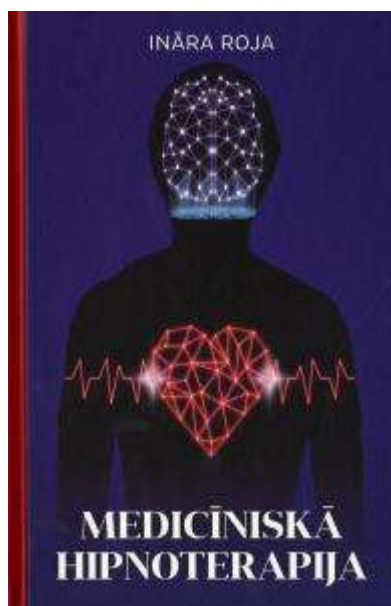


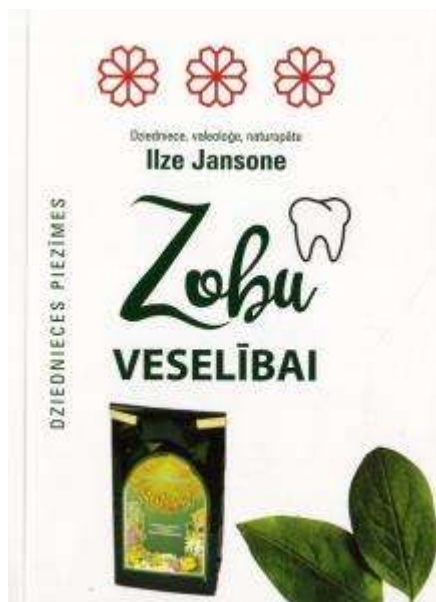
# Veselība ir vislielākā bagātība

( *Ralfs Valdo Emersons* )



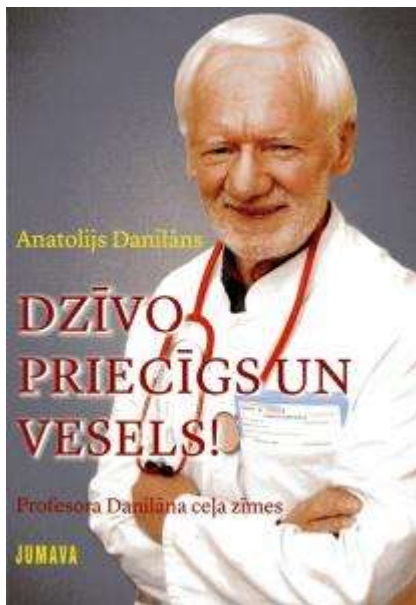
Grāmata ir domāta kā mācību līdzeklis ar mērķi sniegt izglītojošu un informatīvu materiālu veselības aprūpes profesionāļiem, psihoterapeitiem, psihologiem un pedagogiem, kā arī ikvienam, kurš vēlas labāk izprast personiskās mentālās, uzvedības un emocionālās reaģēšanas problēmas un iegūt izpratni par iespējām pārvaldīt stresu, veiksmīgi mainīt negatīvos domāšanas un reaģēšanas stereotipus, lai saglabātu darbaspējas un uzlabotu dzīves kvalitāti.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63083&ident=1061029&c=1&c=3>



Saudzēsim zobus! Zaudēts zobs! Ko darīt - likt implantu vai staigāt bez zoba? Kā izvēlēties savu zobārstu? Zīdainim nenāk zobi. Ko iesākt? Par visu to uzzināsiet šajā grāmatā.

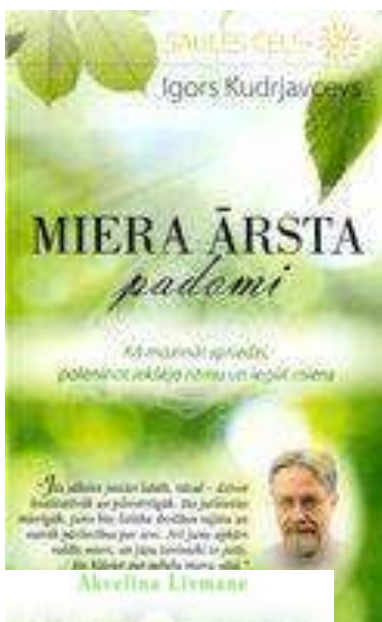
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=52790&ident=1053742&c=1&c=3>



Neparasti ražīgais profesors Danilāns, kuram rūp tautas veselība daudzu gadu garumā, līdzilvēkiem ir devis daudz vērtīgu padomu. Diemžēl tie ir publicēti izklaidus - pēc skaita daudzās grāmatās un preses izdevumos, kā arī pārraidīti televīzijā un radio. Līdz ar to ir pienācis laiks sistematizēt izdevumam, kur vienkopus būtu izlasāms pats svarīgākais un vērtīgākais no daktera zināšanu pūra... Grāmata apkopo

profesora Anatolija Danilāna pēdējo divdesmit gadu laikā sniegtās atziņas. Šī grāmata ir turpinājums prof. Anatolija Danilāna pirmajam 2017. gada nogalē iznākušajam rakstu krājumam "Dzīvo vesels!".

