

# Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Предисловие</b> .....                                   | <b>8</b>  |
| <b>Глава 1. Как устроен наш скелет</b> .....               | <b>9</b>  |
| <b>О значении суставов</b> .....                           | <b>9</b>  |
| Виды суставов .....  | 9         |
| Суставной хрящ .....                                       | 11        |
| <b>Поражение суставного хряща</b> .....                    | <b>14</b> |
| Что происходит с хрящом во время болезни .....             | 15        |
| <b>Биохимические изменения в суставе</b> .....             | <b>16</b> |
| <b>Глава 2. Знать болезнь в лицо</b> .....                 | <b>18</b> |
| <b>Виды заболеваний</b> .....                              | <b>18</b> |
| Первичный и вторичный остеоартриты .....                   | 19        |
| Остеоартроз .....  | 20        |
| Анкилозирующий спондилоартрит —<br>болезнь Бехтерева ..... | 21        |
| Инфекционный артрит .....                                  | 22        |
| Псориатический артрит .....                                | 24        |
| Артрит при язвенном колите .....                           | 25        |
| Ревматоидный артрит .....                                  | 25        |
| Бурсит и тендинит .....                                    | 28        |
| Подагра .....  | 29        |
| Болезнь Рейтера .....                                      | 31        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Симптомы и диагностика</b> .....                            | <b>32</b> |
| Боль .....   | 32        |
| Скованность сустава .....                                      | 33        |
| Врачебная диагностика .....                                    | 34        |
| <b>Причины возникновения болезни</b> .....                     | <b>37</b> |
| Биохимическая теория .....                                     | 37        |
| Теория механического повреждения .....                         | 38        |
| Кислотная теория .....   | 38        |
| Аллергическая теория .....                                     | 38        |
| Теория свободных радикалов .....                               | 39        |
| Наследственная теория .....                                    | 39        |
| <b>Факторы, способствующие развитию заболевания</b> .....      | <b>39</b> |
| <b>Глава 3. Девять правил здоровья</b> .....                   | <b>42</b> |
| <b>Регулярно консультируйтесь с врачом</b> .....               | <b>43</b> |
| <b>Не отказывайтесь от традиционных методов лечения</b> ....   | <b>44</b> |
| <b>Не пренебрегайте средствами народной медицины</b> .....     | <b>44</b> |
| <b>Выполняйте физические упражнения</b> .....                  | <b>45</b> |
| <b>Заполните свой досуг тем, что любите больше всего</b> ..... | <b>46</b> |
| <b>Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу</b> ....  | <b>47</b> |
| <b>Нормализуйте вес</b> .....                                  | <b>47</b> |
| <b>Боритесь с депрессией</b> .....                             | <b>48</b> |
| <b>Помогайте тем, кто рядом с вами</b> .....                   | <b>50</b> |
| <b>Глава 4. Медикаментозное лечение артрита</b> .....          | <b>51</b> |
| <b>Прежде чем начать прием лекарства</b> .....                 | <b>51</b> |
| <b>Препараты первой группы</b> .....                           | <b>54</b> |
| Нестероидные противовоспалительные препараты<br>(НПВП) .....   | 54        |
| Другие препараты .....   | 56        |
| Побочные действия НПВП .....                                   | 57        |

