



**Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Краснодарская краевая специальная
библиотека для слепых имени А. П.
Чехова»**



Здоровое сердце, счастливая жизнь!



**Виртуальная выставка – обзор
по борьбе с сердечно-
сосудистыми заболеваниями**

По данным Всероссийского научного общества кардиологов, заболевания сердца и сосудов являются причиной более половины всех смертей россиян и составляют 53% общей смертности. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 23 миллионов человек.

Для того чтобы снизить заболеваемость и смертность, необходима комплексная межведомственная программа профилактики.

Распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края № 153-р от 10 апреля 2015 года утвержден план основных мероприятий по проведению в 2015 году в Краснодарском крае Года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.



**2015 год — год борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями**

На выставке представлены книги, напечатанные **плоскопечатным** шрифтом (обычная книга), плоскопечатным **укрупненным** шрифтом (ППУ), **рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля**, аудиокниги в формате **mp3** (электронные оптические диски) и «говорящие» книги на **четырёхдорожечных** кассетах и **флэш-картах**, предназначенные для особой категории читателей — слепых и слабовидящих людей. Такие издания доступны в нашей библиотеке для всех тех, кто имеет ограничения в жизнедеятельности и не может воспользоваться традиционным текстом.

Четыре раздела виртуальной книжной выставки освещают масштабность поставленной темы. В первом разделе «**Мир здоровья**» представлена литература, раскрывающая общие вопросы здоровья, в том числе энциклопедические медицинские словари.

Литература второго раздела «**Тифло медицина**» раскрывает завесу тайны глазных заболеваний, научит как сохранить, нормализовать и восстановить зрение.

В третьем разделе «**Здоровье без лекарств**» показано многообразие методик оздоровления организма с помощью массажа, йоги, очищения организма, БАДов, народной медицины и др.

Литература четвёртого раздела «**Коли ешь всё подряд – еда яд!**» вводит читателя в мир здорового питания, лечебных диет, расскажет о пользе овощей и других целебных продуктах питания.

1. Мир здоровья

**Здоровье – это драгоценность, и притом
единственная, ради которой не стоит жалеть
времени, сил, трудов и всяких благ...**

М. Монтень



Книга в плоскочечатном формате (обычная книга)

Большой толковый медицинский словарь.
Oxford [Текст]. В 2 т. Т. 1 (А – М); Т. 2 (Н-Я) / пер. с
англ.; под ред. Г. Л. Билича. – Москва: Вече АСТ,
2001. – 592 с.

Словарь охватывает все основные термины и
понятия, используемые в современной медицине.

Включает понятия и термины, используемые в
анатомии, физиологии, хирургии, стоматологии,
биохимии, психологии и т.д.



**Будь здоров! 100 страниц о самом
главном [Текст]: журн. / учредитель ООО
«Шенкман и сыновья». – Москва, 2011-
2014. - Ежемес.**

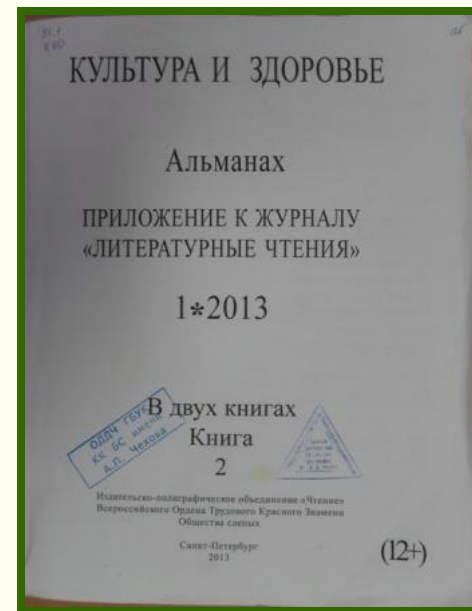
Журнал для всех, кто не хочет болеть и
стареть. Статьи ведущих врачей,
практические советы, рассказы об
успешном опыте излечения, рецепты
народной медицины.

Вестник ЗОЖ. Здоровый образ жизни
[Текст]: газ. / учредитель Н. Кочеткова. –
Москва, 2011-2014. – выходит 2 раза в месяц.

Вестник «ЗОЖ» является для сторонников здорового образа жизни путеводной звездой. Он учит читателей правильно шагать по жизни, чтобы быть здоровым и жизнерадостным даже в преклонном возрасте, не бояться трудностей и уметь преодолевать непростые жизненные испытания, в которые попадает человек. Рецепты народной медицины и авторитетные консультации врачей помогают справляться с тяжелыми недугами.

Культура и здоровье [Шрифт Брайля]: альманах / гл. ред. О. Н. Пилюгин. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2010-2014. – Ежемес. – В 2 бр. кн.

Беседы и практическая помощь не только физическому, но и духовному здоровью читателя.



Справочник-путеводитель практикующего врача. 2000 болезней от А До Я [Текст] / под ред. И. Н. Денисова, Э Г. Улумбекова. – Москва: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 1296 с.

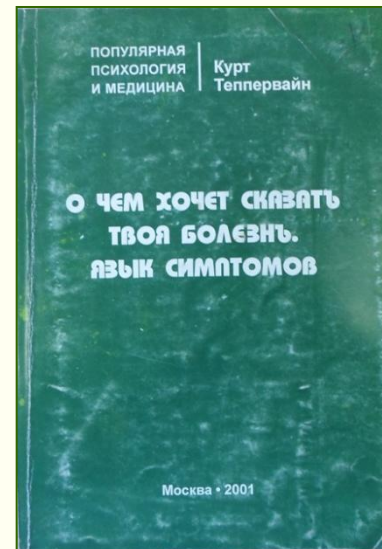
В справочнике подробно описано около 2500 заболеваний и патологических состояний. Обширные предметные указатели и приложения содержат: Справочник терминов, картированные фенотипы наследственных болезней, характеристику лечебных диет, именной справочник, календарь проведения и противопоказания к вакцинации, лабораторные показатели и атлас цветных иллюстраций.

Приводится перечень региональных органов управления здравоохранения Российской Федерации и высших медицинских учебных заведений РФ.