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=54193&ident=1055131&c=1&c=3>



Kā mazināt spriedzi, palēnināt iekšējo ritmu un iegūt mieru. Šajā grāmatā cigun skolotājs Igors Kudrjavcevs atklāj vienkāršus, bet efektīvus un ilggadējā praksē pārbaudītus paņēmienus, kā atjaunot dabisko enerģijas plūsmu, būt mierā ar sevi, panākt iekšējo rāmumu un atgūt domu un jūtu līdzsvaru. Aigara Truhina dizains un ilustrācijas.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=3955&ident=1034934&c=1&c=3>



Vai esat sev atgādinājuši, kas ir laime?

Varbūt bijāt laimīgi, kad izdzērāt glāzi ūdens karstā dienā?

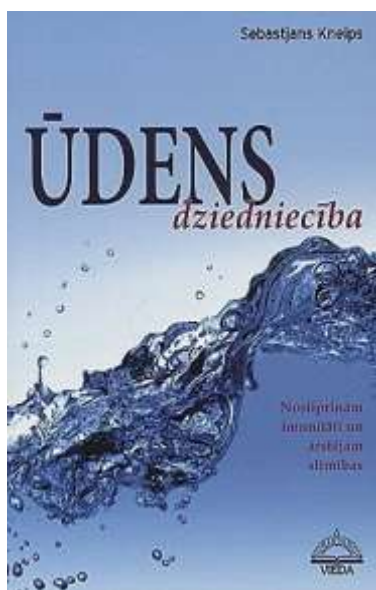
Varbūt jutāties laimīgi tajā brīdī, kad pacēlāt taciņas malā ābolu un iekodāties tā sulīgajā mīkstumā?

Vai varbūt toreiz, kad izrāvāt dārzā burkānu un sagaršojāt tā maigo saldumu?

100% dzīvās augu valsts barības diēta ir veids, kā atklāt, cik jūs varat būt veseli.

„Zaļās iedvesmas grāmatā” apkopotas atziņas par to, kādas barības vielas organismam nepieciešamas un kur tās atrodamas, atgādināta patiesība par to, ka ūdens ir dzīvībai visnepieciešamākā viela, sniegtas ierosmes par zaļajiem draugiem mežā un pļavā, kā arī par svaigēšanu jeb dzīvesveidu, kas spēj atjaunināt organismu. Ievietotas ļoti daudzas receptes veselības un dzīvesprieka uzturēšanai.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=25131&ident=1028814&c=1&c=3>



Šajā grāmatā iekļauti Kneipa ūdensdziedniecības paņēmieni, kas ir pielāgoti izmantošanai mājas apstākļos. Tie ir tie paši, tikai krietni vienkāršoti, hidroterapijas veidi, kurus jums piedāvā ievērojamākie Eiropas ārsti. Grāmatā aprakstītas procedūras un sīki ieteikumi to izpildei: kā pareizi iet vannā, veikt ietinumus, aplaistīšanos, likt kompreses, gatavot un lietot zālīšu uzlējumus dažādu slimību ārstēšanai...

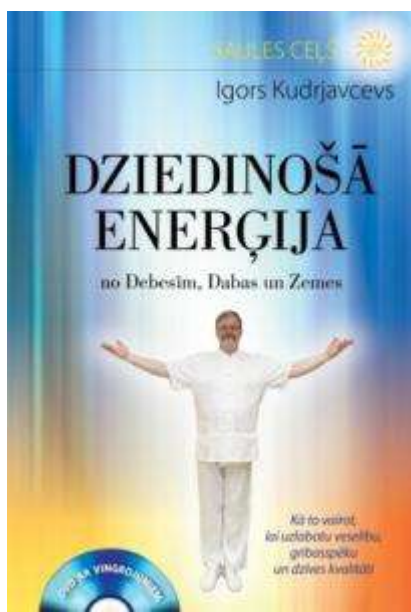


<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=29159&ident=1030153&c=1&c=3>

