

Celia-kirjastosta löytyy paljon aivoterveyttä tukevaa kirjallisuutta. Kiikarissa aivoterveys - tietoa ja tukea näkövammaisille -hankkeessa koottiin kirjalista suosituksena näkövammaisille ja muille lukemisesteisille, joilla on oikeus käyttää Celian palveluja. Listassa äänikirjat on ryhmitelty: Liikunta, Ravitseemus, Uni, Sosiaaliset suhteet, Mieliala, Päihteet ja muut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät kirjat. Kirjojen sisällöstä nousevista asioista kukin kuulija tai lukija vastaa itse. Näkevänä voit kiinnostua aivoterveydestä ja lainata samoja kirjoja oman alueesi kirjastosta.

Kirjalistaan koottiin kirjat uusimmista alkaen noin kymmenen vuoden ajalta, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Listassa ei ole varsinaisia oppikirjoja. Kirjat luetaan kussakin ryhmässä numeroidusti, jonka jälkeen seuraa kirjan nimi, tekijä ja kirjan julkaisuvuosi. Hakuna kannatta käyttää kirjan nimeä. Lukija Helvi Janhunen.

#### Liikunta:

- 1) Aivovoimaa: näin vahvistat aivojasi liikunnalla (Anders Hansen 2018)
- 2) Liikunta lääkkeeksi (Ilkka Vuori 2015)
- 3) Kunnan Vuodet (Katja Keränen 2014)

#### Ravitseemus:

- 1) Bliss: peittoja tulehdus, elä ja voi paremmin: tunteet, tutkimus, ruokaohjeet, nautinto, motivaatio, kodin muuttaminen tulehdusta ehkäiseväksi (Maria Borelius 2020)
- 2) Suolistovallankumous: näin suolistobakteerit vahvistavat aivojasi (Soki Choi 2020)
- 3) Hyvinvoinnin vallankumous: tulehdusta ehkäisevä elämäntapa: kokonaisuus, ravinto, liikunta, tutkimus, kauneus, tietoisuus (Maria Borelius 2019)
- 4) Miksi syömisestä tuli niin hankalaa (Timo Kettunen 2018)
- 5) Terve maksa: avain hyvinvointiin (Marja Ruuti 2018)
- 6) Tunnesyöminen; löydä terve suhde itseesi ja ruokaan (Anette Palssa 2018)
- 7) Ruoka mysteerit: viisaiden valintojen jäljillä (Leena Putkonen 2017)
- 8) Super hyvää suolistolle!: herkkävatsaisen elämä kuntoon (Leena Putkonen 2016)
- 9) Liikuntaravitseemus, tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta (Olli Ilander 2014)

- 10) Mielen ruokaa - ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon (Sinikka Piippo 2014)
- 11) Oikeaa ravintoa minulle - opas ravintosuositusten viidakkoon (Marja Ruuti 2012)

#### Uni:

- 1) Hyvää yötä: apua univaikeuksiin (Soili Kajaste 2016)
- 2) Koko kansan unikoulu: selätä univaikeudet (Helena Suosalmi 2015)
- 3) Lisää unta: kiireen lyhyt historia (Timo Partinen 2014)
- 4) Unikoulu aikuisille: opi selättämään unettomuus (Timo Partinen 2012)

#### Sosiaaliset suhteet:

- 1) Murra tunnelukkosi: työstä tunteet, toimi toisin (Kimmo Takanen 2021)
- 2) Elämän tarkoitus: suuntana merkityksellinen elämä (Frank Martela 2020)
- 3) Ryppäästä ryhmäksi (Mikko Aalto 2020)
- 4) Tunne tyyppisi: löydä itsesi ja muiden parhaat puolet (Minna Oulasmaa 2020)
- 5) ADHD voimavarana: missä kohtaa kirjoa olet (Anders Hansen 2019)
- 6) Mieli meissä: tasapainoista arkea mielentämisen keinoin (Matti Keinänen 2019)
- 7) Rajansa kaikella (Päivi Niemi 2019)
- 8) Vanhanakin voi ajatella: mielikuvista ja niiden voimasta (Antti Eskola 2019)
- 9) Idiootit ympärilläni: kuinka ymmärtää muita ja itseään (Thomas Erikson 2018)
- 10) Kaiken keskellä yksin (Niina Juntila 2018)
- 11) Olet hyvä tyyppi: opas sujuviin ihmissuhteisiin (Karla Nieminen 2017)
- 12) Saanko esitellä: monenlaiset minämme (Katriina Järvinen 2017)
- 13) Pöytä yhdelle: yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidoista (Laura Honkasalo 2016)
- 14) Vanhuus: helpottava, huolestuttava, kiinnostava (Antti Eskola 2016)
- 15) Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot (Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo 2012)

## Mieliala:

- 1) Onni asuu jo sinussa: 9 tapaa olla onnellinen (Auli Malimaa 2019)
- 2) Stressikupla: hyvää elämää ilman ahdistusta (Miia Huitti 2019)
- 3) Metsämieli: mielen ja kehon taskukirja (Sirpa Arvonen 2018)
- 4) Ole itsellesi armollinen: kirja hellittämisestä ja riittävydestä (Eevi Minkkinen 2018)
- 5) Palaudu ja vahvistu: vähennä stressiä ja jaks paremmin (Kaisa Jaakkola 2018)
- 6) Uuteen nousuun: löydä energisempi minä (Jenny Belitz-Henriksson 2018)
- 7) 60+: iloa elämään (Jaakko Valvanne 2016)
- 8) Voiko stressi tappaa?: näin katkaiset kierteen (Hanna Heidi 2014)
- 9) Murra onnellisuuden esteet (Markku Ojanen 2013)
- 10) Hyvinvoinnin käsikirja (Markku Ojanen 2009)

## Päihteet:

- 1) Tiedostavan siemilun taito (Ani Kellomäki 2019)
- 2) Rrti päihdeongelmista: tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä (Tuukka Tammi 2016)
- 3) Lävivalaistu: pitkät jäähyväiset alkoholille (Riitta Castren 2017)
- 4) Alkoholiriippuvuus (Kalervo Kiiamaa 2015)
- 5) Kohti muutosta: motiivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin (Pekka Saarnio 2008)
- 6) Pystyt kyllä: eron tupakasta (Kristiina Patja 2005)

## Muut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät kirjat:

- 1) Rohkeus: Tietoisuuden työkalut valon ja varjon leikkiin (Jutta Saanila 2021)
- 2) Uuden ajan muistikirja (Minna Huotilainen 2020)
- 3) Elinvoimaisen miehen kirja: matkakertomus nykymiehelle terveydestä, rakkaudesta ja seksuaalisuudesta (Teemu Syrjälä 2019)
- 4) Keskittymiskyvyn elvytysopas (Minna Huotilainen 2019)
- 5) Perimenopower valmiina vaihdevuosiin (Katarina Wilk 2019)
- 6) Täyttää elämää: lisää laatua seniorivuosiin (Tapani Kiminkinen 2019)
- 7) Parannetaan kansa (Hannes Karppinen 2017)
- 8) Pitkän ja hyvän elämän biologia: telomeerit ja terveys (Elizabeth Blackburn 2017)

- 9) Tunne aivosi (Minna Huotilainen 2017)
- 10) Arkeen voimaa: pienin muutoksin kohti sujuvaa arkea (Kate Lorig ym. 2015)
- 11) Hyviä vuosia: arvokas ja turvallinen ikääntyminen (Sirkka-Liisa Kivelä 2012)
- 12) Pakko saada: addiktoitunut yhteiskunta (Janne Viljamaa 2012)