

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7	4.7. Bolesny skurcz mięśnia	152
WSTĘP	9	4.8. Zespół korzeniowy (radikulopatia)	158
1. CHOROBY KOŚCI	11	4.9. Lumbago (postrzał)	163
1.1. Osteoporoza	16	4.10. Zespół cieśni nadgarstka	165
1.2. Osteomalacja i krzywica	24	4.11. Bóle wzrostowe u dzieci	167
1.3. Zapalenie kości i szpiku	30	5. ZIOŁA W ZAPOBIEGANIU CZYNNIKOM NASILAJĄCYM SCHORZENIA I DOLEGLIWOŚCI UKŁADU RUCHU	171
2. CHOROBY STAWÓW	35	5.1. Palenie papierosów	172
2.1. Reumatoidalne zapalenie stawów	37	5.2. Alkohol	178
2.2. Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów	60	5.3. Otyłość	186
2.3. Choroba zwyrodnieniowa stawów (osteoartroza)	63	6. SKŁADNIKI BUDULCOWE, MINERAŁY I WITAMINY WPŁYWAJĄCE NA FUNKCJONOWANIE UKŁADU RUCHU	197
2.4. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	66	6.1. Składniki budulcowe	198
2.5. Bakteryjne zapalenie stawu	70	6.1.1. Kolagen	198
2.6. Łuszczykowe zapalenie stawów	72	6.1.2. Kwas hialuronowy	199
2.7. Zapalenie kaletki maziowej	77	6.1.3. Glukozamina	201
2.8. Toczeń rumieniowaty układowy	79	6.1.4. Chondroityna	202
2.9. Twardzina układowa	85	6.1.5. Kwas chondroitynosiarkowy	203
2.10. Sarkoidoza	90	6.2. Minerale	203
2.11. Dna moczanowa	95	6.2.1. Wapń	203
3. CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI SZKIELETOWYCH	103	6.2.2. Fosfor	205
3.1. Zapalenie wielomięśniowe i skórno- -mięśniowe	105	6.2.3. Magnez	206
3.2. Fibromialgia	110	6.2.4. Krzem	209
3.3. Polimialgia reumatyczna	116	6.2.5. Miedź	211
3.4. Stwardnienie rozsiane	118	6.2.6. Mangan	211
4. URAZY I PRZECIĄŻENIA UKŁADU RUCHU	129	6.2.7. Cynk	211
4.1. Skręcenie i zwichnięcie	130	6.2.8. Bor	212
4.2. Złamanie	133	6.3. Witaminy	212
4.3. Stłuczenie	140	6.3.1. Witamina D ₃	212
4.4. Chondromalacja	142	6.3.2. Witamina K ₂	217
4.5. Zapalenie ścięgna	146	6.3.3. Witamina C	219
4.6. Zespół opóźnionego bólu mięśniowego, tzw. zakwasy	149	6.3.4. Witamina B ₆	219
		6.3.5. Witamina A	220
		Skorowidz	221