МКУ Новосибирского района
«Централизованная библиотечная система»
Центральная районная библиотека

ЗОЖ

Рекомендательный указатель

Краснообск
2018

ББК 91.9
З-79

Составитель: Лущаева И. Р.

ЗОЖ : рекомендательный указатель / сост. И. Р. Лущаева. - Краснообск : Центральная районная библиотека, 2018. – 15 с.

Пособие, выпуск которого посвящается всем, кто следит за своим здоровьем и здоровьем своих близких, содержит сведения о содержащейся в Центральной районной библиотеке литературе и электронных ресурсах по медицине, физической культуре, правильному питанию, борьбе с вредными привычками и другим аспектам здорового образа жизни.

Библиографические записи в указателе систематизируются по универсальной классификационной системе (ББК), внутри разделов материал расположен по алфавиту авторов, заглавий.

Библиографические описания составлены в соответствии с ГОСТом 7.1 – 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления» (Москва, 2004). Сокращения в пособии даны в соответствии с межгосударственным стандартом 7.12-93 «Библиографическая запись. Сокращения слов на русском языке» (Москва, 2002).

Указатель выборочно аннотирован.

ББК 91.9

© Центральная районная библиотека МКУ Новосибирского района «ЦБС», 2018

Оглавление

Естественные науки 4

Техника и технические науки. Пищевые производства 4

Здравоохранение. Медицина 4

Образование. Педагогика 12

Физическая культура и спорт 12

Психология 14

Сборники 15

Естественные науки

1. Губарева, Любовь Ивановна. Экология человека : практикум для вузов / Л. И. Губарева, О. М. Мизирева, Т. М. Чурилова. - Москва : ВЛАДОС, 2003. - 111,[1] с. - (Биология) (Практикум). ББК 20.1
2. Петров, Кирилл Михайлович. Экология человека и культура : учебное пособие / К. М. Петров. - Санкт-Петербург : Химиздат, 1999. - 383 [1] с. ББК 20

Техника и технические науки. Пищевые производства

3. Зайцев, Сергей Михайлович. Здоровое питание : энциклопедия / Сергей Зайцев. - Минск : Книжный Дом, 2003. - 767 с. ; 27 см. - (Мир энциклопедий). ББК 36
4. Лад, Васант. Аюрведическая кулинария / Васант Лад, Уша Лад ; [пер. с англ.: Н. Тандон]. - Москва : Саттва, 2007. - 316 с. - (Аюрведа). ББК 36.99
   Правильно подобранная пища способствует излечению болезней и укрепляет здоровье, неправильное питание является одной из основных причин развития болезней. Прочитав книгу, вы познакомитесь с аюрведическим подходом к питанию. Это поможет научиться определять качества пищи и выбирать те продукты и блюда, которые соответствуют вашей конституции и текущему состоянию. Рецепты из индийской кухни внесут разноообразие в рацион.
5. Самолечебник : диетическая кулинария / И. Сечански, А. Хорватова. - Москва : Аквариум, 1994. - 399, [1] с. ББК 36.996
6. Харченко, Марина Александровна. Радиация: невидимый убийца / М. А. Харченко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 93 с. - На обл. авт. не указан. ББК 31.4+51.26

Здравоохранение. Медицина

7. Агапкин, Сергей. Динамическая гимнастика для любого возраста. Йога-вьяяма : в движении - жизнь / С. Агапкин, С. Бабкин ; [авт. фот. А. Кременец]. - Москва : АСТ, 2014. - 218, [6] с. - (Адекватная йога). - 16+. ББК 53.59
   Автор книги, ведущий телепрограммы «О самом главном» знакомит читателей с системой упражнений «вьяяма», основанной на понимании принципов самооздоровления и правильном их использовании для получения поставленных целей. В нынешнем виде вьяяма – это сплав традиционных техник йоги, индийских боевых искусств, а также западных систем физической культуры. Она может использоваться и как вспомогательный элемент тренировки, и как самостоятельная методика работы над собой.
8. Аникеева, Лариса Шиковна. Старость меня дома не застанет / Лариса Аникеева. - Москва : Эксмо, 2015. - 299, [1] с. - (Медицинская академия для всей семьи). - 12+. ББК 51.204.0
9. Баранова, Светлана Васильевна. Защити свое тело-2. Оптимальное питание / С. В. Баранова. - Москва : Рипол классик [2010]. - 222, [2] с. - (Оздоровление человека). - 16+. ББК 53.5
10. Белопольский, Юрий Аркадьевич. Девочка, девушка, женщина : ваше здоровье / [Ю. А. Белопольский, С. В. Бабанин]. - Москва : Эксмо, 2011. - 494, [1] с. - (Медицинская энциклопедия). ББК 53/57

