

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г. Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ

БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ. У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ МАЛЕНЬКИЙ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ОРГАН, НАЗНАЧЕНИЕ КОТОРОГО - ОХРАНЯТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ. ЭТО ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА.

ХОТИТЕ УЗНАТЬ, ЧТО ОНА ЛЮБИТ? ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ОНА РАБОТАЛА КАК ЧАСЫ И НИКОГДА НЕ БОЛЕЛА?

ПРОЧИТАВ НАШИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ МНОГО НОВОГО О ЭНДОКРИНОЛОГИИ, ЭНДОКРИЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.

Золотова, М. Щитовидка : как жить с гипотиреозом и чувствовать себя хорошо : [советы, которые помогают улучшить жизнь] / М. Золотова. - Москва : АСТ, 2023. - 238 с. - ISBN 978-5-17-154453-9. - Текст : непосредственный.



Книга Марии Золотовой «Щитовидка: как жить с гипотиреозом и чувствовать себя хорошо» - путеводитель, в котором присутствуют значимая мотивационная интонация, позитивный пример опыта автора с описанием ошибок и успехов. Все это поможет снять избыточную тревогу в ситуации, когда человек столкнулся с аутоиммунным тиреоидитом и гипотиреозом.

Зубарева, Н. А. Вальс гормонов: девочка, девушка, женщина и мужская партия / Н. Зубарева. - Москва : АСТ, 2023. - 430 с. - ISBN 978-5-17-158885-4. - Текст : непосредственный.

Наталья Зубарева — доктор превентивной и антивозрастной медицины, врач-терапевт, диетолог, нутрициолог, доктор красной зоны, автор трех бестселлеров, суммарный тираж которых — более 500 000 экземпляров.

Уникальные знания о вашем здоровье, которые совершат революцию в вашей голове!

Вы узнаете все самое важное и интересное об

- иммунитете;
- женском здоровье;
- ПМС и КОК;
- целлюлите и ранней седине;
- беременности и грудном вскармливании;
- мужских гормонах и стрессе, облысении, пивном животике, питании и мужском климаксе.

НАТАЛЬЯ ЗУБАРЕВА

Вальс Гормонов

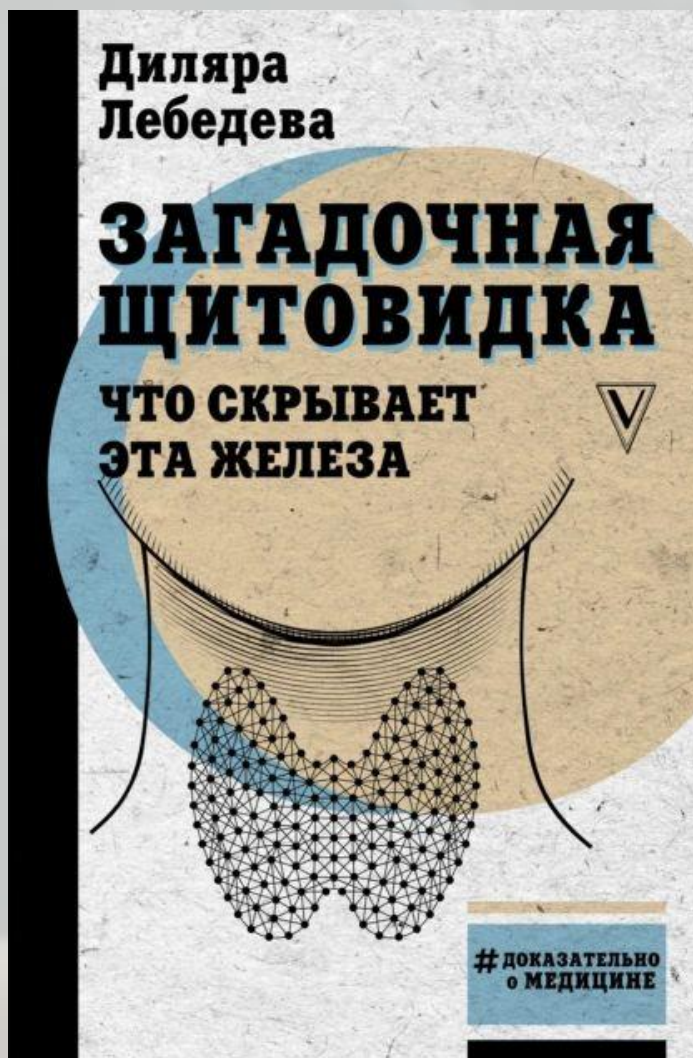
ДЕВОЧКА,
ДЕВУШКА,
ЖЕНЩИНА
и
мужская партия