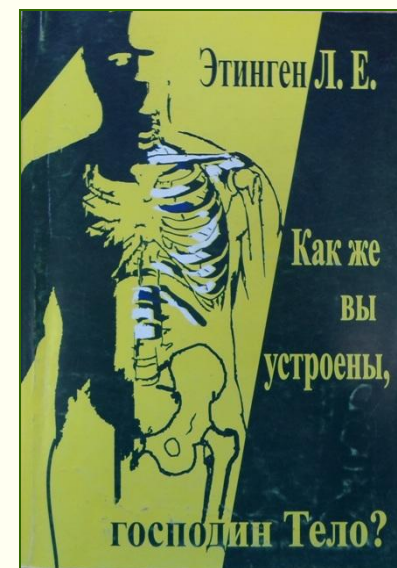
Теппервайн, К. О чем хочет сказать твоя болезнь. Язык симптомов [Текст] / К. Теппервайт. – Москва: Логос ВОС, 2001. – 405 с. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).

Описание около 100 различных заболеваний и рекомендации по их предупреждению и лечению. Автор, известный врач рассказывает, как правильно расшифровать сигналы, которые подает нам организм при помощи болезненных симптомов.



Этинген, Л. Е. Как же вы устроены, господин Тело? [Текст]: В 2 кн. / Л. Е. Этинген. – Москва: Логос ВОС, 2003. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).

Книга в популярной и увлекательной форме знакомит со строением нашего собственного тела и его органов. Многие факты по анатомии и физиологии освещены с нестандартной «паранаучной» точки зрения (хиромантии, френологии, астрологии, физиогномики и т. д.)

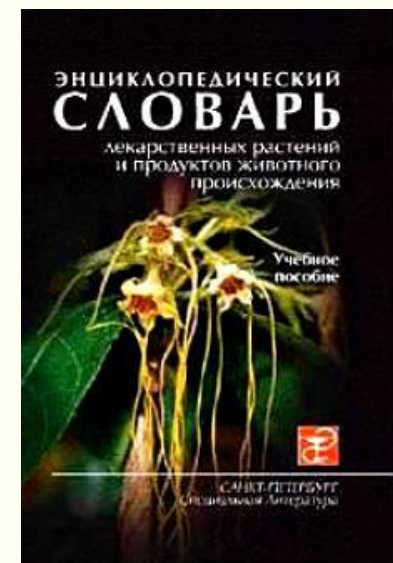


Книга в плоскочечатном формате (обычная книга)

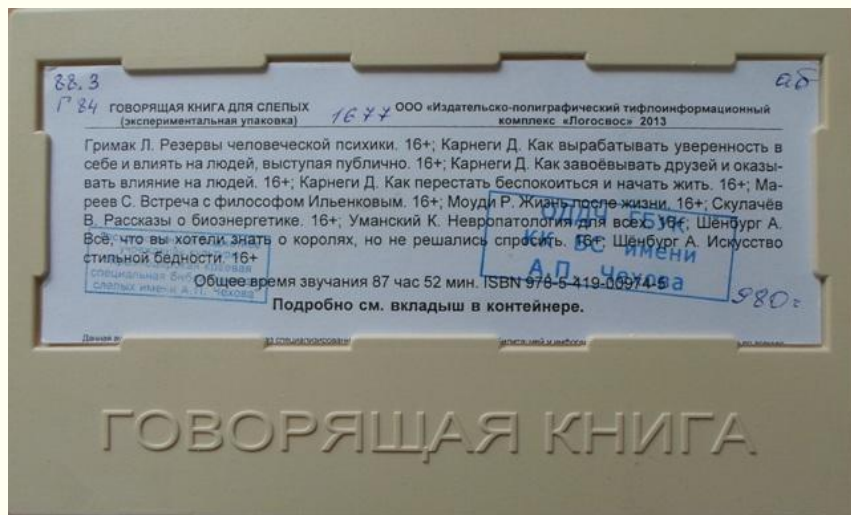
Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения:
[Текст] : учеб.пособие / под ред. Г. П. Яковлева, К. Ф. Блиновой. – Санкт-Петербург: Специальная литература, 1999. – 407 с.: ил.

Словарь включает официальные растения, входящие в Государственный реестр лекарственных средств России.

Дается морфологическое описание растений, указаны их распространение, сырье, биологически активные вещества, применение.



«Говорящая» книга на флэш-картах

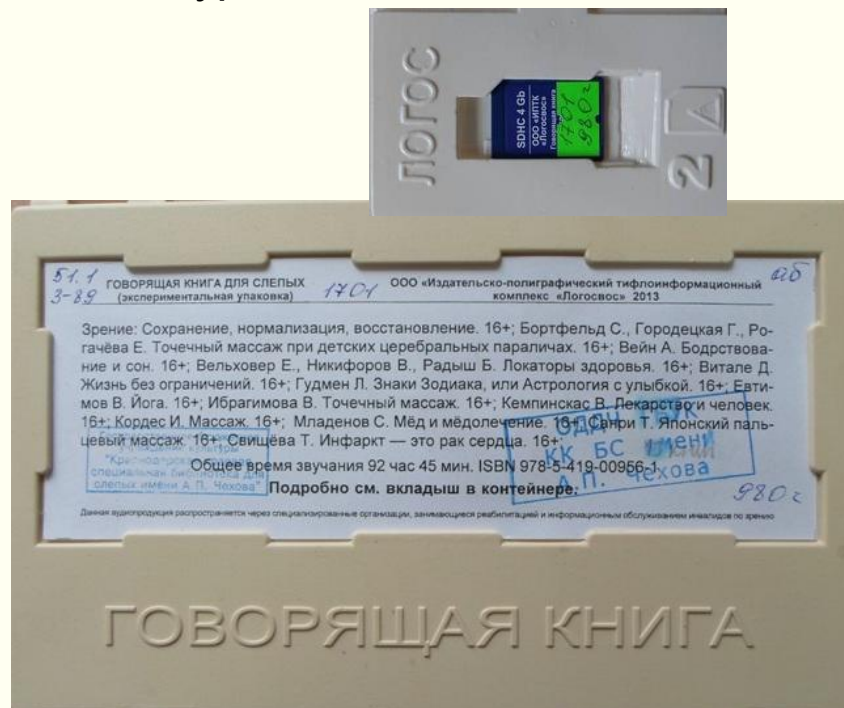


Гримак, Л. Резервы человеческой психики [Звукозапись] / Л. Гримак и др. – Логосвос, 2013. – 1 флэш-карта (87 час. 52 мин.).

Десять «говорящих» книг на флэш-карте о психологии и психике человека, жизни после жизни, биоэнергетике и невропатологии для всех, таких известных авторов, как Дейл Карнеги, Л. Гримак, А. Шёнбург и т.д.

Зрение: Сохранение, нормализация, восстановление [Звукозапись]. – Логосвос, 2013. – 1 флэш-карта (92 час. 33 мин.).

