

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

Головня Леонид Евгеньевич,  
Мельников Вячеслав Николаевич

**Путеводитель по здоровью**

Редактор *А. А. Юсин*

Художник *Е. С. Пермяков*

Компьютерная верстка *А. А. Айсина*

ЛР № 02933 от 03.10.2000 г.

Гигиеническое заключение на продукцию

№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 15.05.2006. Формат 84х108/32.

Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 21,84. Тираж 4000 экз. Изд. № 394.

Заказ №

Издательство «Олимпия Пресс»,  
107078, Москва, а/я 112

Отпечатано:

Фабрика Печатной Рекламы  
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10

ISBN 5-94299-094-8



9 7 8 5 9 4 2 9 9 0 9 4 7