

***Новинки  
литературы  
по медицине***





*Что мы знаем о нашем теле? Для многих из нас оно остается неизведанной территорией, загадкой костей и мышц, нейронов и синапсов. Гевин Фрэнсис приглашает нас в путешествие по человеческому телу, рассказывая о его внутренней работе и о чудесах, которые в нем происходят. Опираясь на свой опыт хирурга и семейного врача, он сочетает интересные клинические случаи с эпизодами из истории медицины, философии и литературы, чтобы описать тело в болезни и в здравии, в жизни и смерти ярче, чем мы можем себе представить.*

**Фрэнсис Г.**

Путешествие хирурга по телу человека [Текст] / Г. Фрэнсис ; [пер. с англ. В. К. Банникова]. - Москва :

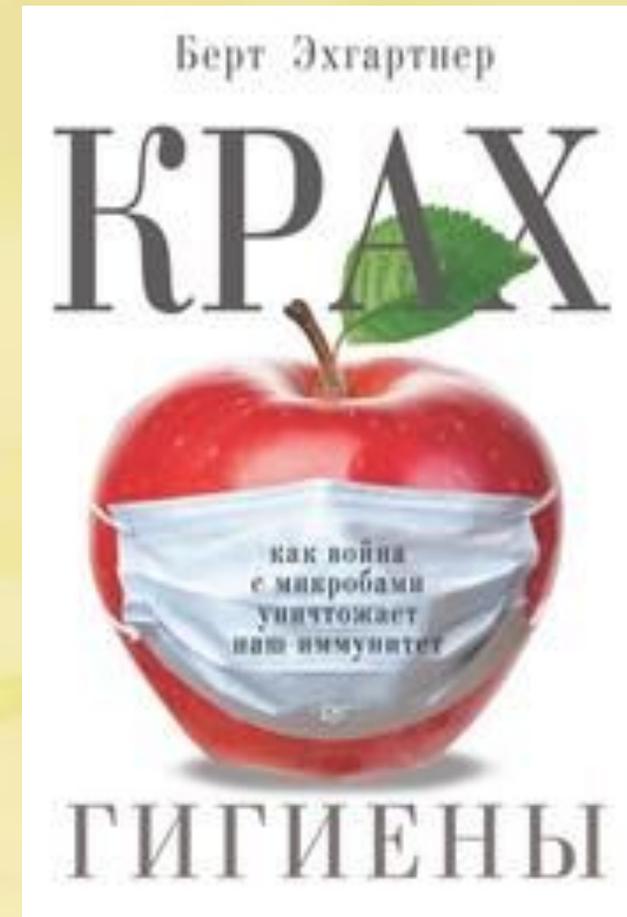
[Издательство "Э"], 2018. - 255

с. Библиогр. : с. 251 - 255



*Организм человека — это огромный зоопарк, и по разнообразию биологических видов он не уступит лесам Амазонки. Вообразите только: на каждую человеческую клетку нашего тела приходится десять клеток-«сожителей», то есть микроорганизмов. И все они играют свою партию в концерте нашего здоровья.*

*Никто не спорит, что соблюдение принципов гигиены — одно из важнейших достижений цивилизации. Но, похоже, война с микробами стала самоцелью медицины, и ситуация уже вышла из-под контроля. Мы поверили в дезинфекцию, вооружились антибиотиками и вакцинами и уничтожаем вирусы и бактерии, не замечая, что тем самым наносим непоправимый ущерб самим себе.*



Эхгартнер Б.

Крах гигиены [Текст] : как война с микробами уничтожает наш иммунитет / Б. Эхгартнер ; [пер. с нем. М. Бердалиевой]. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 240 с. - (New Med).



