

3 МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ



Бути здоровим.
Як просто і складно...



2023

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ
ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ)
Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва
Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування



**Бути здоровим.
Як просто і складно...**



Бути здоровим – вимога часу, яка має прямий стосунок до Всесвітнього дня здоров'я. Здоров'я – це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Піклуватися про своє здоров'я – це актуально, модно і престижно.

У Всесвітній день здоров'я ми бажаємо всім нам бути здоровими та дотримуватися здорового способу життя!

Допоможе вам в цьому тематична підбірка книг.

У тематичному огляді сучасної літератури про те, як важливо вести здоровий спосіб життя, як навчитися слухати своє тіло, пізнати свої слабкі місця, приймати правильні харчові рішення та досягти гармонії тіла і духу. Книги є у фондах нашої бібліотеки.

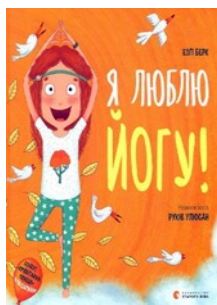
Шімечка, М. М. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух / Мартін Мілан Шімечка ; [пер. зі словац. І. Пушкар]. – Київ : Дух і Літера, 2022. – 216 с.

Книжка «Фізичне виховання» словацького журналіста, письменника, мислителя Мартіна Мілана Шімечки присвячена роздумам про рух та його вплив на тіло, дух і, зрештою, долю людини. Це спроба автора розповісти про свій спортивний досвід тенісиста, плавця, вершника й нарешті легкоатлета та про відкриття, які автор зробив, займаючись спортом. Читач дізнається, чому все ж таки Мартін Мілан Шімечка свого часу не став на шлях професійного спортсмена, хоч то був його останній «квиток» до університету.



Міркування автора про роль спорту, фізичної культури, руху як такого в нашому житті глибокі, почасти несподівані, дотепні, нагадують одним про вічний зв'язок тілесного й духовного, інших змусять згадати, коли останній раз виходили на пробіжку і скільки зайвих кіло набрали за час локдауну, хтось, дочитавши, дістане давно закинуту в шухляду тенісну ракетку або поведе онуків на плавання. «Фізичне виховання» – це книжка про гармонію тіла та духу, це філософський погляд на спорт і сучасний спортивний раж, контрінтуїцію і вихід за межі власних можливостей, а також про те, в чому ж насправді криється краса буття.

Берк, Е. Я люблю йогу! / Езгі Берк ; пер. з англ. О. Ренн ; худож. Р. Улюсан. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2021. – 65 с. : іл.



Насолоджуйся своїм днем з йогою! Тобі колись хотілося гарчати, як лев, пускати коріння, мов дерево, чи літати, наче птах? Чи зможеш ти стояти рівненько, як свічка? Або гойдатися, як човник у морі? А може, запливеш аж до океану? Тільки уяви, що, практикуючи йогу, ти зможеш уподібнюватися різним живим істотам дикої природи, як-от метелику чи верблюда, наслідувати форми предметів, не бачених ніколи досі або тих, на які полюбаєш дивитися. Чи готові твоє тіло й розум до чудової мандрівки з книжкою «Я люблю йогу!»

Дженкінсон, Е. Чому ми такі ненажери. Як приборкати апетит / Ендрю Дженкінсон ; пер. з англ. Анни Дученко. – Київ : ВООКСHEF : [Форс Україна], 2021. – 432 с. : іл., схем.



Зайва вага й ожиріння стали одними з найпоширеніших порушень здоров'я серед жителів розвинених країн. Крім прямого негативного впливу на якість життя, ці порушення спричиняють багато хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних і ендокринних. Доктор Ендрю Дженкінсон знає про ожиріння майже все, оскільки багато років працює бариатричним хірургом і допомагає своїм пацієнтам позбутися зайвої маси тіла. Однак, він упевнений: цій проблемі можна запобігти, якщо зрозуміти, що саме призводить до появи надлишкової ваги. Спираючись на наукові дослідження, він докладно пояснює, як працює механізм «ненажерства», й дає конкретні поради щодо того, як його «поламати», не вдаючись до виснажливих дієт і занять спортом.

