

OBSAH

1.	JAK UŠETŘIT PENÍZE SPRÁVNÝM SKLADOVÁNÍM JÍDLA.....	8
2.	JAK UŠETŘIT SPRÁVNÝM ČTENÍM ETIKET	8
3.	JAK VYCHYTANĚ PŘIPRAVIT SMAŽÁK	9
4.	JAK ZDRAVĚJI ZAHUŠŤOVAT BEZ MOUKY	10
5.	JAK UCHOVAT ČERSTVÉ JAHODY	11
6.	JAK UCHOVAT JAHODY BEZ ZAMRAZOVÁNÍ.....	11
7.	JAK SPRÁVNĚ ZAMRAZIT JAHODY	11
8.	JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT PAPRIKY	12
9.	S MOUKOU NA ZÁŘIVÝ DŘEZ	13
10.	CO DO KUCHYŇSKÉHO DŘEZU NEPATŘÍ	14
11.	PASTA NA ČIŠTĚNÍ TROUBY	15
12.	JAK VYČÍDIT ROŠT PRACÍM PRÁŠKEM.....	15
13.	KRÁJENÍ CIBULE BEZ SLZ	16
14.	JAK RYCHLE A SNADNO OLOUPAT ČESNEK	17
15.	JAK SNADNO VYČISTIT LIS NA ČESNEK	17
16.	JAK NEJLÉPE VYUŽÍT SÍLU ČESNEKU.....	17
17.	JAK SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT KOŘENÍ.....	18
18.	JAK SNADNO NASTROUHAT SÝR.....	19
19.	JAK PŘIPRAVIT TY NEJLEPŠÍ ŠŤAVNATÉ ŘÍZKY.....	20
20.	JAK VYČISTIT VZDUCH OD SMAŽENÍ.....	21
21.	TRIK NA OHŘÁTÍ STUDENÝCH ŘÍZKŮ.....	21
22.	JAK SKVĚLE UGRILOVAT KUŘE.....	22
23.	JAK SE ZBAVIT NEŽÁDOUCÍCH PACHŮ V LEDNIČCE	23
24.	JAK SE ZBAVIT PLÍSNĚ V LEDNIČCE	23
25.	CO S VAJEČNÝMI SKOŘÁPKAMI	24
26.	ČÍM NAHRADIT VEJCE.....	24
27.	MÝTY KOLEM VAJÍČEK	25
28.	JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT VAJÍČKA	25
29.	JAK VYČISTIT VARNOU DESKU.....	26
30.	JAK ZBAVIT VARNOU DESKU PŘIPÁLENIN	26
31.	JAK VYČISTIT ZAŠLÉ KUCHYŇSKÉ PRKÉNKO	27
32.	JAK VYČÍDIT PLASTOVÉ DÓZY NA JÍDLO	28
33.	MÝT, ČI NEMÝT BRAMBORY K USKLADNĚNÍ?.....	28
34.	BRAMBOROVÁ ABECEDA.....	28
35.	JAK UVAŘIT PÁRKY, ABY NEPRASKLY.....	29
36.	JAK SI VYBRAT TU NEJLEPŠÍ ŠUNKU	29
37.	JAK VRÁTIT KUCHYŇSKÉMU DŘEZU LESK.....	30
38.	JAK BEZ CHEMIE VYČISTIT UCPANÝ ODPAD.....	30
39.	JAK SE ZBAVIT OTRAVNÝCH OCTOMILEK.....	30
40.	JAK POZNAT ZRALÝ MELOUN.....	31
41.	POZOR NA NACHYTÁVKY.....	31
42.	JAK VYBRAT CHLEBA, ABY VÁM VYDRŽEL CO NEJDÉLE.....	32
43.	JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT CHLÉB	32
44.	TRIKY PROTI ZPLESNIVĚNÍ PEČIVA.....	33
45.	JAK SPRÁVNĚ A ZDRAVĚ UVAŘIT RÝŽI.....	33
