

## Μερικά σημαντικά στοιχεία σχετικά με το ασβέστιο

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Έρθε η ώρα να μάθετε περισσότερα για το τι ακριβώς είναι το ασβέστιο, ποιος είναι ο ρόλος του και το πιο σημαντικό, ποιες είναι οι υγιέστερες πηγές ασβεστίου.



Πόνος στις αρθρώσεις, αδύναμα οστά ή εκείνα τα γνωστά λευκά σημάδια στα νύχια σας, όλα αυτά είναι αποκαλυπτικά σημάδια της έλλειψης ασβεστίου στο σώμα μας. Πόσες φορές έχετε ακούσει αυτά τα «κλισέ» από κάποιο γιατρό ή ειδικό για την υγεία σας;

[\(περισσότερα...\)](#)