

Obsah

- Úvod 5
1. Co je artritida? 7
 2. Zánětlivý proces 19
 3. Konvenční medicína a artritida 29
 4. Strava, která posiluje zdraví 51
 5. Výživové doplňky, které zmírňují bolest v kloubech 75
 6. Zázvorový extrakt 87
 7. Ostatní přírodní prostředky proti artritidě 103
 8. Terapie pro zmírnění artritické bolesti 113
 9. Cvičení pro zmírnění bolesti kloubů 123
- Dodatek: Jak najít alternativního léčitele 141
- Slovníček 143