Тринадцать «говорящих» книг на флэш-карте о массаже, бодрствовании и сне, йоге, мёде и медолечении, общих вопросах здоровья и астрологии и т.д.



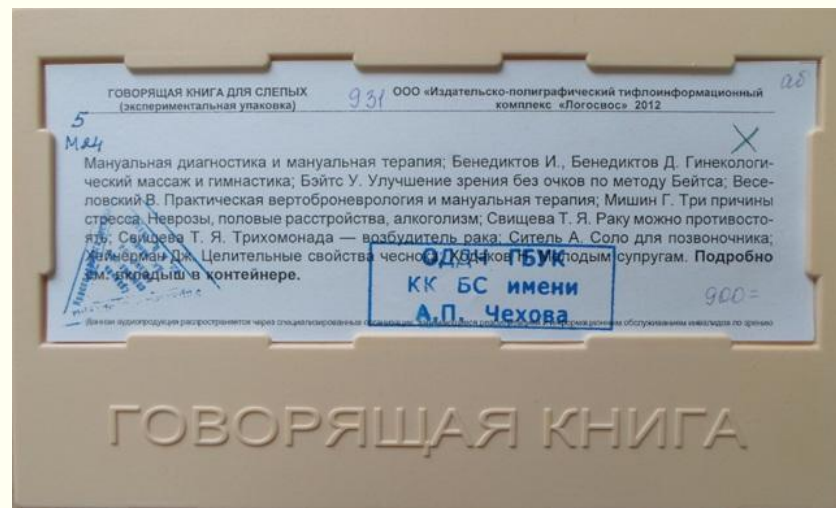
**Мануальная
мануальная терапия**
**Логосвос, 2012. – 1
час. 40 мин.).**

Десять «говорящих
карте о нетрадици
лечения и целите
продуктов питания и т



Семь «говорящих» книг на флэш-карте о загадках жизни и здоровье человека, парапсихологии, карме, ясновидении и т.д.

Десять «говорящих» книг на флэш-карте о нетрадиционных способах лечения и целительных свойствах продуктов питания и т.д.



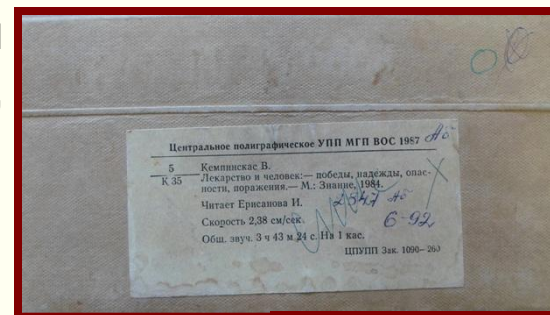
«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Азимов, А. Мозг человека: строение и функции [Звукозапись] / пер. с англ. А. Анваер ; исп. И. Ерисанова. – Москва: Логос ВОС, 2010. – 6 зв. кас. (22 час. 05 мин.).

Строение и тайны центральной нервной системы человека, анатомия, физиология и сложнейшие биохимические процессы, протекающие в головном мозге. В книге много интересных и остроумных историй об открытиях и феноменах, гипотезах и перспективах науки психобиохимии.

Кемпинскас, В. Лекарство и человек: – победы, надежды, опасности, поражения [Звукозапись] / исп. И. Ерисанова. – Москва, Логос ВОС, 1987. – 1 зв. кас. (3 час. 43 мин.).

Влияние лекарств на организм и процессы взаимодействия организма с лекарствами издавна были предметом пристального внимания врачей. Автор популярно излагает сведения медико-биологического плана и дает практические рекомендации об особенностях хранения в домашней аптечке и сроках использования назначенных врачом препаратов.



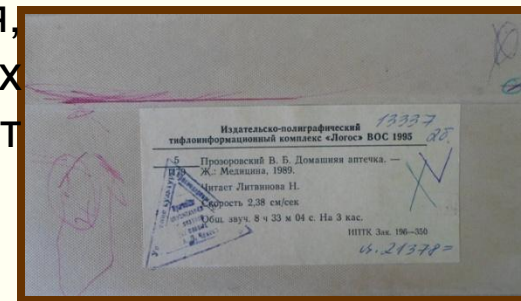
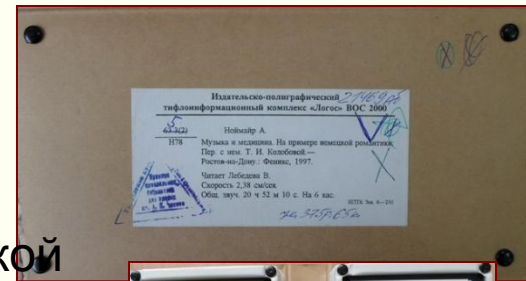
Ноймайр, А. Музыка и медицина. На примере немецкой романтики [Звукозапись] / пер. с нем. Т. И. Колобовой; исп. В. Лебедева. – Москва: Логос ВОС, 2000. – 6 зв. кас. (20 час. 52 мин.).

История великих композиторов Венской классической школы Гайдна, Моцарта, Бетховена и Шуберта с точки зрения современных медицинских достижений, анализ обстоятельств их жизни и связь с теми болезнями, которые им было суждено перенести.

Автор тщательно анализирует документальные материалы, скрупулезно собирает разрозненные сведения, факты, изучает легенды и теории о смерти этих великих людей, отделяя фантастические домыслы от документального подтверждения действительности.

Прозоровский, В. Б. Домашняя аптечка [Звукозапись] / исп. Н. Литвинова. – Москва: Логос ВОС, 1995. – 3 зв. кас. (8 час 33 мин.).

Человеку без лекарств не обойтись. В домашних условиях можно получить травму, может заболеть голова или зуб, подняться температура или начаться расстройство желудка. В этом случае выручит домашняя аптечка — аптечка „на всякий случай“. Какие лекарства должны там быть? Как оказать своим близким и самому себе первую доврачебную помощь?, - подробно расскажет доктор медицинских наук Прозоровский.



«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Свищева, Т. Я. Инфаркт – это рак сердца
[Звукозапись] / исп. В. Сушков. – Москва: Логос Вос,
2000. – 3 зв. кас.
(8 час. 27 мин.).

Свищева, Т. Я. Раку можно противостоять
[Звукозапись] / исп. В. Мичков. – Москва: Логос ВОС,
1998. – 2 зв. кас. (7 час. 9 мин.).

