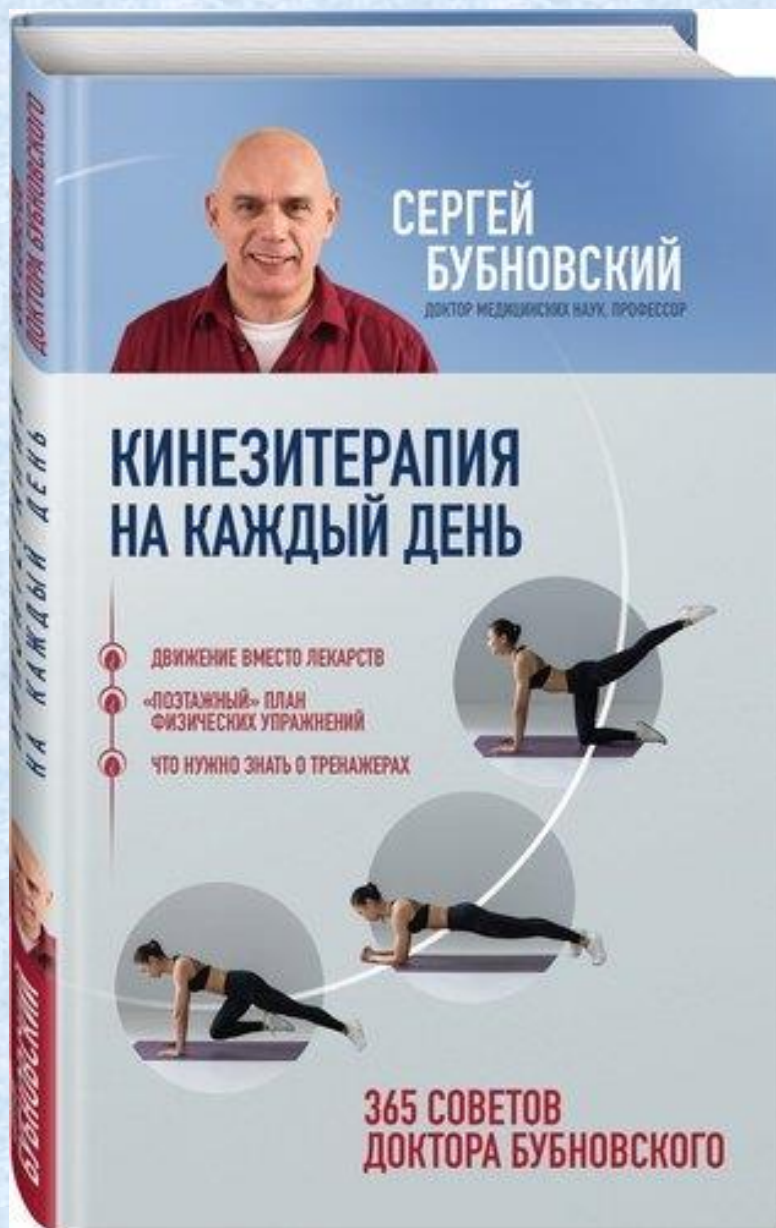


Відділ медичних наук ВОУНБ ім. К. А. Тімірязєва в рамках Національного тижня читання пропонує віртуальну виставку книг для широкого кола користувачів з питань медицини

