

ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции	5
Введение	6
Глава 1. Почему возникают проблемы с позвоночником и суставами?	7
Глава 2. Основные заболевания опорно-двигательного аппарата	13
Дистрофические болезни суставов. Артрозы	14
Остеохондроз	16
Остеопороз	20
Воспалительные болезни суставов. Артриты	21
Первая помощь при приступе боли	22
Глава 3. Консультация врача	26
Мануальный терапевт	28
Специальные приспособления	30
Глава 4. Лекарства и БАД	33
Лекарственные препараты	33
БАД: профилактика и помощь в лечении	38
Глава 5. Травяные отвары и настои	41
Фитотерапия при метаболических артритах	43
Лечебные травы при ревматизме и ревматоидном артрите	43
Целебные ванны	44
Глава 6. Принципы лечебного питания	46
Питьевая вода	46
Теория и практика правильного питания	51
От каких продуктов отказаться и чем их заменить	55

Лечебное питание при подагре.....	59
Лечебное питание при артрозах	61
Лечебное питание при остеопорозе	64
Лечебное питание при ревматизме и ревматоидном артрите	67
Глава 7. Кулинарные рецепты: полноценные блюда для вашего скелета	72
Первые блюда.....	73
Вторые блюда	80
Закуски.....	89
Десерты.....	114
Заключение	118
Приложение	119
Основной профилактический комплекс	121
Упражнения для коррекции сколиозов.....	149
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	151