Свищева, Т. Я. Трихомонада – возбудитель рака
[Звукозапись] / Т. Я. Свищева; исп. В. Мичков. – Москва:
Логос ВОС, 1999. – 3 зв. кас. (8 час. 34 мин.).

Сенсационные исследования о причинах возникновения сердечных заболеваний и рака крови. Автор утверждает, что опухолевые клетки, тромбы и метастазы имеют паразитарную природу. Они не что иное, как скопления трихомонад, оккупировавших человеческий организм. Очистившись изнутри, победив это коварное простейшее, человек может вернуть себе здоровье и молодость.

Рак, инфаркт, инсульт, по мнению автора, химика-исследователя - это всего лишь последние стадии трихомоноза. Человек способен остановить эти болезни на наиболее ранних этапах их развития и повернуть вспять.



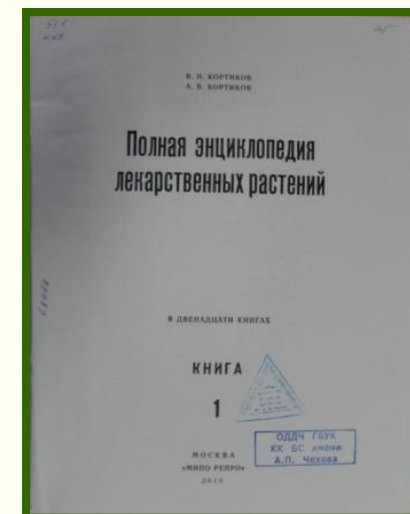
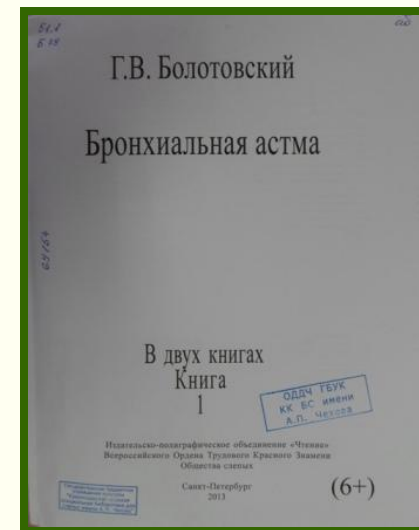
Издания рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля

Болотовский, Г. В. Бронхиальная астма [Шрифт Брайля] / Г. В. Болотовский. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2013. – В 2 бр. кн.

Описаны практически все известные на сегодняшний день методы лечения астмы, как официально признанные, так и альтернативные. Автор, авторитетный врач-пульмонолог утверждает, что для преодоления своего заболевания больной может сделать ничуть не меньше, чем лечащий врач.

Кортиков, В. Н. Полная энциклопедия лекарственных растений [Шрифт Брайля] / В. Н. Кортиков, А. В. Кортиков. – Москва: МИПО РЕПРО, 2010. – В 12 бр. кн.

Обстоятельное, доступное описание всех способов применения лекарственных растений является полезным врачам, фармакологам, студентам медицинских учебных заведений и всем людям, заботящимся о собственном здоровье.



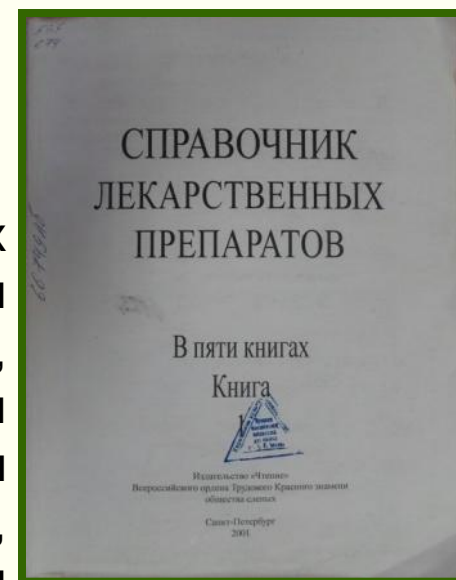
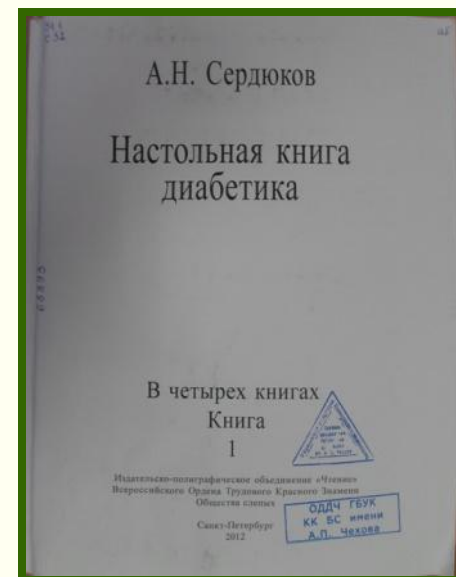
Издания рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля

Сердюков, А. Н. Настольная книга диабетика [Шрифт Брайля] / А. Н. Сердюков. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2010. – В 4 бр. кн.

Описан не только сахарный диабет, но и все виды нарушений сахарного обмена, которые могут привести к диабету. Для каждого случая приводятся развернутые рекомендации. Используя данные новейших исследований, приведенные в этой книге, возможно, если не полностью отказаться от постоянного приема медикаментов, то значительно снизить их употребление, чтобы начать здоровый образ жизни.

Справочник лекарственных препаратов [Шрифт Брайля] / авт.-сост. Н. Д. Зубарев. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2001. – В 5 бр. кн.

Описания и инструкции по применению лекарственных препаратов, их синонимы и аналоги, информация о составе и форме выпуска препаратов, фармакологическом действии, показания к применению и побочные эффекты, способы применения, дозировки и противопоказания, взаимодействия лекарств, примечания о лечении препаратами детей, новорожденных и беременных, условия хранения, цены и отзывы о медикаментах, информация о фармацевтических компаниях.



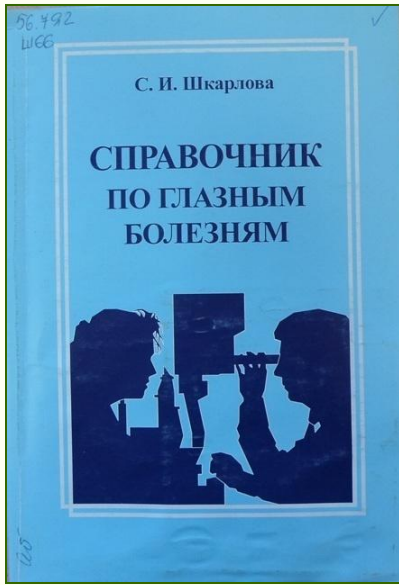
2. Тифломедицина

Пока есть болезнь, будет не только
страх, но и надежда.
С. Батлер



Книга плоскочечатного укрупненного шрифта

Шкарлова, С. И. Справочник по глазным болезням [Текст] / С. И. Шкарлова. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 207 с. (Круг чтения. Издание для слабовидящих).



