

Spis treści

SPRZĄTANIE

Planowanie pracy	4	Dywany	16
Kuchnia	5	Okna i drzwi	17
Kuchenka i piekarnik	6	Firanki i zastony	19
Zlew	7	Meble drewniane i wiklinowe	20
Sprzęty AGD	8	Meble tapicerowane	24
Garnki i deski	10	Obrazy i książki	25
Szkoło i porcelana	12	Szafa	27
Sztućce	13	Łóżko	27
Metalowe i plastikowe rzeczy	14	Łazienka	28
Podłogi	15	Sanitariaty	30

ODZIEŻ I OBUWIE

Przechowywanie ubrań	32	Skórzane kurtki i torby	38
Buty	34	Pranie	39
Czyszczenie obuwia	36	Usuwanie plam	42

URODA

Ciasto	48	Usta i zęby	58
Twarz	50	Dłonie i paznokcie	60
Peelingi i maseczki	51	Stopy	62
Wypryski	54	Włosy	64
Oczy	55		

ZDROWIE

Rany i stłuczenia	66	Chore dziecko	81
Oparzenia	69	Kobiece dolegliwości	83
Ukąszenia owadów	70	Nerwy, bezsenność	84
Pęcherze	71	Układ krwionośny	87
Ból	72	Układ naczyniowy	88
Pierwsza pomoc	73	Układ kostny	89
Odporność	77	Układ moczowy	90
Przeziębienie i grypa	78	Układ pokarmowy	92
Kaszel i katar	80		