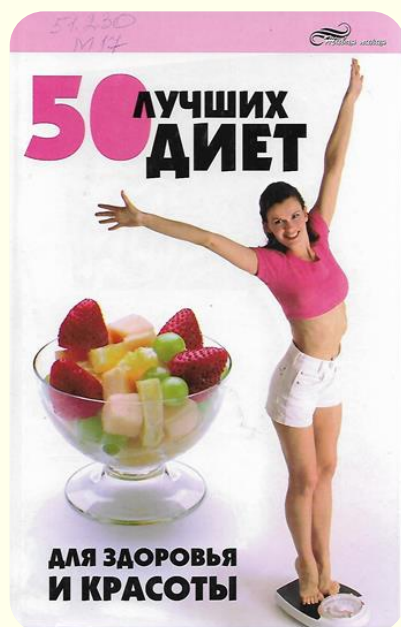
Главной целью традиционной китайской медицины является восстановление гармонии в организме человека, приведение в равновесие инь и янь души и тела, а также регулирование жизненной энергии Ци, которая проходит по четырнадцати меридианам тела.

Книга «Секреты китайской медицины» охватывает такие области этого древнего искусства, как: лечение травами, лечебное питание, цигун, акупунктура и акупрессура (мануальная терапия).

В книге представлен подробный анализ системы китайской медицины, даются полезные практические советы по использованию искусства цигун, акупрессуры и тай чи, а также по лечебному питанию. Особое внимание уделено профилактике распространенных заболеваний, также представлены советы специалистов по эффективному лечению наиболее распространенных заболеваний с помощью природных средств.



Макимова, Л. Н. 50 лучших диет для здоровья и красоты / Л. Н. Максимова. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 304 с. – (Живая линия). – Текст : непосредственный.

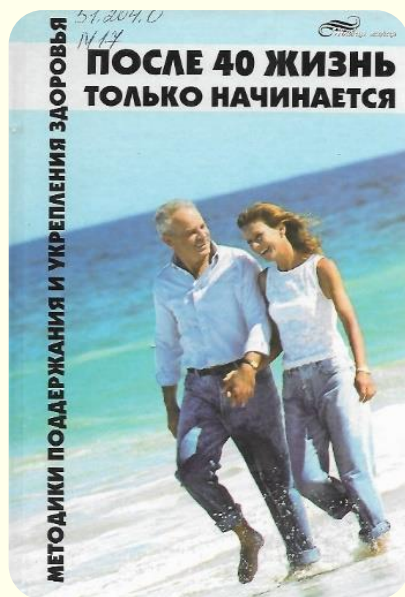


Диетическое питание – неотъемлемая составная часть лечения многих заболеваний и имеет иногда большее значение, чем лекарство. Эта книга станет вашим советчиком и помощником, так как в ней предлагаются самые разнообразные диеты при различных заболеваниях.

К тому же рецепты, которые вы здесь найдёте, понравятся всем членам семьи, поскольку вкусная и здоровая пища доставит удовольствие и пойдёт на пользу больным и здоровым.



Максимук, А. М. После 40 жизнь только начинается. Методики поддержания и укрепления здоровья / А. М. Максимук. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 256 с. – (Живая линия). – Текст : непосредственный.



С возрастом организм человека претерпевает естественные физиологические изменения. Как поддержать свой организм работоспособным, продлить молодость: эти вопросы волнуют каждого человека.

Эта книга послужит практическим руководством по сохранению и улучшению здоровья.

Адресована широкому кругу читателей.

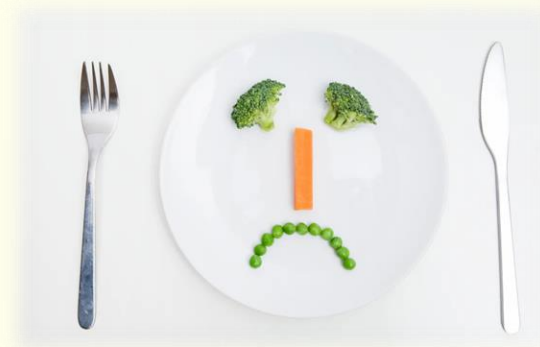


Николаев, Ю. С. Голодание ради здоровья / Ю. С. Николаев, Е. Н. Нилов, В. Г. Черкасов. – 2-е изд., доп. – Москва : Советская Россия, 1988. – 240 с. – Текст : непосредственный.