МЕДИЦИНА НЕ ДЛЯ МЕДИКА



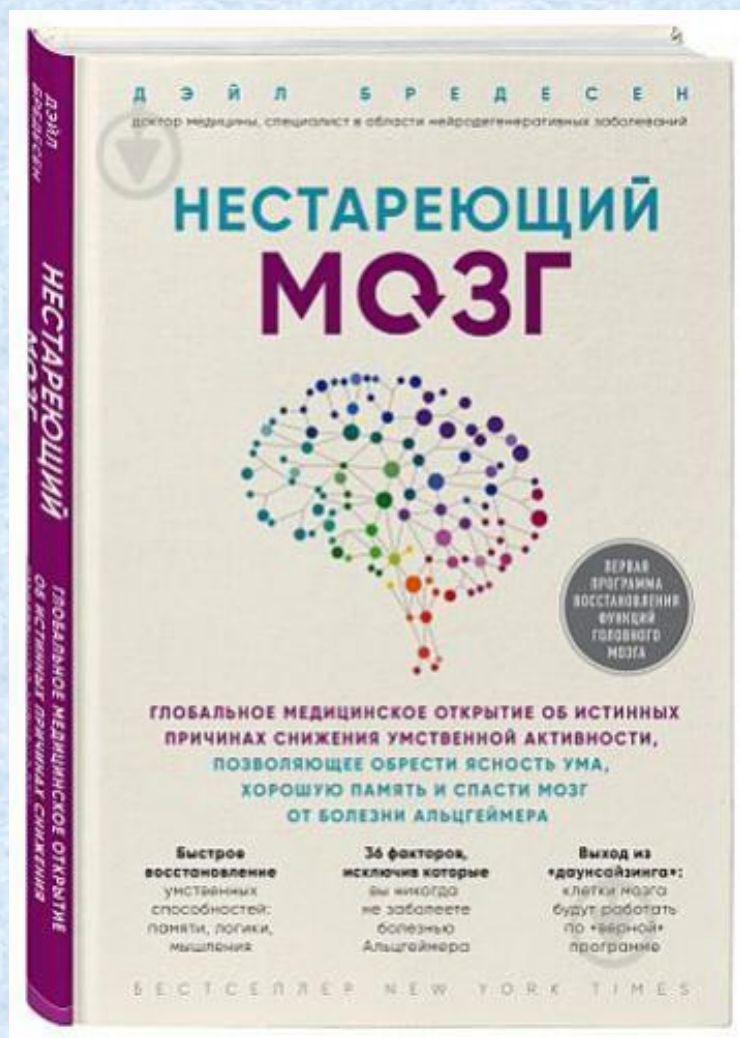
Увага! Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я!



Бубновский, С. М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского / С. М. Бубновский. - Київ : Форс Україна, 2019. - 224 с. - ISBN 978-617-7808-22-9.

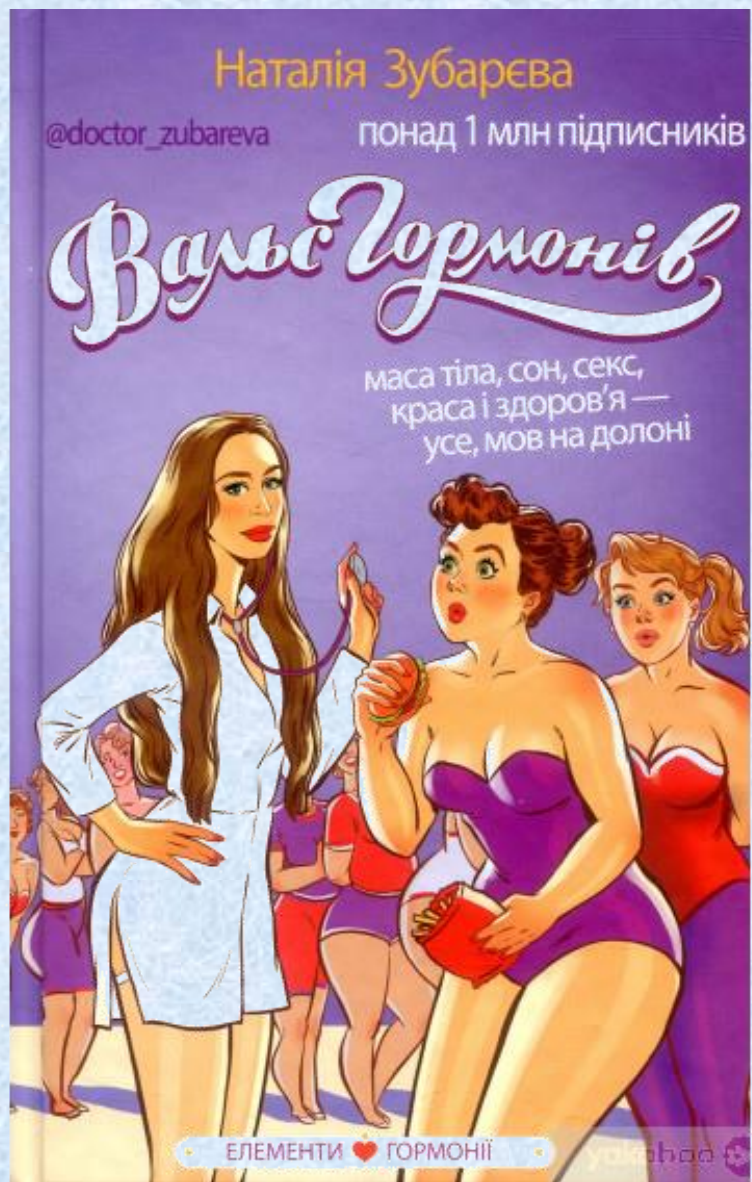
У своїй новій книзі доктор Бубновський дає поради тим, хто хоче зберегти чи відновити своє здоров'я. Автор розглядає основні помилки, що виникають при неправильному чи необдуманому підході до фізичних навантажень, та дає рекомендації, які допоможуть відновити здоров'я суглобів, хребта та серцево-судинної системи без ліків та операцій.

