

## **OBSAH**

O AUTOROVI ... 8

PŘEDMLUVA ... 9

Bolesti v zádech ... 13

Nebezpečí moderní medicíny ... 16

TROCHA ANATOMIE ... 20

Tělo ... 20

Struktura kostí ... 22

Pár slov na téma „hormony“ ... 25

PŘÍPAD OSTEOPORÓZA ... 30

Osteoporóza a podráždění střeva ... 33

Osteoporóza a překyselení ... 34

Osteoporóza a oslabení ledvin ... 38

Osteoporóza a nadbytek fosforečnanů z potravin ... 39

Zachování a regenerace kostní hmoty ... 39

Voda s minerály, nebo destilovaná? ... 41

Sůl ... 45

Shrnutí: Zmatené hormonální terapie, genetické technologie a podávání fluorových preparátů při osteoporóze ... 47

ARTRÓZA ... 49

Základní přehled ... 49

PRVNÍ VYSVĚTLENÍ K LOKÁLNÍ ARTRÓZE –  
MECHANIKA ... 50

Evoluce pánve ... 50

Následky vadného postavení pánve ... 61

Přehlížená a téměř neléčená skolióza ... 63

Následky vadného postavení páteře ... 66

## PROBLEMATIKA JEDNOTLIVÝCH KLOUBŮ ... 67

Pánev a kyčelní kloub ... 67

Kolenní kloub ... 69

Ramenní klouby ... 70

Loketní klouby ... 72

Zápěstí a klouby prstů ... 73

Noha a chodidlo ... 75

Spodní čelist ... 76

Výhřez meziobratlové ploténky ... 77

## DRUHÉ VYSVĚTLENÍ VZNIKU ARTRÓZY –

### LÁTKOVÁ VÝMĚNA ... 82

Látková výměna a strava ... 82

Nedostatek vody ... 82

Kyseliny ... 84

Jedy ... 85

Bakterie a viry ... 87

Pohyb ... 88

Shrnutí tématu artróza ... 91

Jak správně sedět ... 91

Jak správně běhat ... 94

## KLOUBY A PROBLÉMY S LÁTKOVOU VÝMĚNOU ... 97

Exostózy ... 97

Vbočený palec ... 97

Kladívkové prsty ... 98

Vdovský hrb ... 99

Bechtěrevova nemoc ... 101

Dna ... 102

## ZÁKLADNÍ LÉČBA ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ

### A KOSTÍ ... 106

Přehled ... 106

Metody školní medicíny ... 109

Tišení bolestí ... 110

Operace ... 119

CHIROPRAXE ... 123

Rozsah chiropraxe ... 123

Provádění chiropraktických zákroků ... 129

Rizika chiropraxe ... 132

POSTUPY PO CHIROPRAKTICKÉM ZÁSAHU ... 138

Pneumatron ... 138

Dornova, Alexandrova a Feldenkraisova metoda,  
zielgrei a další ... 140

Neurální terapie podle Hunekeho ... 140

Nejlepší preparáty na regeneraci kloubů ... 141

Nejlepší preparáty na obnovení chrupavky v kloubech ... 142

Odstranění vápenných usazenin v kolenech – bez operace  
a rázových vln ... 145

Magnetická terapie a smysl života ... 147

Stavební plán života ... 148

Jakou roli hrají geny? ... 151

Čínské nauky taiči a čchi-kung ... 156

Doslov ... 158

Příloha ... 159

Užitečné adresy ... 162

Preparáty zmíněné v knize ... 164

Poděkování ... 166