ЭКСКЛЮЗИВНО О ЗДОРОВЬЕ



Лебедева, Д. И. Загадочная щитовидка : что скрывает эта железа / Д. Лебедева. - Москва : АСТ, 2021. - 286 с. - ISBN 978-5-17-123075-3. - Текст : непосредственный.



Эта книга укажет вам верное направление в решении проблем с щитовидной железой и профилактике ее заболеваний, поможет выбрать того самого врача, который проведет вас по тернистому пути оздоровления с использованием самых современных принципов интегративной медицины.

Лебедева, Д. И. Загадки щитовидки : почему перестает работать и как это исправить / Д. Лебедева. - Москва : АСТ, 2024. - 288 с. - ISBN 978-5-17-156365-3. - Текст : непосредственный.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- какие симптомы могут говорить о неблагополучии щитовидной железы;
- почему функционирование кишечника является маркером работы щитовидки;
- как поддерживать здоровое состояние щитовидной железы во время беременности;
- что делать будущей маме, если уже есть сбои в работе этого органа;
- какие полезные нутриенты нужно включить в рацион для поддержки щитовидной железы.

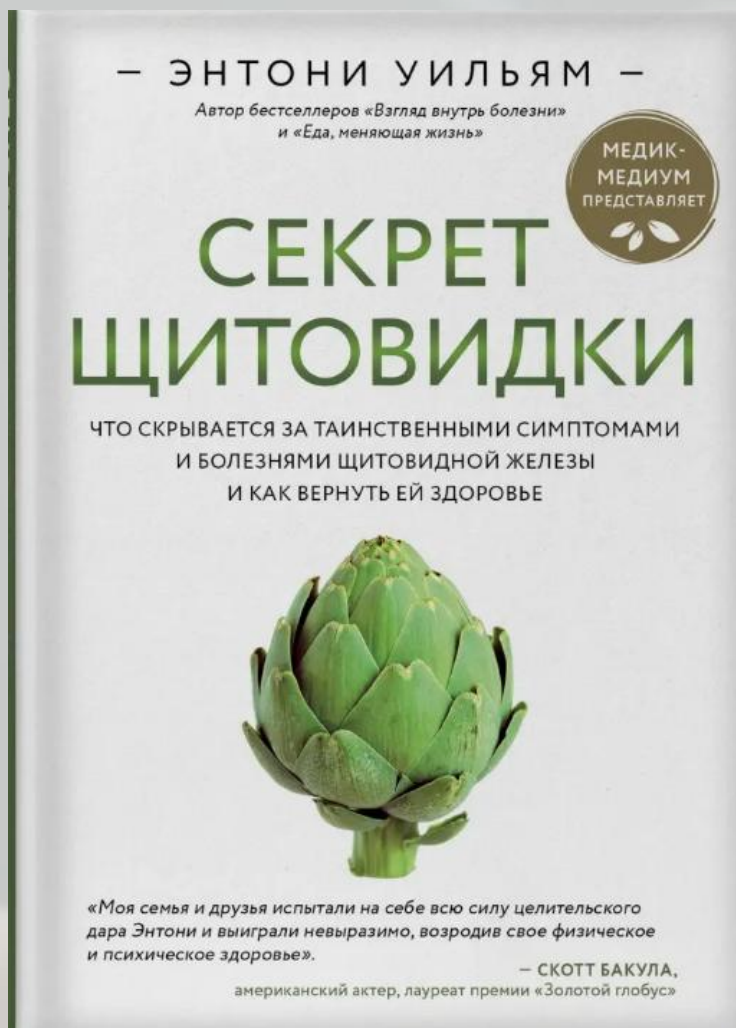


Трошина, Е. А. Щитовидная железа : все от анализов до методов лечения / Е. Трошина. - Москва : Эксмо, 2023. - 236 с. - ISBN 978-5-04-185771-4. - Текст : непосредственный.

