

Леонид ГОЛОВНЯ
Вячеслав МЕЛЬНИКОВ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ



*Коллекция врачебных
рекомендаций
из американской
и российской
прессы*

Олимпия  PRESS

МОСКВА
2006

ББК 51
Г 61

На обложке представлена работа российского живописца *Мельникова Николая Максимовича (1916-1996)*

Натюрморт «С подсолнухами», холст, масло.

Мельников Н.М. входит в аукционный справочник — каталог В.Д. Соловьева «Русские художники XVIII-XX века, его натюрморты и пейзажи находятся в музеях и частных коллекциях — США, Англии, Франции, Германии и др. стран

Авторы выражают искреннюю благодарность
Толмачеву Валерию Анатольевичу,
Алтобаеву Сергею Николаевичу, Руденко Николаю Николаевичу,
Кухарук Людмиле Михайловне

Головня Л.Е., Мельников В.Н.

Г 61 Путеводитель по здоровью. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 416 с., ил.

ISBN 5-94299-094-8

ББК 51

ISBN 5-94299-094-8

© Головня Л.Е., Мельников В.Н., текст, 2006
© «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2006

Оглавление

Предисловие	3
От составителей	5
1. Как поддержать организм в оптимальной форме	7
2. Ваше психическое состояние	52
3. Важные вещи: внешность и кожа	68
4. Вы хотите похудеть?	94
5. Проблемы сна	108
6. Проблемы старения	120
7. Сигналы беды	134
8. Опасные привычки	143
9. Боли – сигнал опасности	157
10. Проблемы пищеварения	172
11. Пища – помощник и враг	186
12. Продукты – целители	203
13. Простуды и инфекции	227
14. Сердечно-сосудистые проблемы	238
15. Наше дыхание	254
16. Уши и слух	265
17. Щитовидная железа	271
18. Урологические проблемы	278
19. Глаза и зрение	286
20. Зубные проблемы	299
21. Болезни ног	307
22. Секс: не все так просто	322
23. Любопытные факты со всего света	348
24. Проверь себя	379
Источники информации	414