

# Obsah

4–27

## Kouzlíme v kuchyni

● Pár drobných vychytávek, které vám ulehčí nejen samotné vaření a pečení, ale zároveň poradí, jak správně potraviny skladovat.

28–61

## Byt jako klíčka

● Pamatujete, jak naše babičky čistily stoly octem? Věděly proč. Nejen ocet je skvělým pomocníkem pro úklid domácnosti. Odhalíme vám další pomocníky, díky nimž vám úklid půjde hladce a rychle.

62–77

## Osvěžte šatník

● Málokdo z nás si uvědomuje, jak je péče o prádlo důležitá. Dozvíte se, jak se o oblečení starat podle druhu tkaniny, i to, jak si ulehčit praní a žehlení.

78–101

## Pomoc bez lékaře

● Přírodní moudrost našich babiček funguje jako skvělá alternativa konvenčních léčiv. Poradíme vám, jak si ulevit při drobných poraněních a jak posílit vaši obranyschopnost.

102–121

## Krása ze spíže

● Zatočte s lámavými nehty, mastnými vlasy nebo suchou kůží! Nemusíte kvůli tomu do lékárny ani pro drahou kosmetiku. Příroda vám pomůže téměř s jakýmkoli problémem, který vás trápí.

122–130

## Zahrádka na míru

● Vaše překrásné pokojové rostliny jsou určitě vaší chloubou, ale občas se nevyhnete nežádoucím škůdcům, kteří je rádi napadají a způsobují jim nemalé škody. Na některé z nich fungují osvědčené babské rady.