Риск получить заболевание щитовидной железы касается абсолютно каждого человека - ведь наш организм не может синтезировать йод самостоятельно, а значит, мы получаем его только с продуктами питания. Игнорирование данного факта может стать причиной возникновения осложнений и сопутствующих заболеваний, таких как рак и бесплодие у женщин. Они в свою очередь могут подвергнуть вашу жизнь и жизнь ваших близких серьезной опасности, если вовремя не приступить их к лечению. В каждой главе автор дает характеристику заболеваниям щитовидной железы, описывает причины их появления и симптомы, а также наиболее эффективные способы диагностики и лечения.



Уильям, Э. Секрет щитовидки : что скрывается за таинственными симптомами и болезнями щитовидной железы и как вернуть ей здоровье / Э. Уильям. - Москва : Эксмо, 2023. - 477 с. - ISBN 978-5-04-106067-1. - Текст : непосредственный.



В этой книге автор бестселлеров New York Times и обладатель уникального целительского дара рассказывает, в чем истинная причина проблем со здоровьем, которые мы привыкли связывать с щитовидной железой: хронической усталости, лишнего веса, бессонницы, депрессии, учащенного сердцебиения... и десятков других симптомов, отравляющих жизнь миллионам людей.

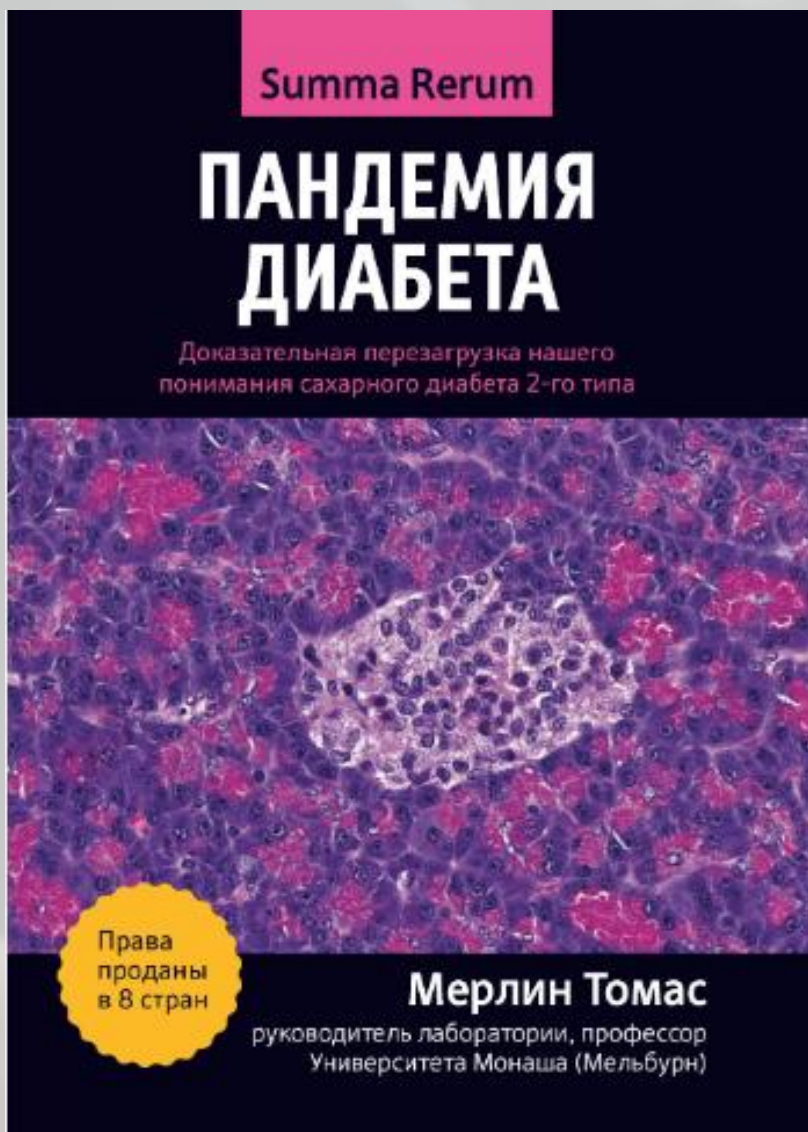
Но щитовидная железа - не виновница наших проблем, утверждает Энтони Уильям, а такая же жертва, как и весь остальной организм, и нуждается в нашей заботе и поддержке. Здесь вы найдете самую полную информацию о работе и функциях щитовидной железы и опасностях, которые грозят ей, а также - авторские методики и целительные кулинарные рецепты, которые помогут восстановиться щитовидной железе.

