

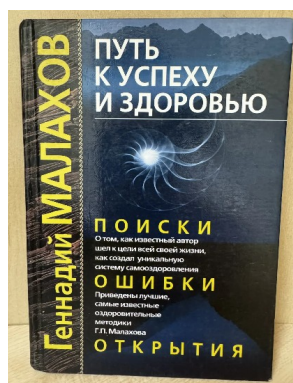
«К здоровью-через книгу» - обзор литературы

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из вас, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни, одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья. Основа здорового образа жизни, стиль жизни, и жизненные мотивации каждого человека в конечном итоге определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни. Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Рекомендательный список литературы «К здоровью – через книгу» научит вас заботиться о здоровье своём и близких, как стать сильным, красивым, уверенным в себе человеком, сохранить духовное и физическое здоровье. Советуем вам внимательно прочитать предлагаемые издания и тогда вы будете знать какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть жизненные трудности и вести активный здоровый образ жизни.



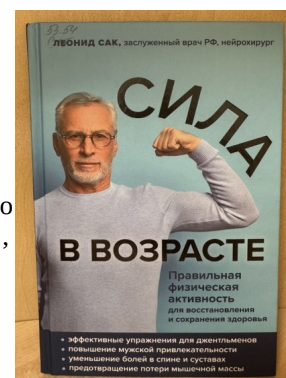
Травяные чаи, коктейли и напитки на основе лекарственных растений о богатых витаминами фруктов о овощей обладают мощным оздоровительным воздействием на организм. В издании вы найдете все сведения о лучших рецептах этих целебных напитков. Внимательно следя за состоянием своего здоровья и применяя различные способы оздоровления, вы можете смело включать травяные коктейли в свой рацион. Они помогут вам укрепить иммунитет, нормализовать вес и повысить свой жизненный тонус.

Об удивительной эффективности парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Парадоксальной ее называют потому, что вдох в ней выполняется с преодолением препятствие на сжатии грудной клетки. За рубежом медот Стрельниковой называют русской национальной гимнастикой. Она включена в оздоровительные программы крымских санаториев и лечебниц Мертвого моря. Гимнастики Стрельниковой дает возможность с помощью несложных дыхательных упражнений в короткие сроки улучшить состояние практически при любом заболевании. Она эффективна при бронхиальной астме, затяжной кашле.



Как известный автор шел к своей цели, как создавал свою уникальную программу самооздоровления, в чем ошибался и чему научился, вы узнаете из этой книги. Приведены также лучшие оздоровительные методики Г.П. Малахова, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться ее наибольшей эффективности. «Надо освоить в жизни три важные вещи -знать, что ты хочешь, претворять задуманное в жизни и уметь терпеть и ждать результата»

С возрастом наше здоровье меняется, мы становимся менее активны и более подвержены различным заболеваниям. Но принимать только лекарства не всегда выход! Физическая активность может быть отличным нефармакологическим способом восстановления здоровья. В этой книге собраны научные исследования и рекомендации о влиянии силового тренинга на организм. Вы узнаете, как привести давление в норму, снизить риск инсульта, сохранить и улучшить осанку, уменьшить боли в спине и т.д. Даже при возрастных изменениях вы можете поддерживать здоровье и значительно улучшить качество жизни!



Жить здоровой жизнью хочется всем, но все понимают, что для этого нужно. Очень часто от врачей и родственников мы слышим одно: нужно просто правильно питаться. А что такое правильно питаться? Что такое здоровое питание и как его внедрить в свою жизнь? У каждого из нас на кухне есть базовые продукты: овощи, бобовые, и фрукты, те, которыми мы пользуемся каждый день. Именно они при правильном сочетании могут сотворить с нашим организмом грандиозные преобразования. В книге-сборнике вы найдете важные советы по здоровому питанию и использованию некоторых продуктов в лечебных целях. К примеру, вы узнаете, как свекольный сок помогает скорейшему заживлению при повреждении кожи. Загадочная глава «чай под знаком зодиака» поможет вам окунуться в астрологический мир и избавиться от недугов исходя из вашего знака зодиака! А для поддержания здоровья кожи и волос в домашних условиях вы можете использовать кожуру апельсина и клубни картофеля.

