



23 марта Центральная библиотека приглашает своих читателей на День информации «Исцели себя сам», который пройдет в рамках экологической декады «Экология природы – экология души». Как использовать на благо своему здоровью великие силы природы? Как самому облегчить свое состояние, предупредить развитие опасных болезней, восстановить иммунитет? Найти ответы на волнующие многих вопросы помогут книги, представленные на выставке.

Когда-то древнегреческий философ Сократ сказал : «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Множество простых и эффективных, проверенных веками рецептов и советов из мирового опыта целительства : народная медицина, лечение глиной, гидротерапия, гомеопатия, уринотерапия, дыхательная гимнастика Стрельниковой, русская баня, раздельное и диетическое питание и другие, - представлены на открытом просмотре литературы. Все рекомендации снабжены подробными разъяснениями и перечнем возможных противопоказаний. Какое из предложенных средств предпочесть - решать Вам. Относитесь к своему организму внимательно и не болейте! В этом Вам помогут книги, представленные на выставке «Исцели себя сам».