Хан, С. А. Страсти по щитовидке. Аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз, почему иммунитет работает против нас? / С. Хан. - Москва : Эксмо, 2023. - 203 с. - ISBN 978-5-04-176760-0. - Текст : непосредственный.

Аутоиммунный тиреоидит - это одно из самых распространенных заболеваний щитовидной железы, которое может скрываться за множеством жалоб. Начиная с выпадения волос, сухости кожи, поражения желудочно-кишечного тракта, заканчивая нарушением менструального цикла. Из-за всего этого многообразия симптомов возникает множество вопросов, на которые отвечает доказательный врач-эндокринолог Станислав Хан.



Томас, М. Пандемия диабета : доказательная перезагрузка нашего понимания сахарного диабета 2-го типа / М.Томас. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 251 с. - ISBN 978-5-222-31149-3. - Текст : непосредственный.



Сахарный диабет 2-го типа заставляет сотни миллионов людей менять образ жизни, привычки, влияет на эмоции. В последние годы эндокринологи и диетологи разработали множество превентивных и поддерживающих программ. Но их не всегда достаточно, если не включить голову.

Книга Пандемия диабета - о понимании этой болезни, о том, как системно снизить риски, связанные с сахарным диабетом 2-го типа, почему одинаково важны диеты и настроение, как экологично накормить энергией мозг, как связаны ложка сахара и сон.

Серия Summa rerum (лат. совокупность всего сущего) - научно-популярные книги, посвященные доступному и доказательному объяснению объективной реальности, от авторов из ведущих научных центров.

Пигулевская, И. С. Всё, что нужно знать о сахарном диабете : незаменимая книга для диабетика : виды диабета, принципы лечения, вкусные и полезные блюда, правильные упражнения, народная медицина, фитотерапия / И. Пигулевская. - Москва : ЦЕНТРПОЛИГРАФ, 2023. - 350 с. - ISBN 978-5-227-09720-0. - Текст : непосредственный.

Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, во всем мире им болеют более 430 миллионов человек... Но! Диагноз "сахарный диабет" - не повод для паники и уж тем более не приговор. При соблюдении определенных правил ваша жизнь может быть долгой и насыщенной. Как сделать ее такой, расскажет наша книга. Из нее вы получите все необходимые для диабетика сведения: что такое диабет и каковы основные принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; все о диете и разгрузочных днях; получите рецепты вкусных и полезных блюд; узнаете, какие необходимо сдавать анализы и как грамотно их прочитать, какие физические нагрузки помогут в лечении диабета и то, что фитотерапия стоит на страже вашего здоровья.



