



iztok_zapad@abv.bg
iztok.zapadbg@gmail.com

www.iztok-zapad.eu

КАТАЛОГ ЗДРАВЕ



ТЪРСЕТЕ от
ИЗТОК-ЗАПАД

Бен Голдейкър – с номинация за една от най-престижните литературни награди във Великобритания, „Оруел“ – разкрива някои от машинациите на фармацевтичните компании, които правят нелепи тестове на медикаментите си, фалшифицират и крият от лекарите и пациентите крайните (особено неприятни) резултати от тези тестове и преувеличават ползите от своите продукти. На широката общественост се дава непълна и неточна картина на реалното въздействие на лекарствата, което неминуемо води и до сериозен риск за здравето на хората. Стига се до истински парадокс: някои лекарства не просто не помагат, но понякога са и вредни...



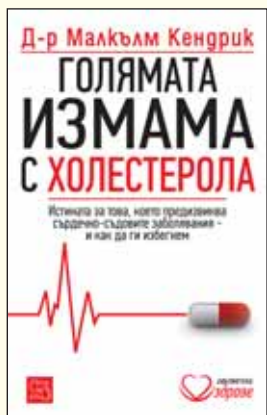
Голдейкър насочва вниманието ни към редица съвременни, но в никакъв случай немаловажни абсурди, в които – според него – всички ние сме потопени. Журналистът прави на пух и прах някои от най-известните козметични и фармацевтични компании и развенчава мита за бляскавия „научен“ ореол около много модерни шарлатани, последен писък на модата днес: енергийни

гривни, антиоксиданти, хранителни добавки и др. Целта на Голдейкър е да проследи и покаже на онези, които имат очи да видят, как тези шарлатани облъчват постоянно всички ни с купичица невярна информация.

Д-р Кенгрик отрича общоприетия начин, по който мислим за холестерола. Всепризнатата хипотеза за взаимовръзката между начина на хранене и сърдечно-съдовите заболявания според него е абсолютно невярна:

- Високите нива на холестерола в кръвта **не предизвикват** сърдечно-съдови болести.
- Богатият на мазнини – наситени или не – начин на хранене **не влияе** върху нивата на холестерол в кръвта.
- Статините имат много повече **опасни странични ефекти**, отколкото се признава.

С яснота и остроумие г-р Кенгрик развенчава погрешните ни допускания за същността на здравия начин на живот и хранене.



Опитвайки се да разбере какъв е произходът на месото, което той и неговото семейство ядат, Джонатан Сафран Фоер скандализира общественото мнение не само в САЩ, но и в цяла Западна Европа с **Да ядеш животни**. Авторът се натъква на потресаващи факти, които решава да опише подробно. Откъде идва месото, как се произвежда, как се третират животните и до каква степен това е от значение – тази провокативна и откровена го болка книга отговаря на тези и на още куп

въпроси, които всички ние сме си задавали, но така и не сме успели – или не сме искали – да си отговорим.



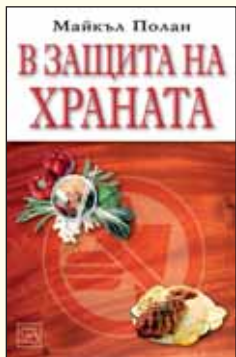
Дилемата на всеядния на изтъкнатия американски журналист и специалист по хранене Майкъл Полан описва хранителната индустрия в САЩ и защо агонията е част от този процес не от вчера. Авторът разкрива шокиращи истини за начина, по който живее и се храни преобладаващата част от животните в Щатите, спирайки се основно и на въпроса защо американците отглеждат толкова много

царевича. Смайващото журналистическо разследване на Полан доказва: начина на отглеждане и храненето на животните са важни не само за тях, но и за нас самите...

„По-добре храна от клон, отколкото клонирана!“ и „Избягвайте храна, на които пише, че са здравословни“ са показателни за остроумните послания, които ще откриете на страниците на тази забележителна книга. Храненето в днешно време се подчинява на правила, които са всичко друго, но не и здравословни! В тази епоха на все по-сложни диети и взаимно противоречащи си здравни съвети книгата на Полан внася дългоочакваната простота в нашите ежедневни дилеми както относно това, какво да ядем, така и за начина, по който да го правим.



