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 kalísie 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