Поради, що містяться в цій книзі, будуть корисні для всієї родини: чоловікам та жінкам працездатного віку, молодим батькам, людям старшого покоління. Займатися здоров'ям необхідно у будь-якому віці, а поради доктора Бубновського допоможуть читачам робити це правильно.



Бредесен, Д. Нестареющий мозг: глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера / Д. Бредесен ; пер. Л. Н. Миронова ; [пер. с англ.]. - Київ : Бомбора™, 2019. - 304 с. - (Открытие века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья). - ISBN 978-617-7561-58-2.

Книга Бредесена дає відповіді всім, хто хоч раз у житті замислювався про старіння мозку. Не кожному доводилося реально стикатися з людьми, кого перемогла хвороба Альцгеймера. Але подбати про своє здоров'я у літньому віці довелося багатьом, особливо після 50 років. Особливо важливо у такому разі мати максимально перевірену інформацію та не боятися стати жертвою хвороби. Адже у книзі «Нестаріючий мозок» автор дає нам рекомендації про збереження свіжості розуму, що базуються на його багаторічному досвіді вивчення природи виникнення деменції. Вивчивши біохімічні процеси, які у мозку на різних стадіях хвороби, Бредесен вчить нас способу життя, що дозволяє як зберегти ясність розуму до глибокої старості, а й уникати безлічі інших хвороб. Анатомічні та медичні терміни, наведені автором, також будуть корисними для ще більшої впевненості у житті.



Зубарева, Н. Вальс гормонів: маса тіла, сон, секс, краса та здоров'я - усе, мов на долоні / Н. Зубарева ; пер. І. Хомчук ; пер. з рос. - 4-е вид. - Київ : BookChef, 2019. - 352 с. - ISBN 978-617-7347-97-1.

Наталія Зубарева - лікарка, яка спеціалізується на гормональному здоров'ї й харчуванні задля досягнення балансу ендокринної системи. У блозі @doctor_zubareva, який читає більше ніж мільйон читачів, - найгостріші теми жіночого здоров'я, неоціненні поради і рекомендації, тисячі історій пацієток, які видужали. "Вальс гормонів" - це унікальна жіноча енциклопедія здоров'я. Ви дізнаєтесь, як:

- зменшити вагу;
- позбутися безсоння;
- нормалізувати жіночий цикл;
- стати красунею з ідеальною шкірою, нігтями і волоссям;
- відчути крила за спиною і нескінченний приплив енергії і сил.

