

# Содержание

Предисловие .....	6
<b>Глава 1. Сердце</b> .....	9
<b>Глава 2. Легкие</b> .....	51
<b>Глава 3. Печень</b> .....	83
<b>Глава 4. Пищеварительная система</b> .....	95
<b>Глава 5. Поджелудочная железа</b> .....	111
<b>Глава 6. Почки и мочевой пузырь</b> .....	121
<b>Глава 7. Половые органы</b> .....	131
<b>Глава 8. Кости, суставы и мышцы</b> .....	139
<b>Глава 9. Кожа</b> .....	149
<b>Глава 10. Мозг</b> .....	157
Эпилог .....	167
<i>Приложение 1. Классификация избыточного веса и ожирения по ИМТ, обхвату талии и степени риска возникновения соответствующих заболеваний.</i> .....	169
<i>Приложение 2. Средиземноморская диета</i> .....	171
Часто задаваемые вопросы .....	173

## Часто задаваемые вопросы

Где расположены эрогенные зоны? . . . . .	131
Для чего нужна слюнь? . . . . .	56
Зачем заниматься физическими упражнениями? . . . . .	19
Как алкоголь влияет на кишечник? . . . . .	108
Как алкоголь влияет на печень? . . . . .	88
Как алкоголь влияет на поджелудочную железу? . . . . .	113
Как алкоголь влияет на сердце? . . . . .	44
Как алкоголь воздействует на кожу? . . . . .	155
Как ведет себя никотин в организме? . . . . .	39
Как диабет влияет на почки? . . . . .	129
Как заботиться о легких? . . . . .	57
Как заботиться о печени? . . . . .	87
Как заботиться о пищеварительной системе? . . . . .	103
Как заботиться о поджелудочной железе? . . . . .	113
Как заботиться о половых органах? . . . . .	134
Как заботиться о почках? . . . . .	127
Как заботиться о сердце? . . . . .	15
Как избыточный вес влияет на мозг? . . . . .	161
Как избыточный вес влияет на печень? . . . . .	92
Как избыточный вес влияет на поджелудочную железу? . . . . .	115
Как избыточный вес влияет на почки? . . . . .	128
Как избыточный вес может повредить поджелудочной железе? . . . . .	115
Как кровь перемещается по организму? . . . . .	10
Как курение влияет на кишечник? . . . . .	108
Как курение влияет на кожу? . . . . .	153
Как курение влияет на печень? . . . . .	93

Как курение влияет на почки? . . . . .	128
Как лучше всего поддерживать физическую форму? . . . . .	20
Как можно развить эмоциональный интеллект? . . . . .	30
Как наркотики влияют на сердце? . . . . .	46
Как наркотики воздействуют на мозг? . . . . .	163
Как питание влияет на кожу? . . . . .	153
Как протекает пищеварение? . . . . .	98
Как связаны секс и печень? . . . . .	92
Как следует питаться? . . . . .	25
Как солнце может навредить коже? . . . . .	153
Как стресс влияет на кишечник? . . . . .	110
Как узнать, есть ли у меня избыточный вес? . . . . .	22
Как ухаживать за кожей? . . . . .	151
Как ухаживать за костями, мышцами и суставами? . . . . .	144
Как ухаживать за мозгом? . . . . .	159
Как физические упражнения влияют на кожу? . . . . .	154
Как чистота влияет на кишечник? . . . . .	108
Как эмоциональное здоровье влияет на жизнь? . . . . .	27
Какая еда содержит в себе пищевые волокна? . . . . .	103
Какая разница между холестерином в виде липопротеидов высокой плотности и холестерином в виде липопротеидов низкой плотности? . . . . .	38
Какие есть мифы о снижении веса? . . . . .	17
Какие химические вещества содержатся в сигаретном дыме? . . . . .	65
Какова длина кишечника? . . . . .	95
Какова длина кровеносных сосудов? . . . . .	13
Каковы последствия диабета? . . . . .	115
Каковы последствия курения во время беременности? . . . . .	77
Надо ли есть жиры? . . . . .	36
Полезен ли алкоголь для сердца? . . . . .	46

---

Почему в желудке находится кислота? . . . . .	98
Почему кислород очень важен? . . . . .	53
Сколько мочи вырабатывает организм в день? . . . . .	121
Сколько раз в минуту бьется сердце? . . . . .	10
Что делает кожа? . . . . .	149
Что делает мозг? . . . . .	158
Что делает печень? . . . . .	83
Что делает пищеварительная система? . . . . .	95
Что делает поджелудочная железа? . . . . .	112
Что делает сердце? . . . . .	9
Что делают кости? . . . . .	140
Что делают легкие? . . . . .	53
Что делают мышцы? . . . . .	140
Что делают половые органы? . . . . .	131
Что делают почки? . . . . .	121
Что делают суставы? . . . . .	142
Что может курение сделать с организмом? . . . . .	71
Что означает здоровье мозга? . . . . .	159
Что показывает ИМТ? . . . . .	22
Что представляет собой кал? . . . . .	102
Что представляет собой кровь? . . . . .	12
Что такое бесплодие? . . . . .	135
Что такое высокое кровяное давление? . . . . .	118
Что такое гиперлипидемия? . . . . .	118
Что такое желчь? . . . . .	85
Что такое низкое кровяное давление? . . . . .	124
Что такое пассивное курение? . . . . .	79
Что такое холестерин? . . . . .	37