Книги о том, как быть здоровым без лекарств

Глава первая. Оздоровительные методики

Автор – кандидат медицинских наук, заслуженный работник физической культуры РФ **Евгений Мильнер**:«Хотите забыть о болезнях? Просто научитесь правильно ходить!»

Книга «Ходьба вместо лекарств» содержит:

- 12 тестов на определение «количества здоровья и выносливости»,
- 15 способов оздоровительной ходьбы,
- 70 упражнений для мышц и суставов.

Уникальный метод увеличения резервов здоровья

Мильнер Е . Ходьба вместо лекарств / Мильнер Евгений –
М.: АСТ : Астрель : Полиграфиздат , 2011. -247 с. - Библиогр. : с. 239.

Белова Л. Исцеляющие упражнения пяти стихий на весь год

Цигун – древнекитайская система исцеляющих упражнений поможет:

- успокоить нервы,
- снять физическое напряжение и усталость,
- восстановить работу внутренних органов,
- нормализовать вес и давление,
- укрепить кости, суставы, мышцы,
- научит приёмам самопомощи.

Хотите жить долго, не болеть и не стареть?
Цигун и пять стихий природы: дерево, огонь, земля, металл и вода помогут вам.

Белова Л. Цигун: исцеляющие упражнения пяти стихий на весь год / Белова Людмила -СПб.: Питер , 2011. -309, [2] с. +1 электрон. опт. диск (DVD-ROM): ил.-(Азбука восточной медицины). - ISBN 978-5-49807-481-8 (в пер.).

Оздоровительная методика

Вилунас Ю. РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – здоровье без лекарств.

Источник здоровья, молодости и долголетия заложен в организме каждого человека – нужно только открыть его!

Новые подходы к проблемам здоровья с позиций естественной медицины

Вилунас Ю. Рыдающее дыхание - здоровье без лекарств / Вилунас Юрий Георгиевич -СПб.: Питер , 2009. -317, [1] с. + 1 электрон. опт. диск (DVD ROM) - (Тропинка к здоровью).

Глава вторая. Нетрадиционная медицина

Золотая книга целителя

Включает элементы домашнего врачевания, рецептуру отваров и настоев из лечебных трав, технологию их приготовления и применения.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, но не предназначена для самостоятельного лечения серьезных заболеваний.

Перед применением неординарных методов лечения необходимо проконсультироваться с врачом.

Растения в рационе питания человека занимают одно из первых мест, полезно использовать их целебное качество.

Одинец А. Травник: Золотая книга целителя / АСТ-Пресс , 2008. -302, [2] с.-(1000 советов от газеты "Комсомольская правда"). - Библиогр. : с. 290-291.

Анималотерапия – лечение с помощью животных

Благодаря книге вы откроете для себя удивительные возможности целителей – домашних питомцев.

С помощью рекомендаций автора вы научитесь правильно принимать лечение от своих любимцев: кошек, собак, птиц, черепах.

Отдельные главы расскажут о специализированном лечении животными: лошадьми, пчелами, дельфинами.

Агафонычев В. Большая книга лечения с помощью животных от автора ЗОЖ / Агафонычев Владимир -М.: АСТ : АСТ Москва , 2008. -281 с.-(Здоровье-это счастье!).

Система «Естественного оздоровления организма» Галины Шаталовой

Главные спутники здорового организма:

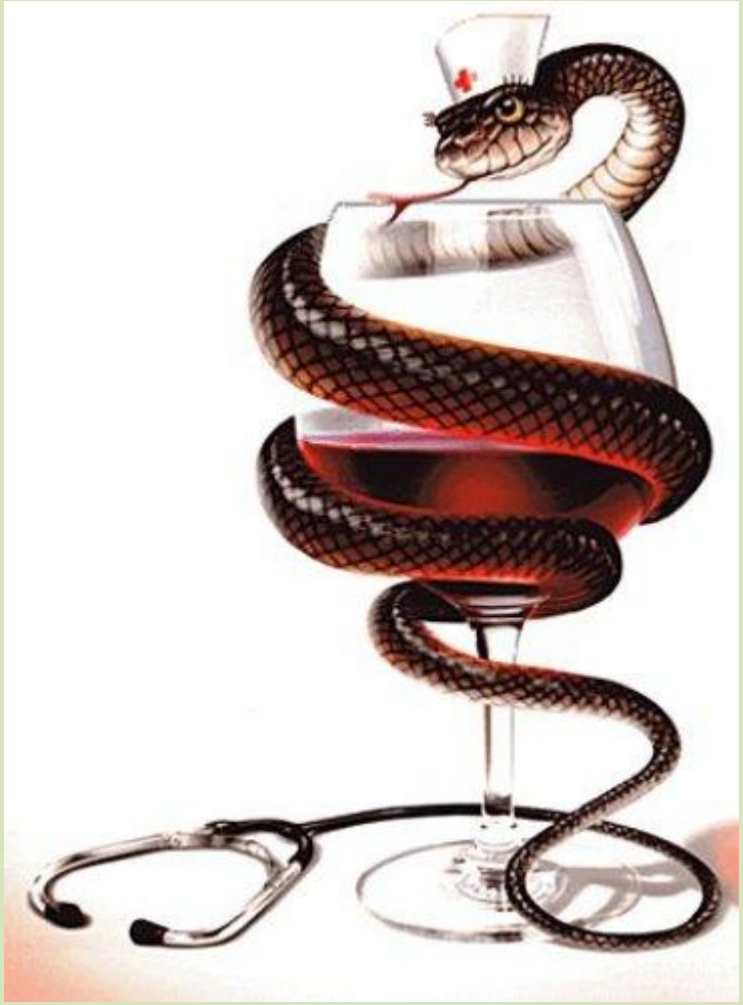
- Движение
- Закаливание
- Правильное дыхание
- Натуральные продукты

Главное – воля, разум и ответственность

Шаталова Г. С.