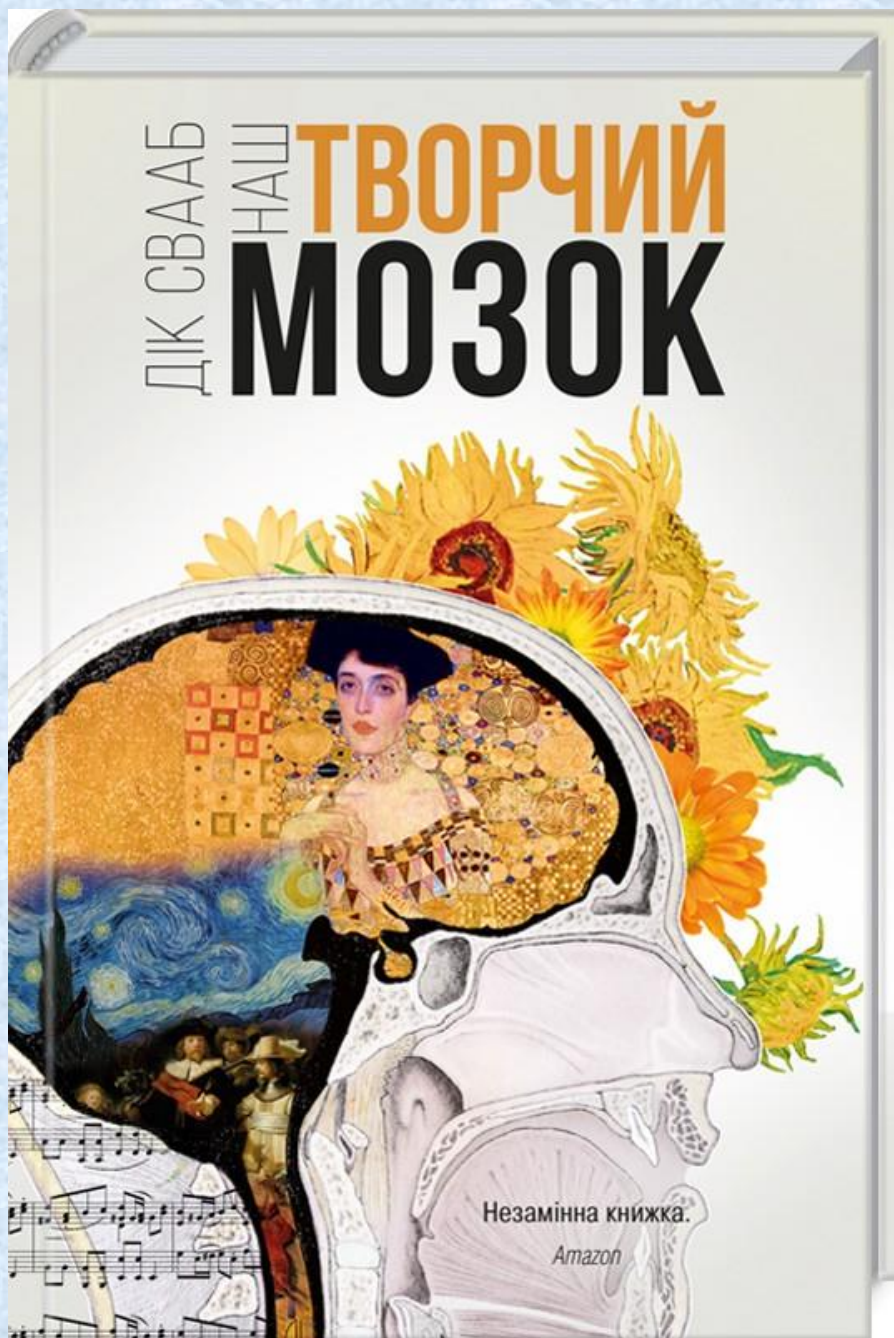
Десятки відповідей на найважливіші і серйозні

запитання про жіноче здоров'я, про проблеми, пов'язані з гормональним дисбалансом, і їх вирішення.



Зубарєва, Н. Вальс гормонів 2. Дівчинка, дівчина, жінка + "чоловіча партія". Танцюють усі / Н. Зубарєва ; пер. І. Хомчук ; пер. з рос. - Київ : BookChef, 2019. - 368 с. - ISBN 978-617-7561-01-8.

У книзі читачі знайдуть ту інформацію, яка абсолютно змінить вашу думку про власне тіло, а найголовніше дає читачам розуміння того, як воно функціонує і від чого залежать зміни, що відбуваються з ним. Теми підняті автором у книзі дуже великі та хвилюючі мільйони людей. Серед них: імунітет, ПМС, гормональні контрацептиви, рання сивина, целюліт, годування груддю та ще десятки важливих та актуальних тем для кожної з жінок. Але головною фішкою цієї книги є та частина, у якій розповідається про чоловічі гормони. Адже не лише жінки стикаються із змінами на які впливають гормони, а й чоловіки. Тепер ви зможете дізнатися про структуру чоловічих гормонів, пивний живот, облісіння, чоловічий клімакс, стрес і харчування.



Свааб, Д. Наш творчий мозок / Д. Свааб ; пер. з нім. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. - 640 с. : іл. - ISBN 978-617-12-5074-1.

Кожен має мозок. Проте не будь-який мозок — творчий. Чим є творчі здібності з погляду нейрофізіології? Звідки виникає креативність? Як оточення впливає на мозок та вибір професії? Мистецтво — це ліки для мозку чи хвороба? Яку роль у таланті художників відіграють їхні мозкові захворювання? І який стосунок до цього мають філософія та карне право? Дік Свааб говорить про взаємодію мозку із середовищем, оскільки саме це, на його думку, робить нас людьми. І не просто людьми, а унікальними особистостями. Ця книжка — немов рентгенівське світло. Готові побачити знімок власної свідомості?..