11. Богданчиков, Виталий. Энциклопедия независимости : [как научить ребенка никогда не играть на деньги. Как убедить ребенка никогда не пробовать наркотики. Что сделать, чтобы ребенок никогда не пристрастился к алкоголю] / Некоммерческий фонд "Здоровая страна" ; [Богданчиков В. и др.]. - Можайск : [б. и.], 2008. – 157 с. ББК 51.1(2)5я2
12. Болезни ног и варикозное расширение вен : лечение и профилактика / [сост. Д. В. Нестерова]. - Москва : РИПОЛ классик, 2010. - 638, [1] с. ББК 54.102
13. Болотов, Борис. Повышение иммунитета и регенерация тканей по Болотову / Борис Болотов, Глеб Погожев. - Москва : Питер, 2015. - 157, [3] с. - (Жизнь по Болотову). - 16+. ББК 53.59
Борис Васильевич Болотов – крупный современный ученый, химик, физик, биолог, отдавший 40 лет научному поиску. Огромный запас научной прочности сочетается в его книгах с простыми и доступными рекомендациями. Глеб Погожев - давний последователь Бориса Васильевича. Все разработки этого ученого-практика отличаются доступностью и неизменной эффективностью. С помощью этой книги вы сможете укрепить главную защитницу своего здоровья - иммунную систему. А значит, навсегда распрощаться с "букетом" разнообразных болезней и предотвратить самые серьезные заболевания, в том числе рак и диабет. Академик Болотов уверен: здоровье не имеет возрастных пределов. И опыт его пациентов подтверждает: с медициной будущего возможно даже невозможное!
14. Браверманн, Леопольд. Симптомы и самодиагностика : домашний медицинский справочник / Л. Браверманн ; [пер. с фр. А. Н. Степановой]. - Москва : Мир книги, 2008. - 319 с. ББК 53.5
15. Брайен, Дженни. Алкоголь [Текст] / Дженни Брайен ; пер. с англ. Н. Дорофеевой. - Москва : Махаон, 1998. - 31 с. - (Серьезный разговор). ББК 51.1(2)5
16. Бруно, Изабель. Массажи мира : 10 самых лучших и современных техник в одной книге / Изабель Бруно ; [пер. с фр. Д. В. Бондаревского]. - Москва : Эксмо, 2015. - 219, [3] с. - (Подарочные издания. Красота и здоровье). - 16+. ББК 53.584
17. Бубновский, Сергей Михайлович. Большая энциклопедия здоровья : лечение позвоночника и суставов без лекарств / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2014. - 748, [3] с. - (Оздоровление по системе доктора Бубновского). - 16+. ББК 54.5
18. Буланов, Леонид Алексеевич. Позвоночник и суставы : лечение и профилактика / Леонид Алексеевич Буланов. - Москва : АСТ : Астрель, 2009. - 187, [1] с. ББК 53.584
19. Великие лекарства в борьбе за жизнь / Константин Анохин [и др.] ; Владислав Дорофеев (под ред.). - Москва : АНФ, 2015. - 225 с. - 16+. ББК 52.8
20. Вершинин, Виталий Григорьевич. Болезни сердца : аритмии, инфаркт миокарда, стенокардия, сердечная астма : [причины и симптомы, современные и народные способы лечения, сопутствующие заболевания, профилактика] / В. Г. Вершинин. - Москва [и др.] : АСТ [и др.], 2010. - 126, [1] с. - (Советы опытного врача). ББК 54.101
21. Виилма, Лууле. Женские болезни : [как распознать предрасположенность и исцелиться от: заболеваний груди, патологий беременности и родов, гинекологических болезней, бесплодия] / Лууле Виилма ; [пер. с эстон. И. Рююдья]. - Екатеринбург : У-Фактория, 2010. - 122, [5] с. - (Исцеление души и тела) (Практический курс). ББК 57.15

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. Впервые в одну книгу собраны идеи и положения великого учителя, которые помогут предупредить и вылечить женские болезни. «Лечение силой мысли есть наивысший из всех уровней лечения», - говорит Л. Виилма. Для широкого круга читателей.

22. Влиет, Элизабет Ли. Женщина, вес, гормоны : как достичь гормонального баланса и продлить молодость / Элизабет Ли Влиет ; [пер. с англ. Н. В. Бутовой и др.]. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. – 415 с. - (Новый образ жизни). - Загл. и авт. ориг.: Women, weigt, and hormones / Elizabeth Lee Vliet M. D. ББК 54.15
23. Волкова, Роза. Дары моря, исцеляющие организм / Роза Волкова. - Москва : Прайм : АСТ, 2014. - 191 с. - (Сильнее, чем женьшень!). - 12+. ББК 53.51
24. Вольф, Надя. Секрет вашей молодости. Главная книга для любой женщины от 20 до 80 / Надя Вольф ; [пер. с фр. Т. П. Григорьевой]. - Москва : РИПОЛ классик, 2010. - 320 с. ББК 57.14+53.59
25. Все способы бросить курить: от "лесенки" до Карра. Выбирайте свой / сост. Д. В. Нестерова. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. - 255 с. - 16+. ББК 51.1(2)5
26. Вулф, Натан. Смертельный шторм: эпоха новых пандемий / Натан Вулф ; [пер. с англ. К. Тимониной]. - Москва : АСТ, 2013. - 285, [2] с. - (Тайная жизнь наших тел). - 16+. ББК 52.6+51.902
27. Гогулан, Майя Федоровна. Система Гогулан в таблицах и схемах : все законы, правила и упражнения в одной книге / Майя Гогулан. - Москва : АСТ : Прайм, 2014. - 221 с. - (Великие учителя здоровья). - 12+. ББК 53.59
28. Гурина, Ирена Владимировна. Воздух в доме и здоровье : [популярная энциклопедия] / И. Гурина, Ю. Губернский. - Санкт-Петербург : Веды : Азбука-Аттикус, 2011. - 253, [2] с. - (Серия "Главная книга о здоровье"). ББК 51.20
29. Диас, Кэмерон. Книга о теле : наука силы, закон голода, формула долголетия, или Как научиться понимать и любить свое восхитительное тело / Кэмерон Диас, Сандра Барк ; [пер. с англ. И. Литвиновой]. - Москва : Синдбад, 2015. - 270, [1] с. ББК 51.204.0

