

СЕКРЕТИ ВАШОЇ БАДЬОРОСТІ

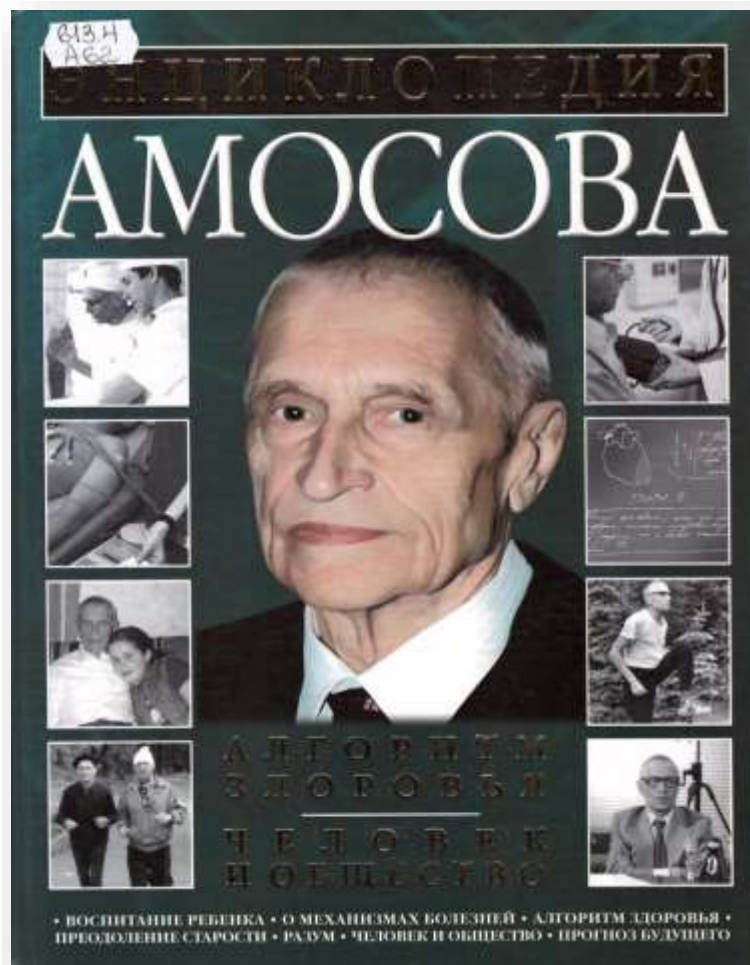
*«Якщо людина сама
стежить за своїм здоров'ям,
то важко знайти лікаря,
який знав би краще корисне
для її здоров'я, ніж він сам».*

Сократ



«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ – ТРЕНИРОВКОЙ».

Н.М. АМОСОВ



- Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества вы узнаете из книги видного ученого, известного хирурга, кибернетика Н. М. Амосова.

Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с. : ил.

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, А ФИЗИЧЕСКАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ ЧЕЛОВЕКА , ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ И СПОКОЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, ПРИРОДОЙ И С САМИМ СОБОЮ».

