

Obsah této knihy je určen pouze pro informační účely. Nemá sloužit jako diagnostická pomůcka, manuál k předepisování léků, ani nemá nabídnout rady a péči vašeho lékaře. Přes veškerou snahu předat zde nejnovější informace o hořčíku v tomto oboru spolu s informacemi o hořčíku a dalších průlomových léčivech značně rychle mění. Proto důrazně doporučujeme, abyste se vždy poradili se svým lékařem, než začnete s jakoukoli léčbou nebo programem popsaným v této knize. Autorka i vydavatel se výslovně zřekají odpovědnosti za jakékoliv škody způsobené použitím této knihy.

## Obsah

Předmluva.....	9
Poděkování .....	11
Úvod .....	13
<b>ČÁST PRVNÍ / Historie hořčíku.....</b>	<b>45</b>
1. Argumenty ve prospěch hořčíku .....	47
2. Hořčík: chybějící minerál .....	88
<b>ČÁST DRUHÁ / Stavy a choroby způsobené hořčíkovým deficitem.....</b>	<b>129</b>
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
<b>ČÁST TŘETÍ / Výzkum pokračuje .....</b>	<b>335</b>
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 © Dr. Bella Amura a Dr. Burton Amura, 2003

Translace © Kristýna Škorková Drejslová, 2024

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2024

ISBN 978-80-7-339-394-8

---

## Předmluva

---

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

Jakmile si čtenář knihu zběžně prolísta, měl by k ní přistupovat podobně jako k encyklopedii, to znamená vybrat si části, které ho obzvlášť zajímají, a pak se ke knize vrátit a zkusit ji přečíst celou. Takto čtenáři pochopí, jak skutečně důležitý hořčík je a zároveň jak málo o něm byli informováni, ať už v novinách, časopi-