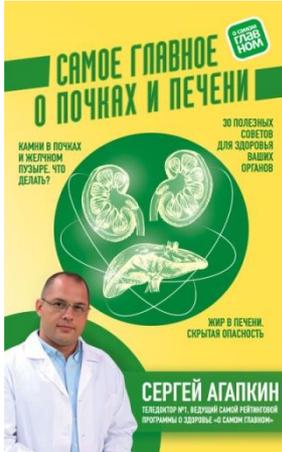


### «Печень: важный орган на страже здоровья. Что необходимо знать».

Печень - самый большой внутренний орган человека, который отвечает за детоксикацию всех тканей и органов нашего организма, и самая большая железа. Её нередко называют «биохимическим заводом тела». Печень выполняет большое количество важнейших функций – в том числе производство необходимых для строения тканей белков, расщепление жиров и углеводов, а также фильтрацию крови. В ходе фильтрации удаляются отходы жизнедеятельности организма, нейтрализуется действие алкоголя и других токсинов.

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

	<p><b>Агапкин, С.Н. Самое главное о почках и печени / С. Агапкин. – М. : Эксмо, 2019. - 188, [2] с. - (О самом главном).</b></p> <p>Почки и печень - главные «фильтры» нашего организма. Каждый день они находятся под огромной нагрузкой. Только представьте, за сутки через печень проходит 2000 литров крови, а через почки - 1700! Любая неполадка в работе этих органов приведёт к ухудшению здоровья всего организма. Вот почему о здоровье почек и печени нужно заботиться каждый день! В этой книге также уделено внимание заболеваниям желчного пузыря. И это не случайно. Печень и желчный пузырь взаимосвязаны, а от холецистита и желчнокаменной болезни страдают 10% взрослого населения.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/416600-sergej-agapkin-samoe-glavnoe-o-pochkah-i-pecheni.html#text">https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/416600-sergej-agapkin-samoe-glavnoe-o-pochkah-i-pecheni.html#text</a></p>
	<p><b>Андреева, Е.А. Лечение заболеваний печени и желчного пузыря / Е. Андреева. – М. : РИПОЛ классик, 2015. - 62, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).</b></p> <p>С помощью народной медицины успешно лечатся самые разнообразные заболевания, в том числе болезни печени и желчного пузыря. В этом издании содержится информация для тех, кто хочет попробовать дополнительное лечение натуральными продуктами и старинными проверенными рецептами. Также в книге вы найдёте список противопоказаний, которые имеются у каждого метода лечения.</p> <p>С книгой можно познакомиться здесь: <a href="https://4italka.su/domovodstvo_main/zdorove/474056/fulltext.htm">https://4italka.su/domovodstvo_main/zdorove/474056/fulltext.htm</a></p>
	<p><b>Буров, М. Печень: очищение и профилактика заболеваний / М. Буров. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 47, [1] с. : ил. - (Панацея).</b></p> <p>Читатели проявляют неизменный интерес к проблемам поддержания здоровья печени - будь то какие-то конкретные недуги, методики очистки либо способы профилактики. В данной книге предпринята попытка охватить эти вопросы в комплексе, а именно - рассказать о симптомах, которые сопровождают те или иные заболевания печени, о том, какие обследования могут и должны быть назначены врачом, какое лечение применяет современная клиническая медицина и какие есть альтернативы, поговорить о мерах профилактики и восстановления после болезни, наконец, дать перечень вспомогательных методов терапии и профилактики. Отдельно рассмотрены вопросы очищения печени, способы общего оздоровления и укрепления.</p>

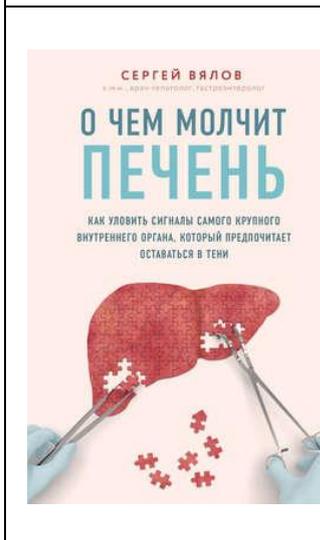


**Волкова, Р. Дары моря, исцеляющие организм : [выводим токсины, оживляем клетки, блокируем ожирение, лечим печень, суставы, нервную систему] / Р. Волкова. – М. : Прайм : АСТ, 2015. - 191 с. : ил. - (Сильнее, чем женьшень!).**

Хочешь быть здоровым и жить долго? Регулярно включай в свой рацион продукты, которые дарят нам моря и океаны! Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96% из них полезны. Большинство этих полезностей есть в дарах моря. Съедобные раки, моллюски, водоросли и другие дары моря - кладезь для здорового, полноценного питания. При этом в них очень мало калорий, а незаменимые аминокислоты и микроэлементы собраны самым удобным для усвоения образом. Употребление рыбы и нерыбных морепродуктов хотя бы три раза в неделю снижает риск заболеваний печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой и помогает в излечении таких тяжёлых заболеваний, как инсульт, инфаркт, панкреатит, диабет, мочекаменная болезнь, болезни суставов и многих других.

