

Wprowadzenie	13
--------------------	----

1: Soda oczyszczona	15
---------------------------	----

Co to takiego? Jak to działa? Jak jej używać?

Dlaczego jest tak popularna?	15
------------------------------------	----

Jak – i dlaczego – to działa?	16
-------------------------------------	----

Właściwości żrące	16
-------------------------	----

Naturalny środek neutralizujący	16
---------------------------------------	----

Skarb piekarza	17
----------------------	----

Inne zastosowania	18
-------------------------	----

Na początku... ..	19
-------------------	----

Soda oczyszczona dziś	22
-----------------------------	----

Produkt przyjazny dla środowiska	22
--	----

Firma dbająca o środowisko	24
----------------------------------	----

Sposoby wykorzystywania sody oczyszczonej	25
---	----

2: Wskazówki kulinarne	27
------------------------------	----

Wskazówki dotyczące pieczenia	28
-------------------------------------	----

Najlepszy przepis na ciasteczka z wiórkami czekoladowymi	29
--	----

Zastępowanie cukru miodem?	30
----------------------------------	----

Wskazówki dotyczące proszku do pieczenia	31
--	----

Sekrety patelni i piekarnika	32
------------------------------------	----

Magia głównych dań	32
--------------------------	----

Szalone pomysły	33
-----------------------	----

Owoce i warzywa	33
-----------------------	----

Pomidorowe pomysły	35
--------------------------	----

Ops!	35
------------	----

Czas na drinka	35
----------------------	----

3: Kuchnia	37
Środki zaradcze	38
Proszek do szorowania własnej produkcji	39
Porady spod lady	39
Ratowanie zlewu	39
Czyszczenie rur	40
Skuteczne mycie naczyń	41
Szkło i plastik	42
Kawa czy herbata?	43
Świeżość w lodówce	44
Wskazówki dotyczące kuchenek mikrofalowych	45
Podręczna gaśnica	45
Czyszczenie wierzchu kuchenki	46
Naprawianie szkód	46
Czyszczenie wnętrza kuchenki	47
Sprzęty gospodarstwa domowego	47
Walka z tłuszczem	48
Nadawanie połysku garnkom i patelniom	48
Staroświecka mieszanka do czyszczenia	49
Czyszczenie srebra	50
Radzenie sobie z rdzą	50
Kubły na śmieci	51
Jednorazowe pojemniki	51
4: W łazience	55
Czyszczenie powierzchni	56
Czyszczenie wanny	56
Prysznicowe sekrety	57

Czyszczenie zasłony prysznicowej	58
Czyszczenie sedesu	58
Odświeżacze powietrza	59
5: Dbanie o dom	61
Okna jak marzenie	62
Czyszczenie drewna	62
Czyszczenie powierzchni	63
Dywanowe porady	63
Pomysły na wejście	65
Różne wskazówki	66
Kominek i domowe ognisko	67
Usuwanie nieprzyjemnych zapachów	67
Odświeżanie szaf	68
Pochłaniacze zapachów	69
6: Pranie	71
Wskazówki dotyczące pralki	72
Wspomaganie wybielania	73
Przygotowywanie płam do prania	73
Miej nosa	74
Dla wrażliwych dusz	75
Czyszczenie żelazka	75
Pranie chemiczne	75
Obuwie	76
Walka z potem	76
Akcenty osobiste	77

7: Higiena i wygląd	79
Włosy	80
Pielęgnacja skóry	80
Odświeżanie ciała	81
Pielęgnacja dłoni	82
Pielęgnacja oczu	82
Odświeżanie oddechu	83
Domowa pielęgnacja zębów	83
Zachowaj śnieżnobiały uśmiech	85
Pielęgnacja protez	85
Uszy	86
Stopy	86
 8: Domowe lekarstwa	 87
Jako środek zobojętniający kwas	88
Domowe lekarstwa na dolegliwości pęcherza	89
Napój mineralny	90
Rzuć palenie	90
Podrażnione gardło	90
Zapchany nos	91
Ukąszenia owadów	91
Oparzenia	91
Inne problemy skórne	92
 9: Male urwisy	 93
Opieka nad niemowlakiem	94
Radzenie sobie z ciemieniuchą	94
Zdrowa pupa	95
Lekarstwo mamy	95

Rzeczy dziecka	96
Magia mamy	97
10: Projekty dla dzieci	99
Zabawa z dywanowym szablonem	100
Projekty plastyczne	100
Erupcja wulkanu	101
Skaczące przedmioty	102
Nadmuchiwane zabawki	103
Lepienie i wypiekanie figurek	103
Modelina z mikrofalówki	105
Jadalna masa do ciasteczkowych rzeźb	105
11: Pielęgnacja zwierząt	107
Kłopoty ze zwierzakami	108
Kocia toaleta	108
Psia czystość	109
Szczenięce kałuże	110
Psie akcesoria	110
Inne problemy ze zwierzakami	111
12: Przydatne wskazówki	113
Zastosowania na dworze	114
Warsztat/garaż	114
Konservacja akumulatora	115
Czyszczenie samochodu	116
Środki zapobiegawcze	117
Wodny relaks	117

13: Porady dla ogrodników	119
Ogród przed domem	120
Pestycydy własnej roboty	120
Kompost	121
Coś dla ptaków	121
Rośliny w domu	121
Walka z mrówkami	122
14: Rękodzieło i inne hobby	123
Rękodzieło	124
Specje od pieniędzy	124
Dla pasjonatów	125
Wakacje i rozrywka	125
15: Na łonie natury	127
W samochodzie turystycznym i na łodzi	128
W drodze i na kempingu	128
Sportowcy	129