    Осознание неразрывной связи питания и здоровья стало одним из тех жизненных уроков, которые заставили Кэмерон всерьез заинтересоваться и понять, как следует заботиться о собственном теле. В "Книге о теле" она делится знаниями, полученными как на собственном опыте, так и благодаря консультациям специалистов по здоровому образу жизни. Актриса не предлагает универсальной для всех программы здоровья и не ставит конкретных целей, достижимых за неделю или за месяц. "Книга о теле" - это постепенный путь к долгой, активной и здоровой жизни. Основанная на научных фактах и мнении специалистов, "Книга о теле" - это позитивное, информативное и вдохновляющее руководство для каждой женщины.
30. Дик, Николай Францевич. Как прожить долгую и здоровую жизнь : главные заповеди долголетия, самые известные оздоровительные теории и методики, жизнь без лекарств, советы и рекомендации великих людей / Н. Ф. Дик. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 316 с. - (Все обо всем). ББК 51.204.0
31. Дикуль, Валентин Иванович. Жизнь без боли в спине : первая книга главного специалиста по болезням позвоночника / Валентин Дикуль. - Москва : Эксмо, 2011. - 262 с. ББК 53.541
32. Долженкова, Надежда Александровна. Диабет : советы эндокринолога с многолетним стажем работы / Надежда Долженкова. - Москва : АСТ, 2015. - 191, [1] с. - (Здоровье: умные методики). - 12+. ББК 54.15

33. Дюкан, Пьер. 350 рецептов диеты Дюкан : [меню для четырех этапов, рус. блюда по Дюкану, рецепты адаптированы под рос. продукты] / д-р Пьер Дюкан ; [пер. с фр. Л. В. Ивашкевич]. - Москва : Эксмо, 2012. - 301, [1] с. - (Диета доктора Дюкана). ББК 51.230+36.996
34. Евдокименко, Павел Валериевич. Артроз : избавляемся от болей в суставах: лекарственные способы лечения, мануальная терапия, массаж, лечебная гимнастика / [Павел Валериевич Евдокименко]. - Изд. 2-е, испр. - Москва : Центрполиграф, 2009. - 224 с. - (Методики доктора Евдокименко). - Авт. указан на обороте тит. л. ББК 53/53
35. Женское здоровье : большая медицинская энциклопедия : самые распространенные заболевания, новейшие схемы диагностики, основные диагнозы и симптомы ; отв. ред Е. Родионова. - Москва : Эксмо, 2010. - 958, [1] с. - (Большая популярная медицинская энциклопедия). - На обл. в подзаг.: известные способы лечения, современные лекарственные препараты. ББК 5
36. Зайцев, Сергей Михайлович. Советы ЛОР-врача детям и взрослым / Сергей Зайцев. - Минск : Книжный дом, 2010. - 318, [2] с. - (Здоровье нашей семьи). ББК 56.8
В книге популярно изложены общие методы лечения практически всех заболеваний уха, горла и носа, даны рекомендации по своевременным лечебным мероприятиям, способным остановить развитие болезни.
37. Запорожченко, Вячеслав Григорьевич. Образ жизни и вредные привычки / В. Г. Запорожченко. - Москва : Медицина, 1984. - 33 с. - (Научно-популярная медицинская литература). ББК 51.2
38. Здоровье ребенка от рождения до 7 лет : [выбираем педиатра, определяем болезни, приучаем к режиму, готовим ребенку, составляем детскую аптечку] / [сост.: В. Г. Дмитриева, М. С. Зимина, Н. Н. Ивакина]. - Москва : Эксмо, 2009. - 510, [1] с. ББК 51.2
39. Исмуков, Николай Николаевич. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков ; предисл. А. В. Голенков. - Москва : Торговый дом Гранд : Фаир-Пресс, 2001. - 378 с. - (Популярная медицина). ББК 51.1(2)5
40. Как бросить курить по-русски / [авт.-сост. Ю. Н. Гончаров]. - Ростов-на-Дону ; Санкт-Петербург : Феникс ; Северо-Запад, 2008. - 365, [1] с. ББК 51.1(2)5
41. Каменев, Юрий Яковлевич. Астма и другие болезни системы дыхания : методики А. Стрельниковой и К. Бутейко для оздоровления / Ю. Я. Каменев. - Санкт-Петербург : Весь, 2009. - 122 с. - (Советует доктор +) (Издательство "Весь" - добрые вести). ББК 54.1
42. Кашницкий, Савелий Ефремович. Главные жемчужины восточной медицины / Савелий Кашницкий. - Москва : АСТ, 2015. - 349, [1] с. ББК 53.59
Эта книга познакомит вас с главными приемами и тонкостями восточной медицины. Благодаря им вы сможете не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Все рецепты собраны в отдаленных регионах в ходе поисковых экспедиций Савелия Кашницкого по Ближнему Востоку и Средней Азии, Тибету, Монголии и Китаю.
– Как вывести камни из почек
– Рецепты от хронического кашля
– Секреты точечного массажа
– Очищение организма
– Лечение бессонницы

Эти и не только проблемы вы сможете решить при помощи этой книги. Эффективные и безопасные приемы диагностики и лечения помогут вам в короткие сроки справиться со своими недугами и надолго сохранить свое здоровье.

