

SPIS TREŚCI

WSTĘP..... u

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 o W kuchni - 44 o W całym domu - 50 o W łazience i pralni - 55

III. LUBIĘ PORZĄDEK, NIE CIERPIĘ SPRZĄTAĆ 61

1. Triki ułatwiające sprzątanie 64 Codzienne porządki - 67 o 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 o Skóra sucha - 90 o Skóra wrażliwa 90 o Skóra tłusta - 91 o Naturalne oczyszczanie - 92 o Ziołowy peeling do twarzy - 93 o Sauny parowe - 96 o Maseczki oczyszczające - 96 Tonizowanie skóry - 100 o Nawilżanie skóry -103 o 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 I Odżywka do włosów 118 I Balsam na zniszczone włosy -119

7. Oczyszczyć, nawilżyć i rozpieścić swoje ciało 122 Nawilżanie -127 Jak kupić dobre olejki eteryczne -127 I Olejki eteryczne do skóry suchej -129 I Olejki eteryczne do skóry wrażliwej lub normalnej -130 I Olejki eteryczne do skóry tłustej -130 o Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych -131

8. Trochę o słońcu 135 Jak korzystać ze słońca -139

V. PO PROSTU DZIECKO 141

1. Wyprawka, która nie niszczy domowego budżetu 141 Eliminacja wózka -141 o Eliminacja łóżeczka -144 o Eliminacja wanieki - 144 o Eliminacja pieluch jednorazowych -146 o Pranie pieluszek -149 i skuteczny odplamiacz do pieluch -152 I Jak odkazić pieluchy -154

2. Zrób dziecku krem 155 Dlaczego powinno się unikać komercyjnych produktów -155 o Myjemy włosy -160 o Łagodząca kąpiel dla dziecka -162

VI. ZIOŁA W TWOIM DOMU 165

1 Naturalnie bez skutków ubocznych 168

2.0	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 o Infekcje gardła - 186 Szybkie zniszczenie wroga wodą utlenioną -188 I Goździki na znieczulenie -189 o Przeziębienie i grypa -190 o Kłopoty z trawieniem 192 I Zgaga 194 o Gorączka -195 o Gorączka u dziecka 196 I Zioła w czasie gorączki - 198 ! Bardzo wysoka gorączka 199 \$ Kiedy udać się do lekarza? - 201 o Konwulsje gorączkowe - 202 Na ból głowy - 205 Kobięce dolegliwości - 207 Ziołowy środek rozkurczowy - 207 Ciepła woda - 207 Podrażnienia skóry, oparzenie słoneczne - 207 o Na uspokojenie - 209 Na siniaki, stłuczenia i opuchliznę - 211 I 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 o Ogródnictwo wertykalne - 219 o Jakie nasiona - 222
2.	Jałowa ziemia nie rodzi wartościowych warzyw	224 Najprostszy nawóz - 227 o 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.	Repetitorium. 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
CIEKAWY 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