Obsah

Slovo úvodem	1
Osteoporóza nemusí být hrozbou	5
Příznaky	8
Kdo a proč je ohrožen	12
Co víme o kostech	22
Prevence	36
Co nabízí školní medicína?	44
Přírodní léčení	47
Střevo a jeho kvalita	49
Klíčová role stravy	55
Kontrola váhy	82
Ledviny	85
Pomocné metody	90
Pohyb, ale ne ledajaký	96
EAV, homeopatie a osteoporóza	100
Slovo na závěr	104