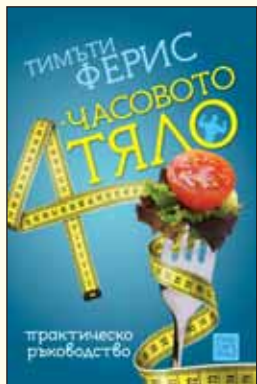
Как се получи така, че истинската храна бе изместена от всевъзможни „храноподобни“ продукти, а мястото на традиционната кухня бе заето от т.нар. Западна диета? Майкъл Полан призовава за завръщане към семейната трапезна традиция (Майката е основен пазител на нейните ценности). Споделената гозба не просто ни дава енергия: това е уникален за нашият биологичен вид (създал езика и културата) акт. Авторът дава редица прости и практични съвети: „Ако искате да сте здрави, не купувайте „научно обогатени“ и „здравословни“ храни!“



Хранителната програма „Герсон“ стимулира метаболизма и елиминира токсините. Тя постепенно възстановява очакващите функции на черния дроб и бъбреците. Тъй като

използваните хранителни продукти са натурални, се повишават окислителните възможности на тялото, целият организъм се подсилва с добре функционираща обмяна. Клетъчната детоксикация се подобрява, възстановява се хомеостазата на потиснатата имунна система, нарушената физиология. В крайна сметка се хармонизират смутеното съзнание, мозъкът и останалите органи.





Основавайки се на разнообразна информация от различни лекари и спортисти, както и на личните си постижения по ръководството на най-изтъкнатите специалисти в света, американският лектор и бизнесмен Тимъти Ферис разяснява кои са малките неща, които ще доведат до радикална промяна на тялото и духа ни. В ценното ръководство Ферис дава полезни, ефикасни и бързи за изпълнение съвети как да поддържаме тялото си във върхова форма, да редуцираме нежеланите килограми

и да ги превърнем в мускулна маса за по-малко от месец, да се радваме на пълноценен сексуален живот и да сме напълно отпочинали дори след двучасов сън.

Мелани Търнстром дефинира хроничното заболяване като „би-чът на съвремието ни“ – сериозна, широко разпространена, често неосъзнавана и недиагностицирана болест, чието лечение е подценявано – и поради това пренебрегвано – от мнозина. Лечението на хроничната болка често е неадекватно, а нетретираната (правилно) болка може да преобрази нервната система, причинявайки патологични промени в главния и в гръбначния мозък. Това причинява още по-силна болка, а хроничната болка е болест, която трябва да бъде лекувана, за да не прерасне в по-сериозно, нелечимо заболяване, което неотвратимо да бележи живота ни.



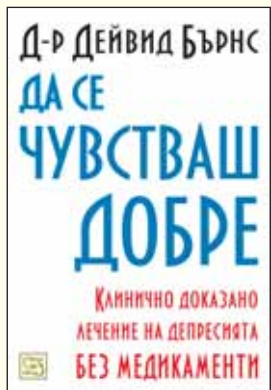
Може ли закуската или обягът да увеличат паметта ни? Не пропускаме ли храна, които биха могли да ни предпазят от болестта на Алцхаймер? Книгата е посветена на паметта и на бистротата на ума, както и на това как да ги поддържаме здрави през целия си живот. Д-р Барнард разкрива с какво можем да се храним без ограничения и какво да избягваме. Той обяснява как определени упражнения и добавки могат не само да подобрят здравето на мозъка, но и да намалят риска от развитие на болест на Алцхаймер, инсулт и други по-леки здравни проблеми – като липса на енергия, безсъние и лош сън, раздразнителност и липса на концентрация.



Датчанинът Тор Норетрандерс поглежда теорията на Чарлс Дарвин за произхода на човека от друг ъгъл, за да стигне до заключението, че характеристики като щедрост, сътрудничество и интелигентност са тясно свързани с инстинктивното сексуално привличане, което изпитваме към другия. В изследването си **Щедрият** (с подзаглавие *Защо щедростта е секси...*) ученият показва, че именно това, което изпитваме към гаден обект на желание изважда наяве най-доброто у всеки от нас – мъдрост, красота, алтруизъм и пр., и е основна движеща сила в развитието на обществото и културата от векове насам.



