

Оглавление

Введение.....	7
Часть 1. Суставные заболевания: причины, симптомы, диагностика	9
Глава 1. Строение сустава	9
Глава 2. Как развивается заболевание	13
Почему возникает болезнь.....	15
Глава 3. Виды заболеваний суставов.....	16
Глава 4. Факторы, способствующие развитию заболеваний суставов	28
Симптомы и диагностика болезней суставов.....	30
Часть 2. Современные и традиционные методы очищения суставов	34
Глава 1. Общее очищение организма	35
Кому показаны ударные очистительные процедуры.....	38
Противопоказания для ударных чисток и правила их проведения	40
Этапы очищения	42
Глава 2. Способы общего очищения организма.....	44
Очищение настоями лечебных трав	44
Очищение травяным чаем	46
Ферментное очищение организма.....	47

Глава 3. Методики ударных и щадящих чисток организма	51
Очищение кишечника по Н. Уокеру и Г. Малахову	51
Очищение кишечника по Е. Щадилову	53
Очищение кишечника по Л. и Г. Погожевым	54
Очищение печени по Е. Щадилову.....	55
Очищение печени по Л. и Г. Погожевым	58
Глава 4. Очищение суставов и соединительных тканей	59
Методики специальных очищений при артритах и артрозах	59
Особенности очищения при подагрическом артрите	60
Особенности очищения при артрозе	61
Особенности очищения при обменных полиартритах	62
Особенности очищения при ревматизме суставов	62
Особенности очищения при псориатическом артрите	63
Травяные очищающие ванны	64
Очищающие и обезболивающие мази при суставных заболеваниях	67



Глава 5. Авторские методики очищения суставов	70
«Дачная» чистка суставов по Е. Щадилову	70
Скипидарные ванны А. Залманова	72
Очищение чаем из корней подсолнуха по Б. Болотову	76
Очищение черной редькой по Г. Малахову	77
Очищение по Кородецкому: сабельник болотный и золотой ус	78
Глава 6. Альтернативные методы очищения суставов	81
Тибетские методики	81
Бишофит и шунгит.....	85
Очищение короткими голодовками	89
Очищение талой водой.....	91
Очищение суставов солью.....	95
Глава 7. Народные методы очищения суставов	101
Голубая глина	101
Очищение цитрусовыми.....	103
Лавровый лист чистит суставы	106
Глава 8. Другие народные методы чисток суставов	107

Глава 9. Травы для очищения суставов...	110
Для внутреннего применения	110
Для наружного применения	115
Глава 10. Физические упражнения для очищения суставов и профилактики суставных заболеваний	119
Метод ударного кровотока	119
Общая суставная гимнастика	120
Лечебный массаж при суставных заболеваниях	132
Глава 11. Питание при очищении и лечение суставных заболеваний	142
Продукты, уменьшающие воспаление	143
Общие принципы лечебного питания при суставных заболеваниях	144
Диетическое питание	148
Сезонные диеты	156