

Sommario

Introduzione	IX
---------------------------	-----------

STILE DI VITA	1
----------------------------	----------

1. Renditi conto che l'artrosi si può curare	1
2. Perdi peso.....	2
3. Leggi le etichette al supermercato.....	3
4. Portati il pranzo da casa	5
5. Mangia più spesso a casa e meno al ristorante	6
6. In aereo, chiedi il pasto vegetariano.....	7
7. Scopri l'importanza del digiuno	8
8. Impara a tenere sotto controllo l'Indice Glicemico (IG).....	9
9. Non fumare.....	12
10. Dormi almeno 8 ore per notte	13
11. Pensa positivo	15
12. Impara la tecnica della meditazione.....	16

ALIMENTAZIONE	17
----------------------------	-----------

13. Impara a fare la spesa: il carrello anti artrosi	17
14. Programma bene i tuoi pasti giornalieri	19
15. Non assumere alimenti che contengono OGM.....	21
16. Stai attento ai metalli pesanti e al mercurio in particolare.....	22
17. Accertati sempre di acquistare prodotti biologici	23
18. Fai attenzione ai metodi di cottura di quello che mangi.....	24
19. Non introdurre acido arachidonico con gli alimenti	26
20. Contrasta l'acidità del tuo organismo.....	27
21. Impara a fare a meno della carne.....	28
22. Elimina latte e latticini dalla tua dieta.....	29
23. Elimina il tuorlo d'uovo	30
24. Iscriviti a un corso di cucina vegana.....	31

25. Renditi conto che lo zucchero è molto nocivo	32
26. Non salare i tuoi cibi	34
27. Anche se ti piacciono, rinuncia ai pomodori (e alle altre Solanacee).....	35
28. Fai attenzione agli agrumi	36
29. Non bere superalcolici	37
30. Impara a fare a meno del caffè	38
31. Tieni a mente i 10 peggiori alimenti per l'artrosi.....	39
32. Scopri l'importanza degli antiossidanti	40
33. Studia la scala ORAC: i cibi antiossidanti	42
34. Bevi acqua alcalina.....	44
35. Mangia frutta e verdura di stagione	45
36. Mangia carboidrati a pranzo e proteine a cena	47
37. Mangia un'insalata al giorno	48
38. Colora i tuoi menu quotidiani.....	52
39. Avvicinati ai superfood orientali.....	53
40. Prova delle ricette nuove	55
41. Assumi grandi quantità di vitamina C	58
42. Lo sapevi che esistono dei cibi naturalmente antinfiammatori?	59
43. Scopri quali sono gli alimenti depuranti	60
44. Sfrutta le proprietà del sulforafano.....	61
45. Impara a riconoscere quali sono le crucifere	62
46. Fai la scorta di alghe	64
47. Usa solo patate colorate.....	66
48. Bevi tè kuchika	67
49. Mangia solo carboidrati integrali	68
50. Fai colazione con avena e sorgo	70
51. Introduci nella tua dieta il seitan e il tempeh	72
52. Mangia frutti di bosco tutte le volte che puoi.....	74
53. Abituati gradualmente a mangiare legumi tutti i giorni	75
54. Mangia solo pesce azzurro, se necessiti di omega-3	77
55. Se ti viene fame, mangia un po' di noci o di mandorle	79
56. Ricordati che i semi di lino, chia, canapa e girasole sono importanti	80
57. Usa tutte le spezie che vuoi.....	81
58. Mangia curcuma	82
59. Tieni sempre un pezzo di ginger a portata di mano	83

60. Hai mai provato il sumac?	84
61. Bevi vino rosso naturale.....	85
62. Appendi sul frigo la lista dei 100 alimenti per vincere l'artrosi	86
63. Assumi integratori alimentari specifici.....	88
ATTIVITÀ FISICA	89
64. Cerca di vincere la rigidità mattutina	89
65. Fai ginnastica ogni giorno prima di uscire di casa	90
66. Se sei sportivo, fai stretching regolarmente.....	92
67. Fatti seguire da un bravo fisioterapista.....	93
68. In palestra rivolgiti a un personal trainer	94
69. Compra una bicicletta e poi... usala!	95
70. Prenditi un cane e passeggia con lui ogni giorno	96
71. Corri per 30 minuti 3 volte a settimana	98
72. Se puoi, nuota 3 volte a settimana.....	99
73. Impara la ginnastica Tai-chi.....	100
74. Fai Yoga.....	101
PREVENZIONE E TERAPIE	102
75. Fai una radiografia alle mani quando compi 40 anni	102
76. Fai un esame del sangue ogni 6 mesi.....	103
77. Se non riesci ad aprire un barattolo, consulta uno specialista	104
78. Se tua mamma ha l'artrosi fai prevenzione	105
79. Fai il test di autovalutazione per l'artrosi.....	106
80. Impara la differenza tra artrosi e artrite	107
81. Non confondere artrosi e fibromialgia	109
82. Non preoccuparti (solo) dell'osteoporosi	110
83. Se hai il diabete fai molta attenzione	111
84. Non pensare di curarti con l'omeopatia	112
85. Lascia perdere i farmaci antinfiammatori	114
86. Non assumere le statine per il colesterolo alto	116
87. Elimina il cortisone dalla tua vita	117
88. Elimina i fattori di rischio.....	118
89. Non credere ai luoghi comuni	119
90. Impara a cercare informazioni serie in rete	121
91. Aggiornati sulle nuove cure per l'artrosi	123

92. In caso di dolori, chiedi al tuo medico di poter fare un po' di laser fofosi.....	124
93. Curati con le cellule mesenchimali	125
94. Se hai bisogno di una infiltrazione articolare, fattela fare radioguidata	126
95. Alle prime avvisaglie della malattia, inizia subito la Dieta Anti Artrosi®	127
96. Usa una pomata alla capsaicina.....	128
97. Informati sulle bevande anti artrosi.....	129
98. Cerca di capire se le cure termali ti fanno bene	130
99. Se necessario, metti una protesi	131