

**Новые поступления
на абонемент
Центральной городской библиотеки
(Бульвар Мира, 3)**

12+

Копылова О. 120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление / Ольга Копылова. – Москва : Э, 2017. – 319 с. : ил. – Алф. указ.: с. 315-319.

Книга Ольги Копыловой – ведущей программы «Посоветуйте, доктор!», которая выходит на канале Радио России, – посвящена проблеме гипертонии (артериальной гипертензии). Это состояние, характеризующееся стабильным, то есть выявленным при неоднократных измерениях, повышением артериального давления. Сопровождая многие заболевания, гипертония считается фактором риска развития опасных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. Гипертоническую болезнь называют самым удачливым киллером наших дней. Такие сосудистые катастрофы, как инсульт и инфаркт, практически неизбежный исход гипертонии, если её не лечить.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый третий взрослый житель планеты страдает от повышенного артериального давления. Гипертоническая болезнь требует приёма лекарственных препаратов, нормализации образа жизни и питания пациента.

Первая часть книги рассказывает о причинах повышения артериального давления, видах и стадиях гипертонической болезни, лечении её с помощью лекарств и лекарственных растений, рефлексотерапии.

В настоящее время на фармацевтическом рынке можно найти большое количество препаратов, снижающих артериальное давление. Подбор гипотензивного препарата должен осуществлять только врач с учётом особенностей организма пациента. Важный момент, на который указывает автор книги, заключается в следующем: в настоящее время для лечения гипертонии рекомендованы препараты с 24-часовой продолжительностью действия – их принимают один раз в сутки. Они обеспечивают стабильное понижение давления в течение дня.

Когда речь заходит о гипертонии, врачи предупреждают, что при этом заболевании существует возможность развития различных осложнений, в том числе инсульта. В книгу включена информация о симптомах инсульта и методах его профилактики

Можно ли вылечить гипертонию только лекарствами? К большому сожалению, нет. Многие доктора прослеживают связь гипертонии с неправильным образом жизни. Они не ограничиваются тем, что прописывают больному лекарство, а предлагают создать такие условия для организма, при которых давление начнёт снижаться само по себе. В книге Ольги Копыловой рассказывается о том, как нормализовать артериальное давление с помощью правильного питания, методов релаксации, специально подобранных физических упражнений и мануальной терапии.

Среди способов нелекарственного снижения давления в книге предлагаются дыхательные гимнастики для регулирования сосудистого тонуса, тонус-ходьба для нормализации давления, изометрическая гимнастика для мышц шеи, лечебные позы-движения при головной боли, релакс-ванна, использование приёмов адаптации к плохой погоде, DASH-диеты и питьевого режима при гипертонии и другие. Гимнастические упражнения сопровождаются иллюстрациями. Поэтому все эти приёмы вы сможете освоить самостоятельно.

Множество прикладных рекомендаций по организации здорового образа жизни при гипертонии, которые приводятся в книге, звучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, доктор!», посвящённых совсем другим проблемам здоровья, а также были почерпнуты из источников, предоставленных ведущими российскими врачами – гостями передач.

На страницах книги вы также найдёте ответы на вопросы слушателей, которые были присланы в адрес программы «Посоветуйте, доктор!». Часто на них не хватает короткого эфирного времени. В книгу включены также уникальные рецепты из исторических медицинских источников, которые остаются эффективными и поэтому до сих пор не потеряли своей актуальности.

С помощью предложенных в книге тестов вы сможете проверить работоспособность своей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вы также научитесь правильно измерять артериальное давление и сможете посчитать его среднее значение.

Простые и эффективные рекомендации по профилактике и лечению гипертонии, естественному оздоровлению организма помогут вам удерживать артериальное давление в безопасных пределах и сохранить своё здоровье.



Предлагаем вам познакомиться с двумя научно-популярными книгами о здоровье, выпущенными в серии «Сенсация в медицине» издательством «Бомбора» (это новое название редакции «Эксмо Non-fiction» издательства «Эксмо»). В этой серии выпускаются книги, которые в нескудной форме рассказывают о том, как функционирует человеческий организм. Вместе с авторами – молодыми и любопытными учеными – вы перенесётесь вглубь собственного тела и посмотрите на себя совершенно другими глазами.