43. Кедрова, Мария. Золотой ус - женьшень на подоконнике : уникальные рецепты / М. Кедрова. - Москва ; Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 96, [1] с. ББК 53.52
44. Кириллов, Алексей Иванович. Сколиоз : эффективное лечение и профилактика : [причины заболевания, диагностика, массаж, специальные упражнения, оперативные методы лечения] / А. И. Кириллов. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2009 (макет 2010). - 126, [1] с. - (Советы опытного врача). – На обл. авт. не указан. - ББК 53/57
45. Кириллова, Юлия Михайловна. Сон без бессонницы. Как выспаться и быть бодрым каждый день / Юлия Кириллова. - Москва : Эксмо, 2015. - 285, [1] с. ББК 51.204
46. Комаровский, Евгений Олегович. Справочник здравомыслящих родителей : все, о чем вы хотели спросить детского врача / Е. О. Комаровский. - Москва : Эксмо. - Харьков : Клиником (Библиотека доктора Комаровского) (О здоровье детей маленьких и больших). Ч. 2 Неотложная помощь. - 2010. - 396 с. ББК 57.3
47. Коробкина, Зоя Васильевна. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 031300 – Социальная педагогика / З. В. Коробкина, В. А. Попов. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 187, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности) (Учебное пособие). ББК 51.1(2)5
48. Корсакова, Елена Александровна. Букварь здоровья для тех, кому за... : все лучшие мировые методики в одной книге / Елена Корсакова. - Москва : АСТ, 2015. - 175, [1] с. - (Антивозраст). - 16+. ББК 53.58
49. Краснова, Мария Ивановна. Природные способы лечения простуды : [безмедикаментозное лечение уха, горла, носа, кашля, ломоты] / Мария Краснова. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 191 с. ; 18 см. - (Образ жизни - здоровье). ББК 54.12
50. Кузнецов, Иван. Позвоночник - соло в оркестре здоровья : целительные упражнения Валентина Дикуля, которые помогут вам вылечить позвоночник и весь организм / И. Кузнецов, И. Лебедева. - Москва : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2010. - 215 с. ББК 53.59

    У вас болит голова, вы часто простужаетесь, жалуетесь на боли в области живота, бессонницу, повышенную утомляемость, боли в области сердца. Скорее всего, причина ваших недомоганий - в позвоночнике! Ведь современная медицина доказала, что работоспособность почти всех органов и систем организма напрямую зависит от состояния позвоночника. Эта книга расскажет вам о том, как позвоночник управляет нашим организмом, какие последствия для организма в целом могут вызвать болезни позвоночника, и, конечно, о методах оздоровления главной энергетической артерии нашего тела - позвоночника. Вы узнаете об уникальной системе восстановления позвоночника Валентина Дикуля, а также познакомитесь с другими древними и современными системами оздоровления позвоночника, с приемами снятия боли в домашних условиях при помощи народных средств.

51. Кульчитский, Геннадий Петрович. Ваш ребенок. Как уберечь от наркотиков : [инструкция для родителей от главного нарколога / Геннадий Кульчитский ; под ред., при участии д-ра мед. наук, проф. Евгения Брюна]. - Москва : Эксмо, 2012. - 238, [1] с. ББК 56/57+74.90
52. Лекарственные препараты в России : справочник ВИДАЛЬ, 2008 / [Науч.-Этич. ком.]. - Изд. 14-е, перераб., испр. и доп. - Москва : АстраФармСервис, 2008. - XVI, 1676 с. : ил. ; 29 см. - (VIDAL). - Загл. кор.: Справочник ВИДАЛЬ, 2008. ББК 52я2
53. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - Москва : Академия, 2012. - 412, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Учебник) (Бакалавриат). ББК 53.54
54. Лечебное питание при гипертонии / сост. Н. В. Верескун. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 191 с. - (Здоровье и питание). ББК 53.51
55. Мазнев, Николай Иванович. Большая энциклопедия мужского здоровья : [описание основных заболеваний, способы их профилактики, более 5000 рецептов нар. медицины] / Н. И. Мазнев. - Москва : Эксмо, 2010. - 665, [2] с. ББК 57.3я2+56.9я2
56. Макгонигал, Келли. АнтиБоль! 10 действенных упражнений йоги для устранения боли / Келли Макгонигал ; [пер. с англ. В. Полищук]. - Москва : АСТ : Прайм, 2014. - 250, [1] с. - (Анти!). - 12+. ББК 53.59
57. Миллер, Лайт. Аюрведа для всей семьи : справ. рук. / Лайт Миллер. - Москва : Саттва, 2005. - 477 с. - (Аюрведа). ББК 53.59
58. Милюкова, Ирина Витальевна. Настольная книга гипертоника / И. В. Милюкова. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2010. - 223, [1] с. ББК 54.10+53/57