Mūsdienās cilvēks bieži vien jūtas noguris un iztukšots, tāpēc nepieciešams iemācīties pasargāt sevi un atjaunot enerģiju, novēršot saslimšanu. Šeit

var talkā nākt mūsu zaļie draugi - koki un krūmi. Koki un krūmi ir dzīvi organismi, tie jūt sāpes un ir spējīgi reaģēt uz cilvēka emocijām - prieku, dusmām, sirdssāpēm. Tāpēc kokiem var lūgt palīdzību dažādās dzīves situācijās. Grāmatā pastāstīts, kā pareizi veikt ārstniecības seansu. Lai koks palīdzētu, ar to jāmāk sarunāties, pareizi tam pietuvoties, lūgt palīdzību. Jāzina, kuri koki ir enerģijas devēji (donori), kuri - enerģijas ņēmēji (vampīri) un kuri ir neitrāli. Cilvēkam nepieciešams kontakts ar visu grupu kokiem. Dots turpat 50 Latvijā savvaļā augošu vai introducētu koku un krūmu sugu raksturojums, atklātas to ārstnieciskās īpašības, sniegts bagātīgs tautas medicīnas recepšu klāsts, kas palīdzēs gan slimību profilaksei, gan hronisku un akūtu saslimšanu gadījumā. Paskaidrots, kuras auga daļas var izmantot, kā tās vākt un kā pagatavot ārstnieciskos līdzekļus mājas apstākļos.

<https://dobelesbiblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=55068&ident=1056006&c=1&c=3>



“Dziedinošā enerģija” ir jau trešā grāmata sērijā “Saules ceļš”. Tajā autors Dr. Igors Kudrjavcevs – ciguna skolotājs un ārsts ar vairāk nekā 30 gadu stāžu medicīnā – dāsni dalās Austrumu gudrības noslēpumos un stāsta par tiem dzīvības enerģijas

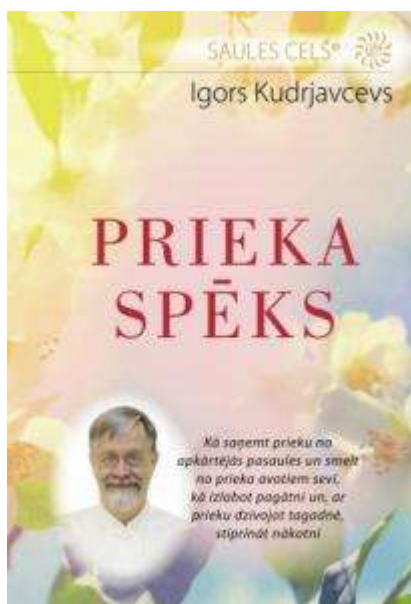


veidiem, kas bieži tiek dēvēti par stihijām jeb pirmelementiem. Gan Visuma, gan cilvēka uzbūves principi ir līdzīgi. Ķīnas medicīnā runā par pieciem enerģijas veidiem – Koku, Uguni, Zemi jeb Augsni, Metālu un Ūdeni. Šīs enerģijas ir pārstāvētas arī cilvēka ķermenī. Zinot, kā Dzīvības Spēks mūsos mijiedarbojas ar ārējiem Dabas Spēkiem jeb stihijām, var uzlabot veselību, nostiprināt gribasspēku, sakārtot seksuālo enerģiju un uzlabot kopējo dzīves kvalitāti.

Iegūt Dziedinošo Enerģiju var ne tikai īpaši izredzētie, bet ikviens, jo Dievs ir radījis šo spēku pieejamu visiem. Vajadzīga tikai vēlme un prakse. Lasiet, praktizējiet, iegūstiet un baudiet Dziedinošo Enerģiju!  
Igors Kudrjavcevs

Grāmatai pievienots DVD, kurā autors demonstrē vienkāršu, efektīvu un drošu vingrojumu kompleksu. Ielieciet DVD atskaņotājā un vingrojiet kopā ar autoru!

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=47230&ident=1048197&c=1&c=3>



Kā saņemt prieku no apkārtējās pasaules un smelt no prieka avotiem sevī, kā izlabot pagātni, un, ar prieku dzīvojot tagadnē, stiprināt nākotni  
Šī grāmata ir ceļojums Prieka pasaulē.

“Prieka spēks” ir ceturtnā grāmata lasītāju iecienītajā sērijā “Saules ceļš”. Grāmatas autors – ārsts un ciguna skolotājs Igors Kudrjavcevs –

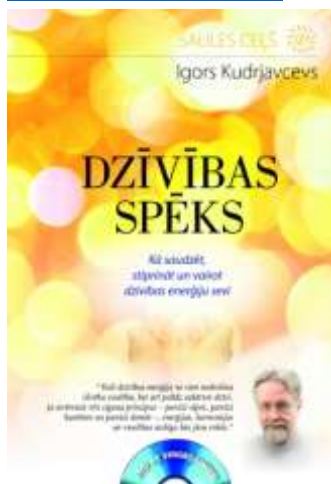
piedāvā vēl dziļāk iepazīties ar viņa izstrādāto mācību Saules ceļš<sup>®</sup>, kuru praktizējot iespējams gūt enerģiju, stiprināt veselību, sasniegt harmoniju un mieru.