46.	JAK VYŠKVAŘIT BOŽSKÉ SÁDLO	34
47.	JAK UVAŘIT BOŽSKÉ BRAMBORY	34
48.	JAK UVAŘIT FAZOLE, ABY NENADÝMALY	35
49.	TRIK PRO RYCHLÉ UVAŘENÍ FAZOLÍ.....	35
50.	JAK ZACHRÁNIT SRAŽENÝ KRÉM	36
51.	JAK ZACHRÁNIT SRAŽENOU OMÁČKU	36
52.	PÁR VYPEČENÝCH RAD NA SLAVNOSTNÍ HOSTINU.....	37
53.	JAK UDĚLAT BOŽSKY KŘUPAVÉ KUŘE.....	37
54.	TIPY A TRIKY NA NEJLEPŠÍ GRILOVÁNÍ.....	38
55.	JAK PŘIPRAVIT NESKUTEČNĚ KŘUPAVÝ BRAMBORÁK	39
56.	JAK DODAT VÝVARU PÁTOU CHUŤ.....	40
57.	JAK NA VÝVAR, ABY NEZKYSL	40
58.	JAK VYKOUZLIT NADÝCHANÉ KARBANÁTKY.....	41
59.	VÁNOČNÍ RYBÍ TRIKY.....	41
60.	JAK SPOLEHLIVĚ VYHNAT BROUKY Z KVĚTÁKU	42
61.	JAK NA KVĚTÁK, ABY PŘI VAŘENÍ NEZHOŘKL.....	42

62.	MRAZÁK POD KONTROLOU DÍKY OBYČEJNÉ MINCI	43
63.	JAK VYCÍDIT MIKROVLNKU	44
64.	CO MÁ ZÁKAZ OHŘEVU V MIKROVLNCE	44
65.	JAK POZNAT ČERSTVÉ VEJCE OD ZKAŽENÉHO	45
66.	JAK HRAVĚ OLOUPAT KIWI	45
67.	JAK ŠETRNĚ OLOUPAT CENNÝ ZÁZVOR	45
68.	JAK VYZRÁT NAD NEZRALÝMI BANÁNY	46
69.	BANÁNY DO LEDNICE? ANO, ALE.....	46
70.	DOZRÁNÍ ZELENÝCH BANÁNŮ V TROUBĚ	46
71.	RYCHLÉ JÁTROVÉ KNEDLÍČKY BEZ JATER	47
72.	TRIKY NA VÁNOČNÍ PEČENÍ	48
73.	JAK SKLADOVAT OŘECHY AŽ NĚKOLIK LET.....	48
74.	JAK UDRŽET CUKROVÍ VLÁČNÉ.....	49
75.	JAK VRÁTIT LESK SILIKONOVÉ FORMĚ	49
76.	JAK VYCÍDIT FORMIČKY NA CUKROVÍ	49
77.	JAK NA ŠTAVNATĚJŠÍ SEKANOU	50
78.	JAK NA SEKANOU, ABY NEPRASKLA	50
79.	JAK ZAVAŘOVAT V MYČCE NA NÁDOBÍ?	51
80.	JAK SNADNO ZAVAŘOVAT KOMPOTY V TROUBĚ.....	51
81.	JAK POZNAT SPRÁVNOU TEPLOTU OLEJE NA SMAŽENÍ.....	52
82.	JAK NABROUSIT DOMA NŮŽ BEZ BROUSKU.....	52
83.	JAK NABROUSIT STARŠÍ STRUHADLO.....	53
84.	JAK SI DOMA NABROUSIT NŮŽKY.....	53
85.	JAK SI DOMA NABROUSIT MLÝNEK NA MASO	53
86.	JAK SNADNO A RYCHLE OLOUPAT BRAMBORY NA SALÁT.....	54
87.	JAK BLESKURYCHLE UVAŘIT BRAMBORY	55
88.	DALŠÍ TRIK NA VAŘENÍ BRAMBOR	55
89.	VYCHYTÁVKY PROTI HNĚDNUTÍ BRAMBOR	56
90.	BRAMBORY PŘIPRAVENÉ V TROUBĚ JAKO Z OHNIŠTĚ.....	56
91.	JAK SPRÁVNĚ ROZMRAZIT MASO.....	56
92.	JAK UPÉCT PALAČINKY JAKO MISTR	57
