

Karyn Siegel-Maier



Naturalna Pani Domu

Sprzątaj:
- ekologicznie
- tanio
- bez wysiłku



łatwych 150 sposobów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Naturalna Pani Domu

Karyn Siegel-Maier

Naturalna Pani Domu

Sprzątaj

- ekologicznie
- tanio
- bez wysiłku

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Elżbieta Piłasiewicz
Ilustracje: Iga Maliszewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-48-8

The Naturally Clean Home
Copyright © 1999 by Karyn Siegel-Maier
Originally published by Storey Publishing LLC in the United States

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Dlaczego warto sprzątać za pomocą ziół? 7
2. Kuchnia 25
3. Łazienka 47
4. Pranie 59
5. Pielęgnacja drewna 83
6. Czyszczenie metali 95
7. Ściany i podłogi 107
8. Oczyszczanie powietrza 119
9. Garaż i piwnica 137
10. Ogród i podwórko 153
11. Gabinet 167

Załącznik 175

Książkę tę dedykuję Tobie, Czytelniku.
Twoja chęć do lepszego życia jest moją inspiracją i nagrodą za życie.

Podziękowania

Serdecznie dziękuję rodzinie, przyjaciołom i członkom społeczności internetowych za wszelką inspirację, opinie i wsparcie przez te wszystkie lata. Wasze wsparcie jest siłą napędową, która motywuje mnie każdego dnia.

Chciałabym także wyrazić wdzięczność za to, że należę do rodziny autorów Storey. Specjalne podziękowania, w szczególności, należą się Deborah Balmuth i Lizzie Stewart za pomoc w tchnięciu nowego życia w tę książkę, aby mogła dotrzeć do nowego pokolenia czytelników.

ROZDZIAŁ
1

Dlaczego warto sprzątać za pomocą ziół?

Prawie każdy słyszał o zaletach zwykłych rzeczy, takich jak soda oczyszczona czy ocet, używanych do szorowania lub usuwania tłuszczu. Połączenie ich z produktami ziołowymi, a w szczególności z olejkami eterycznymi, wzmacnia właściwości czyszczące i dodatkowo nadaje przyjemny, naturalny zapach. W ten sposób podstawy higieny i aromaterapia łączą się w jedno. Dodawanie do różnych produktów olejków cytrusowych, np. cytrynowego lub limonkowego, nie jest tylko chwytem marketingowym, są one naturalnymi odtłuszczaczami i mają właściwości antybakteryjne. To właśnie olejki cytrusowe są najczęściej używane w kuchni i łazience. Wiele innych ziół też ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. W tabeli na stronach 21-23 opisałam korzyści z użycia konkretnych ziół do czyszczenia.



Zalety naturalnego czyszczenia

Możesz mi uwierzyć, gdy mówię, że użycie naturalnego, ziołowego produktu zamiast chemicznego, sprzedawanego w sklepach sprawia, że prace domowe są łatwiejsze i przyjemniejsze. Wiem, że trudno cieszyć się na myśl o sprzątaniu łazienki, ale gdy zdasz sobie sprawę, że powierzchnie są wolne od zarazków, a przy okazji pięknie pachną cedrem lub lawendą, to uśmiech sam pojawia się na twarzy. A ta radość jest zaraźliwa – nawet dzieci będą chciały pomagać!

Oszczędzaj czas i pieniądze

Wykonanie swojego ziołowego środka czystości nie jest ani czasochłonne, ani kosztowne. Właściwie jest na odwrót. Potrzeba tylko minuty lub dwóch, żeby do butelki ze spryskiwaczem wlać ocet i wodę, i dodać kilka kropli olejku eterycznego. Środek do czyszczenia szyb i gładkich powierzchni gotowy! A dzięki temu – jedna alejka mniej do odwiedzenia w hipermarkecie.

Większość sprzedawanych środków czyszczących jest droga. Przeciętny spray lub pianka do czyszczenia łazienki może kosztować 12 zł lub więcej. Natomiast przygotowanie ziołowej alternatywy kosztuje grosze. Kupuję czyste olejki eteryczne w cenie 9 zł za butelkę 7 ml, a skoro używam od 5 do 30 kropel olejku (w zależności od przepisu), wystarcza ona na bardzo długo. Inne naturalne składniki, takie jak ocet, soda oczyszczona, woda i mydło kastylijskie, też nie są drogie.

Wyczyść schowek na środki czystości

Zdziwisz się, jak zobaczysz, ile wolnego miejsca się zrobi w schowku na środki czystości. Według Debry Lynn Dadd, autorki *Nontoxic & Natural*, w przeciętnej kuchni znajduje się trzydzieści lub więcej komercyjnych produktów, a w pralni – sześć!