И.И. БРЕХМАН

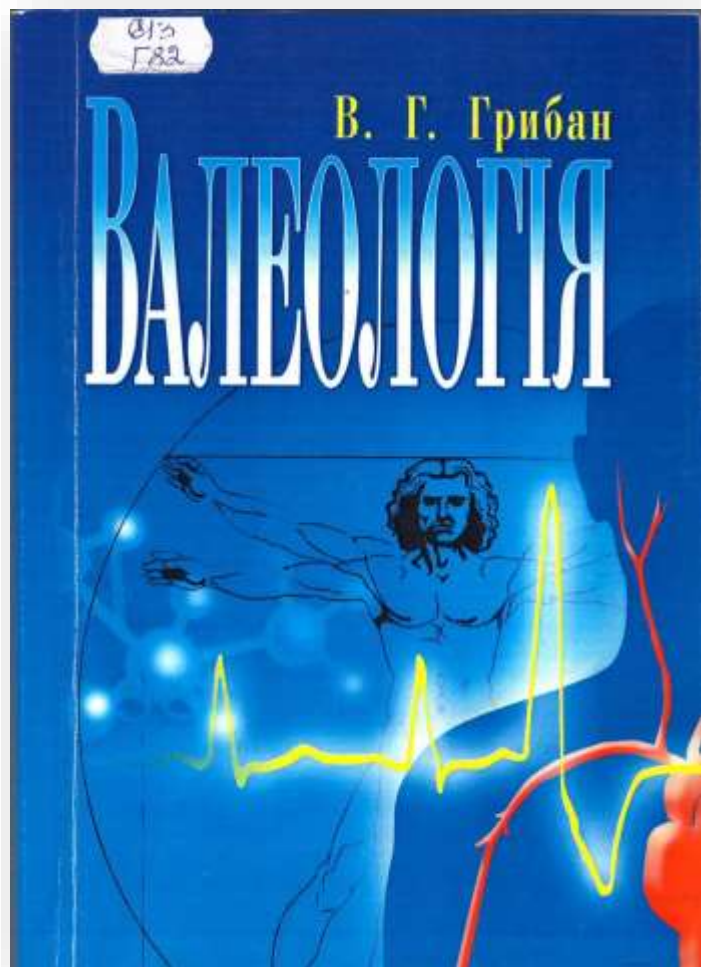
- В монографии рассмотрены теоретико-методические основы здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Охарактеризованы детерминанты и представлены методологические основы формирования здорового образа жизни студентов . На основании экспериментальных данных сформулированы основные положения концепции формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, раскрыты методические особенности применения инновационных технологий в процессе формирования их здоровьесберегающей деятельности.



Футорный, С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодёжи : монография / С. М. Футорный ; М-во образования и науки Украины, Нац. ун-т физич. воспитания и спорта. – Киев : Саммит-книга, 2014. – 295 с.

«ЗДОРОВ'Я – ЦЕ ЩЕ НЕ ВСЕ, ТА ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВ'Я - НІЩО».

СОКРАТ



- Розкрито основні поняття, джерела та історія розвитку валеології як науки про фізичне, репродуктивне, психічне та духовне здоров'я людини; розглянуто принципи діагностики і прогнозування здоров'я, способу життя, особливості впливу фізичних навантажень, екологічних факторів та механізми адаптації людини до них. Висвітлено роль органів нейрогуморальної регуляції, опорно-рухового апарату, вегетативних систем травлення, дихання, серцево-судинної системи, органів виділення у збереженні здоров'я. Зазначено основні способи формування зміцнення здоров'я, забезпечення тривалого й активного довголіття, профілактики захворювань.

Грибан, В. Г. Валеологія : підруч. для студентів ВНЗ / В. Г. Грибан. - 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : Центр учбов. л-ри, 2018. – 342 с.



«УПРАВЛЯТИ ПРИРОДОЮ МОЖНА, ЛИШЕ ПІДКОРЮЮЧИСЬ ЇЙ».

ФРЕНСІС БЕКОН

- У підручнику подано сучасні знання з питань екології та профілактичної медицини з таких тем: гігієна повітря, гігієна води, і водопостачання населених пунктів, гігієна ґрунту й очищення населених пунктів, гігієна житла, гігієна харчування, гігієна праці, гігієна дітей і підлітків, гігієна лікувально-профілактичних закладів, особиста гігієна.
- Висвітлено соціальні умови, природні та антропогенні чинники навколишнього середовища, які впливають на здоров'я і працездатність людини, а також заходи, спрямовані на усунення несприятливого впливу середовища, його оздоровлення, запобігання виникненню захворювань, зміцнення здоров'я і збільшення тривалості життя людини.



Основи екології та профілактична медицина : підруч. для студентів мед. (фармац.) коледжів, училищ та ін-тів медсестринства / Д. О. Ластков [та ін.]. – Київ : Медицина, 2017. – 471 с. : іл.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «СЕКРЕТОВ» ВАШЕЙ БОДРОСТИ - СТРОГОГО СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ТРУДА И АКТИВНОГО ОТДЫХА, ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, СНА И МНОГОГО ДРУГОГО, О ЧЕМ РАССКАЗАНО В ЭТОЙ КНИГЕ, ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС САМИХ. ТАК БУДЬТЕ ЖЕ ВСЕГДА БОДРЫМИ».

