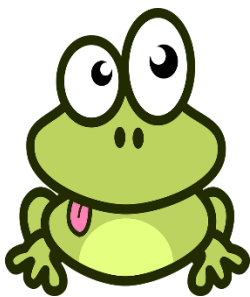


KUŇKA,

ŽBLUŇKA

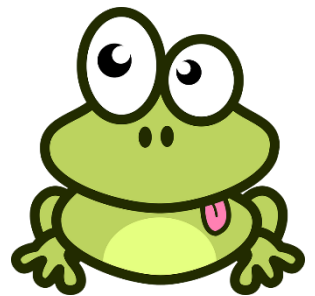
EKOTÝM

DOPORUČUJÍ,



JAK NA

ČISTOU

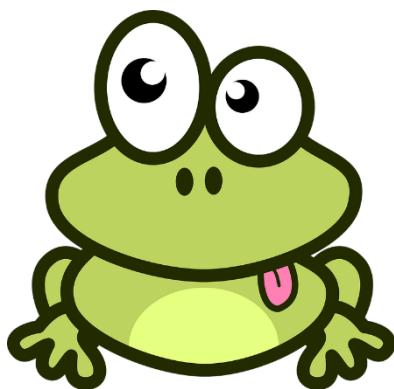


DOMÁCNOST

Kdo z nás nemá rád čistou domácnost? Není však tajemstvím, že všechny ty moderní úklidové prostředky obsahují toxické látky, které znečišťují vzduch i všechny čištěné povrchy v našem domově. Asi není pro nikoho překvapující, že čisticí složky v úklidových prostředcích mohou podráždit naši kůži, oči, dýchací cesty či způsobit chemické popáleniny. Ale tím výčet škodlivin zdaleka nekončí. K možným negativním účinkům na lidské zdraví patří i zvýšená míra vrozených vad, snížení počtu spermií či zvýšení rizika některých druhů rakovin. Výrobci nyní více než kdykoliv dříve přidávají do úklidových a pracích prostředků ingredience, které zlepšují jejich výkon, nicméně o mnohých z nich prostě nic moc nevíme. Při úklidu se tak vystavujeme stovkám chemikálií se známými, ale i neznámými toxickými účinky.

Bylo prokázáno, že alkylfenoethoxyláty (APE) v některých pracích a čisticích prostředcích napodobují hormon estrogen. Jeden druh APE - p-nonylfenol - v testování ve zkušebně například způsobil mnohonásobné zvýšení počtu rakovinových buněk prsu. Některé univerzální čisticí prostředky zase obsahují látky diethanolamin (DEA) a triethanolamin (TEA). Když tyto látky přijdou do kontaktu s dusitany (častými kontaminanty, které však nejsou zveřejněné na seznamu ingrediencí), reagují spolu a tvoří nitrosaminy - rakovinotvorné látky, které snadno pronikají do kůže. Mezi další karcinogenní (rakovinotvorné) a neurotoxické (způsobující poškození mozku a nervového systému) látky, které se nacházejí v některých čisticích prostředcích, patří 1,4-dioxan a butyl cellosolve (také známý jako ethylenglykol monobutylester ether).

Na začátek je třeba uvést, že častý úklid a množství používaných úklidových prostředků můžeme snížit, pokud si pořídíme praktické zařízení. Pracovní plochy by měli být hladké, aby se dobře udržovaly čisté. Nábytek a stěny by zase měly být do určité výšky snadno omyvatelné. Nádobí a kuchyňské spotřebiče uložte do skříněk, stejně tak všechny předměty v koupelně, ušetříte si tak mnoho práce. Odstraňte z vašeho domova lapače prachu, jako jsou například staré noviny a časopisy či jiné nepotřebné věci. Pokud stavíte či přestavujete dům, zvažte centrální vakuový systém, který eliminuje jemný prach, jenž přenosné vysavače cirkulují. Při úklidu nechte podlahu či koberec nakonec. První otřete police, žaluzie a postupujte dále směrem dolů. Dejte prachu čas, aby se před vysáváním usadil.

