

SPIS TREŚCI

Wyrazy uznania	9
Przedmowa do pierwszego wydania	11
Od Autora	13
Wstęp	19

CZĘŚĆ PIERWSZA: HISTORIA MAGNEZU

1. Problem magnezu	31
2. Magnez – brakujący minerał	51

CZĘŚĆ DRUGA: SKUTKI NIEDOBORU MAGNEZU

1. Lęk i depresja	77
2. Migrena i ból	95
3. Udar mózgu, uraz głowy, operacje mózgu	113
4. Cholesterol i nadciśnienie	125
5. Choroby serca	141
6. Otyłość, zespół X, cukrzyca	161
7. Zespół PMS, bolesne miesiączkowanie, zespół wielotorbielowatych jajników	177
8. Bezpłodność, ciąża, stan przedrzucawkowy i porażenie mózgowe	187
9. Osteoporoza i kamienie nerkowe	195

CZĘŚĆ TRZECIA: BADANIA WCIAŻ TRWAJĄ

1. Zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgia	215
2. Choroba środowiskowa	233

3. Astma	247
4. Zdrowie i długowieczność	255

CZĘŚĆ CZWARTA: TESTY I SUPLEMENTY

1. Wymogi i badania testowe.....	273
2. Plan żywieniowy	287
3. Suplementy i magnez homeopatyczny.....	305
Dodatek	323
Zawartość magnezu w powszechnie używanych produktach	323
Zawartość wapnia w powszechnie używanych produktach	325
Dane adresowe	327
Nota o Autorce	333
Przypisy	335