



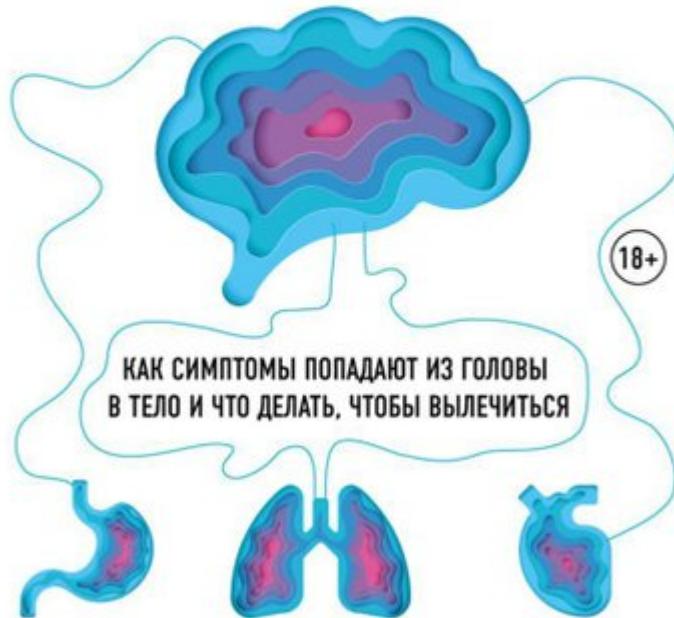
# «Будь здоров без докторов»

Рекомендательный список литературы

# Психосоматика: Тело помнит всё

Александр Кугельштадт  
врач-психосоматолог, психиатр, психоаналитик

# ЭТО ВСЕ ПСИХОСОМАТИКА!



ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
КОТОРЫХ НИКТО НЕ МОЖЕТ НАЙТИ

БОМБОРА  
Издательство

## Это все психосоматика!: как симптомы попадают из головы в тело и что делать, чтобы вылечиться

Что вы найдете в этой книге:

- 1 О связи беспокоящих физических симптомов, например выпадения волос или боли в животе
- 2 План по выздоровлению без сильнодействующих лекарств
- 3 Руководство по избавлению от заболеваний, которых никто не может найти

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация

«Что ж, тогда это психосоматика», — пожимает плечами доктор, а ваш мир рушится, ведь только что этими самыми словами вам сказали: «Мы ничем не можем вам помочь». Так кто же помочь может, если даже врачи не могут найти причину ваших проблем со здоровьем? Вы сами!

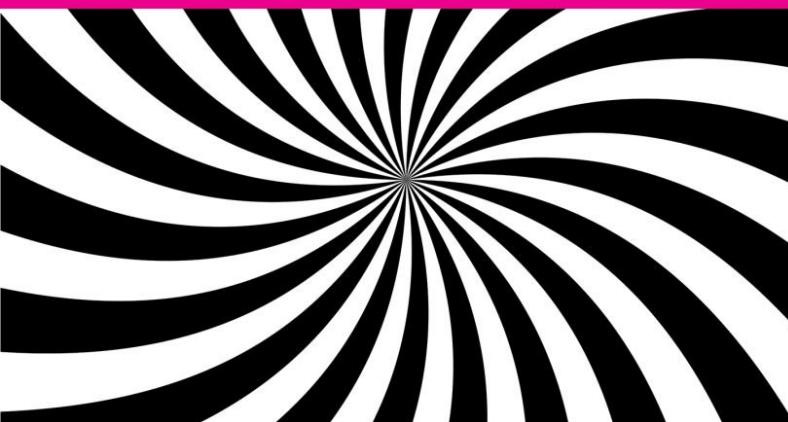
Эта книга, написанная доктором медицины, врачом-психосоматологом Александром Кугельштадтом, не просто объяснит, что с вами происходит, но и даст план по выздоровлению без сильнодействующих лекарств. Автор проведет своеобразную экскурсию по человеческому телу, от головы до пят, и расскажет о связи беспокоящих физических симптомов, например выпадения волос или боли в животе, и психики.

# ГОЛОВО- кружение и шум в ушах

упражнения  
и техники  
для облегчения  
мучительных  
симптомов

ДЖОУИ РЕМЕНИ

вестибулярный аудиолог, специалист  
по нейропатичности мозга



## Головокружение и шум в ушах: упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов !

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Знания из  
области  
нейробиологии,  
психологии,  
медицины и  
даже йоги
- 2** Глубокое  
понимание  
собственного  
тела
- 3** Как облегчить  
мучительные  
симптомы  
головокружения и  
шума в ушах

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Из-за чего возникают и как диагностируются головокружение и шум в ушах. Как при помощи специальных упражнений и техник избавиться от мучительных симптомов. Почему так важно понимать собственное тело, чтобы выздороветь и прийти к равновесию. При создании методики, представленной в книге, Джоуи Ремени учитывала не только знания из области нейробиологии, вестибулярной аудиологии, психологии и даже йоги, но и собственный опыт борьбы с вертиго и тиннитусом, а также опыт своих пациентов. Автор расскажет, как научиться понимать сигналы своего тела, как формируются новые нейронные связи, как облегчить мучительные симптомы и прийти к равновесию.

# правда и мифы о психосоматике

Как тело  
и психика  
влияют  
друг на друга

Наталья Фомичева

18+

# Правда и мифы о психосоматике : как тело и психика влияют друг на друга

Что вы найдете в этой книге:

1

Что такое  
психосоматика

2

Что делать, если  
проблема есть, а  
врачи ничего не  
находят.

3

Как связаны  
физические и  
психические  
заболевания.

Отдел обслуживания.

