

## Секрети народної медицини

«Єдина краса, яку  
я знав - це здоров'я»  
Г. Гейне

Сьогодні до народної медицини звертається дедалі більше людей. Довіряє їй, а народне цілительство навзаєм виправдовує людську довіру.

Колись наші предки добре знали на травах, вміли лікувати ними різні хвороби. З покоління в покоління вони бережно передавали і збагачували цей досвід, прагнучи щедріше наповнювати келих народної мудрості. Завдяки зусиллям народних цілителів, яким ще не так давно доводилося зазнавати чималого опору, саме народна медицина і, зокрема, фітотерапія з її численними ефективними порадами, рецептами, нині успішно приходять на допомогу науковій медицині, хворим зі своїми століттями випробуваними рецептами лікування багатьох недуг, часом навіть таких, які сучасна медицина вважає невиліковними. Але для цього цей світ треба знати і шанувати, повернутися обличчям до природи.

Нижче представлена література надасть можливість читачам відновити зв'язки з природою, повернутися до джерел здоров'я, до можливого здорового існування людини в цьому світі. Книги представлені з фондів Полтавської обласної бібліотеки для юнацтва ім. Олесея Гончара.

### 1. Лікувальна магія трав і квітів

Нині у потоці знань про природу важливе місце посідають знання про лікарські рослини, їхню цілющу дію. І хоч арсенал медицини постійно поповнюється ефективними лікарськими препаратами, рослини залишаються цінним скарбом для лікування, інтерес до них зростає.

У першому розділі виставки представлена література, яка ознайомить вас з лікувальними властивостями багатьох рослин і квітів.



**Зубицька Н.П. Усе знадобиться, що в землі коріниться. Секрети зеленої планети / Н.П. Зубицька. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 176 с.**

Відома народна цілителька Наталя Зубицька у своїй книзі розповідає про найпоширеніші в Україні лікарські рослини. Описано цілющі властивості рослин та способи приготування лікарських препаратів, подано рецепти та покажчик застосування рослин при певних захворюваннях.

Книга розрахована на широке коло читачів.



Кархут В.В. **Ліки навколо нас** / В.В.Кархут. – 4-те вид. – К. : Здоров'я, 2001. – 232 с.

У книзі автор розповідає про найпоширеніші у медичній практиці лікарські рослини, дає ботанічний опис кожного виду, вказує райони та місця, де вони ростуть, рекомендує способи обробки, зберігання та застосування їх. Окремий розділ присвячено ролі рослинних речовин у лікувальному харчуванні. Наприкінці книги подано календар збирання лікарських рослин. Для практичних лікарів, збирачів лікарських рослин.



Лазебний Олександр. **Цілющі рослини – Божий дар** / Олександр Лазебний. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БІО», 2007. – 544 с.

Книжка містить опис лікувальних і біологічних властивостей рослин, що подарують вам здоров'я. Кожний читач знайде тут добру пораду й універсальний набір рецептів для лікування й профілактики різних захворювань.

Мамчур Ф.І. **Цілюще зело** / Ф.І. Мамчур. – К. : Здоров'я, 1983. – 208с.: іл.  
Автор книги – професор кафедри урології Івано-Франківського медичного інституту.

У книжці подано характеристику лікарських рослин, що зустрічаються по всій території України і найчастіше використовуються у науковій і народній медицині. Наведено рекомендації щодо застосування рослинних сумішей з протидіабетичними, сечогінними, заспокійливими та іншими лікувальними властивостями, рецепти дієтичних страв з різних рослин, а також напої здоров'я – вітамінні, лікувальні, профілактичні, тонізуючі чаї, овочеві соки тощо.

Автор використав результати власних досліджень, які проводив протягом десятиліть, та матеріали багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Для широкого кола читачів.



Маєр Йоган Г. **Монастирська аптека: Твори отця Кіліяна** / Йоган Г. Маєр, Кіліян Завм OSB, Бернгард Уелеке ; пер. Т. Різун. – Львів : Свічадо, 2013.- 192с.: кольор іл.

У книжці подано характеристику 70-ти найважливіших лікувальних рослин, які здавна використовували в монастирських аптеках. Читач дізнається про досвід монастирського траволікування, як і при яких недугах застосовувати певні рослини.