Озерна, Д. Книжка для дорослих. Як старшати, але не старіти / Дарка Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 304 с. : портр.



У нашому інформаційному просторі життя всіх людей, старших навіть за 35 років, малопомітне. Чим живуть «дорослі»? Чи правда, що старіші люди всі як один хворі, занудні, несучасні, не хочуть сексу і не подобаються собі в дзеркалі?... Ні, неправда. Давно на часі переглянути ставлення до віку, старшання і старіння, а також хронічних хвороб. Причому не просто «взяти і перестати хворіти», а збагнути, що з нами відбувається, які є ризики й можливості в кожного віку, і продовжити старшати, та не старіти. «Книжка для дорослих: Як старшати, але не старіти» у цьому допоможе. У ній ідеться про чинники, що сповільнюють чи прискорюють старіння, про запобігання серцево-судинним хворобам та раку, життя з діабетом та хворобами легень і кишківника, піклування про тіло від очей до кісток, психічний добробут, загальні та специфічні поради з харчування, про менопаузу, ерекцію, секс і те, як жити довго й щасливо. Тільки без магії та чарівних пігулок. «Книжка для дорослих: Як старшати, але не старіти» – це третя книжка серії «Оптимістично про здоров'я».



Сем'янків, А. Медицина доказова і не дуже / Андрій Сем'янків (MED GOblin). – Київ : Віхола, 2021. – 272 с. : портр.

50% ліків на планеті Земля призначаються неправильно. На тій самій планеті 50% пацієнтів приймають ліки не так, як треба. Не дуже оптимістично, авжеж. Книжка лікаря й автора популярного блогу про медицину MED GOblin Андрія Сем'янків – це своєрідний путівник медичними нетрями: від того, як працюють ліки й що ховається за народною медициною, гомеопатією та стовбуровими клітинами, і до конспірології та навичок розпізнавання призначених фуфломіцинів. Чому бактерії на підлозі лікарні небезпечніші за ті, що живуть у вашій кухні? Як поширюються антивакцинаторські міфи і навіщо королеві гомеопат? Чому антибіотики зазвичай можна поєднувати з алкоголем (і до чого тут пиво, гонорея і сифіліс)? Що насправді роблять оксолінова мазь і гематоген та чи варто обклеювати своє тіло тейпами? А також про фітотерапію, інгаляції з вареної картоплі, дієти, уколи, пуповинну кров та інші прогресивні

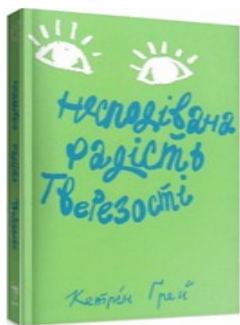
(насправді не дуже) методика розповідає автор книжки, пояснюючи водночас, як критично аналізувати медичну інформацію.

Беловешкін, А. Що й коли їсти. Як знайти золоту середину між голодом і переїданням : [12 правил вибору продуктів, 12 правил режиму харчування] / Андрій Беловешкін ; пер. А. Долгая. – Київ : ВООКСНЕФ : [Форс Україна], 2020. – 256 с. : портр.



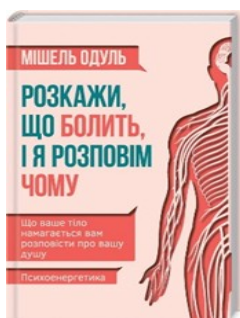
У своїй книзі Андрій Беловешкін, лікар, кандидат медичних наук, дослідник, спеціаліст у галузі здорового способу життя й культури здоров'я, ділиться своїми знаннями та досвідом, котрі допоможуть читачам оздоровитися. Метод, запропонований автором, простий – лише 12 правил режиму харчування і 12 правил вибору продуктів. Його головна мета – навчити слухати своє тіло, пізнати свої слабкі місця, приймати правильні харчові рішення й почати отримувати задоволення від їжі. З цієї книги читач дізнається, чим відрізняється емоційний голод від фізичного, яка кількість прийомів їжі в день оптимальна, як із корисних продуктів приготувати смачну страву, чому важливий ритуал прийому та багато іншого. Скориставшись порадами та доступними методиками, кожен уже за кілька тижнів зможе відчутти суттєве поліпшення якості життя.