Резултатите от неотдавнашно проучване показват, че **Да се чувстваш добре** е оценена като най-полезната книга за депресията – сред списък от повече от 1000 заглавия за самопомощ – и е най-често препоръчваната от американските психиатри книга за депресирани. Пет контролирани изследвания, публикувани в научни списания през последните десет години, сочат, че 70% от страдащите от депресия, които са прочели изданието, са постигнали подобрение в рамките на четири седмици – при това без да използват лекарства. Освен това благотворният ефект е дълготраен – проследяван е години след това!



Д-р Радослав Попов е завършил с отличие Софийския медицински университет и е специализирал в Германия и Швеция по въпросите на диагнозата и лечението на имунните и аутоимунни нефропатии и бъбречната трансплантация. Лечебните свойства на билките са известни от дълбока гревност. Книгата разкрива как и днес те биха могли да се използват като помощни или самостоятелни лекарствени средства за лечение и профилактика на редица заболявания. Спазването на балансирана, съобразена с даденото заболяване и състоянието на организма диета е важен компонент от общия лечебен план и има съществено значение за постигане на добри резултати.



Авторът е професор по медицина в университета „Харвард“, ръководител на отдела по експериментална медицина в медицинския център „Бет Израел Дийкънис“ и един от водещите учени в света в областта на онкологичните заболявания и СПИН. Книгата описва подробно и разяснява случаите, в които лекари объркват диагнози не защото са некомпетентни относно клинични факти, а защото попадат в когнитивни капани. Казано с други думи – стават жертва на типичните недостатъци на лекарското мислене.



Д-р Джон Е. Сарно е проправящ нови пътища в медицината лекар, чиято програма е помогнала на хиляди пациенти да превъзмогнат заболяванията на гърба им – без лекарства или опасна операция. Като използва най-последните изследвания за СНМ, д-р Сарно прави в тази книга още една стъпка напред: след като установява ролята на стреса и други психологически фактори при болките в гърба, той показва как много от неговите пациенти са се излекували без упражнения или друга физикална терапия.

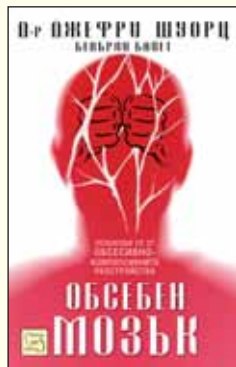


Предмет на книгата са диагностичните критерии за подобряване на надеждността на диагностичния процес. Четивото е подходящо за клиницисти, които могат да го използват като малък наричник, съдържащ само класификацията (списък с разстройства, подтипове и уточняващи, диагностични кодове) и отделни нейни части, описващи самия наричник. Правилната употреба на книгата изисква познаването на текстовете описания за всяка диагностична единица, която съответства на диагностичните критерии.

Мащабният труд **Въведение в здравната психология** е балансиран, добре обоснован и всеотраден европейски учебник. Освен представянето на традиционни здрaвнопсихологически теми като убеждения за здравето и болестта, поведенията и резултатите, включват се и теми като социоекономическо влияние върху здравето, биологична основа, индивидуални и културни различия и психологически интервенции в здравето, болестта и здравеопазването – всички те са от съществено значение при изучаването на здрaвната психология.



Въпреки че е смятана за странна и рядка болест, всъщност обсеивно-компулсивното разстройство (ОКР) засяга един на всеки четиридесет човека от населението днес и страдащите от него са повече от заболялите с диабет или астма. То е опустошително болестно състояние, което често създава хаос в живота на жертвите си и на техните близки. Постоянната ангажираност с повтарящи действия – миене на ръце, чистене, бране или (пре)проверяване – причинява неприятности не само в семейния живот, но и в работата, сред приятели и познати, води до постоянни кавги с близките хора и трудности в социалното общуване. Д-р Джефри Шоурц и Бевърли Байет показват как да преодолеем тези чудати навици и да се справим с натрапливостите, които ни измъчват.