Це компактне видання енциклопедичного типу вирізняється практичністю й компетентністю.

Ніколайчук Е.В. **Цілющі рослинні напої** / Е.В.Ніколайчук. –Тернопіль: Богдан, 2004. – 184с. – (Серія «Таємниці Зеленої Планети»)

Книга ознайомить вас з оригінальними рецептами приготування алкогольно-рослинних напоїв для лікування гастроентерологічних, шлункових захворювань, атеросклерозу, остеохондрозу, ревматизму та ін.

Читач може скористатись рецептурою приготування фруктових-ягідних та інших соків, прохолодних напоїв з фруктів та овочів у домашніх умовах.

Пізнавальними і корисними будуть рецепти цілющих квасів, трав'яних чаїв, кави, безалкогольних аперитивів і фруктових вод.



Перевозченко І.І. **Шукайте лікаря в природі** / І.І. Перевозченко. - К. : Урожай, 2002. - 216 с.

Описано лікарські рослини, які поширені на території України. Розповідається про їх використання у народній медицині та лікувальній практиці.

Дано рекомендації щодо збирання і сушіння сировини, а також культивування цілющих рослин на присадибних ділянках.

В окремому розділі наведено апробовані приписи по використанню цих рослин при різних захворюваннях.

Для широкого кола читачів.

Копейка В.И. **Семейный справочник лекарственных растений** / В.И. Копейка. – Донецк : ООО ПКФ «БАО», 2006. – 224 с.

В останні роки фітотерапія набуває все більшої популярності. У всьому світі перевага надається лікарським препаратам, виготовленим із рослинного матеріалу, бо вони практично не мають побічних дій.

До книги увійшли самі ефективні рецепти лікування природними засобами, які допоможуть всім членам вашої родини позбавитися хвороб, зміцнити здоров'я, очистити організм від шлаків.

Видання розраховане на широке коло читачів.



Товстуха Є.С **Фітотерапія** / Є.С.Товстуха. – 3-є вид., перероб. і доп. – К.: Оріяни, 2000. – 432с.

У третьому виданні запропонованої праці освітлено особистий сорокарічний досвід лікарської діяльності фітотерапевта Є.С.Товстухи.

Приведено детальний опис 269 цілющих лікарських рослин, які споконвіків застосовує український народ для лікування та профілактики як окремих, так і багатьох груп численних недуг.

Вагомим науковим потенціалом та щоденною діяльністю практичного лікаря автор неспростовно доводить, що фітотерапія належить до універсальних лікувальних засобів живої природи.



Яцук Г.Ф. **Лікарські плодючі рослини** / Г.Ф. Яцук, І.М. Миколів, О.О.Семенів, Н.П.Бігун. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 96с.

У книзі описано біологічні особливості плодючих лікарських рослин, які можна вирощувати на присадибних ділянках і в садах України.

Подано також зображення, характеристику та рекомендації щодо застосування цих рослин з метою профілактики й лікування захворювань людини. Видання містить ретельно дібрані рецепти смачних та корисних страв.

Для вчителів біології, географії, основ здоров'я, студентів біологічних факультетів, аматорів- натуралістів, а також широкого кола читачів.

### ***Додаткова інформація на сайтах:***

Лікарські рослини і трави в народній медицині [Електронний ресурс] : [сайт]– Режим доступу: <http://www.infoherbs.ru/ukr/> / дата звернення: 14.09.2017). – Назва з екрана

Енциклопедія лікарських рослин [Електронний ресурс] : [сайт]– Режим доступу : <https://liktravy.ua/useful/> (дата звернення : 14.09.2017). – Назва з екрана

Лікарські рослини [Електронний ресурс] : [сайт]- Режим доступу : <https://nebolet.com.ua/lekarstvennye-rasteniya/default.htm/> (дата звернення: 14.09.2017). - Назва з екрана

Лікарські рослини України [Електронний ресурс] : [сайт]- Режим доступу: <https://agronomist.in.ua/sad/likarski-roslini-ukraini-> (дата звернення 14.09.2017). - Назва з екрана

Лікарські рослини [Електронний ресурс] : сайт]- Режим доступу: <http://likarski-roslini.net.ua/> (дата звернення: 14.09.2017). – Назва з екрана

## **2. Азбука здорового харчування**

Люди завжди опікувалися тим, як зберегти здоров'я, підвищити працездатність, подовжити період активного довголіття. Важлива умова цього – раціональне харчування, тобто своєчасне постачання організмові необхідних речовин у відповідних кількостях і співвідношеннях.