Грей, К. Несподівана радість тверезості / Кетрін Грей ; [пер. з англ. Зорини Тіммерман]. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 304 с.



Не кожна людина готова відкрито говорити про свою алкогольну залежність та шлях боротьби з нею. Проте Кетрін Грей знайшла у собі сили відверто, невимушено і чесно описала свою гірку історію пияцтва і свій шлях до тверезого життя. У книзі «Несподівана радість тверезості» авторка розвінчує поширений у суспільстві міф про алкоголь як «дарувальника радощів», як «райські ворота до спілкування», що «бути тверезим – нудьга зелена». Кетрін Грей розмірковує про суспільний тиск і нав'язування алкогольних традицій, аналізує дослідження провідних нейрологів і психологів про причини нашого тяжіння до алкоголю, заглиблюючись у природу цієї неоднозначної звички та її однозначні впливи на наші мозок і тіло.

Спираючись на власний досвід подолання алкогольної залежності, Кетрін Грей аргументовано й натхненно пояснює, в який спосіб тверезе життя може виявитися якісно ліпшим, значно цікавішим, багатшим, насиченішим, яскравішим, щасливішим. А втім, лише вам вирішувати, чи обрати цю альтернативну реальність без випивки й втішатися життям без похмілля.



Одуль, М. Розкажи, що болить і я розповім чому. Що ваше тіло намагається вам розповісти про вашу душу. Психоенергетика / Мішель Одуль ; [пер. з фр. Є. Голобородько]. – Харків : Віват, 2020. – 223 с. : іл.

Мішель Одуль – провідний французький спеціаліст-практик із шіацу та психоенергетичної медицини, засновник Французького інституту шіацу; має практичний досвід понад 35 років, кількість проведених ним консультацій – понад 10 тисяч. Грунтуючись на цьому, він винайшов власні підходи до лікування і профілактики

хвороб, якими й ділиться в цій книжці. Вивчаючи східну медицину протягом понад 20 років, Мішель Одуль зрозумів: наше тіло справді сигналізує про проблеми, і доказом цього є зв'язок між емоційним та психічним напруженням і конкретними захворюваннями. Розв'язуючи власні проблеми, ми можемо подолати будь-який біль, повернути здоров'я та віднайти щастя в житті.

Самойленко, Н. Їж, пий, худни. Здоров'я без дієт / Наталія Самойленко. – [Київ] : Книголав, [2020]. – 208 с. : іл., портр.

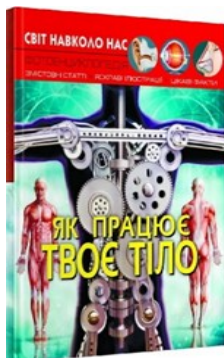
Головний сучасний стандарт краси – це здоров'я. Контроль ваги, правильне харчування, фізичні вправи необхідні для того, щоб подовжити молодість організму й уникнути багатьох хвороб. Якщо вам здається, що виконувати всі ці приписи важко й марудно, книжка лікарки у сфері дієтології та ендокринології Наталії Самойленко допоможе розібратися у причинах виникнення зайвої ваги, підібрати раціон, сформуванати звичку правильно харчування. Легкий та зрозумілий авторський стиль, оригінальні ілюстрації Наталки Гайди мотивуватимуть на позитивні зміни.

Наталія Самойленко – лікарка у сфері дієтології та ендокринології, експертка з розробки програм здорового харчування, раціону, струнності. Упродовж 17 років формує персональні програм оздоровлення організму та харчування: створює індивідуальні раціони, що підходять під вік, стать, рівень фізичної активності та стан здоров'я людини. Клієнтами Наталії Самойленко були Наталія Могилевська, Катя Осадча, Маша Єфросініна, Юрій Горбунов, Марічка Падалко. У 2018 році заснувала клініку дієтології.



Світ навколо нас. Як працює твоє тіло / [Т. Тарновська ; пер. з рос., іл. Д. С. Турбаніста]. – [Київ] : ПП «КРИСТАЛ БУК», 2020. – 48 с. : іл.

