



## Рецепты долголетия

*4-10 мая 2026 г. – Неделя здорового долголетия*

**Донецк, 2026**

*«Все секреты долгой и счастливой жизни: есть в два раза меньше, гулять в два раза больше, смеяться в три раза чаще, любить всегда!»*

*~ тибетская пословица*

С 4 по 10 мая 2026 года в России проходит Неделя здорового долголетия – прекрасная возможность задуматься о том, как поддерживать бодрость, энергию и самостоятельность в зрелые и пожилые годы. Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения – одно из приоритетных направлений государственной политики страны.

Активное долголетие – это не просто современное понятие, а комплексная стратегия, объединяющая медицину и государственную политику. Сегодня люди предпенсионного возраста всё чаще стремятся продолжать профессиональный путь, сохраняя высокую работоспособность. Те же, кто уже вышел на заслуженный отдых, обладают колоссальным жизненным багажом и желанием оставаться полезными обществу. Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» призван помочь им обрести уверенность в будущем, показать, что их возраст не станет помехой для их активной творческой деятельности.

Однако, главное – не просто продлить жизнь, но и обеспечить достойное её качество, включающее в себя хорошее физическое состояние, умственную ясность и активное участие в общественной жизни.

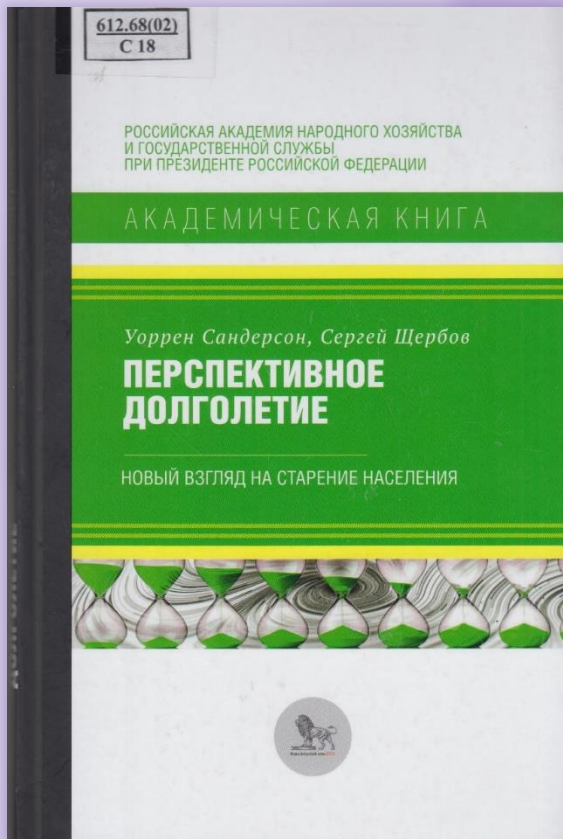
В рамках Недели здорового долголетия ГБУ ДНР «Республиканская научная медицинская библиотека» подготовила виртуальную книжную выставку специализированных изданий по данной теме.

## Раздел 1. Возраст жизни не помеха

612.68(02)

С 18

**Сандерсон, У.** Перспективное долголетие = Prospective longevity : новый взгляд на старение населения : учебник / Уоррен Сандерсон, Сергей Щербов ; пер. с англ. Юлии Зинькиной ; под науч. ред. Сергея Шульгина. – Москва : Дело, 2022. – 270 с.



Авторы книги предлагают новый способ измерения старения человека и населения. *Вместо того чтобы считать, сколько лет мы прожили, лучше думать о том, сколько лет мы еще проживем*, о нашем «перспективном возрасте». Два человека одного хронологического возраста, вероятно, имеют разный перспективный возраст, потому что один переживёт другого. Сочетая обращенные в будущее показатели ожидаемой продолжительности жизни с другими показателями здоровья, авторы показывают, как мы можем получать более точные демографические оценки, которые послужат основой для более эффективной жизни.

Данная книга предлагает всем нам возможность переосмыслить старение, чтобы мы могли принимать правильные решения для нашего социального и экономического здоровья.

612.68

П 84

**Прохоров, Л. Ю.** Возможно ли преодолеть старение? :  
Сегодня и завтра клеточной терапии / Леонид Юрьевич  
Прохоров. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва ; Екатеринбург :  
Издательские решения, 2020. – 208 с.