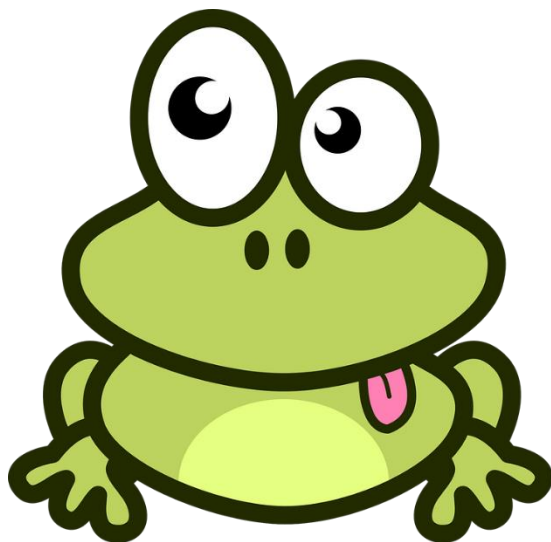


K čistému domovu patří i čistý vzduch. Mnoho moderních domů je však tak utěsněných, že dovnitř přichází jen velmi málo nového vzduchu. Nechte tedy svůj domov dýchat a alespoň dvakrát denně otevřete okna. V chladném počasí je neefektivnějším způsobem větrání otevřít všechna okna a dveře v místnosti dokořán a nechat asi 5 minut čerstvý vzduch proudit dovnitř. Nábytek a stěny v místnosti jsou nasáklé teplem, a tak při rychlé výměně vzduchu je toto teplo zachováno.

Domácí ingredience k úklidu

Ale víte, že můžete svou domácnost účinně uklidit a vyčistit za pomoci ingrediencí, které jsou zcela přírodní a které již máte v kuchyni? Vyrobite si své čisticí prostředky z ingrediencí ve vašem domově. Samozřejmě, že vám to zabere trochu času, ale tyto staromódní způsoby jsou překvapivě účinné, levné a hlavně netoxické. Podívejte se teď na jednoduché recepty pro úklid bez dráždivých chemikálií a výparů.

Na předním místě v seznamu nalezneme ocet, vydatnými pomocníky však mohou být i citronová šťáva, sůl, jedlá soda, škrob, olivový olej nebo krupicový cukr. K tomuto poznatku mezitím dospěl i trh a nabízí různé ekologické prostředky na bázi těchto a dalších základních surovin. Tyto netoxické čisticí produkty jsou často stejně účinné jako jejich chemické verze, ale řadu z nich si můžete jednoduše vyrobit za zlomek ceny doma.



OCET

Ocet přidává chuť vašim pokrmům, ale víte, že je také všestranným čisticím prostředkem? Dříve, než byly k dispozici všechny ty komerční čisticí a úklidové prostředky, ocet byl běžným pomocníkem v úklidu – jen se zeptejte své babičky! Dnes mnoho z nás zapomnělo, jak může tento zázrak přírody pomoci s tolika domácími úklidy. Tento čistě přírodní prostředek je vhodný k desinfekci, odstranění pachů a má také schopnost vázat tuk. Pro domácnost bývá nejjednodušší bílý vinný ocet, ale použít můžete i jiné druhy, jenom pozor, mohou některé povrchy zabarvit. Ocet můžete využít k následujícím činnostem v domácnosti:

