

Spis treści

Wstęp	9
Wprowadzenie	13
Przetrwanie: w mieście czy na wsi?	27
1. Plecak awaryjny	49
2. Plan na sytuacje awaryjne	73
3. Zostać w domu – i co dalej?	85
4. Leki i środki higieniczne	183
5. Gdy wyczerpią się zapasy.	209
6. Proste przepisy i porady na trudne czasy.	221
7. Przepisy żywnościowe na ekstremalne i kryzysowe czasy!	277
8. Inne porady na złe czasy	293
Bibliografia i literatura dodatkowa.	301