

Poděkování	v
Předmluva	vii
Úvod – pár slov o zdraví	ix
1. Hlavní rysy zdravé zahrady	1
Spolupráce a tolerance místo boje	1
Omyl první: Půda je jen něco jako výrobní prostředek.	2
Omyl druhý: Plevel je nutno hubit, půda musí zůstat stále čistá.	3
Omyl třetí: Škůdce je třeba hned v začátku vyhubit, aby se nemohli rozmnožit.	6
Omyl čtvrtý: Všechno listí je potřeba na podzim shrabat a spálit.	11
2. Uspořádání zdravé zahrady	12
3. Zdravá půda	18
Předem bychom měli vědět, které naše zásahy mohou půdní organismy ohrozit	18
a) Hnojení anorganickými (syntetickými) hnojivy	18
b) Používání herbicidů a pesticidů	19
c) Vystavování půdy slunci	19
d) Vystavování půdy proudu vody	19
e) Obracení půdy „vzhůru nohama“	20
Jak půdě dodat organické látky	22
Hnojení kompostem	22
Zelené hnojení	24
Hnojení tekutými organickými hnojivy	26
Zapravení organických doplňků s pozvolným rozkladem	26

Nastýlání tenkou vrstvou organického materiálu neboli mulčování	27
4. Odolnost rostlin	30
5. Plevelé jako užité rostliny	57
6. Zdravé sousedské vztahy	63
7. Hra světla, stínu a tvarů	70
8. Pomocníci z živočišné říše	78
9. Prevence	86
Co dělat proti šíření houbových chorob	87
Co s nevtanými živočichy	90
10. Kalendárium zdravé zahrady	97
Březen	97
Duben	99
Květen	100
Červen	102
Červenec	103
Srpen	104
Září	106
Říjen	107
Listopad	108
Prosinec	109
Leden	110
Únor	110
11. Zdravá zahrada – zdravý zahradník	112
12. Zahrada pro zdravé a šťastné děti	116
Použitá literatura	122
Další užitečné kontakty a zdroje, ze kterých jsem čerpala náměty a poučení	124
Závěrem	126
Slovo o autorce	127
Rejstřík	128
Barevná příloha	131