Справочник предлагает исчерпывающие ответы на вопросы происхождения, диагностики, профилактики некоторых наиболее распространенных болезней глаз.



«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Бейтс, У. Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса: Руководство к быстрому улучшению зрения [Звукозапись] / У. Г. Бейтс; пер. с англ. ; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1992. – 4 зв. кас. (13 час.).

Новые методы профилактики и лечения таких распространенных нарушений зрения, как близорукость, дальнозоркость, так называемое старческое зрение, астигматизм и косоглазие.



Зрение: сохранение, нормализация, восстановление [Звукозапись] / сост. Н. И. Кудряшова; исп. Т. Телегина. – 3-е изд. - Москва: Логос ВОС, 2001. – 3 зв. кас. (11час.12мин.).

Представлены методы отечественных и американских офтальмологов, позволяющие исправить многие виды аномалии рефракции.

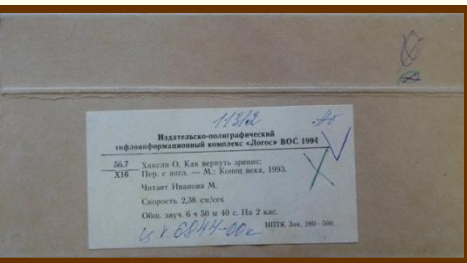
«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков [Звукозапись] / М. С. Норбеков; исп. В. Герасимов. – Москва: Логос ВОС, 2001. – 4 зв. кас. (8час. 49мин.).

Автор книги – создатель уникальной учебно-оздоровительной системы по восстановлению зрения, вернувшей миллионам людей радость здоровой, полноценной жизни.



Хаксли, О. Как вернуть зрение [Звукозапись] / О. Хаксли; пер. с англ.; исп. М. Иванова. – Москва: Логос ВОС, 1994. – 2 зв. кас. (6 час. 50 мин.).



Книга адресована всем, кто страдает различными расстройствами зрения, но желает сам избавиться от них.

Английский писатель Олдос Хаксли (1894-1963) живо и увлекательно рассказывает о том, как боролся с надвигающейся слепотой, следуя методам американского офтальмолога доктора У.Г. Бейтса.

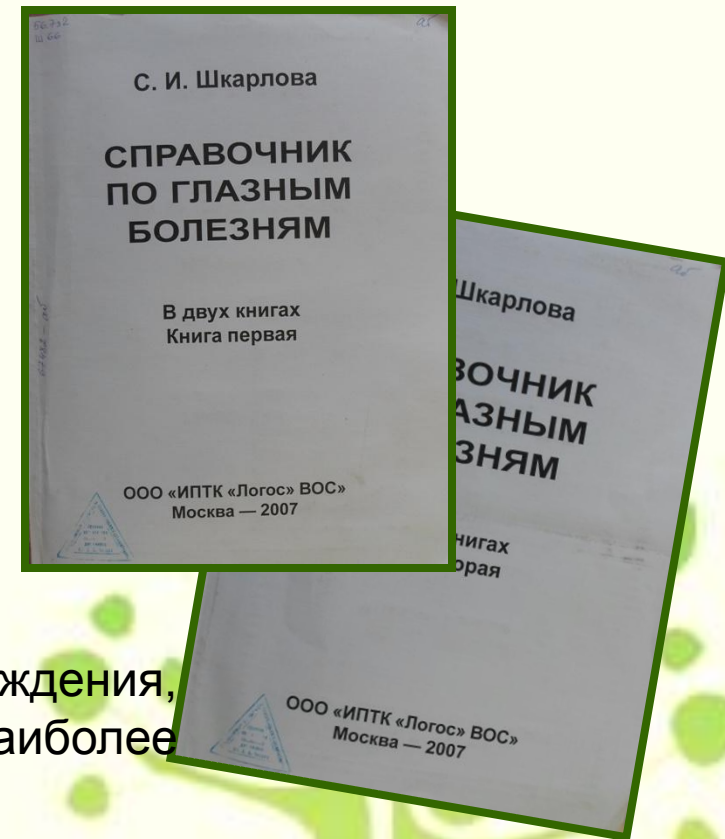
Аудиокнига в формате mp3

Норбеков, М. Энергетическая клизма, или триумф тети Нюры из Простодырово [Электронный ресурс] / М. Норбеков; исп. О. Исаев. – Электрон. дан. – Москва: Аудиокнига, 2010. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (5 час. 30 мин.). – Систем. требования: Pentium 166 Mhz, 64 Mb Ram, 4-х CD-ROM, звук. карта SVGA, WINDOWS 98/ME/XP/ 2000. – Загл. с контейнера.



Новая книга академика Норбекова содержит практикум по обретению энергетического здоровья.

**Шкарлова, С. И. Справочник по
глазным болезням [Шрифт Брайля] /
С. И. Шкарлова. – Москва: Логос ВОС,
2007. – В 2 бр. кн.**



Кратко представлены вопросы происхождения, диагностики, профилактики некоторых наиболее распространенных болезней глаз.

3. Здоровье без лекарств

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого.

В. В. Путин





Биологически активные добавки [Текст] / сост. В. А. Соловьева. – Москва: Логос ВОС, 2006. – 227 с. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).

Применение биологически активных добавок (БАД) в медицине оценивается как «метаболическая медицина», так как продуцируемые в растениях биологически активные вещества (БАВ) являются продуктами метаболизма в живом организме, и значительная их часть естественно и неотложно включается в биохимические и другие жизненные процессы в организме человека. Клинически доказано, что благодаря циклическому и длительному применению метаболическая терапия при обоснованном назначении устраняет причины заболеваний.



«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Веселовский, В. П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия [Звукозапись] / В. П. Веселовский; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1993. – 5 зв. кас. (17 час. 6 мин.) .

Книга посвящена наиболее распространенной патологии – вертеброгенным заболеваниям нервной системы.

Особое внимание уделено таким методам мануальной терапии, как постизометрическая релаксация мышц, мобилизация и манипуляция, а также особенностям их применения.



