

13 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

(рекомендации Университетского госпиталя Женевы)



Дорогие читатели!

Предлагаем Вашему вниманию книги, которые вооружат Вас некоторыми знаниями, необходимыми для сохранения и поддержания вашего здоровья.

***Будьте здоровы!
Живите долго!***

Никогда не поздно вспомнить старый, но всегда нужный совет Авиценны:

Питанье - неперемнное условие того, чтоб было в целости здоровье.

То будет тяжело для усвоенья, что ешь без аппетита и уменя.

Порой бывает так, что сам больной привык питаться пищею дурной.

Становится привычка страшной силой, ведет к болезни и грозит могилой.

А от привычки вредной, как от яда, лишь постепенно избавляться надо.

В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно место, время и порядок.

Сергеева Т.А.,
вед. библиограф МБО

Ждём Вас по адресу:
309070, г. Строитель,
ул. Юбилейная, д. 1,

Часы работы:
Ежедневно с 10.00 до 20.00
Выходной день - понедельник
Телефон: 5-07-63
Сайт: <http://yakovlibl.ru/>

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Центральная библиотека Яковлевского района»
Методико-библиографический отдел



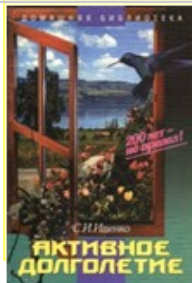
Буклет

г. Строитель

2017

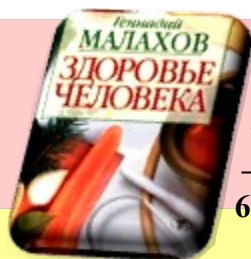
«Из малой песчинки наших забот о здоровье вырастает гора Долголетия и Счастья!»

Кацуздо Ниши



Ищенко С. И. Активное долголетие / С. И. Ищенко. – Харьков : Фолио ; Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 511 с. – (Домашняя б-ка).

Можно ли продлить активную жизнь человека до 200 и более лет? Наука и опыт многих поколений убеждают - вполне! Настоящая книга призвана пробудить у читателя активное желание быть здоровым, вооружить его некоторыми знаниями, необходимыми для этого. Речь идёт о последовательном использовании уже испытанных средств физического и психического оздоровления: движении, дыхании, релаксации, очищению организма, лечебном голодании, различных видах самомассажа, использовании для профилактики различных заболеваний опыта народной медицины.



Малахов Г. П. Здоровье человека / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер, 2005. – 638, [2] с.

Из книги вы узнаете, как стать творцом своего здоровья, как восстановить и сохранить его, как создать собственную программу оздоровления, как скорректировать её, учитывая собственную конституцию и биоритмы. Приведены оригинальные методики и комплексы уникальных гимнастик, помогающих оздоровлению.



Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте / Г. П. Малахов. – СПб. : Невский проспект, 2003. – 192 с. – (Серия «Целительные силы»).

Книга посвящена вопросам укрепления здоровья пожилых людей. Геннадий Малахов описывает процессы, которые происходят в организме во время старения, и даёт рекомендации, позволяющие продлить молодость, сохранить физическую и интеллектуальную активность, хорошее самочувствие. Особое внимание уделено очистительным процедурам, которые положительно воздействуют на организм пожилого человека, физической активности, правилам питания.



Ниши К. Правила здоровья и долголетия / К. Ниши. – СПб. : Невский проспект : Вектор, 2007. – 160 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика).

Знаменитая Система здоровья Кацуздо Ниши отодвигает старость, делает прожитые годы активными и наполненными радостью. Она позволяет восстанавливать функции организма в целом и подходит всем людям без исключения, поэтому воспользоваться ею может каждый, кто думает о своём здоровье.



Фролов Ю. М. Помоги себе сам, человек / Ю. М. Фролов. – Мариуполь : Лугань, 1994. – 409 с.

В книге рассказывается о способах очищения организма: желудочно - кишечного тракта, печени, почек, мочеполовых органов, лимфы и др. Урино-терапия и сокотерапия, целительная сила воды, секреты лечебного голодания, вопросы питания и лечение болезней с его помощью, эффект целебных трав, различные системы оздоровления, оздоровительный бег и атлетизм - вот те темы, которые затрагивает эта книга.

Литературу можно заказать по МБА

«Мы можем заставить старость подождать!»

Том Спайес