Горлова, А. А. Сахарный диабет I типа : как держать глюкозу под контролем и избежать развития осложнений заболевания : низкий или высокий уровень глюкозы : что делать. Беременность, спорт, половое развитие : какие нюансы надо знать. Хронические осложнения : как их не допустить / А. Горлова. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 190 с. - ISBN 978-5-699-75349-9. -Текст : непосредственный.



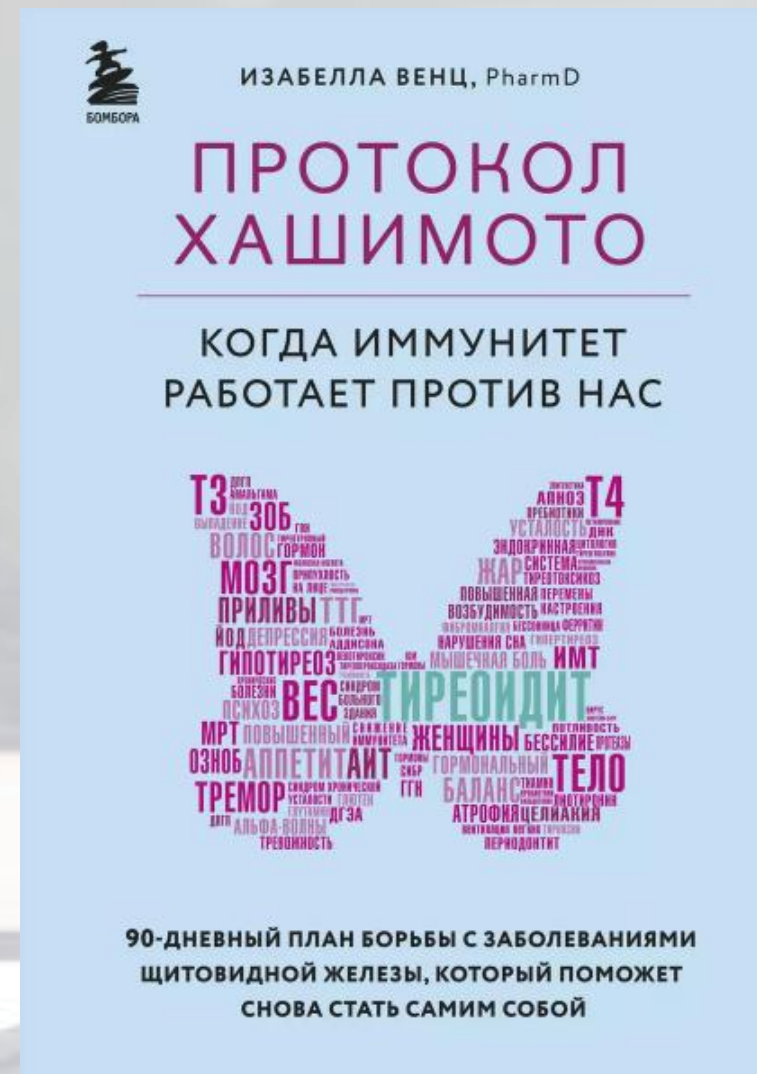
Эта книга станет удобным настольным инструментом как для людей с сахарным диабетом, так и для тех, кто заботится о здоровье своих родных и близких. Она поможет вам понять, что такое сахарный диабет I типа, как легко контролировать уровень глюкозы в крови и избежать развития осложнений. Вы поймете все процессы заболевания и при этом не будете загружены медицинскими терминами и понятиями. С этой книгой вы научитесь простым алгоритмам и принципам контроля сахарного диабета.

- Методы самоконтроля диабета.
- Питание при диабете I типа.
- Коррекция уровня глюкозы.
- Интеллектуальное, половое и физическое развитие при этом заболевании.
- Беременность и роды.