93.	JAK ZUŽITKOVAT ZELENINOVÉ SLUPKY	58
94.	JAK VYROBIT DOMÁCÍ PESTO ZE ZELENINOVÝCH NATÍ.....	58
95.	KUCHYŇSKÉ UTĚRKY NEJEN NA UTÍRÁNÍ.....	59
96.	JAK UCHOVAT BORŮVKY CO NEJDÉLE ČERSTVÉ	59
97.	JAK VYUŽÍT KŮRKY OD SÝRA A PEČIVA.....	60
98.	VYUŽITÍ KOŠŤÁLU BROKOLICE.....	61
99.	JAK VYUŽÍT SLUPKY OD JABLEK.....	61
100.	JAK DOMA PŘEDEJÍT PLÍSNÍM	64
101.	JAK SPOLEHLIVĚ ROZPÁLIT GRIL	65
102.	JAK SNADNO A RYCHLE VYČISTIT GRIL	65
103.	JAK UŠETŘIT ZA PALIVO.....	66
104.	JAK UŠETŘIT ZA ENERGIE A VODU	66
105.	JAK PŘEŽÍT HORKÉ DNY BEZ KLIMATIZACE.....	67
106.	VYCHYTÁVKA NA OCHLAZENÍ AUTA	67
107.	RYCHLÉ ODMRAZENÍ AUTA.....	67
108.	JAK SI VYROBIT DOMÁCÍ AVIVÁŽ.....	68
109.	AVIVÁŽ NEJEN NA PRANÍ.....	69
110.	JAK POZNAT NEVYBITOU TUŽKOVOU BATERII.....	69
111.	JAK ODSTRANIT VODNÍ KÁMEN Z WC.....	70
112.	JAK ZBAVIT TOALETU USAZENIN	70
113.	JAK ŠETRNĚ VYHNAT PAVOUKY Z DOMU.....	71
114.	BOTY JAKO ZE ŠKATULKY BEZ KRÉMU NA BOTY.....	72
115.	JAK MÍT STÁLE HEBKÉ RUČNÍKY	72
116.	VYCHYTÁVKA NA MOKRÝ A SUCHÝ SKLEP	72
117.	JAK VYČISTIT PŘIPÁLENOU ŽEHLIČKU	73
118.	ŽEHLENÍ BEZ ŽEHLIČKY	74
119.	JAK SI ZA PÁR KORUN VYROBIT TABLETY DO MYČKY.....	74
120.	JAK ODSTRANIT ZÁPACH Z BOT	74
121.	JAK VYSUŠIT BOTY KOČKOLITEM.....	75
122.	JAK DÁT NÁBYTKU NOVÝ VZHLED	75

123. JAK VYUŽÍT ZUBNÍ PASTU NEJEN NA ZUBY	76
124. DOMÁCÍ TRIKY SE ZUBNÍ PASTOU	76
125. JAK SI VYROBIT DOMÁCÍ EKO PRÁŠEK DO MYČKY	77
126. JAK VYHNAT MOLY Z KUCHYNĚ I ZE SKŘÍNĚ	77
127. JAK ODSTRANIT ZÁPACH Z PRAČKY	78
128. JAK VYUŽÍT PLATA OD VAJEC	79
129. JAK VYSTĚHOVAT Z DOMU MRAVENCE	80
130. CO MRAVENCI NESNÁŠEJÍ	80
131. JAK NA POTRAVINOVÉ MOLY	80
132. ROZTOK PROTI NÁMRAZE NA SKLE AUTA	80
133. JAK POUŽÍT KORKOVOU ZÁTKU	81
134. BALZÁM NA RTY A NEJEN NA NĚ	82
135. S POMÁDOU NEJEN NA POPRASKANÉ RTY	82
136. VŮNĚ NA TOALETU ZA PÁR KORUN	82
137. JAK SI VYROBIT TEKUTÉ MÝDLO?	83
138. JAK VRÁTIT UTĚRKÁM ALABASTROVOU BĚLOST	83
139. JAK VYUŽÍT NEPOUŽÍVANÝ KONDICIONÉR NA VLASY	84
140. JAK DŮMYSLNĚ ZRECYKLOVAT ČAJOVÉ SÁČKY	84