В.А. ИВАНЧЕНКО



- Изложена современная система восстановления и повышения работоспособности организма человека путем укрепления его резервов. Дается научное обоснование многочисленных методов борьбы с утомлением: оздоровительной физкультуры, тонизирующих пищевых растений, напитков, ароматов, функциональной музыки, фитодизайна, точечного и обычного самомассажа, дыхательной гимнастики и др. Рассказывается о применении их в быту и на производстве.



Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. – Минск : Выш. шк., 1991. – 253 с. : ил.

«Дивися, НАС ТРОЄ – я, ти, і ХВОРОБА.
Якщо ти БУДЕШ НА МОЄМУ БОЦІ,
НАМ БУДЕ ЛЕГШЕ ЗДОЛАТИ ЇЇ ОДНУ.
АЛЕ ЯКЩО ТИ ПЕРЕЙДЕШ НА ЇЇ БІК,
Я ОДИН НЕ В ЗМОЗІ БУДУ ЗДОЛАТИ ВАС ОБОХ»
ДАВНЬОСХІДНИЙ ЛІКАР-ФІЛОСОФ

- Книга відомого лікаря-дієтолога С. Ільїної «Здоров'я на вашому столі» адресована всім, хто хоче бути здоровим і подолати недугу. Наші далекі предки набагато краще за нас знали навколишній рослинний світ, добре розумілися на лікарських властивостях рослин уміли їх збирати, заготовляти, лікуватися ними. Людина буде здоровішою, зробить своє життя щасливішим, якщо щодня споживатиме те, що дарує їй Природа.



Ільїна, С. І. Здоров'я на вашому столі : наук.-популярне вид. / С. І. Ільїна. – Пер. з 6-го рос. вид. – Київ : Медицина, 2018. – 335 с.





«СОК ИЗ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ –
ОН ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ,
ПЕЙТЕ СОКИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
И ЗДОРОВЬЕМ НАЛИВАЙТЕСЬ».

- Сок из свежих овощей и фруктов – самый доступный для человеческого организма источник питания, очень богатый витаминами, минеральными веществами и ферментами. Человек просто не в состоянии съесть в достаточном количестве овощей и фруктов, чтобы обеспечить всем необходимым свой организм. В этом смысле соки являются концентратом, «квинтэссенцией», всего полезного, что содержат растительные продукты.

Костина Л. Лечение соками / Л. Костина. – Москва : ООО «АСС-Центр», ООО «Авеонт», Минск : Современное слово, 2005. – 128 с.



**«ПОЧТИ ВСЕ, ЧТО ДАЕТ НАМ ПРИРОДА,
МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ ЛЕКАРСТВОМ И ПИЩЕЙ И
ВООРУЖИТЬ ИММУНИТЕТОМ ПРОТИВ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ».**

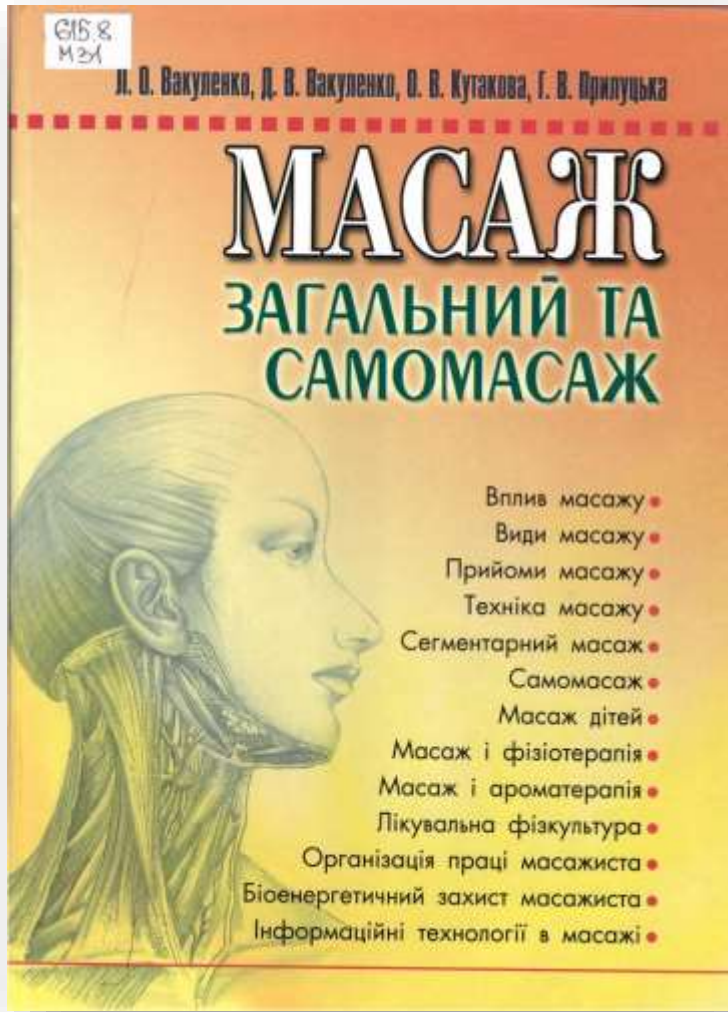
- Вы до сих пор считаете, что лекарство можно купить в аптеке? Значит, мимо вас прошла вся информация об открытиях, сделанных в последние годы биохимиками. А ведь они обнаружили при помощи современных приборов, что в овощах и фруктах содержится бесчисленное множество целебных веществ, различные сочетания которых способны вылечить практически любую болезнь. Вещества, вырабатывавшиеся в течении длительной, в миллионы лет, эволюции растений и помогавшие им приспособливаться и выживать в изменявшихся условиях, лечат человека, когда он ест эти растения.