- Čištění a desinfekce kuchyňských ploch: namočte houbičku nebo hadřík do octu a otřete s ním dřez, vodovodní baterii a kuchyňskou desku, budou vydesinfikované a budou příjemně vonět. Kuchyňské skříňky bychom měli aspoň jednou ročně vytřít octovou vodou. Přitom můžeme zároveň umýt i všechny zřídka užívané předměty. Stejně tak bychom měli pravidelně vymývat octovou vodou i lednici.
- Čištění kávovaru: pro čištění kávové konvice do ní ocet přímo nalejte a nechte pár hodin působit, pak omyjte. Na omytí samotného kávovaru nechte roztok 1 části octa a 2 částí vody proběhnout kávovarem, jako kdybyste vařili kávu. Dále nechte tuto směs v kávovaru po dobu asi 15 minut. Poté nechte kávovarem proběhnout dva cykly vody, konvici a košík omyjte a používejte dál jako obvykle.
- Odstranění minerálních usazenin: sklenice, sprchové dveře a varné konvice jsou náchylné na minerální usazeniny. Sklenice namočte na 2 hodiny do octa a pak je umyjte obvyklým způsobem. Sprchové dveře naspřejte octem, nechte půl hodiny působit a poté umyjte
- Odstranění mastnoty: ocet dělá zázraky při odstranění mastnoty z vařiče, trouby, kuchyňských dvířek či z povrchu lednice. Stačí pouze namočit houbičku či hadřík v neředěném octu a jít na to!
- Vyčištění mikrovlnky: k dokonalému vyčištění vnitřku mikrovlnky, smíchejte ½ hrnku octa a ½ hrnku vody a směs zahřejte v mikrovlnné troubě až k varu. Vařte několik minut. Opatrně vyndejte a troubu vytřete hadříkem. Na zbylé odolné skvrny použijte neředěný ocet.
- Odstranění zápachu a špíny z plastového nádobí: svačinové boxy, plastové nádoby, lahve na vodu či plastové hrnky, ty všechny se mohou časem zašpinit a zapáchat. K osvěžení jejich vzhledu a vůně je omyjte octovou vodou nebo namočte přes noc do roztoku octa a vody.
- Čištění odpadů: nasypete 1 hrnek jedlé sody do odpadu, přidejte 1 hrnek horkého octa a nechte 15 - 30 minut působit. Poté do odpadu propláchněte horkou vodou z kohoutku (pokud nemáte trubky z PVC, můžete použít i vodu vařící). Pokud toto budete pravidelně opakovat, budou vaše odpady čisté a zabráníte jejich ucpávání.
- Čištění oken: stejné díly vody a octa smíchejte v rozprašovači a použijte k čištění oken bez šmouh.
- K čištění keramických obkladů: octový roztok kromě vodního kamene dobře odstraňuje i plíseň. Na 5l vody dejte půl hrnku octa, na odolnější usazeniny vezměte kartáč nebo rejžák. Pokud se plíseň tvoří často a intenzivně, myslete na pravidelné větrání a dveře od koupelny nechávejte stále otevřené.
- Omytí ovoce a zeleniny: umyjte si ovoce a zeleninu, které mají slupku (jako jsou citrusové plody, rajčata, jablka, hrušky, kořenová zelenina, tropické ovoce, borůvky nebo dýně) v roztoku 2 lžic jablečného octa a 2 litrů vody.





CITRÓN



Citrón je opravdu univerzální potravina, jejíž použití nekončí v kuchyni. Jeho vysoký obsah kyselin a příjemné aroma může sloužit také jako bezpečná a přírodní alternativa k mnoha čisticím produktům v domácnosti. Zde je několik způsobů využití, kterými můžete začít.

- Osvěžovač vzduchu: zkuste zkombinovat 1 lžičku jedlé sody, 1 lžičku citronové šťávy, několik kapek esenciálního oleje a 2 šálky horké vody ve sprejové lahvi. Protřepejte, dokud se soda nerozpustí. Pomocí tohoto spreje můžete kdykoliv osvěžit váš domov.
- Čistič na krájecí prkénko: chcete-li zachovat svá krájecí prkénka a desky čisté a voňavé, nasypete na ně hrubozrnnou sůl a povrch drhněte polovinou rozkrojeného citrónu. Hadříkem s teplou vodou otřete a vaše prkénko bude zase svěží a čisté.
- Odstranění skvrn na oblečení: do čerstvých skvrn vetřete několik kapek citronové šťávy a ihned vyperte. Odolné skvrny na bílém prádle pokapejte a pověste na slunce pro vybělení.
- Osvěžení myčky: přidejte polovinu citrónu do horní přihrádky pro osvěžení zatuchlé myčky a nádobí uvnitř.
- Oživení bílého prádla: pro zesvětlení ubrusu, utěrek nebo jiného zašlého bílého prádla naplňte velký hrnec vodou, přidejte 2 plátky citrónu a přiveďte k varu. Vařič vypněte, přidejte prádlo a nechte hodinu namočené. Pro ještě větší rozjasnění prádlo pověste uschnout na slunce.