Азбука здоровья и долголетия / Шаталова Г. С. -М.: Энергоатомиздат , 1995. -285, [1] с.: ил.

Глава третья. Рекомендации и советы специалистов



Правильный выбор продуктов –
залог вашего здоровья.

Мудрый Дерсу Узала говорил:
«Пища, она тоже лекарство».

Как выбрать, как приготовить, как хранить продукты обеспечивающие кислотно-щелочной баланс и здоровье организма рассказывает Справочник покупателя. Автор – доктор медицинских наук Михаэл Ворличек. Рецепты Петера Майра.

Ворличек М. Справочник покупателя : выбор продуктов: [пер. с нем.] / Ворличек Михаэл , Майр Петер -М.: АСТ : Астрель , 2008. -123, [1] с.

Книга ответит на вопросы:

•Что нужно знать о гормонах?

•Как достичь гормонального баланса и продлить молодость?

•Почему не действуют диеты и как сохранить жизненную энергию?

О витаминах и минералах, пользе физических упражнений, трудностях при сохранении здоровья женщины после 30 лет.

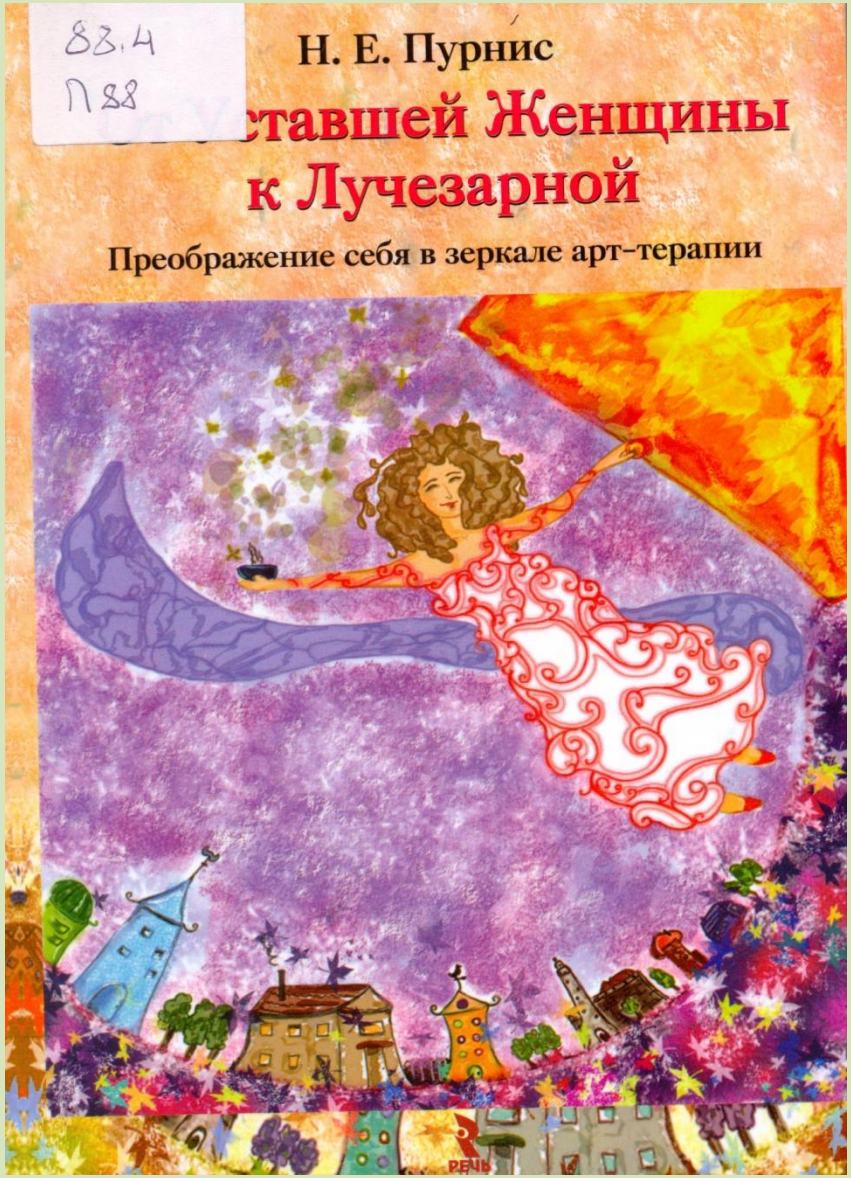
Влиет Э. Женщина, вес, гормоны: здоровье женщины после 30 лет / Влиет Элизабет Ли; [пер. с англ. М. Н. Морозовой] -М.: РИПОЛ КЛАССИК , 2009. -416 с.

Психогигиена – главное условие сохранения общего здоровья и полноценной жизни человека в любом возрасте

Преображение себя в зеркале арт-терапии

Книга-руководство. Является уникальным сплавом психологии, арт-терапии и сказкотерапии и касается вопросов психологического и духовного здоровья женщины.

Пурнис Н. От Уставшей Женщины к Лучезарной: преображение себя в зеркале арт-терапии / Пурнис Наталья Евгеньевна - СПб.: Речь , 2010. -301 с. -Глоссарий: с. 284-288. - Библиогр. : с. 289-292.



Полезного Вам чтения.

Будьте здоровы и счастливы!