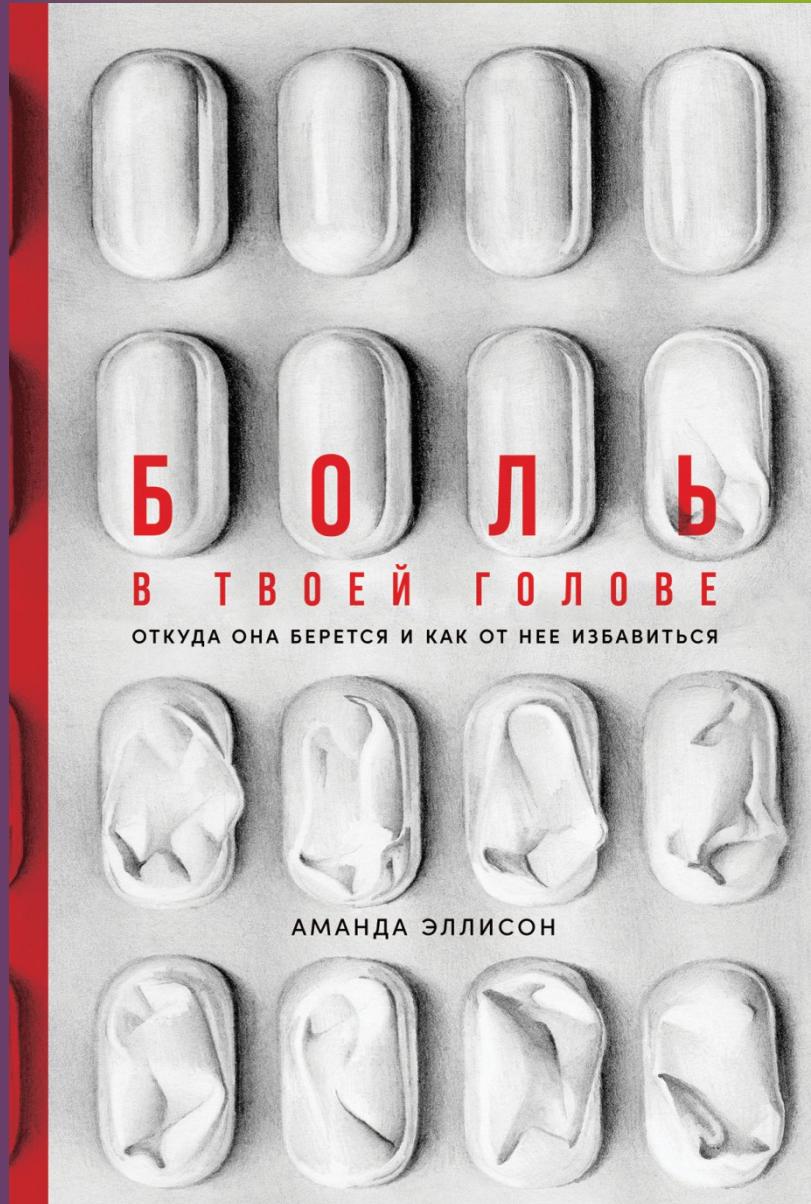


ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Правда ли, что рак может возникнуть после сильного стресса или у тревожных людей? А диабет у ребенка — прямое следствие «непрощенных» его мамой обид? И если замалчивать желания, замучают ангины. Одни люди пытаются лечить тяжелые заболевания путем аффирмаций и прощения обид — забывая, что отсутствие должной медицинской помощи может привести к серьезному ухудшению состояния. Другие, наоборот, полностью отрицают связь между психикой и физическим здоровьем. На самом деле связь есть, и, хотя ее законы не до конца исследованы, многое хорошо известно уже сейчас.



# Боль в твоей голове: откуда она берется и как от нее избавиться

Что вы найдете в этой книге:

**1** Как избежать головной боли или избавиться от нее

**2** В чем смысл нашей боли?

**3** Как узнать, о чем она говорит?

Отдел обслуживания.

# Аннотация



В головной боли нет ничего нового. С незапамятных времен люди страдали в ее тисках. Жаркие споры о том, как избежать головной боли или избавиться от нее, кипели уже в средневековой Персии, где самым надежным средством считалось касторовое масло. По счастью, сейчас мы значительно продвинулись в этом вопросе. Из-за головных болей Дарвин стал настоящим отшельником, но это дало ему возможность проводить больше времени дома, размышляя о происхождении видов. Вряд ли современный человек согласен воспринимать свою головную боль как благо, однако она в самом деле может немало рассказать. Как узнать, о чем она говорит? В чем смысл нашей боли? Нейробиолог Аманда Эллисон рассказывает и о болях в носовых пазухах, и о мигрених, и о том, стоит ли просто принимать обезболивающие, игнорируя причины происходящего. «Боль в твоей голове» отделяет факты от домыслов, учит контролировать свое состояние и помогает выработать привычки, которые защитят вас от этого недуга.

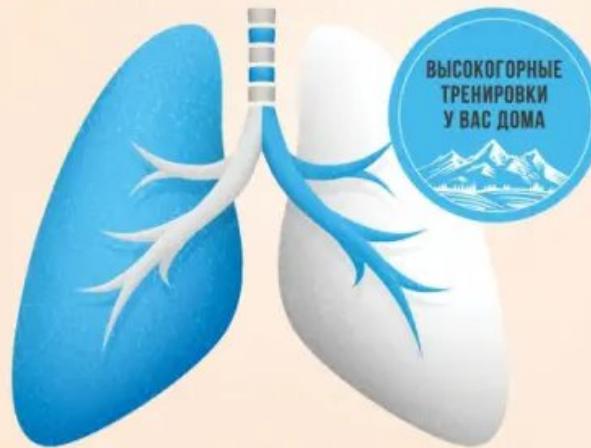
# Дыхание для долголетия и здоровья

ПАТРИК МАККЮЭН

врач, специалист по дыхательным  
техникам, ученик доктора Бутейко

# ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

НОВЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУТЕЙКО



СНЯТИЕ СТРЕССА, ИЗЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ  
БОЛЕЙ, БРОНХИТОВ, ПНЕВМОНИИ И ДЕПРЕССИИ

**Лечебное дыхание: новые методики оздоровления  
по системе доктора Бутейко: снятие стресса,  
излечение хронических болей, пневмонии и  
депрессии**

Что вы найдете в этой книге:

