

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.
Сократ.

Организм человека один из наиболее совершенных механизмов, он рассчитан на длительную жизнеспособность, однако в большинстве случаев человек сам сокращает или продлевает заложенный природой жизненный потенциал, заботясь, либо не заботясь, о своем здоровье. Ведь именно крепкое здоровье является основой долголетия и активной деятельности. Далеко не секрет, что здоровье человека зависит от наследственности на 20%, еще 20% приходится на влияние окружающей природной и социальной среды, оставшиеся 60% – это образ жизни человека, его привычки, пристрастия, поведения в быту, на работе, на отдыхе. Здоровый образ жизни предполагает оптимальную организацию жизнедеятельности изо дня в день и такое поведение, которое обеспечивает ваше собственное здоровье и здоровье окружающих вас людей. Вести здоровый образ жизни не так сложно, но он предполагает некоторые усилия, соблюдение определенных правил, в том числе отказ от вредных привычек, однако многие пренебрегают этими простыми предписаниями. Новые технологии, успехи медицины, современные препараты направлены на продление жизни человека, однако все это не будет эффективным, если человек не будет придерживаться здорового образа жизни. Различные факторы могут влиять на долголетие человека. Максимальная продолжительность жизни определена генетическими процессами, врожденной предрасположенностью, внешней экологической обстановкой. Однако чаще решающую роль играет образ жизни. Раннее старение грозит лишь тем, кто невнимателен к своему здоровью, ведет неразумный образ жизни, не желает отказаться от уже имеющихся вредных привычек, таких как курение, неумеренное потребление алкоголя, невоздержанность в пище.

Как улучшить состояние души и тела и прожить максимально долго? На эти вопросы можно получить ответы, посетив выставку «Здоровое поколение нового века», которая проходит с 17 сентября в Центральной библиотеке.



Обзор литературы «Рецепты здоровья и долголетия».

1. Аникеева, Л.Ш. Женское здоровье и долголетие: советы врача/ Л.Ш. Аникеева.- М.: Эксмо, 2013. - 320 с.

Как прожить долго, сохранив при этом красоту и привлекательность?

Автор Лариса Аникеева, врач высшей категории, предлагает специально разработанные ее комплексы упражнений для поддержания здоровья женщин зрелого возраста.

2. Вяткина, П. Домашняя книга здоровья/ П. Вяткина. - М.: Эксмо, 2011. - 408 с. : ил.

В одной книге собраны универсальные способы лечения основных недугов. В этой книге размещены методики избавления от головных болей, болей в спине, лечения аллергии, варикоза и др. Есть рецепты лечебных настоев и масок для лица.

3. Энциклопедия народной медицины. - М.: АСТ — ПРЕСС, 1999. - 496 с.: ил.

В предлагаемой книге обстоятельно разобраны способы лечения практически всех болезней как взрослых, так и детей.

4. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью/ Э. Кристенсен. - М.: Эксмо, 2005. - 192 с.: ил.

Йога для всех — уникальная комбинация физических упражнений, созданных восточной традицией оздоровления всего организма и для адаптированных для людей европейского и американского образа жизни.

5. Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств/ Е. Мильнер. - М.: Астрель: АСТ : Полиграфиздат, 2011. - 247 с.

В книге рассказывается о пользе ходьбы, о ее видах, при каких заболеваниях показана ходьба и какая.

6. Соловьева, В.А. Народные рецепты укрепления здоровья: Советы наших предков./ В.А. Соловьева - Спб.: Нева, 2005. - 320 с.

В книге собраны доступные способы профилактики и лечения наиболее распространенных болезней, приведены рецепты изготовления снадобий, методы психологического оздоровления и др.

7. Трошина, Е.А. Ложка йода для щитовидной железы./ Е.А. Трошина. - М.: Эксмо, 2013. - 224 с.

Несмотря на то что за всю свою жизнь человек потребляет всего лишь около пяти граммов йода — не более одной чайной ложки, - все-таки йода россиянам катастрофически не хватает. На страницах этого издания известный российский профессор-эндокринолог Екатерина Трошина отвечает на жизненно важные вопросы.

8. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Книга — билет./ М.Н. Щетинин. - М.: Метафора, 2009. - 240 с.: ил.

Книга-билет включает фотоуроки дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой с пошаговыми фотографиями, на которых сам автор по фазам, очень подробно показывает, как правильно выполнять упражнения.



