

5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię

TANIE EKO ŚRODKI
DLA CIEBIE I DOMU



5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię

smarticular

5 domowych środków,
które zastąpią
całą drogerię
TANIE EKO ŚRODKI
DLA CIEBIE I DOMU

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-81-5

Tytuł oryginału: *Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie*

Copyright © by smarticular Verlag, Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Publikacja zawiera odnośniki do stron internetowych, które w większości są w języku niemieckim i angielskim. Zgodnie z wiedzą wydawcy, w dniu oddania publikacji do druku, strona internetowa w języku polskim jest w trakcie tworzenia.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp **13**

Pięć domowych środków zastąpi drogerię 15 • Dlaczego robić to samemu? 16 • Na co zwrócić uwagę? 17 • Zawsze na czasie 18

Jednostki wagi i miary oraz ich skróty **20**

Prezentacja pięciu domowych środków **21**

Soda oczyszczona 21 • Soda 25 • Ocet 29 • Kwas cytrynowy 34 • Szare mydło 38

Mycie i czyszczenie **43**

Przepisy na uniwersalny środek czyszczący _____ 43

Uniwersalny środek czyszczący z sodą oczyszczoną 44 •
Uniwersalny środek czyszczący z octem 46 • Uniwersalny środek
czyszczący ze skórek cytrusowych 47 • Pasta do szorowania
z sodą oczyszczoną 48

Czyszczenie garnków, naczyń i sprzętów kuchennych _____ 49

Usuwanie przypalenizny 49 • Czyszczenie rusztu grilla 50 •
Neutralizacja zapachów na pojemnikach i przyborach 50 •
Usuwanie osadu kawy i herbaty 51 • Mycie termosów 52 •
Odkazanie bidonów 52 • Zapobieganie pojawieniu się pleśni
i bakterii 53 • Czyszczenie drewnianych desek i łyżek 53 •
Czyszczenie blatów kuchennych 53 • Usuwanie kamienia i nalotów

ze zlewozmywaka 54 • Odświeżanie gąbek i ściereczek, usuwanie z nich zapachów 54 • Czyszczenie otwieraczy do konserw 55

Sprzęt gospodarstwa domowego _____ 56

Mycie lodówki 56 • Mycie formy do kostek lodu 56 • Neutralizacja zapachów w lodówce 57 • Odwapnienie ekspresu do kawy 57 • Mycie czajnika 58 • Odwapnienie i czyszczenie żelazka parowego 58 • Czyszczenie mikrofalówki 58 • Czyszczenie piekarnika i blach do pieczenia 59 • Czyszczenie i utrzymanie zmywarki do naczyń 59 • Odwapnianie i czyszczenie pralki 60

Zmywanie naczyń _____ 60

Przepis na płyn do mycia naczyń 60 • Przepis na proszek do zmywarki 61 • Przepis na płyn nabłyszczający z kwasem cytrynowym 65

Pomieszczenia mieszkalne _____ 66

Czyszczenie mebli 66 • Odświeżanie drewnianych mebli i ścian 66 • Usuwanie plam po wodzie z mebli i drewnianych powierzchni 67 • Odświeżanie skórzanych mebli i ubrań 68 • Usuwanie plam po długopisie 68 • Usuwanie z powierzchni śladów kredek świecowych 69 • Usuwanie błonki brudu z plastikowych ram okiennych 69 • Mycie okien i szyb 69 • Odświeżanie dywanów 71 • Usuwanie plam i zapachów z dywanów 71 • Mycie podłóg 72 • Czyszczenie spoin 72 • Pielęgnacja drewnianych podłóg 73 • Usuwanie z drewnianej podłogi plam czerwonego wina i innych cieczy 76 • Czyszczenie listewek żaluzji 76 • Czyszczenie i odświeżanie materacy 77 • Sterylizacja filtru powietrza 78

Łazienka _____ 78

Usuwanie osadów wapnia 78 • Czyszczenie chromu i stali szlachetnej 80 • Czyszczenie i odwapnianie słuchawek prysznicowych 80 • Czyszczenie ścian prysznic i powierzchni szklanych 81 • Czyszczenie kafelków, umywalk, wanien i pryszniców 81 • Czyszczenie powierzchni miedzianych

i mosiężnych 81 • Mycie zasłon prysznicowych 82 • Usuwanie zatorów i osadów z otworów odpływowych 82 • Środek do czyszczenia toalet 84 • Tabletki do czyszczenia WC 86 • Usuwanie obwódek wapnia i brudu z WC 88 • Usuwanie pleśni ze ścian i spoin 89

Inne zastosowania do mycia i czyszczenia _____ 89

Czyszczenie mopa i ścierek oraz usuwanie z nich zapachów 89 • Czyszczenie szczotek do włosów i grzebieni 90 • Czyszczenie nożyczek 90 • Czyszczenie sprzętu sportowego i usuwanie z niego zapachów 90 • Czyszczenie klawiatury, myszy i obudowy komputerowej 91 • Czyszczenie monet i przywracanie im połysku 92 • Czyszczenie i polerowanie srebra 93 • Usuwanie rdzy ze sprzętów 94 • Czyszczenie zabawek dla dzieci 94 • Czyszczenie klawiszy pianina 95 • Usuwanie naklejek, metek i etykiet 96 • Czyszczenie akwariów, filtrów i pompy 97

Pranie

99

Środki piorące i ich zamienniki _____ 99

Soda oczyszczona albo soda jako zamiennik środka piorącego 99
• Ograniczenie zużycia środków piorących 100 • Przepis na biologiczny płyn do prania 100 • Przepis na proszek do prania 104 • Przepis na środek do prania wełny i delikatnych tkanin 107 • Środek do prania ręcznego 108 • Uniwersalny ocet do prania 108

Alternatywne płyny do płukania tkanin _____ 110

Konserwacja pralki _____ 111

Plamy i inne problemy _____ 112

Proste odplamiacze 112 • Usuwanie żółtych plam pod pachami 113 • Natychmiastowe środki zaradcze w nagłych przypadkach: krew, wino, keczup 114 • Usuwanie zapachu potu 114 • Usuwanie uporczywych zapachów z prania 116

