

Obsah

Pro čtenáře.....	6
Úvod.....	7
Kapitola 1. Co je artróza?	13
Kapitola 2. Příčiny artrózy	19
Kapitola 3. Proteiny.....	25
Vitamin C (kyselina askorbová)	27
Hořčík	28
Potraviny s vysokým obsahem hořčíku	32
Jsou všechny sloučeniny hořčíku stejně účinné?.....	34
Kapitola 4. Výživový plán pro odstranění artrózy	37
Hořčík v lidských tkáních.....	45
Kapitola 5. Obranný systém organismu	49
Celulární imunita	49
Humorální imunita	50
Specifické humorální faktory	51
Nespecifické humorální faktory	51
HLA systém.....	52
Imunologická onemocnění	53
Kapitola 6. Nedostatek vápenatých solí (osteoporóza).....	55
Důvody pro vznik artritických potíží	57
Jak dlouho trvá léčba?.....	64
Další způsoby pomoci při léčbě artrózy	70
Několik pozoruhodných případů z mé praxe.....	71
Zkušenost čtenářky, září 2007.....	79
Slovníček odborných pojmů	82
Příloha Obsah proteinů, vitamínu C a hořčíku v nejdůležitějších potravinách.....	85