Wiele mieszanek ziołowych, które wykonasz, będzie wielozadaniowych, tak więc liczba przechowywanych środków czy-

stości bardzo się zmniejszy – to świetna nowina dla tych z nas, którzy nie mają dużo miejsca pod zlewem lub w szafce.

Kreatywne pakowanie

Czemu opakowania do przechowywania twoich ziołowych specyfików nie miałyby być tak przyjemne, jak ich zawartość? W tej dziedzinie możesz wykorzystać recykling. Pamiętasz te wszystkie komercyjne produkty, których używałeś, zanim zacząłeś nietoksycznie sprzątać? Większość ich opakowań może być umyta i wykorzystana wielokrotnie do przechowywania twoich ziołowych środków czystości.

Puszki po kawie z plastikowymi pokrywkami są doskonałe na polerkę do samochodów i do drewna. Te plastikowe pojemniki z dziurkowanymi pokrywkami, w których są sprzedawane suszone zioła i przyprawy, są doskonałe do trzymania proszków czyszczących. Szklane pojemniki też się nadają, ale radzę ci trzymać się plastikowych ze względu na bezpieczeństwo, szczególnie gdy twoi mali pomocnicy mieliby ich używać.

Których ziół używać

Przepisy w tej książce sugerują połączenie suszonych ziół i olejków eterycznych. Jeżeli będzie taka potrzeba, możesz zastąpić jedno zioło innym. Tabela na stronach 21-23 może pomóc ci w wyborze zioła w zależności od celu sprzątania.

W większości przepisów olejki eteryczne nadają się do ogólnego sprzątania, pielęgnacji podłóg i mebli oraz do prania. W niektórych przepisach zamiast olejków można użyć silnych nalewek z ziół, ale ich zastosowanie w praniu oraz właściwości antybakteryjne będą słabsze. Z wiadomych przyczyn suszone zioła nie sprawdzą się w tych zadaniach, ale za to są doskonałe do szorowania wanien i zlewów oraz jako odświeżacze do dywanów.

Kupowanie olejków eterycznych

Olejki eteryczne oraz suszone zioła są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, a także przez internet. W rozdziale *Zasoby* znajduje się lista firm sprzedających je przez internet. Powinieneś jednak pamiętać, że olejki mogą się od siebie różnić, więc zanim dokonasz zakupu, upewnij się, że ten, który wybrałeś, jest czysty i nierozcieńczony. Olejki do aromaterapii to tak naprawdę mieszanka jednego lub kilku olejków z olejkiem bazowym, np. migdałowym lub jojoba, i przeważnie używa się ich do masaży i przygotowywania perfum.

Czyste olejki też mogą się różnić, ale dotyczy to głównie intensywności zapachu, a przy zastosowaniach domowych nie ma to większego znaczenia. Także cena może być różna w zależności od rośliny, jej dostępności i sposobu pozyskiwania.

Olejki kupisz w niebieskich lub brązowych butelkach. Niektóre z nich, jeżeli są przechowywane z dala od ciepła i promieni słonecznych, mogą zachowywać swoją trwałość praktycznie w nieskończoność. Wyjątkiem są olejki cytrusowe, one mogą być przechowywane przez rok. Butelki z olejkami przeważnie mają kroplomierz połączony z zakrętką. Dzięki temu możesz łatwo odmierzyć pożądaną ilość olejku. Używaj tylko ilości podanych w przepisach. Olejki są mocno skoncentrowane, więc zwiększenie ich ilości nie stworzy supersilnej formuły, a zamiast tego może zwiększyć ryzyko podrażnienia skóry.

Miej na uwadze, że olejki eteryczne mogą wywołać podrażnienie skóry, więc przed użyciem muszą być rozcieńczone z olejem bazowym lub innym płynem. Zawsze zachowuj ostrożność przy używaniu olejków i nigdy pozwalaj, by dzieci miały z nimi styczność w ich czystej postaci. Zalecam używanie rękawic ochronnych w sytuacjach, gdy skóra może mieć kontakt z użytym przez ciebie środkiem czystości.

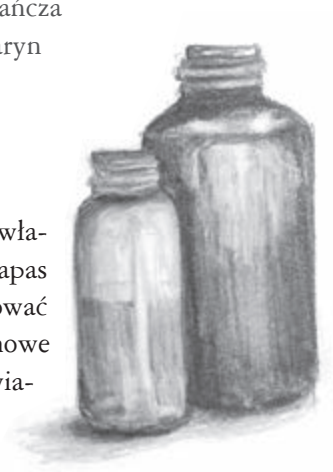
Czy sam mogę wykonać olejki eteryczne?