В этой книге вы найдёте информацию о пользе даров моря и десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые не только разнообразят ваш стол, но и прибавят здоровья вам и всей вашей семье.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/roza-volkova/dary-morya-iscelyauschie-organizm-8868283/>



**Вялов, С.С. О чем молчит печень : как уловить сигналы самого крупного внутреннего органа, который предпочитает оставаться в тени / С. Вялов. – М. : Эксмо, 2021. - 397, [1] с. : ил., портр., табл. - (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).**

Удивительно интересная и познавательная книга доктора Вялова расскажет не только десятки неочевидных фактов про работу печени, но и поможет разобраться с серьёзными проблемами, нарушающими стабильную работу нашего организма. Полезные таблицы и схемы, подробно объясняющие процесс заболевания печени, дополняют картину и сделают действительно сложный медицинский материал, собранный за многие годы практики профессиональным врачом и кандидатом наук, простым и понятным каждому читателю.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/s-s-vyalov-6557260/o-chem-molchit-pechen-kak-ulovit-signaly-samogo-krupnog-51565619/>



**Зайцев, С.М. Заболевания печени, поджелудочной железы и желчного пузыря : лучшие рецепты народной медицины : справочник / С.М. Зайцев. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 139 с. : табл. - (Живая линия).**

В книге кратко рассказывается об анатомии и физиологии человека, а также о тех болезненных состояниях, которые могут быть вызваны сбоем в работе этих внутренних органов. Книга представляет собой своего рода медицинский справочник, который будет полезен для любого человека, следящего за своим здоровьем и желающего избавиться от беспокоящей его болезни.

На страницах справочника приводится краткий симптомокомплекс указанных болезней, даны рекомендации по очищению печени и желчного пузыря, по лечебному питанию, по предупреждению и профилактике заболеваний. Для каждой болезни предлагаются рецепты народной медицины, которые помогут победить недуг.



**Константинов, Ю. Восстанавливаем печень народными методами / Ю. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2015. - 157, [1] с. - (Карманный целитель).**

Заболевания печени объединены коварным признаком – они долго остаются незаметными, потому стоит поберечь свою печень заранее, пройти курс профилактической очистки, изучить, какие продукты вредны, а какие полезны для органа. Из книги вы узнаете всё, что нужно знать о печени: каким заболеваниям она подвержена, каковы их признаки и принципы лечения, пройдёте тест для предварительного определения состояния печени и узнаете огромное количество народных рецептов для поддержания здоровья печени, её очистки и восстановления.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uriy-konstantinov/vosstanavlivaem-pechen-narodnymi-metodami-6451771/>



**Корсун, В.Ф. Фитотерапия при заболеваниях печени. Травы жизни / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, С.М. Николаев [и др.] ; под ред. В.Ф. Корсуна. – М. : Центрполиграф, сор. 2019. - 382, [1] с. : ил., табл.**

Печень стоит на страже организма и ежедневно подвергается многочисленным атакам: обильная и жирная пища, алкоголь и даже приём необходимых лекарств – всё это раз за разом постоянно наносит ей ущерб. Безусловно, хочется, чтобы лечение этого важного органа не стало очередным ударом. К счастью, поспособствовать здоровью печени можно натуральными мягкими средствами - с помощью фитотерапии. Лечебные растения помогают при гепатите, циррозе, гепатозе и множестве других заболеваний – как основное лечение или поддерживающее средство. И всё это можно узнать из этой книги.