Pielęgnacja włosów _____ 117

Soda oczyszczana jako zamiennik szamponu 117 • Szare mydło jako zamiennik szamponu 119 • Suchy szampon do włosów 119 • Balsam z octem do włosów tłustych 122 • Leczenie łupieżu 123 • Rozjaśnianie włosów 123

Higiena jamy ustnej _____ 125

Odświeżanie oddechu i usuwanie zapachu z ust 125 • Płukanka do ust dla kompleksowej higieny zębów 126 • Przepis na pastę do zębów 128 • Szare mydło jako zamiennik pasty do zębów 131 • Proszek do mycia zębów rozjaśniający i usuwający przebarwienia 132 • Wybielenie zębów i zmniejszenie przebarwień 134 • Czyszczenie protez dentystycznych 134

Pielęgnacja skóry _____ 135

Tonik do twarzy dla cery tłustej i zanieczyszczonej 135 • Delikatne oczyszczenie i zmiękczenie skóry twarzy 136 • Zwalczanie trądziku i wągrów 136 • Płyn po goleniu przeciw przymieszkowemu zapaleniu i podrażnieniom skóry 138 • Mycie i zmiękczenie rąk, usuwanie zapachów 139 • Otrzymywanie mydła w płynie 140 • Dodatek do kąpeli przeciw stanom zapalnym 142 • Alkaliczna kąpiel dla odświeżenia i poprawy ukrwienia 142 • Odżywczy żel pod prysznic 143 • Prosty i skuteczny peeling przy użyciu octu jabłkowego 145 • Sporządzenie pralinek do kąpeli 146 • Przygotowanie musujących tabletek kąpielowych 148

Dezodoranty _____ 150

Ocet jako dezodorant 151 • Soda oczyszczona w proszku jako dezodorant 151 • Sporządzenie dezodorantu w kulce z sody oczyszczonej 152 • Dezodorant w kremie z sody oczyszczonej i oleju kokosowego 153 • Dezodorant w sztyfcie z sody oczyszczonej, oleju kokosowego i masła shea 156 • Dezodorant w spreju z sodą oczyszczoną 157

Kosmetyka _____ 158

Czyszczenie i rozjaśnianie paznokci u rąk 158 • Wydłużenie trwałości lakieru do paznokci 159 • Zmywanie szminki 160 • Rozjaśnienie plam barwnikowych i starczych 160

Zdrowie _____ **161**

Zastosowania wewnętrzne _____ 161

Napój uzdrawiający, wspomagający oczyszczenie organizmu, gojenie się ran i leczenie trądziku 161 • Kuracja octem jabłkowym 162 • Łagodzenie bólów gardła i trudności w połknięciu 164 • Neutralizacja kwaśnych produktów przemiany materii 164 • Zapobieganie zakwaszeniu mięśni w sporcie 165 • Przeciwdziałanie nudnościom 165 • Usuwanie poczucia pełności i zgagi 166 • Zwalczanie kaca 166

Zdrowie skóry _____ 167

Dodatek do kąpeli przeciw egzemie i grzybicy skóry 167 • Zwalczanie pocenia się i grzybicy stóp 167 • Leczenie grzybicy paznokci 168 • Leczenie zapalenia łożyska paznokcia, usuwanie zrogowaciałego naskórka, wyjmowanie drzazg 168 • Usuwanie głęboko tkwiących drzazg 169 • Leczenie łuszczycy 169 • Leczenie łupieżu 170 • Zwalczanie wszy głowowych 171 • Opatrywanie ukąszeń komarów 171 • Kąpiel oczyszczająca organizm 172 • Łagodzenie oparzeń słonecznych 174 • Zwalczanie brodawek 176 • Soda oczyszczona przeciw pieczeniu stóp 176

Odżywianie _____ **177**

Pomysły kuchenne _____ 177

Przywrócenie świeżości i jędrności sałaty 177 • Przywrócenie jędrności sparciałej marchewki 177 • Obieranie marchewki zamiast skrobania 178 • Zachowanie jaskrawych kolorów blanszowanych warzyw 179 • Szybsze i delikatniejsze gotowanie

roślin strączkowych 179 • Szybsze i delikatniejsze gotowanie kapusty 180 • Konserwowanie warzyw 180 • Usuwanie wosku i pestycydów z owoców 183 • Poprawa strawności kwaśnych owoców 185 • Neutralizacja nadmiaru octu lub kwasu cytrynowego w potrawach 185 • Poprawa strawności i smaku marmolady i konserwowanych owoców 186 • Dezynfekcja słoików i butelek na przetwory 186 • Złagodzenie goryczki mrożonej herbaty 187 • Poprawa smaku wody pitnej 187 • Aromatyzacja napojów i potraw 187 • Idealne obieranie jajek 188 • Gotowanie nadtłuczonych jajek 188 • Zapobieganie sklejeniu się spaghetti 188 • Idealnie puszyste ubite białko 189 • Bardziej puszysty i lekki omlet 189 • Smaczniejsze i bardziej puszyste fondue 189 • Soda oczyszczona zamiast proszku do pieczenia 189 • Lekka i puszysta masa karmelowa na słodycze 190 • Miękką wodą na aromatyczną kawę i herbatę 190

Przepisy _____ 191

Przygotowanie lemoniady w proszku 191 • Przygotowanie odświeżającej lemoniady 191 • Samodzielne przygotowanie izotonicznego napoju sportowego 192 • Pieczenie słonych precli 194 • Przepis na samodzielnie przygotowany topiony ser 195

Gospodarstwo domowe

197

Usuwanie zapachów _____ 197

Sprej do tkanin oraz sprej do pomieszczeń neutralizujący zapachy 197 • Usuwanie zapachów z lodówki 200 • Dezodorant do zmywarki 200 • Usuwanie woni czosnku, papierosów i innych zapachów 202 • Czyszczenie pudełek na lunch i usuwanie z nich zapachów 202 • Usuwanie zapachów i zarazków z szafek i naczyń 203 • Czyszczenie i chronienie przed pleśnią pojemników na chleb 203 • Usuwanie zapachów z termosów i bidonów 203 • Usuwanie zapachów z drewnianych desek i łyżek 204 •

Eliminowanie zapachów z popielniczek 204 • Usuwanie zapachów i zatorów z odpływów kanalizacji 204 • Usuwanie zapachów z zatęchłych dywanów 204 • Osłabienie zapachu z kocięj kuwety 205

