

PRVI MINERAL V NAŠEM TELESU

KALCIJ je najbolj razširjen mineral v našem telesu: **98%** *KALCIJA* daje trdnost in moč kostem, **en odstotek** se nahaja v zobeh, **preostali odstotek** pa je razporejen po vsem telesu, kjer regulira številne metabolične aktivnosti.

KALCIJ je izredno pomemben za vitalne funkcije in kadar ga naša prehrana prinaša v kri premalo, ga naše telo "krade" kostem, da uravnava razliko¹.

¹ Vir: Nahtigal, F. Naučimo se uporabljati Word 2003, Cerknica: samozaložba Nahtigal, 2005. ISBN 961-90782-2-5