

Wstęp	7
Czym jest reumatyzm	9
Rodzaje chorób reumatycznych	11
Reumatoidalne zapalenie stawów	12
Choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa	13
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	15
Reumatyzm tkanek miękkich	16
Fibromialgia	16
Dna (skaza) moczanowa	17
Wpływ diety na choroby reumatyczne	21
Dieta zalecana w leczeniu artretyzmu (dny moczanowej)	22
Dieta zalecana w innych schorzeniach reumatycznych	27
Terapia chorób reumatycznych	31

PRZEPISY

Dieta w artretyzmie	33
Zupy	34
Potrawy z ryb	44
Surówki i sałatki	53
Potrawy jarskie	63
Potrawy mięsne	81
Desery i napoje	92
Herbaty i napary ziołowe	98

Dieta w innych schorzeniach reumatycznych	99
Zupy	100
Potrawy z ryb i owoców morza	109
Surówki i sałatki	125
Potrawy jarzankowe	134
Potrawy mięsne	146
Desery i napoje	156
Napary i herbaty ziołowe	164
Bibliografia	166