Priecāties nozīmē labi justies un redzēt pozitīvo gan pasaulē, gan līdzcilvēkos. Prieks aizgaiņā bailes un spriedzi: kur nav baiļu, tur nav naida. Priecīgs cilvēks spēj novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties pat grūtos brīžos. Viņā mājā Miers un rāms Prieks, bet pastāvīgs Prieks – tā jau ir Laime. Un ja kādreiz šķiet, ka Prieks ir zudis, tad tomēr paliek pārlicība, ka tas atgriezīsies. Jo Prieka avots ir ikvienā. Kā to atrast? Par to ir šī grāmata.

“Jums jau ir Rāmums un Miers (Miera ārsta padomi). Jums ir Dzīvības Spēks un Dziedinošā Enerģija. Tagad jūsos iemājos arī Prieks un Laime. Parasti prieks ir vien īss mirklis. Ja prieks ir pastāvīgs vai prieka mirkli prognozējami atkārtojas, rodas Laime. Re, cik vienkārši tas ir! Lasiet šo grāmatu, strādājiet ar to un ļaujieties priecīgām pārmaiņām.” Igors Kudrjavcevs

Dr. Igors Kudrjavcevs ir sertificēts ārsts, vairāku augstskolu pasniedzējs, cigun skolotājs un personības izaugsmes treneris. Organizējis un vadījis pētījumu “Netradicionālās medicīnas metožu izmantošanas pieredze”. Jau vairākus gadus īsteno projektu “Igora Kudrjavceva skola – Saules Ceļš” ar mērķi sniegt enerģijas, harmonijas un veselības zināšanas un iemaņas katram cilvēkam.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=54400&ident=1055338&c=1&c=3>

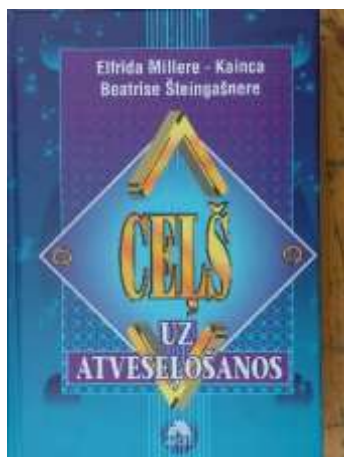


“Dzīvības Spēks” ir otrā grāmata sērijā “Saules Ceļš”. Grāmata veltīta Dzīvības Spēkam – enerģijai, kas caurauž visu pasauli un katru dzīvu būtni. Jau izsenis Dzīvības Spēks īpaši lolots Austrumos, kur izstrādātas daudzas sistēmas tā vairošanai; viena no populārākajām un Rietumos pazīstamākajām ir tieši ķīniešu ciguns.

Šajā grāmatā pazīstamais ārsts un ciguna skolotājs Igors Kudrjavcevs piedāvā iepazīt Saulaino cigunu – viņa izstrādātu vingrojumu un masāžas kompleksu, kurā apvienoti klasiskās ķīniešu medicīnas paņēmieni un jaunākie Rietumu zinātniskie atklājumi. Saulainais ciguns ir efektīva un praksē pārbaudīta metode. Tā dod līdzsvaru, mieru un spēku, radošu, enerģijas un prieka piepildītu dzīvi. Šis komplekss ietver sevī trīs vienkāršus elementus: rīta masāžu, locītavu atvēršanu un statiskā ciguna vingrojumus. Tie nodrošina brīvu enerģijas cirkulāciju un līdz ar to – veselību un vitalitāti gan ķermenim, gan garam.

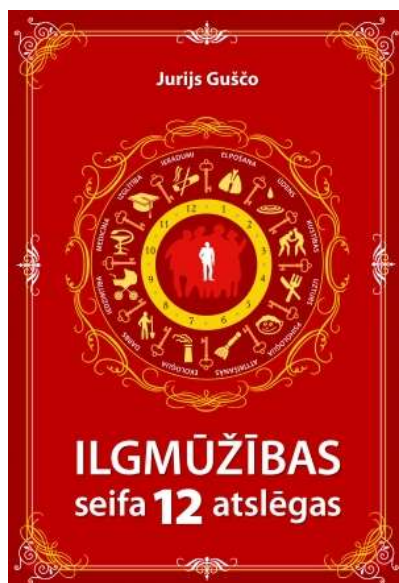
Grāmatai pievienots DVD. Ielieciet to atskaņotājā un vingrojiet kopā ar autoru!