    Повышенное артериальное давление отмечается более чем у половины людей старше 60 лет. Гипертония, или артериальная гипертензия, опасна не только сама по себе. Она также способствует развитию большого количества других заболеваний и осложняет течение многих болезней. Хотя "насовсем" вылечить гипертоническую болезнь, увы, невозможно, ее можно держать под контролем. Но ни одну болезнь не может победить только врач, без участия самого больного. О том, что может сделать человек, страдающий повышенным давлением, чтобы жить как можно лучше и дольше, рассказывается в этой книге.
59. Мясников, Александр Леонидович. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / Александр Мясников. - Москва : Эксмо, 2014. - 192 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым). ББК 5
60. Мясникова, Ольга Александровна. Как оставаться женщиной до 100 лет / Ольга Мясникова. - Москва : Эксмо, 2015. - 174 с. - На обл. авт.: Ольга Мясникова, врач, к. м. н. - 16+. ББК 51.204.0
61. Норбеков, Мирзакарим Санакулович. Жизнь без таблеток / Мирзакарим Норбеков. - Москва : АСТ, 2015. - 284, [3] с. - (Если врачи не помогли). - 16+. ББК 53.59
62. Норбеков, Мирзакарим Санакулович. Опыт дурака, или Ключ к прозрению : как избавиться от очков / Мирзакарим Норбеков. - 2-е изд., испр. - Москва : АСТ : Астрель, 2011. - 306, [4] с. - 16+. ББК 53.58
63. О чем говорят анализы. Расшифровка без консультации врача / [сост. Д. В. Нестерова]. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. - 383 с. ББК 53.4

64. Онучин, Николай Альбертович. Гастрит : симптомы, осложнения, лечение / Н. А. Онучин. - Москва : АСТ [и др.], 2010. - 127, [1] с. - (Советы опытного врача). ББК 54.132
Прочитав эту книгу, написанную кандидатом медицинских наук, вы узнаете о причинах развития гастрита, особенностях его проявления, а также о методах диагностики и профилактики. В книге подробно описаны все возможные способы борьбы с этой коварной болезнью.
65. Онучин, Николай Альбертович. Жизнь после инсульта : как восстановить нарушенные функции : [как ухаживать за больными, лечебная физкультура и правильное питание, эффективная профилактика] / Н. А. Онучин. - Москва [и др.] : АСТ, 2010. - 158, [1] с. - (Советы опытного врача). ББК 54.101
66. Погожев, Глеб. Золотой ус: мягкие чистки организма / Г. Погожев, Л. Погожева. - Москва : Питер, 2006. - 122 с. - (Тропинка к здоровью). ББК 53.5
67. Покровский, Борис Николаевич. Лечение и профилактика болезней почек / Борис Покровский. - Москва : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2010. - 60, [2] с. - (Здоровье и жизнь). – На обл. авт. не указан. ББК 54.13
68. Полный домашний медицинский справочник по лечению заболеваний : [в 2-х т.] / Ю. Ю. Елисеев и др. ; под ред. Ю. Ю. Елисеева]. - Москва : Эксмо (Полный справочник). Т. 1. - 2008. - 832 с. ББК 51.1(2)2
69. Полный домашний медицинский справочник по лечению заболеваний : [в 2-х т.] / Ю. Ю. Елисеев и др. ; под ред. Ю. Ю. Елисеева]. - Москва : Эксмо (Полный справочник). Т. 2. - 2008. - 864 с. ББК 51.1(2)2
70. Потапенко, Василий Петрович. Низкое давление : причины и эффективное лечение : [современные лекарственные препараты. Рецепты народной медицины. Сопутствующие заболевания, профилактика] / В. П. Потапенко. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова ; Владимир : ВКТ, 2010. - 93, [1] с. - (Советы опытного врача). ББК 54.100
71. Потапенко, Василий Петрович. Низкое давление. Эффективные методы лечения / В. П. Потапенко. - Москва : АСТ [и др.], 2011. - 63, [1] с. - (Здоровье и жизнь). - На обл. авт. не указан. ББК 54.10
Из этой книги вы узнаете, какие современные лекарственные препараты предлагают для лечения гипотонии врачи, какие заболевания сопутствуют этому недугу и какие средства могут поднять давление в домашних условиях.
72. Практическая энциклопедия здоровья женщины / [пер. с англ. Ю. В. Букановой]. - Москва : АСТ : Астрель, 2008. - 479 с. ББК 5я2
73. Проценко, Тарас Анатольевич. Как сохранить мозг здоровым / Т. А. Проценко. - Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010. - 317, [1] с. - (1000 советов). ББК 56.12
74. Проценко, Тарас Анатольевич. Массаж : самая полная энциклопедия / Т. А. Проценко. - Москва : АСТ-Пресс, 2010. - 348, [1] с. - (Дом, быт, досуг). ББК 53.54
75. Радж, Кави. Аюрведа. Здоровье женщины / Кави Радж ; [пер. с англ. М. Айрапетян]. - Санкт-Петербург : Святослав, 2006 (СПб. : ИПК Бионт). - 243, [1] с. ББК 53.58
76. Романовский, Василий Евгеньевич. О чем говорят ваши анализы: медицинские нормы лабораторных и функциональных показателей / В. Е. Романовский, Т. Ф. Цынко. - Москва : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2010. - 152, [4] с. - (Серия "Здоровая жизнь"). ББК 53.4