Д-р Даниъл Еймън ни разяснява как работи мозъкът ни, какво става, когато нещо се обърка, и как можем да оптимизираме максимално функциите му. Оpozнаването на тези системи – префронтален кортекс, цингуларна система, дълбока лимбична система, базални ганглии и темпорални лобове – ни предлага изцяло нов поглед върху това защо правим нещата по начина, по който ги правим, и какво можем да променим. Авторът предлага ефикасни и лесни за изпълнение рецепти, базирани на неговия дългогодишен опит с повече от 60 000 пациента в собствената му клиника, както и на опита и изследванията на колегите му в тази област.



Настоящият справочник включва конкретни знания и факти от двестагодишната хомеопатична школа в Европа. Информацията е организирана по подходящ начин, за да



спести на читателя преглеждането на цели текстове от хомеопатичната Материя медука. Изданието съдържа кратки сведения с приложен характер за хомеопатичните продукти, подредени удобно за бързо намиране по азбучен ред, медицински специалности, симптоми и диагнози.



В **Речник по хомеопатия** може да се намери пълното описание на повечето хомеопатични лекарства, използвани днес, както и съвети как да ги употребяваме без риск при най-често срещаните болести. За всеки отделен случай са уточнени възможностите и границите на самолечението. В изданието се отделя особено внимание също и на историята на хомеопатията, на практиката, на произвеждането на лекарствата и

на практически съвети, които биха ни помогнали да разберем и да следваме предписанията на нашия лекар.



Авторът е общопрактикуващ лекар хомеопат с повече от 25 години стаж, болничен консултант хомеопат и преподавател в Центъра за обучение и развитие на хомеопатията (ЦОРХ). Книга предлага практични хомеопатични съвети, които допълват задължителната консултация с лекар и могат да бъдат изпълнявани с помощта на фармацевт. Всички рубрики са класирани по азбучен ред, за да се осигури незабавен достъп до търсената информация.

Книгата представя пълен списък на заболяванията с техните типични симптоми, чрез които да ги разпознаем. Тя дава описание на всички основни хомеопатични лечебни средства и указания за тяхното приложение в различни стадии на протичането на болестта и предлага съвети за самолечението на редица съпътстващи всекидневния ни живот болестки, както и случаите, когато все пак е наложителна консултацията с опитен специалист. Четивото показва как да открием своя личен хомеопатичен профил с помощта на подробен тест.



Книгата представя пълен списък на заболяванията с техните типични симптоми, чрез които да ги разпознаем. Тя дава описание на всички основни хомеопатични лечебни средства и указания за тяхното приложение в различни стадии на протичането на болестта и предлага съвети за самолечението на редица съпътстващи всекидневния ни живот болестки, както и случаите, когато все пак е наложителна консултацията с опитен специалист. Четивото показва как да открием своя личен хомеопатичен профил с помощта на подробен тест.

Тази книга дава практически съвети по хомеопатия, за да можете да реагирате адекватно при здравни проблеми на детето (като допълнение към лекарските предписания и съветите на фармацевта). Отделните рубрики, симптоми и медикаменти са подредени по азбучен ред за улеснение на читателите. Хомеопатичните медикаменти са представени накратко с най-честите им клинични симптоми и техния произход.



Как да лекуваме децата и тийнейджърите при остри заболявания, психоемоционални и поведенчески проблеми ни съветват д-р Мариян Иванов и д-р Зорка Угринова в книгата **Хомеопатия за деца и тийнейджъри**. Книгата обобщава богатия клиничен опит на двамата лекари хомеопати при работа с деца и дава подробна информация за решаване на здравословни проблеми, илюстрирани с примери от дългогодишната им практика.



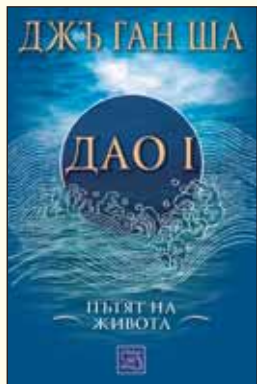


Д-р Атанас Михайлов е лекар-хомеопат и фитотерапевт с близо 30-годишна практика. Успоредно с успешната си лекарска дейност повече от две десетилетия той дава своя принос за популяризирането на природолечението в неговата цялост. Авторът разкрива в

гостъпен и обобщен вид най-важното от богатия си опит на лекар и природолечител, а **Здравословно отслабване. Хранене и здраве** е продължение на дейността му в популяризирането на природолечението като път към красотата и здравето, която той започва във **Въведение в природолечението**.