141. S ČAJOVÝMI SÁČKY NA MASTNOTU A ŠPINAVÁ OKNA	85
142. JAK VYČISTIT A PROVONĚT MATRACI	85
143. JAK VYUŽÍT ÚSTNÍ VODU NEJEN PRO SVĚŽÍ DECH	86
144. OCET NA ZÁPACH V KOŠI A NA ZAŠLÉ HRNCE	86
145. JAK NOUZOVĚ VYZEHLIT PRÁDLO BEZ ŽEHLIČKY	87
146. JAK ZACHRÁNIT SRAŽENÉ PRÁDLO	87
147. JAK VYROBIT DOMÁCÍ PROSTŘEDEK NA NÁDOBÍ	87
148. ČÍM SMÝT LIHOVÝ FIX	88
149. JAK SE ÚSPORNĚ ZABALIT NA DOVOLENOU	88
150. JAK OCHRÁNIT ODPAD PROTI ZÁPACHU PŘED DOVOLENOU	89
151. DOMÁCÍ BALZÁM NA POPRASKANÉ RTY	89
152. DOMÁCÍ PASTA NA POPRASKANÉ RUCE	89
153. S ASPIRINEM NEJEN NA NEDUHY	90
154. VODKA JAKO DOMÁCÍ SUPERČISTIČ	90
155. SŮL NA BĚLEJŠÍ TRIČKA A NA ZAHRADNÍ NÁBYTEK	91
156. JAK VYUŽÍT VYSOUŠECÍ KULIČKY OD BOT NEBO POTRAVIN	91
157. JAK VYUŽÍT MYČKU NA NÁDOBÍ NEJEN NA MYTÍ NÁDOBÍ	92
158. JAK VYČISTIT MYČKU NA NÁDOBÍ	92
159. JAK S MYČKOU UŠETŘIT A JAK JI ŠETŘIT	92
160. JAK ZATOČIT SE ZASCHLÝMI KAPKAMI V KOUPELNĚ	93
161. JAK VYČISTIT SPRCHOVOU HLAVICI	93
162. JAK ODSTRANIT ZE SKLENIC LEPIDLO OD ETIKET	94
163. JAK VYČISTIT SPÁRY V DLAŽBĚ	95
164. JAK ZATOČIT S VLHKOSTÍ V AUTĚ	95
165. JAK VYPRAT PRÁDLO BEZ PRACÍHO PRÁŠKU	96
166. PROČ NESUŠIT PRÁDLO NA TOPENÍ	96
167. JAK SE ZBAVIT V BYTĚ CIGARETOVÉHO ZÁPACHU	96
168. JAK VYČISTIT OKNA BEZ CHEMIE	97
169. JAK VYUŽÍT KŘÍDU	98
170. PROČ NEVYHODIT STARÝ KARTÁČEK NA ZUBY?	99
171. TABLETY DO MYČKY JAKO RYCHLOČISTIČ NA TROUBU, PRAČKU I ZÁCLONY	100
172. TUHÉ MÝDLO NEJEN NA MYTÍ	100
173. FILTR NA KÁVU NEJEN NA NI	100
174. JAK ZRECYKLOVAT STARÉ LOŽNÍ PRÁDLO	101
175. JAK ŠETRNĚ VYPRAT ZIMNÍ BUNDU S TENISÁKY	102
176. VYCHYTANÉ SUŠENÍ PRÁDLA S TENISÁKY	102
177. JAK OPĚT NAPLNIT JEDNORÁZOVÝ MLÝNEK NA KOŘENÍ	102
178. DOMÁCÍ LEŠTIDLO NA BLÝSKAVÉ KACHLIČKY	103
179. JAK SE VYVAROVAT ŽMOLKŮ PO VYPRÁNÍ PRÁDLA	103
180. JAK SE BEZPEČNĚ ZBAVIT ŽMOLKŮ NA PRÁDLE	103
181. PEPŘ JAKO PRACÍ PROSTŘEDEK	104
182. JAK MÍT RYCHLE NAKLIZENO NA OKO	104
183. ČASTÉ CHYBY PŘI ÚKLIDU	105

184. JAK ZBAVIT HRNKY USAZENIN OD ČAJE A KÁVY	105