Книга написана высококвалифицированными, опытными специалистами в области фитотерапии, в ней приведены научные сведения об использовании препаратов растительного происхождения в лечении воспалительных, паразитарных, вирусных и опухолевых заболеваний печени, основанные на многолетних клинических наблюдениях. Здесь представлено описание биологически активных веществ, даются конкретные рекомендации по комплексному применению средств растительного характера при наиболее часто встречающихся заболеваниях печени.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/vladimir-korsun/fitoterapiya-pri-zabolevaniyah-pecheni-travy-zhizni-48412495/>

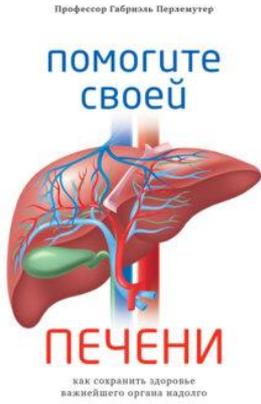


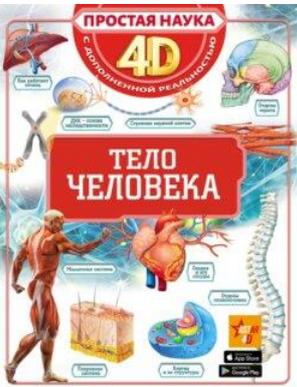
**Лопатина, М.В. Печень, привычки и счастье / М. Лопатина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. - (Как мы устроены). - (Доказательная медицина).**

Счастье напрямую зависит от здоровья. Без печени, второго по размеру органа человеческого тела, невозможно жить; с больной печенью жить можно, но плохо. Многие заболевания печени практически бессимптомны, и самые серьёзные проблемы часто обнаруживаются уже на последних стадиях болезни. Как устроен этот удивительный орган и что нужно для его здоровья?

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/472307-mariya-lopatina-pechen-privychki-i-schaste.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/mariya-lopatina-pechen-privychki-i-schaste-67631802/>

	<p><b>Перлемутер, Г. Помогите своей печени : как сохранить здоровье важнейшего органа надолго / Г. Перлемутер. - М. : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2020 (макет 2021). - 207, [1] с.</b></p> <p>Печень - самый большой из наших органов, но мы уделяем ей удивительно мало внимания. В печени нет нервных окончаний, поэтому она не может подать нам сигнал SOS с помощью боли. Именно поэтому большинство людей замечают проблемы с печенью далеко не сразу. А ведь этот «очень скромный супергерой» играет огромную роль в пищеварении, обмене веществ, выведении токсинов - и в поддержании здоровья всего нашего организма. К счастью, этот орган-феникс обладает уникальной способностью к самовосстановлению, - иногда ему нужно лишь немного помочь. Авторитетный французский гастроэнтеролог профессор Габриэль Перлемутер не только объясняет, как поддержать и оздоровить печень, но и помогает разобраться во всём современном многообразии диет, детоксов и противоречивых подходов к правильному питанию. Вы узнаете как точку зрения официальной медицины, так и альтернативные взгляды - несмотря на все свои научные регалии и статус в академической среде профессор Перлемутер не склонен к догматизму и без предвзятости рассказывает не только про традиционные медикаменты, но и про популярные БАДы, антиоксиданты, лекарственные растения. В конце книги он предлагает удобные и практичные рекомендательные списки продуктов, полезных для печени и всей пищеварительной системы.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/gabriel-perlemuter/pomogite-svoey-pecheni-kak-sohranit-zdorove-vazhneysheg-63847717/">https://www.litres.ru/book/gabriel-perlemuter/pomogite-svoey-pecheni-kak-sohranit-zdorove-vazhneysheg-63847717/</a></p> <p><b>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Садов, А.В. Очищение печени и почек / А. Садов. – СПб. [и др.] : Питер, 2016, [т. е. 2015]. - 156, [1] с. : ил. - (Без таблеток. ru).</b></p> <p>Болят поясница? Горький привкус во рту? Печень не справляется с нагрузкой? Врач поставил неутешительный диагноз «цистит» или «пиелонефрит»? Ваш организм вызывает о помощи: он просит, чтобы его почистили! Печень и почки, которые очищают весь организм, сами тоже нуждаются в чистке. Только проводить её надо разумно и грамотно.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/aleksey-sadov/ochischenie-pecheni-i-pochek-11790566/">https://www.litres.ru/book/aleksey-sadov/ochischenie-pecheni-i-pochek-11790566/</a></p>
	<p><b>Сазонов, А. Фильтруй! Как работают наши печень и почки / А. Сазонов. – М. : АСТ : Времена, 2020. - 286, [1] с. : ил. - (Научпоп для всех).</b></p> <p>В этой книге детально рассказывается о работе естественных фильтров человеческого тела – печени и почках. Их важность для организма невозможно переоценить, но в то же время о них существует просто масса глупых мифов. От промывания почек до пресловутой уринотерапии. Как итог, люди из-за собственного неведения не могут своевременно обнаружить у себя заболевание, занимаются самодиагностикой и самолечением. А отсюда вытекают новые недуги. Из этой книги вы узнаете всё самое главное о работе печени и почек, о частых заболеваниях, их симптомах и эффективном лечении, о самых странных и распространённых мифах.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://mybook.ru/author/andrej-sazonov/filtruj-kak-rabotayut-nashi-pechen-i-pochki/read/">https://mybook.ru/author/andrej-sazonov/filtruj-kak-rabotayut-nashi-pechen-i-pochki/read/</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после</u></p>

