

# OBSAH

- 7 ÚVOD
- 9 ZÁKLADY DOMU
- 10 Přirozený domov
- 14 Šetření vodou
- 16 Kvalita vzduchu
  
- 18 ŠETŘENÍ ENERGÍ
- 20 Osvětlení
- 22 Teplota a izolace
- 26 Domácí spotřebiče
- 27 Cestování
  
- 30 ZAŘÍZENÍ A NÁBYTEK
- 32 Nátěry
- 36 Textilie
- 40 Syntetické textilie
- 41 Koberce a podlahové krytiny
  
- 44 ÚKLID DOMU
- 46 Přírodní čisticí prostředky
- 50 Okna, stěny a podlahy
- 52 Přirozená kuchyně
- 54 Přirozená koupelna
- 56 Nábytek a doplňky
- 60 Domácí škůdci
  
- 61 PRANÍ
- 64 Prací know-how
- 66 Přírodní odstraňovače skvrn
- 70 Přirozené praní
- 72 Sušení a žehlení
  
- 75 RECYKLACE ODPADU
- 76 Omezení odpadu
- 78 Co recyklovat?
- 82 Organický odpad
- 84 Nebezpečný domácí odpad
- 86 Recyklace odpadu
  
- 88 ZDRAVÉ JÍDLA
- 90 Vhodná výživa
- 92 Organické potraviny
- 96 Etikety výrobků
- 97 Co pijeme
- 100 Dodavatelé potravin
- 104 Vlastní úroda
- 106 Příprava jídla
- 108 Skladování a vaření
  
- 110 PÉČE O TĚLO
- 112 Co říkají etikety
- 114 Péče o pleť
- 118 Běžná hygiena
- 120 Péče o vlasy
- 122 Péče o ruce a nohy
- 124 Parfémy
  
- 126 PŘÍRODNÍ LÉČBA
- 128 Běžné choroby
- 130 Léčení bylinkami
- 132 Léčivé cvičení
  
- 134 PÉČE O DĚTI
- 136 Strava malých dětí
- 138 Pleny a péče o pleť
- 140 Oblečení, lůžkoviny a hračky
  
- 142 DOMÁCÍ ZVÍŘATA
- 144 Krmení
- 146 Ochrana před škůdci
- 148 Zdraví zvířat
- 150 Hygiena zvířat
  
- 152 DOMÁCÍ KANCELÁŘ
- 154 Návrh domácí kanceláře
- 158 Počítačová stanice
- 160 Záležitosti peněz
  
- 163 Slovníček
- 171 Rejstřík
- 181 Poděkování
- 182 Další důležité informace