Powstrzymanie intruzów _____ 205

Zapobieganie wtargnięciu mrówek i innych owadów pełzających 205 • Pułapki na muszki owocowe 206 • Odstręczanie rybików 208

Kosmetyczne naprawy _____ 209

Usuwanie zarysowań i wgnieceń w drewnianej podłodze 209 • Usuwanie plam po wodzie z drewnianych mebli 209 • Łatwiejsze usuwanie tapet ze ścian 210 • Wydłużenie czasu wiązania gipsu 210

Zwierzęta _____ 210

Ochrona zwierząt domowych przed pchłami i kleszczami 210 • Usuwanie śladów zapachowych zwierząt domowych 211 • Skuteczne czyszczenie kocięj kuwety 212 • Szampon dla psa 212 • Mycie uszu zwierzętom domowym 212

Ogród

213

Szkodniki w ogrodzie _____ 213

Utrzymywanie w ryzach mrówek w ogrodzie 213 • Sprej przeciw mrówkom i mszycom 213 • Delikatne usuwanie wełnowcowatych (czerwców mączystych) 214 • Zwalczanie mszyc 215 • Odstraszanie kun i podobnych zwierząt 216 • Zapobieganie załatwianiu się kotów w ogrodzie 216

Pielęgnacja roślin _____ 217

Domowe środki przeciw wielu chorobom 217 • Leczenie rdzy roślin i innych chorób 217 • Soda oczyszczona jako fungicyd dla roślin 217 • Szczególnie piękne i mocne kwiaty azalii i geranii 218

- Bardziej słodkie i odporne na choroby pomidory 218 • Przedłużenie żywotności kwiatów ciętych 219 • Przyspieszanie kiełkowania nasion roślin kwiatowych 219

Inne zastosowania w ogrodzie _____ 219

Czyszczenie mebli ogrodowych, siedzisk i parasoli słonecznych 219 • Zapobieganie pleśnieniu siedzisk i parasoli słonecznych 221 • Usuwanie osadów kamienia i smug z wazonów 221 • Usuwanie kamienia i brudu z wazonów i donic na kwiaty 222 • Usuwanie chwastów i mchu ze szczelin bruku 223 • Delikatne usuwanie glonów i mchu 224 • Odświeżanie murów 225 • Usuwanie ptasich odchodów 225 • Czyszczenie noży do kosiarki 226 • Utrzymywanie jakości wody w basenie 226

Inne zastosowania _____ **229**

Samochód i motocykl _____ 229

Czyszczenie i odświeżanie tapicerki samochodowej i wyposażenia 229 • Mycie przedniej szyby, karoserii i felg 230 • Czyszczenie wycieraczek samochodowych 230 • Zapobieganie zamarzaniu okien samochodowych 231 • Usuwanie bez reszty naklejek samochodowych 231 • Delikatne czyszczenie samochodu 231 • Przywracanie dawnego blasku felgom samochodowym 232 • Czyszczenie styków akumulatora 232 • Usuwanie plam oleju z podłogi garażu 233

Inne zastosowania _____ 233

Odkazanie zbiorników i kanistrów na wodę 233 • Sporządzenie kleju 234

A teraz zrób to sam! _____ **237**



Wstęp

Czy wiesz, ile masz w mieszkaniu najróżniejszych środków do szorowania, płynów do czyszczenia, tabletek, proszków do prania, ale także kremów, balsamów, mydeł, szamponów i innych produktów kosmetycznych, higienicznych i czyszczących? U większości ludzi jest ich szacunkowo od 40 do 60. U nas było dokładnie tak samo, póki nie zadaliśmy sobie kiedyś pytania: dlaczego musi istnieć tak wiele przeważnie chemicznych produktów zawierających długą listę dodatków, z których niektóre nie są właściwie zdrowe, a nawet częściowo szkodzą środowisku? Czy nie istnieją prostsze, zdrowsze, bardziej przyjazne dla środowiska i trwalsze alternatywy dla wszystkich tych barwnych produktów o tchnących optymizmem reklamowych nazwach?

Dzięki tej książce chcemy pokazać, że istnieje inna droga. Alternatywą wobec drogich, złożonych, częściowo toksycznych, a przede wszystkim prawie zawsze niepotrzebnych artykułów gospodarstwa domowego, produktów piorących i czyszczących jest pięć prostych domowych środków, które tutaj zaprezentujemy.

Już od dawna zajmujemy się prostymi i trwałymi alternatywnymi rozwiązaniami dla prawie wszystkich dziedzin życia. Dlaczego wszystko musi być pakowane w dwie lub trzy warstwy plastiku?

Dlaczego nasze pożywienie w coraz większym stopniu składa się z syntetycznych dodatków zamiast ekologicznie wyhodowanych produktów spożywczych? Dlaczego używamy coraz więcej jednorazowych artykułów, zamiast stosować je wielokrotnie albo nawet sporządzać samemu? I wreszcie: dlaczego używamy coraz więcej złożonych, syntetycznych wyrobów chemicznych szkodliwych nie tylko dla nas, ale także dla środowiska?

Nasze ustawiczne poszukiwania alternatyw dla kubków jednorazowych i kapsułek do kawy, sztucznego i niezdrowego jedzenia, marnotrawienia zasobów i zanieczyszczania środowiska rozwinęły się w prawdziwy styl życia: codziennie odkrywamy i testujemy nowe pomysły i rozwiązania, aby obchodzić się z rzeczami w sposób bardziej przyjazny dla środowiska i zrównoważony. Stwierdziliśmy, że nie jesteśmy odosobnieni w naszym sposobie myślenia, a wspólnie możemy więcej osiągnąć. Dlatego powołaliśmy do życia stronę internetową i platformę wymiany pomysłów **smarticular.net**. Udostępniamy w niej przepisy, wskazówki i pomysły wypróbowane przez stale rosnący zespół autorów, a dzięki wielu informacjom zwrotnym wciąż doskonalone. Odwiedź nas kiedyś w internecie! Może i ty wpadniesz na jakiś pomysł, który sprawi, że twoje życie stanie się prostsze i bardziej zrównoważone.

