



70.-
enne 110.-

Metsast aeda
Rein Sander
96 lk, pk

Raamatus on esitletud üle 40 taime, mida tasub metsast aeda kasvama tuua. Nende hulgas on nii kaunite õite kui huvitava tekstuuriga taimi, neid, mis taluvad varju, neid, mis eelistavad jalgupidi vees kasvada, aga ka neid, millel on võimas ravivägi.



70.-
enne 110.-

50 viisi kodu ja aia rohelisemaks majandamiseks
Siân Berry
128 lk, pk

50 lihtsat, odavat ja loominguulist soovitusi, mida igaüks saab oma kodus ja aias kohe täna teha, et see avaldaks positiivset mõju meie planeedile.



70.-
enne 110.-

50 viisi vee ja energia säästmiseks
Siân Berry
128 lk, pk

Selles raamatus on autor keskendunud viisidele, kuidas hoida kokku vett ja energiat, et see kärkiks elektriarvetele kuluvat raha ning oleks keskkonnasõbralikum.



69.-

Taaskasutus
Moira & Nicholas Hankinson
254 lk, pk

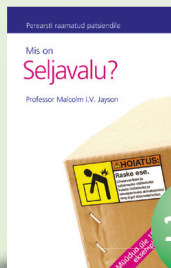
Vanadele asjadele uue elu ja otsuste andmine on lõbus tegevus. Raamatust leiata 60 keskkonnasõbralikku ning kergesti elluviidavat kavandit koos üksikasjalike fotode-näpunäidetega. Sammhaaval muutub ka ilmetu puidujupp kauniks sisustuselementiks.



80.-
enne 100.-

Feng shui majaravi
Paul Darby
160 lk, pk

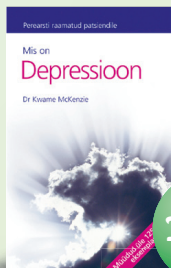
Vähese vaevaga järgitavad nõuanded tuginevad feng shui töekspidamistele, aidates parandada heaolu igas kodus. Siit leiata loominguulist ja praktilisi juhendeid, mida on lihtne ja üldse mitte kulukas ellu viia. Lisaks leiab raamatust nippe, kuidas kinnisvara müügil ostjale hea mulje jätta.



150.-

Mis on seljavalu
prof Malcolm I. V. Jayson
130 lk, pk

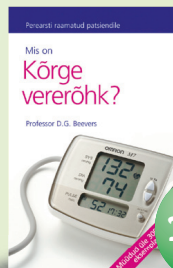
Raamatus on lihtsas keeles ja samm-sammult lahti seletatud, miks seljaprobleemid tekivad milliste arstide juurde oma muredega pöörduda ja mida saab haige selle nimel ise teha, et oma eluviise ja tervist parandada. Tõlkinud perearstid Iris Koort ja Margit Venesaar.



150.-

Mis on depressioon
dr Kwame McKenzie
180 lk, pk

Kui kahtlustate endal või oma lähedasel meeleoluhäiret, saate siit hüva nõu. Raamatus on põhjalik ja selge ülevaade kõigest depressiooniga seonduvast ning sellest, kuidas murega toime tulla. Tõlkinud perearst Reet Laidoja, Eesti oludele kohandanud psühhiaater Kaia Tännä.



150.-

Mis on kõrge vererõhk
prof D.G. Bevers
180 lk, pk

Põhjalik ja loogiline ülevaade kõigest kõrgenenud vererõhuga seonduvast, alates selle mõtmise lahtisletamisest ja lõpetades teadusuuringutega, millele toetuvad kaasaegsed ravisoovitused. Tõlkinud perearst Reet Laidoja.



90.-

Prillitoosi ravimtaimemäng
Koostanud Hille Tarto
208 lk, pk

2005. aasta sügisel kuulutas Hille Tarto saates „Prillitoos“ välja ravimtaimemängu. Saate toimetajale saabus hulgaliselt toridadeid, tihti illustreeritud kirju, millest sündis soe eestimaise meeleka raamat.



190.-
enne 235.-

Toimetulek diabeediga
dr Sarah Brewer
180 lk

Kui otsite võimalusi, kuidas koma diabeediga paremini toime tulla, on see raamat just teile. Õige ravi, toitumine ja elustiil muudavad teie elu palju paremaks. Raamatus toodud terviseprogrammi on kergesti järgitav ning väga mõjus.



190.-
enne 235.-

Toimetulek kõrge vererõhuga
dr Sarah Brewer
180 lk

Raamatus on kolm erineva intensiivsuseastmega programmi, mille seast saate testi abil välja valida teile sobiva. Plaani sisaldavad päevade kaupa tootumiskavasid ja tervislike soolavabu retsepte. Lisaks leiata raamatust igapäevaseid liikumisharjutusi ning soovitusi loodusraviks.



199.-

Vanaema Ingeborgi kokaraamat
Riitta Roosaar
220 lk, kk

Nende kaante vahele on kogutud mitme põlve kokakunst. Üle saja retsepti ja nipi, kuidas säästlikult lihtsaid ning puhtaid maitseid kasutades oma perekonda ning sõpru rõõmustada. Need on vanavanaemad, vanaemad, emad ja tütarde koos valmistatud lihtsad ja igapäevased road.



75.-
enne 125.-

GI kogu perele
Ulrika Davidsson
160 lk, kk

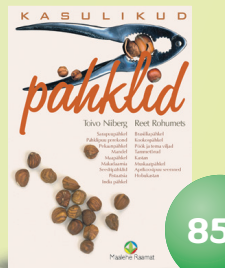
GI-meetod ehk glükeemilist indeksit järgiv tootmisviis tagab organismile vajalikud komponendid parimaks toimimiseks. Kerged eined, supid, leivad-saiad, magusroad, soojad lõunad – siit leiata uudseid lahendusi nii igapäevatoitumiseks kui pidulaua katmiseks.



95.-
enne 175.-

Suur kiirete ja tervislike retseptide raamat
365 maitsvat ja toitvat rooga vähem kui 30 minutiga
192 lk, pk

Kokaraamat näitab, et isegi kõige kiiremal ajal on ikkagi võimalik valmistada roogi, mis lisaks heale maitsele annavad ka vajalikus koguses põhitaitaineid.



85.-

Kasulikud pähklikud
Toivo Niiberg,
Reet Rohumets

Raamat annab ülevaate poeletil, aias ja looduses leiduvatest pähklikest ning nendega sarnastest viljadest. Tutustatakse nende toiteväärtust ja kasutamist. Kuna pähklikud on maitselt sageli kaunis sarnased, ei juhtu midagi, kui asendada retseptis toodud pähel mõne teisega.