77. Савина, Е. Духовной жаждою томим : выздоровление от алкоголизма и наркомании / Екатерина Савина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Лепта [и др.], 2015. - 622, [2] с. - (Исцеление). - 12+. ББК 56.1
78. Савина, Екатерина Алексеевна. "Я люблю его..." : семье и друзьям алкоголиков и наркоманов / Екатерина Савина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Лепта [и др.], 2015. - 510, [1] с. - (Исцеление). ББК 56.1
79. Савко, Лилия Мефодьевна. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза / Лилия Савко. - Москва [и др.] : Питер, 2011. - 142, [1] с. ББК 57.33
80. Сакс, Джессика Снайдер. Микробы хорошие и плохие : наше здоровье и выживание в мире бактерий / Джессика Снайдер Сакс ; пер. с англ. П. Петрова. - Москва : АСТ : CORPUS, 2013. - 496 с. - (Серия "Элементы"). ББК 52.64
81. Самойлова, Мария Петровна. Природные средства для сердца и сосудов / Мария Самойлова. - Санкт-Петербург : Веды : Азбука-Аттикус, 2011. - 222, [2] с. - (Образ жизни - здоровье). ББК 54.10
Атеросклероз, аритмия и стенокардия, гипертония и гипотония, инфаркт и инсульт - все эти грозные сердечно - сосудистые болезни поддаются лечению природными средствами. Потомственная травница и одновременно практикующий хирург, Мария Самойлова собрала в эту книгу рецепты, известные ей от бабушки-травницы и лично проверенные ею самой на протяжении многих лет врачебной практики.
82. Сергеева, Галина Константиновна. Фитотерапия для детей / Г. К. Сергеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 248, [3] с. - (Медицина для вас). ББК 57.3+53.59
83. Ситель, Анатолий Болеславович. Соло для позвоночника : [125 лечебных поз : избавься от боли сам, восстанови симметрию, верни жизненные силы] / Анатолий Ситель. - 3-е изд., перераб. и доп., [обновл. изд.]. - Москва : Метафора, 2009. - 239 с. - (Серия: Российские методики самоисцеления : РМС). ББК 54.18
84. Спиричев, Владимир Борисович. Что могут витамины : парадоксы правильного питания / Владимир Спиричев. - Москва : АСТ-ПЕСС КНИГА, 2011. - 287 с. - (Наука и мир). - На 4-й с. обл. авт.: В. Б. Спиричев - засл. деят. науки РФ, д. б. н., проф. - 16+. ББК 51.230
85. Сторожук, Лариса Александровна. Йога для стройности, здоровья и красоты : как сохранить гибкость и легкость движений на всю жизнь / Сторожук Лариса Александровна. - Москва : АСТ : Кладезь, 2014. – 192 с. - (Антивозраст). - 16+. ББК 53.59
86. Таратухин, Евгений Олегович. Как не схлопотать диагноз : советы практикующего врача / Евгений Таратухин. - Москва : Вече, 2011. - 317, [1] с. ББК 53.5
87. Тейлор, Джилл Болти. Мой инсульт был мне наукой : история собств. болезни, рассказ. нейробиологом / Джилл Болти Тейлор ; пер. с англ. Петра Петрова. - Москва : Астрель : CORPUS, 2012. - 317, [1] с. - Загл. и авт. ориг.: My stoke of insight: a brain sciemtist's personal journy / Jill Bolte Taylor. ББК 56.12
88. 3000 секретов женской мудрости / [сост. А. С. Марченко]. - Харьков ; Белгород : Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2011. - 509, [3] с. ББК 51.2
Этот сборник маленьких секретов даст ответы на все вопросы, интересующие современную женщину: успешную, красивую. Как сохранить здоровье и молодость, подчеркнуть достоинства внешности и скрыть недостатки, как добиться идеальной фигуры, как стать прекрасной хозяйкой в одном лице - все женские хитрости в одной книге.

89. Ужегов, Генрих Николаевич. Домашний лечебник доктора Ужегова : [лекарственные растения для вашего здоровья]. - Москва : Эксмо, 2010. - 509, [1] с. - (Журнал "Про здоровье" рекомендует). ББК 53.59
90. Федеральный и региональный аспекты политики здорового питания : материалы международного симпозиума (Кемерово, 9-11 окт. 2002 г.) / под ред. акад. РАМН В. А. Тутельяна, проф. В. М. Позняковского. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2002. - 242 с. ББК 51.23
91. Филатова, Мария Васильевна. Оздоровительные упражнения для позвоночника / М. Филатова. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2007. - 126,[1] с. - (40 уникальных упражнений). - На обл. авт. не указан. ББК 53.5
92. Фроули, Давид. Аюрведическая терапия / Давид Фроули ; [пер. с англ. Т. Данилевич].- [5-е изд.]. - Москва : Саттва, 2005 (Ярославль : Ярославский полиграфкомбинат). - 445 с. - (Аюрведа). ББК 53.59
93. Янсон, Алла В. Код молодости: программа anti-age, которая реально работает / А. В. Янсон. - Санкт-Петербург : Вектор, 2015. - 216, [2] с. - (Здоровье на все 100!). - 12+. ББК 51.204.0

Образование. Педагогика

94. Власенко, Наталья Эдуардовна. 300 подвижных игр для дошкольников : практическое пособие : [воспитателям детских садов, учителям начальных классов, родителям детей от 2 до 7-8 лет] / Н. Э. Власенко. - Москва : Айрис-пресс, 2011. - 159, [1] с. - (Культура здоровья с детсва). ББК 74.100.5
95. Волкова, Е. А. Где живут опасности? : сценарии праздников, развлечений, досугов на тему охраны безопасности жизни и здоровья детей / Е. А. Волкова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 249 с. - (Серия "Школа развития"). ББК 74.200.58
96. Грейданус, Дональд И. Здоровье и воспитание подростка : полное практическое руководство для родителей / Дональд И. Грейданус, гл. ред. и Филип Бэш ; [пер. с англ. О. В. Полей и др. ; науч. ред. О. В. Иванова, А. В. Копцева] ; The American Academy of Pediatrics. - Москва : Мартин, 2012. - 590, [1] с. ББК 74.902.612+57.33
97. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся образовательных учреждений : руководство по использованию наглядных средств обучения / М-во образования и науки РФ, Федер. агентство по образованию ; [М. Б. Бабинский и др. ; под ред. Н. В. Ерховой]. - Москва : Вариант, 2005. - 170 с. - (В помощь образовательному учреждению: "Профилактика злоупотребления психоактивными веществами"). ББК 74.200.51