Pięć domowych środków zastąpi drogerię

Dlaczego powstała ta książka? Z biegiem czasu w wielu eksperymentach, przepisach i wskazówkach wciąż napotykalismy pięć tych samych prostych domowych środków: **sodę oczyszczoną**, **sodę (do prania)**, **ocet**, **kwas cytrynowy** i **szare mydło**. Chodzi przy tym o niezbyt spektakularne i prozaiczne produkty domowe znane już naszym rodzicom i dziadkom. Razem jednak mogą one tak wiele, że wydaje się dziwne, dlaczego prawie się ich już nie spotyka w gospodarstwach domowych. W ich miejsce wprowadzono wszelkie możliwe power spreje, środki czyszczące z aktywną pianą i specjalne środki zaradcze dla każdego problemu. Uginają się pod nimi półki supermarketów, a w reklamach wszędzie przywołuje się cudowne efekty najnowszych rozwiązań.

Nie ma przy tym jednak prawie żadnego zadania w dziedzinie czyszczenia, któremu nie można by skutecznie podolać przy użyciu któregoś z tych pięciu domowych środków albo ich kombinacji. Dochodzą do tego liczne zastosowania w mieszkaniu, ogrodzie, kuchni, w dziedzinie odżywiania, a nawet zdrowia, w których ta piątka może okazać się niezwykle użyteczna, dzięki czemu liczne drogie artykuły stają się zbędne. A najlepsze jest to, że są one niezwykle tanie i w zasadzie wszędzie dostępne.

Najlepsze i najbardziej użyteczne zastosowania i przepisy z użyciem sody oczyszczonej, sody (do prania), kwasu cytrynowego i szarego mydła zebraliśmy w postaci tej książki. W drugim jej rozdziale dowiesz się, o jakie produkty chodzi, gdzie można je nabyć i na co zwracać uwagę podczas ich stosowania.

Dlaczego robić to samemu?

Zadasz sobie może pytanie: dlaczego miałbym sam sporządzać środki piorące, płyny do płukania ust albo uniwersalne środki czyszczące, skoro można je przecież nabyć gotowe w sklepie? Istnieje po temu kilka dobrych powodów:

- **Samodzielnie wykonane produkty higieniczne, kosmetyczne i gospodarstwa domowego są zdrowsze!** W przepisach z tej książki, inaczej niż w przypadku większości dostępnych w handlu standardowych produktów, nie występują żadne podejrzane substancje, takie jak sztuczne wzmacniacze smaku, środki konserwujące czy oleje mineralne. W przypadku każdego wykonanego samodzielnie produktu możesz dokładnie określić, co zawiera – a czego nie.
- **Domowej roboty wersje środków są lepsze dla środowiska!** Kto sam przygotowuje produkty higieniczne, dezodoranty i środki czyszczące, oszczędza nie tylko sporą ilość zbędnych chemikaliów, ale też całą górę zużytych opakowań. Czy wiesz, że wiele szamponów zawiera silikon i inne sztuczne tworzywa? Że żele złuszczone pod prysznic mają w sobie często więcej plastiku w postaci mikrogranulek niż ich opakowanie, a wszystkie te tworzywa potrzebują ponad 400 lat, aby ulec naturalnej degradacji? Natomiast pięć naszych domowych środków stanowi, by tak rzec, cegiełki podstawowe, otrzymane w łatwy sposób na bazie surowców roślinnych albo w zasadzie występujące nawet bezpośrednio w naturze w postaci prostych soli. Wszystkie one są biodegradowalne albo wchodzą w reakcje, tworzą sole i inne minerały będące częścią natury, zamiast jej szkodzić.

- **Samodzielne otrzymywanie to niezła zabawa!** Kto sam już sobie kiedyś zrobił dezodorant w kulce, płyn do płukania tkanin, płukanekę do ust albo uniwersalny środek czyszczący, ten wie, jaka to przyjemność i ile daje satysfakcji! Dla nas próby i eksperymenty stanowią ciągle inspirującą i wzbogacającą naukę. Kto dowie się, jak łatwo sporządzić samemu w domu środek piorący czy żel pod prysznic, zada sobie pytanie, dlaczego dotąd zawsze kupował je w postaci gotowej.
- **Samodzielne otrzymywanie pozwala oszczędzić sporo pieniędzy!** Czy wiesz, że poświęcając kilka minut pracy, możesz wykonać z szarego mydła i sody środek piorący zupełnie wystarczający dla ogromnej większości zastosowań, a kosztujący tylko jedną dziesiątą tego co standardowy produkt dostępny w handlu? Albo że w ciągu ledwie pięciu minut możesz przygotować dezodorant za mniej więcej 50 groszy? To tylko dwa przykłady, które jednak wyraźnie pokazują, że stosowanie prostych domowych środków zamiast artykułów gotowych pozwala zaoszczędzić sporo pieniędzy.

Na co zwrócić uwagę?

Zanim przystąpisz do dzieła, powinniśmy jeszcze przygotować cię na to, czego możesz oczekiwać. Wszystkie przepisy i wskazówki z tej książki zostały starannie sprawdzone, wypróbowane przez czytelników i często jeszcze ulepszone dzięki wartościowym informacjom zwrotnym. Jednak każda sytuacja jest nieco inna, a każdy człowiek niepowtarzalny. Inaczej niż w przypadku produktów przemysłowych, samodzielnie wykonane domowe środki

i zamienniki nie zostały poddane obszernym seriom testów i badań z użyciem wszelkich możliwych materiałów i sytuacji. Dlatego może się zdarzyć, że jakiś środek nie od razu się uda albo nawet wcale nie zadziała.

To także jest całkiem normalne, a częściowo nawet zamierzone. Wyjaśnijmy to na przykładzie środka piorącego. Przemysłowy środek piorący zawiera wszystkie składniki w maksymalnej ilości, aby mógł sobie poradzić z najsilniejszymi spodziewanymi zanieczyszczeniami. Ponieważ jednak w większości przypadków ubranie po jedno- czy dwukrotnym noszeniu jest zabrudzone tylko normalnie lub nawet lekko, prawie zawsze stosowana jest o wiele za duża ilość chemikaliów, które niewykorzystane dostają się potem do ścieków. Sytuacja wygląda inaczej w przypadku samodzielnie wykonanych środków piorących. Zawierają one właśnie substancje podstawowe pozwalające należycie oczyścić normalnie zabrudzone pranie. Dla silnych zabrudzeń i plam konieczne jest, zależnie od sytuacji, wstępne przygotowanie albo zwiększenie ilości sody piorącej – ale tylko wtedy. Dlatego w razie potrzeby nie wahaj się poeksperymentować z przepisami i wypróbować, co mogłoby lepiej zadziałać w twoim konkretnym przypadku.