О голоде написано много книг, и, как правило, он – враг человека, доставляющий страдания. В этой книге рассказывается о голоде – друге, целителе. Учёные разгадали тайну голода, открыли его способность будить важнейшие защитные силы организма и тем помогать ему бороться с болезнями.

В книге речь пойдёт о лечении голоданием различных заболеваний, о том, как и почему голод может лечить и как должен жить человек, чтобы быть здоровым.



Юнгер, А. Коктейль молодости. Методика омоложения для тех, кому за... / Алехандро Юнгер ; перевод с англ. Г. В. Сахацкого. – Москва : Эксмо, 2012. – 384 с. – Текст : непосредственный.



Накопление вредных веществ в организме является не только причиной болезней и нарушений функций организма, но и преждевременного старения. Уменьшив их содержание вокруг и внутри нас, мы восстановим естественную способность организма самостоятельно бороться с недомоганиями и ранним старением.

Автор книги и разработчик методики – Алехандро Юнгер, врач-кардиолог, доктор медицинских наук, эксперт в области здорового питания – предлагает максимально исключить токсины из пищи с помощью разрешённых продуктов согласно приведенной в книге схеме.

Попробуйте и вы, ведь вы ничего не теряете, зато приобретаете дополнительные годы молодости!

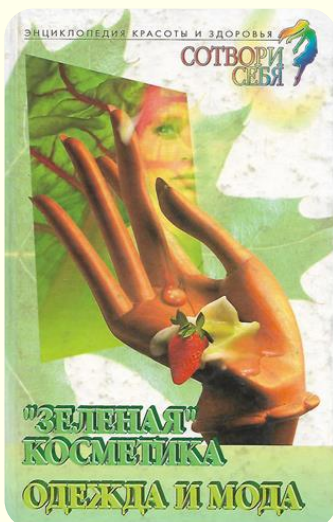


Русская народная пословица

Если вы заинтересовались определённой книгой – подведите курсор к книге и переходите к описанию книги в один клик. Из любого слайда вы снова вернётесь на данную страницу с помощью кнопки



Бардина, Р. А. Сотвори себя. «Зелёная» косметика. Одежда и мода / Р. А. Бардина. – Москва : Олимп ; АСТ, 1966. – 488 с. – (Энциклопедия красоты и здоровья «Сотвори себя»). – Текст : непосредственный.



Как в любой ситуации сохранить привлекательность и уверенность в себе? Существуют ли рецепты обретения красоты и здоровья? Могут ли восстановить ваши силы лечебное питание и занятия физкультурой? Должна ли косметика, которой вы пользуетесь, быть исключительно декоративной? Ответы на эти и другие вопросы даёт уникальная энциклопедия «Сотвори себя».

Эта книга – о секретах «зелёной косметики», чудодейственных свойствах растений, отваров, настоев, мазей, а также о том, как выглядеть элегантно в любом возрасте и в любое время года.



Дрибноход, Ю. Ю. Пособие для косметолога / Юлия Дрибноход. – Санкт- Петербург : ВЕСЬ, 2001. – 544 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Автор книги, Дрибноход Юлия Юрьевна, известный преподаватель, создатель собственной программы преподавания косметологии. Её книга является уникальным пособием. Профессионалы-косметологи найдут в ней всю необходимую информацию – от оснащения рабочего кабинета и правил работы с клиентами до описания основных методов и процедур, используемых сегодня в косметологии.

Насыщенная практической информацией и полезными советами, книга познакомит читателей со средствами современной косметологии, научит правильному уходу за кожей, а также поможет ориентироваться в многообразии современных косметических средств.

Книга предназначена для специалистов-косметологов, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами косметологии.