185. PODŘADNÁ JABLKA NEVYHAZUJTE	106
186. VYCHYTÁVKY NA UMYTÍ OKEN A ŽALUZÍÍ	106
187. VYUŽITÍ ODLAKOVAČE NA NEHTY	106
188. MOUKA JE DOBRÁ NEJEN NA PEČENÍ	107
189. JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O WC ŠTĚTKU	107
190. JAK POUŽÍT LAK NA NEHTY NEJEN NA NĚ	108
191. JAK NALOŽIT S VÁNOČNÍM STROMKEM V KVĚTINÁČI	108
192. JAK SI VYROBIT PODPALOVAČ DO KRBU	109
193. JAK VYČISTIT SKVRNY OD KÁVY V TERMOHRNKU	109
194. VYUŽITÍ KOLÍČKŮ NEJEN NA VĚŠENÍ PRÁDLA	110
195. JAK VYUŽÍT BUBLINKOVOU FÓLII	111
196. JAK POZNAT PRAVÝ ČESKÝ ČESNEK	114
197. JAK BEZ CHEMIE VYZRÁT NA MANDELINKU	114
198. JAK SPRÁVNĚ SKLADOVAT HRUŠKY	115
199. JAK SE HUMÁNNĚ ZBAVIT KRTKŮ	115
200. JAK VYUŽÍT POKLAD JMÉNEM KRTINEC	116
201. VYCHYTANÁ PAST NA MYŠI	116
202. JAK ZVÝŠIT KLÍČIVOST SEMEN	116
203. JAK ZVÝŠIT ÚRODU OKUREK	116
204. BIO ELIXÍR PRO OKURKY	117
205. JAK ZACHRÁNIT HOŘKÉ OKURKY	117
206. JAK NAMNOŽIT RAJČATA JEŠTĚ V ČERVNU	118
207. JAK ZVÝŠIT ÚRODU RAJČAT	118
208. PŘÍRODNÍ HNOJIVO NA PAPRIKY	119
209. JAK SPRÁVNĚ VYTĚŽIT MALINOVOU ÚRODU	119
210. BANÁNOVOKÁVOVÝ EKO KOKTEJL NA POKOJOVKY	120
211. JAK ZATOČIT S MŠICEMI NA RŮŽÍCH	120
212. TRIKY NA DLOUHOKVETOUČÍ KVĚTINY	121
213. JAK VYLEŠTIT LISTY POKOJOVÝCH ROSTLIN	121
214. JAK SE POSTARAT O POKOJOVKY BĚHEM DOVOLENÉ	122
215. JAK OŽIVIT SKOMÍRAJÍCÍ POKOJOVKY A BALKONOVKY	123
216. JAK PĚSTOVAT KEDLUBNY, ABY NEDŘEVNATĚLY	123
217. JAK VYCHYTANĚ SKLADOVAT BYLINKY	123
218. ČÍM HNOJIT JAHODY	124
219. JAK SI PŘIPRAVIT KVALITNÍ HNOJIVO „SLEPIČINEC“	124
220. KOPŘIVOVÝ ZÁKVAS JAKO SUPERHNOJIVO	124
221. JAK ZACHRÁNIT NAMRZLÉ MUŠKÁTY	125
222. JAK PROBUDIT MUŠKÁTY PO ZIMĚ	125
223. ZÁZRAČNÉ HNOJIVO NA MUŠKÁTY ZA PÁR KORUN	125
224. PIVO POSLOUŽÍ JAKO HNOJIVO A VYŽENE OCTOMILKY	126
225. SLUPKY OD CIBULE JAKO HNOJIVO	126
226. SE SODOU NA RAJČATA, MUŠKÁTY A ZAŠLÉ KVĚTINÁČE	127
227. JAK VYUŽÍT VODU, VE KTERÉ SE VAŘILA VEJCE	127
228. JAK URYCHLIT ZRÁNÍ ZELENÝCH RAJČAT	127
229. JAK PRODLOUŽIT KRÁSU ŘEZANÝCH KVĚTIN	128
