

016. +2
154

Без
проблем



calcium

ОСТЕОПОРОЗ

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ
МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ



Ca



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
1. ОСТЕОПОРОЗ — «ЧУМА» XXI В.	6
2. СТРОЕНИЕ КОСТИ	8
3. ФАКТОРЫ РИСКА, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ ОСТЕОПОРОЗА	11
4. ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ	20
<i>Символ современной медицины — чаша, обвитая змеей.....</i>	<i>20</i>
<i>Питание с учетом положения Луны становится сбалансированным.....</i>	<i>26</i>
5. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	27
6. ВИТАМИНЫ	55
<i>Комплекс витаминов группы В — «Команды энергетиков»</i>	<i>57</i>
7. НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА	66

Содержание	109
<hr/>	
8. УГЛЕВОДЫ	68
КЛЕТЧАТКА	69
Соя.....	70
9. БЕЛКИ	73
10. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	75
11. ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА ...	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	87
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение 1.</i> Таблица питательной ценности продуктов	89
<i>Приложение 2.</i> Подвержены ли вы остеопорозу: анкета для женщин	100
<i>Приложение 3.</i> Подвержены ли вы остеопорозу: анкета для мужчин	103
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	107