

# Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Вступление. Разделенная беда — уже полбеда . . . . .</b>     | <b>6</b>  |
| <b>Глава 1. Были бы кости.... . . . . .</b>                     | <b>9</b>  |
| Несколько слов о скелете . . . . .                              | 10        |
| Популярная биомеханика . . . . .                                | 15        |
| Популярная биохимия . . . . .                                   | 18        |
| <b>Глава 2. На что жалуетесь? . . . . .</b>                     | <b>19</b> |
| Виды заболеваний . . . . .                                      | 19        |
| Симптомы и диагностика . . . . .                                | 34        |
| Причины возникновения болезни . . . . .                         | 39        |
| Факторы, способствующие развитию<br>заболевания. . . . .        | 42        |
| <b>Глава 3. Девять обязательств перед самим собой . . . . .</b> | <b>44</b> |
| Регулярно консультируйтесь с врачом . . . . .                   | 45        |
| Не отказывайтесь от традиционных<br>методов лечения . . . . .   | 46        |
| Не пренебрегайте средствами народной<br>медицины . . . . .      | 47        |
| Выполняйте физические упражнения. . . . .                       | 48        |
| Заполните свой досуг тем, что любите<br>больше всего . . . . .  | 49        |
| Употребляйте здоровую, полезную<br>для суставов пищу . . . . .  | 50        |
| Нормализуйте вес . . . . .                                      | 50        |
| Боритесь с депрессией . . . . .                                 | 51        |
| Помогайте тем, кто рядом с вами . . . . .                       | 53        |
| Программа лечения артрита работает! . . . . .                   | 53        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 4. От любви и артрита лекарства нет . . . . .</b>     | <b>57</b>  |
| Прежде чем начать прием лекарства . . . . .                    | 57         |
| Препараты первой группы . . . . .                              | 61         |
| Препараты второй группы (базисные) . . . . .                   | 67         |
| Хондропротекторы . . . . .                                     | 70         |
| <b>Глава 5. А если без лекарств? . . . . .</b>                 | <b>76</b>  |
| Начинаем с чистки . . . . .                                    | 76         |
| Тибетские методики . . . . .                                   | 84         |
| Лечение сабельником болотным . . . . .                         | 88         |
| Залмановские скипидарные ванны . . . . .                       | 90         |
| Волшебный бишофит . . . . .                                    | 93         |
| Целебный шунгит . . . . .                                      | 96         |
| Голубая целительница глина . . . . .                           | 97         |
| Рецепты, рецепты, рецепты . . . . .                            | 99         |
| А напоследок — золотой ус! . . . . .                           | 110        |
| <b>Глава 6. О вкусной и здоровой пище . . . . .</b>            | <b>112</b> |
| Что такое здоровая пища? . . . . .                             | 113        |
| Антиоксиданты в борьбе со свободными<br>радикалами . . . . .   | 113        |
| Особенности питания при приеме<br>некоторых лекарств . . . . . | 119        |
| Продукты, уменьшающие воспаление . . . . .                     | 122        |
| Диетическое питание . . . . .                                  | 123        |
| Зимой и летом... . . . . .                                     | 132        |
| Диета доктора Хея . . . . .                                    | 135        |
| А теперь поговорим о лишнем весе . . . . .                     | 140        |
| Несколько легких диет . . . . .                                | 147        |
| <b>Глава 7. Двигайтесь! . . . . .</b>                          | <b>152</b> |
| Как начать заниматься? . . . . .                               | 152        |

|   |            |
|---|------------|
| У вас еще остались сомнения? . . . . .          | 156        |
| Протестируйте себя . . . . .                    | 161        |
| Комплексные тренировки . . . . .                | 166        |
| Ходьба . . . . .                                | 171        |
| Езда на велосипеде . . . . .                    | 174        |
| Упражнения в воде . . . . .                     | 175        |
| Упражнения с отягощением . . . . .              | 178        |
| Упражнения на растяжение, или стретчинг . . .   | 180        |
| От простого к сложному . . . . .                | 183        |
| Танцетерапия . . . . .                          | 199        |
| <b>Глава 8. Уныние — грех . . . . .</b>         | <b>202</b> |
| Боль, депрессия, снова боль . . . . .           | 202        |
| Это популярное слово «депрессия» . . . . .      | 204        |
| Признаки депрессии . . . . .                    | 205        |
| Группа риска . . . . .                          | 208        |
| Что делать, если депрессия уже с вами . . . . . | 209        |
| Осторожнее с антидепрессантами! . . . . .       | 211        |
| Что делать? . . . . .                           | 213        |
| Подальше от стресса . . . . .                   | 213        |
| Спите больше! . . . . .                         | 217        |
| <b>Заключение. Чему мы научились . . . . .</b>  | <b>219</b> |