Адлер, Я. Внутрішня історія. Про це не говорять / Я. Адлер ; пер. С. Зубченко ; пер. з нім. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. - 319 с. - ISBN 978-617-12-5796-2.

Як часто ми відкладаємо візит до лікаря, бо нам... соромно? Так, соромно розповісти про проблеми, що стосуються нашого тіла. Нам легше приймати сумнівні рішення під знаменами самодіяльності, аніж відкритися спеціалістові. Ця книжка допоможе зрозуміти, що багато вад та захворювань тіла, яких ви соромитеся й вважаєте ганебними, насправді цілком нормальні і їх можна легко усунути. Найголовніше — наважатися переступити через себе й розкрити іншому своє тіло і душу.

- Упс, хтось пукнув: газівники, подразнені кишки та інші типові запахи підземного гаража
- Наш індивідуальний відбиток запаху
- Венеричні захворювання та потреба про них говорити
- Гемороїдальні страждання: поширена ПОП-лема
- Підступні грибки та штуківини зі скоринкою
- Гемангіоми, печінкові плямки-павутинки й розширені судинки
- Хропіння — це лише незручність чи все-таки хвороба тощо

Розпочинаємо мандрівку по ділянках відчуттів, якими ми сприймаємо табу нашого тіла: нюх, чуття, зір та слух. І

найголовніше, пам'ятайте: ви не самотні. Не існує неприємних мук, від яких би не страждали інші люди. Просто про це ніхто не говорить.

