

Tartalom

Előszó 4, Bevezető 5

TERMÉSZETES GYÓGYSZEREK 6

Gyógyfűteák, krémek, borogatások készítése és széles körű felhasználása különféle betegségek, köztük fej-, hátfájás, emésztési zavarok, émelygés és bőrpír esetén. Mindezeken kívül számos gyors megoldás egészségünk és jó közérzetünk megőrzéséhez.

TERMÉSZETES SZÉPSÉG 60

Finom arckrémek, pakolások, samponok, masszázsolajok, tisztítók, bőrradírok, fürdősók, borotválkozás utáni szerek, ajakír és más szépségápoló szerek készítése varázsmogyoróból, rózsasziromból, citromléből, illóolajokból és egyéb természetes anyagokból.

TERMÉSZETES HÁZ ÉS KERT 118

Illatos légfrissítők, bútorfényezők, konyhai és fürdőszobai takarítószer, folteltisztítók, kerti permetezők és még sok más hasznos szer gyűjteménye; valamennyi környezetbarát alapanyagból – főzőolajból, szóda-bikarbónából, ecetből és gyógynövényekből – készíthető.

KEDVENCEINK TERMÉSZETES GONDOZÁSA 160

Tanácsok, tippek természetes anyagokból – gyógynövények, fokhagyma – készült orvosságokhoz, táplálékkiegészítőkhöz, amelyek hozzájárulnak cicáink és kutyáink egészségének, víg életének megőrzéséhez, gyakran előforduló betegségeik – izomrándulások, ficamok, emésztési zavarok – kezeléséhez, paraziták elpusztításához.

Növénynevek 188, Források 189, Névmutató 189, Köszönetnyilvánítás 192