1

Облегчение  
приступов  
астмы и  
аллергического  
кашля

2

Восстановление  
легких при  
бронхите и после  
перенесенной  
пневмонии

3

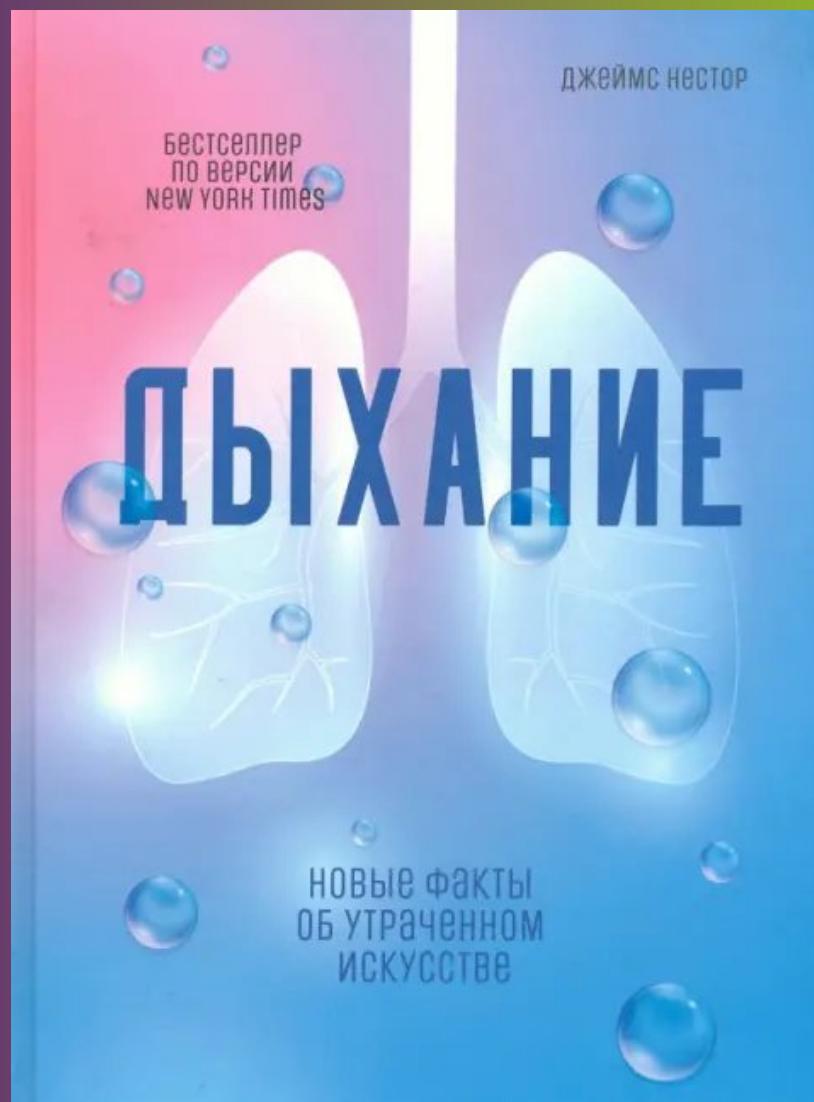
Увеличения  
выносливости и  
физических  
показателей

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Мы можем жить без еды неделями, без воды - несколько дней, а без воздуха - всего пару коротких минут. Мы тратим уйму времени на прием пищи и тщательно следим за тем, что едим и пьем, но практически не обращаем внимания на воздух, которым дышим. Количество вдыхаемого кислорода может изменить все ваши представления об организме, здоровье и работоспособности, причем независимо от вашей физической подготовки. В этой книге вы откроете для себя фундаментальную взаимосвязь между кислородом и организмом. Улучшение физической формы зависит от увеличения поступления кислорода в мышцы, органы и ткани. Повышенная оксигенация не только улучшает здоровье – она также позволяет повысить интенсивность упражнений с уменьшением одышки. Короче говоря, вы сможете улучшить свое здоровье и физическую форму, а также повысить результативность.



# Дыхание: новые факты об утраченном искусстве

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Как омолодить внутренние органы
- 2** Как избавиться от храпа
- 3** Как резко повысить спортивные результаты

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Вы уже не сможете дышать так, как прежде! Неважно, что вы едите и занимаетесь ли спортом. Ваше телосложение и уровень интеллекта не имеют никакого значения, если вы не умеете правильно дышать. Для здоровья и самочувствия нет ничего важнее дыхания. Казалось бы, простой процесс: вдох—выдох, и так 25 тысяч раз в день. Но человек как биологический вид утратил способность правильно дышать, и это имеет для нас пагубные последствия. Современные исследования показывают, что даже небольшие изменения, которые мы вносим в процесс вдоха или выдоха, могут резко повысить спортивные результаты, омолодить внутренние органы, избавить от храпа, астмы, аутоиммунных заболеваний и даже выпрямить поврежденный сколиозом позвоночник.

**Сон – время для восстановления**

Майк Дау



# Исцели свой истощенный мозг: как накормить свои нервные клетки, перестать беспокоиться и начать спать

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Двухнедельный план для восстановления и развития мозга
- 2** Практические советы по осознанности, дыхательным техникам и самовнушению
- 3** Как сбалансировать внутренние ресурсы и вернуть жизненную энергию

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Восстановите свой мозг: программа саморазвития для счастья и здоровья. Чувствуете себя измученным и подавленным? Вам трудно справляться с постоянным стрессом на работе или дома? Ваш мозг может быть истощен, как и у миллионов других людей. Стрессы современной жизни, постоянное использование смартфонов и неправильное питание негативно сказываются на развитии мозга и вашем самочувствии. Если вовремя не принять меры, это может привести к серьезным последствиям для здоровья, включая повышенный риск гипертонии. В своей книге доктор Майк Дау предлагает двухнедельный план для восстановления и развития мозга. Используя рекомендации по питанию, нейропсихологии и психотерапии, автор помогает сбалансировать внутренние ресурсы и вернуть жизненную энергию. Здесь вы найдете практические советы по осознанности, дыхательным техникам и самовнушению, чтобы улучшить свой интеллект и справиться с эмоциональным истощением.



# Крепкий сон: как улучшить работу мозга, похудеть, поднять настроение, уменьшить стресс и хорошо спать

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Действенные советы по улучшению сна
- 2** Интересные рецепты вкусной и здоровой еды, которая поможет крепко спать
- 3** Как снизить риск хронических заболеваний

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Каждый человек знает, как важен регулярный хороший сон. Он снижает риск хронических заболеваний, помогает избежать переутомления и депрессии, улучшает память и общее самочувствие. Там почему же, ложась в кровать, мы часами считаем овец, вместо того чтобы сразу отправиться в объятия Морфея? Как каждый день получать такие необходимые нам семь-восемь часов полноценного отдыха? Доктор Мосли поделится с вами не только действенными советами по улучшению сна, но и интересными рецептами вкусной и здоровой еды, которая поможет крепко спать по ночам и начинать новый день полными сил и в отличном настроении.



# Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях

Что вы найдете в этой книге:

1

Реальные доказательства, разъясняющие все опасности, которым подвергаются человек и общество в случае недосыпания

2

Как каждый день регулировать работу нашего мозга и тела

3

Пересмотр оценки сна и изменение пренебрежительного отношения к нему

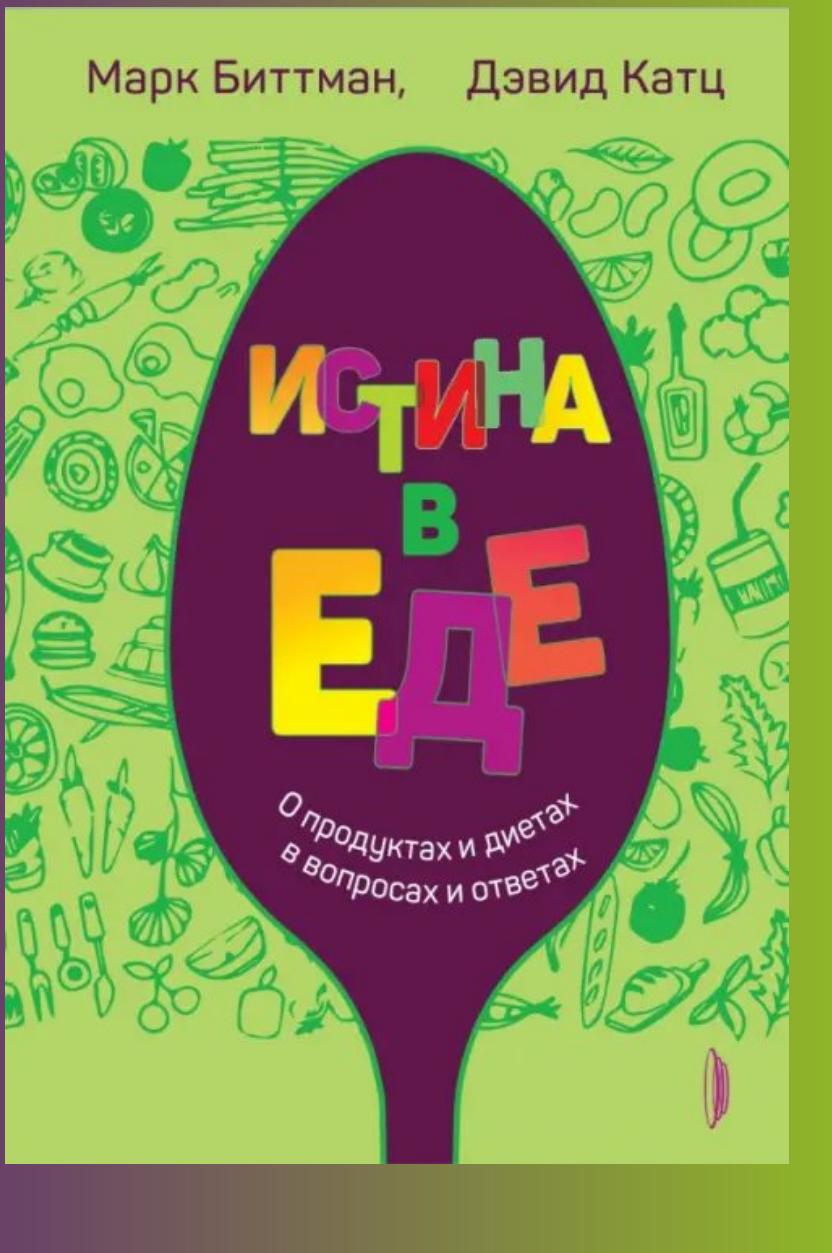
Отдел обслуживания.

# Аннотация



Сон это единственное и наиболее эффективное действие, которое мы можем предпринять, чтобы каждый день регулировать работу нашего мозга и тела. Это лучшее оружие матушки-природы в противостоянии смерти. К сожалению, реальные доказательства, разъясняющие все опасности, которым подвергаются человек и общество в случае недосыпания, до сих пор не были в полной мере донесены до людей. Это самое вопиющее упущение в сегодняшних разговорах о здоровье. Книга нацелена на пересмотр оценки сна и изменение пренебрежительного отношения к нему.

Питание – фундамент здоровья



# Истина в еде: о продуктах и диетах в вопросах и ответах

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Есть ли научные свидетельства о пользе или вреде перекуса
- 2** Имеются ли веские причины использовать заменители сахара?
- 3** Мясо есть или нет?

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Есть ли научные свидетельства о пользе или вреде перекуса? Имеются ли веские причины использовать заменители сахара? Современный человек перегружен самой противоречивой информацией относительно правильного питания. Мясо есть или нет? А что насчет молока? Зерно - это источник ценных витаминов или глютеновый яд, убивающий мозг? Существуют ли хорошие диеты и идеальный вес? Правда ли, что завтракать надо, как король, обедать, как принц, а ужинать - как нищий? Благодаря книге "Истина в еде" вы, наконец, наведете порядок в своей голове и перестанете принимать за чистую монету все "сенсационные открытия диетологов" и другие сказки поп-культуры.

# НЕТРЕВОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



## С ЕДОЙ (И С СОБОЙ)

Осознай свои истинные  
потребности в питании

МАРИЯ КАРДАКОВА

МИФ

**Нетревожные отношения с едой (и с собой):  
осознай свои истинные потребности в  
питании**

Что вы найдете в этой книге:

- 1 И как разобраться в противоречивой информации о полезной еде?
- 2 Насколько сбалансировано мое питание?
- 3 Каковы плюсы и минусы строгих диет?

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Практичная книга с научно обоснованными рекомендациями, которая поможет снять тревожность с темы питания, наладить отношения с едой, приобрести здоровые пищевые привычки и составить рацион, подходящий лично для вас.

То, что мы едим, напрямую влияет на наше здоровье и внешний вид. Но как постоянно питаться правильно, а не пытаться срочно худеть к пляжному сезону?