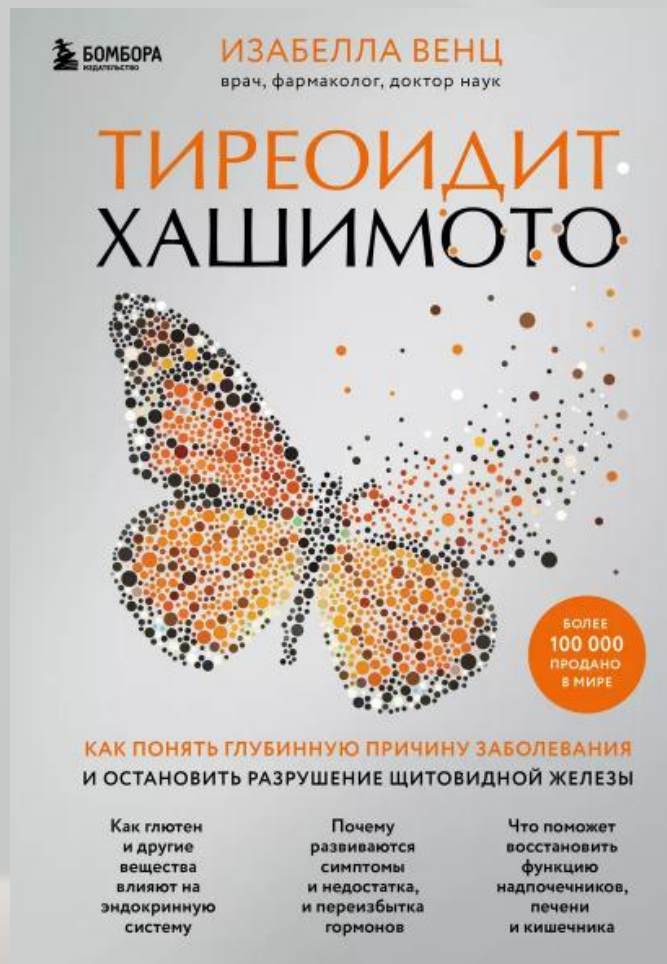
Венц, И. Протокол Хашимото : когда иммунитет работает против вас : 90-дневный план борьбы с заболеваниями щитовидной железы, который поможет снова стать самим собой / И. Венц. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 431 с. - ISBN 978-5-04-111818-1. - Текст : непосредственный.

Болезнь Хашимото, она же тиреоидит Хашимото, она же аит — это планомерное убийство иммунитетом щитовидной железы. 38% населения мира страдает этим заболеванием. Но диагностируют его уже на последних стадиях, когда остается только одно — операбельно удалить железу и принимать синтетические гормоны.

Книга Изабеллы Венц написана в русле функциональной медицины. То есть она не ставит под сомнение традиционную лекарственную терапию как способ снять симптомы в периоды обострений, однако для лечения она предлагает воздействовать также на саму причину болезни (функциональный подход) с помощью двух видов протоколов — Фундаментальных и Продвинутого уровня.