Zawsze na czasie

Ponadto każdego dnia uczymy się i właśnie to motywuje nas do dalszego ulepszania portalu wymiany pomysłów smarticular.net. W tej książce znajdziesz wiele z naszych najlepszych rad i sztuczek. Z natury rzeczy jednak nie wszystkie informacje są zawsze aktualne. Dlatego zalecamy łączenie tej książki z możliwościami

przedstawionymi na naszej stronie internetowej. Oto tylko kilka możliwości:

- Na stronie smarticular.net/5-hausmittel (w języku niemieckim i angielskim) lub smarticular.net/5-domowych-srodkow (w języku polskim) znajdziesz aktualne informacje do tej książki. Możesz przeczytać o ważnych ulepszeniach dotyczących poszczególnych porad.
- W książce wszędzie znajdziesz odsyłacze do artykułów ze smarticular.net. Odwiedzając nas, możesz zapoznać się z ilustracjami i najbardziej aktualnymi informacjami do każdego artykułu, a także śledzić pomocne komentarze innych czytelników.
- Ucieszy nas oczywiście, jeśli zainteresują cię także inne tematy ze smarticular.net.

Życzymy wiele zabawy i sukcesów dzięki tej książce, zawartym w niej rozwiązaniom i przepisom.

Zespół smarticular.net

Mycie i czyszczenie

„Soda do prania” to staroświecki preparat z czasów naszych babć? Ależ skądże. Także dzisiaj stanowi ona zasadniczy składnik wielu przemysłowych środków piorących i czyszczących. To samo dotyczy sody oczyszczonej i kwasu cytrynowego – stanowią one sprawdzone składniki z uwagi na doskonale działanie przeciw brudowi, zapachom i kamieniowi (osadom wapiennym). W tym rozdziale przedstawiamy nasze wypróbowane przepisy i zastosowania pięciu domowych środków do mycia i czyszczenia.

Przepisy na uniwersalny środek czyszczący

Znamy z reklam różne środki myjące/czyszczące: łazienkowe, kuchenne, do toalet, okien i wiele innych. Mamy tam wszystko: od „dwa w jednym” do „siedem w jednym”. Ale taka mnogość rozlicznych środków czystości wcale nie jest konieczna, aby utrzymać w domu porządek.

Ponad 80 procent wszystkich zadań w dziedzinie czyszczenia elementów gospodarstwa domowego można wykonać przy pomocy jednego dobrego, samodzielnie wykonanego uniwersalnego środka. W niewielu krokach można przygotować ze środków domowych proste i skuteczne uniwersalne środki czyszczące. Na następnych stronach znajdziesz kilka wypróbowanych przepisów na takie preparaty.

Zalety tych samodzielnie sporządzanych zamienników są wielorakie:

- są bardziej przyjazne dla środowiska niż większość konwencjonalnych środków czyszczących;
- pozostaje po nich mniej zużytych opakowań;
- nie zawierają złożonych, syntetycznych dodatków;
- są bez porównania korzystniejsze cenowo, gdyż zawierają składniki znacznie tańsze niż produkty z supermarketu czy drogerii.

► Uniwersalny środek czyszczący z sodą oczyszczoną

Sodę oczyszczoną wykorzystuje się do różnych celów w postaci czystej, ale mieszając ją z odrobiną szarego mydła i wody, otrzymasz środek czyszczący o uniwersalnym zastosowaniu.



Aby otrzymać ok. 750 ml środka czyszczącego z sodą oczyszczoną, potrzebne będą:

3 łyżeczki sody oczyszczonej w proszku

3 łyżeczki utartego szarego mydła

700 ml ciepłej wody

butelka z atomizerem

(na przykład po zużytych środkach czyszczących)

kilka kropli olejku eterycznego (opcjonalnie)

Olejki eteryczne w środku czyszczącym do użytku domowego

Jako składniki domowych środków czyszczących, nadają się przede wszystkim takie olejki eteryczne, które zarówno działają przeciwbakteryjnie, jak i hamują wzrost grzybów. Szczególnie godne polecenia są olejek eukaliptusowy i herbaciany (z drzewa herbacianego, nie z herbaty). Jeśli ich zapach wydaje ci się zbyt intensywny, możesz zamiast tego dodać olejek lawendowy.

Oto jak zrobić środek czyszczący:

1. Szare mydło i wodę umieść w rondelku i powoli podgrzej.
2. Dokładnie wymieszaj trzepaczką, aż mydło rozpuści się.
3. Po ostudzeniu dodaj wszystkie pozostałe składniki i wymieszaj.
4. Gotowy uniwersalny środek przelej do butelki z atomizerem.

Przed każdym użyciem krótko potrząśnij butelką. Spryskaj tym preparatem brudne miejsca i powierzchnie, potem wytrzyj gąbką lub szmatką.

► Uniwersalny środek czyszczący z octem

Przy użyciu octu można wyczyścić prawie całe gospodarstwo domowe. Jest on trwały i bezlitośnie usuwa tłuszcz, brud i wapienie. Także obwódki kamienia na armaturach usuniesz nim bez wielkiego wysiłku. Ponadto ocet dezynfekuje oraz usuwa bakterie i inne zarazki.

Aby otrzymać ok. 750 ml środka czyszczącego z octem, potrzebne będą:

500 ml octu stołowego

250 ml wody

kilka kropli olejku eterycznego (opcjonalnie)

butelka z atomizerem (na przykład po użytym środku)

Wymieszaj wszystkie składniki bezpośrednio w butelce, a przed użyciem silnie wstrząśnij. Spryskaj brudną powierzchnię i wytrzyj



gąbką lub szmatką. Aluminium także można lekko wypolerować tym środkiem z octem, nie zaleca się jednak długotrwałego stosowania.

 smarticular.net/essig-reiniger

► Uniwersalny środek czyszczący ze skórek cytrusowych

Naturalny uniwersalny środek czyszczący można sporządzić ze skórek owoców cytrusowych i octu. Otrzymasz pierwszej klasy środek do kuchni i łazienki o wspaniale odświeżającym cytrusowym zapachu.

