

SPIS TREŚCI

- 9** WSTĘP
- 10** OPINIE CZYTELNICZEK
- 14** WPROWADZENIE
- 14** Ekologika, czyli o czasach, kiedy bycie eko przestało być fanaberią
- 15** Ekologika – czym jest?
- 16** Dla kogo powstała ta książka?
- 20** Powszechne mity dotyczące zielonego życia
- 23** Czego potrzebujecie, aby rozpocząć ekożycie w wielkim mieście?
- 31** ZIELONE SPRZĄTANIE
- 32** Dlaczego zielone sprzątanie?
- 33** Kwasy i zasady
- 34** Mity dotyczące ekosprzątania
- 38** Mydło – uniwersalny środek do sprzątania
- 42** Jak kupować w sklepie środki do sprzątania?
- 44** Sprzątamy łazienkę bez toksyn

- 46** Jak pozbyć się bakterii bez mydła antybakteryjnego i specjalnych substancji dezynfekujących?
- 47** Zmiana nastawienia do sprzątania
- 58** Sprzątamy kuchnię
- 66** Powietrze w waszym domu
- 80** ZIELONY DOM
- 82** Co możecie zmienić?
- 87** Życie bez plastiku
- 90** Kultura jednorazówek
- 92** Ograniczcie liczbę kupowanych i otrzymywanych szpargałów
- 92** Minimalizm w kuchni
- 98** ZIELONA SZAFA
- 101** Owinięci w plastik. Czytamy etykiety i skład
- 104** Jak szukać dobrej jakości ubrań w second handach?
Krótki poradnik
- 111** ZIELONE ODŻYWIANIE
- 111** Świadomość zagrożeń
- 114** GMO, czyli genetycznie modyfikowane organizmy
- 115** Jaki mamy wybór?

- 115** Jak kupić w dobrej cenie prawdziwą żywność?
- 116** Przygotujcie się na burzę!
- 117** Zasady ekoodżywiania
- 119** Wybierzcie dostawcę warzyw
- 120** Czy ekożywność jest droga?
- 124** Miejskie ogrody
- 134** ZIELONA URODA
- 136** Krok 1. Zaczynajcie od snu
- 150** Krok 2. Chrońcie skórę przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi, w tym komercyjnymi produktami do pielęgnacji
- 151** Krok 3. Jedzcie zdrowo
- 156** Krok 4. Oczyszczanie
- 166** Krok 5. Nawilżanie
- 178** OBEJMIJCIE PLANETĘ
- 181** NOTATNIK
- 191** PRZYPISY