|   |           |
|---|-----------|
| Уменьшение побочных воздействий . . . . .                       | 58        |
| Противовоспалительные кортикостероидные<br>гормоны . . . . .    | 59        |
| <b>Препараты второй группы (базисные) . . . . .</b>             | <b>60</b> |
| Препараты золота . . . . .                                      | 61        |
| Д-пеницилламин . . . . .  | 61        |
| Антималарийные средства. . . . .                                | 61        |
| Сульфасалазин. . . . .  | 62        |
| Иммунодепрессанты . . . . .                                     | 62        |
| <b>Хондропротекторы . . . . .</b>                               | <b>63</b> |
| Образование веществ, удерживающих воду.<br>Глюкозамин . . . . . | 64        |
| Водяной магнит — хондроитинсульфат . . . . .                    | 66        |
| Глюкозамин и хондроитинсульфаты: двойной удар. . .              | 68        |
| <b>Глава 5. А если без лекарств? . . . . .</b>                  | <b>69</b> |
| <b>Начинаем с чистки . . . . .</b>                              | <b>69</b> |
| Первым делом — толстый кишечник. . . . .                        | 69        |
| Переходим к следующему этапу — очищению печени                  | 73        |
| <b>Залмановские скипидарные ванны . . . . .</b>                 | <b>77</b> |
| Готовим ванну . . . . .   | 78        |
| Погружаемся . . . . .   | 79        |
| Потеем . . . . .  | 79        |
| <b>Волшебный бишофит . . . . .</b>                              | <b>80</b> |
| <b>Целебный шунгит. . . . .</b>                                 | <b>82</b> |
| <b>Целительница глина . . . . .</b>                             | <b>83</b> |
| Глиняные компрессы . . . . .                                    | 83        |
| Растирания глиной . . . . .                                     | 84        |
| Аппликации из глины при артрите. . . . .                        | 85        |
| Глиняная вода . . . . .   | 85        |
| Глиняная ванна . . . . .  | 85        |
| <b>Рецепты народной медицины . . . . .</b>                      | <b>85</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 6. О вкусной и здоровой пище. . . . .</b>                         | <b>96</b>  |
| <b>Что такое здоровая пища? . . . . .</b>                                  | <b>97</b>  |
| <b>Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами . . . . .</b>           | <b>97</b>  |
| <b>Особенности питания при приеме некоторых<br/>    лекарств . . . . .</b> | <b>102</b> |
| Питание при приеме аспирина . . . . .                                      | 102        |
| Питание при приеме антацидных средств . . . . .                            | 103        |
| Питание при приеме кортикостероидов. . . . .                               | 103        |
| Продукты, нейтрализующие побочные эффекты<br>приема медикаментов . . . . . | 104        |
| <b>Продукты, уменьшающие воспаление. . . . .</b>                           | <b>105</b> |
| <b>Диетическое питание . . . . .</b>                                       | <b>106</b> |
| Лечебная диета для больных артритом . . . . .                              | 107        |
| Диета № 6 . . . . .  | 110        |
| Скорая диетическая помощь<br>при обострении артрита. . . . .               | 112        |
| <b>Зимой и летом. . . . .</b>  | <b>114</b> |
| Летний вариант . . . . .   | 114        |
| Зимний вариант . . . . .   | 115        |
| <b>Глава 7. Двигайтесь! . . . . .</b>                                      | <b>117</b> |
| <b>Как начать заниматься? . . . . .</b>                                    | <b>117</b> |
| Пять возражений, которые мешают начать<br>заниматься. . . . .              | 117        |
| <b>У вас еще остались сомнения? . . . . .</b>                              | <b>119</b> |
| Почему движение лечит . . . . .  | 119        |
| Что происходит с костями. . . . .  | 123        |
| <b>Протестируйте себя. . . . .</b>   | <b>124</b> |
| Сила. . . . .  | 125        |
| Интенсивность кислородного обмена . . . . .                                | 126        |
| Гибкость . . . . .   | 127        |

|   |            |
|---|------------|
| Способность удерживать равновесие . . . . .                     | 127        |
| Способности к занятиям определенными<br>видами спорта . . . . . | 128        |
| Мощность и скорость . . . . .                                   | 128        |
| <b>Комплексные тренировки . . . . .</b>                         | <b>129</b> |
| Что же выбрать? . . . . .                                       | 129        |
| Несоблюдение правил чревато осложнениями . . . .                | 131        |
| <b>Ходьба . . . . .</b>   | <b>133</b> |
| <b>Езда на велосипеде . . . . .</b>                             | <b>136</b> |
| <b>Упражнения в воде . . . . .</b>                              | <b>137</b> |
| <b>Упражнения с отягощением . . . . .</b>                       | <b>139</b> |
| <b>Упражнения на растяжение,<br/>или стретчинг . . . . .</b>    | <b>141</b> |
| <b>От простого к сложному . . . . .</b>                         | <b>144</b> |
| Общеукрепляющий щадящий комплекс . . . . .                      | 144        |
| Переходим к лечебным упражнениям . . . . .                      | 147        |
| <b>Заключение. Чему мы научились . . . . .</b>                  | <b>158</b> |