

## Biuletyn specjalny "Zdrowie i ekologia" w zbiorach MBP Tychy (w wyborze)

Oznaczenie symboli : w - wypożyczalnia (Biblioteka Główna), dz - dzieci, cz - czytelnia, d - dorośli, KM - książka mówiona

Biuletyn sporządzony z okazji XVIII Eko-kiermaszu dla zdrowia

### "Zdrowie i ekologia" w zbiorach MBP Tychy - WYBÓR

| Autor/Tytuł                                                                                                | BG   | Filie      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|
| Altshul S. / Leki ze spiżarni : 1000 domowych sposobów leczenia : proste, bezpieczne, naturalne, skuteczne | w    |            |
| Bates I. / Sportowe kalorie czyli Zdrowa dieta dla młodych sportowców                                      | cz   |            |
| Bator J. / Młodość, pięknie, zdrowie : sprawdzone sposoby, jak dbać o urodę                                | w    | 3,12 / d   |
| Buck S. / 200 tajemnic naturalnej pielęgnacji urody                                                        | w    | 3,5 / d    |
| Dieta w chorobach skóry / red. W. Placek                                                                   | w    | 3d         |
| Drozd D. / Kuchnia polska dla diabetyków                                                                   | w    | 11d        |
| Duell F. / Jedzenie, mity i nauka                                                                          | w    | 3,5,18 / d |
| Fijołek M. / Zioła na odporność                                                                            | w    |            |
| Foret R. de la / Alchemia ziół i przypraw : uzdrawiaj tym, co masz w kuchni                                | w,cz |            |
| Goodall J. / Mądrość i cuda świata roślin                                                                  | w    |            |
| Górnicka J. / Leki z ogrodu                                                                                |      | 12d        |
| Górnicka J. / Nalewki i receptury ziołowe                                                                  |      | 12d        |
| Green F. / Naturalne środki czyszczące : ekologiczne środki czyszczące                                     | w    |            |
| Greiner K. / Zioła w domowej aptece : kiedy zbierać i jak stosować : poradnik na wszystkie pory roku       | w    |            |
| Gumkowska A. / Damskie laboratorium: przepisy na domowe kosmetyki                                          | w    |            |
| Hartwig M. / Zdrowie zaczyna się od jedzenia                                                               | w    |            |
| Hebda K. / Ziołowy zakątek : kosmetyki, które zrobisz w domu                                               | w    |            |
| Jarosz E. / Dieta seniora                                                                                  | w    | 3,12 / d   |