Дрибноход, Ю. Ю. Искусство исцеления кожи. Полная энциклопедия / Юлия Дрибноход. – Санкт-Петербург : ВЕСЬ, 2000. – 350 с., ил. – (Лечение без лекарств). – Текст : непосредственный.



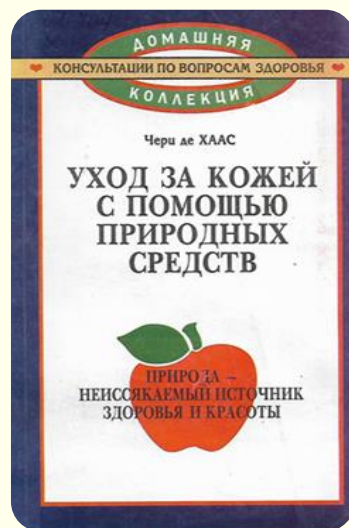
Здоровая кожа является сильной и надежной защитой для организма человека, поэтому и беречь её надо больше всего. Существует множество проверенных и действенных способов и методик для поддержания здоровья кожи. И это совершенно необязательно химиопрепараты.

Лечение кожи с помощью ванн и сауны, голодание и правильное питание, фито- и металлотерапия, грязе- и глинолечение, использование цветов радуги – всё многообразие эффективных естественных методов лечения заболеваний кожи представлено в этой энциклопедии.

Книга предназначена для широкого круга читателей.



Хаас де, Ч. Уход за кожей с помощью природных средств / Чери де Хаас; перевод с англ. Е. Ю. Дергачёвой. – Москва : КРОН-ПРЕСС, 1997. – 192 с. – Текст : непосредственный.



Каждый мечтает иметь здоровую кожу и выглядеть молодо. Но кожа – это показатель внутреннего состояния организма. Поэтому автор предлагает вам комплексное лечение кожи, включающее косметические средства, правильное питание, массаж, упражнения и т. д.

В книге представлены разнообразные рецепты, по которым из простых растений вы сами сможете приготовить лекарства и косметику в домашних условиях. Вы получаете основные сведения о свойствах лекарственных растений и лечения различных заболеваний с помощью нетрадиционных методов – рефлексотерапии и иглоукалывания.

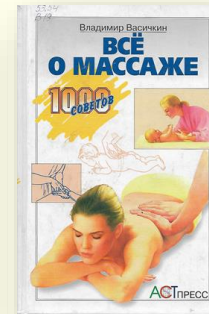
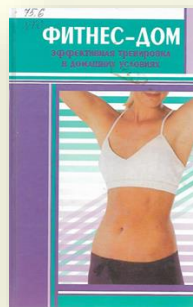
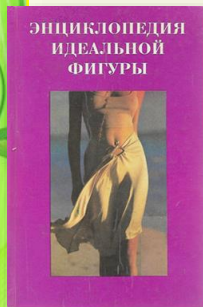


Раздел третий

«ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ!»

Народная пословица

В данном разделе представлены книги, которые позволят вам сохранить красивую фигуру и балетную походку, а также предложат программы физических упражнений и правильного питания, которые помогут любому человеку «насладиться дружеским отношением» с собственным организмом.

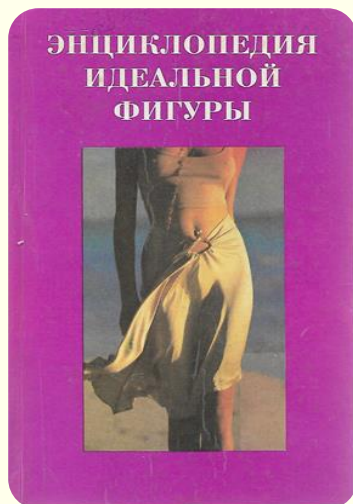


Если вы заинтересовались определённой книгой – подведите курсор к книге и переходите к описанию книги в один клик. Из любого слайда вы снова вернётесь на данную страницу с помощью кнопки

В начало



**Синяков, А. Ф. Энциклопедия идеальной фигуры
/ А. Ф. Синяков. – Санкт-Петербург : РЕСПЕКС,
1995. – 560 с. – Текст : непосредственный.**