Физическая культура и спорт

98. Алимов, Андрей Николаевич. Бокс и многое другое, или Продолжение пути мирного воина / Андрей Алимов. - Ростов-на-Дону : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2010. - 184, [1] с. - (Серия "Best Fighter"). - 16+. ББК 75.713
99. Варзиев, Сослан Хаджисмелович. Энциклопедия современного бодибилдинга : интеллектуально-познавательный экскурс в мир физического совершенства / Сослан Варзиев. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. - 445, [1] с. ББК 75.6

100. Заваров, Алексей. Футбол : уроки профессионала для начинающих / Алексей Заваров. - Москва : Питер [и др.], 2010. - 201, [1] с. + 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM). ББК 75.578
101. Клейнер, Сьюзан. Спортивное питание победителей / Сьюзан Клейнер [в соавторстве с Мэгги Гринвуд-Робинсон ; пер. с англ. Т. Платоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 382, [1] с. - (Библиотека Men's Health). - 18+. ББК 75.0
102. Крапивник, Владимир Владимирович. Будь сильным, здоровым! : [для сред. и ст. возраста] / В. Крапивник, И. Усвицкий ; [рис. Е. Шабельник и др.]. - Москва : Детская литература, [1991]. - 155, [3] с. - (Знай и умей). ББК 75
103. Лисичкина, Дарья Сергеевна. Сделайте себе подарок: будьте в форме : [методика Дарьи Лисичкиной] / Дарья Лисичкина ; [худож. О. Бегак]. - Санкт-Петербург : Вектор, 2015. – 185 с. - 16+. ББК 75.6
Упражнения Дарьи Лисичкиной станут незаменимыми для создания грациозной, изящной фигуры. Профессиональный тренер эффективно совмещает танцевальные и фитнес-упражнения, что позволяет создать точеную фигуру в минимальные сроки и, что немаловажно, с удовольствием. Вы не просто приведете свои мышцы в тонус и уберете лишние сантиметры – вы обретете красивую осанку и легкость во всем теле!
104. Малов, Владимир Игоревич. Сто великих олимпийских чемпионов / В. И. Малов. - Москва : Вече, 2006. - 476 с. - (100 великих). ББК 75
105. Малов, Владимир Игоревич. Сто великих футболистов / В. И. Малов. Москва : Вече, 2010. – 426 с. - (100 великих). ББК 75.578
Футбол - одна из самых популярных спортивных игр в мире. Потому неудивительно, что история его интересует очень многих. Несмотря на то, что зарождение игры уходит в глубокую древность, подлинно всемирная любовь к футболу возникла только в XX веке. Рассказ о ста великих футболистах - это повествование о самых увлекательных и интригующих событиях футбольного мира XX столетия. Диди, Гарринча, Пеле, Бобби Мур, Эйсебио, Роберто Ривелино, Уго Санчес, Роберто Балжо, Зинедин Зидан, Луиш Фигу, Роналдо - многие герои книги хорошо известны любителям футбола, но, несмотря на это, читатели в ней найдут немало нового, неожиданного и интересного.
106. Малов, Владимир Игоревич. Тайны великих спортсменов : [для сред. и ст. шк. возраста] / Владимир Малов ; [худож. О. Пустовойт]. - Москва : Оникс, [2008]. - 255, [1] с. - (Библиотека открытий). - [6-8 кл.]. ББК 75
Звезды спорта вызывают восхищение, любовь и гордость у миллионов болельщиков. Рекорды чемпионов показывают, насколько велики возможности человека. Только как их раскрыть? Как стать победителем? Как удержаться на пьедестале славы? О силе и слабостях знаменитых спортсменов, об их взлетах и падениях рассказывает эта книга. Ее с увлечением прочтут и юные, и взрослые любители спорта.
107. Малов, Владимир Игоревич. Тайны знаменитых футболистов / Владимир Малов; худож. О. Пустовойт. - Москва : Оникс, 2008. - 318, [1] с. - (Библиотека открытий). - [6-8 кл.]. ББК 75.578
108. Мурзин, Дмитрий. Арнольд Шварценеггер. Фирменные упражнения / Дмитрий Мурзин. - Москва : ЭКСМО, 2012. - 266 с. - (Библиотека Men`s Health). - Загл. обл.: Бодибилдинг Арнольда Шварценеггера. ББК 75.69
109. Пейдж, Даймонд Даллас. Йога для реальных парней и девчонок : Самый прикольный тренинг / Даймон Даллас Пейдж, соавт. д-р Крейг Аарон. - Москва : АСТ : Астрель, 2010. - 204, [1] с. ББК 75.6

Йога от звезды реслинга, трехкратного чемпиона Даймонда Далласа Пейджа. Эта всесторонняя иллюстрированная фитнес-программа предоставит вам все: повышение уровней силы и выносливости, снижение уровней стресса и улучшение сексуальной жизни. Йога использована в качестве основы, объединяющей элементы гимнастики, тренинга для укрепления мышц брюшного пресса и медленные движения изометрического силового тренинга для активизации ваших мышц при выполнении каждой позы.

