

«Что точно стоит знать о здоровье?».

В современном мире забота о здоровье приобретает всё большее значение. Однако часто мы забываем, что не только физическое состояние играет ключевую роль в нашем общем благополучии. Наше внутреннее состояние невероятно важно, и его поддержка требует усилий и внимания не меньше, чем забота о теле. Ведь счастливый, уравновешенный внутри человек имеет больше шансов быть здоровым внешне. Разнообразные методы могут помочь улучшить внутренний мир. Мы очень много времени тратим на то, что несёт мало пользы: выполняем бессмысленную работу, предаёмся легкомысленным развлечениям, едим, когда скучно, много спим. А когда ничем предметным не заняты, то просто сидим в интернете или смотрим телевизор. Буквально каждый момент жизни мы стремимся заполнить мнимой активностью.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о своём здоровье и его профилактике. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Анисимова, Н. Д. Здоровье человека / Н. Д. Анисимова. - Москва : Спутник+, 2022. - 281 с. : табл.</p> <p>Книга содержит системный подход к здоровью человека; научно-практический опыт поддержания здоровья с помощью продуктов питания, без лекарств; беспрецедентные результаты оздоровления автора и других людей. Автору удалось избавиться от тяжёлых заболеваний и болей; улучшить показатели крови, которые были за пределами нормы. Автор НЕ употребляет лекарства более 40 лет, пострадав от них когда-то (был Агранулоцитоз - опасная реакция на лекарства). Книга может быть полезна человеку в профилактике, улучшении здоровья и жизнедеятельности.</p>
	<p>Браун, А. Числовой код здоровья / Анна Браун. - Москва : БММ : Омега-Л, 2022. - 171, [1] с. : табл. - (Судьба - дело управляемое).</p> <p>Числа влияют на здоровье человека. С помощью чисел может быть описан любой орган, любая система организма. Чтобы быть всегда здоровым, нужно рассчитать свой персональный код здоровья, следовать ему, выполнять соответствующие рекомендации. Ведь любой недуг, любая болезнь - не что иное, как деструктивная числовая формула. Она потихоньку, исподволь выводит из строя внутреннюю систему человека, сбивает её работу. Можно заранее подстраховаться, чтобы такого не произошло, поставить эффективную числовую защиту для своего здоровья. Книга расскажет, как это сделать.</p>
	<p>Друзьяк, Н. Г. Главный фактор здоровья : [рекомендации] / Николай Друзьяк. - Санкт-Петербург : Крылов, 2022. - 480 с. - (Здоровье: сенсационное расследование).</p> <p>Автор книги - академик Международной академии наук по экологии, безопасности человека и природы Друзьяк Николай Григорьевич в научно-популярной форме рассказывает о новом взгляде на проблему здоровья и долголетия человека. Можно уверенно говорить, что уже сбылась мечта человечества о продлении жизни с помощью его метода, сохраняющего молодость и здоровье. Способ решения этой проблемы оказался довольно простым и, главное, не требующим больших финансовых затрат и физических усилий при его применении.</p> <p>Эта книга рассчитана на широкий круг читателей. Она может быть интересна и для всех медицинских работников, и для их пациентов, но больше всего она будет интересна для тех людей, которые не хотят быть пациентами медицинских работников, а хотят быть сами творцами своего здоровья.</p>