ІРВІН ЯЛОМ

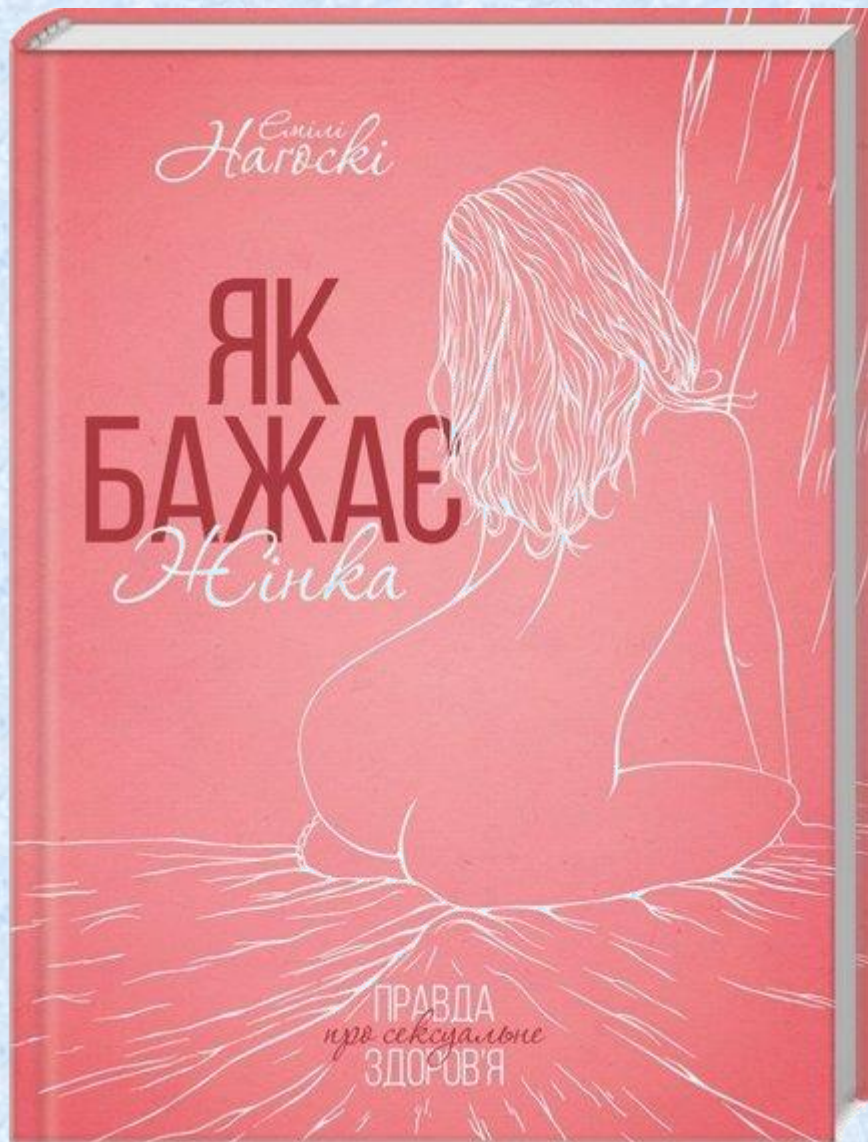


ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ

ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ

Ялом, І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті / І. Ялом. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. - 321 с.

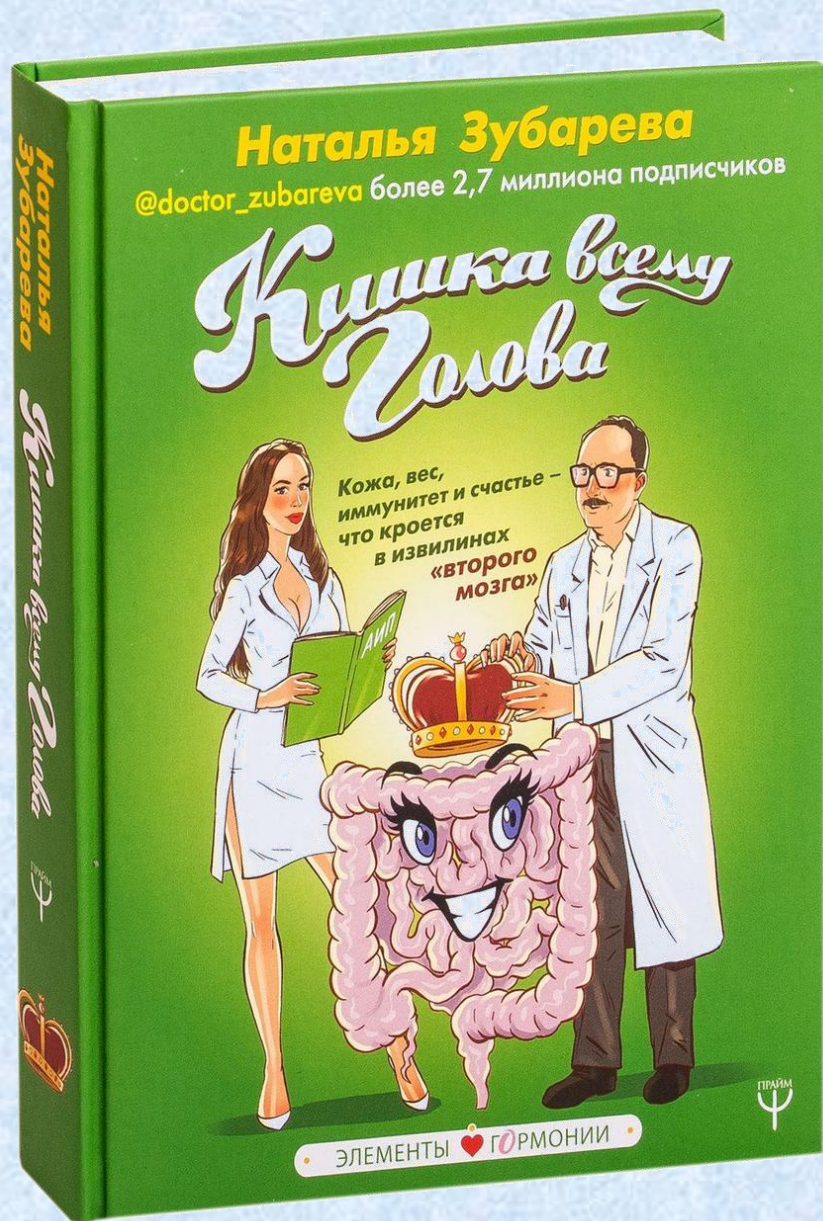
Як почати цінувати життя та насолоджуватися кожною його хвилиною? Страх смерті — у молодих та старих, він однаково переслідує нас протягом життя. Ірвін Ялом знає, як притлумити ці деструктивні та похмурі роздуми і прийняти життя в його неминучій скінченності. З гумором і теплотою автор аналізує причини й наслідки, знаходить інструменти для боротьби з потаємними демонами та страхами. Він вчить нас без остраху вдивлятись у майбутнє, приймаючи життя таким, яким воно є, і знаходити в цьому найбільше задоволення. Захоплива й цікава розповідь від майстерного оповідача та професіонала своєї справи.



