

Оглавление

Вступление. Разделенная беда — уже полбеды.....	8
Глава 1. Были бы кости... ..	12
Несколько слов о скелете	13
Популярная биомеханика	21
Популярная биохимия	24
Глава 2. На что жалуется?	26
Виды заболеваний.....	26
Симптомы и диагностика	48
Причины возникновения болезни	55
Факторы, способствующие развитию заболевания	59
Глава 3. Девять обязательств перед самим собой	62
Регулярно консультируйтесь с врачом	64

Не отказывайтесь от традиционных методов лечения	65
Не пренебрегайте средствами народной медицины	66
Выполняйте физические упражнения	67
Заполните свой досуг тем, что любите больше всего	69
Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу	70
Нормализуйте вес	71
Боритесь с депрессией	73
Помогайте тем, кто рядом с вами	75
Программа лечения артрита работает!.....	75

Глава 4. От любви и артрита

лекарства нет	80
Прежде чем начать прием лекарства...	81
Препараты первой группы	86
Препараты второй группы (базисные).....	94
Хондропротекторы.....	99

Глава 5. А если без лекарств?108

Начинаем с чистки	108
Тибетские методики	120
Лечение сабельником болотным.....	125
Залмановские скипидарные ванны...	128
Волшебный бишофит	134
Целебный шунгит	138
Голубая целительница глина	139
Рецепты, рецепты, рецепты	143
А напоследок — золотой ус!.....	158

Глава 6. О вкусной и здоровой**пище160**

Что такое здоровая пища?	161
Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами	162
Особенности питания при приеме некоторых лекарств	170
Продукты, уменьшающие воспаление.....	174
Диетическое питание	177
Зимой и летом.....	188
Диета доктора Хея	192

А теперь поговорим о лишнем весе ...	200
Несколько легких диет	211
Глава 7. Двигайтесь!	217
Как начать заниматься?.....	217
У вас еще остались сомнения?	223
Протестируйте себя	231
Комплексные тренировки	238
Ходьба	245
Езда на велосипеде.....	249
Упражнения в воде	251
Упражнения с отягощением	255
Упражнения на растяжение, или стретчинг	257
От простого к сложному.....	263
Танцетерапия.....	285
Глава 8. Уныние — грех.....	290
Боль, депрессия, снова боль	290
Это популярное слово «депрессия» ...	293
Признаки депрессии.....	295
Группа риска.....	299
Что делать, если депрессия уже с вами	301

Осторожнее с антидепрессантами!	303
Что делать?	306
Подальше от стресса.....	307
Спите больше!	312
Заключение.	
Чему мы научились	314