230. JAK SI VYPĚSTOVAT VLASTNÍ RŮŽI Z ŘEZANÉ KVĚTINY	128
231. KDY SÁZET A STRÍHAT RŮŽE	129
232. JAK VYCHYTANĚ Odstopkovat RYBÍZ	129
233. JAK OCHRÁNIT OVOCNÉ STROMKY PŘED MRAZEM A ŠKŮDCI	129
234. JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O ORCHIDEJE	130
235. NEJLEPŠÍ DOMÁCÍ HNOJIVA NA ORCHIDEJE	130
236. JAK ZACHRÁNIT SKOMÍRAJÍCÍ ORCHIDEJ	131
237. BANÁNOVÝ ČAJ NA ORCHIDEJE	131
238. STARÝ CHLĚB JAKO SUPERHNOJIVO NA KVĚTY ORCHIDEJÍ	132
239. JAK SE ZBAVIT NA TERASE DOTĚRNÉHO HMYZU	132
240. JAK Z PERGOLY ODEHNAT VOSY	133
241. BYLINKY JAKO OCHRÁNCI PŘED ŠKŮDCI ÚRODY	133
242. MECHANICKÁ PAST NA SLIMÁKY	133
243. JAK NA SLIMÁKY BEZ CHEMIE	134
244. JAK SE ZBAVIT PLEVELE V ZÁMKOVÉ DLAŽBĚ	134

245. VYCHYTÁVKY NA OKAMŽITÉ ZNIČENÍ PLEVELE.....	134
246. JAK VYZRÁT NA MŠICE NA RŮŽÍCH	135
247. ABY SE VÁNOČNÍ HVĚZDA ČERVENALA I PŘÍŠTÍ ROK	135
248. CO S VÁNOČNÍ HVĚZDOU PO VÁNOCÍCH	135
249. JAK NA TO, ABY BRAMBOŘÍK KVETL CELOU ZIMU	136
250. DOMÁCÍ REPELENT PROTI KOMÁRŮM	136
251. REPELENT PROTI KOMÁRŮM POD PERGOLU	137
252. JAK ZATOČIT SE ŠTÍPANCEM OD KOMÁRA	137
253. JAK VYČISTIT ZAŠLÝ PLASTOVÝ NÁBYTEK	137
254. ŽELEZNIČNÍ PRAŽCE NA ZAHRADU NEPATŘÍ	138
255. JAK OŠETŘIT ZAHRADNÍ NÁRADÍ	138
256. TCHYNIN JAZYK DO KAŽDÉ LOŽNICE	139
257. PLEVEL JAKO ROSNIČKA A BAROMETR	139
258. JAK VYUŽÍT ALOBAL NA ZAHRADĚ	140
259. JAK SI SPOLEHLIVĚ VYČISTIT RUCI	140
260. RÝT ZÁHONY NA PODZIM, NEBO NA JAŘE?	140
261. JAK SPRÁVNĚ USKLADNIT KOUPENOU CIBULI	141
262. JAK SPRÁVNĚ USKLADNIT DŘEVO NA ZIMU	141
263. JAK HNOJIT ZÁHONY I V ZIMĚ	142
264. SKOŘÁPKY Z PISTÁCIÍ JAKO MULČ	142
265. OCET NA KRÁSNĚJŠÍ ZAHRADU	143
266. JAK VYUŽÍT DEŠŤOVKU	143
267. JAK NAHRADIT MULČOVACÍ FÓLII	143
268. JAK SI VYROBIT DOMÁCÍ EKO ŠAMPON PRO PSY	146
269. ČÍM ÚČINNĚ ODSTRANIT LÍNAJÍCÍ SRST	147
270. ÚČINNÝ REPELENT PRO DOMÁCÍ MAZLIČKY	147
271. JAK OCHLADIT PSA	147
272. ČÍM KRMIT A NEKRMIT LESNÍ ZVĚŘ	148
273. JAK POSÍLIT PSÍ IMUNITU NEJEN V ZIMĚ	148
274. ČÍM NIKDY NEKRMIT PSY	148