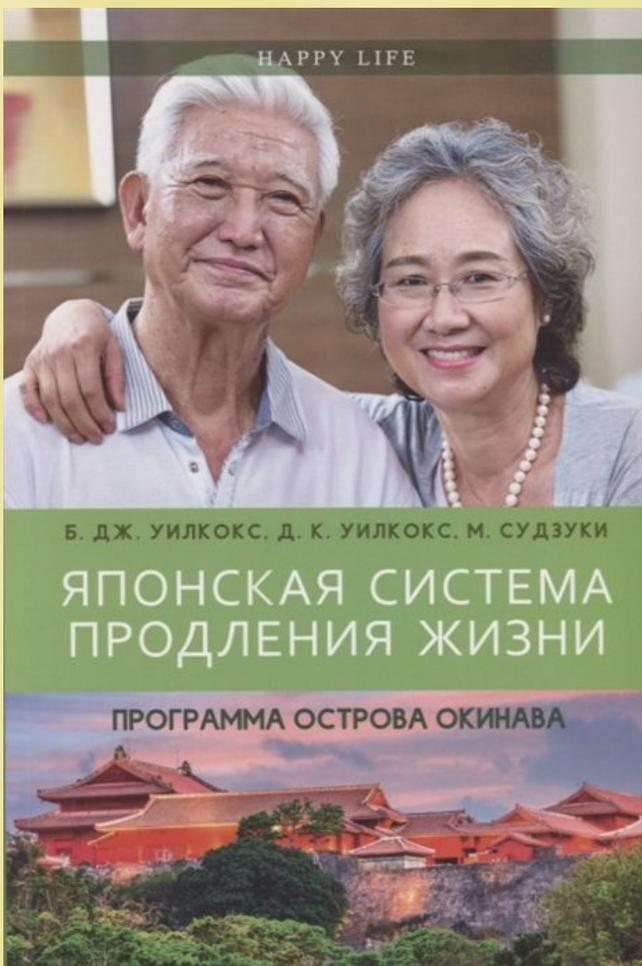
*Эта книга поможет привлечь внимание читателей к вопросам своего питания, прислушаться к своему организму, в частности его реакциям на потребление тех или иных продуктов, а также помочь правильно скорректировать персональный рацион.*

*Главное в книге — большое количество рецептов, рекомендуемых при непереносимости отдельных пищевых продуктов различных групп. Рецепты блюд отличаются пониженным количеством соли, сахара, острых и пряных приправ. Исключается такой способ кулинарной обработки, как жарка. Важным моментом при представлении рецептов блюд при определенных видах пищевой непереносимости является учет перекрестных аллергических реакций на продукты других групп.*

**Погожева А. В.**

**Основы питания при аллергии**  
[Текст] : не навреди - золотое правило еды / А. В. Погожева. - Москва : [Издательство "Э"], 2017. - 249 с., [8] л. ил. - (Кулинарное искусство. От профессионалов). - Алф. указ. рецептов: с. 241-249





Уилкокс Б. Дж.

Японская система продления жизни ; секреты страны Восходящего Солнца ; [программа острова Окинава] [Текст] / Уилкокс Б. Дж., Д. К. Уилкокс, М. Судзуки ; [пер. с англ. Е. Г. Богдановой]. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, [2018]. - 539, [2] с. - (Happy life).

*«В семьдесят вы еще дитя, в восемьдесят – просто юноша, а в девяносто, когда предки приглашают вас на небо, попросите их подождать, пока вам не исполнится сто... тогда вы, возможно, подумаете об этом» / Уилкокс Б. Дж.*

*Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле – жителей японского острова Окинавы. Анализируются причины их долголетия и сохранения здоровья и бодрости в глубокой старости, включая все аспекты - от режима питания и физической активности до духовных устремлений и социальных контактов. Авторы неоднократно подчеркивают, что общие принципы жизни на Окинаве доступны любому человеку. В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению*



*В книге представлены курсы для любой подготовки, в которых автор гармонично сочетает фундаментальные упражнения с подробными иллюстрациями, детально показывающими работу всех участвующих мышц. Описание каждого упражнения сопровождается советами о том, как правильно двигаться и дышать. Вооружившись этими знаниями, вы сведете к минимуму вероятность получить повреждения, оптимизируя и увеличивая при этом пользу от каждого упражнения. Помните также, что пилатес – отличный способ не только привести тело в форму, но и улучшить осанку, а значит, и общее здоровье организма, не упускайте свой шанс – используйте рекомендации профессионала.*



**Элссуорт А.**

**Анатомия пилатеса [Текст] : большая иллюстрированная энциклопедия / А. Элссуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. - 2-е изд. - Москва : [Издательство "Э"], 2018. - 159, [1] с. : ил. - (Анатомия спорта).**

***Спасибо за  
внимание***

