

Obsah

Úvod	9
1 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ kuchyně	13
2 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ drogerie, kosmetiky a dalších nezbytností v domácnosti	53
3 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ domácí lékárničky	79
Pohybový aparát	86
Krevní oběh, cévy a srdce	98
Zažívání, látková výměna	110
Nemoci z nachlazení	120
Kůže	136
Uši, zuby	146
Poranění	152
Ostatní zdravotní potíže	158
4 Recepty	173
Pečivo a dezerty	174
Polévky	188
Hlavní jídla	212
Recepty ze zahrady	262
5 Zásoby	295
Seznam receptů a hesel	302
Doporučená literatura	311