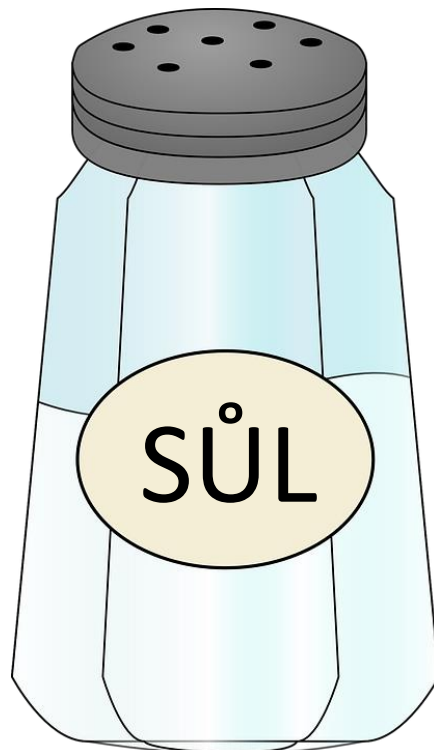


SŮL



Struktura soli je ideální na drhnutí a čištění. Je výborná také při odstraňování mastnoty.

- Sůl vám pomůže odstranit mastnotu v hrncích a pánvích a dokáže absorbovat olejové skvrny na dřevěných stolech. Mastné skvrny posypte solí, která mastnotu absorbuje. Počkejte hodinu, pak sůl setřete.
- Mastné hrnce a pánve (nedoporučuje se pro nepřilnavé povrchy): nasypte sůl na nádobí, aby absorbovala přebytečnou mastnotu. Sůl před mytím opláchněte.
- Mastnota v troubě: když vám pekáč ukápne při vyndávání z trouby, posypte skvrny solí, aby je nasála. Když trouba vychladne, utřete je vlhkých hadrem.
- Je vhodná na čištění umělých květin: umístěte falešné květiny do papírového sáčku, přisypte sůl, zavřete sáček a zatřepete s ním. Sůl uvolní všechen nahromaděný prach a nečistoty.
- Čištění skleněného nádobí: sůl vám sklo nepoškrábe. Chcete-li se zbavit odolných skvrn, přidejte sůl a drhněte.
- Skvrny v hrnčících na kávu a čaj: posolte vnější stranu citronové kůry a třete špinavá místa, dokud se nevyčistí.
- Odstranění nažloutlých skvrn: v umyvadle nebo ve vaně se mohou hlavně pod vodovodními kohoutky tvořit žluté skvrny. Pomůže vám pasta z octa a soli - zpracujte 100ml octa a 100g soli. Kaši naneste na skvrny a nechte působit až půl hodiny. Poté opláchněte.
- Sůl ve spojení s citrónovou šťávou nebo s půlkou citrónu vám také krásně vydrhne dřez nebo prkénko na krájení.



KUKUŘIČNÝ NEBO BRAMBOROVÝ ŠKROB



Kukuřičný nebo bramborový škrob je jednou z mnoha položek ve vaší kuchyni, která může být použita překvapivými způsoby. Běžně se používá na zahušťování pokrmů jako je puding či do omáček. Ale nenechte se omezit použitím škrobu jen na vaření a vyzkoušejte ho i při úklidu a čištění následujícími způsoby.