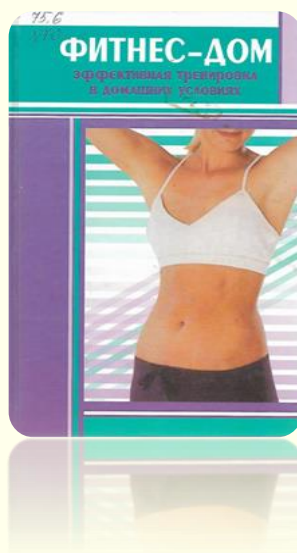
Книга даёт характеристику основных положений новой теории адекватного питания и указывает, как их использовать читателю в построении индивидуального рациона, способствующего не только избавлению от лишнего веса, но и оздоровлению организма.

На высоком профессиональном уровне изложены и рекомендации по бегу и закаливанию при избыточном весе. Соблюдение их безусловно будет полезно для оптимизации веса тела.

Для широкого круга читателей.



Хомски, О. Фитнес-дом. Эффективная тренировка в домашних условиях / О. Хомски ; художник А. Киричѐк. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 320 с. : ил. – (Домашний тренер). – Текст : непосредственный.



Красивая фигура, царственная осанка, балетная походка и всегда гармоничное настроение – мечта современной женщины, и эта мечта с помощью данной книги станет для вас реальностью. И кто сказал, что сделать такую мечту явью можно только в хорошем фитнес-клубе или под руководством первоклассного личного тренера?

В книге представлены лучшие и самые эффективные программы, выбранные, кстати, читательницами популярными гляцевых журналов, идеально подходящие для домашнего тренинга.



Карас, Д. Правильный обмен веществ. Как легко и быстро оздоровить организм / Джим Карас ; перевод с англ. С. И. Ананина. – Минск : Попурри, 2010. – 256 с. : ил. – (Лёгкие шаги к здоровью). – Текст : непосредственный.



Широкому кругу читателей предлагается программа физических упражнений и правильного питания, которая поможет любому человеку «насладиться дружеским отношением» с собственным организмом.



Торозова, О. А. Здоровье ног: практические рекомендации, советы, профилактика заболеваний / О. А. Торозова. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 220 с. – (Живая линия). – Текст : непосредственный.



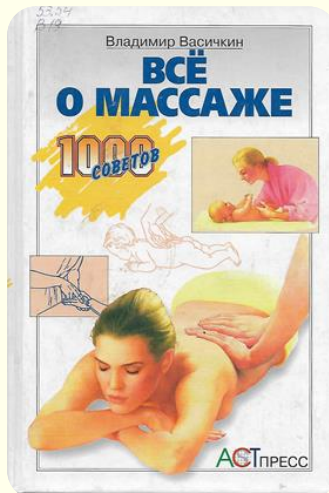
Ноги связаны с перемещением, продвижением вперед по жизни. Все отношение к своему будущему проявляется именно здесь. Если вас радует жизнь и обещает счастье и реализацию планов, то ваши ноги легко несут вас.

В книге подробно описаны заболевания ног, даны практические рекомендации по их профилактике и лечению.

Для широкого круга читателей.



**Васичкин, В. И. Всё о массаже / Владимир Васичкин.
– Москва : АСТ-ПРЕСС, 2002. – 368 с. ил. – (1000
советов) – Текст : непосредственный.**



Книга предназначена как для начального, так и для углубленного изучения искусства массажа. В ней описаны все виды массажа, механизмы его воздействия на организм, даны рекомендации по применению массажа и самомассажа при наиболее распространенных заболеваниях.

Рассмотрены диагностические признаки заболеваний и принципы их лечения, кратко изложены этнология и патогенез заболеваний, с которыми встречается в своей практике массажист.

Для специалистов по массажу, методистов лечебной физкультуры, медицинских сестёр лечебных, оздоровительных и профилактических учреждений, а также для всех интересующихся применением массажа и само массажа.



Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгкими шагом / Анастасия Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 80 с. : ил. – Текст : непосредственный.



Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински – sauvakavely) – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90% мышц нашего тела. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата.

С помощью скандинавской ходьбы вы сможете:

- уменьшить давление на колени и суставы;
- улучшить работу сердца и лёгких;
- поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- избавиться от заболеваний шеи и плеч.



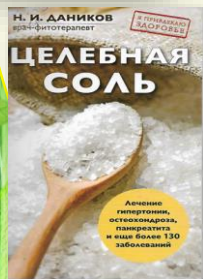
Раздел четвёртый

«ХРЕН ДА РЕДЬКА, ЛУК ДА КАПУСТА – ЛИХОГО НЕ ДОПУСТЯТ!»

Народная пословица

В данном разделе представлены книги для людей, сознательно ориентирующихся на всё естественное и натуральное. Они представят вам информацию о том, как можно защитить организм и вернуть себе красоту и здоровье самыми простыми средствами, которые позволяют вам справиться с болезнями, старением и вызываемыми ими депрессиями.

Если вы заинтересовались определённой книгой – подведите курсор к книге и переходите к описанию книги в один клик. Из любого слайда вы снова вернётесь на данную страницу с помощью кнопки



В начало

Волкова, Р. Защита от кислорода-убийцы. Новые методы от 100 болезней / Роза Волкова. – Москва : АСТ, 2014. – 255 с. – (Здоровье – это счастье). – Текст : непосредственный.



Свободные радикалы кислорода (оксиданты) нужны нашему организму. Но при неправильном образе жизни и питании их количество быстро возрастает, они атакуют клетки, и даже молодой человек начинает слабеть, болеть, дряхлеть. Падает иммунитет, зарождаются хронические болезни, обостряются уже имеющиеся. На защиту организма приходят антиоксиданты – отважные борцы со свободными радикалами.

В этой книге вы найдёте новую информацию о том, как можно защитить организм и вернуть себе красоту и здоровье, а также множество очень вкусных и полезных рецептов, которые позволяют вам справиться с болезнями, старением и вызываемыми ими депрессиями.



**Даников, Н. И. Целебный имбирь / Н. И. Даников. – Москва : Эксмо, 2014. – 244 с. – (Я привлекаю здоровье).
– Текст : непосредственный.**

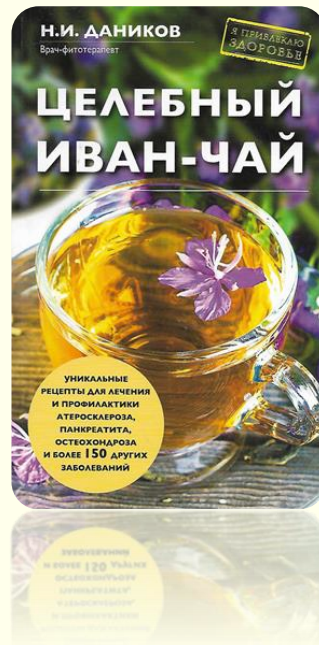


Основываясь на личном опыте, исследованиях и наблюдениях, автор рассказывает о том, как лечить многочисленные болезни с помощью официально одобренной и тщательно испытанной пряности – имбиря.

Регулярное добавление имбиря к блюдам укрепит ваш иммунитет, прибавит бодрости, лёгкости и энергии. Для людей, сознательно ориентирующихся на всё естественное и натуральное, имбирь должен стать частью жизни. А тем, кто только начинает заниматься своим здоровьем, имбирь поможет справиться с этой задачей, ведь всё, что приготовлено с его использованием, не только полезно, но и вкусно.



Даников, Н. И. Целебный Иван-чай / Н. И. Даников. – Москва : Эксмо, 2017. – 288 с. – (Я привлекаю здоровье). – Текст : непосредственный.



