



Ягоды, фрукты, соки : полезные свойства и лучшие рецепты / сост. Ю. Н. Николаева. – Москва : РИПОЛ классик, 2012. – 191, [1] с. – (Природный защитник).

Чтобы победить болезнетворные бактерии, не всегда необходимо прибегать к антибиотикам. В некоторых случаях избавиться от инфекции помогают простые средства народной медицины. Широко известно полезное воздействие на организм ягод, фруктов и соков. В нашей книге читатель найдет множество рецептов их применения для профилактики и лечения многих заболеваний.

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**

**МБУК «ЦБ ЯКОВЛЕВСКОГО
РАЙОНА»
МЕТОДИКО-
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ**

**«Лекарства с
грядки»**



Памятка

Строитель — 2015

«Лекарства с грядки»

Уважаемые читатели!

Из предложенных книг вы узнаете о целебных свойствах овощей и фруктов.

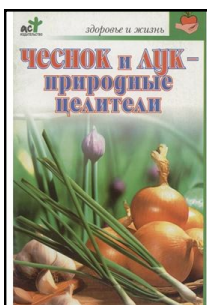


Акимова Е. М. Чудо – арбуз. Здоровье, стройность, красота / [Е. М. Акимова]. – [Москва] : Мир книги, [2008]. – 158, [2] с. : ил.

Эта книга для тех, кто хочет очистить свой организм от шлаков, повысить жизненный тонус, обрести здоровье, научиться готовить оригинальные и вкусные блюда из арбуза.



Зайцева И. А. Лечение капустой : профилактика болезней сердца, сосудов, суставов / И. А. Зайцева. Москва : РИПОЛ классик, 2011. 62, [2] с. (Здоровый Образ Жизни и долголетие).



Иофина И. О. Чеснок и лук – природные целители / И. О. Иофина. – Москва : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2008. – 62, [2] с. – (Здоровье и жизнь).

В данной книге вы найдете множество рецептов применения лука и чеснока в лечебных целях, а также сведения о химическом составе и фармакологических свойствах данных растений.



Неумывакин И. П. Подсолнечник. На страже здоровья / И. П. Неумывакин. – Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2007. – 128 с.



Неумывакин И. П. Хрен. Мифы и реальность / И. П. Неумывакин. – Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2008. – 96 с.

Хрен считается растением исконно русским и признан не только в качестве превосходной приправы к многочисленным блюдам, но и как эффективное лечебное средство, и даже как афродизиак.