Olejki najlepszej jakości są zwykle pozyskiwane przez odparowywanie. Pozyskiwanie ich w domu może być czasochłonne, kosztowne i monotonne. Jednak niektóre firmy z artykułami zielarskimi oferują sprzęt do samodzielnego pozyskiwania olejków, jego koszt wynosi od 150 zł do ponad 300 zł. Tak czy owak, żeby otrzymać buteleczkę olejku, potrzeba dużej ilości ziół. Ten sposób jest dla mnie kompletnie niepraktyczny, wolę kupować gotowe olejki.

Wybór olejków

Jakich olejków eterycznych potrzebujesz? Ja przy sprzątaniu używam wielu ich rodzajów, ponieważ lubię różnorodność zapachów i lubię też mieć zapas do innych zastosowań. Ty możesz używać tylko kilku. Oto lista najczęściej używanych olejków w przepisach występujących w tej książce:

* Cedr
* Cytronella
* Cytryna
* Drzewo herbaciane
* Eukaliptus
* Lawenda
* Limonka
* Mięta (także mięta pieprzowa, mięta zielona i golteria)
* Pomarańcza
* Rozmaryn
* Sosna



Uprawa ziół

Jeżeli tak jak ja masz możliwość uprawy własnych ziół, to zapewne masz też już ich zapas gotowy do zasuszenia, żeby przygotować proszki do szorowania, saszetki zapachowe i odświeżacze do dywanów. Wysuszone kwiaty i liście wielu ziół, takich jak rozmaryn, szałwia, lawenda, mięta i melisa, dosko-

nale się do tego nadają. Większość z nich jest odporna, łatwa w uprawie i przy okazji upiększa trawnik czy ogród. Poza tym mogą poprawić smak każdej potrawy!

Zanim skorzystasz z przepisów na środki czyszczące, musisz wysuszyć zioła. Ilość olejków eterycznych w roślinie jest największa tuż przed kwitnieniem i w jego trakcie. Najlepiej zostawić około jednej trzeciej roślin wieloletnich w ogrodzie, żeby utrzymać ich cykl zakwitania.

Zbieranie ziół

Z liści i łodyg olejki najlepiej pozyskuje się przez nacięcie szypułki tuż przed kwitnieniem lub w jego trakcie. Kwiaty też można wykorzystać, a najlepszy dla nich okres to pączkowanie lub pełny rozkwit. W ten sposób zbiera się kwiaty róży, lawendy oraz rozmarynu; są one dobrymi dodatkami do środków czyszczących w proszku.

Korzenie, kłącza i cebulki roślin dwuletnich i wieloletnich najlepiej zbierać w czasie, gdy ich olejki i substancje odżywcze nie są wykorzystywane do rozwoju rośliny. Najlepszym okresem jest późne lato lub jesień – wtedy roślina zaczyna obumierać i przechowuje substancje odżywcze pod ziemią. Można także robić to wczesną wiosną, jak tylko pierwsze liście zaczną się pojawiać. Wtedy właśnie zbierany jest imbir.

Suszenie ziół

Najstarszym i najprzyjemniejszym sposobem suszenia ziół jest suszenie powietrzem. Pod koniec każdego lata obcinam kilka łodyg z różnych ziół i wieszam w kuchni, by wyschły. Zapach jest niesamowity! W większości domów poddasza, piwnice i garaże są zbyt suche lub zbyt wilgotne, żeby suszyć w nich zioła. Wilgoć może wywołać pleśń i będziesz musiał zacząć cały proces od nowa.

Kluczowe dla udanego suszenia powietrzem są powieszenie ziół w małych wiązkach (cztery lub pięć średnich łodyg), list-

kami do dołu, zapewnienie odpowiedniej cyrkulacji powietrza i ochrona przed bezpośrednim światłem słonecznym i wysokimi temperaturami. Łodygi najlepiej związać nitką lub wstążką. Trzeba pamiętać, że podczas suszenia trochę się kurczą i mogą wypaść. A nie chcesz przecież znaleźć swoich ziół na podłodze! Dobrze jest też opisywać zioła – napisz na kartce nazwę i przypnij do łodygi. Jeżeli nie jesteś dobrze obeznany w ziołach i ich zapachach, możesz pomylić się po zakończeniu suszenia.

Najlepiej, gdy zioła swobodnie zwisają z kołków lub haków. Nie masz miejsca w kuchni? Zawsze pozostaje sufit – tam nie będą nikomu przeszkadzać. Są specjalne kosze, które można kupić lub zrobić samemu. Niektórzy rozwieszają zioła na parawanach, to też jest dobre rozwiązanie, pod warunkiem że nie narazisz ziół na wysokie temperatury lub wilgoć.