Нижче представлена література допоможе знайти для себе більш доцільні рецепти здорового харчування з використанням натуральних продуктів.

**Азбука харчування. Лікувальне харчування :** довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. – Львів : Світ, 1991. - 208с.

У довіднику викладені загальні принципи лікувального харчування та вплив харчових факторів на процеси одужання. Основний порядок організації лікувального харчування в умовах лікарень, на курортах і в санаторіях-

профілакторіях. Подані рекомендації щодо лікувального харчування в домашніх умовах при різних захворюваннях органів. Наведені загальні правила приготування дієтичних страв, їх склад, енергоцінність та особливості кулінарної обробки харчових продуктів з метою збереження їх смакових якостей і лікувальної дії.

Для широкого кола читачів.



**Еда , которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет. 600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь / Сост. Ю.С. Пернатъев. –Харьков : Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга; Белгород : ООО «Книжный Клуб «Клуб семейного досуга», 2004. - 320с.**

У книзі представлено 600 рецептів страв для дієтичного раціону при захворюваннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також при цукровому діабеті. Автор докладно описує основні принципи раціонального харчування при різних захворюваннях, наводить корисні

для здоров'я продукти.



**Михайлов, Григорий. Имбирь, мед, яблоки. От 100 болезней / Григорий Михайлов. – Москва : АСТ, 2004. - 256с. – (Сильнее чем женьшень!)**

Лікувальні властивості імбиру, яблук та меду – факт, доведений як народною так і офіційною медициною. Ці продукти застосовують для укріплення імунітету організму, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та сечостатевої системи, для регулювання ваги і боротьби з ожирінням, зняття спазмів і позбавлення від набряків, а також при захворюваннях, що розвивалися внаслідок

радіоактивного опромінювання.

Ви дізнаєтесь не тільки про те, як вилікуватися за допомогою імбиру, яблук та меду, але і як залишитися здоровим в теперішніх екологічних умовах, просто вживаючи їх у їжу.

Всі рекомендації повинні бути погоджені з лікарем.



**Максимов Влад. 750 лучших блюд для снижения уровня сахара / В.Максимов. – Х.: Виват, 2015. – 224с. – (Полезная книга)**

Підвищення рівня глюкози в крові, або гіперглікемія, на початковій стадії загрожує швидкою втомою і слабкістю м'язів. Здавалося б, симптоми не смертельні, тому мало хто звертає на них увагу. А даремно, бо це один із сигналів виникнення діабету. Упоратися із такою проблемою вам допоможуть не дорогі препарати, а правильне харчування. У книзі представлено 750 рецептів салатів, закусок, соусів,

перших та других страв, десертів, випічки і напоїв, готуючи які, ви знизите рівень цукру в крові і позбавитеся від ризику виникнення небезпечного недугу.

Ніколайчук Л.В. **Рослини: протирадіаційне харчування** / Л.В.Ніколайчук. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. - 184с. – (Серія «Таємниці Зеленої Планети»)

У книзі детально пояснено принципи впливу радіації на людський організм і на продукти харчування. Подано цікаві рецепти приготування корисних страв для запобігання шкідливих дії радіаційного випромінювання.

Для широкого кола читачів.

**Раздельное питание.** – Донецк : Донеччина, 1998. - 512с.

Про користь роздільного харчування знають всі. Але, тільки спеціалісти знають, які продукти несумісні, як використовуючи лікувальне голодування і роздільне харчування, добитися максимальних результатів. У книзі ви знайдете рекомендації кращих вчених і дієтологів, які допоможуть вам позбутися зайвої ваги, правильно харчуватися і бути здоровими.