	<p>регистрации в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/andrey-sazonov/filtruy-kak-rabotaut-nashi-pechen-i-pochki-48823080/">https://www.litres.ru/book/andrey-sazonov/filtruy-kak-rabotaut-nashi-pechen-i-pochki-48823080/</a>  Книгу можно прочитать в абонементе и читальном зале Дворца книги.</p>
	<p><b>Спектор, А.А. Тело человека : [как работает печень, ДНК - основа наследственности, строение нервной клетки, отделы черепа, сердце и его сосуды, отделы позвоночника, клетка и ее структуры, покровная система, мышечная система] : для среднего и старшего школьного возраста / А.А. Спектор. – М. : АСТ, 2021 [т.е. 2020]. - 63 с. : табл., цв. ил. - (Простая наука 4D с дополненной реальностью).</b>  Эта книга рассказывает об анатомии и физиологии человека. Познакомиться со строением человеческого тела и понаблюдать за работой внутренних органов теперь можно прямо на этих страницах, ведь это не обычная книга, а 4D-издание! Читай, изучай иллюстрации, рассматривай объёмные движущиеся модели, слушай познавательные аудиозаписи. Элементы дополненной реальности обязательно помогут новым знаниям запомниться надолго.  Изучать анатомию в 4D не только легко, но и невероятно интересно!  Для среднего и старшего школьного возраста.  Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/anna-spektor/telo-cheloveka-64021767/">https://www.litres.ru/book/anna-spektor/telo-cheloveka-64021767/</a></p>
	<p><b>Стрельникова, Н. Еда, которая лечит печень / [Н. Стрельникова]. – М. : БММ : Омега-Л, 2021. - 132, [1] с. - (Образ жизни - здоровье). - (Еда, которая лечит).</b>  «Еда, которая лечит печень» - очередная книга серии «Еда, которая лечит» известного диетолога Натальи Стрельниковой. На этот раз она собрала под одной обложкой рецепты блюд, самых полезных для людей с заболеваниями печени. Все они полезны, просты в приготовлении и вкусны. Регулярное употребление указанных блюд стабилизирует состояние при хронических печёночных недугах, помогает всерьёз и надолго.  С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://my-shop.ru/shop/product/4761362.html">https://my-shop.ru/shop/product/4761362.html</a></p>
	<p><b>Уильям, Э. Спасение печени : как помочь главному фильтру организма и защитить себя от болезней / Э. Уильям ; [пер. с англ.]. – М. : Эксмо, 2021. - 783, [1] с. : цв. ил. - (Энергия здоровья).</b>  Всемирно известный специалист по исцелению, медик-медиум Энтони Уильям рассказывает о том, как разгрузка печени помогает избавиться от множества симптомов и заболеваний и буквально возродить из пепла своё здоровье. Вы узнаете:  – что наша героическая печень делает для нас, а что мы – с ней;  – как здоровье печени связано с такими проблемами, как диабет, повышенное давление, высокий уровень холестерина, кожные высыпания, и многими другими расстройствами;  – как, защитив печень, улучшить свой сон, сбросить вес, сбалансировать уровень сахара в крови, укрепить иммунитет и вернуть себе энергию и радость жизни;  – какие диеты и вещества убийственны для печени, а какие – спасают ее;  – как помочь своей печени с помощью авторских программ оздоровления.  Разгрузите свою печень и избавьтесь от множества симптомов и заболеваний, вернув себе здоровье и уверенность в завтрашнем дне!  Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/entoni-uilyam/spasenie-pecheni-kak-pomoch-glavnomu-filtru-organizma-i-zasc-">https://www.litres.ru/book/entoni-uilyam/spasenie-pecheni-kak-pomoch-glavnomu-filtru-organizma-i-zasc-</a></p>