110. Пилатес [Электронный ресурс] : научись управлять своим телом. - [б. м.] : Новый диск, 2005. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. ББК 75.6
111. Полетаева, Анастасия. Скандинавская ходьба : секреты известного тренера / Анастасия Полетаева. - Москва [и др.] : Питер, 2015. - 124, [1] с. - Кн. фактически изд. в 2014 г. - 12+. ББК 75.711
112. Путин, Владимир Владимирович. Дзюдо: история, теория, практика : учебно-метод. пособие / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. - Архангельск : ИД "СК", 2000. – 153 с. ББК 75.7
113. Сортэл, Ник. Баскетбол : первые шаги. 100 упражнений и советов для юных игроков : пер. с англ. / Н. Сортэл. - Москва : АСТ : Астрель, 2002. - 237, [3] с. - (Первые шаги в спорте). ББК 75.566
114. Хоккей : правила, физическая подготовка, техника, тактика, стратегия, мастерство. - Москва : Эксмо, 2011. - 255 с. - (Книга-тренер). ББК 75.579
115. Шейпинг дома [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для индивидуал. оздоровит. прогр. / Ассоц. "Нар. спортПарк". - Москва : Народный СпортПарк, 2002. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. - (Фитнес для всех). ББК 75.6
116. Якимович, Виктор Степанович. Культура в мире спорта : монография / В. С. Якимович. - Москва : Советский спорт, 2006. - 162, [2] с. ББК 75

    В монографии рассматривается авторская классификация видов спорта, в основе которой положен характер взаимодействия спортсменов-соперников. Предлагаемая классификация позволила построить спортивные «портреты» различных стран мира и выявить зависимость их достижений в олимпийских видах спорта от особенностей национальной культуры. Особое внимание уделяется спортивному «портрету» России, характерные черты которого позволяют прогнозировать дальнейшее развитие как олимпийского, так и массового спорта в нашей стране.

    Монография рекомендуется специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем интересующимся их культурологическими аспектами.

Психология

117. Виилма, Лууле. Главная книга о счастье и благополучии / Лууле Виилма ; [пер. с эст. И. Рююдья]. - Москва : Астрель, 2013. - 605, [1] с. ББК 88.3
118. Камаровская, Елена Витальевна. Помогите, у ребенка стресс! / Елена Камаровская. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 174, [1] с. - (Вы и ваш ребенок). ББК 88.8
119. Курпатов, Андрей Владимирович. 3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью / доктор Андрей Курпатов. - 4-е изд. - Москва : Олма Медиа Групп, 2011. - 237, [2] с. - (Бестселлер). ББК 88.37

120. Лихач, Александр Владимирович. Настройтесь на исцеление [Звукозапись] : сам себе психотерапевт : аудиокнига / А. В. Лихач ; читает Александр Дубина. - Москва : Ардис, 2006. - 1 зв. диск (CD) (346 мин.) : mp3. - (Искусство успеха). ББК 88.6

В основу метода, разработанного автором данной книги, доктором философских и психологических наук, профессором Александром Владимировичем Лихачом, положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В. М. Бехтерева, И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Д. Н. Узнадзе и других ученых. На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Изложенный в книге опыт психофизического самооздоровления с использованием внутренних резервов организма – это обобщенный практический опыт по восстановлению здоровья у многих сотен пациентов в течение 15 лет.

121. Мурашова, Екатерина Вадимовна. Ваш непонятный ребенок : психологические прописи для родителей / Екатерина Мурашова. - [2-е изд.]. - Москва : Самокат, 2011. - 438, [1] с. - (Серия "Самокат для родителей"). ББК 88.8

Книга посвящена проблемам воспитания и психологического развития детей дошкольного и школьного возраста. Одно из неоспоримых достоинств этой книги - удивительное сочетание серьезного профессионального подхода и блестящего стиля изложения. Автор опирается на богатый практический опыт, накопленный за годы работы в районной детской поликлинике Санкт-Петербурга, где ей, консультанту широкого профиля, приходится сталкиваться с разнообразными проблемами детей всех возрастов. Суть книги Мурашовой - помочь современному родителю, решая конкретную проблему, найти общий язык с ребенком.

122. Пир, Мариса. Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости / Мариса Пир ; [пер. с англ. Т. Г. Аптулаевой]. - Москва : АСТ, 2015. - 303 с. - (К новой жизни!). - 16+. ББК 88.2

123. Синельников, Валерий Владимирович. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / Валерий Синельников. - 14-е изд., дораб. и доп. - Москва : Центрполиграф, 2011. - 414, [1] с. ББК 88.3

Сборники

124. Книга-подарок для супермальчиков / [авт.-сост. Н. В. Белов]. - Минск : Харвест, 2009. - 127 с. ББК 94.3

В книге собраны ответы на вопросы, которые часто задают себе и родителям мальчики среднего и старшего возраста. Здесь рассказано о том, что такое закаливание и чем следует заняться, чтобы стать сильнее, выносливее и здоровее, как защитить себя при встрече с хулиганами, как уцелеть при стихийных бедствиях и чрезвычайный обстоятельствах, как пользоваться персональным компьютером, мобильным телефоном, фотоаппаратом с обеспечением защиты информации, что представляет собой стрелковое оружие, с которым предстоит познакомиться на службе в армии, какие приемы работы профессиональных разведчиков стоит взять на заметку, чтобы подготовиться к противодействию конкурентам в будущем, если придется заниматься бизнесом.