

Spis treści

Wprowadzenie	— 3
Przedmowa	— 8
1. Głodujący świat	— 11
2. Znaczenie białka w żywieniu	— 13
3. Cukier jest słodki – lecz niebezpieczny	— 15
4. Sól – to nie tylko przyprawa	— 17
5. Tłuszcz i olej w naszej kuchni	— 19
6. Owoce i warzywa w ciągu całego roku	— 21
7. Zioła i przyprawy z pól i łąk	— 23
8. Czyżby trucizna w potrawach była naszym codziennym chlebem?	— 25
9. Nasz posiłek zaczyna się w sklepie	— 27
10. Inaczej jemy – inaczej gotujemy	— 29
11. Jak można inaczej gotować? Przepisy kulinarne	— 31
12. Surówki – wyborne i zdrowe	— 39
13. Przepisy na surówki	— 41
14. Pieczemy zdrowiej – ogólne wskazówki	— 44
15. Pieczemy zdrowiej. Przepisy	— 47
16. Sporządzanie jogurtu i innych przetworów z kwaśnego mleka	— 51
17. Konserwowanie i przechowywanie zapasów	— 53
18. Oszczędzanie prądu w gospodarstwie domowym	— 57
19. Ogrzewanie – pożeraczem prądu numer jeden	— 60
20. Wodę należy oszczędzać!	— 62
21. Pranie, suszenie i prasowanie	— 64
22. Środki do prania. Czysta bielizna – brudne środowisko	— 66
23. Środki do czyszczenia i szorowania są często zbędne	— 69
24. Aerosole w gospodarstwie domowym	— 72
25. Sprzęt i naczynia w gospodarstwie domowym	— 74
26. Włókna sztuczne, czy tkaniny z włókien naturalnych?	— 76
27. Co możemy zrobić ze starych tkanin?	— 79
28. Ogród bio-ekologiczny to nie tylko przyjemność	— 81
29. Zasady biologicznej uprawy ogrodu	— 84

30. Ogród – „sztuczny” czy naturalny? – 86
31. Nie trawnik lecz łąka – 88
32. Ogród bez torfu – 91
33. Kompostowanie – 92
34. Zwalczanie szkodników środkami naturalnymi – 94
35. Kultury mieszane podstawą bio-ekologicznego ogrodu – 96
36. Zioła w naszym ogrodzie – 99
37. Dom trzecią skórą człowieka – 101
38. Naturalne tkaniny w mieszkaniu – 104
39. Opalanie drewnem – 105
40. Dom wokół pieca – 107
41. Zielone dachy i zielone ściany – 110
42. Zróbmy sami – 112
43. Zdrowy sen dzięki właściwym łóżkom – 113
44. Uwagi o nowych formach społecznego współżycia – 115
45. Czy postęp w medycynie zapewnia nam zdrowie? – 118
46. Ziołolecznictwo – 120
47. Pacjent i lekarz – 123
48. Poród w domu – 124
49. Informacje przed podjęciem decyzji o porodzie w klinice – 125
50. Mleko matki najlepszym pokarmem – 128
51. Odżywianie niemowląt – 132
52. Jakie winny być właściwe warunki pobytu w szpitalach małych dzieci? – 13
53. Tytoń – to droga trucizna – 136
54. Pielęgnacja ciała – 138
55. Rentgen – częstokroć niepotrzebne napromieniowanie – 140
56. Godne umieranie człowieka – 141
57. Śmiecie – szkoda je wyrzucać – 143
58. Opakowania pokarmem dla koszy na śmiecie – 146
59. Stare gazety i świadomość ekologiczna – 148
60. Sztuczka szklana to oszczędność surowców i energii – 150
61. Sztuczne tworzywa – to ropa naftowa na śmietniku – 152
62. Biała blacha ocynowana – to nie tylko puste puszki – 154
63. Aluminium – 155
64. Rtęć w bateriach – 156
65. Niebezpieczne odpady – 157

- 66. Jak należy korzystać z samochodu? — 159
- 67. Publiczne środki lokomocji — 161
- 68. Razem jeździmy – razem oszczędzamy — 162
- 69. Kolarstwo, to więcej niż przyjemne spędzanie czasu — 164
- 70. Działalność publicystyczna w środowisku społecznym — 166
- 71. Ekumeniczna Inicjatywa „Wspólny Świat” — 168
- 72. Działalność publiczna na rzecz pokoju — 170
- 73. Nasze wczasy niszczą przyrodę — 172
- 74. Inne formy urlopów — 174
- 75. Jak przyjmować gości? — 176
- 76. Obdarowywanie – obowiązkiem czy przyjemnością? — 177
- 77. Gry i zabawy tym lepsze, im prostsze — 179