

OBSAH

- Kapitola 1: ARTRITIDA A SPOL. JSOU LÉČITELNÉ ... 9
- Kapitola 2: BOLEST KLOUBŮ MÁ MNOHO TVÁŘÍ ... 14
- Stavba kloubů ... 15
 - Bolest kloubů pod drobnohledem ... 16
 - Artróza ... 18
 - Chronická polyartritida ... 19
 - Dna a pseudodna ... 20
 - Artritida u mladistvých ... 23
 - Morbus Bechtěrev ... 24
 - Reakční artritida ... 25
 - Lupénková artritida ... 26
 - Fibromyalgie ... 27
 - Septická neboli hnisavá artritida ... 29
- Kapitola 3: CO JE PŘÍČINOU ARTRITIDY? ... 32
- Standardní léčba ... 32
 - Skutečné příčiny artritidy a spol. ... 34
 - Proč to lékaři ještě nevědí? ... 41
- Kapitola 4: SOUVISLOST SE ZUBY ... 50
- Hryzavý problém ... 50
 - Zdraví zubů a artritida ... 51
 - Přístup moderní medicíny ... 56
 - Umělé klouby ... 61
- Kapitola 5: KOŘEN PROBLÉMU ... 63
- Anatomie zubu ... 63
 - Kořenové kanálky ... 64
 - Problém sterility ... 66
 - Bakterie v opevnění ... 70
 - Syndrom toxického šoku ... 72

Stres jako dodatečný faktor ... 73

Těžká zubní infekce = vážné systémové onemocnění? ... 76

Špatné zuby – magnet infekcí ... 78

Řešení ... 79

Začít u kořene problému (79) Nový pohled na význam zdraví zubů a ústní dutiny (81)

Kapitola 6: ANTIBIOTIKA MATKY PŘÍRODY ... 88

Přírozená obrana proti infekcím ... 88

Názory pacientů na kokosový olej ... 95

Mastné kyseliny versus léky ... 98

Kokosový olej a artritida ... 104

Kapitola 7: PROTIARTRITIDOVÁ STRAVA ... 109

Mohou být alergeny obsažené v potravinách příčinou artritidy? ... 110

Nemoci moderní civilizace ... 114

Potraviny podporující artritidu ... 116

Lepší zdraví díky protiartritidové stravě ... 117

Cukr a výrobky z bílé mouky ... 119

Přírodní tuky a rostlinné tuky vyráběné průmyslově ... 121

Strava – souhrn ... 125

Zdravá výživa jako prevence proti onemocnění kloubů ... 127

Plnohodnotná strava s minimem uhlohydrátů ... 131

Kapitola 8: OBNOVA POŠKOZENÝCH KLOUBŮ ... 135

Kapitola 9: CHVÁLA POHYBU ... 142

Skončujte s bolestmi kloubů ... 142

Různé druhy pohybu ... 144

Kdy začít? Nejlépe hned! ... 149

Dejte si závazek (150) Pohyb má dělat radost (150) Nejméně dvacet minut (150.) Poznamenat do kalendáře (150) Najděte si vhodné místo (151) Stanovte si cíle (151)

Kapitola 10: USNADNĚTE SI ŽIVOT ... 152

Ulehčete kloubům ... 152

Nízkotučné diety nefungují ... 153

Kokosový olej pro snížení váhy ... 154

Způsob použití kokosového oleje ... 158

Kapitola 11: BOJ PROTI ZÁNĚTŮM ... 161

Mastné kyseliny omega-3 ... 161

Kurkuma – indický vánek ... 163

Zázvor – další dar z Indie ... 165

Třešně – prostředek proti dně ... 166

Tropické ovoce ... 167

Ovoce a zelenina ... 169

Kapitola 12: BITEVNÍ PLÁN PROTI ARTRITIDĚ ... 170

Boj proti artritidě, artróze a fibromyalgii v sedmi krocích ... 170

1. krok: Ústní hygiena a péče o zuby (170) 2. krok: Systematický boj proti infekcím (170) 3. krok: Protiartritidová strava (171) 4. krok:

Omlazující koupel kloubů (172) 5. krok: Pohyb (172) 6. krok:

Kontrola váhy (172) 7. krok: Zklidnění zánětů (172)

Detoxikační reakce ... 174

Bolesti nepřestaly – co mám dělat? ... 176

Dokážete to! ... 179

Dodatek: SEDM DNÍ PLNOHODNOTNÉ STRAVY – TEST ... 183

Plnohodnotné potraviny versus hotové výrobky ... 183

Kvíz ... 186

Odpovědi (188)

Sedmidenní test – pravidla hry ... 191

Vyhodnocení (195)