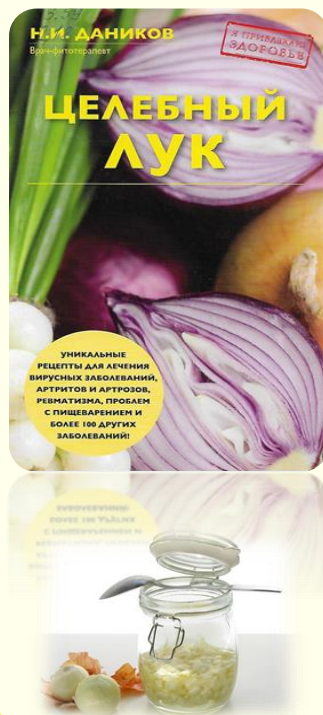
Первые упоминания о традиционном Иван-чае как богатырском напитке встречаются в новгородских летописях XIII века.

Сегодня Иван-чай применяют при борьбе с онкологическими заболеваниями, он также благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма, оказывает успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и головной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает организм.

Пейте наше русское чудо и будьте здоровы!



Даников, Н. И. Целебный лук / Н. И. Даников. – Москва : Эксмо, 2017. – 224 с. – (Я привлекаю здоровье). – Текст : непосредственный.

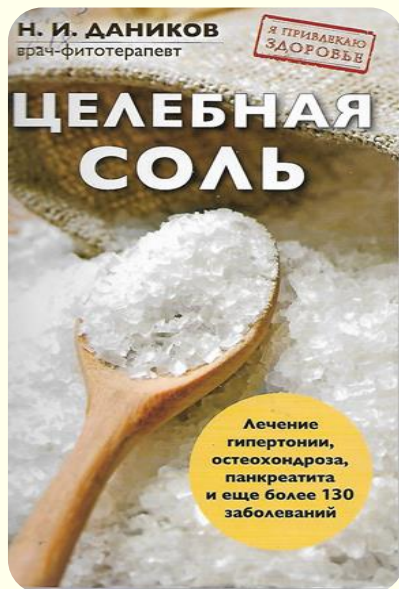


Среди природных лекарственных средств лук по своим целебным, вкусовым и питательным качествам занимает одно из ведущих мест. Лук обладает антисептическим, антисклеротическим, кровоостанавливающим, иммуномодулирующим действием, улучшает обмен веществ и помогает бороться с различными заболеваниями. Доступность, простота приготовления, удобство использования, отсутствие нежелательных эффектов дают возможность широко использовать целебные свойства лука в повседневной жизни и включать их в домашнюю аптечку.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



Даников, Н. И. Целебная соль / Н. И. Даников. – Москва : Эксмо, 2016. – 288 с. – (Я привлекаю здоровье). – Текст : непосредственный.



Соль – одно из наиболее распространенных природных пищевых и лекарственных средств.

В книге представлены сведения о применении соли в народной и традиционной медицине, при лечении и профилактике заболеваний сердца, сосудов, желудка, почек, печени, костей, суставов и многого другого.



Макунин, Д. А. Мёд лечит: гипертонию, конъюнктивит, пролежни и ожоги, «мужские» и «женские» болезни / Дмитрий Макунин. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 160 с. – (Лечение доступными средствами). – Текст : непосредственный.



Мёд – уникальное природное средство!

Его полезные свойства известны многие тысячелетия, а антисептический эффект применялся и применяется до сих пор.

Мёд может помочь в лечении 100 заболеваний: от сравнительно простых, как, например, простуда, ангина или бронхит, до весьма серьёзных – атеросклероза, подагры и ишемической болезни сердца.

Но мёд мёду рознь. Помимо качественного и полезного, существует токсический мёд. О том, как его распознать, а также как выявить, натуральный мёд или нет, вы узнаете из этой книги.



A decorative border surrounds the central text area. It features stylized green leaves, thin green vines, and small flowers in shades of pink, purple, and white. Several small orange and red butterflies are scattered throughout the design.

Спасибо за внимание!

Ждём вас по адресу:
г. Орск,
ул. Советская, д. 80 А.
Телефон: 26-60-26
E-mail: bib_fil3@mail.ru

Режим работы:
Вторник – пятница: с 11:00 до 18:00.
Суббота: с 11:00 до 17:00.
Выходной: воскресенье, понедельник.
Последний четверг месяца –
санитарный день.