Po dwóch, trzech tygodniach rośliny powinny być suche. Można wtedy oderwać liście od łodygi i włożyć je do czystego szklanego słoika. Unikaj przechowywania ziół w torebkach foliowych, ponieważ substancje lotne z roślin mogą wejść w reakcję z chemikaliami z folii.

Innym skutecznym sposobem jest suszenie w suszarce do warzyw. Rośliny zasuszają się równomiernie, pod warunkiem że za bardzo nie zapchasz zasobników. Dzięki tej metodzie uzyskasz suszone zioła w przeciągu godzin zamiast tygodni, a ich olejki eteryczne i tak będą zachowane. Moją pięciopoziomową suszarkę kupiłam kilka lat temu na wyprzedaży garażowej za 2 dolary – były to najlepiej wydane pieniądze. A przy okazji, czemu by tak czy owak nie powiesić do suszenia kilku wiązek ziół w kuchni? Tak po prostu, żeby poczuć klimat tego, co robisz, a będą one pachnieć miesiącami i sprawią, że dom będzie wyglądać przytulniej.

Nie zalecam suszenia ziół w piekarniku. Nawet jeśli ustawisz najniższą temperaturę, zioła wysychają za szybko, łatwo można je spalić, a ciągłe ciepło powoduje, że olejki wyparowują.

Inne metody konserwowania ziół

Mimo że suszenie jest najpowszechniejszą i podstawową metodą konserwowania ziół, są jeszcze inne, które możesz wypróbować ze względu na ograniczenia wolnej przestrzeni czy inne utrudnienia, np. nieodpowiedni klimat. Poniżej przedstawiam kilka z popularniejszych metod konserwacji.

Napary są czymś w rodzaju bardzo silnej herbaty. Zioła i kwiaty wrzuca się do wrzątku i gotuje co najmniej 10 minut, a następnie się je odcedza i przelewa napar do czystych pojemników. Podstawowa miarka to jedna łyżka ziół na szklankę wody. W przepisach napary mogą być użyte zamiast wody; rozmaryn, tymianek i oregano bardzo dobrze się do tego nadają. Napary mogą być trzymane w lodówce przez 2-3 tygodnie.

Wywary wykonuje się, aby wydobyć olejki eteryczne z cięższych materiałów, takich jak korzenie czy kora. Zioła gotuje się na wolnym ogniu od 10 do 30 minut, a następnie płyn się odcedza. Używaj ok. 30 gramów ziół na szklankę wody. Tak jak napary, wywary można przechowywać w lodówce do trzech tygodni. Korzeń imbiru, kora cynamonowca i laska wanilii doskonale nadają się do wywarów.

Nalewki, zwane także ekstraktami, są roztworem 1:1 wody i alkoholu. (Czasami zamiast alkoholu używa się octu). W tej metodzie zioła wrzuca się do słoja i całkowicie zalewa 50 proc. alkoholu (lub octu) i 50 proc. wody, następnie taki słój stawia się w nasłonecznione miejsce na dwa lub trzy tygodnie. Dobrze jest raz dziennie potrząsnąć nim lub obrócić go, żeby składniki się wymieszały. Nalewek można używać w mieszankach do czyszczenia, ale jednorazowo dodawaj tylko 15 gramów. Ze względu na zwartość alkoholu, za dużo nalewki w mieszance może być drażniące zarówno dla płuc, jak i skóry.

Octy wykonuje się tak samo jak nalewki, tyle tylko, że zioła zalewa się tylko octem.

Toksyny powszechnie używane w sprzątaniu

Jest mnóstwo dokumentów i badań, które udowadniają, że wiele zwykłych środków używanych w domu jest szkodliwych dla środowiska i twojego zdrowia. Ale na szczęście istnieje kilka gotowych naturalnych alternatyw, które pomogą ci zrezygnować z tych szkodliwych. Część tych produktów zapewne już masz w domu, a pozostałe można znaleźć w większości sklepów z naturalną żywnością, sklepach z narzędziami i supermarketach.

Mydło a detergenty

Zanim nastała era produkcji na masową skalę, mydła w płynie były robione z saponin – pienistych, mydlanych substancji znajdujących się w korzeniach mydlnicy, mydleńca i jukki. Zwykły, kupiony w sklepie, płyn do mycia naczyń jest wykonany z destylatu ropy naftowej, nieodnawialnego zasobu i toksycznego środka zanieczyszczającego środowisko. Taki produkt to w rzeczywistości detergent, a nie mydło. Bezpieczną i naturalną alternatywą jest mydło roślinne zwane kastylijskim. Jest to czyste mydło wykonane z oleju kokosowego lub oliwy z oliwek. Jest ono biodegradowalne i wytwarzane z zasobów odnawialnych.