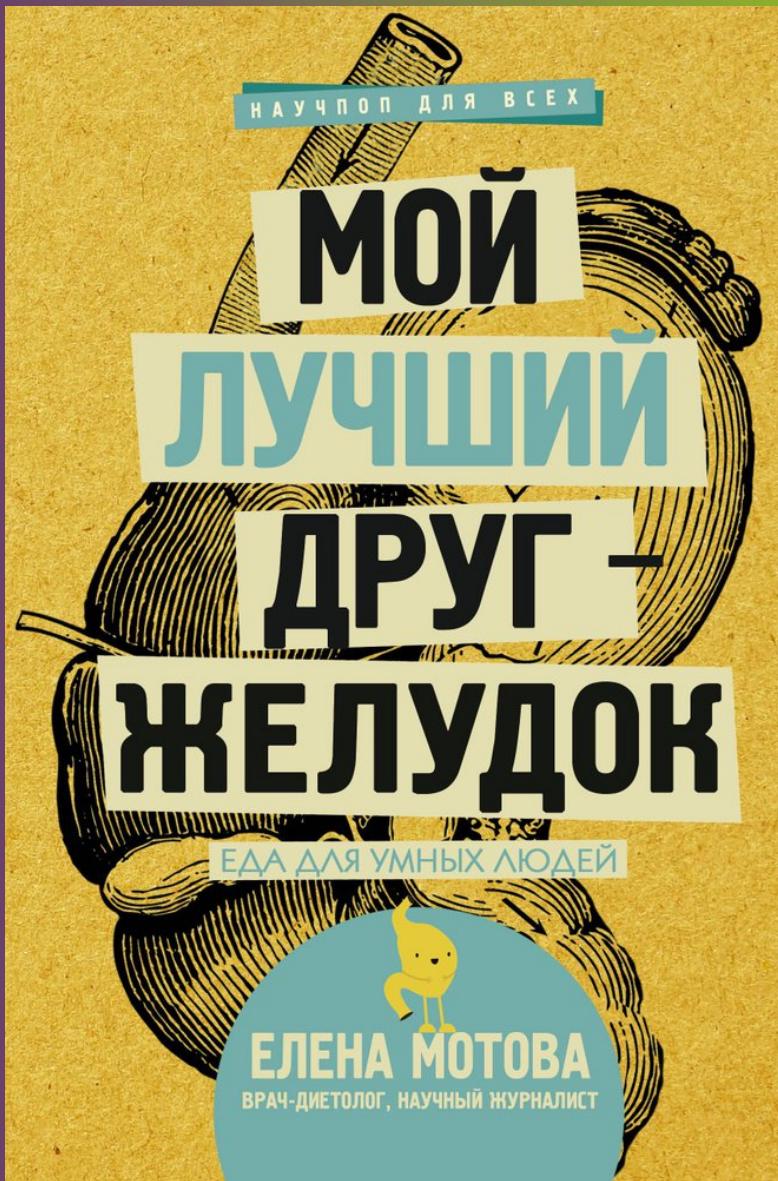
И как разобраться в противоречивой информации о полезной еде?

Насколько сбалансировано мое питание?

Каковы плюсы и минусы строгих диет?

Можно ли есть сладкое? практические задания в каждой главе помогут вам закрепить здоровые пищевые привычки.

Вы познакомитесь с рекомендациями ведущих мировых организаций по питанию и оцените, где "находитесь" в настоящий момент. Разберетесь в плюсах и минусах самых известных диет и систем питания (кетодиета, вегетарианство и веганство, интуитивное питание, палеодиета и т.д.) и поймете, какие их принципы реально работают и помогут вам изменить питание и свою жизнь



# Мой лучший друг - желудок: еда для умных людей

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Как работают желудок, печень и кишечник?
- 2 Однаково ли мы чувствуем вкус?
- 3 Каким образом формируются пищевые привычки

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Как работают желудок, печень и кишечник? Однаково ли мы чувствуем вкус? Перед вами — новый формат книги о питании. Вы узнаете не только о пищеварении и обмене веществ, но и о том, как мозг и гормоны регулируют вес. Каким образом формируются пищевые привычки, почему люди толстеют после диет и зачем нам нужны разные питательные вещества — на эти и другие вопросы отвечает наука о питании.

[+1]  
ЗДОРОВЫЙ  
ЧЕЛОВЕК

СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО

врач-психотерапевт  
диетолог

# МОЗГ ПРОТИВ ПОХУДЕНИЯ

ПОЧЕМУ  
ТЫ НЕ МОЖЕШЬ  
РАССТАТЬСЯ  
С ЛИШНИМИ  
КИЛОГРАММАМИ?



 БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

## Мозг против похудения: почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Что становится причиной «срывов» и набора лишних килограммов, несмотря на диетические ухищрения?
- 2 Как хакнуть мозг и поверить в собственную беспощадную красоту!
- 3 О коварных препятствиях, которые таятся на пути к стройности

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Специалист по снижению веса Сергей Обложко расскажет о коварных препятствиях, которые таятся на пути к стройности и обманывают наш мозг. Что становится причиной «срывов» и набора лишних килограммов, несмотря на диетические ухищрения? Каждый думает: «Я уже все перепробовал, больше ничего не поможет. И доктор уж больно хлипкий, не справится со мной». Но в борьбе с психологическими врагами похудения вы увидите, как щеки уходят, глаза становятся выразительней. Одежда болтается, штаны приходится придерживать на ходу. Сергей Обложко научит, как хакнуть мозг и поверить в собственную беспощадную красоту! Это не просто книга о снижении веса. Это доверие и поддержка. Забота и дисциплина. Вместе с доктором Обложко вы смеетесь и идете утром на весы с надеждой. Учитесьправляться с тягой и договариваться с собой. Эта книга заряжена энергией стройности!



# Управление голодом : как обуздить аппетит и оставаться счастливым

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Как же избавиться от вечных колебаний веса и перепадов настроения?
- 2 45 универсальных и действенных советов по обузданию аппетита
- 3 Выработка здоровых привычек питания

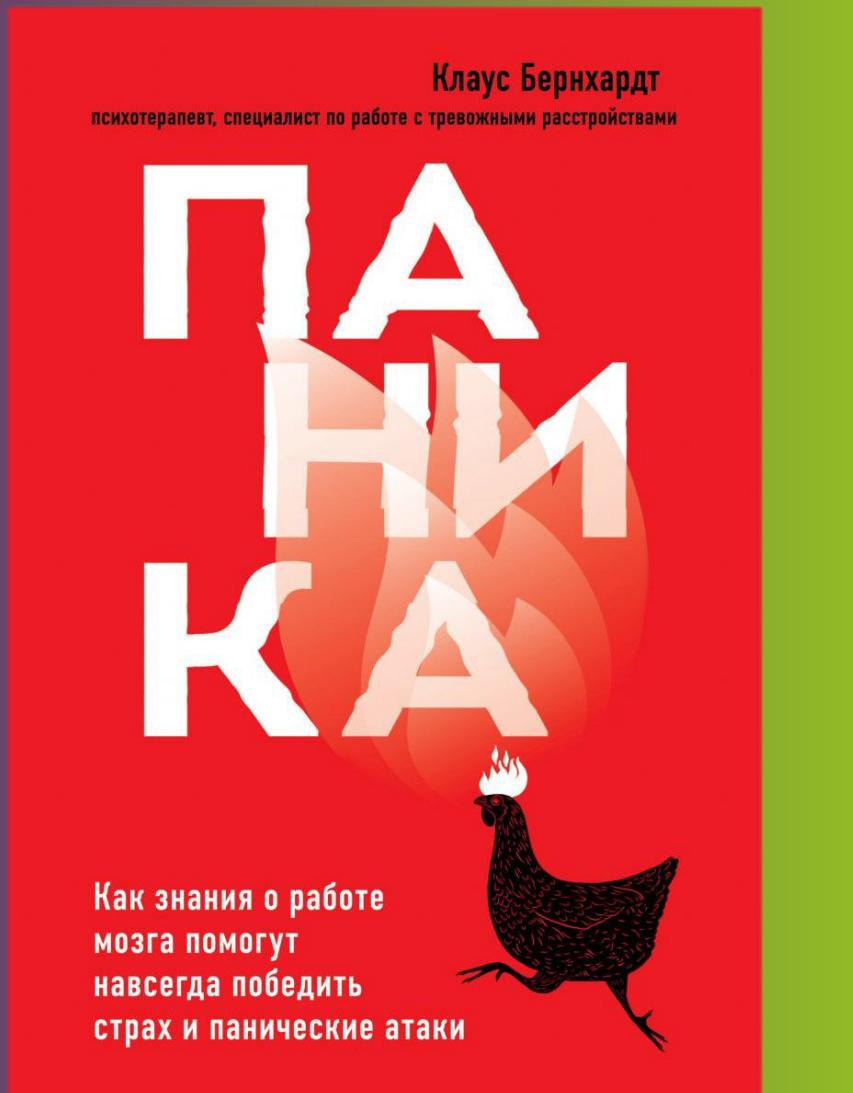
Отдел обслуживания.