<https://dobelesbiblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=41058&ident=1042033&c=1&c=3>



Cilvēka svarīgākais dzīves mērķis un uzdevums ir personības attīstība, taču savu personību nemitīgi pilnveidot un attīstīt spēj tikai garīgi un fiziski vesels cilvēks. Grāmatā, kuras apakšvirsraksts varētu būt Ko slimības mums vēsta, populārā veidā pastāstīs, kā šo uzdevumu veikt, kā šo mērķi sasniegt.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=3630&ident=1002986&c=1&c=3>

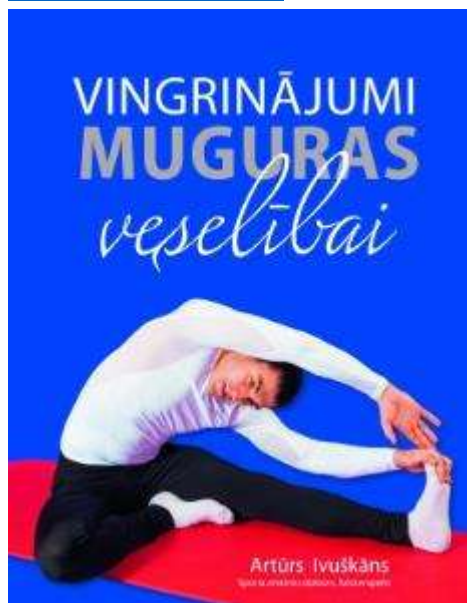


Grāmatas autors Jurijs Guščo apgalvo, ka "mūsdienās veselība ir pats dārgākais un trauslākais "produkts", to pērk, pārdod, maina, atjauno un konservē". Analizējot cilvēka dzīves personisko un sociālo faktoru ietekmi uz viņa profesionālās aktivitātes līmeni un ilgumu, autors ir centies atbildēt uz jautājumu par ilgmūžības plānošanu atkarībā no reālajām iespējām – kā veidot dzīvi, lai, nenovirzoties no savas filozofijas

un mērķiem, saglabātu fizisko un garīgo veselību. Grāmatā aplūkotas 12 "atslēgas", kuras pareizi izmantojot, iespējams būtiski pagarināt aktīvās ilgdzīvošanas periodu: 1 - elpošana, 2 - ūdens, 3 - kustības, 4 - uzturs, 5 - psiholoģija, 6 - attīrīšanās, 7 - dzīvesvietas ekoloģiskais statuss un dzimšanas laiks, 8 - darbs, 9 - iedzimtība, 10 - medicīniskā aprūpe, 11 – izglītība, 12 – derīgie un kaitīgie ieradumi.

Grāmata aicina optimizēt dzīves stilu, atkāpties no gadiem veidotās ieradumu sistēmas un no veselības "patērētāja" kļūt par tās "radītāju".

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=25675&ident=1029365&c=1&c=3>

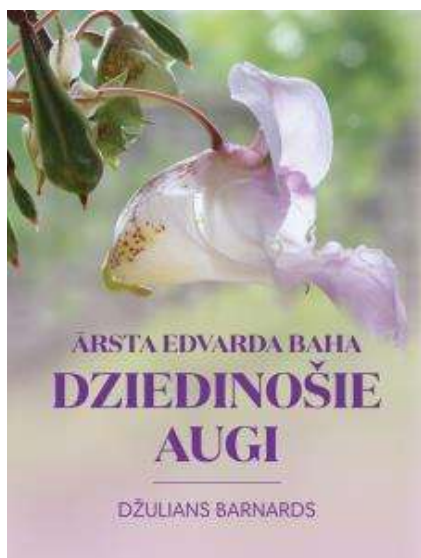


“Šī grāmata būs brīnišķīgs palīglīdzeklis ikvienam, kuram rūp sava veselība” Liene Jansone LNSB spēlētāja Sporta zinātnes doktora un fizioterapeita sagatavota rokasgrāmata muguras veselības saglabāšanai un uzturēšanai. \* Plašs vingrinājumu klāsts mugurkaula, muguras muskuļu, saišu un cīpslu attīstīšanai un stiprināšanai \*



Pamatinformācija par muguru veidojošajām struktūrām un slodzes dozēšanu \* Vingrinājumi iedalīti atkarībā no grūtības pakāpes un sagatavotības līmeņa.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=56276&ident=1057213&c=1&c=3>



