

## Spis treści

|                                                                                     |                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|
|    | WSTĘP                       | 5   |
|    | I HISTORIA                  | 10  |
|    | II CHARAKTERYSTYKA          | 30  |
|    | III DLA ZDROWIA             | 62  |
|   | IV POGROMCA DOLEGLIWOŚCI    | 82  |
|  | V PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM | 118 |
|  | VI PRZYJACIEL DOMU          | 138 |