В книге описаны методы современной клеточной биологии, которые могут применяться для омоложения кожи, других тканей и органов человека с использованием его собственных клеток. Кратко рассмотрены внешние проявления старения, характеристика кожи человека и причины ее старения, методика получения и культивирования аутогенных (собственных) фибробластов кожи, процедура клеточной терапии, результаты применения аутофибробластов. Высказано предположение, что в дальнейшем клеточная терапия сможет применяться не только для омоложения кожи, но и для восстановления старых или больных органов человека, что позволит существенно увеличить продолжительность его жизни.

612.68  
П 84

Читальный зал

Леонид Юрьевич  
Прохоров

## ВОЗМОЖНО ЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ СТАРЕНИЕ?

Сегодня и завтра  
клеточной терапии

612.68  
Ч-48

Читальный зал

Анатолий Данилович  
Черкасов

## Реальные пути увеличения продолжительности жизни человека

612.68

Ч 48

Черкасов, А. Д. Реальные пути увеличения продолжительности жизни человека / А. Д. Черкасов. – [Москва] : Изд. решения, 2020. – 505 с.

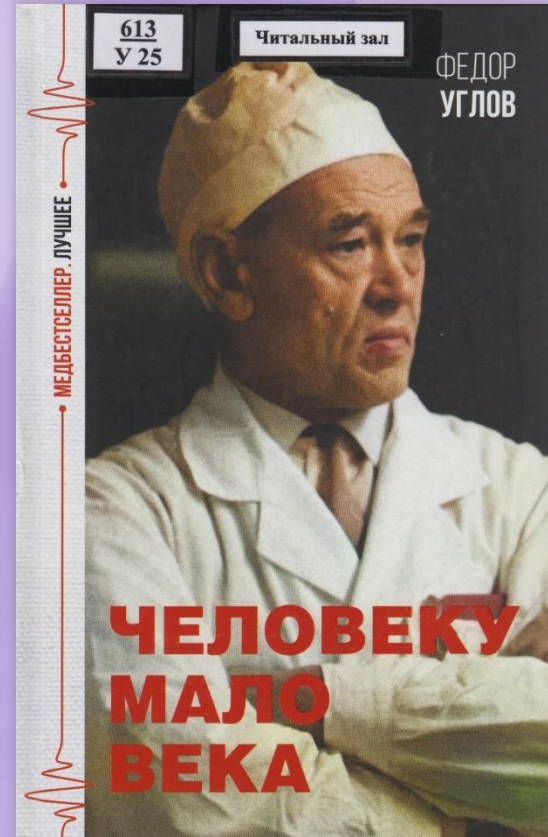
Работа посвящена изучению возможностей продления жизни человека. На основе новейших научных исследований рассмотрены физиологические причины сокращения продолжительности жизни и приведены методы предотвращения хронических заболеваний и продления жизни человека. Приведенные в книге рекомендации содержат анализ причин хронических заболеваний, роли функциональных систем организма по поддержанию здоровья, а также методам предотвращения и реабилитации пациентов, страдающих этими заболеваниями. Материал основан на 25-летних научных исследованиях автора по выявлению причин хронических и онкологических заболеваний и их успешному излечению без применения лекарственной терапии.

613 У 25

Углов, Ф. Г. Человеку мало века / Ф. Г. Углов. – Москва : АСТ, 2022. – 301 с.

Автор книги – выдающийся хирург и мыслитель Ф. Г. Углов, размышляет о том, почему человек живет так мало, что мешает ему реализовать свой природный потенциал долголетия, какие факторы влияют на качество и продолжительность его жизни. Опираясь на огромный медицинский опыт, наблюдения за пациентами и научные данные, Ф. Углов показывает, что большинство болезней и преждевременных смертей – результат образа жизни, а не неизбежность. Он убежден, что *человек способен прожить долгую, активную и счастливую жизнь, если научится беречь свое тело, откажется от алкоголя, курения, переданья и других вредных привычек.*

Книга сочетает личные истории и философские размышления о смысле жизни, ответственности и человеческих возможностях.