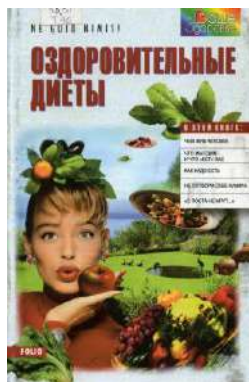
**Раздельное питание.** – М. : Эксмо, 2013.- 32с. : ил. – (Повар и поваренок)

Роздільне харчування – це перш за все здоровче харчування, яке забезпечить покращення загального стану організму і схуднення. Кухар і його помічник підбрали для вас різні рецепти білкових і вуглеводних страв, за допомогою яких ви правильно складете свій раціон.

Смоляр В.Л. **Оздоровче харчування (з рецептами натуропатичної кухні)** / В.Л.Смоляр. – К. : Здоров'я, 1999. – 184 с.

У книжці йдеться про правильне харчування з нових позицій і з урахуванням народних традицій. Проаналізовано системи здорового харчування за методами відомих фахівців у цій галузі П. Брегга, Г. Шелтона, Г. Шаталової, Дж. Осави, В.С. Михайлова та ін. Розглянуто систему очищення організму від шкідливих речовин. Особливу увагу приділено рецептам натуропатичної кухні.

Для широкого кола читачів.



**Оздоровительные диеты** / Худож.- оформ. Б.Ф. Бублик. – Харьков : Фолио; Киев : Тамед; Ростов на Дону : Феникс, 1998. – 382с. – (Ваше здоровье).

У книзі кандидата медичних наук, ректора ліцею здоров'я при Українському державному університеті фізичного виховання і спорту описані різні системи харчування від давнини і до наших днів. Наведено багато рецептів страв традиційної і натуропатичної кухні, доступних для кожного, навіть в наш неспокійний і не багатий час.

Для широкого кола читачів.

Эвенштейн З.М. **Здоровье и питание** / З.М. Эвенштейн. – М.: Знание, 1987. – 256 с.

За даним Всесвітньої організації охорони здоров'я, раціонально збалансоване харчування сприяє продовженню життя людини в середньому на 7 років. Велике значення правильно розробленої дієти для лікування і профілактики багатьох захворювань. В їжі людини нараховується більш 600 різних складових, 96% з яких мають лікувальні властивості.

Книга знайомить читачів с сучасною концепцією збалансованого харчування, розповість про користь і шкоду різних «модних» дієт, має поради по організації харчування здорових людей у відповідності з їх віком і способом життя, а також рекомендації лікувального харчування.

Для самого широкого кола читачів.

Жукова І.М. **Цілющі овочі, фрукти, ягоди** / І.М. Жукова. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 288 с.

Овочі, фрукти, ягоди – щедрій дарунок природи, жива енергія сонця.

Книжка допоможе вам стати здоровими і красивими. Ви дізнаєтесь, які цінні вітаміни, мінерали й мікроелементи містяться в овочах і фруктах, яку цілющу дію вони мають, при яких захворюваннях рекомендуються.

### ***Додаткова інформація на сайтах:***

Правила здорового харчування [Електронний ресурс] : [сайт]- Режим доступу: <http://medfond.com/static/pravila-zdorovogo-harchuvannya.html> / (дата звернення 14.09.2017).- Назва з екрана

Здорове харчування. З чого почати? [Електронний ресурс] : [сайт]– Режим доступу : <http://medfond.com/korysni-produkty-porady/zdorove-harchuvannya-z-chogo-pochati.html> / (дата звернення : 14.09.2017). – Назва з екрана.

Корисні продукти [Електронний ресурс] : [сайт] – Режим доступу: <http://medfond.com/korysni-produkty.html/> (дата звернення: 14.09.2017). - Назва з екрана.

### **3. Вода - еліксир молодості і здоров'я**

Вода – першоджерело життя на землі, найзагадковіша рідина на планеті. З давніх часів люди використовували воду й намагалися пояснити її лікувальний вплив на організм людини. І в наш час система лікування водою, або гідротерапія, стала однією з універсальних і надійних систем лікування у світі.



Бухмен Д. **Лечение водой** / Д.Бухмен. – СПб: Питер Паблишинг, 1997. – 352 с. - (Серия «Исцели себя сам»)

Вода – найдавніша із всіх природних ліків, яка володіє сильними лікувальними властивостями. Із цієї книги ви дізнаєтесь про традиційні засоби народного водолікування, про самі сучасні, науково обгрунтовані методи гідротерапії.