12+

Борстель, Й. Х. фон. Тук-тук, сердце! : как подружиться с самым неутомимым органом, и что будет, если этого не сделать / Йоханнес Х. фон Борстель ; иллюстрации Полины Груниной ; под редакцией Е. П. Аньшиной и А. Л. Звонкова ; [перевод с немецкого Т. Б. Юриновой]. – Москва : Эксмо, 2019. – 254 с. : ил. – (Сенсация в медицине). – Алф. указ.: с. 251-254.

Йоханнес Хинрих фон Борстель – немецкий кардиолог, учёный, автор книг о здоровье. В 2015 году он опубликовал книгу «Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать».

Наше сердце стучит – когда быстрее, когда медленнее – в среднем 100000 раз в день. Ежедневно оно приводит в движение порядка 8500 литров крови. «День за днем оно энергично выполняет свою чрезвычайно важную работу. Оно стучит непрерывно вне зависимости от того, бодрствуем мы или спим; оно бьется с первого дня нашей жизни и до последнего вдоха. А что же происходит с нашим мотором между этими двумя событиями, то есть в течение жизни?» Об этом и рассказывает в своей книге Йоханнес Х. фон Борстель.

Как устроено сердце, как развивается и растёт сердечная мышца, какие болезни ослабляют наше сердце, а что может его укрепить? Вы узнаете об анатомии и физиологии сердца, о различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы – самых распространенных и крайне редких – и методах их профилактики.

Й. Х. фон Борстель подчёркивает, что здоровому сердцу нужны здоровое тело и здоровая психика. Только тогда оно способно функционировать идеально. Автор обращает наше внимание на некоторые причины, которые приводят к болезням сердца – употребление алкоголя и курение, неправильное питание. Эти причины всем давно известны, но как часто мы отмахиваемся от них. И что же получаем?!

«Из множества веществ, которые человек вдыхает, выкуривая сигарету, как минимум 40 вызывают рак» (всего же в табачном дыме содержится более 4000 тысяч ядовитых веществ и лёгкие – не единственный орган, которому они вредят).

«Если состояние ваших коронарных артерий оставляет желать лучшего, то даже одна-единственная сигарета может послужить толчком к закупорке сосуда, из-за чего разовьётся тяжёлый инфаркт миокарда».

«Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что примерно в 40% случаев возникновению проблем с сердцем мы обязаны алкоголю. От него – как и при инфаркте – погибает сердечная ткань. Более того, злоупотребление спиртным отражается на всём организме. Страдает мозг, ухудшается пищеварение, ослабляется иммунная система».

«Жёсткие диеты, особенно длительные, малоэффективны и попросту вредны для здоровья, в том числе и для сердца. Если вы действительно хотите ему помочь, займитесь постепенным и грамотным изменением своих пищевых привычек».

«Длительное переедание ведёт к ожирению... А отсюда печальный результат – множество самых разных болезней». Среди них – сердечная недостаточность (две самые частые причины которой – атеросклероз и повышенное давление), острый коронарный синдром, инфаркт миокарда, инсульт или прогрессирующая с возрастом сосудистая деменция... Как их избежать?..

В одной из глав книги автор разъясняет, от чего зависит здоровый сердечный ритм, что на него влияет и что медицина может сделать при его нарушениях. Й. Х фон Борстель подробно рассказывает о важном методе диагностики в кардиологии и экстренной медицине, который всем нам хорошо известен – ну кто же из нас не проходил электрокардиографию (ЭКГ) хотя бы во время очередной диспансеризации! А вот что мы на самом деле знаем об этом методе? Как выглядит ЭКГ здорового сердца и ЭКГ с нарушениями сердечного ритма?

В книге Й. Х. фон Борстеля немало рекомендаций по изменению образа жизни, которые ведут к оздоровлению всего организма. Он рассказывает о взаимосвязи между питанием и здоровым сердцем. При этом автор обращает внимание на положительное влияние, которое оказывает на сердечно-сосудистую систему употребление овощей и фруктов, а также продуктов из цельнозерновой муки.

Вот несколько из его рекомендаций: «Чтобы мы могли извлечь максимальную пользу из многообразия фруктов-овощей, наше меню должно быть по возможности пёстрым. Лучше выбирать свежие плоды, и предпочтительно из своего региона...» Ну и, конечно, «полезны не только сырые овощи, но и приготовленные». А вот ещё интересный факт. Его обнародовали учёные из Гамбурга. Они выяснили, что витамины и другие ценные вещества в замороженных овощах сохраняются в течение нескольких месяцев. При хранении свежих овощей просто в холодильнике этот период гораздо меньше.