Co jest potrzebne:

- ok. 500 g** skórek owoców cytrusowych, na przykład cytryn, pomarańczy
- ok. 500 ml** octu stołowego
- naczynie, na przykład duży słoik na przetwory



A oto sposób wykonania:

1. Skórki cytrusowe ułóż ciasno w naczyniu.
2. Zalej octem, aż zostaną dokładnie pokryte.
3. Odstaw na dwa do czterech tygodni.
4. W razie potrzeby dolej jeszcze octu, ponieważ skórki go wchłaniają. Powinny zawsze pozostawać całkowicie zanurzone, co zapobiega pleśnieniu.

W ciągu kilku tygodni ze skórek i octu powstanie wspaniale pachnący cytryną środek czyszczący do użytku domowego. To, że jest gotowy, można poznać po ciemniejszym zabarwieniu octu i cytrusowym zapachu.

Po przygotowaniu przecedź ciecz przez sito i przelej do pustej butelki z atomizerem po zużytym starym środku. Odrobina płynu do mycia naczyń albo mydła w płynie zmniejszy napięcie powierzchniowe i sprawi, że środek będzie lepiej trzymał się gładkich powierzchni. Jest on silnym odwapniaczem, wydziela przyjemny zapach i może być stosowany bezpośrednio bez rozcieńczania.

 smarticular.net/zitrus-reiniger

► Pasta do szorowania z sodą oczyszczoną

Do wielu trudnych do usunięcia zabrudzeń można polecić prostą pastę do szorowania z sody oczyszczonej i wody. Będzie odpowiednia do przypalenizny na patelniach i kuchenkach, ale także do łazienki, spoin między kafelkami, porcelany, pleksiglasu, chromu, stali szlachetnej, złota i srebra.

W zależności od potrzeb weź łyżkę albo szklankę sody oczyszczonej, dodaj nieco wody i wymieszaj na jednorodną pastę.



Możesz ją nanosić na zabrudzenia, pozostawić na krótki czas, a w razie potrzeby wyszorować. Następnie zmyj wodą i wytrzyj powierzchnię do sucha.

Czyszczenie garnków, naczyń i sprzętów kuchennych

► Usuwanie przypalenizny

Zwykle zaschłe zabrudzenia na patelniach, garnkach i kuchenkach dadzą się przeważnie usunąć przy użyciu pasty do szorowania z sody oczyszczonej. Jeśli to nie wystarczy, użyj silniejszej sody (do prania). Nalej na czyszczony garnek lub patelnię roztwór sody (zawierający 1 łyżkę sody na litr wody) i zagotuj przez chwilę. Następnie pozostaw, aż zaskorupiałe resztki dadzą się zetrzeć gąbką.

Tłuste i zaskorupiałe formy i blachy do pieczenia zaleca się połączyć roztworem sody, odczekać, aż środek zadziała, a następnie wyczyścić.



► Kuracja octem jabłkowym

Zdrowy ocet jabłkowy można łatwo wykorzystać w odświeżającym, gaszącym pragnienie napoju. Można go nawet zastosować w formie kuracji na niestrawność albo odchudzającej. Kuracja powinna trwać do sześciu tygodni, ale nie mniej niż tydzień, aby uzyskać pożądany efekt.

Do sporządzenia porcji na jeden dzień potrzebne będą następujące składniki:

300 ml wody

2 torebki zielonej herbaty lub odpowiednia ilość luźnych liści

3 łyżki octu jabłkowego

sok z 1 cytryny

1 mały kawałek świeżego imbiru

2 łyżki środka słodzącego wedle gustu

0,7 litra wody gazowanej lub niegazowanej

Oto jak przyrządzić taką lemoniadę:

1. Herbatę zaparz w 300 mililitrach wody i ostudź.
2. Wszystkie składniki poza wodą gazowaną umieść w mikserze i dobrze wymieszaj.
3. Zalej wodą gazowaną i pij porcjami przez cały dzień, najlepiej na godzinę przed posiłkami.

Składniki tej lemoniady wspierają efekt oczyszczający octu jabłkowego. Zielona herbata zawiera katechinę, która pobudza spalanie tłuszczów. Borneol i cyneol z imbiru oraz zawarte w cytrynie enzymy wspomagają trawienie.

Odmiany dla urozmaicenia

Aby nawet dłuższa kuracja nie stała się monotonna, można urozmaicać składniki tej lemoniady z octem jabłkowym. Jeśli interesuje Cię przede wszystkim zmniejszenie masy ciała, zamiast zielonej herbaty użyj też herbaty lapacho lub rooibos. Dla wzmocnienia efektu odtruwającego zaleca się przygotowywanie lemoniady na bazie liści brzozy lub yerba mate. Mate podobnie jak zielona herbata działa lekko stymulująco, dlatego najlepiej nadaje się na ożywczy początek dnia.

Cytrynę w lemoniadzie można zastąpić blisko spokrewnioną limonką (limetką). Spróbuj kiedyś dla pobudzenia przemiany materii przyprawić herbatę nie imbirem, lecz pieprzem kajeńskim.

Aby uzyskać optymalne działanie, używaj do przyrządzania lemoniady przede wszystkim naturalnie mętnego, biologicznego octu jabłkowego otrzymanego z całych jabłek i niefiltrowanego.

► Łagodzenie bólów gardła i trudności w połykaniu

Także w przypadku bólów lub zapalenia gardła płukanie octem stanowi sprawdzony środek na złagodzenie tych dolegliwości. Błona śluzowa górnych dróg oddechowych nabrzmiwia na skutek infekcji bakteryjnej lub wirusowej i pojawia się stan zapalny. Następstwem tego są trudności w połykaniu, chrypka i pieczenie w gardle. Te objawy towarzyszące przeziębieniu lub grypie trwają normalnie do trzech dni, a płukanie gardła octem jabłkowym może je złagodzić.