 <p>АНДРЕЙ КИМ, ЭНТОНИ БУОНО</p> <p>КАК ВКЛЮЧИТЬ ГЕН ЗДОРОВЬЯ</p> <p>ПРОГРАММИРУЕМ ОРГАНИЗМ НА УРОВНЕ ДНК</p> <p>ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ</p>	<p>Ким, А. Как включить ген здоровья : программируем организм на уровне ДНК / Андрей Ким, Энтони Буоно. - Москва : АСТ, 2022. - 127, [1] с. : ил., табл. - (Здоровье от природы).</p> <p>Здоровье человека, а значит - долголетие, бодрость, активность ума, - зависят не только от состояния систем и органов тела. Здоровье зависит от «нематериального» фактора! Это знали мудрецы древности, это понимают ведущие учёные современности. Здоровье зависит от факторов, которые сложно выразить научными формулами: состояние души, душевная гармония, наполненность жизни смыслом... Можно сказать, наше здоровье напрямую соединено с неким энергоинформационным каналом, который связывает каждую клеточку нашего организма со всей Вселенной. Если связь прочна, то тело человека «настраивается» на ритм, на «дыхание» Вселенной. И человек живёт долго и счастливо. Добиться такой прочной связи можно разными путями. Эта книга предлагает один из методов. Попробуйте несколько простых и непродолжительных по времени практик, и тогда вы поймёте, что эта маленькая книга представляет собой великую ценность.</p> <p>Ознакомительный фрагмент книги можно прослушать здесь: https://www.litres.ru/audiobook/andrey-kim-32182418/kak-vkluchit-gen-zdorovya-programmiruem-organizm-na-ur-67968654/</p>
 <p>СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ КОНОВАЛОВ</p> <p>ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ</p> <p>ДОКТОР КОНОВАЛОВ С. С. ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ</p>	<p>Конювалов, С. С. Здоровье опорно-двигательной системы / С. С. Конювалов. - Москва : АСТ, 2022. - 404 с. : ил. - (Доктор Конювалов С.С.: путь к здоровью).</p> <p>Книга открывает новую серию книг Сергея Конювалова, в которых нет привычных для нас названий болезней, диагнозов, симптомов, причин их развития. Доктор раскрывает перед читателями функцию здоровой системы, начиная от клеток и завершая всем организмом. Любой человек, вне зависимости от своего образования, найдёт для себя в этой книге необходимые ему советы Доктора. Результаты выздоровления, которыми вряд ли может поделиться любая медицинская клиника планеты, не просто удивительные – они фантастические!</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://content.img-gorod.ru/pim/products/images/3c/eb/01901501-01ec-71de-8723-2543d06d3ceb.pdf</p>
 <p>Евгений Комраков Леонид Прохоров</p> <p>Профессиональный и-к рефлекторный Биотрон</p> <p>БИОТРОН – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА</p> <p>Использование концентрированного излучения молодых организмов для оздоровления и продления активной жизни</p>	<p>Комраков, Е. В. Биотрон-ключ к здоровью человека : использование концентрированного излучения молодых организмов для оздоровления и продления активной жизни / Евгений Комраков, Леонид Прохоров. - [Б. м.] : Издательские решения, 2022. - 136, [2] с. : ил., портр., факс.</p> <p>Описывается история попыток омоложения людей, а также методов, которые для этого применяли. Накоплено много данных о дистантном воздействии одних биологических объектов на другие. Ключевое значение имеет концентрация воздействия. Для этого изобретены установки Биотрон или Биокамера. В эксперименте мыши жили на 25 проц. дольше и в старости оставались молодыми и активными, в отличие от дряхлых и малоподвижных контрольных животных. Описываются разные Биотрон ЕКОМ, а также их влияние на здоровье людей.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/evgeniy-komrakov/biotron-kluch-k-zdorovyu-cheloveka-ispolzovanie-koncentrir-68286091/</p>

ПАРАДОКС УПРАЖНЕНИЙ



Дэниел
ЛИБЕРМАН

МИОО

Либерман, Д. Е. Парадокс упражнений : научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье / Дэниел Либерман ; перевод с английского Е. Лалаян. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 459, [2] с. - (Научпоп для всех).

Если упражнения полезны, почему большинство их избегает? Если мы рождены бегать и ходить, почему мы стараемся как можно меньше двигаться? Действительно ли сидячий образ жизни - это новое курение? Убивает ли бег колени и что полезнее - кардио или силовые тренировки? Дэниел Либерман, профессор эволюционной биологии из Гарварда и один из самых известных исследователей эволюции физической активности человека, рассказывает, как мы эволюционировали, бегая, гуляя, копая и делая другие - нередко вынужденные - «упражнения», а не занимаясь настоящими тренировками ради здоровья.

ТЕМПЕРАМЕНТ И БОЛЕЗНИ

ВЗАИМОСВЯЗЬ



ВИКТОР
МАМОНТОВ

врач-ортопед, д.м.н.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
ОРГАНИЗМА

Мамонтов, В. Д. Темперамент и болезни. Взаимосвязь : к каким заболеваниям вы предрасположены и как их побудить : [упражнения для укрепления организма] / Виктор Мамонтов. - Москва : Эксмо, 2023 [т. е. 2022]. - 268, [1] с. : ил. - (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).