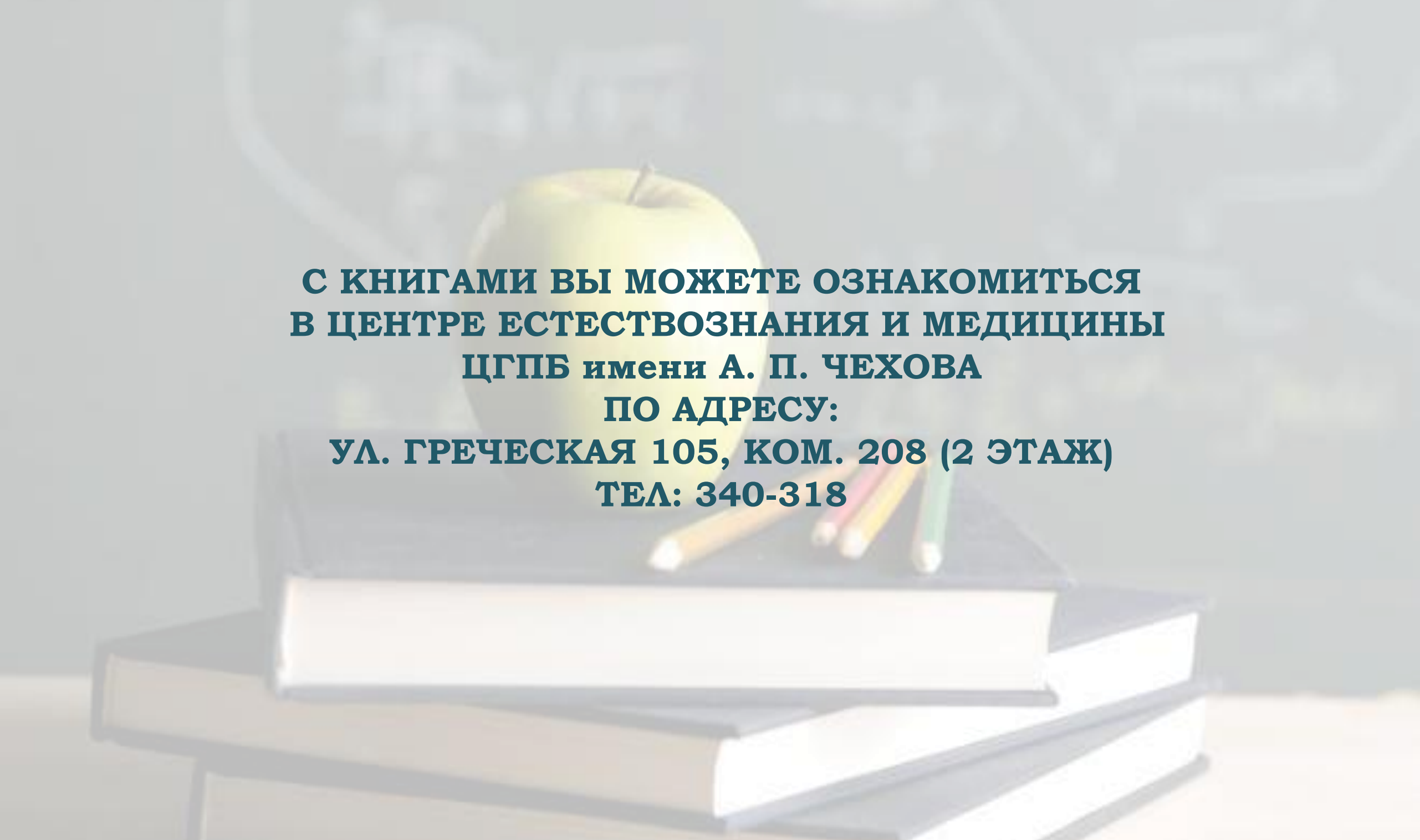


Венц, И. Тиреоидит Хашимото : как понять глубинную причину заболевания и остановить разрушение щитовидной железы / И. Венц.- Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 414 с. - ISBN 978-5-04-159267-7. - Текст : непосредственный.



Что на самом деле происходит с больным при развитии заболевания, известного как Хашимото? Болезнь Хашимото — это нечто большее, чем просто гипотиреоз. У значительной части пациентов будут наблюдаться кислотный рефлюкс, дефицит питательных веществ, анемия, проницаемость кишечника, чувствительность к пище, заболевания десен и гипогликемия в дополнение к «типичным» симптомам гипотиреоза — увеличению веса, непереносимости холода, выпадению волос, усталости и запорам. Организм застревает в порочном круге перегрузки иммунной системы, недостаточности надпочечников, нарушения пищеварения, хронического воспаления и недостаточной выработки гормонов.

Автор предлагает начать с простейших модификаций, удалив из своей жизни триггеры воспаления, а затем обозначает ряд шагов, позволяющих восстановить другие нарушенные системы, чтобы вернуть в организм равновесие и здоровье.



**С КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА**

ПО АДРЕСУ:

УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)

ТЕЛ: 340-318