OD REDAKCJI 7

Wprowadzenie
ZDROWIE DZIECI 11

CZĘŚĆ PIERWSZA: NA DRODZE DO ZDROWIA

Rozdział 1
TRZEBA RATOWAĆ PRZED NARODZINAMI! 21

Rozdział 2
ODŻYWIANIE KOBIETY CIĘŻARNEJ 25

Jak to zrobić? 26

Rozdział 3
JAK URODZIĆ DZIECKO, KTÓRE NIGDY NIE BĘDZIE CHOROWAĆ 31

Rozdział 4
CZY LECZYĆ DZIECI LEKAMI? 35

Rozdział 5
DZIECKO PŁACZE, JEST NIESPOKOJNE, NIE ŚPI W NOCY 45

Rozdział 6
DZIECIĘCE PORAŻENIE MÓZGOWE – DLACZEGO POWSTAJE? 49

Zatem dlaczego rodzi się dziecko z MPD? 49

Dlaczego więc chorują mamy?
Dlaczego ich tkanki są zanieczyszczone złogami? 52

Rozdział 7
ASTMA U DZIECI 61

Rozdział 8
CHROŃCIE NERKI OD MŁODOŚCI! 65

Rozdział 9
TRZUSTKA: KLUCZ DO ŻYCIA 77

Rozdział 10
**MĄDRA PROFILAKTYKA:
JAK NIE UMRZEĆ NA GRYPĘ** 93

Rozdział 11
SKOLIOZA – POWAŻNA CHOROBA 99

CZĘŚĆ DRUGA: RUCH TO ŻYCIE

Rozdział 1
HARTOWANIE 115

Rozdział 2
DZIECIĘCA SKAKANKA – SUPERTRENAŻER 119

Rozdział 3
PORANNA GIMNASTYKA 127

**ZESTAW ĆWICZEŃ CHIŃSKIEJ
GIMNASTYKI WUSHU DLA DZIECI** 129

Poprawa gibkości obręczy barkowej 129
Poprawa gibkości stawu biodrowego 131
Poprawa gibkości
odcinka lędźwiowego kręgosłupa 134
Poprawa ruchomości
odcinka piersiowego kręgosłupa 135
Poprawa ruchomości stawu skokowego 136