275. ČÍM KRMIT ČTYŘNOHÉHO PŘÍTELE	149
276. JAK PEČOVAT O PSÍ ZUBY	149
277. JAK PŘIPRAVIT PSA NA SPOLEČNOU DOVOLENOU	149
278. JAK NEJLÉPE A BEZPEČNĚ ODSTRANIT KLÍŠTĚ	152
279. RANNÍ VYCHYTÁVKY NA HUBNUTÍ	152
280. ČAJ Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK NA HUBNUTÍ	153
281. HUBNEME A MLÁDNEME S CIBULÍ	154
282. TUKOŽROUTSKÝ ČAJ ZE 3 SUROVIN	154
283. JEDNO JABLKO DENNĚ JE NADE VŠE	154
284. MODERNÍ MÝTY O NEZDRAVÉM OLEJI A MAJONÉZE	155
285. JAK PŘÍRODNÍ CESTOU ZATOČIT SE STRESEM	155
286. S AFRICKOU KOPŘIVOU NA ÚNAVU A PROTI ÚNAVĚ	156
287. JAK SE RYCHLE ZBAVIT PÁLENÍ ŽÁHY	156
288. JAK MÍT SVĚŽÍ DECH I BEZ ŽVÝKAČKY	156
289. JAK ZATOČIT SE ZÁCPOU	157
290. JAK SI RYCHLE VYROBIT LEVNÝ DOMÁCÍ DEODORANT	157
291. SLUPKY Z BANÁNŮ DO KOŠE NEPATŘÍ	158
292. HŘEBÍČKEM PROTI BOLAVÝM ZUBŮM	158
293. DOMÁCÍ ÚSTNÍ VODA ZA PÁR KORUN	159
294. DOMÁCÍ REPELENT PROTI KLÍŠŤATŮM A KOMÁRŮM	159
295. REPELENT PROTI KLÍŠŤATŮM NA ODĚV	160
296. VÍNEM PROTI CHOLESTEROLU	160
297. JAK SI ZJEDNODUŠIT KRÁJENÍ A KONZUMACI HUB	161
298. JITROCEL JAKO PRVNÍ POMOC NA DROBNÁ PORANĚNÍ	161
299. JAK PROTI POCENÍ NOHOU	162
300. ZDRAVOTNÍ ČAJ Z BOBKOVÉHO LISTU	162
301. OMLAZOVACÍ ELIXÍR PODLE ČÍNSKÉ MEDICÍNY	163
302. JÍDELNÍ TRIKY NA PLOCHÉ BŘICHO DO PLAVEK	163
303. JARNÍ OČISTA S MEDVĚDÍM ČESNEKEM	164
304. MÁTOVÝ LIKÉR NA ŽALUDEK A NA NERVY	165
305. JAK U TELEVIZE ZDRAVĚ MLSAT A POSÍLIT SI KOSTI	165

306. JAK SI VYROBIT BAREVNOU MOŘSKOU SŮL DO KOUPELE	166
307. ZLATÉ MLÉKO NA ZDRAVÍ A SÍLU	166
308. PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTI BŘICHA, PLYNATOSTI A PRŮJMU	167
309. JAK VYZRÁT NA SUCHOU KŮŽI	167
310. TRIK NA POPRASKANÉ PATY	168
311. JAK SI VYROBIT PŘÍRODNÍ SPREJ DO NOSU	168
312. JAK NA LÉČIVÝ SIRUP Z RÝMOVNÍKU	169
313. S RÝMOVNÍKEM NEJEN NA RÝMU	169
314. JAK SPOLEHLIVĚ ZAHNAT AFTY	170
315. OKURKOVÝ NÁLEV JAKO SUPERTEKUTINA	170
316. JAK A JAKOU PÍT KÁVU SKUTEČNĚ NA ZDRAVÍ	170
317. JAK SI VYROBIT SUCHÝ ŠAMPON	171
