

<b>ÚVOD</b>	6	Byliny a koření	84
<b>ZDRAVÍ A KOSMETIKA</b>	9	Nápoje	87
<i>Zdraví</i>	10	Pečení	90
Relaxace	19	Zavařování	92
<i>Kosmetika</i>	21	Zmrazování	95
Pleť	21		
Rty	28	<b>PÉČE O DOMÁCNOST</b>	99
Ruce a nehty	28	Ekologická domácnost	101
Vlasy	30	Kuchyně	106
Líčení	31	Nádobí, sklo, příbory	111
		Koupelna a záchod	115
<b>ODĚVY, BOTY A ŠPERKY</b>	35	Okna	119
<i>Oděvy</i>	37	Koberce a podlahy	121
Péče	37	Nábytek	123
Praní a čištění	40		
Žehlení	43	<b>DROBNÉ OPRAVY</b>	127
Odstraňování skvrn	45		
Kůže	47	<b>KVĚTINY A ZAHRADA</b>	137
<i>Boty</i>	48	<i>Květiny</i>	139
<i>Šperky</i>	52	Řezané květiny	139
		Pokojevé rostliny	141
<b>POTRAVINY</b>	57	<i>Zahrada</i>	146
Uložení potravin	59		
Chléb	60	<b>CESTOVÁNÍ</b>	151
Brambory	62		
Rýže, luštěniny, těstoviny	64		
Vejce	65		
Mléčné výrobky	67		
Maso a drůbež	69		
Ryby	74		
Polévky a omáčky	76		
Ovoce	78		
Zelenina	80		