Глядя на худого и вечно мёрзнущего человека, легко предположить, что у него хрупкие суставы. Или что полный невысокий человек страдает от гипертонии и одышки. Виктор Мамонтов, доктор медицинских наук, ортопед-травматолог с более чем 40-летним опытом, решил углубиться в происхождение этих стереотипов. В своей книге он прослеживает взаимосвязь конституции и темперамента человека с его предрасположенностью к различным заболеваниям. Автор объясняет, как самостоятельно определить тип своей конституции, к каким болезням больше всего предрасположены астеники, нормостеники и гиперстеники, как влияет характер и темперамент человека на развитие определённых заболеваний. А ещё он даёт рекомендации по профилактике и лечению заболеваний у людей разных конституциональных типов и приводит упражнения, которые помогут вам облегчить симптомы и почувствовать себя лучше.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/viktor-mamontov-3220/temperament-i-bolezni-vzaimosvyaz-k-kakim-zabolevaniy-68275582/>

БЛИЗКО К СЕРДЦУ



Нана Погосова

врач-кардиолог, профессор

НАУЧНЫЕ РЕШЕНИЯ ОТ ЛУЧШИХ ВРАЧЕЙ

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРАВДА

Погосова, Н. Близко к сердцу : главные вопросы про здоровье сердца, на которые важно вовремя получить ответ : полезные рецепты от лучших врачей / Нана Погосова. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 190 с. : цв. ил.

Двести самых важных вопросов о нашем сердце и двести исчерпывающих и научно обоснованных ответов от признанного эксперта в области профилактической кардиологии в России и за рубежом. Сердце - это ключевой орган в организме человека. Для того, чтобы сердце работало без сбоев, его нужно беречь. Как это сделать, вы узнаете, прочитав книгу. Её автор - доктор медицинских наук, профессор, президент Национального общества профилактической кардиологии, заместитель генерального директора Национального медицинского исследовательского центра кардиологии Минздрава России Нана Погосова. Вся информация основана на строго проверенных научных данных и результатах исследований, проведенных ведущими учёными мира.

С отзывом о книге можно ознакомиться здесь <https://irecommend.ru/content/pochti-kazhdaya-vtoraya-smert-v-rf-proiskhodit-ot-tikhikh-ubiits-cto-nuzhno-delat-ctoby-se>



Суворин, А. А. Здоровье человека и его тело / Алексей Суворин. - Москва : Концептуал, 2023. - 77, [2] с. : ил.

Эта книга приоткрывает завесу тайн, скрывающихся за физическими возможностями нашего организма, и призывает каждого человека самому позаботиться о своём здоровье. Как овладеть своими физическими силами и использовать их на полную мощность? Какие принципы лежат в основе поддержания здоровья и энергии? Автор утверждает, что ключ к подлинной силе человека находится в его воле. Ваши физические возможности гораздо больше, чем вы можете себе представить. Издание предлагает уникальные методы, позволяющие раскрыть внутренний потенциал и совершенствовать своё физическое тело.

Книга не только позволит вам стать сильнее и выносливее, но и пробудит вашу внутреннюю энергию, наполнит вас радостью жизни и верой в себя. Через понимание своего физического тела вы откроете новые грани личности и преодолите границы.

Это не просто книга о физической форме, но путеводитель в мир самосовершенствования для всех, кто ищет источник силы, вдохновения и полноты жизни.



Сундуков, А. В. Взгляд инфекциониста : инфекции, здоровье и жизнь / А. В. Сундуков. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023 [т. е. 2022]. - 110 с. : ил., портр. - («Золотая серия» мировых медицинских бестселлеров).

Эффективная профилактика и терапия инфекционных болезней привели к значительному увеличению продолжительности жизни человека. В настоящем издании популярно освещён подход к проблемам здоровья и жизни с позиции инфекционных болезней и с учётом 35-летнего врачебного опыта работы автора. Приведена связь и описано влияние инфекционных болезней и образа жизни, прививок, эпидемий и других факторов на продолжительность жизни человека. Книга будет представлять интерес для широкого круга читателей: как для научных сотрудников, врачей различных специальностей, клинических ординаторов, аспирантов и студентов, так и для людей без специального медицинского образования.

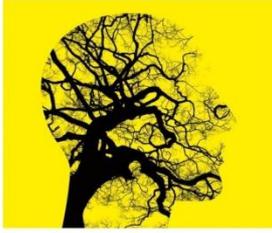


Стяжин, Н. ВСД, панические атаки, неврозы : как сохранить здоровье в современном мире : [научное представление о психическом состоянии человека. Более 50 типов болезней и симптомов] / Николай Стяжин. - Москва : АСТ : Времена, 2022. - 237, [1] с. - (Авторские методики: психология и здоровье).

