



Улесова Г. В. Здоровое сердце и сосуды / Г. В. Улесова. – Харьков ; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2012. – 510, [2] с. : ил.

Эта книга ответит на все ваши вопросы, связанные с диагностикой и лечением заболеваний сердечно-сосудистой системы. Подробное описание симптомов позволит на ранних стадиях выявить нарушения сердечной деятельности, распознать заболевания аорты, артерий и вен. Изложенной в издании методикой оказания первой помощи при острых состояниях в кардиологии должен владеть каждый. Прислушайтесь к рекомендациям по профилактике и здоровому образу жизни - и ваше сердце будет работать как часы!

Ждём вас по адресу:

**г. Строитель, ул. Юбилейная, д. 1
с 10.00 до 20.00
понедельник - выходной день**

**телефон: 8(47244)50763
факс: 8(47244)56580**

**Составитель: И.А. Голубцова,
ведущий библиограф МБО**

**МБУК «ЦБ Яковлевского района»
Методико-библиографический отдел**

«Здоровое сердце и сосуды»



П а м я т к а

Строитель - 2015

Уважаемые читатели!

Предложенные книги всем, кто заинтересован в своем здоровье и желает избавиться от лекарственной зависимости и сохранить возможность активного долголетия.



Вегетосудистая дистония : диагностика, профилактика, лечение / [сост. С. В. Дубровская]. – Москва : Мир книги Ритейл, 2012. – 191, [1] с.

В книге описаны основные симптомы болезни, даны рекомендации по лечению. Значительное внимание уделено средствам фито - и натуротерапии, другим эффективным методам народной медицины, которые могут помочь справиться с болезнью без использования средств "тяжелой" артиллерии - лекарственных препаратов и оперативного вмешательства.



Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы / С. Бубновский. – Москва : Эксмо, [2012]. – 188, [4] с. : ил. – (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

В своей новой книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбоз, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.).



Малышева Н. С. Лечебные диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях / Н. С. Малышева. – Санкт-Петербург : Вектор, 2010. – 126, [2] с. – Семейный доктор).

Правильное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях не менее важно, чем медикаментозное лечение. Режим дня и правильное питание исключительно важны для каждого. Но особое значение диета приобретает для людей, страдающих различными болезнями сердечно-сосудистой системы.



Пигулевская И. С. Все, что лечит сердце и сосуды. Лучшие народные рецепты. Исцеляющее питание и диета. Гимнастика, йога, медитация... / И. С. Пигулевская. – Москва : Центрполиграф, [2010]. – 157, [3] с. – (Советы опытного доктора).

Книга познакомит вас с различными способами оздоровления сердечно-сосудистой системы и научит применять эти советы на практике. Она научит вас, как сохранить здоровье и бодрость на долгие годы, даст самые эффективные рекомендации по сохранению и восстановлению функции сердца и сосудов.



Попова Ю. С. Заболевания сосудов. Самые эффективные методы лечения / Ю. С. Попова. – Санкт-Петербург : Невский проспект : Крылов, 2010. – 156, [4] с. – (Ваш семейный врач).

Предупредить развитие таких серьезных патологий, как инсульт, сердечная недостаточность, инфаркт, в силах почти каждого из нас. Своевременные профилактические мероприятия помогут сохранить здоровье сосудов, а при необходимости — и восстановить его. Активный образ жизни, контроль артериального давления, борьба с лишним весом, использование средств традиционной и народной медицины позволят вам не только укрепить ваши сосуды, но и остановить и даже повернуть вспять развитие многих серьезных болезней.