

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 kalisie 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

98	STAVBA A FUNKCE KLUBU
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200