«МАСАЖНІ ПРИЙОМИ, ЯК ОКРЕМІ ТОНИ МУЗИКИ,
НІКОЛИ НЕ ЗВУЧАТЬ ТРИВАЛИЙ ЧАС ПООДИНЦІ,
А ПЕРЕХОДЯТЬ ОДИН В ОДИН,
ЗЛИВАЮЧИСЬ В АКОРД».

DOLLINGER, 1899

У підручнику висвітлено сучасні погляди на зміст, класифікацію, відмінні особливості, фізіологічні механізми впливу масажу. Описано види масажу, техніку і методику виконання прийомів масажу та масажу окремих ділянок тіла, самомасажу. Висвітлено правила вибору програми, побудови і проведення процедури та курсу масажу в дорослих і дітей, біоенергетичний захист та економізацію праці масажиста, поєднання масажу з іншими методами реабілітації. Велика кількість схем, рисунків, таблиць, алгоритмів робить підручник більш доступним і зрозумілим, допоможе студентам у засвоєнні теоретичних матеріалів та практичних навичок, оволодінні правилами, методами, принципами застосування сучасних інформаційних технологій у масажі.



Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. – 379 с. : іл.

«ИСКУССТВО МАССАЖА ТОЖДЕСТВЕННО ИСКУССТВУ СКУЛЬПТОРА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТОГО, ЧТО МАССАЖИСТ РАБОТАЕТ С ЖИВОЙ ТКАНЬЮ».
А.В. Бодрицкий

- Это переработанное и дополненное с учетом современных достижений издание уникальной книги конца XIX-го века, посвященный классическому массажу и являющейся библиографической редкостью. Профессионалы массажа, специалисты экстра- класса, называют эту книгу наиболее полным и исчерпывающим сводом знаний на тему классического массажа. В энциклопедии более 200 иллюстраций.



Классический массаж : полн. энцикл. – СПб : ИД "ВЕСЬ", 2001. – 363 с. : ил.



