

Obsah



1 Vzepřít se problému **10**



2 Poznejte svou nemoc **28**



3 Přebíráme kontrolu **90**



4 Spolupracujeme s lékařem **114**



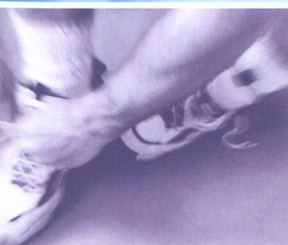
5 Léky a chirurgická řešení **134**



6 Alternativní medicína **170**



7 Jídlem proti kloubní nemoci **200**



8 Tak pohyb a do toho! **224**

Závěrečné slovo **255**

Užitečné adresy **257**

Rejstřík **261**