



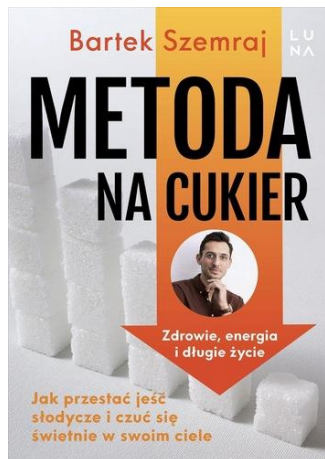
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 4 (281) kwiecień 2025 r.

W trosce o zdrowie

Opracowanie: Katarzyna Czarnocka-Pasztor



Bartek Szemraj

Metoda na cukier: jak przestać jeść słodczy i czuć się świetnie w swoim ciele: zdrowie, energia i długie życie

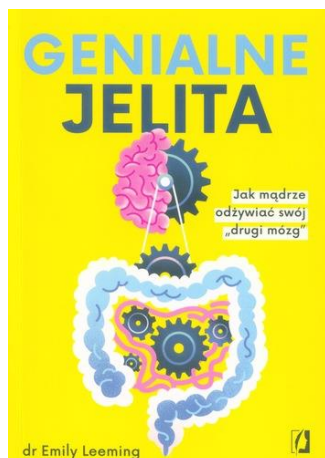
Warszawa: Luna, 2025

[sygn. 139538]

Publikacja oparta jest na osobistych doświadczeniach autora, związanych z walką z uzależnieniem od cukru. W przystępny sposób wyjaśnia on, czym jest jedzenie emocjonalne i jaki związek mają emocje z sięganiem po słodczy. Czytelnik w książce znajdzie praktyczne wskazówki, jak przeciwdziałać napadom objadania się, jak skutecznie radzić sobie z nagłymi zachciankami na słodkie przekąski. Omówione zostały również wady i zalety różnych diet, sposoby przygotowywania zdrowych i zbilansowanych posiłków, propozycje treningów, które pomagają w spalaniu nadmiaru kalorii.

Niniejsza publikacja to wartościowe źródło wiedzy dla wszystkich, którzy chcą świadomie zadbać o swoje zdrowie i relacje z jedzeniem.

[źródło opisu: okładka książki]



Emily Leeming

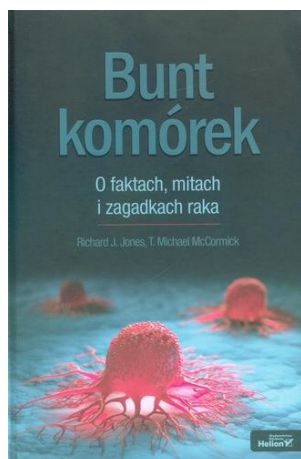
Genialne jelita: jak mądrze odżywiać swój "drugi mózg"

Białystok: Wydawnictwo Kobiectwo, 2025

[sygn. 139641]

Prezentowana pozycja dostarcza najnowszej wiedzy na temat wzajemnych zależności między mózgiem i układem pokarmowym. Dzięki zwartym w książce informacjom czytelnik zrozumie, jak emocje i nastrój wpływają na to, na co akurat ma się ochotę zjeść, i przeciwnie : jak to, co się je, działa na samopoczucie. Dowie się jak dzięki 10 prostym metodom poczuć się szczęśliwiej, mieć więcej energii, jeść rozsądniej i skutecznie wspierać pracę mózgu.

[źródło opisu: okładka książki]

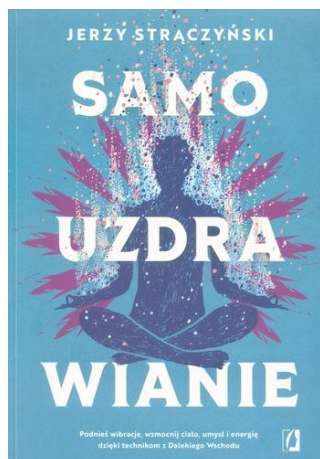


Jones Richard
Michael T. McCormick
**Bunt komórek: o faktach, mitach
i zagadkach raka**