# Аннотация



Кто из нас не видел, как за считанные секунды спокойный, доброжелательный человек превращается в капризный комок нервов, готовый искушать весь мир? Кто из нас хоть раз в жизни не чувствовал внезапный прилив гнева или обиды? А виной этому зачастую бывает... обычный голод. Современные люди постоянно заняты. В бесконечной круговерти событий и дел мы забываем поесть, раздражаемся от голода и неизбежно переедаем, чтобы вернуть хорошее настроение. Еда превращается в наркотик, и мы годами не можем слезть с эмоциональных качелей, то садясь на очередную диету, то избавляясь от стресса и повышая самооценку с помощью любимых блюд. Как же избавиться от вечных колебаний веса и перепадов настроения? Все просто: секрет в осознанном отношении к тому, что мы едим. Сьюзан Олберс выделила 10 типов голодных людей и, взяв за основу принципы интуитивного питания, разработала специальную программу по управлению голодом, которая станет спасательным кругом для тех, кому всегда некогда. 45 универсальных и действенных советов по обузданию аппетита и выработке здоровых привычек питания помогут вам обрести душевную гармонию и жить счастливо!

**На пути к здоровому мозгу**



# Паника: как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Уникальный метод лечения панических атак без антидепрессантов
- 2** Простые ментальные техники
- 3** Страх — совершенно нормальная реакция, призванная защитить нас от опасностей

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Страх — совершенно нормальная реакция, призванная защитить нас от опасностей. Однако порой он словно выходит из-под контроля и откровенно портит нам жизнь, появляясь даже тогда, когда никаких видимых угроз нет. Причины такого состояния самые разные — переутомление, истощение на работе, проблемы в отношениях и даже неправильный прием медикаментов. Но как бы то ни было, организм дает нам предупредительный сигнал: пора что-то менять. Эта книга представляет уникальный метод лечения панических атак без антидепрессантов, бессмысленных копаний в воспоминаниях детства и неэффективных дыхательных и мышечных упражнений. Основываясь на последних результатах исследования мозга, она предлагает простые ментальные техники, при помощи которых многим уже удалось вернуться к жизни без страхов, тревог и неврозов.

# ЖЕНСКАЯ НЕЙРОЛОГИКА



Более  
10 МЛН  
экземпляров  
продано по  
всему миру

ИСЧЕРПЫВАЮЩЕЕ  
РУКОВОДСТВО  
О ВЛИЯНИИ ГОРМОНОВ  
НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

ЛУЭНН  
БРИЗЕНДАЙН

## Женская нейрологика : исчерпывающее руководство о влиянии гормонов на жизнь и здоровье

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Почему мы такие и  
чего хотим на  
самом деле
- 2** Простые  
ментальные  
техники
- 3** Синергия женского  
мозга и гормонов и о  
том, как ее достичь

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Страх — совершенно нормальная реакция, призванная защитить нас от опасностей. Однако порой он словно выходит из-под контроля и откровенно портит нам жизнь, появляясь даже тогда, когда никаких видимых угроз нет. Причины такого состояния самые разные — переутомление, истощение на работе, проблемы в отношениях и даже неправильный прием медикаментов. Но как бы то ни было, организм дает нам предупредительный сигнал: пора что-то менять. Эта книга представляет уникальный метод лечения панических атак без антидепрессантов, бессмысленных копаний в воспоминаниях детства и неэффективных дыхательных и мышечных упражнений. Основываясь на последних результатах исследования мозга, она предлагает простые ментальные техники, при помощи которых многим уже удалось вернуться к жизни без страхов, тревог и неврозов.



# Биохакинг с умом: 8 граней полноценной жизни : как стать здоровой, молодой и энергичной за 40 дней

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Как сформировать правильные привычки, ведущие к хорошему самочувствию и внутренней гармонии.
- 2** Что влияет на наше самочувствие и как наладить свое здоровье, не прибегая к помощи лекарств
- 3** Как сформировать правильные привычки, ведущие к хорошему самочувствию и внутренней гармонии.

Отдел обслуживания.