|                                                                                                                                     |      |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| Jarosz M. / Żywnienie osób w wieku starszym : porady lekarzy i dietetyków                                                           | w    |               |
| Jedz na zdrowie : jak jeść, by się najeść i nie utyć / red. P. Żak                                                                  |      | 18d           |
| Johnson B. / Pokochaj swój dom : Zero Waste Home, czyli Jak pozbyć się śmieci, a w zamian zyskać szczęście, pieniądze i czas        |      | 12d           |
| Kaczmarczyk-Sedlak I. / Zioła w medycynie : choroby układu krążenia                                                                 | w    | 12d           |
| Kaczmarczyk-Sedlak I. / Zioła w medycynie : choroby układu oddechowego                                                              | w    |               |
| Kaczmarczyk-Sedlak I. / Zioła w medycynie : choroby układu pokarmowego                                                              |      | cz            |
| Kibil I. / Wege : dieta roślinna w praktyce                                                                                         | w    |               |
| Kossak S. / O ziołach i zwierzętach                                                                                                 | w KM |               |
| Kropka B. / Co mi dolega? : poradnik skutecznego leczenia dietą                                                                     | w    | 3,11,12 / d   |
| Madejska W. / Bez glutenu, bez wyrzeczeń : natchnione przepisy dla bezglutenowców, wegetarian i całej reszty świata                 | w    | 3,5,11,13 / d |
| Makarowska M. / Dieta uzdrawiająca organizm                                                                                         | w,cz | 12d           |
| Manez C. / Zioła w domu czyli Jak dbać o zdrowie w zgodzie z naturą                                                                 |      | 12d           |
| Matoga K. / Koktajle : naturalne źródło witalności                                                                                  | w    | 13d           |
| Mayer E. A. / Twój drugi mózg : komunikacja umysł-jelita : jak zależność mózg-jelita wpływa na nasz nastrój, decyzje i stan zdrowia | w    | 3,11,12 / d   |
| McCallum W. / Jak zerwać z plastikiem : zmień świat na lepsze, rezygnując z plastiku krok po kroku                                  | w    | 3,11 / d      |
| McKeith G. / Zdrowie kobiety : praktyczny przewodnik po wszystkich fazach życia kobiety                                             | w    | 3,11 / d      |
| Mijkoska U. / Zupowy detoks                                                                                                         | w    | 13d           |
| Mizera J. / Dietetyka sportowa : co jeść, by trenować efektywnie                                                                    | cz   |               |
| Murphy-Hiscock A. / Green Witch : magia ziół, kwiatów, olejków eterycznych i innych darów matki natury                              | w    | 5,11 / d      |
| Nelson N. / Dieta Clear Skin : skóra bez trądziku w sześć tygodni                                                                   | w    | 3,12 / d      |
| Nertby Aurell L. / Food pharmacy : opowieść o jelitach i dobrych bakteriach...                                                      | w KM |               |
| Nie daj się! Czyli 10 sposobów na zdrowie, długie życie / opr. B. Bogusz                                                            |      | 12d           |
| Nowak Z. T. / Nie lecz się reklamami leków : jak chemię zastąpić bezpieczną ekomedycyną                                             | w    | 11,12 / d     |
| Ochrona powietrza a jakość życia : materiały poseminaryjne / [T.Borys i in.]                                                        |      | 5cz           |
| Pauling L. / Jak żyć dłużej i czuć się lepiej : odkrycia noblisty dotyczące terapii witaminami i składnikami odżywczymi             | cz   |               |
| Piasecka M. / Leksykon ziół od A do Z : wykorzystaj leczniczą moc ziół                                                              |      | 12d           |

|                                                                                                                            |    |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|
| Pociecha D. / Dieta : niski indeks glikemiczny : cukrzyca, insulinooporność, otyłość                                       | w  | 3,5,12 / d  |
| Raiser U. / Lecznicza siła aloesu : klasyfikacja botaniczna, skład chemiczny od rośliny do gotowego produktu               |    | 4,9 / d     |
| Ruder R. / Sekrety urody babuszki : słowiański elementarz pielęgnacji                                                      | w  | 3,13,18 / d |
| Siewert A. M. / Roślinne antybiotyki : sekretna broń natury                                                                | w  | 3,11 / d    |
| Spółowicz B. / Skin coach : twoja droga do pięknej i zdrowej skóry                                                         | w  |             |
| Szymański A. / Wielki przewodnik po medycynie naturalnej                                                                   | CZ |             |
| Świgoń M. / Dom bez detergentów : 200 sztuczek sprytnej gospodyni                                                          | w  | 11d         |
| Tołłoczko J. / Dom bez chemii : sprzątam, robię zapasy, dbam o zdrowie i urodę                                             | w  |             |
| Wieczorek-Chełmińska Z. / Nowoczesna dietetyczna książka kucharska                                                         | w  |             |
| Zielnik dla każdego czyli Opis ziół wykorzystywanych w leczeniu domowym wraz z praktycznym zastosowaniem / oprac. J.Rogała | w  |             |

**Nakład:** Biuletyn - 20 egz. (druk)

**Informacje o całości naszych zbiorów:**

tel. (32) 438-04-51 (w godz. 8:00-15:00)

e-mail: [katalogcentralny@mbp.tychy.pl](mailto:katalogcentralny@mbp.tychy.pl)

Na naszej stronie internetowej pod adresem katalogu OPAC - <https://katalog.mbp.tychy.pl> **znaleźć można zbiory Biblioteki Głównej oraz wszystkich filii, za wyjątkiem biblioteki znajdującej się w Szpitalu Wojewódzkim.**

Książka mówiona (KM) wypożyczana tylko w Dziale Muzycznym i Książki Mówionej w Bibliotece Głównej (BG) - Mediatece.