Евтимов, В. Йога [Звукозапись] / В. Евтимов; пер. с болг.; исп. А. Андрианов. – Москва: Логос ВОС, 1988. – 2 зв. кас. (7 час. 20мин.).



В доступной форме описана техника различных дыхательных упражнений и физических поз. Даны показания и противопоказания к выполнению упражнений. Освещены вопросы режима питания и ежедневная программа занятий. Показано влияние системы йогов на общее развитие организма и укрепление состояния здоровья человека.

«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Иванов, В. И. Акупунктура и медикаментозная терапия [Звукозапись] / В. И. Иванов; исп. В. Лебедева. – Москва: Логос ВОС, 1998. – 3 зв. кас. (11 час. 35 мин.).

В книге изложены основные принципы сочетания акупунктуры и лекарственных средств при лечении различных заболеваний, даны показания и противопоказания к применению акупунктуры, приводятся схемы активных точек и каналов и методы воздействия на них.



Как быть здоровым. Из зарубежного опыта обучения [Звукозапись] / пер. с англ.; исп. Ю. Заборовский. – Москва: Логос ВОС, 1991. – 2 зв. кас. (7 час. 21 мин.).

Программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой.

Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.



«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Кордес, П. Массаж. Бортфельд С. Точечный массаж при детских церебральных параличах [Звукозапись] / П. Кордес, С. Бортфельд; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1983. – 6 зв. кас. (23 час. 12 мин.).

В книге предоставлены современные сведения по диагностике и приемам массажа.



Коршунов, А. М. Секреты долгой молодости профессора Никитина [Звукозапись] / А. М. Коршунов; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1992. – 1 зв. кас. (1 час 32 мин.).

Руководство к тому, как с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлить жизнь и до глубокой старости сохранить молодой задор и физическую активность.

«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Мануальная диагностика и мануальная терапия [Звукозапись] : метод. рекомендации / исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1991. – 3 зв. кас. (10 час. 34 мин.).



Мануальная терапия - это один из эффективных нелекарственных методов лечения организма, целая система лечебных приемов, позволяющая воздействием рук проводить лечение позвоночника и суставов, а также нарушения в системе мышц и связок, при неврологических заболеваниях и заболеваниях внутренних органов.

Николаев Ю. С. Голодание ради здоровья [Звукозапись] / Ю. С. Николаев; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1992. – 3 зв. кас. (11 час. 30 мин.).



Книга посвящена интересному и важному вопросу о лечении ряда психических и соматических заболеваний методом дозированного голодания, или, точнее, - разгрузочно-диетической терапии (РДТ).

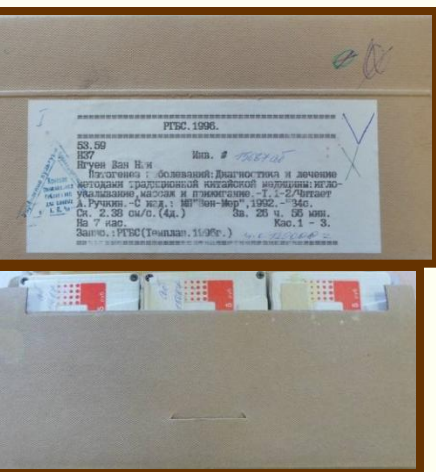
«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Носаль, М. Лекарственные растения и способы их применения в народе [Звукозапись] / М. Носаль, И. Носаль; исп. В. Сушков. – Москва: Логос ВОС, 1994. – 3 зв. кас. (11 час. 12 мин.).



В настоящей книге приводится материал о лечебных растениях, пользующихся в народе популярностью.

Нгуен В. Н. Патогенез заболеваний: Диагностика и лечение методами традиционной китайской медицины: иглоукалывание, массаж и прижигание [Звукозапись] / В. Н. Нгуен; исп. А. Ручкин, РГБС. – Москва, 1996. – 7 зв.кас. (26 час.56 мин.).



Автор знакомит с техниками китайской медицины: иглоукалывание, массаж и прижигание.

«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Энциклопедия народной медицины
[Звукозапись] / исп. В. Сушков. – Москва,
Логос ВОС, 1993. – 11 зв. кас. (39 час.).



Аудиокнига в формате mp3

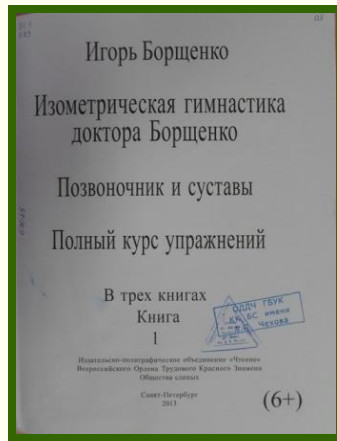
Малахов Г. П. Очищение организма [Электронный ресурс] / Г. П. Малахов; исп. Г. Смирнов – Электрон. дан. – Москва: Аудиокнига, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (6 час.). – Систем. требования: Pentium 166 Mhz, 64 Mb Ram, 4-х CD-ROM, звук. карта SVGA, WINDOWS 98/ME/XP/ 2000. – Загл. с контейнера.



Процедура очищения признана наиболее эффективной при самооздоровлении. Очищение нормализует состояние организма, продлевает жизнь и возвращает молодость душе и телу!



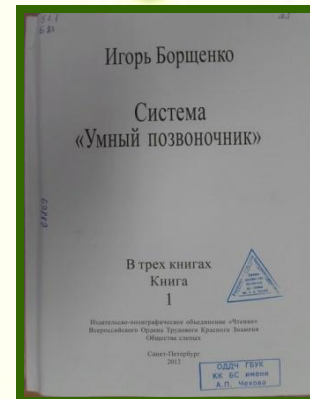
Издания рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля

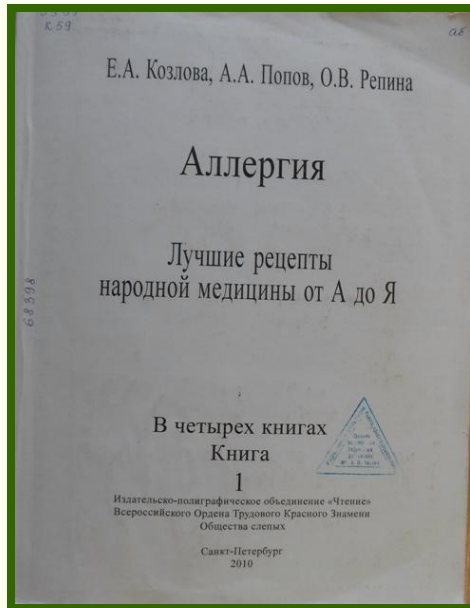


Борщенко, И. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Позвоночник и суставы. Полный курс упражнений [Шрифт Брайля] / И. Борщенко. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2013. – В 3 бр. кн.