Gliwice: Wydawnictwo Naukowe Helion, 2025
[sygn. 139482]

Zrozumienie przyczyn raka i odkrywanie metod jego leczenia jest skomplikowanym zadaniem. Lekarze i badacze od wieków próbują znaleźć rozwiązanie tego problemu, nieustannie poszukują sposobów radzenia sobie z tą chorobą. Rak jest tak stary jak ludzkość i chociaż sporo o nim wiemy, wciąż wiele pozostaje do odkrycia. Niniejsza książka pomoże czytelnikom lepiej zrozumieć to, co wiemy i czego jeszcze nie wiemy na temat biologii raka, zapobiegania mu i jego leczenia. Obali niektóre mity związane z tą chorobą. Pozwoli czytelnikom podejść do raka z większą nadzieją i mniejszym lękiem.

[źródło <https://www.znak.com/pl/p/bunt-komorek-o-faktach-mitach-i-zagadkach-raka-michael-mccormick-243867>]



Jerzy Strączyński
Samouzdrawianie

Białystok: Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka
Stankiewicz-Kierus sp.k, 2025
[sygn. 139418]

Publikacja odkrywa przed czytelnikami fascynujący świat naturoterapii i bioenergoterapii, tym samym ukazując, że kluczowe znaczenie dla zdrowia ma energia witalna. Przekonania dalekowschodnich uzdrowicieli, którzy widzą choroby jako wynik zaburzeń energetycznych, zyskują nowy wymiar. Dzięki wielopoziomowemu podejściu, łączącemu ciało, umysł i energię, poznajemy możliwości leczenia, które wykraczają poza standardowe metody akademickie.

To książka o medycynie energetycznej w pigułce, ujęta z każdej możliwej perspektywy, autorstwa uzdrowiciela cały czas aktywnego zawodowo, który prowadzi kursy i jest jednym z najstarszych przedstawicieli tego rzemiosła w Polsce.

[źródło opisu: <https://www.empik.com/samouzdrawianie-podnies-wibracje-wzmocnij-cialo-umysl-i-energie-dzieki-technikom-z-dalekiego-wsch-straczynski-jerzy,p1562275411,ksiazka-p>]

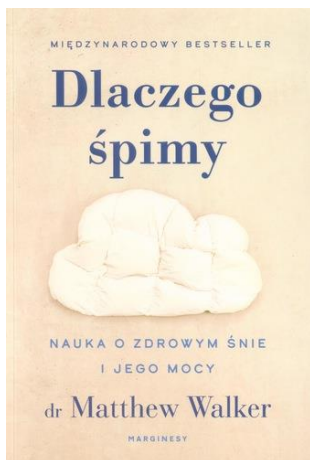


**Sabrina Herber
Eliane Zimmermann**
**Aromaterapia dla dzieci:
naturalna i szybka pomoc
w codziennych sytuacjach**

Kielce: Wydawnictwo Jedność, 2025
[sygn. 139757]

Ból ucha, kaszel, gorączka, oparzenia, ukąszenia owadów, siniaki, krwawienia z nosa, nudności, bóle głowy, problemy z ząbkowaniem – na te oraz wiele innych najczęstszych dolegliwości dziecięcych rodzice znajdą rozwiązanie w tej książce. Poradnik ten to domowa, szybka pomoc w codziennych wyzwaniach związanych z opieką nad maluchami. Autorki zebrały w książce ponad 100 sprawdzonych przepisów. Można je samodzielnie wykonać w domu. Przepisy opatrzone dokładnymi informacjami o dawkowaniu dla każdej grupy wiekowej. Dzięki informacjom zawartym w tej książce, za pomocą zaledwie kilku składników i przyborów rodzice mogą zapewnić dzieciom pachnące wsparcie w wielu problemach.