Ar krāšņām fotogrāfijām bagātīgi ilustrētajā grāmatā lasītājs iepazīs ārsta Edvarda Baha atklātos dziedinošos augus, kuri spēj atbrīvot no postošiem emocionāliem un prāta stāvokļiem (bailēm, neiecietības, apātijas, nomāktības u.c.), atjaunot iekšējo mieru, kā arī palīdz sasniegt pilnīgu dvēseles, prāta un ķermeņa saskaņu. Savu atklājumu – ziedu terapiju – ārsts atstāja mantojumā mums visiem, lai ikviens no mums

varētu palīdzēt sev pats un lai mēs varētu dzīvot veseli, laimīgi un stipri. Atrodiet savu Dziednieku! Pagatavojiet savu dziedinošo ziedu esenci! Ļaujiet dabas tīrajam un dziedinošajam spēkam ieplūst sevī! Šī grāmata būs jūsu iedvesmojošais ceļabiedrs!

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=47614&ident=1048581&c=1&c=3>

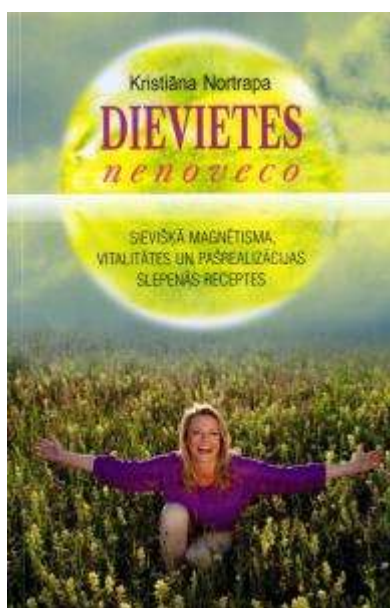


Cilvēka organisms ir paredzēts kustībai. Fiziskās aktivitātes rada labsajūtu, kas mazina stresu un trauksmi, un nostiprina organisma imūnsistēmu. Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo pašsajūtu un pagarina mūžu. Turklāt iespējams izvēlēties vingrojumus, kas vērsti pret noteiktām veselības problēmām. “Jāņa Rozes apgāda” izdotajā grāmatā “Vingrojumi veselības uzlabošanai” aprakstītas

vairāk nekā 50 biežāk sastopamās veselības problēmas un paskaidrots, kā noteikti vingrojumi var palīdzēt samazināt dažādu slimību

simptomus un novērst to attīstību. Grāmatā skaidrots, kāpēc fiziskās aktivitātes uzlabo veselību dažādu slimību gadījumā, kādi vingrojumi ir vispiemērotākie noteiktām problēmām un cik daudz laika ieteicams veltīt fiziskajām aktivitātēm, lai ne tikai cīnītos ar veselības kaitēm, bet arī preventīvi uzlabotu savu veselību un nodrošinātu kvalitatīvu ikdienas dzīvi (tai skaitā veiksmīgu grūtniecības norisi, harmonisku seksuālo dzīvi un novecošanas procesu). Ieteikumi ietver gan aerobo slodzi un muskuļus stiprinošus vingrojumus, gan arī lokanības, stiepšanās un līdzsvara vingrojumus – svarīga ir daudzveidība. Galu galā – nekas tā nevairo dzīvesprieku, kā elastīgs prāts vingrā ķermenī. Ceļvedī grāmatas beigās atradīsiet tekstā ieteikto fizisko aktivitāšu sarakstu, kā arī to raksturojumu un iespējamo variantu uzskaitījumu.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=40919&ident=1041896&c=1&c=3>



Šī grāmata vēsta par sievišķību un it visu, kas ar to saistīts: veselību, labklājību, attiecībām ar līdzcilvēkiem (īpaši bērniem un vecākiem), seksualitāti, partnerattiecībām, īsi sakot - pilnasinīgu, priekpilnu dzīvi jebkurā mūža posmā.

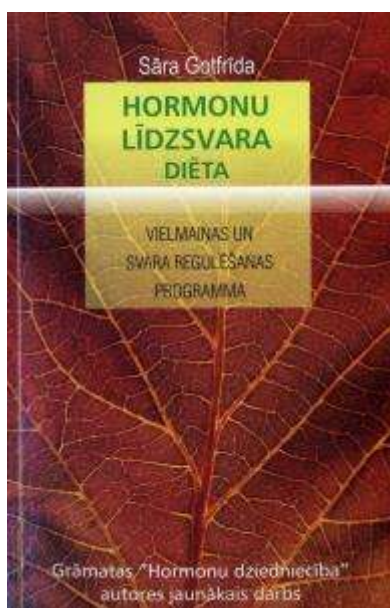
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=53065&ident=1054017&c=1&c=3>