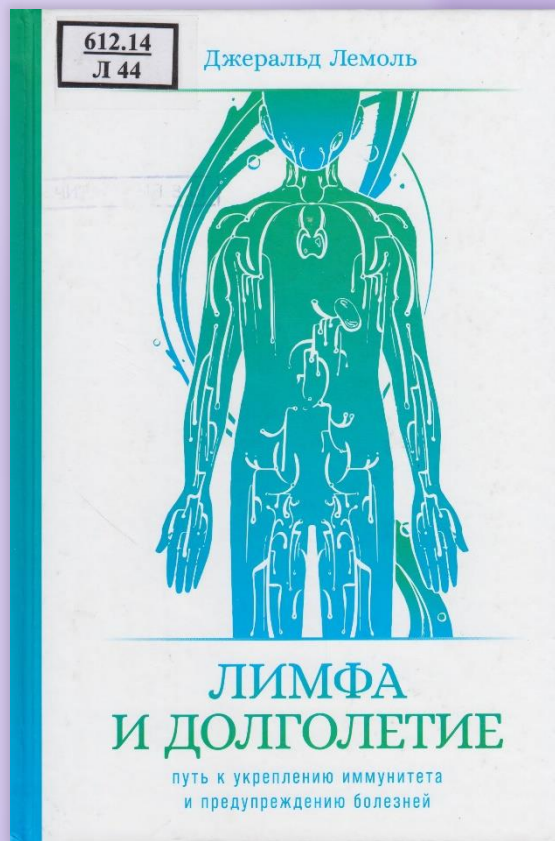


## Раздел 2. Влияние лимфы на здоровье

612.14

Л 44

**Лемоль, Дж.** Лимфа и долголетие = lymph & longevity : путь к укреплению иммунитета и предупреждению болезней : пер. с англ. / Джеральд Лемоль. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 211 с.



*Лимфатическая система – ключевой фактор долголетия и профилактики болезней.* Именно лимфа защищает наши органы и кровеносные сосуды от клеточного мусора и токсинов, благодаря ей все системы нашего организма работают слаженно и эффективно.

Поддерживая оптимальный ток лимфы, мы можем укрепить иммунитет, свести к минимуму воспалительные процессы, замедлить старение и предотвратить практически все серьезные заболевания, включая рак, сердечно-сосудистые и неврологические расстройства и т.д.

В приложении – рецепты оригинальных вкусных блюд, разработанные специально для здорового лимфотока, рекомендации по физическим нагрузкам и гимнастика на основе йоги для правильного движения лимфы.

615.82

Л 36

Левитт Гейнсли, Л. Живая лимфа : техники лимфодренажного самомассажа для укрепления иммунитета и всех систем организма : [пер. с англ.] / Лиза Левитт Гейнсли. – Москва : Эксмо, 2023. – 347 с.

Лимфа омывает каждую клетку нашего тела, наделяя силой и поддерживая способность организма к самовосстановлению. Именно поэтому манипуляции с лимфатической системой имеют такие впечатляющие результаты: усталость и отечность уходят, кожа начинает сиять, настроение становится лучше.

*Главная особенность лимфодренажного массажа, отличающая его от других, - нацеленность на иммунную систему, а не на мышцы и ткани.*

В книге вы найдете:

- комплексы массажа при: головных болях, аллергии, простуде, воспалениях, аутоиммунных заболеваниях;
- комплексы массажа для: здоровья сердца и легких, энергии и ясности ума, сияния кожи, борьбы с целлюлитом, избавления от отеков.



## Раздел 3. Антивозрастная гимнастика

615.89

К 65

Копылова, О. С. Тело-лекарь : книга-тренажер для оздоровления без лекарств / О. С. Копылова. – Москва : Эксмо, 2023. – 293 с.



Можно и нужно оставаться здоровым в любом возрасте, и главные помощники – далеко не таблетки и операции. *Здоровый образ жизни и естественные методы оздоровления способны поддержать здоровье тела и психики до глубокой старости.* К ним же стоит обратиться и тогда, когда нужно восстановиться после болезни или операции, вернуть активность и бодрость.

В книгу включены уникальные методики как для общего укрепления организма, так и для оздоровления при конкретных заболеваниях. Автор предлагает тесты для оценки своего состояния, лечебные и укрепляющие упражнения для позвоночника, суставов и мышц, для улучшения венозного оттока, советы по борьбе с паническими атаками, антивозрастной тренинг на развитие равновесия и общие рекомендации по укреплению здоровья.

616.71

С 41

**Ситель, А. Б.** Соло для позвоночника - в упражнениях!  
/ Анатолий Ситель. – Москва : АСТ, 2022. – 182 с.

*Движение – это жизнь.* Человеческий мозг запрограммирован так, что длительная неподвижность воспринимается им как непригодность к жизни, срабатывает программа на самоуничтожение. Поэтому за возможность свободно и активно двигаться нужно бороться, как за саму жизнь.

В книге читатель знакомится с уникальной методикой самоисцеления, которая позволит самостоятельно с помощью специальных лечебных поздвижений избавиться от болей в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность за короткий срок.