Эта книга поможет вам лучше узнать себя, научиться отделять важное от второстепенного и бороться со своими недостатками. Разумеется, это не пособие по самолечению и не суперуниверсальная панацея от всех невротических расстройств. Это просто полезная книга, которая поможет вам жить спокойнее и понимать – что к чему, зачем и почему. Но будьте осторожны – в процессе чтения вы можете узнать то, что вы всегда хотели знать, но о чём боялись спрашивать.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/nikolay-styazhin/vsd-panicheskie-ataki-nevrozy-kak-sohranit-zdorove-v-sovr-64502706/>

Книгу можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.

<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">КАТЯ ТВЕРДАЯ</div>  <p>КУРС БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПСИХИКИ Психология здоровья и гармонии</p>	<p>Твердая, К. Курс безопасности для психики : [психология здоровья и гармонии] / Катя Твердая. - [Б. м.] : Издательские решения, 2022. - 87 с. : ил., цв. ил.</p> <p>В условиях постоянной нестабильности и новых внешних вызовов личность человека становится особенно уязвимой. Несмотря на многочисленные исследования, устройство нашей психики до конца не изучено. А ведь она ежедневно подвергается непростым испытаниям: стрессам на работе, физическим недомоганиям и болезням, тревогам и страхам. Простые и практичные советы для сохранения внутреннего баланса, основанные на научном подходе, собраны в книге Кати Твердой.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/katya-tverdaya/kurs-bezopasnosti-dlya-psihi-67273469/</p>
 <p>Лидия Федосова КОГДА ГОРМОНЫ В ДЕФИЦИТЕ КАК ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТУ ОРГАНИЗМА @doctor_fedosova 1000000 подписчиков врач акушер-гинеколог, репродуктолог, кандидат медицинских наук</p>	<p>Федосова, Л. Когда гормоны в дефиците : как поддержать работу организма / Лидия Федосова. - Москва : АСТ, 2022. - 253, [3] с. : ил. - (Здоровье Рунета).</p> <p>Лидия Федосова, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, член Российской ассоциации по репродукции человека, член Российской ассоциации по менопаузе, специалист по антивозрастной и превентивной медицине, репродуктолог, гинеколог-эндокринолог: «Меня, как и многих моих коллег, сегодня больше всего занимает вопрос максимального продления активного возраста человека. Что может предпринять каждая из нас, чтобы как можно дольше жить насыщенной, интересной, по-настоящему полноценной жизнью? Наша медицина нацелена не на профилактику, а на лечение уже существующих болезней, причем очень часто это лечение запоздалое».</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/lidiya-fedosova/kogda-gormony-v-deficite-kak-podderzhat-rabotu-organizma-67050758/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Капсула, несущая здоровье / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2023. - № 5. - С. 42-45 : фот.</p> <p>Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – это строительный материал для наших клеточных мембран, глазной сетчатки, нервных клеток и даже мозга. Ежедневно для поддержания хорошего самочувствия нам требуется 950 мг омега-3 ПНЖК. Они, к сожалению, не вырабатываются в нашем организме и обязательно должны поступать извне.</p> <p>Сегодня дефицит омега-3 встречается примерно у 80% населения России. Причин этого может быть несколько: нарушение пищевого поведения, несбалансированность рациона, замена насыщенных жиров в продуктах бесполезными транс-жирами.</p> <p>Основным источником омега-3 ПНЖК является морская рыба жирных сортов: скумбрия, сельдь, лосось.</p> <p>При выборе омега-3 ПНЖК среди многообразия, представленного в аптеках, эксперт рекомендует обращаться к проверенным производителям, зарекомендовавшим себя на рынке. На этикетке ищите обозначение концентрации омега-3 в одной капсуле. Важно не количество рыбьего жира в составе, а именно концентрация. На сегодняшний день оптимальной концентрацией приёма считается 950 мг. Важно также различать омега-3 ПНЖК и рыбий жир, который продают ряд производителей. Это совершенно два разных продукта: классический рыбий жир содержит 30% омега-3, а остальные 70% - другие жирные кислоты.</p>



Вахрушева, К. От чего болеют люди на Земле / К. Вахрушева // Экология и право. - 2020. - № 80 (ноябрь). - С. 40-43.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 23-24% смертей в мире происходит из-за влияния факторов окружающей среды. Наибольшему негативному воздействию подвержены дети до пяти лет и женщины в бедных странах, где используется некачественное топливо для приготовления пищи в домашних хозяйствах и есть сложности с доступом к чистой питьевой воде.