Уникальная методика изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что исключает перегрузку суставов и позвонков.

Борщенко, И. Система «Умный позвоночник» [Шрифт Брайля] / И. Борщенко. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2012. – В 3 бр. кн.





Козлова, Е. А. Аллергия. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я [Шрифт Брайля] / Е. А. Козлова, А. А. Попов, О. В. Репина. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2010. – В 4 бр. кн.

Книга рассказывает о том, что такое аллергия, какие факторы могут ее спровоцировать, как она проявляется и что нужно делать, чтобы снять аллергическую реакцию.

Автор объясняет, почему самые обычные продукты, растения и запахи вызывают аллергию, почему дети болеют чаще взрослых и какие особенности лечения аллергии у детей?

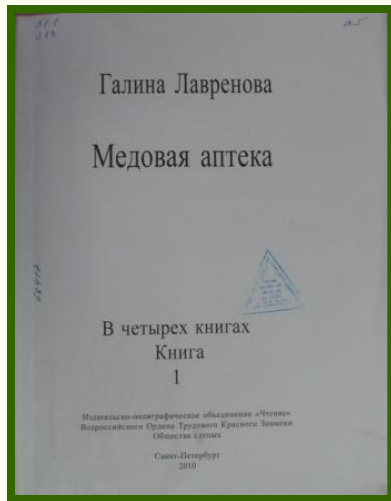
Приводятся рецепты сборов, отваров, мазей, ванн, компрессов, которые помогут справиться с неприятными симптомами болезни.



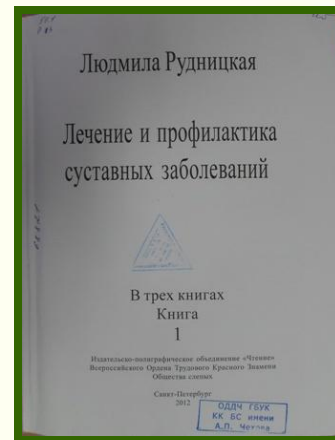
Издания рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля

Лавренова, Г. Медовая аптека [Шрифт Брайля] / Г. Лавренова. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2010. – В 4 бр. кн.

Обширные сведения о меде и продуктах пчеловодства, их комбинации с лекарственными растениями, физиотерапевтическими процедурами. В книге приведены также уникальные рецепты народной медицины, методики лечения различных заболеваний.



Рудницкая, Л. Лечение и профилактика суставных заболеваний [Шрифт Брайля] / Л. Рудницкая. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2012. – В 3 бр. кн.



Автор рекомендует эффективный лечебный комплекс, способный в рекордно быстрые сроки «поставить на ноги» при заболеваниях суставов и предупредить сезонные обострения.

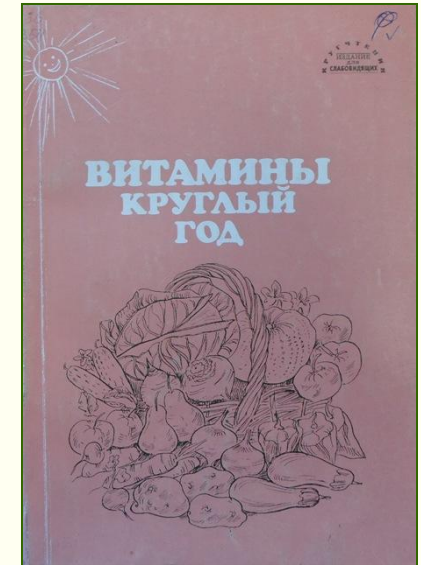
4. Коли ешь все подряд - еда яд!

Умеренность в еде полезней ста врачей.
Народная мудрость



Книга плоскпечатного укрупненного шрифта

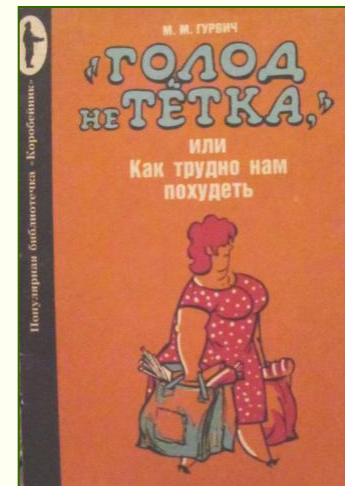
Витамины круглый год. Рецепты быстрого приготовления салатов весной, летом, осенью, зимой [Текст] / сост. Т. А. Шакун. – Москва: Логос ВОС, 2006. – 195 с. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).



Нет лучшего средства нормализации и стимулирования пищеварения, чем ежедневное потребление овощей. Раннее использование в питании свежих овощей является важным средством борьбы со скрытой витаминной недостаточностью, повышения здоровья и работоспособности при выходе организма из зимнего состояния, когда защитные его свойства ослаблены.



Гурвич М. М. «Голод не тетка» или Как трудно нам похудеть [Текст] / М. М. Гурвич. – Москва: Панорама, 1992. – 48 с.



Автор брошюры кандидат медицинских наук, врач клиники лечебного питания Института питания АМН М. М. Гурвич рассказывает о том, как надо питаться, чтобы не полнеть, как избавиться от лишнего веса с помощью диеты.

Гурвич М. М. Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты [Текст] / М. М. Гурвич. – Москва: Панорама, 1991. – 64 с.



В брошюре рассказывается об основных правилах рационального и лечебного питания, излагаются современные взгляды на вегетарианство, лечебное голодание, даются конкретные рекомендации по диетическому питанию.



