

## OBSAH

Předmluva k prvnímu vydání .....	9
Úvod.....	11

### **ČÁST PRVNÍ: HISTORIE HOŘČÍKU**

1 Argumenty ve prospěch hořčíku .....	85
2 Hořčík: Chybějící minerál .....	101

### **ČÁST DRUHÁ: ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY ZPŮSOBENÉ NEDOSTATKEM HOŘČÍKU**

3 Úzkost a deprese .....	121
4 Migréna a bolest .....	135
5 Mrtvice, poranění hlavy a operace mozku .....	149
6 Cholesterol a vysoký krevní tlak.....	158
7 Hořčík a srdeční onemocnění .....	172
8 Obezita, syndrom X a cukrovka.....	189
9 PMS, bolestivá menstruace a syndrom polycystických ovarií....	203
10 Neplodnost, těhotenství, preeklampsie a mozková obrna .....	211
11 Osteoporóza a ledvinové kameny.....	218

### **ČÁST TŘETÍ: VÝZKUM POKRAČUJE**

12 Syndrom chronické únavy a fibromyalgie .....	236
13 Nemoci způsobené životním prostředím.....	249
14 Astma.....	259
15 Zdraví a dlouhověkost.....	264

### **ČÁST ČTVRTÁ: TESTOVACÍ METODY A HOŘČÍKOVÉ DOPLŇKY**

16 Potřeba hořčíku a způsoby jeho měření.....	279
-----------------------------------------------	-----

17 Hořčíkový stravovací plán .....	290
18 Hořčíkové doplňky a homeopatický hořčík .....	305

## Příloha

Obsah hořčíku v běžných potravinách .....	321
Obsah vápníku v běžných potravinách.....	323
Poznámky.....	325
Rejstřík .....	351