

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	11
1 O czym jest ta książka?	11
I. ŻYCIE W HARMONII Z NATURĄ	15
1 Jak znaleźć na to wszystko czas?	19
2 Oszczędzajmy czas, stwórzmy wspólnotę	22
II. NATURALNIE CZYSTY DOM	25
1 Czym jest prawdziwa czystość?	25
2 Co zyskujesz, nie kupując w sklepie?	32
3 Trochę bezpiecznej chemii	35
4 Składniki. Gdzie je kupić	37
5 Sprawdzone środki, którymi wysprzątasz cały dom	40
Proste przepisy - 42 ♦ W kuchni - 44 ♦ W całym domu - 50 ♦ W łazience i pralni - 55	

III. LUBIĘ PORZĄDEK, NIE CIERPIĘ SPRZĄTAĆ 61

- 1) Triki ułatwiające sprząatanie 64
Codzienne porządki – 67 ♦ Raz w tygodniu – 68
- 2) Jak usunąć z domu niepotrzebne rzeczy? 70

IV. ZRÓB NATURALNE KOSMETYKI WE WŁASNEJ KUCHNI... 73

- 1) Co serwujesz swojemu ciału i jaki to ma wpływ na twoje zdrowie 73
- 2) Czy domowe kosmetyki mogą być skuteczne? 86
- 3) Kluczem jest prostota 88
- 4) Pielęgnacja twarzy – oczyszczanie, nawilżanie i upiększanie 89
Jakich tłuszczów używać do pielęgnacji skóry – 90 ♦ Skóra sucha – 90 ♦ Skóra wrażliwa – 90 ♦ Skóra tłusta – 91 ♦ Naturalne oczyszczanie – 92 ♦ Ziołowy peeling do twarzy – 93 ♦ Sauny parowe – 96 ♦ Maseczki oczyszczające – 96 | Tonizowanie skóry – 100 ♦ Nawilżanie skóry – 103 ♦ Uspokajamy skórę wrażliwą – 103
- 5) Ważne informacje 111
- 6) Przywróć naturalny blask włosom na lata 112
Detoks włosów – 113 ♦ Kiedy nasze włosy są gotowe porzucić mydło – 116 | Odżywka do włosów – 118 | Balsam na zniszczone włosy – 119
- 7) Oczyszć, nawilż i rozpieść swoje ciało 122
Nawilżanie – 127 ♦ Jak kupić dobre olejki eteryczne – 127 | Olejki eteryczne do skóry suchej – 129 | Olejki eteryczne do skóry wrażliwej lub normalnej – 130 | Olejki eteryczne do skóry tłustej – 130 ♦ Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych – 131

8| Troszkę o słońcu 135

Jak korzystać ze słońca - 139

V. PO PROSTU DZIECKO 141

1| Wyprawka, która nie niszczy domowego budżetu 141

Eliminacja wózka - 141 ♦ Eliminacja łóżeczka - 144 ♦

Eliminacja wanieńki - 144 ♦ Eliminacja pieluch

jednorazowych - 146 ♦ Pranie pieluszek - 149 | Skuteczny
odplamiacz do pieluch - 152 | Jak odkazić pieluchy - 154

2| Zrób dziecku krem 155

Dlaczego powinno się unikać komercyjnych

produktów - 155 ♦ Myjemy włosy - 160 ♦ Łagodząca kąpiel
dla dziecka - 162

VI. ZIOŁA W TWOIM DOMU 165

1| Naturalnie bez skutków ubocznych 168

2| O naszym zdrowiu słów kilka 170

3| Warzywa, które leczą 172

Jakie warzywa powinny się pojawić w naszej diecie i jakie
jest ich działanie - 174

4| Znane leki z ziołowej apteki 181

Zapobieganie infekcjom - 183 ♦ Infekcje gardła - 186 |

Szybkie zniszczenie wroga wodą utlenioną - 188 | Goździki na

znieczulenie - 189 ♦ Przeziębienie i grypa - 190 ♦ Kłopoty

z trawieniem - 192 | Zgaga - 194 ♦ Gorączka - 195 ♦

Gorączka u dziecka - 196 | Zioła w czasie gorączki - 198 |

Bardzo wysoka gorączka - 199 ♦ Kiedy udać się do

lekarza? - 201 ♦ Konwulsje gorączkowe - 202 ♦ Na ból

głowy - 205 ♦ Kobiece dolegliwości - 207 | Ziołowy środek

rozkurczowy – 207 | Ciepła woda – 207 | Podrażnienia skóry,
oparzenie słoneczne – 207 ♦ Na uspokojenie – 209 ♦ Na
siniaki, stłuczenia i opuchliznę – 211 | Ocet jabłkowy – 211

VII. OGRÓD W SYMBIOZIE Z NATURĄ 213

- 1| Naturalnie, chodzi o to, by się nie narobić, czyli
o ogrodnictwie miejskim 216
Projektowanie własnego ogrodu – 218 ♦ Ogródnictwo
wertykalne – 219 ♦ Jakie nasiona – 222
- 2| Jałowa ziemia nie rodzi wartościowych warzyw 224
Najprostszy nawóz – 227 ♦ Triki dla miniogrodu – 228
- 3| Z mydłem na mszyce, czyli o walce ze szkodnikami
naturalnie 229

VIII. BLISKO SZCZĘŚCIA 235

- 1| Żyj prawdziwie 237
- 2| Repetytorium. Podstawy minimalizmu 239
Poznaj 5 podstawowych zasad minimalizmu – 241 ♦ Prostota
i minimalizm. To jest osiągalne – 243
- 3| Minimalistycznie z dziećmi 245

DODATKI 249

- JAK SIĘ BRONIĆ PRZED CHEMIĄ W ODZIEŻY? 251
- COTYGODNIOWA LISTA KONTROLNA 254
- TWOJA COTYGODNIOWA LISTA KONTROLNA 256
- WEEKENDOWY PLAN GENERALNEGO SPRZĄTANIA 258
- 10 KROKÓW DO PROSTOTY DLA DOROSŁEJ OSOBY 260

CZEGO POTRZEBA ROŚLINOM?	262
CIEKAWÉ STRONY O EKOLOGII I ŻYCIU BEZ CHEMII	263
DLA RODZICÓW. KOCHAJ I PRZYTULAJ	264
1 Stop samotności!	269
2 Dotyk jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka	271
3 Dobry sen małości	272
BIBLIOGRAFIA	277