Нагоскі, Емілі. Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я / Емілі Нагоскі ; пер. с англ. В. Зенгви. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. - 478 с.

Чого бажає жінка? Бути жаданою і жадати. Здавалося б, усе так просто. Тоді чому у вашому інтимному житті бракує феєрверків пристрасті? Чому так важко зрозуміти власні бажання, своє тіло й отримати максимальне задоволення? Може, з вами щось не так? Емілі Нагоскі знає відповіді на ці та інші запитання. Про всі «секретики» і «точки» жіночого тіла, про сексуальне бажання, механізм його дії та ідеальні умови для його пробудження. На сторінках видання ви знайдете практики розкриття власного сексуального потенціалу, інформацію про ті самі «ідеальні умови», а також про зв'язок мозку й лібідо. Історії реальних жінок, їхні запитання й відповіді на них поряд із результатами досліджень кваліфікованих фахівців... Ви відкриєте те заповітне

щось, яке поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною, бажаною та здоровою.



Зубарева, Н. Кишка всему голова. Шкіра, маса тіла, імунітет і щастя - що приховано в звивинах "другого мозку" / Н. Зубарева ; пер. І. Хомчук. - Київ : BookChef, 2020. - 432 с.

У новій книзі доктор Зубарева розповідає про кишечник - "другий мозку" людини. Трильйони бактерій організму людини складають мікробіом — єдину екосистему, величезну роль функціонуванні якої грає кишечник. Цей орган безпосередньо впливає на наше здоров'я: шкіру, імунітет, вагу, емоційний стан, роботу мозку та навіть гормональне тло. У книзі представлені висновки, що базуються на даних фундаментальної медицини, підкріплених останніми дослідженнями російських та західних учених, а також практикою функціональної медицини. Автор ділиться професійним досвідом та своїм поглядом на діагностику та лікування захворювань, пов'язаних з дисфункціями ШКТ. Читач дізнається, що пов'язує кишечник і мозок, як бактерії керують нашим самопочуттям, настроєм та звичками, до яких хвороб веде неправильне харчування, а також ще дуже багато важливої інформації – від антибіотиків та

алергії до секретів красивої та здорової шкіри. Подбайте про свій мікробіом - а він подбає про те, щоб ви були здорові та щасливі!



Райли, Дж. Как есть меньше. Преодолеваем пищевую зависимость / Дж. Райли. - Киев : Центр учебной литературы, 2020. - 250 с.

Розвінчання міфів про дієти, здорове харчування та харчову залежність.