Чим відрізняється морська вода від ставкової і річкової? Як правильно приймати ванну або душ? Як використовувати воду в якості тонізуючого засобу, знімати з її допомогою біль і лікувати опіки, як покращити своє самопочуття?

В запропонованій читачам книзі описані й проілюстровані сотні способів водолікування різних захворювань і багато загартовуючих процедур. Ви дізнаєтесь, як правильно прикладати компреси, використовувати грілки, пакети з льодом і познайомитеся з іншими методами гідротерапії.

Кнейпп С. **Лечение водой: современное чудо водотерапии** / С.Кнейпп / Пер. с нем. – М. : Нова-пресс, 1992. - 80 с.

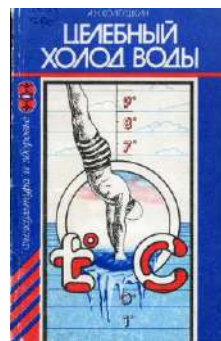
Читачам запропонована найпопулярніша система водолікування С. Кнейппа, яка завоювала за останнє сторіччя популярність і прихильність мільйонів у всьому світі.

Автором викладені перевірені ним десятиріччями на практиці способи лікування водою, процедури для конкретних захворювань і загального оздоровлення. Рекомендований склад лікарських засобів, самостійно приготовленим в домашніх умовах із польових трав, квітів, ягід.



Кнейпп, Себастьян. **Мое водолечение. Домашняя аптека** / С.Кнейпп / Пер. с нем. - К. : МП «Лілея», 1993. – 224 с. : ил.

У книзі відомого німецького народного цілителя священника С. Кнейппа, який в молоді роки вилікувався водою від тяжкої хвороби, описані способи лікування 111 хвороб. Вже друге сторіччя мільйони людей у всьому світі користуються його методом водолікування.



Колгушкин А.Н. **Целебный холод воды** / А.Н.Колгушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с. – (Физкультура и здоровье)

Автор цієї книги, який довгі роки займався зимовим плаванням, розповідає про свій досвід загартування холодною водою, про організацію колективів зимового плавання, дає корисні поради і рекомендації початківцям «моржам».

Для масового читача.



**Лечебные свойства бани. Лечение. Похудение. Омолаживание. Очищение. Закаливание : справочник** / Сост. В.И. Рыженко. – М. : Издательство Оникс, 2006. – 320 с. – (Домашняя медицина).

Завдяки цій книзі ви дізнаєтесь про історію бані, про традиційні і незвичайні банні процедури і, найголовніше, про лікувальні властивості, які не тільки позитивно впливають на різні органи і системи людини, але і омолоджують, очищають,



загартовують людський організм.

Платен М. **Лечение лечебными силами природы** / М.Платен; перевод с нем. ; сост. и подг. текста С.С. Москаленко и канд. мед. наук Г.Н. Москаленко; Комментарий канд. мед. наук Г.Н. Москаленко; Оф. С.А.Салтова. – М. : Пресса, 1994. – 544 с.

Німецький вчений Міхаель Платен був практичним творцем в області медицини, «представником системи лікування цілющими силами природи». Він одним із перших узагальнив нетрадиційні методи лікування, випустив свій 3-томник «Новый способ лечения. Настольная книга для здоровых и больных».

Батьки знайдуть в цій книзі відповіді на запитання про розвиток своїх дітей, бабусі і дідусі – секрети спокійної старості.

Хворим ця книга подарує надію, переконає їх, що є можливість навіть при серйозних хворобах досягти одужання.



**Целительная сила воды** / Авт.- сост. Л.Смирнова. – М. : АСТ; Мн. : Харвест, 2005. – 96 с.

Подана книга являє собою довідкове видання, інформуючи про значення води для здоров'я та про різні методики водолікування, але вона не є медичним керівництвом для самостійного лікування; описані в ній терапевтичні процедури повинні виконуватися тільки після консультації з лікарем або спеціалістом по фізіотерапії.