[źródło opisu: <https://www.jednosc.com.pl/jednosc-dla-domu-91/8192/aromaterapia-dla-dzieci-naturalna-i-szybka-pomoc-w-codziennych>]

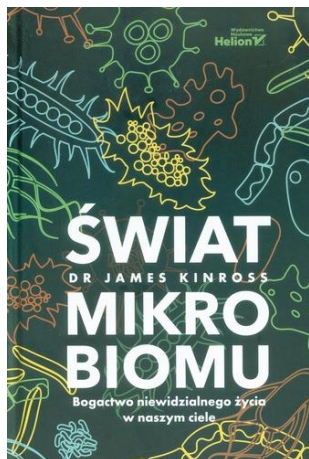


Matthew Walker
**Dlaczego śpimy:
nauka o zdrowym śnie i jego mocy**

Warszawa: Marginesy, 2025
[sygn. 139899]

Do niedawna nauka nie знаła odpowiedzi na pytanie, dlaczego śpimy, ani dlaczego bezsenność tak szkodzi zdrowiu. Jednak liczne odkrycia naukowe pozwoliły spojrzeć na sen z zupełnie nowej perspektywy. Dr Walker, który założył Instytut Badań nad Snem pokazuje, jak sen wpływa na zdolność uczenia się, zapamiętywania i podejmowania logicznych decyzji. Jak reguluje emocje, wzmacnia odporność, poprawia metabolizm i apetyt. Sny łagodzą bolesne wspomnienia i tworzą wirtualną rzeczywistość, w której mózg łączy nową i nabytą wcześniej wiedzę, by pobudzać kreatywność. Dzięki lekturze czytelnicy dowiedzą się jak sen przyczynia się do poprawy ogólnej jakości życia.

[źródło opisu: okładka książki]

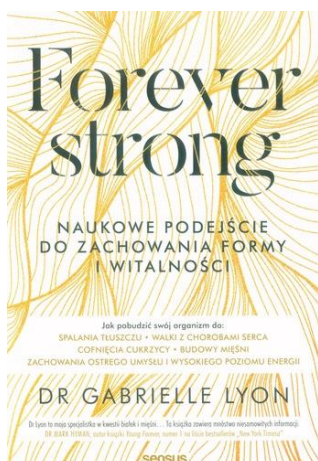


James Kinross
Świat mikrobiomu:
bogactwo niewidzialnego życia
w naszym ciele

Gliwice : Wydawnictwo Naukowe Helion, 2025
 [sygn. 139594]

W prezentowanej publikacji autor odsłania tajemnice tytułowego mikrobiomu - zbiorowiska drobnoustrojów, które mają wpływ na każdy aspekt naszego życia, od trawienia kolacji i odporności na choroby, po samopoczucie i wybory miłosne. Mikroby te są prawdziwymi mistrzami manipulacji. Czytelnik z książki dowie się, jak te małe stworzenia mogą zmienić życie, powodować choroby cywilizacyjne, a nawet pomóc znaleźć winnego ostatniego ataku na lodówkę w środku nocy. Świat mikrobiomu to nieoceniona skarbnica wiedzy o fascynujących procesach zachodzących w naszych jelitach i całym ludzkim organizmie.

[źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/swiat-mikrobiomu-bogactwo-niewidzialnego-zycia-w-naszym-ciele-7402013-ksiazka.html>]



Gabrielle Lyon
Forever strong: naukowe podejście
do zachowania formy i witalności

Gliwice: Sensus, 2025
 [sygn. 139283]

Książka porusza istotny temat zdrowia i schorzeń metabolicznych. W swoim nowatorskim podejściu autorka sugeruje, że wspólnym mianownikiem takich chorób jak otyłość, cukrzyca, czy problemy z układem krążenia, nie jest nadmiar tkanki tłuszczowej, lecz niedobór zdrowych mięśni. Podczas lat praktyki medycznej i badań doszła do przełomowego wniosku o znaczeniu mięśni szkieletowych w utrzymaniu zdrowia oraz spowalnianiu procesów starzenia. Dzięki publikacji, czytelnik pozna metody Muscle-Centric Medicine(R), które łączą odpowiednią dietę z planem treningowym. Nauczy się jak wprowadzić zmiany w swoich nawykach żywieniowych i codziennym stylu życia. To wszystko przełoży się na zwiększenie poziomu energii, lepsze samopoczucie oraz utratę zbędnej tkanki tłuszczowej.

[źródło opisu: <https://skupszop.pl/forever-strong-naukowe-podejscie-do-zachowania-lyon-9788328914872>]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2

TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL