

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Przygotowanie do ciąży	16
Poród	64
Pierwsze miesiące życia dziecka i karmienie piersią	68
Wsparcie prawidłowego doboru narzędzi terapeutycznych	88
Zdrowe odżywianie dziecka	104
Odporność	134
Zioła	146
Układ pokarmowy	158
Układ oddechowy	194
Bogate życie wewnętrzne	256
Alergie	270
Układ nerwowy	284
Naturalne gotowanie	306
Relacje rodzinne	342
Dziennik	356
Przypisy	368