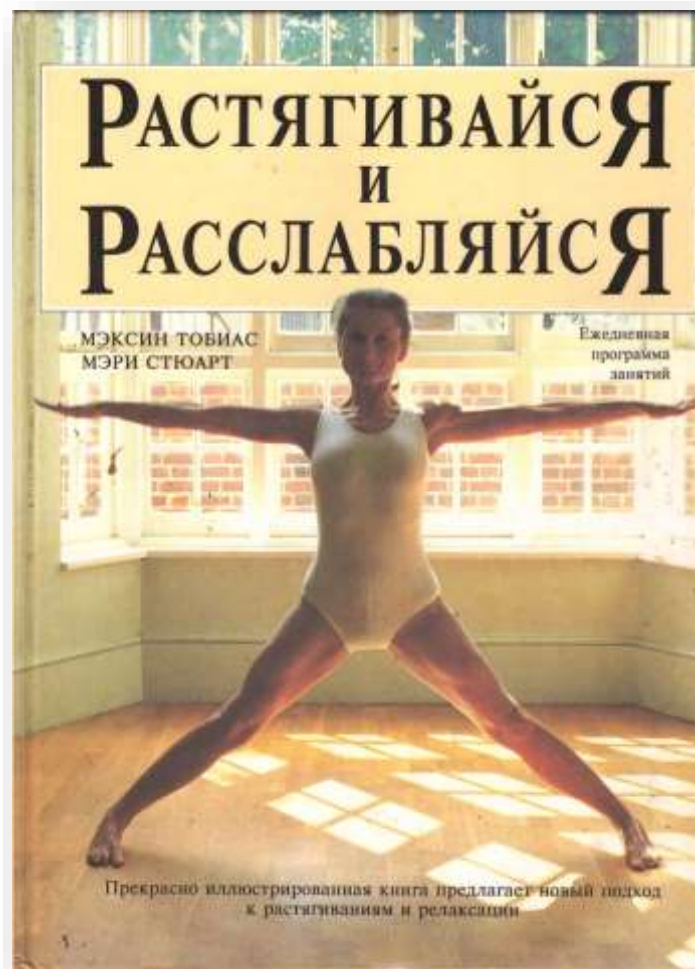
«БЕГ РАДИ ЖИЗНИ», «БЕГ ОТ ИНФАРКТА».

- «Бег ради жизни», «Бег от инфаркта», «Оздоровительный бег» – каких только эпитетов не удостоивался спокойный медленный бег, или, как его нередко называют, «бег трусцой»
- В последние годы этот вид бега завоевал необычную популярность во многих странах. В нашей стране также имеется значительный опыт в организации занятий бегом. В ряде городов созданы «Клубы любителей бега», деятельность которых проходит под контролем ученых-медиков и специалистов по бегу.
- Среди авторов книги – известные ученые и специалисты в области спортивной медицины и легкой атлетики. Работа написана в живой доступной форме.

Оздоровительный бег. Как избежать болезней / Г. Гилмор, В. Бушак, Н. Егоров [и др.]. – Москва : «КСП», 1995. – 288 с.

«ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЗВОНОЧНИК ГИБКИЙ, ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК ТОЛЬКО ИСЧЕЗАЕТ ГИБКОСТЬ - ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ», - ГОВОРЯТ ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ.

- В основу книги положены методы физического воспитания йогов. Правильное использование этих методов благотворно влияют на физическое и психическое здоровье человека. Упражнения, основанные на древней системе йогов, не ставят перед вами задачу достижения определенного показателя физического развития, но они помогут вам почувствовать уверенность в себе, научат владеть телом, укрепят мышцы и улучшат осанку. Регулярное выполнение предлагаемых нами комплексов пойдет на пользу всем, независимо от физического типа: вы станете крепче и здоровее, будете меньше уставать, повысится ваша работоспособность, а самое главное – научитесь не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями.



Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт. – Пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1994. – 160 с. : ил.

«ЯКЩО БУДЕШ ПОМІЧАТИ КРАСУ ДОВКОЛА, ТО ЗАВЖДИ БУДЕШ ПЕРЕБУВАТИ В ПРИРОДІ. І БУДЕШ ЧЕРПАТИ ВІД НЕЇ СИЛИ».

АНДРІЙ ВОРОН



- « Маємо унікальний, осмислений і пронизаний істинною духовністю устрій життя однієї людини. Людини звичайної і водночас незвичайної. Це не просто безцінні крихти набутих знань і вмінь мудрого старця, це Система. Вибудувана на тонкій інтуїції і вивірена 100-літнім досвідом, вона с користю прислужиться кожному, в тому числі великою мірою і нам, медикам. Це свіжий струмінь у сучасні дієтологію, валеологію, соціальну психологію і людинознавство. Уважно і вдумливо це слід читати і перечитувати, неначе дрібними ковтками п'єш живу воду».

Доктор мед. наук .акад. В. Білоног

Дочинець, М. Многі літа. Благі літа : Заповіді 104-річного Андрія Ворона - як жити довго в здоров'ї, щасті і радості. Найповніша версія / Мирослав Дочинець – Мукачево : Карпатська вежа, 2012. – 143 с. : іл.