Dla złagodzenia tych dolegliwości należy płukać gardło octem jabłkowym zarówno rano tuż po wstaniu, jak i w razie potrzeby kilka razy dziennie. Rozpuszcza się dwie łyżeczki łagodnego octu jabłkowego w szklance wody. Łyżeczka miodu oraz wciśnięcie odrobiny soku z cytryny dodatkowo wzmocnią jego działanie. Ocet jabłkowy, cytryna i miód mają właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, co łagodzi dolegliwości i wspomaga samoleczenie.

Kiedy pijesz coś ciepłego, dodaj nieco soku z cytryny dla złagodzenia objawów przeziębienia.

► Neutralizacja kwaśnych produktów przemiany materii

Rozpuszczona soda oczyszczona pełni wiele funkcji biologicznych w organizmie człowieka. Chroni między innymi ścianki żołądka przed silnie kwaśnym sokiem żołądkowym i uczestniczy w regulacji równowagi kwasowo-zasadowej.

U wielu diabetyków rozwijają się z czasem cukrzycowe zaburzenia czynności nerek, co wpływa na wydalanie kwaśnych produktów przemiany materii. A przekwaszenie z kolei może pogarszać stan cukrzycy.

Soda oczyszczona pomaga przerwać to błędne koło. Dwudziestominutowe alkaliczne kąpiele w wodzie z dodatkiem dwóch łyżeczek

tej substancji odkwaszają organizm od zewnątrz. Wewnętrznie możesz też wspomóc ten proces wodą z sodą oczyszczoną. W tym celu rozpuść gram sody oczyszczonej w szklance ciepłej wody i wypijaj po szklance rano, w południe i wieczorem.

Jednak długotrwałe stosowanie wewnętrzne należy wcześniej uzgodnić z lekarzem. Soda oczyszczona może wprawdzie na krótką metę przeciwdziałać objawom przekwaszenia, ale ważniejszą sprawą jest wyjaśnienie i trwałe usunięcie jego przyczyn.

► Zapobieganie zakwaszeniu mięśni w sporcie

Także w wyniku długiego i intensywnego obciążenia uprawianiem sportów wytrzymałościowych w organizmie gromadzą się kwaśne produkty przemiany materii. Następstwem tego może być zakwaszenie mięśni, które objawia się często jako osławione zakwasy i ogranicza wydolność.

Pomocnym środkiem zaradczym przeciw temu może być odkwaszanie za pomocą sody oczyszczonej. W tym celu już dzień przed planowanym treningiem, zawodami czy nawet męczącą wycieczką koło południa i wieczorem wypij po szklance ciepłej wody, w której rozpuszczono płaską łyżeczkę tego proszku.

W ten sposób nie tylko ograniczysz nieprzyjemne następstwa obciążenia, ale jednocześnie poprawisz swoją wytrzymałość.

► Przeciwdziałanie nudnościom

Już sam zapach soku z cytryny łagodzi u wielu osób nudności spowodowane chorobą, ciężką lub niestrawnością, gdyż uspokaja żołądek.

Jeszcze skuteczniej działa zażywanie soku z cytryny. Wysij kawałek cytryny albo rozmieszaj po łyżeczce soku i miodu w szklance

wody. Napój ten, pity niespiesznie, w razie potrzeby łykami, powoduje przeważnie natychmiastowe złagodzenie nudności.

► **Usuwanie poczucia pełności i zgagi**

Zgaga może mieć wiele przyczyn, jak pospieszne jedzenie, brak ruchu, zbyt tłuste albo zbyt słodkie potrawy, alkohol, palenie, nadwaga i stres. Jeśli często cierpisz na zgagę i uczucie pełności, wskazana jest rewizja nawyków życiowych, a w razie potrzeby także wizyta u lekarza.

Soda oczyszczona jest sprawdzonym środkiem domowym przeciw zgadze. Istnieje nawet tak zwana sól Bullricha, czyli tabletki tej substancji wprowadzone na rynek jako lek przeciw tego rodzaju dolegliwościom. Specyfik ten nie wymaga recepty lekarskiej i może być sprzedawany nie tylko w aptekach.

Ponieważ soda oczyszczona neutralizuje kwasy, po jej zażyciu zgaga znika praktycznie od razu albo przynajmniej zostaje złagodzona. W ostrych dolegliwościach zażyj jedną lub dwie tabletki albo rozpuść łyżeczkę sody oczyszczonej w pół szklanki wody i wypij.

Środek ten świetnie nadaje się jako pierwsza pomoc w przypadku zgagi. Nie powinien jednak stanowić rozwiązania na dłuższą metę, ponieważ zwalcza tylko objawy, a nie przyczyny. Nawet jeśli bóle zostaną szybko uśmierzone, żołądek zasygnalizuje, że potrzebuje więcej kwasu do trawienia. Prędzej czy później nieprzyjemne pieczenie powróci.

► **Zwalczanie kaca**

Kac po przebalowanej nocy jest spowodowany po części przez przekwaszenie organizmu. Kiedy po długiej nocy huczy nam

w głowie i odbija się w żołądku, soda oczyszczona może pomóc. Jej tabletkę rozpuszczoną w wodzie neutralizuje nadmiar kwasów w żołądku i powoduje szybkie złagodzenie dolegliwości.

Zdrowie skóry

▶ Dodatek do kąpeli przeciw egzemie i grzybicy skóry

Soda oczyszczona ma wiele zastosowań dla zdrowia skóry. Jako dodatek do alkalicznej (zasadowej) kąpeli wspomaga oczyszczanie organizmu przez skórę i przeciwdziała egzemie i grzybicy skóry.

▶ Zwalczanie pocenia się i grzybicy stóp

Soda oczyszczona pomaga też w naturalny sposób przeciw poceniu się i grzybicy stóp. Zasadową kąpiel stóp stosuj kilka



razy tygodniowo. Do miski z gorącą wodą wsyp mniej więcej 100 gramów tego proszku. Opcjonalnie możesz dodać sól i zioła, na przykład szalwię. Zasadowa kąpiel oczyszcza, „odmula” organizm i poprawia ukrwienie. Uelastycznia też grube i szorstkie zrogowacenia naskórka, co ułatwia ich usunięcie.

