



Лазук А. В. 36 и 6 правил здоровых глаз : [практ. реком.] / А. В. Лазук. – Москва : Эксмо, 2011. – 188, [3] с. : ил. – (Библиотека здорового человека: 36 и 6 правил здоровья).
Здесь вы найдете рекомендации по полезному питанию, организации рабочего пространства и места отдыха, выбору косметики, устранению дискомфорта, подбору контактных линз и очков, а также самые главные советы для здоровья глаз на все времена.

МБУК «ЦБ Яковлевского района»
Методико-библиографический
отдел

«Как сохранить зрение»

Ждём Вас по адресу:
г. Строитель, ул. Юбилейная, д. 1
Каждый день с 10.00 до 20.00, понедельник — выходной

Тел.: 8(47244)50763
Факс: 8(47244)56580

Составитель: И.А. Голубцова,
ведущий библиограф МБО



Памятка читателю

Строитель — 2015

Уважаемый читатель!

Предложенные книги помогут Вам улучшить своё зрение.



Бурцев М. Б. Как улучшить зрение в любом возрасте : все методики на выбор / М. Б. Бурцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 284, [4] с. – (Медицина для вас).

Прочитав эту книгу, вы получите всю необходимую информацию о том, как можно нормализовать зрение и защитить глаза от вредоносных факторов, включая самые последние методики, разработанные российскими и зарубежными специалистами.



Бейтс У. Идеальное зрение в любом возрасте / У. Бейтс. – Санкт-Петербург : Крылов, 2010. – 151, [9] с.

У нетрадиционной медицины на этот счет есть свое мнение: наши зрительные функции поддаются восстановлению. Очки можно снять, и не только на ночь, но и навсегда: достаточно делать специальные упражнения на протяжении 15 – 30 минут в

день.



Бойко Е. А. Упражнения для глаз / Е. А. Бойко. – Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 189, [3] с.

Ведь в ней вы найдете комплексы упражнений для глаз, которые помогут вам снять напряжение, улучшить и даже восстановить зрение. Профилактическая и классическая лечебная гимнастика, методы лечения близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия и астиопии, аутогенная тренировка, йога, комплексы упражнений для слабовидящих людей, а также советы специалистов помогут вам улучшить свое зрение и восстановить здоровье.



Катаракта лечение и профилактика. Лучшие методы / [С. Н. Федоров]. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 123, [5] с. – (Семейный доктор).

Автор подробно в доступной форме представляет наиболее актуальный и ценный материал по указанной проблеме: симптоматика, распознавание катаракты на ранних этапах; диагностика и лечение без операции; показания к оперативному вмешательству, виды операций, послеоперационное лечение.