Автор книги убежден, что состояние позвоночника определяет жизненный потенциал человека, что здоровый позвоночник – шанс для каждого из нас на активное долголетие без болезней и страданий.





615.82

Б 90

**Буланов, Л. А.** Остеопатия на кончиках пальцев : практ. пособие для всех / Леонид Буланов ; Рос. акад. естеств. наук. – Москва : Белый ветер, 2022. – (Секреты долголетия). Кн. 1. – 2022. – 202 с.

*«Мануальная терапия и остеопатия, является краеугольным камнем медицины. Это наука настоящего и будущего. Соединившись с современными технологиями она даст долголетие и здоровье и тем самым человечество приблизится к гармонии на планете Земля»*

Проф. Леонид Буланов

Информация, содержащаяся на страницах книги, призвана помочь больным избавиться от болей и предупредить заболевания. Речь идет о том, как лечить причину заболевания физическими упражнениями, рациональностью движений, диетой, рефлекторным самомассажем и психологической саморегуляцией – традиционными и всеобщими принятыми методами, влияющими на качество и продолжительность жизни.

## Раздел 4. О еде и ее влиянии на здоровье

613.2

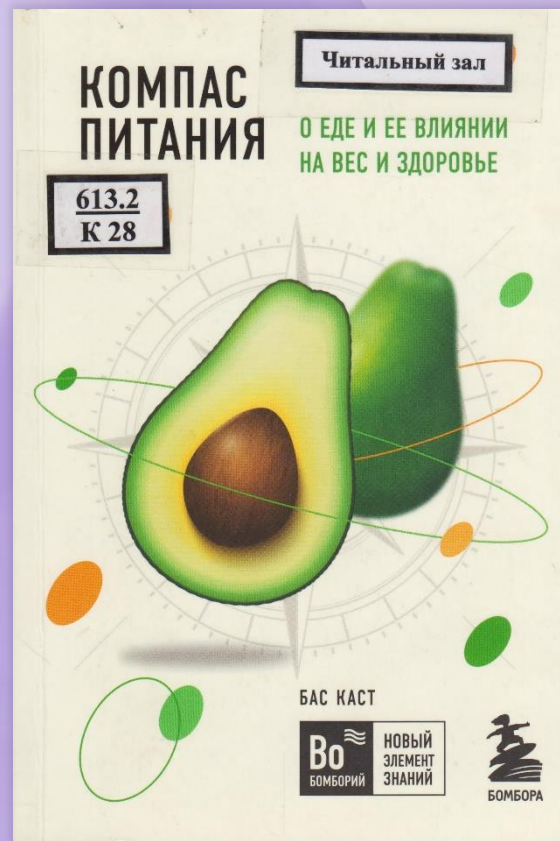
К 28

Каст, Бас. Компас питания : о еде и ее влиянии на вес и здоровье / Бас Каст. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 413 с.

*«Процесс старения можно ускорить или отложить в зависимости от того, что и в каком количестве мы едим. Другими словами, возраст человека, в некотором смысле, зависит от того, как он питается»*

Вам нужна эта книга, если вы:

- мечтаете похудеть, но не хотите страдать от голода;
- устали от жестких рамок диет и не можете следовать им долгое время;
- запутались в противоречивых рекомендациях и не знаете, кому доверять;
- хотите изучить медицинские исследования, но у вас нет свободного времени;
- стремитесь улучшить качество жизни, стать более здоровым и замедлить старение.





613.2

Б 43

Беловешкин, А. Г. Что и когда есть : как найти золотую середину между голодом и перееданием / Андрей Беловешкин. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 255 с.

Наша жизнь – это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». В питании важно придерживаться золотой середины, учитывать научные советы, традиционные практики и личные особенности организма. *Никто не знает нас лучше, чем мы сами.* Если к этому знанию прибавить понимание базовых процессов, это поможет принимать правильные и здоровые решения.

Автор опирается на современные исследования чтобы показать: грамотное распределение еды в течении дня помогает снижать воспаление, поддерживать метаболическую гибкость, улучшать работу мозга. Все эти факторы считаются ключевыми для продления активной и здоровой жизни.



**Наши контакты:  
283001**

**г. Донецк, бул. Пушкина, д. 26**

**телефоны: +7(856)338-07-60, +7 949 418-92-25**

**электронный адрес: [med\\_library\\_don@mail.ru](mailto:med_library_don@mail.ru)**

**Выставку подготовила:**

**Иващенко Т. Н.**

**Технический редактор:**

**Горидько А. Ю.**

**Ответственный за выпуск:**

**Ладвинская А. А.**