Дорогие читатели!

Умение поддерживать собственное здоровье на высоком уровне — это величайшее достижение и благо для каждого конкретного человека.

Сейчас многие люди хотят оздоравливаться естественными методами. Однако из-за недостаточности информации по данному вопросу им очень трудно вникнуть в механизмы оздоровления.

Предлагаем Вашему вниманию рекомендательный список книг, в которых собраны лучшие рецепты народной медицины для укрепления здоровья и лечения различных заболеваний при помощи удивительных растений-целителей.

Ответственный за выпуск:
Карнаухова В.П.,
зав. МБО

Составители:
Голубцова И.А.,
вед. библиограф МБО

Курдюкова Г.А.,
библиотекарь
внестационарных форм
обслуживания

Ждём Вас по адресу:
309070, г. Строитель,
ул. Юбилейная, д. **1,**
т. **5-19-84**

http://www.yakovlbibl.ru

Часы работы библиотеки
с **11.00** до **19.00**
ежедневно, кроме понедельника,

последняя пятница месяца-
санитарный день

МУК «МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА ЯКОВЛЕВСКОГО РАЙОНА»

МЕТОДИКО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Лес и сад с головы до пят

/природные целители/



Рекомендательный список литературы

Строитель
2009

«ЛЕС И САД С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ»



Иофина И. О. Чеснок и лук—природные целители / И. О. Иофина. – М. : АСТ, 2006. – 62, [2] с. – (Здоровье и жизнь).

В данной книге вы найдете множество рецептов применения лука и чеснока в лечебных целях, а также сведения о химическом составе и фармакологических свойствах данных растений.



Кедрова М. Лечебные грибы, ягоды и травы. Будь здоров круглый год! / М. Кедрова. – СПб. : Питер, 2006. – 96 с.

О том, какими уникальными, целительными свойствами они обладают и как правильно их применять, вы прочтете в этой полезной и интересной книге.



Николаев Л. Лечение Золотым усом / Л. Николаев. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 124 с. – (Панацея).

Почему лечит и лечит ли вообще золотой ус, не значащийся в списках лекарственных растений, принятых к употреблению отечественной медициной? Опередила ли народная медицина официальную и на этот раз или же просто пытается выдать желаемое за действительное? Да, лечит. Об этом вы узнаете в книге.



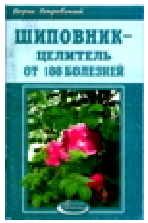
Покровский Б. Облепиха для вашего здоровья / Б. Покровский. – М. : АСТ, 2006. – 61, [3] с. – (Здоровье и жизнь).

Облепиха крушиновидная - настоящая кладовая витаминов, обладающая большим набором уникальных целительных и заживляющих свойств. Облепиховое масло, настои из облепиховой коры, отвар из семян просто незаменимы при лечении ожогов, пролежней, лучевых поражений и других повреждений кожи, эрозии шейки матки, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Покровский Б. Свекла вместо лекарств / Б. Покровский. – М. : АСС-Центр : ЛАДА, 2005. – 64 с. – (Серия «Азбука здоровья»).

Столовая, или красная корнеплодовая свекла издавна считается одним из лучших и действенных средств при лечении аллергии, гепатита, сахарного диабета, гипертонии, мастита, геморроя, простатита, заболеваний крови, щитовидной железы, суставов, печены и т. д.



Покровский Б. Шиповник-целитель от 100 болезней / Б. Покровский. – М. : ЛАДА : АСС-Центр, 2005. – 64 с. – (Серия «Азбука здоровья»)

В этой книге собраны самые разные способы использования шиповника для профилактики и лечения многих заболеваний, укрепления и омоложения организма, а также кулинарные рецепты приготовления его плодов.



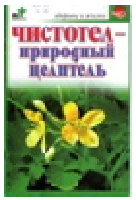
Ромашов М. А. Лечение боярышником / М. А. Ромашов. – М. : Вече, 2004. – 96 с.

Это издание призвано помочь справиться с заболеваниями, не прибегая к фармакологии, используя лишь целительные свойства боярышника.



Сабельник, багульник, клюква. Рецепты здоровья. – СПб. : Вектор, 2005. – 64 с. : ил. – («Добрые советы»).

Сабельник входит в состав многих очищающих сборов, он помогает организму справляться с инфекционными заболеваниями, положительно влияет на работу сердца, регенерирует клетки. Сабельник очищает кровь и способствует омоложению организма. Книга также расскажет о двух других замечательных болотных растениях-целителях - багульнике и клюкве.



Чистотел—природный целитель / авт.-сост. С. П. Евдокимов. – М. : АСТ, 2006. – 61, [3] с. – (Здоровье и жизнь).

Чистотел обладает лечебными свойствами, позволяющими использовать его для лечения самых различных заболеваний. Его можно использовать в качестве наружного средства для лечения кожных заболеваний и для приема внутрь.