### ***Додаткова інформація на сайтах:***

*Медова вода - еліксир життя* –[Електронний ресурс]:[сайт] –Режим доступу: <https://ng.pl.ua/2016/07/22/medova-voda-eliksir-zhittya/> / (дата звернення: 14.09.2017). – Назва з екрана.

*Вода - еліксир життя* - [Електронний ресурс]:[сайт]- Режим доступу:<http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/voda-elksir-zhittya/> / (дата звернення: 14.09.2017). – Назва з екрана.

*Яка мінеральна вода підходить для щоденного вживання?* – [Електронний ресурс]: [сайт] – Режим доступу: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/scho-mi-znamo-pro-mneraln-vodi> / (дата звернення: 14.09. 2017). – Назва з екрана.

*Таємна сила води.*- [Електронний ресурс]: [сайт] – Режим доступу : [http://glavnoe.ua/articles/a1649- /](http://glavnoe.ua/articles/a1649-/) (дата звернення: 14.09.2017). -Назва з екрана.

*Знання наших предків про цілющі властивості води.*- [Електронний ресурс]: [сайт]- Режим доступу: <http://mamajeva-sloboda.ua/publ/znannya-nashyh-pradiv-pro-tsilyuschi-vlastyvosti-vody-na-bahato-tysyacholit-vyperedily-ostanni-naukovi-doslidzhennya-yaponskyh-ta-rosiiskyh-vchenyh/> - / (дата звернення: 14.09.2017). – Назва з екрана.

#### 4. Зцілюючі руки

Організм людини – дуже чутлива система, яка чутко реагує на всі зміни в природі: сонячне світло, температуру повітря, атмосферний тиск, вітер, дощ. Сприймаються всі ці зміни через шкіру, через розташовані на ній біологічно активні точки. Людина за всю історію свого існування, вивчаючи себе, виявила на своєму тілі місця, які дозволяють регулювати своє самопочуття завдяки механічному впливові на ці точки.

В останні роки популярність масажу постійно зростає, він став об'єктом уваги і наукового вивчення в медицині. Його застосуванням цікавляться хірурги, травматологи, терапевти, невропатологи, кардіологи та спеціалісти по спортивній медицині.

Література цього розділу більш детально познайомить вас з різними методиками і прийомами масажу.

Бирюков А.А. **Массаж в борьбе с недугами** /А.А.Бирюков. – М. : Советский спорт, 1991. – 78 с. : ил.

В популярно викладеному посібнику розповідається про позитивний вплив масажу на різні органи і системи людини, описуються методики масажу, що застосовуються при різних травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату та інших захворюваннях, включені відомості про використання масажу при розумовому і фізичному перевтомленні. Ви дізнаєтесь, як поєднувати лікувальні мазі з масажем. Освоїти техніку виконання прийомів допоможуть ілюстрації.

Для широкого кола читачів.

Буровых А.Н. **Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани** / А.Н. Буровых, А.М. Файн. – М. : Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

У книзі розповідається про вплив різних масажних маніпуляцій і банних процедур на діяльність органів і систем людського організму, підтримуючих життєвий тонус і зберігаючих працездатність. Подаються елементи технік класичного масажу, розглядаються особливості проведення різних водно-термічних процедур в сухоповітряних, парових банях, а також мікробанях.

Книга розрахована на масового читача.



**Восточный массаж** / Авт.-сост. В.Л. Белявский. – Д. : Сталкер, 1998. – 320 с.: ил. – (Серия «Посох эскулапа»)

У книзі розкриваються секрети східного масажу, при якому використовують знання біологічно-активних точок. Масаж різних ділянок тіла поєднується з дією на ці точки, що і становить його відмінність від сегментарного європейського масажу, що широко застосовується у нас.

Читач зможе оволодіти описаними прийомами та оздоровити себе і своїх близьких за допомогою масажу,

дихальної гімнастики, розвантажувальних дієт та інших засобів народної медицини, не вживаючи ліків.

Книга також може бути корисною фахівцям, які практикують масаж з лікувально-оздоровчою метою.



Глотова О.Н. **Всё о массаже** / О.Н. Глотова. – Екатеринбург : У- Фактория, 2007. – 159 с.: ил. – (Ключ к здоровью).

