

«ПОЛЕЧИ СЕБЯ САМ»

Обзор книг о здоровье и здоровом образе жизни

Идеальный гормональный баланс : рецепты / авт.-сост. Кристина Гейден. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 125 с. : ил. - (Еда лечит).



Цель этой книги в том, чтобы дать представление о различных продуктах питания, их полезных свойствах и причинах, по которым они так необходимы в нашем рационе. А приведенные рецепты на основе этих продуктов помогут вам воплотить в жизнь способы достижения идеального гормонального баланса и таким образом укрепить здоровье и продлить активное долголетие. Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Рецепты для аллергиков / авт.-сост. Кристина Гейден. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 127, [1] с. : ил. - (Еда лечит).

Сегодня аллергию можно назвать болезнью цивилизации. Она может быть вызвана самыми различными причинами. Пищевая аллергия - одна из самых широко распространенных, объединяет многочисленные аллергические реакции на различные пищевые продукты: злаковые, молочные, яйца, фрукты, овощи, рыбу и морепродукты, орехи, грибы и др. Настоящее издание предназначено для людей, страдающих пищевой аллергией, но не желающих ухудшать качество жизни и отказываться от вкусной и разнообразной пищи.

Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.



Рецепты для здоровья печени и очищения организма / авт.-сост. Кристина Гейден. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 126, [1] с. : ил. - (Еда лечит).



Печень - важнейший орган нашего организма. Чтобы помочь нормальной работе печени, необходимо употреблять в пищу полезные продукты и соблюдать определенные правила в процессе приготовления кулинарных блюд. Об этом и идет речь в данной книге. Диетические салаты и супы, низкокалорийные закуски и вторые блюда, нежные десерты и выпечка - все это поможет снабдить печень необходимым набором витаминов, макро- и микроэлементов и поддержать ее работу и жизнедеятельность. В каждом рецепте указываются ингредиенты и способ приготовления блюда.

Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Рецепты для здоровья сердца и сосудов / авт.-сост. Кристина Гейден. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 125, [1] с. : ил. - (Еда лечит).

В книге собраны рецепты разнообразных блюд с низким содержанием холестерина, полезных для здоровья сердца и сосудов. В начале книги дана краткая характеристика полезных веществ, витаминов и минералов. Рецепты структурированы по разделам: салаты (овощные, мясные, из рыбы и морепродуктов), первые блюда (борщи, рассольники, молочные супы, фруктово-ягодные супы, мясные супы, рыбные супы), вторые блюда (блюда из овощей и грибов, блюда из мяса, блюда из рыбы и морепродуктов), десерты и напитки. На страницах книги есть рубрика "на заметку!", в которой приводятся интересные факты и полезные советы.

Книга рецептов будет полезна всем, кто заботится о своем здоровье, а также тем, кто страдает заболеваниями сердца и сосудов.



Рецепты для улучшения зрения / авт.-сост. Кристина Гейден. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 125, [1] с. : ил. - (Еда лечит).



Очень полезная книга для тех, кто хочет узнать, что полезно для глаз, кроме черники, и как эти продукты вкусно сочетать. В вопросе сохранения зрения немаловажным условием является правильное питание. Ведь именно с пищей наш организм получает различные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для нормального функционирования. В данной книге представлены рецепты блюд для укрепления зрения, которые можно приготовить в домашних условиях. Вы узнаете также о полезных продуктах и витаминах, улучшающих здоровье глаз. Книга заинтересует всех, кто намерен обратить серьезное внимание на собственное зрение.

Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Оршанская, А. Как победить метеозависимость: лучшие методы лечения / Альбина Оршанская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 158, [1] с. : ил. - (Медицина для вас)

Метеозависимость - состояние, которому в большей степени подвержены люди с ослабленным здоровьем. Поэтому только серьезное отношение к своему состоянию здоровья, правильный образ жизни и разумное питание могут ослабить неприятные симптомы метеочувствительности. Данная книга поможет человеку вовремя решить проблему метеозависимости, избавившись от любых ее проявлений.

Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.





Оршанская, А. Как победить гипертонию : лучшие методы лечения / Альбина Оршанская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 220, [1] с. : ил. - (Медицина для вас).

Данная книга предназначена для людей, страдающих гипертонией, а также для всех тех, кто просто интересуется своим здоровьем. В ней описаны наиболее эффективные методы традиционной и народной медицины, помогающие избежать осложнений и тяжелого развития гипертонии. Также данное издание поможет найти подходящий способ терапии и подобрать правильную диету.

Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Стурчак, С. Здоровье и долголетие : рецепты восточных мудрецов / Софья Стурчак ; [ил. Ван Брюгген М.]. – изд. 3-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 284 с. : ил. - (Медицина для Вас)

Эта книга познакомит с методами традиционной восточной медицины. Самое главное - мудрость Востока призвана не только и не столько лечить заболевания, сколько предупреждать их, обеспечивать гармонию в организме, гармонию человека и природы. Возможно, поэтому столько долгожителей мы находим именно там - в Японии, Китае, Индии... В книге рассказывается о влиянии питания и образа жизни на самочувствие, о массаже и прогревании биологически активных точек для здоровья и долголетия, о ароматерапии и многое другое. Все методики легко выполнимы, не требуют много времени, описаны грамотно и понятно.

