

# Obsah

<b>1   Rady pro praktické využití</b>	<b>5</b>
Jak se zbavit mravenců?	5
Jak odpudit hmyz?	5
Jak na hmyzí bodnutí?	6
Jak zlikvidovat červotoče?	6
Jak zbavit oděv chlupů?	7
Jak vyleštit umyvadlo?	7
Jak ošetřit kůži?	8
Jak odstranit grafity?	9
Jak odstranit kresby ze stěn?	10
Jak na skvrny od kávy?	10
Jak odstranit skvrny od červeného vína?	11
Jak odstranit připáleniny?	11
Jak čistit obrazy?	11
Jak odstranit žvýkačku?	12
Jak zesvětlit vlasy?	12
Jak pracovat s cibulí	13
Jak uchovat vlašské ořechy?	13

<b>3   Rady pro zdraví</b>	<b>15</b>
Jak se chránit před jarním sluncem?	15
Co se spálenými zády?	16
Přírodní maska	16
Zábal proti celulitidě	17
Jak se zbavit kašle?	17
Léčivé čaje	18
Řepík na bolesti v krku	18
Zázračná kopřiva	19
Když bolí zuby	20
Použití ostropestřce mariánského	20
Měsíčková mast	21
Masáž shiatsu	23
Základy aromaterapie	27
Bylinková sauna	28
Recept na dobrý spánek	29
Když bolí hlava	30
Abeceda první pomoci	32