«Говорящая» книга на флэш-картах

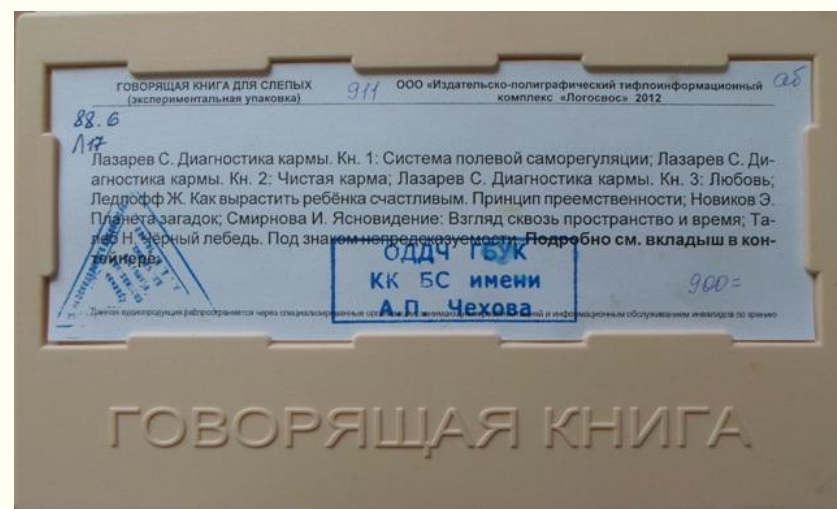


Кулинария для всех [Звукозапись]: сб. / исп. В. Лебедева. – Логосвос, 2012. – 1 флэш-карта (79 час. 22 мин.).

Шесть «говорящих» книг на флэш-карте о полезных советах и рецептах для всех здорового питания и целебных продуктах и т.д.

Мануальная диагностика и мануальная терапия [Звукозапись]. – Логосвос, 2012. – 1 флэш-карта (79 час. 40 мин.).

Десять «говорящих» книг на флэш-карте о нетрадиционных способах лечения и целительных свойствах продуктов питания и т.д.



Сазонова И. Средиземноморский парадокс: Диета вашей мечты [Текст] / И. Сазонова. – Москва: Логос ВОС, 2004. – 291 с. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).

Автор рассказывает о рационе питания жителей Средиземноморья, рассказывает о продуктах, продлевающих жизнь. Раскрывает психологические аспекты средиземноморской диеты и особенности питания в Греции, Италии, Испании и других странах Средиземноморья.



Смолянский Б. Л. Лифляндский В. Г. Аллергия. Выбор диеты [Текст] / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. – Москва: Логос» ВОС, 2006. – 227 с. – (Круг чтения. Издание для слабовидящих).

В книге объясняется природа аллергических реакций, рассматриваются современные подходы к лечению аллергических заболеваний. Особое внимание уделено питанию больных с наиболее распространенными заболеваниями, такими как пищевая аллергия и псевдоаллергия, поллиноз, аллергический ринит, бронхиальная астма и др.



«Говорящая» книга на четырехдорожечных аудиокассетах

Королева М. Легкий путь к стройности. Похудеть навсегда! [Звукозапись] / М. Королева; исп. Л. Бродская. – Москва: Логосвос, 2009. – 3 зв. кас. (8 час. 58 мин.).

Авторская программа снижения веса позволяет не просто избавиться от лишних килограммов, но и сохранить достигнутый результат навсегда. Эффективность своей методики автор, доктор медицинских наук, доказала на личном опыте: после вторых родов сбросила 30 кг.

Хейнерман Дж. Целительные свойства чеснока [Звукозапись] / Дж. Хейнерман; пер. с англ. И. Стюр; исп. М. Иванова. – Москва: Логос ВОС, 1998. – 2 зв. кас. (7 час. 29 мин.).

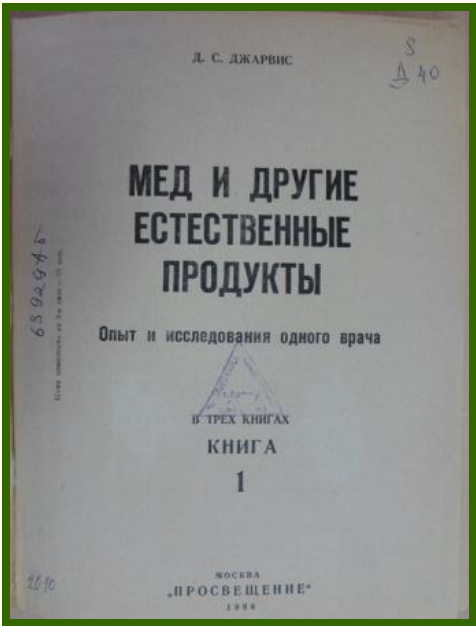
Хорошо известному растению — чесноку, еще со времен фараонов приписывался целый ряд чудодейственных качеств. Автор предлагает доступные рецепты применения чеснока, помогающие при атеросклерозе, артрите, кровотечениях, диабете, гриппе и пр. Чеснок с успехом может применяться в косметических целях, облагораживая и омолаживая кожу лица. Это удивительное растение может помочь даже человеку, больному раком, способствует предотвращению некоторых онкологических заболеваний.



Издания рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля

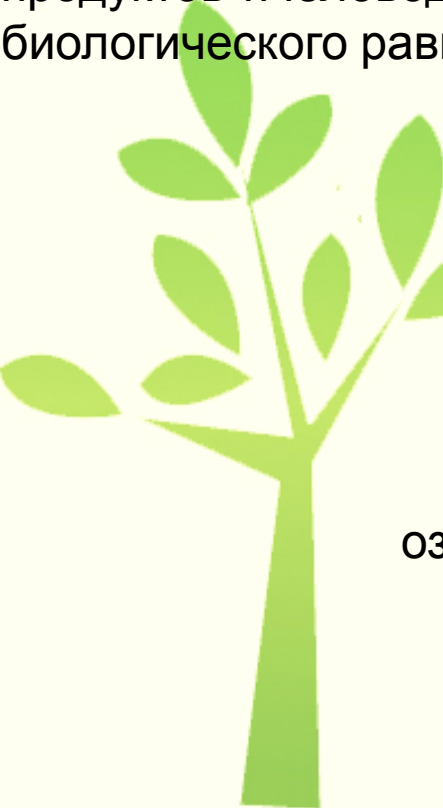
Джарвис, Д. С. Мёд и другие естественные продукты. Опыт исследования одного врача [Шрифт Брайля] / Д. С. Джарвис. – Москва: Просвещение, 1986. – В 3 бр. кн.

Описывается питательная и лечебная ценность продуктов пчеловодства. Обоснованно, систематически и общепонятно доказываются преимущества потребления продуктов пчеловодства в питании, в связи с сохранением биологического равновесия и здоровья людей.



Стрельникова, Н. Питьё, которое лечит [Шрифт Брайля] / Н. Стрельникова. – Санкт-Петербург: Чтение ВОС, 2011. – В 2 бр. кн.

Уникальные рецепты самого разнообразного питья для оздоровления организма.





Составители:
главный библиограф ИМО С. Л. Величко;
ведущий библиограф ИМО Л. М. Вейнберг .

Краснодар, 2014