

OBSAH

ÚVOD	7
STAVBA A ZÁKLADNÍ FUNKCE KLOUBŮ	9
Ramenní kloub	13
Kyčelní kloub	15
Kolenní kloub	16
DRUHY KLOUBNÍCH ONEMOCNĚNÍ	19
Degenerativní dystrofická onemocnění kloubů	19
Zánětlivá onemocnění	20
Poranění kloubů	22
Nádorová onemocnění	22
Vrozené vady kloubů	22
Druhy onemocnění kloubů podle místa lokalizace	23
Faktory přispívající k rozvoji kloubních onemocnění	25
Příznaky a diagnostika kloubních onemocnění	30
Artritida a artróza. Podobnost a rozdíly	31
DIAGNOSTICKÉ METODY	35
Laboratorní metody diagnostiky	36
Radiodiagnostika kloubů	37
PŘÍPRAVA ORGANISMU PŘED OČISTOU KLOUBŮ	42
Očista střev pomocí klyzmatu (klystýru)	42
Očista střev metodou šankprakšalána	53
Očista střev pomocí otrub a vlákniny	58
Očista střev bylinami	59
METODY OČISTY KLOUBŮ	
V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH	62
Očista kloubů pomocí fyzických cvičení	62
Kloubní gymnastika	63
Očista kloubů podle Jevgenije Ščadilova	71
Očista kloubů podle A. V. Koroděckého	73
Olej na potírání z kalisie vonné podle receptu V. Ogarkova	75
Očista pomocí odvaru z kořenů slunečnice podle B. Bolotova	75
Lidové metody očisty kloubů	76
Rostliny na pročištění kloubů	82
PREVENCE ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ	94
Užitečné rady	96
Fyzická zátěž při onemocnění kloubů	97