

Obsah

- 8 Zahrada může léčit...
- 10 Předmluva Alistaira Griffithse
- 12 Úvod Matta Keightleye



Ochranná zahrada

18 ÚVOD

20 ROSTLINY JAKO BARIÉRA PROTI ZNEČIŠTĚNÍ

- 22 Která zezeň je nejlepší?
- 24 Maximalizujte účinnost svého živého plotu
- 26 Nejen efektivita, ale i krása
- 28 Když chybí prostor
- 30 Matt Keightley: Ohraničení zahrady může být uměleckým dílem

32 ROSTLINY JAKO PROTIHLUKOVÉ STĚNY

- 34 Vegetace ve vrstvách
- 36 Jaké se nabízejí varianty?

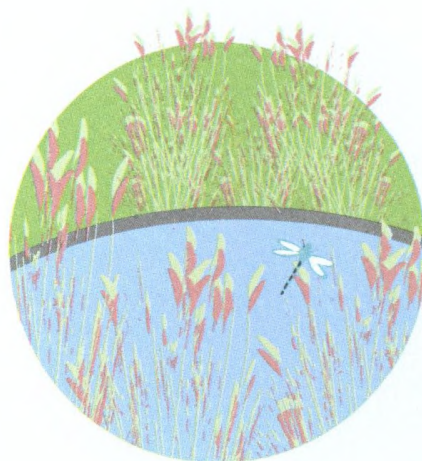
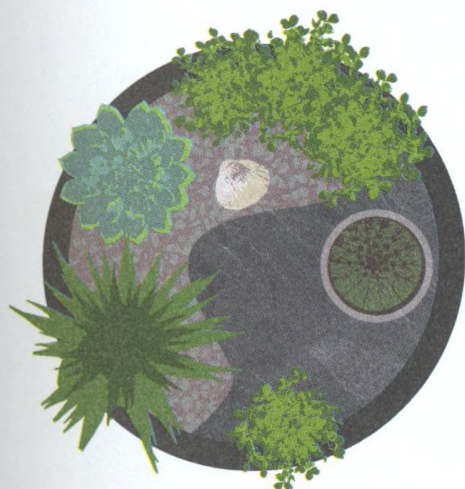
- 38 Přírodní zvuky rozptýlí pozornost
- 42 Matt Keightley: Designem proti hluku

44 ZAHRADA (TÉMĚŘ) BEZ ALERGENŮ

- 46 Jak vytvořit ráj pro alergiky

50 ZVLÁDNĚTE ŠKŮDCE PŘIROZENOU CESTOU

- 52 Rostliny, které chrání
- 54 Seznamte se s predátory
- 56 Divočina kolem nás



Léčivá zahrada

62 ÚVOD

64 VITAMIN Z PRO TĚLO I DUŠI

66 Dopřejte si dávku vitamínu Z

68 Matt Keightley: Vytvořte si skryté posezení

70 JAK ZAHRADA POMÁHÁ VAŠEMU MOZKU

72 Fascinace přírodou

74 Vytvořte si okouzující zahradu

76 Fascinující rostliny zaujmou mysl

78 Koutek pro meditaci

80 Matt Keightley: Design meditačního koutku

82 Dobíjejte si baterky i doma

84 VYPĚSTUJTE SI NA ZAHRADĚ SEBEVĚDOMÍ

86 Vyberte si, co vám sedí

90 ZAHRADNIČENÍ PROTI OSAMĚLOSTI

92 MIMOŘÁDNÉ ÚČINKY VŮNÍ

94 Zahrada plná vůní

96 Vyberte si svou vůni

98 Matt Keightley: Obklopte se vůněmi

100 VYUŽIJTE SÍLU BAREV

102 Povzbuzující barevné tóny

104 Uklidňující barevné tóny

110 OZDRAVNÁ MOC VODY

112 Vodní prvky pro pohodu

114 Matt Keightley: Vytvořte si vodní zahradu

116 POZITIVNÍ EFEKT PTAČÍHO ZPĚVU

118 Přilákejte ptáky na zahradu

122 ZDRAVÁ „ŠPÍNA“ ZE ZAHRADY

124 Imunitu najdete na záhonech

126 PROČ JE ZAHRADA LEPŠÍ NEŽ POSILOVNA

128 Správná zahradnická technika



Produktivní zahrada

132 ÚVOD

134 TAJNÝ ŽIVOT ZDRAVÉ PŮDY

136 Podpořte svou půdu

138 DETOXIKACE PŮDY POMOCÍ ROSTLIN

140 Vyvýšené záhony jako perfektní řešení

144 ZAHRADNÍ BYLINKOVÁ LÉKÁRNIČKA

146 Založte si bylinkovou zahradu

148 Pěstování léčivek a jejich využití

150 VYPĚSTUJTE SI VLASTNÍ ZELENINU

152 Příprava na výsadbu

154 Rok zeleniny

156 Využijte každý centimetr



Udržitelná zahrada

162 ÚVOD

164 OCHLAZUJÍCÍ EFEKT ROSTLIN

166 Domov klimatizovaný přírodou

168 ROSTLINY PRO ÚSPORU ENERGÍÍ

170 Izolace pomocí zelené stěny

172 Matt Keightley: Zelený obývací

174 PŘÍPRAVA NA SUCHO

176 Rostliny odolné vůči suchu

178 Trávník, který snáší suchu

180 Šetříme vodu

184 ABY ZE ZAHRADY NEBYL RYBNÍK...

186 Jak rostliny zadržují vodu

188 Zahrada odolná vůči záplavám

190 Vytvořte si dešťovou zahradu

192 Matt Keightley: Design pro dešťovou zahradu

194 VYTVOŘTE RÁJ PRO OPYLOVAČE

196 Jak pomoci opylovačům

198 Založte si přírodní louku

200 Voňavá noční zahrada

202 JE VAŠE ZAHRADA OPRAVDU „ZELENÁ“?

204 Pustte se do kompostování

206 KVĚTINY ZA VÁMI LÉTAT NEMUSÍ

208 Zahrada dekorativní po celý rok

212 Rejstřík

216 Literatura

219 Doplnující literatura

222 O autorech

223 Poděkování