

Obsah

1. KAPITOLA 8

Šetrná péče o zdraví

Akné	10
Bodnutí hmyzem	11
Bolesti hlavy	12
Bolesti zad	14
Bradavice	16
Depresivní rozladění	17
Ekzémy	18
Hemoroidy	19
Krční potíže	20
Křečové žíly	22
Močový měchýř a ledviny	23
Nadýmání	25
Nachlazení	26
Nemoci kloubů	28
Posilování obranyschopnosti	30
Nervozita a úzkosti	32
Nevolnost a zvracení	33
Oční problémy	34
Onemocnění dýchacích cest	36
Pálení žáhy	38
Pásový opar	39
Popáleniny a opaření	40
Poranění kůže	41
Poruchy spánku	42
Problémy nohou	44
Problémy se zuby	46

Problémy s krevním tlakem	48
Průjem	50
Správně vybavená domácí lékárnička	52
Senná rýma	54
Spálení od slunce	55
Srdce a krevní oběh	56
Svalové bolesti	58
Ušní choroby	59
Vyčerpanost a únava	61
Vypadávání vlasů	63
Vyvrtnutí	64
Zácpa	65
Zápach z úst	66
Žaludeční potíže	67
Ženské problémy	69
Žlučnickové potíže	71

2. KAPITOLA 72

Přírodní péče o tělo

Celulitida	74
Čištění obličeje	75
Dekolt a krk	77
Deodoranty	78
Holení	79
Kondicionéry a vlasové kúry	80
Mytí vlasů	82
Výživa a krása	84

Nečistoty pleti	86
Nehty	87
Obličejové krémy a oleje	89
Obličejové masky	91
Ochrana proti slunci	93
Péče o nohy	95
Péče o oči	97
Péče o pokožku těla	99
Péče o rty	101
Abeceda přírodní kosmetiky	102
Péče o ruce	104
Péče o zuby a ústa	106
Peeling	108
Stařecké skvrny	109
Tělesná čistota	110
Tónování vlasů rostlinnými barvami	111
Určení typu pleti	113
Vůně	114

3. KAPITOLA 116

Dobře zvládnutá domácnost

Barvení textilií	118
Boj proti zápachu	119
Čištění čalouněného nábytku	121
Čištění oken	123
Čištění svítidel	125
Čištění úklidového nářadí	126

Koberce a kobercové podlahy	127
Koupelna a WC hygienicky čisté	129
Mytí nádobí	131
Odborná péče o prádlo	133
Odstraňování skvrn	135
Opravy oděvů	137
Ošetřování kuchyňského náčiní	139
Tradiční čisticí prostředky	140
Péče o kůži	142
Péče o nábytek	143
Péče o nádobí	145
Péče o podlahy	147
Péče o postele	149
System v úklidu domácnosti	150
Péče o stříbro	152
Potírání škůdců	153
Předměty z mosazi a cínu	155
Sklo	156
Šperky	157
Údržba bot	159
Údržba dveří	161
Údržba kuchyňských přístrojů	162
Údržba stěn	163
Úklid kuchyně	165
Záclony a závěsy	167
Zrcadlové a skleněné plochy	168
Žehlit jako profesionálové	169

Kuchyně, která má tradici

Alkoholické speciality	172
Aromatizovaný ocet a olej	174
Bezpečnost v kuchyni	175
Brambory	177
Bylinky zjemňují	178
Hygiena v kuchyni	180
Jak být dobrými hostiteli	181
Jak na podzim uskladnit zásoby	183
Jak se vypořádat s kuchyňskými nezdary	185
Jak správně používat koření	187
Jak využít zbytky	189
Konzervace mražením	191
Rady pro šetrné hospodyňky	192
Konzervace solí	194
Krásně prostřený stůl	196
Marmelády a želé	198
Nakládání do octa a oleje	200
Nákup a skladování zásob	202
Nealkoholické nápoje	204
Obilí – tradiční potravina	206
Omáčky a zálivky	208
Příprava masa, ryb a drůbeže	210
Sezonní kalendář	212
Sladkosti jako od maminky	214
Sušíme po sklizni	216

Šťávy a sirupy	218
Těstoviny a rýže	220
Upečte si vlastní chléb	222
Vaření a pečení	224
Vývary a polévky	226
Základní těsta pro sladké pečivo	228
Zavařované delikatesy	230

5. KAPITOLA 232

Pohodlný domov

Aranžujeme obrazy a fotografie	234
Barvy našeho srdce	235
Bydlíme bezpečně a pohodlně	237
Dekorace oken	239
Dekorace pro každé roční období	241
Deky a plědy	243
Přírodní materiály	244
Hodiny	246
Jak prodloužit životnost vybavení	247
Jak přehledně a správně ukládat knihy	248
Jak správně větrat a topit	249
Jak vytvořit úložné prostory	250
Koberce a běhouny	252
Koupelna, kde budeme relaxovat s radostí	254
Krby a kachlová kamna	256
Kupujeme čalouněný nábytek	258

Květinová výzdoba	259
Ložnice	261
Oslavy	263
Osvětlení	265
Pokoje rostliny	267
Polštáře	269
Drobné kosmetické opravy	270
Stolní a kuchyňské prádlo	272
Světlo	274
Svíčky	275
Tapety	276
Terasa a balkon	278
Úložné prostory	280
Věnce na dveře	282
Vůně domova	283
Vystavujeme sběratelské kousky	285
Zdobení stěn	286

6. KAPITOLA 288

Jak si poradit se zahradou

Bobulové keře	290
Boj s plevelem	292
Bylinková zahrada	294
Cibuloviny a hlíznaté rostliny	296
Hnojení a posilování rostlin	298
Choroby zahradních rostlin	300
Zahradníkův rok	302
Jak připravit zahradu na zimu	304

Jak se bránit škůdcům bez chemie	305
Kompost	307
Kvalita půdy	309
Květinové záhony a ohrady	311
Množení rostlin	313
Okrasné keře a stromy	315
Ovocné stromy	317
Péče o zahradní nábytek	319
Popínavé rostliny	320
Přesazujeme rostliny	322
Příprava záhonů pro salát a další zeleninu	323
Ptáci na zahradě	325
Rostliny v květináčích	326
Osvědčené pranostiky	328
Růže	330
Selská zahrada	332
Skleník	334
Smíšená kultura	335
Staré druhy zeleniny a ovoce	336
Střídání plodin	338
Trávník	339
Zahradní nářadí	341
Zaléváme rostliny na zahradě	342
Zástěna proti nežádoucím pohledům	344
Živý plot – výsadba a péče	346
Rejstřík	348