Mydło kastylijskie, w formie kostki lub w płynie, można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością i na szczęście w niektórych supermarketach. Jedną z najlepszych znanych marek (i moją ulubioną) jest Dr Bronner, ich mydło dostępne jest w zagęszczonej formie, często wzbogaconej olejkami ziołowymi. Firma ta przekazuje co najmniej 10 proc. dochodów na zachowanie lasów deszczowych i na schroniska dla bezdomnych. Czy producent twojego detergentu też tak robi?

Zagrożenia ze strony wybielaczy

Wybielacz, lub też podchloryn sodu, to połączenie chloru i wodorotlenku sodu (soda kaustyczna). Jest chyba jednym

z najtrudniejszych do zastąpienia handlowych środków czyszczących. Technicznie rzecz biorąc, domowy wybielacz nie jest traktowany jako środek żrący czy toksyczny, nawet jeżeli zostanie połknięty. Jest jednak zaklasyfikowany jako drażniący dla skóry i oczu. Jest w stanie spalić, zewnętrznie lub wewnętrznie, tkankę ludzką, szczególnie u małych dzieci. W sumie najwięcej zatruć u dzieci poniżej szóstego roku życia jest spowodowanych właśnie przypadkowym połknięciem wybielacza. Także ich młode i delikatne ręce oraz usta doznają poparzeń.

Skoro wybielacz może wyrządzić takie szkody i jest częstym powodem przypadkowego zatrucia u małych dzieci, czemu jest jeszcze trzymany w domu? Jest wiele naturalnych i nietoksycznych sposobów usuwania plam i zachowywania białego koloru. Jeżeli już chcesz trzymać w domu wybielacz, przynajmniej używaj takiego, który nie zawiera chloru, aby zmniejszyć ryzyko. Najlepszy, jakiego używałam, jest wytwarzany przez Seventh Generation. Mimo że firma nie prowadzi sprzedaży detalicznej, jej produkty można często znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością i w niektórych supermarketach. Wybielacz ten traktuj jak każdy inny – przechowuj go w zamkniętej szafce, poza zasięgiem dzieci i zwierząt.

Słowo o bezpieczeństwie

Mimo że składniki, których będziesz używać do przygotowania środków czystości, są pochodzenia organicznego, nie oznacza to, że są bezpieczne, gdy się je połknie.

Olejki eteryczne są silnie skoncentrowaną formą olejków lotnych znajdujących się w roślinach i nigdy nie powinny być używane wewnętrznie. Tylko kilka kropli odpowiada około 30 lub 40 szklankom herbaty ziołowej. Zachowuj ostrożność podczas używania olejków, które mogą mieć związek z jedzeniem – na przykład przez olejek cytrusowy dziecko może pomylić gotowy środek czystości z czymś smacznym do jedzenia

lub picia. Olejki eteryczne i inne produkty, które są polecane w książce, mogą być drażniące dla skóry.

Przy stosowaniu opisanych tu ziołowych sposobów czyszczenia postępuj tak samo, jak w przypadku jakiegokolwiek handlowego środka czyszczącego, trzymaj je z dala od dzieci i zwierząt.

Jak zacząć

Teraz, gdy już zdecydowałeś się używać w pełni naturalnych środków czyszczących, zapewne zastanawiasz się, czego będziesz potrzebować na początek. Opisane poniżej niezbędne przedmioty pomogą ci przy wykonaniu całej gamy środków czyszczących do wszelkich zastosowań.

Składniki od ręki

Podstawowe składniki potrzebne do zrobienia własnych środków czyszczących są przeważnie niedrogie i łatwo dostępne. Dobrze jest się w nie zaopatrzyć, jeżeli chcesz przygotować różnego rodzaju produkty.

Boraks. Połączenie wody, tlenu, sody i boru. Boraks jest proszkiem sprzedawanym w marketach w działach z artykułami do prania. Popularną marką jest 20 Mule Team wytwarzany przez Dial Corporation.

Ekstrakt z pestek cytrusów. Przeważnie wykonywany z pestek grejpfruta, ten naturalny konserwant jest silnym środkiem przeciwbakteryjnym. Często jest sprzedawany jako ekstrakt z pestek grejpfruta, a czasami jako Paramicrocidin[1], i jest dostępny przez internet i w niektórych sklepach ze zdrową żywnością.

[1] Produkt obecnie nie jest dostępny na polskim rynku i nie posiada nazwy w naszym języku (przyp. tłum).

