

Sommario

Capitolo 1 L'artrosi, questa (s)conosciuta	1
La malattia del terzo millennio.....	1
Artrosi e reumatismi nell'antichità	6
Dottore, è artrosi o artrite?	7
"L'aveva anche la mia mamma"	12
Capitolo 2 Le artriti autoimmuni e non	17
I "reumatismi"	17
Psoriasi e articolazioni	18
La gotta	19
Spondilite anchilosante.....	21
Fibromialgia	22
Lupus eritematoso sistemico	24
Capitolo 3 Riconoscere i segni e i sintomi	25
Usura, degenerazione e deformità.....	25
Intensità e gradi	26
Artrite reumatoide	27
La rizoartrosi, e il pollice si blocca.....	28
Cammini con dolore? Può essere gonartrosi.....	30
Capitolo 4 A ognuno la sua cura	33
Falsi miti e leggende metropolitane.....	33
Basta antinfiammatori!	37
La personalizzazione della terapia	37
Capitolo 5 La chirurgia	41
Ma non c'è alternativa?	41
Nuove tecniche e nuovi materiali.....	43
Le cellule staminali.....	45
Capitolo 6 Le infiltrazioni articolari	49
Come, quando, e perché.....	49

Capitolo 7 Tradizionali terapie e il nuovo Laserthru®	53
Vecchi schemi, soliti problemi	53
Il Laserthru®, un modo nuovo di assumere medicine	60
Capitolo 8 La dieta antiartrosi	63
L'importanza dell'alimentazione.....	63
I test per l'inquadramento metabolico.....	64
L'infiammazione, la madre di (quasi) tutte le malattie.....	65
La dieta antiartrosi ideale.....	71
Capitolo 9 Gli integratori alimentari	75
La tradizione orientale.....	75
Piante, erbe e radici	81
I prodotti di origine animale.....	87
L'importanza delle vitamine	89
E le pomate?	91
Capitolo 10 Omeopatia e artrosi	93
Capitolo 11 La fisioterapia per il paziente artrosico	95
Perché l'artrosi spesso non colpisce tutte le articolazioni del corpo?	96
Cosa fare: il parere del fisioterapista	98
Gli esercizi più utili	100
Se l'artrosi è accompagnata dal dolore.....	110
Caldo o freddo?.....	110
Cattive abitudini e false credenze	111
Cosa fare: il parere dell'osteopata.....	112
Cosa fare: il parere del chiropratico e dello shiatsu.....	113
Capitolo 12 Supporto psicologico al paziente artrosico	115
Capitolo 13 Sport e artrosi	117
Le attività e gli sport migliori per l'artrosi	117
Capitolo 14 Le ricette antiartrosi	125
A tavola con tre grandi chef.....	125