Sievietēm daudzkārt tiek iegalvots, ka biežas garastāvokļa svārstības, nomāktība, bezmiegs, nogurums, neseksualitāte un dažādi citi simptomi, piemēram, neregulārs menstruālais cikls, PMS, locekļu satūkums, nespēja saņemt fiziskām aktivitātēm un svara pieaugums, ir normālas parādības vai novecošanas sekas. Patiesībā šos un daudzus citus ikdienā traucējošus simptomus izraisa nelīdzsvarota hormonālā darbība. Cik daudz jūs zināt par savu

kortizola, estrogēna, progesterona, vairogdziedzera un citu hormonu darbību? Vai zināt, kā hormoni ietekmē jūsu pašsajūtu, veselību, vitalitāti un auglību? Vai izprotat, kā līdzsvarot šo dzīvības pamatelementu darbību, lai justos veselīga, apmierināta un spēka pilna? Grāmata Hormonu dziedniecība palīdz prasmīgi un atbildīgi piedalīties savas veselības uzturēšanā. Tā sniedz dziļu izpratni par to, kādi hormonu traucējumi rada veselības problēmas un kā tās novērst.

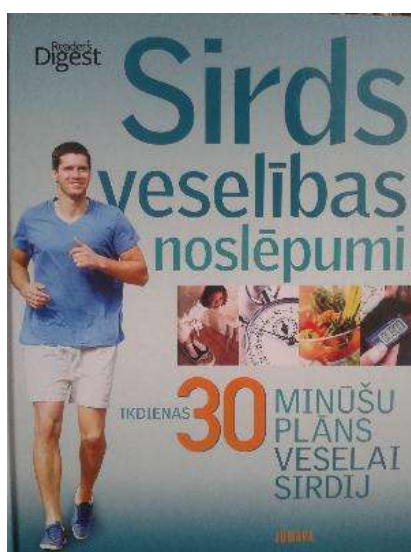
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=41590&ident=1042565&c=1&c=3>



Sāra Gotfrīda savā jaunākajā grāmatā “Hormonu līdzsvara diēta” atklāj, kā nieka trīs nedēļās līdzsvarot vielmaiņas hormonus un iegūt nevainojamu svaru, atgūt enerģiju, dzīvesprieku un libido. Cenšoties atbrīvoties no liekajiem kilogramiem, vien retais iedomājas, ka svars ir cieši saistīts ar hormonālās sistēmas darbību. Mums līdz šim mācīts, ka nevainojamu augumu varam iegūt tikai ar dzelžainu diētu un nogurdinošiem vingrojumiem. Sāras Gotfrīdas

jaunākie pētījumi pierāda, ka tas nebūt nav labākais veids, kā atgūt pareizu organisma darbību. Autore izskaidro, kā tādi hormoni kā leptīns, kortizols, insulīns, estrogēns un citi var veicināt lēnāku vielmaiņu un laika gaitā novest pie liekā svara. Sāra Gotfrīda sniedz ne vien zinātnisku pamatojumu saistībai starp hormoniem un ķermeņa aprisēm, bet arī pakāpenisku un detalizētu plānu ar praktiskiem padomiem hormonālās sistēmas līdzsvarošanai. Autores izstrādātā programma palīdzēs trīs nedēļu laikā atjaunot pareizu vielmaiņas darbību un kaloriju dedzināšanas procesu, līdzsvarojoš sadarbību starp hormonālās sistēmas dziedzeriem un receptoriem. Rezultāti ne vien palīdzēs zaudēt lieko svaru un atgūt veselību, bet arī novērsīs slimību risku nākotnē, atjaunos dzīvessparu un liks justies par vairākiem gadiem jaunākiem!

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=53629&ident=1054579&c=1&c=3>



Grāmatā izmantoti jaunākie medicīnas pētījumi un izstrādāti viegli, pārbaudīti un efektīvi soļi, lai ēstu veselīgāk, vairāk kustētos, uzmundrinātu prātu un garu, tā padarot sirdi spēcīgu un veselīgu.



<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=60175&ident=1059119&c=1&c=3>



Ja negribi kļūt vecs, tev jāpaliek jaunam. No vācu valodas tulkojusi Indra Andersone. Ilgoņa Riņķa vāka mākslinieciskais noformējums.