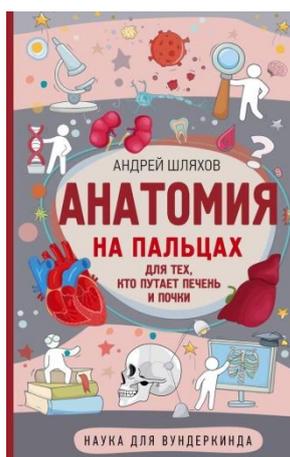
[48766123/](https://www.litres.ru/book/svetlana-choyzhinimaeva/bolezni-silnyh-ludey-ili-kak-obuzdat-zhelch-318092/)



**Чойжинимаева, С.Г. Болези сильных людей, или Как обуздать желчь? / С. Чойжинимаева. – СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 146, [1] с. - (Тибетская медицина). - (Азбука восточной медицины).**

Тибетская медицина нашла уникальные способы исцеления недугов, которые она применяет в зависимости от конституции человека – регулирующей системы организма Ветер (нервная система), Желчь (система пищеварения) и Слизь (лимфатическая и гормональная системы). «Болези сильных людей, или Как обуздать желчь?» – одна из книг трилогии, в которой каждый том посвящён одной из конституций – рассказывает о представителях конституции Желчь. Люди этого типа обычно хорошо сложены, отличаются острым и решительным умом. Они умеют контролировать происходящее, понимают самую суть явлений и вовремя предпринимают нужные действия. Порой таких людей считают излишне требовательными, саркастичными и критически настроенными. Многие их болезни – желчнокаменную болезнь, заболевания ЖКТ, гипертонию, стенокардию, болезни суставов – можно излечить, если последовать советам тибетских докторов.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/svetlana-choyzhinimaeva/bolezni-silnyh-ludey-ili-kak-obuzdat-zhelch-318092/>



**Шляхов, А.Л. Анатомия на пальцах : для тех, кто путает печень и почки / А. Шляхов. – М. : Времена : АСТ, 2023. - 316, [1] с. : ил. - (Наука для вундеркинда).**

Организм человека изучают три науки - анатомия, физиология и гигиена. Анатомия изучает строение организма. Физиология изучает функции органов и всего организма в целом. Гигиена изучает условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья. Среди трёх этих наук самой трудной для понимания как в школах, так и в высших учебных заведениях традиционно считается анатомия. Бытует мнение, что анатомию можно одолеть только зубрежкой. зубрить, зубрить и ещё раз зубрить! Иначе никак! На самом же деле это не так. Если рассматривать человеческий организм как единую систему, а не набор отдельных органов, то сразу становится ясно, насколько логично он устроен. Нужно не зубрить, а думать - понимать назначение каждого органа, видеть взаимосвязь между органами и системами и т.п. При таком подходе зубрить ничего не придётся.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://cdn.img-gorod.ru/nomenclature/29/931/2993194.pdf>

#### Статьи в периодических изданиях

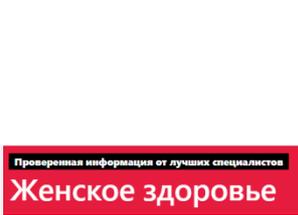


**Агушина, Т. Печень терпит до последнего / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2015. - № 9. - С. 14-17 : 1 фот., 1 рис.**

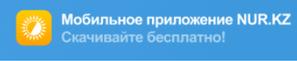
Сегодня в нашей стране гепатитом С инфицировано около 4,5 миллиона человек. Так считают специалисты, но точная цифра не известна. Просто больные подчас не догадываются о том, что бомба замедленного действия – зловердный вирус, уже поселившийся в печени, ждёт своего часа. Ранняя диагностика заболевания гепатитом С позволит избежать перехода болезни в хроническую форму.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

	<p><b>Богданова, К. Не будь беспечен - проверь печень / К. Богданова // Будь здоров!. - 2016. - № 9. - С. 7-11 : 1 рис.</b></p> <p>Печень заведует многими процессами, происходящими в нашем теле. Одна из главных её функций - детоксикация вредных веществ, поступающих в организм. Но случается, что печень не справляется с некоторыми лекарствами, которыми мы щедро угощаем себя, зачастую превышая дозу. О том, какие из таблеток особенно вредны печени, рассказывает профессор Алексей Буеверов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://mosapteki.ru/material/ne-bud-bespechen-prover-pechen-7230">https://mosapteki.ru/material/ne-bud-bespechen-prover-pechen-7230</a></p>
<p>Проверенная информация от лучших специалистов</p> <p><b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Дальнева, Н. Печень гипертоника / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2017. - № 1/2. - С. 28-29.</b></p> <p>Какие заболевания могут ухудшать состояние и без того нездоровой печени? Как предотвратить её разрушение в каждом случае? Советует кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог-гепатолог московской сети клиник GMS, семейный врач Сергей Сергеевич Вялов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/pechen-gipertonika/">https://wh-lady.ru/pechen-gipertonika/</a></p>
<p>Проверенная информация от лучших специалистов</p> <p><b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Колесникова, Е. Печень и лекарства / Е. Колесникова // Женское здоровье. - 2014. - № 10. - С. 28-30.</b></p> <p>Проблема лекарственного поражения печени стоит очень серьёзно. Это связано с тем, что многие лекарства можно приобрести в аптеке без рецепта. Большинство так и лечатся, порой даже не прочитав инструкцию и не ознакомившись с побочными явлениями действия того или иного препарата.</p> <p>О влиянии лекарственных препаратов на печень рассказывает доцент кафедры гастроэнтерологии РГМУ Наталья Анатольевна Агафонова.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/pechen-i-lekarstva/">https://wh-lady.ru/pechen-i-lekarstva/</a></p>
	<p><b>Максимов, В.А. Родом из печени / В.А. Максимов // Будь здоров!. - 2017. - № 5. - С. 15-19 : 1 фот., 1 рис.</b></p> <p>Основным провокатором атеросклероза признан холестерин. Это жироподобное вещество выполняет множество полезных функций в нашем организме, но при неблагоприятных обстоятельствах его избыток затрудняет кровоток. Истоки липидного обмена таятся в печени, где образуются жиры. Холестерин на 90% рождается в печёночных клетках – гепатоцитах. Доктор медицинских наук, профессор Валерий Алексеевич Максимов рассказал о том, как и почему это происходит, и дал рекомендации, как сдерживать развитие атеросклероза.</p>
	<p><b>Письман, Л. Болезнь Прометея / Л. Письман // Будь здоров!. - 2015. - № 10. - С. 55-59 : 1 рис.</b></p> <p>В статье рассказывается о том, как борются с гепатитом в Подмоскowie, как уберечься от вирусных заболеваний печени. А также о пользе вакцинации и мерах профилактики вирусных гепатитов.</p> <p><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></p>

	<p><b>Сидоров, В. Забота о печени / В. Сидоров // Будь здоров!. - 2013. - № 7. - С. 22-25 : 1 фот.</b></p> <p>В статье рассказывается о лекарственных препаратах и пищевых продуктах, которые оказывают негативное влияние на печень. Приведены рецепты народной медицины для восстановления печени, перечислены лекарственные препараты - гепатопротекторы, которые назначаются при многих видах нарушений функций печени.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Сидоров, В. Методы очищения печени / В. Сидоров // Будь здоров!. - 2013. - № 9. - С. 37-42 : 1 рис.</b></p> <p>Переедание, увлечение жирной и жареной пищей, злоупотребление алкоголем, регулярный приём лекарств - всё это перегружает печень. Для того, чтобы помочь ей, применяются процедуры очищения. Они могут быть разными - от тюбажа до фитотерапии и точечного массажа. Цель разнообразных процедур очищения печени - вызвать усиленное сокращение желчного пузыря, в результате чего происходит его освобождение от застоявшейся желчи. Поскольку застой желчи - одна из предпосылок к образованию камней, такие меры можно отнести к профилактике желчнокаменной болезни. Кроме того, после них улучшается работа печени и всей системы пищеварения.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Федоров, А. Есть ли жизнь на MARSe? / А. Федоров // Здоровье. - 2018. - № 10 (750). - С. 62-63 : фот.</b></p> <p>Трудно найти более терпеливый орган, чем печень. Но если она выходит из строя, спасти может только чудо. Например, аппарат «искусственная печень», получивший название MARS.</p> <p>О лечении на аппарате искусственной печени MARS, применяемом при острой печеночной недостаточности.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/est-li-zhizn-na-marse/">https://zdr.ru/est-li-zhizn-na-marse/</a></p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Фокина, М. Печень и инсульт / М. Фокина // Женское здоровье. - 2014. - № 5. - С. 26.</b></p> <p>Сегодня российская медицинская общественность только начинает увязывать между собой сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с печенью. И далеко не все доктора, к которым пациенты обращаются с жалобами на сосуды и сердце, рекомендуют сделать обследование печени. О взаимосвязи проблем с печенью и сердечно-сосудистыми заболеваниями рассказывает Санкт-Петербургский гепатолог, гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Евгений Иванович Сас.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/pechen-i-insult/">https://wh-lady.ru/pechen-i-insult/</a></p>
	<p><b>Чечилова, С. Печень: принимаю удар на себя / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2016. - № 1. - С. 23-26 : 1 рис.</b></p> <p>По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый взрослый человек в Западной Европе страдает от неалкогольной жировой болезни печени. В России это заболевание встречается ещё чаще. Что это за недуг? Как распознать проблему и чем помочь печени? Советы даёт доктор Татьяна Владиславовна Ермолова (г. Санкт-Петербург).</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>

	<p><b>Что нужно знать о здоровье печени? // Домашний очаг. - 2017. - № 1. - С. 62-65.</b></p> <p>Какие привычки могут привести к болезни, почему человек не чувствует никаких симптомов, как понять, что вы в группе риска, какие мифы существуют о печени. В статье даны советы экспертов о том, как сохранить здоровье печени.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://kiozk.ru/article/domashnij-ocag/cto-nuzno-znat-o-zdorove-peceni">https://kiozk.ru/article/domashnij-ocag/cto-nuzno-znat-o-zdorove-peceni</a></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья <b>«Как защитить печень: гепатопротекторы на страже здоровья лаборатории организма»</b> на сайте газеты «Комсомольская правда» <a href="https://www.kp.ru/putevoditel/spetsproekty/vitateka/">https://www.kp.ru/putevoditel/spetsproekty/vitateka/</a></p> <p>Печень - «химическая лаборатория» нашего организма. В ней происходит огромное количество жизненно важных процессов. Нейтрализуются токсины, продуцируется желчь, без которой невозможно переваривание жиров. В тканях печени накапливаются витамины, минералы и другие важные вещества, необходимые для функционирования организма.</p>
	<p>Статья <b>«Всемирный день печени. Топ-5 продуктов для здоровья важного органа»</b> на сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве <a href="https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/10725-vsemirnyj-den-pecheni-top-5-produktov-dlya-zdorovya-vazhnogo-organa">https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/10725-vsemirnyj-den-pecheni-top-5-produktov-dlya-zdorovya-vazhnogo-organa</a></p> <p>Печень – один из важнейших органов нашего организма. В её ведении находится множество ответственных задач. Что именно она делает и как нужно поддерживать здоровье печени?</p>
	<p>Статья <b>«Ранние признаки, когда печень просит о помощи»</b> на сайте газеты Красноармейского района Краснодарского края «Голос правды» <a href="https://golos-pravda.ru/polezno-znat/56572-rannie-priznaki-kogda-pechen-prosit-o-pomoshhi/">https://golos-pravda.ru/polezno-znat/56572-rannie-priznaki-kogda-pechen-prosit-o-pomoshhi/</a></p> <p>Заболевания печени не сразу дают о себе знать, поэтому при наличии симптомов скорее всего болезнь уже прогрессирует. Жёлтый оттенок кожи и белков глаз, обесцвеченный или серый стул, частое мочеиспускание с ярко-оранжевой мочой, красные ладони, вздутие живота и повышенное газообразование, налёт на языке, тошнота, кожный зуд - всё это симптомы острого заболевания печени. Печень перестала справляться со своими функциями, и организм отравляется токсинами. Повреждения печени могут привести к очень серьёзным и тяжёлым осложнениям, вплоть до летального исхода.</p>
	<p>Статья <b>«Печень страдает молча и терпит до последнего»</b> на сайте газеты «Комсомольская правда» <a href="https://www.kp.ru/daily/24594/762439/">https://www.kp.ru/daily/24594/762439/</a></p> <p>Если вы думаете, что ваша печень в полном порядке только потому, что она не болит - то вы рискуете! Академик РАМН, профессор, главный гастроэнтеролог МЗ РФ, президент Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Трофимович Ивашкин отметил: «Печень не демонстрирует заболевание, в большинстве случаев она страдает «молча». Приблизительно у 30% жителей России повреждён этот орган, и лишь 1% знает о своей болезни».</p> <p>Этот орган нейтрализует все последствия нашего образа жизни, но как правильно позаботиться о нём самом?</p>
	<p>Статья <b>«Печень. Что должен знать каждый»</b> на сайте H-Clinic <a href="https://h-clinic.ru/articles/pechen-что-должен-знать-kazhdyj/">https://h-clinic.ru/articles/pechen-что-должен-знать-kazhdyj/</a></p> <p>Печень - уникальный, жизненно важный и незаменимый орган человека. Ни один другой орган, кроме печени, не обладает таким разнообразием функций и такой способностью к восстановлению.</p>

	<p>Печень способна продолжать выполнять свои функции, даже если «в живых» осталось лишь 30% её клеток, а потом полностью восстановиться. Но если этот орган «выйдет из строя», то заменить его может только донорская печень, то есть необходима трансплантация печени. Искусственной печени не существует!</p>
 <p>МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ Университетская клиника</p>	<p>Статья «<b>Семь важных правил для здоровой печени</b>» на сайте Международного центра охраны здоровья <a href="https://medvedev.ru/articles/terapiya/sem-vazhnykh-pravil-dlya-zdorovoy-pecheni/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F">https://medvedev.ru/articles/terapiya/sem-vazhnykh-pravil-dlya-zdorovoy-pecheni/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F</a></p> <p>Печень по праву называют химической лабораторией нашего организма. Этот орган выполняют массу функций: обезвреживание чужеродных веществ, удаление токсинов, избытка гормонов и медиаторов, продуктов метаболизма. Она ответственна за продукцию и секрецию желчи, выработку холестерина, гормонов и ферментов, хранение витаминов. Участвует в пищеварении и кроветворении. От здоровья печени во многом зависит общее самочувствие человека. Именно поэтому необходимо заботиться о нормальном функционировании этого органа.</p>
 <p>nfo SINCE 1932 BY NORWEGIAN FISH OIL</p>	<p>Статья «<b>Как поддерживать здоровье печени при современном ритме жизни</b>» на сайте Компании ODAS Pharma <a href="https://norwegianfishoil.ru/blog/stati-i-publikacii/kak-podderzivat-zdorove-pecheni/">https://norwegianfishoil.ru/blog/stati-i-publikacii/kak-podderzivat-zdorove-pecheni/</a></p> <p>Печень - самая крупная железа в организме человека. Вес печени у взрослого может достигать 1800 грамм, а располагается она в районе правого подреберья под диафрагмой. Печень - орган, выполняющий сразу несколько витальных функций: от неё зависит обмен веществ, как губка, она вбирает в себя токсины, чтобы не допустить их распространение по всему организму. От её работы напрямую зависит здоровье человека, ведь в древности её называли «источником жизненного начала».</p>
 <p>Столлички СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК Аптеки</p>	<p>Статья «<b>Здоровье и защита печени</b>» на сайте компании «Сеть социальных аптек СТОЛИЧКИ» <a href="https://stolichki.ru/stati/zdorove-i-zashchita-pecheni?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F">https://stolichki.ru/stati/zdorove-i-zashchita-pecheni?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F</a></p> <p>Нужно ли «чистить» печень? Этот вопрос нередко приходит в голову после праздничных застолий или курса серьёзных лекарственных препаратов. Но ведь печень – не просто губка, впитывающая токсины, это самый крупный орган в теле человека, способный перерабатывать и выводить вредные вещества из организма. Нужна ли печени помощь?</p>
 <p>Мобильное приложение NUR.KZ Скачайте Бесплатно!</p>	<p>Статья «<b>Что нужно знать о здоровье печени: мифы и правда</b>» на сайте NUR.KZ <a href="https://www.nur.kz/health/medical-conditions/1901668-cto-nuzno-znat-o-zdorove-pecheni-mify-i-pravda/">https://www.nur.kz/health/medical-conditions/1901668-cto-nuzno-znat-o-zdorove-pecheni-mify-i-pravda/</a></p> <p>Печень – уникальный орган, который выполняет множество функций. Люди часто задаются вопросом, какое количество алкоголя не навредит печени, влияет ли генетическая предрасположенность на развитие заболеваний и можно ли восстановить работу этого органа. NUR.KZ собрал популярные утверждения о здоровье печени и разобрал, что из них является правдой, а что – мифом.</p>
 <p>ЭЛ КЛИНИКА</p>	<p>Статья «<b>Печень человека: где находится в организме, с какой стороны, как выглядит и работает</b>» на сайте «ЭЛ Клиника» <a href="https://el-klinika.ru/pechen-cheloveka-gde-nahoditsya-v-organizme-s-kakoj-storony-kak-vyglyadit-i-rabotaet/">https://el-klinika.ru/pechen-cheloveka-gde-nahoditsya-v-organizme-s-kakoj-storony-kak-vyglyadit-i-rabotaet/</a></p> <p>Печень – один из самых важных органов в человеческом организме. На неё возложено множество функций. Печень способствует выведению токсинов из организма, принимает активное участие в пищеварительных процессах.</p>