Оценка Роспотребнадзора для России совпадает с общемировой – плохая экологическая обстановка ответственна за 25% смертей в России. И, по прогнозам, эта цифра будет увеличиваться – через 30-40 лет зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды может вырасти до 50-70%. Интересно, что ВОЗ оценивала влияние факторов окружающей среды на здоровье населения в России ниже, чем Роспотребнадзор – 15-16% в 2012 году.

Статью можно прочитать [здесь](https://ecoportal.su/news/view/110321.html)



Калмыкова, А. Пробиотики на защите здоровья / А. Калмыкова // Наука и религия. - 2022. - № 8. - С. 10-12.

Статья рассказывает о совершенно особенных биотехнологах – микробах нашей собственной микрофлоры – и о том, как они участвуют в поддержке нашего здоровья, его регуляции. О процессе биотехнологического производства на примере разработки и создания пробиотиков, призванных для поддержания здоровья человека.

Это вопрос более чем серьёзный, с учётом текущего глобального тренда поддержания здоровья цивилизации в целом и каждого человека в частности.



Костина, Г. Весна: организм подает сигналы SOS / Г. Костина // Будь здоров!. - 2023. - № 5. - С. 32-34 : фот.

Витамины нужны нам круглый год, но весной особенно. Организм расстаётся с зимними запасами, а овощи и фрукты от долгого хранения потеряли самое ценное. И даже те, что сейчас прибыли из тёплых краёв, путешествовали не одну неделю, а значит, собраны были ещё неспелыми, дозревали в длительной дороге и не могут порадовать нас столь необходимыми сейчас витаминами. А организм уже вовсю подаёт нам сигналы SOS: «Мне срочно нужны витамины». Умеете ли вы читать эти сигналы бедствия?

Статью можно прочитать [здесь](https://vk.com/wall-194241352_5626?z=photo-194241352_457244887%2Fwall-194241352_5626)



Леенсон, И. А. Альфа и омега жирных кислот / И. Леенсон // Химия и жизнь - XXI век. - 2019. - № 5. - С. 36-38 : ил.

В организме человека нет ферментов, умеющих синтезировать жирные кислоты ω -3 и ω -6, а они необходимы для жизнедеятельности. И потому должны поступать в готовом виде с пищей - как витамины; это стало известно ещё в 30-е годы. Когда-то линолевую и линоленовую кислоты считали витаминами («витамин F»). Сейчас же такие кислоты называют незаменимыми. В организме эти кислоты превращаются в более длинные, с 20-22 атомами углерода в цепи и с четырьмя-шестью двойными связями; эти конструкции служат строительным материалом для клеточных мембран и для биосинтеза веществ, регулирующих обменные процессы (простагландинов и лейкотриенов). Считается, что жирные кислоты ω -3 играют более важную роль по сравнению с кислотами ω -6.

Статью можно прочитать [здесь](https://hij.ru/read/21922/)



Леснова, С. Не соглашайтесь болеть / С. Леснова // Будь здоров!. - 2024. - № 7. - С. 3-8 : фот.

Подавленное состояние психики и негативный взгляд на мир гарантируют не только плохое настроение, но и ухудшающееся физическое самочувствие. В своё время среди докторов была распространена шутка, что нервы и нейроны – это нити, привязывающие тело к душе. Или наоборот. Данное суждение близко к истине, потому что любые изменения нашего эмоционального фона вызывают колебания фона гормонального, что в свою очередь сказывается на общем самочувствии, а значит, и на здоровье человека.



Мотыляев, А. Светозарный стул / А. Мотыляев // Химия и жизнь - XXI век. - 2021. - № 5. - С. 62 : ил.

Болезни желудка и кишечника превратились в этакий бич для так называемого цивилизованного человечества, то есть обитающего в развитых странах и других областях с высоким уровнем жизни: чуть ли не поголовно оно страдает от колитов, гастритов и изжоги. А медики мало того что слабо представляют себе, как бороться с недугом, так ещё и теряются в вопросах диагностики, особенно на ранних этапах, когда недомогание уже есть, а до чего-то кардинального и заметного вооружённым глазом, вроде язвы или опухоли, дело не дошло. В самом деле, не так уж легко залезать внутрь человека, а тем более поверять цифрой, что у него там, внутри, происходит.

На помощь могут прийти братья наши мельчайшие – бактерии. Нет, речь не идёт о правильном питании с использованием пробиотиков для восстановления микрофлоры кишечника: на сцену выходят бактерии-диагносты.

Статья рассказывает о создании учёными такой тест-системы, которая позволит человеку самостоятельно проследить за своим здоровьем.

Статью можно прочитать здесь <https://hij.ru/read/27361/>



10 • Виктор Иванчев, биолог: Наука о запорах: почему болит? • Сила инерции – это миф, традиция или реальность? • Облик планеты изменился, оледеневает, жужит... • За витамином D идти в аптеку или на солнышко, на воледу? • Юбилейная выставка в Русском музее: поклон в пояс дарителям!

Стасевич, К. «Солнечный» витамин / К. Стасевич // Наука и жизнь. - 2020. - № 10. - С. 100-103 : рис., табл.

Для любого витамина есть три главных вопроса: зачем он нужен, с чем его едят и как понять, что его не хватает. О витамине D известно, что он нужен для костей и что он синтезируется в коже на солнечном свете. Но если он синтезируется на свету, значит, беспокоиться не о чем? Не совсем так: дефицит витамина D - медицинский факт. Чтобы этого витамина было достаточно, солнца тоже должно быть достаточно. А если солнца мало? Как быть тем, кто живёт в пасмурном климате или с утра до вечера проводит время в помещении?

Журнал можно прочитать во Дворце книги.

Статью можно прочитать здесь <https://www.nkj.ru/archive/articles/39540/>



Харленцева, Л. Щит от старости / Л. Харленцева // Физкультура и спорт. - 2021. - № 10. - С. 20-21.

Биохакинг - это оптимизация работы организма, состояния здоровья и самочувствия с помощью науки, технологии и глубоких знаний о физиологии человека и принципах правильного питания. В основе биохакинга лежит холистический подход к здоровью и самочувствию человека.

Для справки: холистическая медицина - это направление альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», а не только конкретной болезни. Согласно этому подходу к здоровью человека, следует принимать во внимание все потребности пациента, в том числе психологические, физические, социальные и духовные аспекты, и их необходимо рассматривать как единое целое. Иногда помимо альтернативных холистическая медицина сочетается и

	<p>со стандартными методами лечения. Биохакинг помогает стимулировать мозговую активность и медленнее стареть. Журнал можно прочитать во Дворце книги. Статью можно прочитать здесь https://fis1922.ru/arkhiv/266-2021/10/1812-lyudmila-kharlentseva-shchit-ot-starosti.html</p>
	<p>Щапова, Г. Экология здоровья / Г. Щапова // Будь здоров!. - 2023. - № 7. - С. 3-9 : фот. Статья посвящена очень важной и актуальной проблеме вредных воздействий потоков информации на человеческий организм. Всемирная организация здравоохранения отмечает серьёзные нарушения в организме человека при использовании устройств с электромагнитными излучениями. Специалисты дают некоторые рекомендации по использованию сотовых телефонов, компьютеров и советы по укреплению здоровья и профилактике некоторых заболеваний. Журнал можно прочитать во Дворце книги.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья заместителя главного врача Т.А. Рудневой «Пять параметров здоровья, которые должен знать каждый взрослый человек» на сайте ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики» http://kerchbolnica1.ru/index.php/shkola-zdorovya/profilaktika-zabolevaemosti/255-pyat-parametrov-zdorovya-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyy-vzroslyj-chelovek Мы вполне уверены в своём здоровье, считаем, что когда ты хорошо себя чувствуешь - ты здоров. Однако многие болезни у человека длительно протекают в организме и никак себя не проявляют, а поводом обращения в больницу являются экстренные ситуации. Возникают вопросы: когда нужно идти к врачу? что поможет вовремя распознать болезнь? Есть пять параметров здоровья, которые должен знать каждый взрослый человек!</p>
	<p>Статья врача-терапевта Елены Смирновой «20 способов быть здоровым» на сайте МДЦ «Рэмси Диагностика» https://msk.ramsydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/ В этой статье вы найдёте список полезных привычек, касающихся питания, сна и отдыха, физической активности, медицинских обследований. Не обязательно внедрять их все и сразу. Достаточно постепенно добавлять их в свой образ жизни, и уже через пару месяцев вы заметите, что чувствуете себя намного лучше.</p>
	<p>Статья доктора медицинских наук, врача-ревматолога, терапевта Ольги Тепляковой «Вам от 18 до 40? Что нужно знать о своём здоровье в этом возрасте» на сайте «Новой больницы» https://newhospital.ru/about/news/35871/ Только регулярная проверка здоровья может уберечь людей от внезапной болезни. Ведь известно, что некоторые недуги на начальных стадиях протекают вообще без симптомов. Вместе с доктором портал E1.RU рассказывает, какие анализы и исследования нужно проходить раз в год, чтобы жить спокойнее, а главное - лучше.</p>
	<p>Статья «Из чего состоит здоровье человека и как его сохранить» на сайте Медицинского центра ЕЛАМЕД https://elamed.com/o-kompanii/novosti/novosti-kompanii/iz-chego-sostoit-zdorove-cheloveka/ 7 апреля ВОЗ отмечает всемирный день здоровья. О том, что такое здоровье, из каких факторов оно складывается, как укрепить иммунитет и не допустить появления и развития заболеваний – в интервью с врачом высшей категории, кандидатом медицинских наук Светланой Николаевной Смирновой.</p>

