

Новые поступления отраслевой литературы

Сентябрь 2017



Елена Романова. 120/80. Как привести давление в норму без таблеток

Проблемы с повышенным или пониженным давлением могут возникнуть у любого из нас! Советы этой книги помогут вам раз и навсегда забыть о коварном недуге! Как нормализовать давление? Как не допустить перехода пониженного давления в повышенное? Как избавиться от гипертонии и не пить таблетки всю жизнь? Книга отвечает на все эти вопросы!

- Основные причины, вызывающие стойкое повышение артериального давления
- Эффективные и безопасные методы лечения
- Факторы риска и профилактика
- Проверенные рецепты народной медицины, лекарственные растения и сборы
- Комплекс простых упражнений лечебной физкультуры
- Правильное питание для нормализации давления
- Рекомендации по образу жизни и др.



А. Аметов, М. Прудникова. Диабет. Справочник пациента

Эта книга содержит ответы на самые распространенные вопросы о сахарном диабете 2-го типа, причинах его возникновения, современных возможностях диагностики и лечения заболевания. Кроме того, в данном пособии вы найдете:

- Симптомы и признаки сахарного диабета
- Рекомендованные правила образа жизни
- Основные принципы рационального питания при диабете
- Список необходимых и регулярных обследований

Авторы искренне надеются, что знания, которые содержатся в этой книге, помогут людям с данным заболеванием жить полноценной жизнью.



Александр Мясников. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине

Эта книга – откровение. Она – о том, как без особых болячек дожить до седин в условиях отечественной медицины. Ее написал потомственный российский врач, внук и полный тезка доктора, который лечил Сталина. Автор Александр Мясников практиковал медицину в США, Африке, Франции, а сейчас он главврач крупнейшей российской больницы. Это дало ему право вывести формулу выживания и сохранения здоровья в России. Книга – увлекательный диалог с неангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней. Например: почему численность инфарктов у нас выше и какие меры профилактики предпринимаются на Западе. Почему за рубежом отказались от лечения гипертонии специальными таблетками и чем лечат сейчас. После «Честного разговора с врачом...» вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живете. Будьте здоровы!



Ольга Мясникова. Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой

Известно, что ты - то, что ты ешь. В этой книге врач-геронтолог и по совместительству мама Александра Мясникова Ольга Мясникова делится с читателями своими самыми любимыми рецептами. Но это не простые блюда из поваренной книги. Это полезная еда. Каждый рецепт помогает человеку поддержать работоспособность того или иного органа: сердца, печени, почек, селезенки; может стать отличной профилактикой простудных и вирусных заболеваний. Что когда и как лучше есть, а главное - как из полезной еды сделать вкусную? Об этом в новой книге серии "О самом главном с доктором Мясниковым".



Октябрина и Александр Ганичкины. Яблони и груши: секреты урожая от Октябрины Ганичкиной

Для успешного выращивания яблонь и груш, самых популярных плодовых деревьев в любом саду, необходимо знать основные агротехнические правила. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как правильно подготавливать почву, выбирать сорта, поливать, подкармливать и защищать культуры от болезней и вредителей. Все о полезных свойствах яблок и груш, а также кулинарные рецепты от автора в одной книге.



Октябрина и Александр Ганичкины. Баклажаны, кабачки и перцы. От рассады до урожая.

Вырастить на своем огороде, в парнике или теплице капризные баклажаны, кабачки и перцы - не так просто, но, зная основные правила выращивания от авторов этой книги, получить урожай сможете наверняка! В этой книге вы найдете всю исчерпывающую информацию о том, какие предшественники нужны под эти культуры, как правильно подготовить почву, выбирать сорта, поливать, подкармливать и защищать от болезней и вредителей.



Октябрина и Александр Ганичкины. Самая полезная зелень для здоровья от Октябрины Ганичкиной

Зелень является неотъемлемой частью нашего рациона. Особенно полезны для организма петрушка, сельдерей, салаты, укроп, кинза, мята и шпинат. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о выращивании этих культур, полезные советы по успешной посадке, уходе, подкормке и защите растений.