Grāmatā autori analizē populāras novecošanas teorijas, atklājot to nepilnības un pretrunas, un iepazīstina ar jaunākajām pretnovecošanas medicīnas atziņām. Sniegti praktiski padomi, kā pareizi ēst, relaksēties, dabiskā ceļā veidot

hormonu līmeni organismā, stiprināt imunitāti utt. Grāmatas beigu daļā atrodami testi, ar kuru palīdzību ikvienam iespējams pārbaudīt savu reakciju, atmiņu, lokanumu, ādas tvirtumu u.c. Šī grāmata ir padomdevējs un palīgs, lai mēs būtu veseli, moži un ilgi dzīvotu.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=3020&ident=1002215&c=1&c=3>



Šajā grāmatā ikviens varēs atrast atbildes uz visbiežāk uzdotajiem jautājumiem par ikdienas saslimšanām, ārstniecības augu lietošanu un mājas aptieciņas vērtīgākajām sastāvdaļām.

Vienkārši, saprotami un ilustratīvi ir sistematizētas biežāk sastopamās saaukstēšanās slimības. Potenciāliem pacientiem tiek dotas rekomendācijas slimību profilaksei un pareizas ārstēšanas uzsākšanai

mājas apstākļos. Grāmatai vieta atradīsies jebkuras ģimenes grāmatu plauktā.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=35287&ident=1036265&c=1&c=3>



„Rakstot grāmatu, autore skaidri saskatījusi savu lasītāju, proti, redzējusi ikdienišķu cilvēku, kam nav bijusi iespēja iegūt padziļinātas zināšanas medicīnā un kuram tomēr piemīt alkas gūt zināšanas par veselīga mūža noslēpumiem.

Katrs vārds, teikums un rindkopa pārlicina – rakstītāja nav lobējusi nevienu zāļu ražotājkompaniju, nav pat iedomājusies gūt jel kādu personisku labumu. Grāmata rakstīta godīgi. Īpaši

vērtīgas ir tās nodaļas, kurās stāstīts par mūsdienās plaši atzītajiem, zinātniski pierādītajiem veselīgas dzīvošanas pamata principiem.

Autore izmantojusi un ietilpinājusi grāmatā apbrīnojami plašu materiālu, šo materiālu viņa pārlikusi jebkuram labi saprotamā valodā, un grāmatā var atrast ziņas par visai dažādiem medicīnas

jautājumiem.” Rīgas Stradiņa universitātes profesors Anatolijs Danilāns

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=50564&ident=1051523&c=1&c=3>



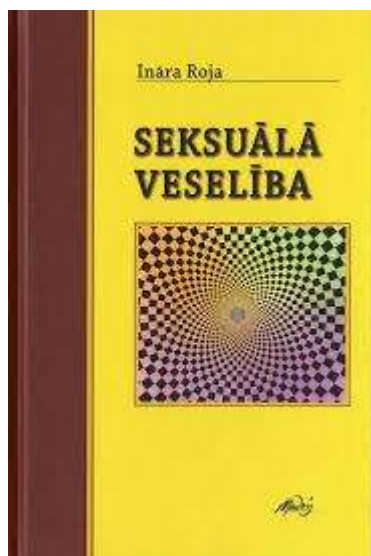
Džūditas K. Rodriguesas grāmatā „Pasaules populārākās diētas” apkopota svarīgākā informācija par 50 iecienītām svara zaudēšanas metodēm un 25 veselību veicinošām uztura programmām.

Uzziniet cik sena ir katras diēta vēsture, kāds ir tās galvenais darbības princips, kurus produktus drīkst ēst un kurus – ne, kā šī diēta var ietekmēt

jūsu veselību un svaru un vai tā ir zinātniski pamatota.

Dž. K. Rodriguesa, Ph.D., R.D., F.A.D.A., ir Amerikas Diētas asociācijas dalībniece, pasniedzēja Ziemeļamerikas Universitātē, pieredzējusi dietoloģe un uztura speciāliste.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=40450&ident=1041427&c=1&c=3>



Medicīnas doktore, vairāk nekā 30 gadus praktizējoša neiroloģe, seksoloģe, seksopatoloģe un hipnoterapeite Ināra Roja grāmatā “Seksuālā veselība” risina aktuālas 21. gadsimta ārstnieciskās seksoloģijas problēmas un akcentē biopsihosociālu pieeju mūsdienu cilvēkam ar dažādiem seksuālās veselības traucējumiem. Grāmata ir domāta kā mācību līdzeklis un paredzēta dažādu profesiju veselības aprūpes speciālistiem, ģimenes ārstiem, pedagogiem un psihoterapeitiem, veselības mācības pasniedzējiem, kā arī ikvienam cilvēkam, kurš vēlas labāk izprast personisko pieredzi seksuālās dzīves veidošanā un pilnveidot seksuālās dzīves kvalitāti.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=48879&ident=1049838&c=1&c=3>