- Čištění oken: prostředek na mytí nádobí a kukuřičný škrob vytvoří ekonomický čistící prostředek na okna. Smíchejte čajovou lžičku prostředku na nádobí se lžičkou kukuřičného škrobu ve třech a půl litrech vody. Dobře promíchejte a naneste na okna čistou houbičkou. Otřete stěrkou a dotřete do sucha pro lesk bez čmouh.
- Žehlení: můžete dát svému oblečení čistý, naškrobený vzhled použitím škrobu při žehlení. Škrob nedává prádlu jen tvar, ale chrání je i před rychlým ušpiněním. V rozprašovací lahvi smíchejte lžičku kukuřičného nebo bramborového škrobu a 150 ml vody. Dobře protřepejte, prádlo pokropte a žehlete jako obvykle. Funguje to stejně dobře jako drahé kupované výrobky – ovšem za zlomek ceny!
- Škrobení v pračce: pokud chceme naškrobit prádlo hned v pračce, můžeme přidat škrob při posledního máchání. Rozpusťte 1 lžičku bramborového škrobu v 1 litru vody a přidejte do poslední máchací lázně.
- Odstranění mastných skvrn na textiliích: ulpělé olejové skvrny se snažte nejprve co nejvíce odstranit hadříkem, pak posypte škrobem a nechte 10 minut být. Poté škrob z látky setřeste. Skvrnu můžete pokropit bílým octem a látku normálně vyprat.
- Odstranění zbytku leštidla z nábytku: když po leštění nábytku zbyde trochu leštidla na povrchu, posypte ho škrobem, otřete a vyleštěte. Škrob absorbuje přebytečný olej a zanechá dokonale vyleštěný kus.
- Čištění stříbra: s pomocí škrobu můžou vaše staré příbory zářit jako nové. Umíchejte si pastu ze škrobu a vody, pak použijte měkký hadřík k jejímu nanesení na stříbro. Nechte ji zaschnout a pak vyleštěte. Čištění ulepených hracích karet: dejte karty do sáčku spolu s několika lžičkami škrobu. Sáček protřepejte, pak karty vysypte na ručník a otřete.



JEDLÁ SODA

Jemná a netoxická, ale přesto dostatečně silná na to, když potřebujete vyčistit nějaký povrch. Jedlá soda je fantastický a levný domácí čistič a má v úklidu nezastupitelné místo.

- Můžete s ní drhnout cokoliv od hrnců přes dlaždice až po spáry.
- Její vlastnost absorbovat pachy je navíc skvělá k osvěžení koberců – stačí ji vysypat a trochu v koberci rozetřít, nechat 30 minut působit a pak vysát.
- Vhodná je i k čištění opravdu páchnoucích věcí, jako jsou třeba popelnice či odpadkové koše.
- Své místo má i v lednici, kde pohlcuje pachy – vysypte ji do skleničky a zastrčte třeba někam dozadu. Po pár měsících ji však nezapomeňte vyměnit, aby byla stále účinná.
- Vhodná je i jako prevence zaneseného odpadu. Uvařte 2 l vody s 3 lžícemi sody, nechte trochu schladnout a nalijte do odpadu. Pokud to uděláte jednou měsíčně, odpad se nezanese.



OLIVOVÝ OLEJ



Tento olej se nejen hodí k přípravě salátů či na smažení, ale má užití i mimo kuchyň. Může se to zdát neologické, protože většina našeho čištění zahrnuje odstranění mastnoty, ale olivový olej může být skvělý čistící prostředek zejména pro rozzáření nerezových hrnců a k péči o dřevěný nábytek.

- Vyčištění litinových pánví: vyrobte si krém smícháním olivového nebo jiného rostlinného oleje se lžičkou hrubé soli. Pánve drhněte tvrdým kartáčkem, poté opláchněte teplou vodou.
- Lesk nerezové oceli: pro větší jiskru vyleštěte hadříkem s trochou olivového oleje.
- Leštění dřevěného nábytku: zkombinujte 2 hrnky olivového oleje se 1 hrnkem octu. Směsí otřete dřevěný nábytek. Chcete-li vyhladit škrábance na světelém dřevě, leštěte je roztokem ze stejných dílů olivového nebo jiného rostlinného oleje a citrónové šťávy.
- Oprava poškrábaného koženého nábytku: nalijte malé množství oleje na bavlněný hadřík a vetřete do poškrábaného nábytku lehkými krouživými pohyby.
- Odstranění barvy z rukou: vetřete trochu oleje do pokožky, nechte 5 minut působit a pak omyjte mýdlem.
- Ochrana ratanu a proutěného nábytku: chcete-li tento nábytek udržet nepopraskaný, vetřete do něj trochu teplého oleje měkkým hadříkem.