Gliceryna. Jest przydatna do robienia płynów, lekarstw, a nawet niektórych produktów rzemieślniczych. Znajdziesz ją w sklepach rzemieślniczych, w niektórych aptekach i sklepach z naturalną żywnością.

Lanolina. To oleista substancja pochodząca z owczej wełny, można ją kupić przez internet.

Murphy's Oil Soap[2]. Bardzo popularne mydło w płynie do drewna, jest dostępne w prawie każdym supermarkecie na stoiskach z produktami do czyszczenia.

Mydło kastylijskie. Ważny składnik; mydło kastylijskie w płynie jest sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, w niektórych supermarketach oraz przez internet.

Ocet destylowany. Używany w wielu kuchniach świata, można go znaleźć na stoisku z olejami w supermarketach.

Olejki eteryczne. Te skoncentrowane roślinne olejki lotne można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, w sklepach specjalistycznych oraz przez internet.

Płatki mydlane. Są dostępne w każdym supermarkecie w dziale z proszkami do prania dla dzieci, możesz też kupić czyste mydło i samemu je utrzeć.

Soda kalcynowana. Jej nazwa zwyczajowa to węglan sodu. Niektóre supermarkety sprzedają Arm & Hammer's Super Washing Soda w dziale z artykułami do prania. Możesz też zamówić ją przez internet (patrz *Zasoby*).

---

[2] Produkt ten nie jest dostępny na polskim rynku. W Polsce są dostępne mydła do drewna innych producentów (przyp. tłum.).

Soda oczyszczona. Znana także jako wodorowęglan sodu, jest bardzo tania i można ją znaleźć w każdym supermarkecie czy sklepie spożywczym.

Winny kamień. Popularny składnik kulinarny; proszek ten jest sprzedawany w pudełkach w dziale z przyprawami lub artykułami do pieczenia w każdym supermarkecie.

Wosk karnauba. Najtwardszy naturalny wosk, wytwarzany z palmy brazylijskiej. Jest dostępny w sklepach meblowych i przez internet.

Wosk pszczeli. Ta substancja, przeważnie w formie bloku, jest dostępna w sklepach rzemieślniczych, sklepach ze świecami i czasami u hodowców pszczół.

Ziemia okrzemkowa. Proszek ten, wytwarzany ze szkieletów skamieniałych alg, jest dostępny w sklepach z akcesoriami ogrodowymi i sklepach narzędziowych oraz przez internet. Pamiętaj jednak, że nie jest to ta sama substancja, którą możesz kupić w sklepie z akcesoriami do basenów.

Sugerowane wyposażenie

Możliwe, że część z tych przedmiotów masz już w domu. Umyj i wypłucz pojemniki po starych produktach, a będziesz mógł je ponownie wykorzystać przy nietoksycznych pracach. Na każdy pojemnik przyklej etykietę z nazwą środka i składnikami. Bądź kreatywny i nadaj swojej mieszance jakąś ciekawą nazwę! Etykiety mogą zamoknąć, więc najlepiej zakleić je przezroczystą taśmą lub zalaminować.

Postaraj się mieć zawsze pod ręką:

Butelki plastikowe do wyciskania (np. po płynach do mycia naczyń). Będą ci potrzebne butelki w różnych rozmiarach, w zależności od zastosowania.

Butelki plastikowe ze spryskiwaczem. Małe i duże będą przydatne.

Plastikowe pojemniki z przykrywką z młynkiem. Bardzo dobre są opakowania po przyprawach.

Puszki po kawie z przykrywką. Są idealne do przechowywania past i polerek.

Szklane słoiki. Najlepsze są te z szerokimi otworami i z zakręcanymi pokrywkami.

Tkaniny bawełniane. Używaj bawełny zamiast ręczników papierowych.

Szmaty. T-shirty, kawałki tkanin bawełnianych i stare ręczniki to dobrze przykłady szmat do czyszczenia.

Ścierki celulozowe. Wykonane z naturalnej celulozy, są bardzo chłonne, nie rysują powierzchni, można je prać i są wytrzymałe.

Pięciolitrowe wiadra. Do dużych prac.

Mopy. Do podłóg używaj mopów z bawełnianą końcówką, a do dywanów i ścian – tych z gąbką.

Przygotowanie zestawu startowego

Jeżeli dopiero zaczynasz i nie masz żadnych olejków eterycznych, oto lista tych najważniejszych, które nie są drogie i które zawsze możesz dodać do innych:

* Cytronella
* Cytrusowe (cytryna, limonka lub pomarańcza)
* Drzewo herbaciane
* Golteria

Zioła, które najlepiej zawsze mieć pod ręką, to:

* Bazylia
* Lawenda
* Melisa
* Mięta
* Oregano
* Rozmaryn
* Szałwia
* Tymianek



Zioła i ich dobroczynne działanie

Wiele ziół* ma właściwości antybiotyczne, antywirusowe, antyseptyczne i przeciwgrzybiczne. Poniższa lista nie jest pełna, ale przedstawia najbardziej znane zioła, które są uprawiane w ogrodach, i są dostępne w formie wysuszonej lub olejku.