Наша книжка відкриває таємниці людського тіла й дає відповіді на запитання, які ще пів століття тому заводили вчених у глухий кут. Чому з'являються веснянки й через що ми гикаємо? Навіщо нам апендикс і звідки береться піт? Що являє собою ДНК і яку роль відводять стовбуровим клітинам? Ми просто й доступно описуємо складні процеси, що відбуваються в організмі, доповнюючи тексти зрозумілими схемами та яскравими світлинами. Цікаві факти, які дбайливо зібрано в цьому виданні, зроблять читання ще більш захопливим. Книжку адресовано допитливим підліткам та їхнім дбайливим батькам.



Хей, Л. Станьте щасливими за 21 день. [Усміхайся та змінюйся] / Луїза Хей ; [пер. з англ. Н. Третьякової]. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. – 204 с.

Найповніший курс любові до себе. Для формування нової звички потрібен місяць. А стати щасливими можна лише за 21 день. Досить просто... зазирнути в дзеркало. І полюбити власне відображення! Сказати йому (собі) кілька приємних слів, компліментів, подарувати усмішку. Дуже важливо «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі щодня. Три тижні накопичення любові й поваги до себе – один із найприємніших подарунків, який ви



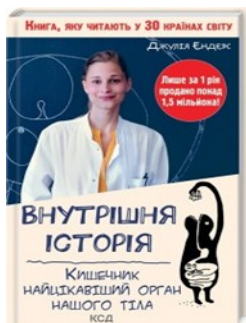
можете собі зробити. А ще ви нарешті: – відпустите минуле та зміцните самооцінку; – приборкаєте внутрішнього критика й полюбите дитину всередині себе; – забудете про гнів і подолаєте страх; – полюбите своє тіло й пробачите образи; – позбавитеся стресу та навчитеся вдячності тощо. Полюбіть себе зараз і назавжди!

Гренемаєр, Д. Велика книга про здоров'я для усієї родини : [для дошкільного і молодшого шкільного віку та дбайливих дорослих] / Дітріх Гренемаєр ; [пер. з нім. Р. Матієва]. – [Тернопіль] : Навчальна книга-Богдан, [2019]. – 280 с. : іл., портр.



У книзі відомого німецького професора Дітріха Гренемаєра у формі бесіди подано цікаву інформацію про будову і функціонування людського тіла, про зміни, що відбуваються в нашому організмі протягом життя, доступно описано складні психофізіологічні процеси. Автор вибрав доречний мовний стиль, правильний тон бесіди – коректний, відкритий, із м'яким гумором. На запитання малюків відповідає лікар. Його пояснення є наочним прикладом для батьків, як треба говорити з дітьми про складні питання фізіології людини, виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, культуру тіла та почуттів. Видання гарно ілюстроване, містить вікторини, поради та рецепти, за якими діти самотужки можуть приготувати напої...

Ендерс, Дж. Внутрішня історія. Кишечник – найцікавіший орган нашого тіла / Джулія Ендерс ; [пер. з нім. К. Меньшикової] ; іл. Джилл Ендерс. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 288 с.



До вашої уваги – його величність кишечник! Так-так, саме він! Ви ще соромитеся говорити про цей дуже важливий та цікавий орган свого тіла? Дарма! Тому що саме від його роботи залежить не тільки гарне фізичне самопочуття, але й ваш настрій та психічний стан. Узагалі, що ми знаємо про кишечник? Здається, зовсім небагато! Але ж це цілий світ зі своїми правилами, обов'язками, громадянами і навіть злочинцями! Ця книга покликана змінити існуючий стан речей. Ви дізнаєтеся про структуру та принципи роботи кишечника, роль кишкової флори, вплив кишечника на мозок та зв'язок імунної системи і бактерій...Тож запрошуємо до захопливої подорожі травним шляхом! Обіцяємо, нудно не буде!

Всі фото для огляду взяті з відкритих джерел мережі «Інтернет»

Тематичний огляд підготувала: Копитко Ж. П.

Редактор-бібліограф: Денисова С. О.

Літературний редактор: Білозір В.

Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування

телефон: (044) 486-01-46, (068) 139-31-41

e-mail: 4bibliograf4@gmail.com

© Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих м. Києва, 2023