

OBSAH

Úvodní slovo	8
--------------	---

Přirozený domov	14
-----------------	----

ÚSPORNÉ BYDLENÍ

Šetříme energii	18
Zdroje energie pro domácnost	20
Kvalitní izolace	22
Topné systémy	24
Ohřev vody	28
Chlazení	30
Osvětlení	32
Šetříme vodou	34
Sběr vody	36
Recyklace vody	38

OBÝVACÍ PROSTORY

Úsporná kuchyň	40
Úsporná koupelna	44
Úsporná prádelna	46
Útulná ložnice	48
Zdravé obývací prostory	50
Domácí pracovna	52

STAVÍME A RENOVOJEME

Stavba nového domu	54
Dům úsporný od základu	56
Stavební materiály	58
Ekologická renovace	62
Dokončovací práce	64



Péče o domácnost	68
------------------	----

Ekologický úklid

Čistý domov	72
Pečlivý výběr	74
Zelené čističe	76
Čistá kuchyň	78
Čistá koupelna	80
Podlahy	82
Čisto přede dveřmi	84
Vyprané a voňavé	86
Bytový textil a prádlo	88
Přírodní prostředky na skvrny	90
Údržba nábytku	92
Péče o sklo, kovy a keramiku	94
Péče o cennosti	96
Čištění vzduchu	98

Domácí odpad

Redukovat a opakovaně užít	102
Recyklace	104
Opět jako nové	106

Škůdci v domácnosti

Nevítání hosté v kuchyni	108
Nevítání obyvatelé skříní	110
Vetřelci zvenku	112

Péče o domácí zvířata

Domácí mazlíčci	114
Vyvážená strava	116
Pohyb a hra	119
Přírodní léčivé prostředky	120
Zvířata bez parazitů	124

Zdravé tělo

126

KVALITNÍ POTRAVINY

Nejllepší je čerstvé	130
Nákup čerstvých potravin	132
Co obsahuje naše jídlo?	134
Potravinové přísady	136
Informace na obalech potravin	138
Biopotraviny	140
Skládování a konzervování potravin	142
Recepty pro vaši spíž	144
Zamrazování potravin	146
Hospodárny kuchař	148

ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Zdravé stravovací návyky	150
Vyvážený jídelníček	152
Ovoce a zelenina	156
Energie pro organismus	158

CVIČENÍ PRO ŽIVOT

Dobrá kondice	160
Aerobní cvičení	162
Posilovací cvičení	164
Šetrné metody cvičení	166
Zdravý spánek	168



Životní harmonie

170

HEZKÝ VZHLED

Zdravá plet	174
Péče o různé typy pleti	176
Čištění, tonizace a hydratace	178
Jak vypadat co nejlépe	180
Zdravé a lesklé vlasy	182
Péče o tělo	184

CELOSTNÍ ZDRAVÍ

Život v moderním světě	188
Vnitřní rovnováha	190
Duše a tělo	192
Přírodní terapie	194
Léčba rukama	196

LÉKY Z PŘÍRODY

Vnitřní zdraví	198
Zimní péče	200
Léčíme lehčí obtíže	202
Bolesti různého původu	204
Zdraví ženy	206
Tělo ve stáří	208
Vážná onemocnění	210
Přírodní léky	214

Ekologická zahrada

216

SPOLUPRÁCE S PŘÍRODOU

Několik rad do začátku	220
Ekologický přístup	222
Přirození partneři	224
Pěstujeme místní rostliny	226
Nenáročná údržba zahrady	228
Příroda na zahradě	230

ZÁKLADY ZAHRADNICTVÍ

Půda – základ zahrady	234
Kouzlo mulčování	236
Zakládáme kompost	238
Živiny pro vaši zahradu	240
Zavlažovací systémy	242
Voda pro zahradu	244
Zahrada bez zalévání	246

PRÁCE NA ZAHRADĚ

Zakládáme zeleninovou zahrádku	248
Bylinková zahrádka	252
Ovocný sad na dvorku	254
Stromy – zdroj života	256
Keře, jejich listy a vůně	258
Květiny do lemní	260
Travníky a trávy	262

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY

Boj s plevelem	264
Běžní zahradní škůdci	268
Chemické prostředky	270
Péče o zdraví rostlin	272
Nevítaní hosté na zahradě	274

Nákupy a cestování

276

Ekologický nákup

Výběr je na vás	280
Nákup z regálů	282
Kosmetika a hygienické potřeby	288
Tkaniny	292
Peníze pracují za vás	294

NA CESTÁCH

Cestování autem	296
Výběr auta	298
Snížování emisí	300
Ekologická údržba auta	302
Zelená kola	304
Na dvou kolech	306

CESTUJEME NALEHKO

Pěší výlety	308
Ekologický cestovatel	310

Rejstřík	312
Poděkování	328

