Obsah

Předmluva: Radhi Devlukia-Shetty ix
Úvodní slovo xi
Poznámka pro čtenáře xv
Úvod 1

1
Základy ájurvédy 7

2
Vědomé početí 31

3
Péče o semínko 71

4
Příprava na porod 117

5
Narození vašeho děťátka 143

6
Posvátné poporodní období 173

7
Čerstvě maminkou 227

8
Výživa a recepty 271

9
Blahodárné účinky bylin a esenciálních olejů 305

Epilog 329
Online zdroje 331
Odkazy 333