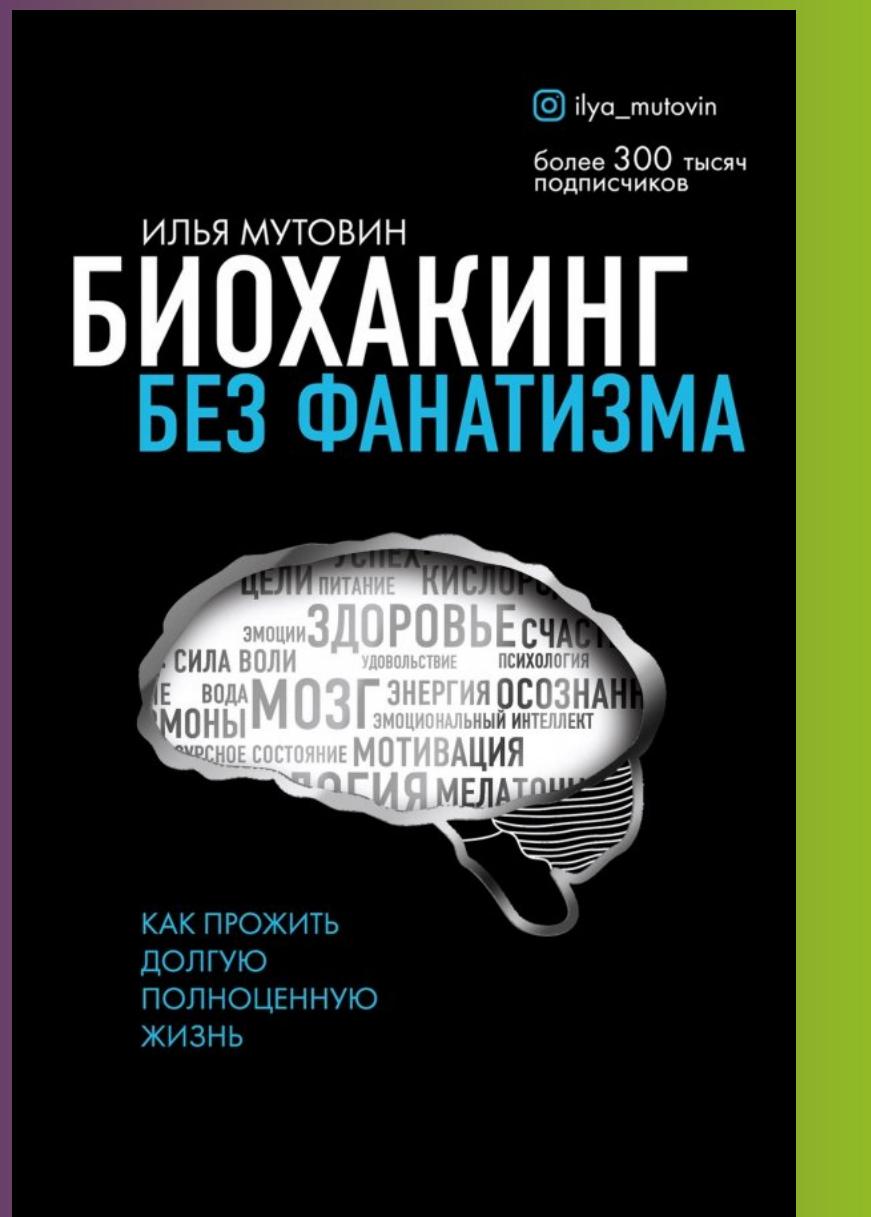


ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



О проблемах со здоровьем Сара Готфрид знает не понаслышке. Благодаря функциональному подходу, или «биохакингу», ей удалось не только восстановиться после травмы головы, но и значительно улучшить качество жизни – стать более позитивной, здоровой и стройной.\r Из ее книги вы узнаете, что влияет на наше самочувствие и как наладить свое здоровье, не прибегая к помощи лекарств. В основе этого подхода лежат специальные упражнения, особая диета и биологически-активные добавки.



# Биохакинг без фанатизма : как прожить долгую полноценную жизнь

Что вы найдете в этой книге:

- 1** Интересные факты о теле и мозге с примерами и цифрами
- 2** Результаты современных исследований, практические инструкции
- 3** QR-коды со ссылками на полезную информацию

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Жить долго и счастливо? Это реально! Биохакинг — это смешение науки, технологий и знаний о развитии человеческого мозга и тела. Это сфера, к которой проявляют внимание все больше людей, — те, кто хочет оставаться здоровым физически и ментально и прожить долгую жизнь. В книге Ильи Мутовина, известного блогера и эксперта по здоровому образу жизни, собрано много полезной информации — от простых рекомендаций до научных данных и результатов исследований. Это не только интересные факты о теле и мозге с примерами и цифрами, но и -коды со ссылками на страницы с практическими рекомендациями, которые можно использовать самостоятельно. Каждая глава — это полезное знание для тех, кто стремится быть здоровым и хочет чувствовать себя счастливым, несмотря на постоянные перегрузки и давление со стороны быстро меняющегося мира.



**На пути к здоровому мозгу: простые и доступные методы, которые могут отсрочить старение мозга и позволяют избежать его заболеваний**

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Как сон помогает избавиться от депрессии?
- 2 Как забота о кишечных микробах помогает нашему мозгу?
- 3 Как общаются между собой клетки мозга?

Отдел обслуживания.

# Аннотация



Представьте на минуту, что вы решили создать свой сад. Для того чтобы он расцвел, вам нужно посадить здоровые семена, поливать их, удобрять, полоть и бороться с вредителями. Точно так же и с нашим мозгом. Чтобы его «сад» расцвел, вам нужно «посадить» здоровые нервные клетки, «кормить» их полезными продуктами, а также защищать от вредных токсичных мыслей.

– ЭНТОНИ УИЛЬЯМ –

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»,  
«Еда, меняющая жизнь», «Спасение печени»

# ХРАНИТЕЛЬ МОЗГА

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ МОЗГ ОТ РАЗРУШЕНИЯ  
И ИСТОЩЕНИЯ И ЖИТЬ ПОЛНОЙ  
И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ



«После долгих лет, в течение которых врачи не могли поставить точный диагноз и найти причину проблем с желудочно-кишечным трактом у нашего ребёнка, опыт и интуиция Энтони наконец привели нас к ответам. И, что еще более важно, точные протоколы Энтони стали бесценным катализатором выздоровления нашей дочери и залогом ее счастья».

– ДУЭЙН «СКАЛА» ДЖОНСОН И ЛОРЕН ХАШЬЯН

**На пути к здоровому мозгу: простые и доступные  
методы, которые могут отсрочить старение мозга  
и позволяют избежать его заболеваний**

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Как напитать свой мозг и уменьшить действие повседневных токсинов
- 2 Что такое мозг с помехами
- 3 Каковы истинные причины эпидемии психических, эмоциональных и неврологических расстройств

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация

«ХРАНИТЕЛЬ МОЗГА» — первая из двух книг Энтони Уильяма, посвященных здоровью нашего мозга. Эта масштабная работа раскрывает причины более чем 100 симптомов, заболеваний и расстройств, связанных с мозгом и нервной системой, и отвечает на главный вопрос: что нужно делать, чтобы окончательно излечиться.

ВЫ УЗНАЕТЕ: Что такое мозг с помехами, легированный мозг, вирусный мозг, эмоциональный мозг, зависимый мозг, закисленный мозг и выгоревший дефицитный мозг — и как вы можете это исправить. Каковы истинные причины эпидемии психических, эмоциональных и неврологических расстройств — от ежедневных проблем с концентрацией внимания и перепадами настроением до диагнозов, рушащих жизнь. Как защитить свой мозг от болезни Альцгеймера, посттравматического стрессового расстройства, инсультов, судорог и многое другое — пока не стало слишком поздно. Как напитать свой мозг и уменьшить воздействие повседневных токсинов и загрязняющих веществ с помощью авторских протоколов очищения и специальной шот-терапии — быстрых инъекций лекарственных средств в жидкой форме.