Zioło	Właściwości
Bergamota	antybiotyczne
Cynamon	antywirusowe

* Właściwości wielu ziół oraz ich szczegółowe okresy zbiorów prezentują S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger w książce „Jadalne rośliny dziko rosnące", która dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Cyprys	antybakteryjne
Cytronella	antybakteryjne
Cytryna	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Cząber	przeciwgrzybiczne
Drzewo herbaciane	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Drzewo sandałowe	przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Eukaliptus	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Gałka muszkatołowa	antybiotyczne
Golteria	antybakteryjne; zachowaj ostrożność podczas używania
Goździk	antybiotyczne, antywirusowe
Hyzop	przeciwgrzybiczne, antybakteryjne
Imbir	antybakteryjne
Jałowiec	przeciwgrzybiczne, antybakteryjne
Kamfora	antybakteryjne
Kardamon	antybakteryjne
Lawenda	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Limonka	antybiotyczne, antybakteryjne
Majeranek	antybakteryjne
Mięta zielona	antybakteryjne
Mirt	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne
Oregano	antybiotyczne, antywirusowe

Paczuli	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne
Pomarańcza	antybakteryjne
Rozmaryn	antybakteryjne
Rumianek	antybiotyczne, antybakteryjne
Sosna	antybiotyczne, antybakteryjne
Szałwia	przeciwgrzybiczne, antybakteryjne
Trawa cytrynowa	antybakteryjne
Tymianek	antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe
Wawrzyn	antybakteryjne
Werbena	antybakteryjne
Werbena cytrynowa	antybakteryjne



ROZDZIAŁ
2

Kuchnia

Według mnie kuchnia to centrum i serce domu. To pomieszczenie to coś więcej niż schowek na kulinarne rozmaitości, to miejsce, gdzie spotykamy się z rodziną i przyjaciółmi i spożywamy posiłki. Niestety, tam też przeważnie są trzymane śmieci, posadzka często jest brudna od butów, unosi się woń tłuszczu i wczoraj smażonych ryb. Innymi słowy – to raj dla zarazków. Oprócz łazienki, kuchnia jest chyba najbardziej uczęszczanym i wymagającym sprzątania pomieszczeniem w domu.

Szkoda tylko, że większość z nas została wychowana w przekonaniu, że kuchnia jest czysta wtedy, gdy czuć w niej sosnowy środek do czyszczenia. Nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że nasz układ nerwowy był bombardowany przez toksyny. Ale na szczęście możesz zrobić własne niedrogie, wydajne i zdrowe alternatywy dla wszystkich środków do czyszczenia kuchni, których do tej pory używałeś.



Zmywanie naczyń

Płyny do mycia naczyń i detergenty do zmywarek zostały wykonane tak, aby zwabić klienta swoim pięknym, cytrynowym zapachem. Wybór tego aromatu to coś więcej niż chwyt marketingowy: owszem, olejki cytrusowe ładnie pachną, ale są także naturalnymi odtłuszczaczami. Chodzi o pozostałe składniki tych detergentów; bez nich życie byłoby lepsze.

Płyny do zmywania naczyń

Zalecane w poniższych przepisach ziołowe olejki eteryczne powalą bakterie i usuną brud i tłuszcz, a tobie nie uczynią żadnej krzywdy.

Owocowa mieszanka do zmywania naczyń

Ta mieszanka sprawi, że nie będziesz mógł się doczekać następnego zmywania!

- mydło kastylijskie w płynie
- 15 kropli olejku cytrynowego lub z trawy cytrynowej
- 6 kropli olejku lawendowego
- 5 kropli olejku bergamotowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńcz go zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząśnij butelką. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Cytrusowa mieszanka do zmywania naczyń

Oto następny przepis na słodko pachnący płyn.

- mydło kastylijskie w płynie
- 20 kropli olejku limonkowego
- 10 kropli olejku pomarańczowego
- 5 kropli ekstraktu z pestek cytrusów



Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńcz go zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząśnij butelką. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Ziołowa mieszanka do zmywania naczyń

Delektuj się zapachem świeżych liści podczas zmywania!

- mydło kastylijskie w płynie
- 10 kropli olejku lawendowego
- 8 kropli olejku rozmarynowego
- 4 krople olejku eukaliptusowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńcz go zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząśnij butelką. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Poprawiająca humor mieszanka do zmywania naczyń

Ten przepis sprawi, że każde zmywanie będzie przyjemnym doświadczeniem.