У книзі подана коротка характеристика найбільш розповсюджених захворювань, визначено основні причини захворювань, дані загальні рекомендації у відношенні немедикаментозного підходу до лікування: точковий масаж, банки, баночний масаж, старовинний мильний масаж, спеціальні фізичні вправи.

Всі запропоновані способи лікування можна виконувати в домашніх умовах, у кожному конкретному випадку вони описані досконало і доступно.

Книга призначена для широкого кола читачів, крім того, вона викликає неабияку зацікавленість для лікарів, оскільки комплекс вказаних лікувальних вправ може бути використано в медичній практиці.

Дубровский В.И. **Все виды массажа** / В.И.Дубровский . - Предисл. И.И. Хитряк. – М: Молодая Гвардия, 1993. - 428 с. : ил.

Масаж являється одним із ефективних методів профілактики і лікування різних травм і захворювань. Запропоновані у книзі методики масажу допомагають знімати біль, психоемоційне напруження і фізичну втомленість, покращити самопочуття, підвищити працездатність і т.п.

Книга розрахована на масажистів, лікарів, студентів медичних і фізкультурних інститутів та інших спеціалістів.



Завязкін О.В. **Сімейний масаж** / О.В.Завязкін. – Д. : Сталкер, 1998. - 320 с. : ил. – (Серія «Лицей здоров'я»)

У цій книзі ви познайомитеся з дружньою родиною Кривцових та їх сімейним лікарем Дімою.

Разом з героями книги ви познайомитеся з різними видами масажу, які допоможуть вам та вашим близьким зберегти здоров'я , полегшити недуги й навіть налагодити взаємини в родині.

Для широкого кола читачів.



**Классический массаж: Путь к здоровью и долголетию.** – Донецк : ООО ПКФ «БАО», 2007. – 352 с.

Книга познайомить вас з сучасними методиками масажу. На її сторінках детально описано техніку класичного масажу.

Читач також зможе навчитися робити косметичний, дитячий і самомасаж.

Видання розраховане на масову аудиторію.



Новак Я. **Основны́е приемы́ массажа. 10 уроков для начинающих** / Я.Новак. – СПб. : Вектор, 2012. - 160 с. – («Экспресс-практикум»).

Мистецтво масажу відомо людству ще з давніх часів. У цій книзі розповідається про різні види і прийоми масажу. Прочитавши її, ви дізнаєтесь, як допомогти собі і близьким при тому чи іншому нездужанні, а також які прийоми масажу обов'язково зроблять ваше обличчя красивішим і молодшим.

Тюрин А. **Самомассаж** / А.Тюрин. – СПб : Питер Пресс, 1997. - 224 с. – (Серия «Исцели себя сам»)

Данне видання представляє собою практичне керівництво по самомасажу. Завдяки йому ви зможете самостійно оволодіти технікою самомасажу й успішно застосовувати її для лікування різних хвороб.

Автор книги – відомий спеціаліст по масажу, професор кафедри спортивної медицини, багаторічний керівник курсів Санкт-Петербурзької Державної Академії фізичної культури ім. П.Ф. Лесгафта.

### *Додаткова інформація на сайтах:*

Лікувальний масаж [Електронний ресурс]: [сайт]- Режим доступу: <http://nataalka.pp.ua/likuvalnij-masazh/> (дата звернення 14.09.2017). – Назва з екрана.

Форми і методи масажу [Електронний ресурс] :[сайт] - Режим доступу: <http://kayiles.ru/page/formi-i-metodi-masazhu-ruchnij-zagalnij-i-privatnij-masazh/> (дата звернення : 15.09.2017). – Назва з екрана

Лікувальний масаж [Електронний ресурс]: [сайт]- Режим доступу: <http://ivr.ua/ua/%D1%96nstitut/metodi-l%D1%96kuvannya-%D1%96-cz%D1%96ni/l%D1%96kuvalnij-masazh.html> / (дата звернення: 15.09.2017). – Назва з екрана.

Види і форми масажу [Електронний ресурс]: [сайт] – Режим доступу: [http://serpens.ucoz.ua/news/vidi\\_i\\_formi\\_masazhu/2014-05-05-856](http://serpens.ucoz.ua/news/vidi_i_formi_masazhu/2014-05-05-856) / (дата звернення 15.09.2017). – Назва з екрана