	<p>Статья «Как поддержать здоровье сердечно-сосудистой системы» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области http://www.ocmp73.ru/medprof/stati/7518-kak-podderzhat-zdorove-serdechno-sosudistoj-sistemy-sovety-glavnogo-kardiologa-regionalnogo-minzdrava-eleny-movchan</p> <p>К 2030 году ожидаемая продолжительность жизни достигнет 78 лет, в связи с чем возникает вопрос – как сохранить здоровье, чтобы жизнь была не только долгой, но и здоровой? В структуре причин смертности лидируют сердечно-сосудистые заболевания, поэтому следить за состоянием сердца нужно в первую очередь. На вопрос, как сохранить сердце и сосуды здоровыми, как подготовить себя, ответила главный специалист-кардиолог Министерства здравоохранения по Ульяновской области, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории Елена Мовчан.</p>
	<p>Статья врача С.С. Терещенко «Анализы для профилактики и проверки здоровья» на сайте Сети лабораторий KDL https://kdl.ru/patient/blog/dlya-profilaktiki</p> <p>Какие анализы нужно сдать, чтобы проверить здоровье? Зачем вообще нужны анализы, если Вас ничего не беспокоит и всё вроде бы нормально?</p> <p>Многие заболевания развиваются достаточно медленно и на первых порах не проявляются какими-либо специфическими симптомами. Слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, сонливость, апатия – такие симптомы мы обычно связываем со стрессом и напряжённым ритмом жизни. Однако это могут быть первые сигналы проблем со здоровьем. Выявить причину помогут лабораторные исследования. А чем раньше выявлена причина, тем легче её устранить и не допустить развития серьёзных осложнений.</p>
	<p>Статья фельдшера-валеолога Г.И. Каменщиковой «С чего начинается здоровье?» на сайте УЗ «32-я городская клиническая поликлиника» https://32gkp.by/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2/ocument-6713.html</p> <p>Мы с вами живём в цивилизованном мире. Цивилизация с одной стороны даёт преимущества человеку, но с другой – провоцирует развитие «болезней цивилизации». Многие люди в наши дни подвержены преждевременному старению, ожирению, склерозу сосудов, сахарному диабету, хроническим заболеваниям. Всех этих проблем отчасти можно избежать, если вести здоровый образ жизни.</p>
	<p>Статья «Крепкое здоровье и долгая жизнь: что для этого нужно?» на сайте ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России https://gnicpm.ru/articles/czentr-i-smi/2402.html</p> <p>В прошлом году наша страна поставила исторический рекорд: впервые за всё время статистических наблюдений средняя продолжительность жизни в России составила почти 73 года (72,7 года). А к 2030 году перед Россией стоит задача войти в «клуб стран 80+». Разумеется, речь идёт о здоровом долголетии – чтобы в зрелом, «серебряном» возрасте человек сохранял бодрость, хорошее самочувствие и мог радоваться жизни, а не страдать от тяжёлых заболеваний.</p> <p>Для достижения таких целей нужны встречные усилия: с одной стороны, необходимые меры для оздоровления населения должно принимать государство, с другой – активное долголетие невозможно без повышения внимания самих людей к собственному здоровью, подчеркивают эксперты.</p>