

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Все о суставах	9
Виды суставов.....	9
Строение суставов.....	10
Главное «действующее лицо» сустава	11
Коллаген, протеогликаны и хондроциты	12
Причины заболеваний суставов	14
Глава 2. Болезни суставов	17
Артриты	18
Остеоартрит.....	19
Ревматоидный артрит	20
Подагра	20
Инфекционные артриты (инфектарtritы)	21
Спондилоартриты (анкилозирующий спондилит).....	22
Артрозы	22
Артроз от и до	23
Когда обращаться к специалисту?.....	25
Как поставить правильный диагноз?	26
Глава 3. Профилактическая гимнастика	
для суставов.....	28
Профилактические физические нагрузки	28
Ходьба	28
Ходьба с палками	29
Плавание	31
Теоретическая подготовка перед	
гимнастикой.....	32
Учимся контролировать сердечный пульс	32

Учимся контролировать дыхание	32
Преодолеваем лень	33
Профилактическая гимнастика по методу доктора Ченцова	34
Профилактическая гимнастика по методу Джозефа Пилатеса.....	46
Неполное скручивание позвоночника	49
Скручивание позвоночника из положения стоя....	51
Полное скручивание позвоночника	52
Скручивание верхнего плечевого пояса.....	55
Скручивание корпуса.....	55
Глава 4. Суставная гимнастика	59
«Потягушки» для суставов	59
Гимнастика для суставов пальцев рук — йога-мудра	60
Мудры — древние методики йогов	60
Индийская гимнастика для голеностопных суставов и суставов ног	74
Стопа и ее строение	74
Обувь и здоровье суставов ног	76
Ноги требуют правильного ухода!	77
Суставная гимнастика для голеностопов и ног	78
Народные индийские средства против суставных заболеваний ног	82
Общая суставная гимнастика	86
Упражнение 1	86
Упражнение 2	87
Упражнение 3	88
Упражнение 4	90
Упражнение 5	91
Упражнение 6	92
Упражнение 7	93

Упражнение 8	94
Упражнение 9	95
Упражнение 10	96
Упражнение 11	97
Упражнение 12	98
Упражнение 13	99
Упражнение 14	100
Упражнение 15	100
Упражнение 16	102
Упражнение 17	104
Упражнение 18	105
Упражнение 19	107
Упражнение 20	109
Даосская гимнастика для омоложения	
суставов	111
Упражнение «Возвращение весны»	113
Упражнение «Поглощение жизненной энергии»	113
Упражнение «Ветер всем»	115
Упражнение «Черепаша, втягивающая голову»	116
Упражнение «Плывущая лягушка»	118
Упражнение «Парящий феникс»	119
Йоготерапия для оздоровления	
и омоложения суставов	120
Правильное дыхание — подготовительный этап...	121
Асаны для здоровья суставов.....	126
Суставная гимнастика для пожилых людей	
и людей с тяжелыми заболеваниями	137
Гимнастика для пожилых людей	137
Гимнастика для лежачих больных	141
Глава 5. Помогаем суставам «изнутри»	143
Экологически чистое питание как	
профилактика суставных болезней	143

Кисломолочные напитки	143
Творожные продукты.....	151
Витамины	154
Витамин А.....	154
Витамин С	155
Витамин Е.....	157
Селен.....	159
Не забывайте о клетчатке!.....	160
Жирная кислота омега-3	165
Флавоноиды	166
Лечебное питание	167
Лечебное питание при артрите.....	168
Лечебное питание при подагрическом артрите ...	169
Лечебное питание при артрозе	170
Лечебное питание при ревматоидном артрите	171
Глава 6. Враги ваших суставов	173
Кофе и кофеинсодержащие напитки	173
Алкоголь.....	174
Никотин	175
Соль	176
Глава 7. Если вы против медикаментозного	
лечения.....	178
Сабельник — болотный лекарь	178
Препараты из сабельника болотного.....	180
Настойка.....	180
Отвар	181
Настой	182
Заключение	184