

OBSAH

<i>Poděkování</i>		8
<i>Úvod</i>		9
Kapitola 1	Co je to artritida a revmatismus	11
Kapitola 2	Vše o kostech a kloubech	24
Kapitola 3	Příčiny a projevy artritidy a revmatismu	36
Kapitola 4	Umění pomoci si sám	45
Kapitola 5	Pomůcky pro každodenní život	54
Kapitola 6	Klasická léčba	61
Kapitola 7	Přírodní metody léčby a artritida	73
Kapitola 8	Léčení těla	78
Kapitola 9	Léčení mysli a emocí	90
Kapitola 10	Jak si najít a vybrat přírodního terapeuta	100

Seznam ilustrací

- Obrázek č. 1 *Lidská kostra*
Obrázek č. 2 *Jak se ohýbá loket*
Obrázek č. 3 *Páteř*
Obrázek č. 4 *Normální kloub*
Obrázek č. 5 *Kloub při revmatoidní artritidě*
Obrázek č. 6 *Kloub při osteoartritidě*
Obrázek č. 7 *Koleno, nejsložitější kloub v těle*
Obrázek č. 8 *Kosti, klouby a nervy páteře*