Книга Йоханнеса Х. фон Борстеля поможет разобраться в работе самого неутомимого органа нашего тела. Почему сердце называют командным игроком? Против каких наших привычек сердце протестует, а какие одобряет? Благодаря чему сердце умудряется эффективно работать без отпуска и выходных? Наше сердце не просит почти ничего – только беречь его. Как? Для того, чтобы рассказать нам о сердце и его проблемах и научить нас беречь его, победитель творческого конкурса учёных «Русско-немецкий Science Slam» Йоханнес Хинрих фон Борстель и написал эту книгу.

Он много лет проработал в «Скорой помощи», поэтому книга содержит немало случаев из его медицинской практики. Привлекает она и не совсем обычным оформлением обложки и форзаца, который представляет собой своеобразное содержание, оформленное в виде комикса с главным героем книги – СЕРДЦЕМ.

Врач-кардиолог Елена Аньшина так высказалась о ней: «Молодой учёный Йоханнес Х. фон Борстель совместил в этой революционной книге юмор и науку. Я уверена, что ни один читатель не останется равнодушным, ведь написана она с искренней любовью к сердцу!»



12+

Адлер Й. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить : перевод с немецкого языка / Йаэль Адлер ; [перевод Т. Б. Юриновой ; предисловие Ксении Самоделкиной]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. – 350 с. : ил. – (Сенсация в медицине). – Алф. указ.: с. 347-350.

Йаэль Адлер – доктор медицинских наук и практикующий врач, известный дерматолог из Германии, автор нескольких научных работ. Йаэль обучалась медицине во Франкфурте-на-Майне и в Берлине, получила докторскую степень в 1999 году. Изучала кожные и венерические болезни, а также флебологию (заболевания вен). Осенью 2016 года вышла её книга «Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить», которая стала бестселлером и была переведена на 25 языков.

Знаете ли вы, что человеческая кожа – самый крупный орган в нашем теле? Её площадь почти два квадратных метра и выполняет она немало жизненно важных для нас задач. Прежде всего, кожа защищает нас от опасных возбудителей болезней, токсинов и аллергенов, предохраняет от перегрева и переохлаждения, от избыточного испарения влаги, а, значит, от обезвоживания. Оказывается, на кончиках наших пальцев находится около 2500 тысяч на один квадратный сантиметр чувствительных клеток, волосков и рецепторов. С их помощью кожа исследует для нас окружающую среду и различные предметы. Кожа, как экран, показывает, что же происходит в глубинах нашей души на уровне подсознания. Следы на коже могут свидетельствовать о психологических проблемах, о стрессе, об отсутствии душевного равновесия. Кожа может рассказать о состоянии наших внутренних органов и о привычках питания.

Книга Й. Адлер поможет узнать, что же происходит с нашей кожей, на что она влияет, и как мы сами влияем на неё. А чтобы понять это, следует знать, как устроена наша кожа. Поэтому сначала автор подробно рассказывает о строении кожи и её функциях, обращая наше внимание на то, что в разные периоды нашей жизни кожа выполняет различные задачи и выглядит тоже по-разному.

В книге описываются различные косметологические проблемы и некоторые наиболее распространённые дерматологические заболевания, а также меры их профилактики.

Особое внимание в книге уделено тому, как питание и образ жизни сказываются на коже. Дается характеристика питательных макроэлементов как источника энергии и влияющих на обменные процессы микроэлементов, подчеркивается их значение для здоровья кожи и всего организма в целом.

Книга содержит немало советов и рекомендаций, связанных с нашей кожей, а также интересных фактов. Например, если у вас на теле есть родинки, знайте, что старение кожи и остеопороз у людей «в крапинку» наступают намного позже, чем у тех, у кого их мало. А знаете ли вы, какой у вас тип кожи? Для справки: по цвету и чувствительности кожи к ультрафиолету различают шесть типов кожи. Таблица, представленная в книге, содержит информацию о допустимом времени пребывания на солнце без защиты, степени загара и характере возможного солнечного ожога для каждого типа кожи.

