

Spôsoby šetrnej starostlivosti

Akné	10
Bolesti hlavy	11
Bolesti hrdla	13
Bolesti chrbta	15
Bolesti uší	17
Bradavice	19
Depresívne rozladenie	20
Ekzémy	21
Hemoroidy	22
Hnačka	23
Kĺbové ochorenia	25
Krčové žily	27
Močový mechúr a obličky	28
Posilňovanie odolnosti	30
Nadúvanie	32
Nervozita a úzkosti	33
Nevoľnosť a vracanie	34
Ochorenia dýchacích ciest	35
Pálenie záhy	37
Pásový opar	38
Podvrtnutia	39
Popáleniny a obareniny	40
Popáleniny od slnka	41
Poranenia kože	42
Poruchy spánku	43
Prechladnutie	45

Problémy

s krvným tlakom	47
Problémy s nohami	49
Problémy s očami	51
Perfektná domáca lekárnička	52
Problémy so zubami	55
Senná nádcha	57
Srdce a krvný obeh	58
Svalové bolesti	60
Uštipnutie hmyzom	61
Vyčerpanosť a únava	62
Vypadávanie vlasov	64
Zápach z úst	65
Zápcha	66
Žalúdočné ťažkosti	67
Ženské problémy	69
Žľníkové ťažkosti	71

KAPITOLA 2

72

Starostlivosť o telo

Celulitída	74
Čistenie tváre	75
Dekolt a krk	77
Dezodoranty	78
Holenie	79
Nečistoty pleti	80
Nehty na rukách	81
Očista celého tela	83

Ochrana pred slnkom 84

Stravovanie a krása 86

Oplachovacie vody a vlasové kúry 88

Peeling 90

Pleťové krémy a oleje 91

Pleťové masky 93

Starecké škvrny 95

Starostlivosť o nohy 96

Starostlivosť o oči 98

Starostlivosť o pery 100

Starostlivosť o pokožku 101

ABC prírodnej kozmetiky 102

Starostlivosť o ruky 105

Starostlivosť o zuby a ústa 107

Tónovanie vlasov
rastlinnou farbou 109

Umývanie vlasov 111

Vône 113

Zistenie typu pokožky 115

KAPITOLA 3 116

Domácnosť v malíčku

Boj proti pachom 118

Čistenie čalúneného nábytku 120

Čistenie okien 122

Čistenie stien 124

Čistenie svetidiel 126

Čistota v kuchyni 127

Dokonalý stav dverí 129

Farbenie textílií 130

Hygienická a svieža
kúpeľňa i WC 131

Koberce a podlahové krytiny 133

Kuchynské prístroje
v perfektnom stave 135

Mosadzné a cínové predmety 136

Odborná údržba bielizne 137

Odstraňovanie škvŕn 139

Oprava odevov 141

Ošetrovanie kožených vecí 143

Ošetrovanie kuchynských pomôcok 144

Ošetrovanie striebra 145

Sklo 146

Starostlivosť o dlážky 147

Starostlivosť o nádobu na varenie 149

Starostlivosť o posteľ 151

Systém údržby domácnosti 152

Šperky 154

Tradičné čistiace prostriedky 156

Údržba nábytku 158

Údržba obuvi 160

Údržba potrieb na čistenie 162

Umývanie riadu 163

Vypudzovanie škodlivého hmyzu 165

Záclony a závesy 167

Zrkadlá a sklenené plochy 168

Žehlíme ako profesionáli 169

KAPITOLA 4

170

Tradičná kuchyňa

Bezpečnosť v kuchyni	172
Bylinky na ochutenie	174
Cestoviny a ryža	176
Domáce sladkosti	178
Hygiena v kuchyni	180
Jesenné skladovanie	181
Konzervovanie v octe a oleji	183
Konzervovanie v soli	185
Lekváre a želé	187
Mäso, ryby a hydina	189
Nádherne stolovanie	191
Rady, ako šetriť v kuchyni	192
Nákup a zásoby	195
Nealkoholické nápoje	197
Obilniny s tradíciou	199
Ocot a olej s arómou	201
Omáčky a dresingy	202
Pečenie domáceho chleba	204
Počastovanie hostí	206
Správne používanie korenín	208
Sušenie po zbere	210
Špeciality z alkoholu	212
Čo má kedy sezónu?	214
Šťavy a sirupy	216
Varenie a pečenie	218
Vývary a polievky	220

Základné koláčové cestá	222
Zamrazovanie	224
Zaváranie	225
Zemiaky	227
Zužitkovanie zvyškov	228
Zvládame nehody pri varení	230

KAPITOLA 5

232

Bývanie s komfortom

Aranžovanie obrazov a fotografií	234
Bezpečné a pohodlné bývanie	235
Dekorácia okien	237
Dekorácie po celý rok	239
Deky a plédy	241
Farby na chvíľu pohody	242
Prírodné materiály v domácnosti	244
Hodiny	246
Izbové rastliny	247
Koberce a behúne	249
Kozub a kachľová pec	251
Kúpa čalúneného nábytku	253
Kúpeľňa na chvíľu pohody	254
Kvetinová výzdoba	256
Osvetlenie	258
Prezentácia zbierok	260
Skrášľovanie stien	261
Slávnosti	263

Skrášľovacie rekonštrukcie 264

Spáľňa	267
Starostlivosť a ochrana	269
Stolný a kuchynský textil	270
Svetelné podmienky	272
Sviečky	273
Tapety	274
Terasa a balkón	276
Ukladanie	278
Usporiadúvanie	
a ukladanie kníh	280
Vankúše	281
Vence na dvere	282
Vetranie a vykurovanie	283
Vône v dome	284
Vytváranie odkladacích priestorov	286

KAPITOLA 6 288

Záhrada bez námahy

Bylinková záhrada	290
Cibuľové a hlúznaté rastliny	292
Hnojenie a posilňovanie	294
Choroby v záhrade	296
Kompost	298
Kríky bobuľovín	300
Kvalita pôdy	302
Kvetinové záhony a obruby	304

Odstraňovanie buriny	306
----------------------------	-----

Rok v záhrade 308

Ochrana pred škodcami bez chémie	310
--	-----

Ochrana záhradných rastlín

pred mrazmi	312
-------------------	-----

Okrasné kríky a stromy	313
------------------------------	-----

Ovocné stromy	315
---------------------	-----

Polievanie záhradných rastlín	317
-------------------------------------	-----

Popínavé rastliny	319
-------------------------	-----

Presádzanie rastlín	321
---------------------------	-----

Rastliny v črepníkoch a nádobách	322
--	-----

Rozmnožovanie rastlín	324
-----------------------------	-----

Ruže	326
------------	-----

Osvedčené úslovie o počasí 328

Skleník	330
---------------	-----

Staré odrody zeleniny a ovocia	331
--------------------------------------	-----

Striedanie plodín	333
-------------------------	-----

Trávnik	334
---------------	-----

Údržba záhradného nábytku	336
---------------------------------	-----

Vidiecka záhrada	337
------------------------	-----

Vtáky v záhrade	339
-----------------------	-----

Záhradné náradie	340
------------------------	-----

Zeleninové a šalátové záhony	341
------------------------------------	-----

Zhotovenie výhľadovej clony	343
-----------------------------------	-----

Zmiešaná kultúra	345
------------------------	-----

Živé ploty – zakladanie a ošetrovanie	346
---	-----

Register	348
----------------	-----

Podakovanie	360
-------------------	-----