Д-р Джъ Ган Ша разкрива същността на древния принцип Дао, споделяйки нови, лесно приложими в днешния свят откровения, които показват как Дао съществува във всеки момент от ежедневието, пронизано от процесите му на сътворяване. Ша споделя гушевната си мъдрост, демонстрира практически методи за постигане на Дао и учи как лесно и ефективно да следваме Дао, което носи огромни ползи: гушевната сила, която придобиват поветилите му се, може да ги излекува, да ги предпази от болести, да им гонесе гълголетие, и най-вече – да промени мисленето им, а оттам и нагласата за преодоляване на всяка трудност, както в професионален, така и в личен план.



Книгата показва, че любовта и опрощението са златните ключета към гушевното лечение. От тази гледна точка авторът

представя практически инструменти за лечение и преобразяване на душата, ума и тялото. Техниките и лежащите в основата им теории са лесни за изучаване и практикуване, но силно ефективни. Те включват: лечебни методи за над 100 заболявания, от обичайната настинка през болките в гърба до сърдечни болести и диабет, програми за отслабване, оздравяване от рак, емоционално балансиране и поддържане на добро здраве.





С помощта на практиката можем да развием по-голяма осъзнатост във всеки момент от своя живот. Успеем ли, свободата и гъвкавостта стават наши спътници, а ние ставаме по-малко зависими от привичните грижи и от заниманията, които ни отвличат. Развиваме устойчиво и осезателно присъствие, а то ни позволява да избираме по-умело положителните реакции спря-

мо онова, което се случва – реакциите, които ще донесат най-голямо благо за околните и за собственото ни духовно пътуване.

Книгата представя практики за балансиране на петте елемента, които водят началото си от най-древната тибетска традиция Бон, както и от Дзогчен и Тантра. Те са предназначени да бъдат широко прилагани – не просто интелектуално разбрани. Ако реално не практикуваме тези упражнения, а само четем как се изпълняват те, все едно притежаваме лекарство и говорим ли, говорим за него – вместо да го приемем и да се излекуваме.



В тази книга учителят Тензин Уангял Римпоче ни запознава с древното изкуство на тибетските дихателни и двигателни упражнения. На ясен, гостъпен език той очертава теорията и практиката на две мощни медитативни техники – двете изчистващи дихания и движенията *ца лунг*, – които могат да ни помогнат да променим отношението си към самите нас, към другите и към целия свят.



Амирдовлат Амасиаци е знаменит арменски енциклопедичен учен и лечител; славата му е сравнима с тази на Хипократ и Авицена. Образова се в Константинопол при най-

опитните за времето си лекари, които му присъждат званието магистър по медицина. Малко известен факт е, че започва работа по своя шедьовър **Ненужно за невежи**, докато се намира в България. Книгата е безценен енциклопедичен наричник, обобщаващ опита и традициите не само на арменската, но и на цялата средновековна медицина (описани са около 1000 билки, 250 натурални препарата и повече от 50 минерала).



Майкъл Мъри и Джоузеф Пизорно – гвама от водещите в света лекари натуропати – успяват да постигнат идеалния баланс на силните страни на традиционната и природната медицина във внушителния академичен справочник, посветен на необикновените лечебни свойства на *натуропатичната медицина*. Специално внимание е обърнато на най-новите природни средства, подходящи за лечение на близо 100 от най-разпространените заболявания: анемия, артрит, афти, бъбречни камъни, мигрена, косопад, язва, разширени вени и др.



Настоящият уникален справочник предлага енциклопедичен обем знания за лечебните растения, включително къде да ги намерим и кога да се събират, какъв е техният състав, какво е приложението им (под формата на запарки, чайове, лапи, настойки) за постигане на оптимални резултати. Посочени са и случаите, при които задължително трябва да се потърси компетентна помощ от лекари-терапевти.