- mydło kastylijskie w płynie
- 10 kropli olejku cytrynowego
- 6 kropli olejku bergamotowego
- 4 krople olejku lawendowego
- 2 krople olejku pomarańczowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńcz go zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząśnij butelką. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Nie poddawaj się przy większych zabrudzeniach

* *Do mycia bardzo tłustych naczyń* dodaj do zmywarki ½ szklanki octu lub soku z cytryny.
* *Żeby usunąć przypalone jedzenie z garnków i patelni*, wsyp do nich, póki jeszcze są ciepłe, trochę sody oczyszczonej, odczekaj 15 minut i wyczyść. Jeżeli garnek lub patelnia wystygły, zanim dodałeś sodę, zagotuj w nich mieszankę 1 szklanki wody, 5 kropli olejku cedrowego lub jakiegokolwiek innego oraz 3 łyżek sody oczyszczonej i pozostaw ją, aż resztki będzie można łatwo usunąć.

Środki czyszczące do zmywarek do naczyń

Gdy ukazało się pierwsze wydanie tej książki, nie byłam pewna, czy przepisy na mieszanki, które można wykonać samemu, do zmywarek do naczyń będą skuteczne i przede wszystkim opłacalne. Ale to się zmieniło! Oto kilka prostych przepisów na środki do zmywarek do naczyń, które doskonale się sprawdzą i nie obciążą twojego portfela.

Lawendowy proszek do zmywarki do naczyń

Raduj się delikatnym zapachem tej mieszanki, podczas gdy twoje naczynia się zmywają.

2 szklanki sody kalcynowanej
2 szklanki boraksu
20 kropli olejku lawendowego

Połącz wszystkie składniki, zwróć uwagę, żeby olejek się dobrze wymieszał. Przechowuj w plastikowym opakowaniu. Używaj 2 łyżek na jedno pełne zmywanie.

Superłatwy proszek do zmywarki do naczyń

Wykonanie tej mieszanki nie wymaga żadnego wysiłku i można ją długo przechowywać, dlatego ilość składników można podwoić.

- 2 szklanki sody kalcynowanej
- 1 szklanka boraksu
- 1 szklanka sody oczyszczonej

Połącz wszystkie składniki i przechowuj je w plastikowym opakowaniu. Wsyp 2 łyżki do pojemnika na mydło w zmywarce do naczyń. Jeżeli na szklankach będzie się zbierać osad, zmniejsz ilość proszku do 1½ łyżki.

Cytrusowy proszek do zmywarki do naczyń

Kwasek cytrynowy w proszku jest dostępny w wielu sklepach ze zdrową żywnością, zielarniach, sklepach spożywczych i oczywiście w sklepach internetowych. Czasami występuje pod nazwą „kwaśna sól".

- 2 szklanki sody kalcynowanej
- 2 szklanki boraksu
- 6 łyżek kwasku cytrynowego w proszku
- 25 kropli olejku grejpfrutowego

Połącz wszystkie składniki w plastikowym opakowaniu lub pojemniku i porządnie wymieszaj. Używaj 2 łyżek na jedno pełne zmywanie.

Pomoc w płukaniu przy twardej wodzie

Jeżeli często znajdujesz niedomyte punkty na szklankach lub talerzach, możesz wypróbować tę prostą radę:

Dodaj 1 szklankę destylowanego octu do przegrody na płukanie w zmywarce.

Powszechne, nietoksyczne produkty spożywcze, takie jak soda oczyszczona, sól, cytryna i ocet, to tak naprawdę skuteczne środki czyszczące. Łącząc je z ziołami, a także z olejkami eterycznymi, wzmocnisz ich właściwości i dodatkowo uzyskasz przyjemny, naturalny zapach. Samodzielnie przygotowując ekologiczne środki do czyszczenia zaoszczędzisz czas i pieniądze oraz unikniesz stosowania toksycznych preparatów masowej produkcji.

Dzięki 150 w pełni naturalnym, łatwym do wykonania mieszankom możesz:

- zmiękczyć i wybielić ubrania,
- pozbyć się każdej plamy,
- usunąć tłuszcz z kuchni,
- wypolerować drewniane podłogi,
- wyszorować kuchenkę,
- przywrócić blask luster,
- wyczyścić porcelanę i kafelki podłogowe,
- nadać zapach dywanom.

CZYSTY DOM W ZGODZIE Z NATURĄ.

Patroni:

Cena: 34,30 zł
ISBN: 978-83-64278-48-8
9 788364 278488