

SPIS TREŚCI

Od autora	4
I. NAJLEPSZA OCHRONA PRZED CHOROBYMI, CZYLI JAK ZDROWO ODŻYWIĆ DZIECI	5
1. Walory prostej, naturalnej i ekologicznej diety, czyli powrót do prawdy o karmieniu i odżywianiu	10
2. Mądre rady najslawniejszego naturalisty	15
3. Rady córki najslawniejszego naturalisty polskiego	18
4. 10 przykazań zdrowego odżywiania dzieci	24
II. SŁAWNE KURACJE WZMACNIAJĄCE NATURALNĄ ODPORNÓŚĆ ORGANIZMÓW DZIECI	25
1. Najlepsze zabezpieczenie – mocny organizm	25
2. Dieta podnosząca odporność	28
3. Miodowe kuracje wzmacniające i chroniące przed chorobami	34
4. Wzmacniające mikstury, proszki i napoje	40
5. Kuracje naturalnymi antybiotykami na wzmocnienie odporności	45
6. Zioła po antybiotykach	48
7. Ile ziółek dla dziecka?	49
III. KURACJE LECZĄCE NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI PRZEZIĘBIENIOWE, CZYLI O ZIOŁOWYCH ORAZ NATURALNYCH SPOSOBACH NA GRYPĘ, GORĄCZKĘ, KATAR, KASZEL, ANGINY, ZAPALENIA GARDŁA, UCHA I RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH	51
1. Praktyczne i skuteczne sposoby obrony przed przeziębieniami, grypą, katarami	51
2. Najprostsze kuracje likwidujące przeziębienia poprzez pocenie, rozgrzewanie ciała kąpielami, masowaniami, wyparzaniem stóp	59
3. Herbaty i napoje rozgrzewające	63
4. Kojące okłady i nacierania na przeziębienia	69
5. Jak radzić sobie z gorączką?	72
6. Gdy dokucza katar	75
7. Gdy dokucza kaszel	80
8. Gdy boli gardło	89
9. Gdy boli ucho	92