В този ценен справочник авторът разглежда и описва подробно прилагането на природни методи за лечение на над 800 вида болестни състояния. Типовете заболявания в книгата са разгледани съгласно Международната класификация на болестите – 10 ревизия (МКБ-10), и са синхронизирани в сравнителни таблици с познатите от научната и народната медицина наименования на болестите. Справочникът съдържа още и допълнения на средства за лечение, които са извън класификацията на болестите по МКБ-10, както и лекарствени средства във ветеринарната медицина.

Книгата има за цел да въведе една достатъчно точна, вярна и обективна очна диагноза за бързо и изпреварващо диагностициране на рака, както и неговата прецизна локализация. Васил Канисков предлага начин за съвместно лечение на болестта чрез съвременните медицински методи за борба със злокачествените заболявания в лицето на оперативна интервенция, химиотерапия, лъчелечение и гр., и гнешните утвърдени фитотерапевтични и природни практики, доказали отдавна своята ефективност.



Книгата говори на разбираем за всеки език за резултатите от дългогодишни лабораторни изследвания, посветени на нова, революционна медицина на емоциите – без скъпи лекарства и безкрайна психотерапия. Въз основа на клиничния и научния си опит авторът ни представя седем изключително ефикасни метода, които действат на тялото и пряко влияят на емоционалния мозък, вместо да разчитат на езика и разума (от които той твърде слабо се влияе).



Онкоболните са изправени пред тежката дилема да изберат как да прекарат остатъка от своя живот – като се предадат напълно, очаквайки смъртта, или като приемат нещата каквито са – и проявят завидна воля за борба със смъртта, зареждайки се с позитивизъм. Тези, които не се предават лесно и са привърженици на втория подход

могат да научат повече за него от г-р Давид Серван-Шрайбер и неговата **Можем да се сбогуваме повече от веднъж**. Авторът почина от агресивен тумор в мозъка, но цели двадесет години се бори – даваше надежда на всички раковоболни по света...

Когато срещу себе си имаш един от най-могъщите, коварни и смъртоносни врагове, трябва да се въоръжиш добре. Ракът е бич за хората, който сякаш днес е по-страшен отвсякога, въпреки напредъка в медицината и уж по-високия стандарт на живот в цивилизованите части на света.

Антирак става световен бестселър – преведена е на 34 езика, в тираж над 1 милион екземпляра само за 6 месеца – не с маркетингови хватки, а благодарение на качествата си: медицински безупречна, научно издържана, но и много човешка, трогателна книга, въхваща реални надежди и даваща безценни практически насоки.



Справочникът дава подробна, полезна и много практична информация за интегративния подход в профилактиката и лечението на рака, за да може читателят сам да прецени от какво има нужда в неговата ситуация. Научнообосновеният справочник има за цел да бъде полезен на читателите си, преглеждайки цялата научна литература и избирайки най-престижните и авторитетни източници. Той представя във възможно най-точен и сбит вид цялата научно издържана информация и за разлика от повечето книги на тази тема дава не напразна надежда, а основана на проучвания, данни и компетентни решения.





Книгата проследява историята на може би най-коварната болест днес – ракът, чумата на нашето време. Авторът д-р Сидхарт Мукхърджи прави опит да проникне в духа на неподената досега болест, да проумее природата ѝ и да разгадае нейните механизми. Той проследява раковото заболяване, опирайки се на редица изследвания, публикации, мнения на специалисти, практика с онкоболни. Същевременно онкологът по-вдига и наболения въпрос: *Възможно ли е*

да изкореним рака от телата си и от обществото ни завинаги? За книгата – своеобразна биография на заболяването и опит да се разбере природата му и да се разгадаят неговите механизми – Мукхърджи печели „Пулицър” през 2011 г.

Д-р Петя Арнаудова отговаря на много от въпросите, свързани със здравето, описвайки на достъпен език значението на основните термини в различни медицински области, които лекарите,



сестрите и болничният персонал използват всекидневно – с цел правилното им разбиране от пациентите. Справочникът съдържа над 6000 от най-важните медицински термини и техните обяснения, подредени по азбучен ред. С негова помощ неправилната и неточна употреба на редица термини от медицината може да бъде избегната. Д-р Арнаудова сочи популярни, но погрешни схващания, свързани със здравето, и обяснява правилното им значение.