Книга содержит полезное приложение, в котором перечислены домашние средства, которые можно использовать для ухода за кожей, такие как алоэ вера, масло ши, кокосовое масло, мёд, охлажденный чёрный чай и даже резаный лук (оказывается он препятствует уплотнению соединительной ткани при рубцах).

Вот какой вывод делает сама Йаэль Адлер в конце книги: «Если вы хотите сделать что-то действительно полезное для своей кожи, вам не стоит в этом переусердствовать. Дело в том, что **кожа очень даже неплохо может позаботиться о себе сама.** ... Своей книгой я хотела вам помочь принимать ваши собственные решения, и делать это информированно и компетентно... Я хочу, чтобы вы чувствовали себя в своей коже хорошо».

Научный рецензент книги врач-косметолог, дерматовенеролог Ксения Самоделкина уверена, что «каждый найдёт здесь что-то полезное для себя, ведь кожа... целый мир, который мы понемногу начинаем узнавать».



16+

Москалев А. Кишечник долгожителя : [7 принципов диеты, замедляющей старение] / Алексей Москалев ; художественное оформление Д. Изотова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2019. – 285 с. : табл.

Алексей Александрович Москалёв – российский учёный-биолог, доктор биологических наук, профессор Российской академии наук. Он заведует лабораторией геропротекторных и радиопротекторных технологий Института биологии Коми научного центра Уральского отделения Российской академии наук. Круг его научных интересов – генетика старения, генетика продолжения жизни, радиационная генетика. Он – автор более 100 публикаций по этим темам, а также книг «Секреты вечной молодости», «120 лет жизни – только начало» и других.

Книга Алексея Москалёва «Кишечник долгожителя» посвящена теме здорового питания, позволяющего продлить жизнь человека. В ней он рассказывает о том, какие продукты питания ускоряют наше старение, а какие его замедляют, как их лучше сочетать, чтобы дольше оставаться молодым и прожить долгую и счастливую жизнь.

В начале книги А. Москалёв рассказывает о том, как устроена пищеварительная система и какие биологически активные вещества нашего организма осуществляют регулирование её функций.

В последнее время мы стали чаще слышать о таком понятии как «микробиом». Это – сообщество бактерий, обитающих в кишечнике человека. В своей книге А. Москалёв также подчёркивает, что микробиом серьёзно влияет на состояние нашего организма, в том числе на профилактику или, наоборот, развитие хронических и возрастных болезней. Среди них – воспаление кишечника, ожирение, сахарный диабет, ухудшение работы мозга с возрастом. Чтобы поддержать полезную, «омолаживающую» микрофлору и не допустить перекоса в развитии вредных микроорганизмов, нужно соблюдать «7 принципов диеты, замедляющей старение», которая разработана автором на основе анализа исследований в области продления жизни и приведённого в книге материала.

По мнению А. Москалёва, активному долголетию способствует рацион, в котором не менее 50% калорий приходится на углеводы (в основном усваиваемые медленно), около 10% – на белки и 35% – на жиры (большая часть из которых – моно- и полиненасыщенные).

Одно из золотых правил диеты долгожителей – снижать калорийность диеты при сохранении её пищевой ценности по количеству витаминов, микроэлементов, незаменимых жирных кислот. Говоря о пользе низкокалорийной диеты, А. Москалёв подчёркивает, что её ни в коем случае нельзя сводить к хроническому недоеданию. Подтверждённым также считается эффект от периодического или прерывистого голодания.

Основываясь на результатах научных исследований, автор рассказывает, как предотвратить различные болезни с помощью диеты, как питаться так, чтобы отсрочить старение, дольше жить и реже болеть.

Думаю, многих заинтересует информация об эффективности замедления старения под действием геропротекторов. Понятие «геропротектор» было предложено известным российским учёным, нобелевским лауреатом Ильёй Мечниковым ещё в 1908 году. Дословный перевод этого понятия – «защищающий от старения». В этой книге А. Москалёв рассказывает о веществах, содержащихся в различных продуктах питания – зелени, ягодах, овощах, фруктах, орехах, бобовых и цельнозерновых продуктах, которые обладают экспериментально доказанным геропротекторным действием.

По глубокому убеждению Алексея Москалёва, «уже сегодня, соблюдая известные правила (режимы питания, физической активности, труда и отдыха), можно прожить в среднем 85 лет с приемлемым самочувствием».