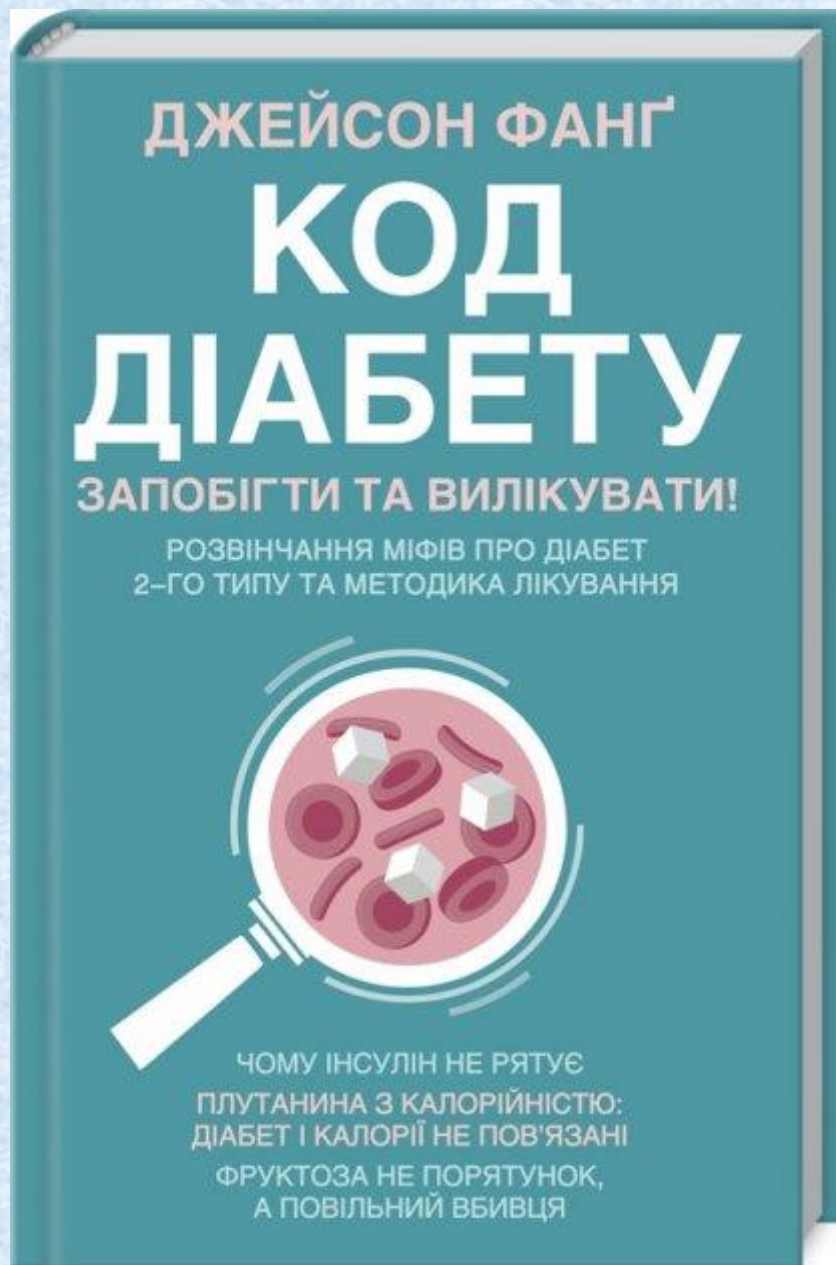
Чи підходить вам одне із цих тверджень?

- Ви знаєте, що їсте занадто багато, але якщо зменшити порцію, ви не наїдаєтеся;
- Ви раз у раз щось перехоплюєте навіть після вечері;
- Ви відкриваєте пачку печива, збираючись з'їсти одне-два, але навряд чи зупиніться, доки не з'їсте все;
- Ви голодні навіть після того, як міцно поїли;
- Вам складно дотримуватися дієти, а якщо все ж таки вдається, то після закінчення дієти вага швидко повертається;
- Цукор, кофеїн та/або нікотин – важливі для вас джерела енергії

Якщо так – можливо, у вас харчова залежність. Вона може виявлятися по-різному. Від неї страждають і люди з нормальною вагою, і ті, хто має надмірну вагу або навіть ожиріння. Харчова залежність може спостерігатися навіть у тих, хто важить недостатньо: деяким вдається залишатися досить худими,

харчуючись при цьому шкідливою їжею.

Ця книга допоможе вам подолати харчову залежність, хоч би як вона виявлялася. Ви зможете розвинути контроль над своїми харчовими звичками, скинути вагу та утримувати її на стабільному рівні.



Фанг, Дж. Код диабета: научные данные о том, как диабет 2-го типа стал самой "внезапной" болезнью столетия, и простая программа восстановления без инъекций и лекарств / Дж. Фанг ; [пер. с англ. А. В. Люминой]. - Київ : Форс Україна, 2020. - 304 с. - (Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует)

Насправді, міфи не зникли разом із Давньої Грецією. Вони живуть й досі. Особливо у медицині. Ми віримо в діагнози та методи лікування, які давно втратили актуальність. Ми досі певні, що діабет 2-го типу — це невиліковний вирок, чума XXI століття. І що найкраще, на що можуть сподіватися хворі, — це всього лише утримання свого недугу під контролем та уповільнення його прогресування шляхом довічної залежності від препаратів у поєднанні з медичними приладами й хірургією. Може, так колись і було. Доки лікар Джейсон Фанг не дійшов геніального висновку: хворобу, яку спричиняють порушення харчування, медикаменти не вилікують.

Дієтотерапія — ось, що працює на сто відсотків. Діабет більше не є вирок. Його лікують і виліковують. Ця книжка-інструкція допоможе розібратися у самій суті хвороби, обернути захворювання на будь-якій стадії та навіть запобігти

йому. Бо час лікувати причини, а не симптоми!