318. JAK RYCHLE ZAHNAT RÝMU	171
319. ZÁZRAČNÁ MAJORÁNKOVÁ MAST NA RÝMU	171
320. SKOŘÁPKOVÝ ČAJ PROTI KAŠLI	172
321. JAK VYUŽÍT VODU Z UVAŘENÝCH BRAMBOR	172
322. S ALOBALEM NA ČISTŠÍ PŘÍBORY	172
323. SILVESTROVSKÉ VYCHYTÁVKY PROTI KOCOVINĚ	173
324. OŘECHOVÉ LISTY PROTI POCENÍ NOHOU	173
325. ŠŤÁVU Z NASTROUHANÝCH BRAMBOR NEVYLÉVEJTE	174
326. JAK NEOCHUDIT JABLKA O VITAMINY	174
327. JAK VYDEZINFIKOVAT PRAČKU	175
328. JAK SNADNO VYBĚLIT ZAŠLÉ SPODNÍ PRÁDLO	175
329. JAK ZBAVIT PRÁDLO BACILŮ	175
330. JAK PROVONĚT PRÁDLO I BEZ AVIVÁŽE	176
331. ZÁZRAK JMÉNEM TEA TREE OLEJ	176
332. S TLUSTICÍ NA STRIE I OPAR	177
333. S ŽENŠENEM PĚTILISTÝM NA VŠE DOBRÉ I ZLÉ	177
334. JAK VYUŽÍT PŘEZRÁLOU OKURKU	178
335. JAK SE SOLÍ A OCTEM NAVODIT HARMONII	178
336. JABLEČNÝ OCET JAKO ÚČINNÝ DEODORANT	178
337. S OLEJEM PRO ZDRAVĚJŠÍ ZUBY	179
338. S JAHODAMI PRO KRÁSNĚJŠÍ OČI A PLEŤ	179
339. PAMPELIŠKA JAKO VŠELÉČIVKA	180
340. JAK VYUŽÍT PROŠLÝ PEROXID VODÍKU	180
341. SÁDLO JAKO LÉK A KOSMETIKA	181
342. KAŠTANY POD POLŠTÁŘ DO KAŽDÉ RODINY	181
343. DÁT SI DVACET PO OBĚDĚ SE VYPLATÍ	182
344. ČÍM ZAHNAT NESPAVOST	182
345. JAK ZÍSKAT PŘÍRODNÍ VITAMIN C Z CITRUSOVÝCH SLUPEK	182
346. JAK SI ZE SLUPEK VYROBIT VÁNOČNÍ PARFÉM	183
347. JAK ROZPUSTIT HLENY V KRKU	183
348. TYMIÁNOVÁ MAST PROTI RÝMĚ	184
349. RELAXAČNÍ POLŠTÁŘEK Z PISTÁCIÍ	184
350. OZDRAVNÉ VYCHYTÁVKY PRO SRDCE A CÉVY	185
351. OŠKLIVÁ JABLKA PRO KRÁSNOU PLEŤ	185
352. BOBKOVÝ OLEJ NA BOLAVÁ KOLENA A NA LEPŠÍ TRÁVENÍ	185
353. S MAJOLKOU NA KRÁSNĚJŠÍ POKOŽKU	186
354. VYCHYTÁVKY NA BOLEST HLAVY	186
355. BRAMBOROVÝ OBKLAD NA BOLAVÉ PATY A NA OTLAKY	186
356. S MÁTOU NA DETOX I NA HUBNUTÍ	187
357. HOŘČICE NEJEN K PÁRKŮM	187
358. PEPŘ JAKO ČERNÉ ZLATO PROTI VIRÓZÁM	187
359. S MANDLEMI NA HUBNUTÍ A PROTI STÁRNUTÍ	188
360. CO MLSAT PŘED SPANÍM	188
361. SLUPKY OD CIBULE PROTI KAŠLI	188
362. SE SKOŘÁPKAMI OŘECHŮ PROTI KAŠLI	189
363. RÝŽE JAKO ELIXÍR MLÁDÍ	189
364. DETOX S PLEVELEM	189
365. JAK VYUŽÍT PROŠLÉ DROŽDÍ	189