Także ocet można stosować przeciw poceniu się stóp i grzybicy skóry, gdyż zabija on zarazki i neutralizuje zapachy. Grzybica stóp jest często reakcją na niekorzystny klimat skóry w przypadku wilgotnych i potliwych stóp. Zwilżaj odpowiednie miejsca trzy razy dziennie nierozcieńczonym octem stołowym. Ewentualnie możesz zastosować kąpiel stóp w roztworze octu (dwie łyżki octu na litr wody).

Aby używane skarpetki nie stwarzały zagrożenia przenoszenia infekcji, przed praniem należy namoczyć je w roztworze octu.

► Leczenie grzybicy paznokci

Grzybica paznokci należy do najbardziej uporczywych dolegliwości dermatologicznych. Leczenie jest długotrwałe i wymaga wiele cierpliwości, trwa przeważnie kilka tygodni, a nawet miesięcy.

Zarówno ocet, jak i soda oczyszczona pomagają usunąć drobno-ustroje powodujące tę chorobę i ograniczyć wytwarzanie potu. Stosuj w tym celu podobne kąpiele jak przeciw grzybicy stóp. Zabiegi należy powtarzać codziennie do całkowitego ustąpienia objawów.

► Leczenie zapalenia łożyska paznokcia, usuwanie zrogowaciałego naskórka, wyjmowanie drzazg

Gorąca kąpiel stóp w wodzie z szarym mydłem pomaga przeciw zapaleniu łożyska paznokcia i pomaga usunąć twarde zrogowaciały naskórek oraz drzazgi.

W tym celu należy po prostu dodać trochę szarego mydła do gorącej wody i namoczyć stopy przez kilka minut. W przypadku zapalenia łożyska paznokcia po kąpieli osuszyć bez płukania. Nadmiar zrogowaciałego naskórka można teraz łatwiej zetrzeć. Drzazgi po takiej kąpieli można ręcznie wyjąć ze zmiękczonej skóry.

Ta sama metoda pomaga też w razie potrzeby w przypadku zapalenia łożyska paznokcia albo drzazgi w dłoni.

► **Usuwanie głęboko tkwiących drzazg**

Głęboko tkwiące drzazgi łatwiej będzie usunąć, jeśli wcześniej skórę zmiękczy się niewielką ilością sody oczyszczonej. W tym celu należy przygotować nieco pasty z tego proszku i wody, a następnie umocować plastrem w odpowiednim miejscu na skórze.

Wilgotną sodę pozostaw na 2–4 godziny, by mogła zadziałać. Kiedy następnie oderwiesz plaster, skóra wokół drzazgi będzie zmiękczone, a samą drzazgę łatwo da się usunąć pęsetą.

► **Leczenie łuszczycy**

Naturalnie mętny ocet jabłkowy jest wspaniałym produktem naturalnym, który wywiera zdumiewające działanie odżywcze i lecznicze na skórę. Szczególnie w przypadku łuszczycy może przyczynić się do szybkiego złagodzenia objawów.

Płukanka do włosów z octu jabłkowego przeciw łuszczycy

Płukanka do włosów z octem owocowym usuwa łuski skórne, wspomaga gojenie się i zapobiega wznowieniu objawów. Zmieszaj

w tym celu jedną część octu jabłkowego z dwiema częściami wody i użyj tego płynu po normalnym myciu włosów.

Leczenie liszaju octem jabłkowym

Chore miejsca na ciele zwilż mieszaliną wody z octem jabłkowym w proporcji jeden do jednego. Po dziesięciu minutach możesz przemyć liszaje czystą wodą i nanieść niedrażniący krem.

► Leczenie łupieżu

Jeślibyś chciał jakoś przeciwdziałać łupieżowi skóry głowy, musisz przede wszystkim stwierdzić, czy chodzi o łupież suchy czy tłusty. Szampony przeciwłupieżowe przeznaczone są przeważnie do zwalczania łupieżu tłustego. W łupieżu suchym działają jednak niekorzystnie, gdyż silnie odtłuszczają skórę. Także w łupieżu tłustym nie należy ich stosować przez dłuższy czas.

Przyczyną łupieżu tłustego skóry głowy jest często nadmierne mnożenie się pewnego drożdżaka żywiącego się kwasami tłuszczowymi. Mogą temu zaradzić łagodne szampony odtłuszczające. Dobrymi środkami domowymi hamującymi rozrost grzybów są też sok z cytryny, tymianek i olej kokosowy.

Aby przeciwdziałać łupieżowi tłustemu, wyciśnij jedną cytrynę i wmasuj jej sok w skórę głowy. Po mniej więcej dziesięciu minutach zmyj go łagodnym szamponem. Przyjemny efekt uboczny: sok z cytryny nada włosom piękny połysk.

W uporczywym łupieżu zaleca się wcieranie w skórę głowy także nierozcieńzonego octu jabłkowego. Po siedmiu dniach można się liczyć z wyraźną poprawą, a ewentualnie po dłuższym okresie stosowania także z ustąpieniem objawów skórnych.



Dzięki tej książce poznasz alternatywę dla drogich, toksycznych, a przede wszystkim niepotrzebnych artykułów gospodarstwa domowego. Wystarczy, że kupisz sodę oczyszczoną, sodę (do prania), ocet, kwas cytrynowy i szare mydło, a z łatwością wyszorujesz cały dom, zatroszczysz się o ciało i zdrowie. Warto wykonać różnego rodzaju środki samodzielnie, ponieważ:

- **Domowa pielęgnacja, kosmetyki i artykuły gospodarstwa domowego są zdrowsze!**
Ty decydujesz o tym, co dodajesz do swoich produktów i możesz je dostosować do swoich potrzeb – unikając alergenów czy hormonów.
- **Domowe środki są lepsze dla środowiska!**
Prezentowane w książce produkty są pochodzenia naturalnego lub ulegają biodegradacji.
- **Zaoszczędzisz dużo pieniędzy!**
Dezodorant dla całej rodziny za mniej niż złotówkę.
Detergent za ułamek tego, co musiałbyś zapłacić w supermarkecie.
Proszek do prania, który nie niszczy ubrań – za grosze.
- **Zrobisz to sam!**
Eksperymentując z przepisami z tej książki naucz się żyć eko- bio- i naturalnie.

300 zastosowań dla domu, ogrodu i ciała

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-81-5



9 788365 846815