
Obsah

Předmluva.....	9
Poděkování	11
Úvod	13
ČÁST PRVNÍ / Historie hořčíku.....	45
1. Argumenty ve prospěch hořčíku	47
2. Hořčík: chybějící minerál	88
ČÁST DRUHÁ / Stavy a choroby způsobené hořčíkovým deficitem.....	129
3. Úzkost, deprese, spánek.....	131
4. Migrény, bolest, neuralgie, problémy sportovců	153
5. CNS, mozková mrtvice, úrazy hlavy, operace mozku	177
6. Cholesterol, hypertenze	191
7. Srdeční choroby	209
8. Obezita, syndrom X, cukrovka	261
9. PMS, dysmenorea, menopauza, syndrom polycystických ovarií ..	282
10. Neplodnost, těhotenství, preeklampsie, mozková obrna.....	292
11. Osteoporóza, artritida, ledvinové kameny, onemocnění ledvin....	301
ČÁST TŘETÍ / Výzkum pokračuje	335
12. Chronický únavový syndrom, fibromyalgie	345
13. Choroby související s vnějším prostředím	361
14. Astma, cystická fibróza.....	371
15. Stárnutí, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, demence	379

Předmluva

ČÁST ČTVRTÁ / Zjišťování vašich potřeb a rozhodování, co užívat	401
16. Stanovení obsahu hořčíku a doporučený příjem	403
17. Hořčíkový jídelníček	420
18. Hořčíkové doplňky stravy a homeopatické využití	435
PŘÍLOHY	455
Příloha A	457
Příloha B	459
Příloha C	461
Příloha D	463
Příloha E	465
ZDROJE	467
POZNÁMKY	475
REJSTŘÍK	505