

Obsah

Úvod	9
Kost	12
Vápník	14
Fosfor	16
Vitamín D, parathormon a kalcitonin	22
Proteiny a kolagen	31
ATP a GTP: Přenašeče energie v těle	42
Magnesium	45
Vitamín C	57
Význam vápníku, fosforu, vitamínu D, bílkovin, hořčíku a vitamínu C ve stravě	58

Menopauza	62
Úbytek vápníku a arterioskleróza: kornatění cév a srdečních chlopní	66
Úbytek vápníku a artróza	67
Úbytek vápníku a poškození šlach, cév a dásní	70
Úbytek vápníku a ledvinové kameny	73
Kortikoidy a úbytek vápníku	74
Shrnutí	78
Seznam pojmů	83
Příloha 1: Tabulky živin	91
Příloha č. 2: Chemikálie, způsobující rakovinu	100