Хотя в книге много научных терминов, они не влияют на восприятие текста, потому что автор объясняет их подробно и доходчиво.

Несомненным преимуществом книги является табличное представление материала.



Агапкин С. Тайная сила продуктов / Сергей Агапкин ; художественное оформление П. Петрова. – Москва : Э, 2018. – 510 с. : табл. – (О самом главном с Сергеем Агапкиным).

Питание – важная часть нашей жизни. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы. Неправильное питание может нанести существенный вред здоровью. В результате у человека ухудшается физическое состояние, снижается работоспособность. Он быстро утомляется и не может сопротивляться воздействию вредных факторов окружающей среды. У многих наблюдается преждевременное старение организма, сокращается продолжительность жизни.

Сахарный диабет, атеросклероз, заболевания желудочно-кишечного тракта относятся к болезням, причиной возникновения которых является неправильное питание, в том числе употребление жирной, жареной, рафинированной пищи, переизбыток соли и сахара в рационе.

Так какие же продукты принесут пользу нашему здоровью? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам?

Ответить на эти вопросы вам поможет книга «Тайная сила продуктов», составленная Сергеем Агапкиным – одним из ведущих телевизионной программы о здоровье «О самом главном» на канале «Россия 1» по материалам рубрики, посвященной вопросам здорового питания.

В книге идёт речь о более чем ста наиболее известных и значимых продуктах повседневного питания – фруктах и ягодах, грибах и орехах, овощах и крупах, мясе и яйцах, рыбе и морепродуктах, молоке и кисломолочных продуктах, сырах, а также о жирах, соли, сахаре, мучных изделиях и сладостях, десертах и напитках.

В книге часто встречается аббревиатура РСП – рекомендуемая суточная потребность различных веществ, необходимая для поддержания здорового состояния организма. Приводятся усреднённые значения нормы, так как она зависит от пола, возраста и сопутствующих состояний человека.

Материалы о каждом продукте определённым образом структурированы, что помогает быстро получить о нём объективную и достоверную информацию. Приводится состав продукта и его полезные свойства, энергетическая ценность и рекомендуемая суточная потребность. В книге раскрываются секреты хранения и приготовления продуктов, которые позволяют сохранить в них максимальное количество витаминов и минералов. Полезные рецепты, приведённые в книге, помогут вам улучшить своё здоровье, а если надо, то и сбросить лишний вес. Эффективность рекомендаций подтверждена диетологами, которые принимают участие в программе «О самом главном».

Вы узнаете, какие продукты при широко распространённых болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить приём медикаментов. Вот лишь несколько примеров не очень известных полезных свойств самых известных нам продуктов.

Оказывается, в укропе больше витамина С, чем в лимоне (100 мг на 100 г укропа против 40 мг на 100 г лимона), а употребление семян укропа по 1 чайной ложке за 30 минут до еды 3 раза в день – отличное средство для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. А ещё он содержит магний, который укрепляет сердечную мышцу, полезен при гипертонии, помогает при заболеваниях печени и отёках. Да и для лучшего сна полезно съесть на ночь пучок укропа. Укрепляют иммунитет свежие огурцы – в 100 г огурца содержится 11% от рекомендуемой суточной потребности витамина С. Огурцы снижают уровень сахара в крови, так как содержат хром, который помогает в усвоении глюкозы, и защищают волосы от преждевременной седины благодаря содержанию меди (кстати, как и яблоки). А знаете ли вы, что кофе с лимоном полезнее обычного кофе, потому что лимон в

кофе нейтрализует действие кофеина и такой кофе можно пить гипертоникам? И ещё один факт: оказывается, сметана полезна для профилактики заболеваний печени. В 100 г сметаны содержится практически четверть от суточной нормы холина, который обладает гепатопротекторным свойством, ускоряет структурное восстановление повреждённых тканей печени при токсических воздействиях лекарств, вирусов, алкоголя, а также препятствует образованию желчных камней.

Информация, представленная в этой книге, поможет вам также избавиться от мифов о продуктах, которыми сегодня наводнён Интернет, и избежать многих ошибок и нежелательных последствий для вашего здоровья и здоровья ваших близких от употребления некачественных или противопоказанных именно вам продуктов.



Составитель: И. Паранина,
зав. Информационно-библиографическим отделом
Центральной городской библиотеки