

Оглавление

Вступление	9
-----------------------------	----------

Несколько слов об истории клуба «Здоровые суставы» . . .	11
--	----

Глава 1. Популярно о наших суставах	13
--	-----------

Виды суставов	13
-------------------------	----

Суставной хрящ	15
--------------------------	----

Популярная биомеханика	18
----------------------------------	----

Что происходит с хрящом во время болезни	18
--	----

Популярная биохимия	19
-------------------------------	----

Глава 2. На что жалуетесь?	21
---	-----------

Виды заболеваний	21
----------------------------	----

Первичный и вторичный остеоартриты	22
--	----

Остеоартроз	23
-----------------------	----

Анкилозирующий спондилоартрит — болезнь Бехтерева	23
--	----

Инфекционный артрит	24
-------------------------------	----

Юношеский (ювенильный) артрит	26
---	----

Псориатический артрит	27
---------------------------------	----

Артрит при язвенном колите	28
--------------------------------------	----

Ревматоидный артрит	28
-------------------------------	----

Бурсит и тендинит	29
-----------------------------	----

Подагрический артрит (подагра)	31
--	----

Псевдоподагра	32
-------------------------	----

Болезнь Рейтера	33
---------------------------	----

Симптомы и диагностика	33
----------------------------------	----

Причины возникновения болезни	35
---	----

Биохимическая теория	35
--------------------------------	----

Теория механического повреждения	36
--	----

4 • • • Лечение и профилактика суставных заболеваний

Кислотная теория	36
Аллергическая теория	37
Теория свободных радикалов	37
Наследственная теория	38
Факторы, способствующие развитию заболевания	38

Глава 3. Девять обязательств перед самим собой. . . . 40

Регулярно консультируйтесь с врачом	41
Не отказывайтесь от традиционных методов лечения.	42
Не пренебрегайте средствами народной медицины	42
Выполняйте физические упражнения	43
Заполните свой досуг тем, что любите больше всего	44
Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу	45
Нормализуйте вес	45
Боритесь с депрессией	46
Помогайте тем, кто рядом с вами	47
Программа лечения артрита работает!	48

Глава 4. Достоинства и недостатки аптечных препаратов. 51

Препараты первой группы	54
Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)	54
Противовоспалительные кортикостероидные гормоны	57
Препараты второй группы (базисные).	58
Препараты золота	59
Д-пеницилламин.	59
Антималярийные средства	59
Сульфасалазин.	60
Иммунодепрессанты	60

Хондропротекторы	61
Образование веществ, удерживающих воду.	
Глюкозамин.	62
Водяной магнит — хондроитинсульфат	63
Глюкозамин и хондроитинсульфаты: двойной удар	65
Глава 5. Очищение организма и суставов.	66
Общее очищение организма	67
Ударное очищение организма	70
Кому необходимы ударные чистки	71
Противопоказания к ударным чисткам	72
Правила проведения чисток	73
Последовательность проведения чисток	74
Глава 6. Общие виды очистительных процедур	76
Общее очищение травяным чаем	78
Ферментное очищение организма	79
Глава 7. Методики ударных чисток организма.	84
Очищение кишечника	84
Щадящая методика ударного очищения толстого кишечника	86
Комплекс ударного очищения	87
Переходим к следующему этапу — очищению печени	88
Готовимся к чистке печени	88
Ударные чистки печени	91
Глава 8. Специальное очищение суставов и соединительных тканей	92
Методики специальных очищений при артритах и артрозах	92
Особенности очищения при артрите	92

6 • • • Лечение и профилактика суставных заболеваний

Особенности очищения при подагрическом артрите . . .	94
Особенности очищения при артрозе	95
Особенности очищения при обменных полиартритах . . .	95
Травяные очищающие ванны при артритах и артрозах	96
Противопоказания к проведению ванн	96
Рецептура очищающих ванн	97

Глава 9. Лечебное питание 100

Что такое здоровая пища?	100
Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами. . . .	101
Особенности питания при приеме некоторых лекарств . .	106
Питание при приеме аспирина	106
Питание при приеме антацидных средств	107
Питание при приеме кортикостероидов	107
Продукты, нейтрализующие побочные эффекты приема медикаментов	108
Продукты, уменьшающие воспаление	108
Общие принципы лечебного питания при суставных заболеваниях	110
Лечебное питание при артрите.	110
Лечебное питание при подагрическом артрите	111
Лечебное питание при артрозе	112
Лечебное питание при ревматоидном артрите	113
Диетическое питание	114
Лечебная диета для больных артритом	114
Диета № 6	118
Скорая диетическая помощь при обострении артрита	119
Сезонные диеты при лечении артритов	121
Летний вариант	121
Зимний вариант	123

Диета доктора Хейя	124
------------------------------	-----

Глава 10. Борьба с избыточным весом 130

Как сохранить свой вес?	131
Контрольные измерения массы тела	134
Диета № 8	135
Несколько легких диет	136
Очищение плюс похудение	137
Диета Института диетологии	139
Дополнительные средства для похудения	140

Глава 11. Лечебная физкультура от А до Я 142

Комплексные тренировки	144
Что же выбрать?	144
Важное предупреждение начинающим «спортсменам»	146
Контроль пульса	146
Контроль частоты дыхания	147
Несоблюдение правил чревато осложнениями	147
Ходьба	148
Езда на велосипеде	150
Упражнения в воде	151
И напоследок — несколько упражнений	152
Упражнения с отягощением	153
Упражнения на растяжение, или стретчинг	154
От простого к сложному	158
Общеукрепляющий щадящий комплекс	158
Переходим к лечебным упражнениям	160
Лечебные уклады	170
Танцевальная терапия	171

8 • • • Лечение и профилактика суставных заболеваний

Лечебный массаж при суставных заболеваниях	173
Классический массаж при болях в позвоночнике и суставах	174
Аппликатор Кузнецова	176

Глава 12. Восточные методики лечения суставных заболеваний 178

Лицевая рефлексотерапия дьен-чам	178
Правила проведения массажа	179
Зональный китайский массаж Гуаша против артритов и артрозов	186
Пластика для массажа	186
Гуаша против артритов и артрозов	187
Массаж коленного сустава	188
Артрит	189
Артроз	190
Тибетские методики	190

Глава 13. Фитотерапия суставных заболеваний 195

Лечебные фиторецепты от артрита и артроза	196
Для наружного применения	199
Рецепты на основе хрена	206
Рецепты на основе сабельника болотного (декопа) . . .	207
Рецепты на основе каллизии душистой (золотого уса)	209
Рецепты на основе пеларгонии (домашней герани) . .	211
Рецепты на основе алоказии	213
Рецепты на основе чеснока	214
Рецепты на основе различных трав и их смесей	216

Заключение. Чему мы научились 219