Джули Фаст \ Джон Престон

# ПОЧЕМУ С ТОБОЙ ТАК ТРУДНО



18+

как любить людей  
с неврозами, депрессией  
и биполярным расстройством

## Почему с тобой так трудно : как любить людей с неврозами, депрессией и биполярным расстройством

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Комплексный план лечения, в который входят не только медикаменты, но и особый режим питания, сна, физической нагрузки и образа жизни
- 2 Конкретные практические советы и упражнения
- 3 Как предсказать и предотвратить симптомы надвигающейся болезни

Отдел обслуживания.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



Отношения, в которых один из партнеров страдает от психического расстройства, требуют особых усилий. В кризисные моменты вся ответственность ложится на второго: он должен следить за домом, финансами и детьми, держа все свои страхи внутри. Иногда это становится настоящим испытанием, требующим мужества, терпения и полной самоотдачи. Цель этой книги: помочь свести трудности к минимуму. Она предлагает комплексный план лечения, в который входят не только медикаменты, но и особый режим питания, сна, физической нагрузки и образа жизни. Конкретные практические советы и упражнения позволят предсказать и предотвратить симптомы надвигающейся болезни, а также наладить личные отношения с любимым человеком.

# Электронные книги

Серия «Тренинг в обложке»

Садовский Юрий

# Если Хочешь Быть Здоров - Не Ходи к Доктору!

По мотивам одноименного тренинга

Днепр, 2016

16+

# Если хочешь быть здоров-не ходи к доктору

Что вы найдете в этой книге:

1

Как полностью  
избавиться от  
болезней в теле  
раз и навсегда

2

Как научиться  
«не пускать»  
болезнь в  
своё тело

3

Как помочь своим  
родным и близким  
стать здоровыми  
людьми

Отдел обслуживания.



# Аннотация



В книге автор передает свой практический опыт жизни в здоровом теле на протяжении более чем 30 лет исключительно силой собственной личности, без лекарств и каких-либо технологий исцеления. Некоторые вопросы, на которые Вы получите ответы из книги: 1. Как полностью избавиться от болезней в Вашем теле раз и навсегда. 2. Как научиться "не пускать" болезнь в свое тело. 3. Как всю жизнь оставаться здоровым человеком. 4. Как помочь своим родным и близким стать здоровыми людьми. Будьте здоровы!

Екатерина Тур,  
врач, психосоматолог,  
dr.ekaterinatur

# ПСИХО СОМАТИКА тело говорит



как научиться слушать  
свое тело и подобрать ключ  
к его исцелению

 БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

## Психосоматика. Тело говорит. Как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Откуда берутся психосоматические заболевания
- 2 Какие четыре вида интеллекта человек способен в себе развить
- 3 За что отвечает каждый орган на психосоматическом уровне

Отдел обслуживания.



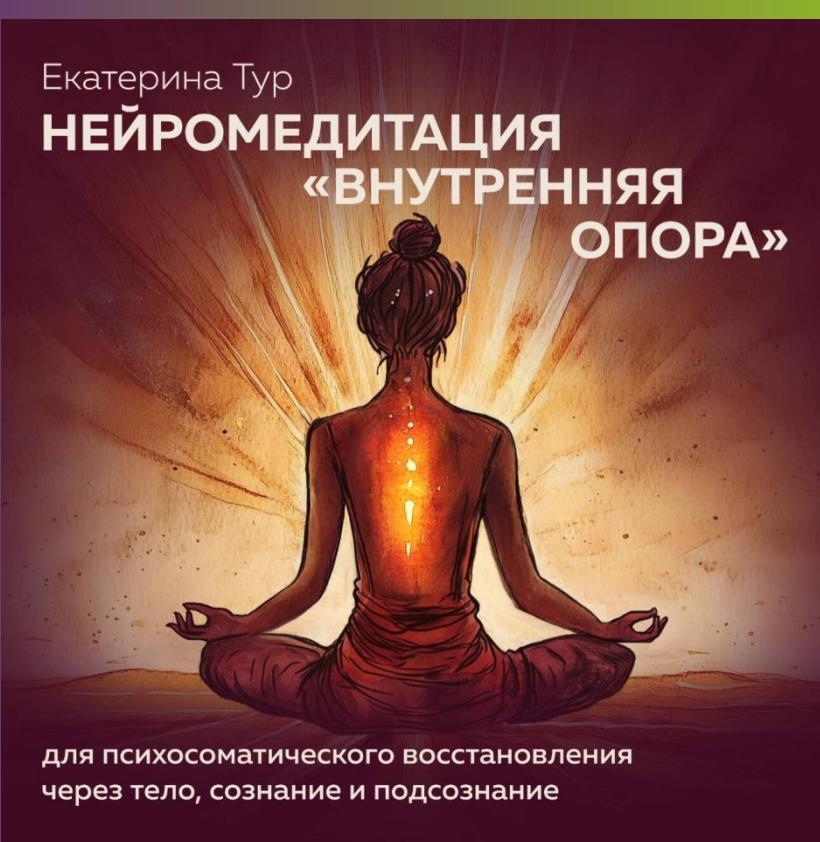


ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
ЮГРЫ

# Аннотация



А что, если наше тело говорит с нами? И болезни, симптомы и недомогания – это лишь язык, при помощи которого оно пытается выйти с нами на связь? Екатерина Тур – врач, психосоматолог, рассказывает о том, как научиться слышать сигналы нашего тела и помогать самому себе становиться здоровым и целостным. В книге вы узнаете о том, что такое научная психосоматика, как и когда она формируется на уровне мозга, почему появляются хронические заболевания и что делать, чтобы помочь себе стать здоровым на уровне сознания, бессознательного и тела!



# Нейромедитация «Внутренняя Опора» для психосоматического восстановления через сознание, бессознательное и тело

Что вы найдете в этой книге:

- 1 Эффективный метод психосоматического восстановления
- 2 А что, если наше тело говорит с нами?
- 3 что такое научная психосоматика, как и когда она формируется на уровне мозга

Отдел обслуживания.



# Аннотация



Нейромедитация «Внутренняя Опора» от Екатерины Тур – это мягкий и эффективный метод психосоматического восстановления, который гармонизирует тело, сознание и подсознание. Благодаря уникальной технике, вы научитесь находить внутреннюю опору, и сможете обрести эмоциональное равновесие. Екатерина Тур проведет вас в мир гармонии с собой, где вы сможете найти внутри себя пространство, для восстановления внутреннего ресурса и отдыха.