ÉTERICKÉ OLEJE



Levandulový, eukalyptový, rozmarýnový, citrónový, tea tree oleje a olej z máty peprné – jsou extrahovány z rostlin a všechny mají desinfekční účinky, některé dokáží dokonce zničit plísňe a bakterie. Tyto oleje tak mohou doplnit řadu přírodních čisticích prostředků. Ale pozor – tyto esenciální oleje jsou velmi koncentrované a měly by být udržovány v dostatečné vzdálenosti od dětí. A protože jsou velmi silné, dávkovat je třeba opatrně: například jedna kapka oleje z máty peprné má stejné účinky jako 30 šálků mátového čaje. Ale pozor, někteří lidé mohou být na éterické oleje alergičtí (kožní vyrážky apod.), proto je vždy nejprve otestujte, než se je rozhodnete používat.

Éterické oleje můžete použít k čištění:

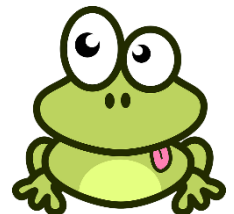
- Hřebenu a kartáčů: naplňte nádobu 1 ½ šálkem vody, ½ šálkem destilovaného octa a 20 kapkami tea-tree, levandulového nebo eukalyptového oleje. Namočte hřebeny a kartáče po dobu 20 minut. Opláchněte a nechte oschnout na vzduchu.
- Odřené podlahy: Naneste dvě až čtyři kapky tea-tree oleje na skvrny. Otřete přebytečný olej hadříkem a vetřete destilovaný ocet.
- Přilepené žvýkačky: pomerančový olej je skvělý na odstranění této lepkavé věci z různých materiálů (nebojte se, nemělo by to zanechat skvrny na tkanině, ale ihned po odstranění látku vyperte). Na tkaninu ji aplikujte kouskem vaty.
- Sprchové dveře: otřete špínou zanesené sprchové dveře několika kapkami citonového oleje dvakrát měsíčně. Bude je to chránit před dalším zanesením.
- Toalety: do rozprašovače dejte 2 lžičky tea-tree oleje a 2 hrnky vody. Protřepajte a pak nastříkejte podél vnitřního okraje toalety. Nechte 30 minut působit, pak štětkou setřete. Můžete rovněž nastříkat několik kapek vašeho oblíbeného oleje na vnitřní stranu trubice toaletního papíru. Pokaždé, když se pak bude papír používat, vůně se uvolní.
- Okna: smíchejte 1/3 hrnku vody a 10 kapek levandulového oleje nebo oleje z citronové trávy a setřete špínu z oken. Bonus: tyto oleje mohou odpuzovat mouchy.



CUKR

Domníváte se, že pytlík cukru je dobrý jen na oslazení nápojů či na pečení sladkostí? Zamyslete se znovu.

- Cukr je mírný exfoliant, který je ideální na mytí rukou – stačí smíchat trochu cukru s trochou olivového oleje, jemně masírovat po dobu několika minut a poté opláchnout.
- Cukr může být použit také k čištění mlýnku na koření – přidejte několik lžic cukru do mlýnku, dvě minuty melte a pak opatrně otřete jakékoliv zbylé drobné kousky.



ŠUMIVÉ BOMBY DO WC



200g jedlá soda

80g kyselina citrónová

voda

vůně

Směs dávat do formiček a zabalit do celofánu.



ŠUMIVÉ BOMBY DO VANY

½ hrníčku bramborového škrobu

½ hrníčku kyseliny citrónové

½ hrníčku jedlé sody

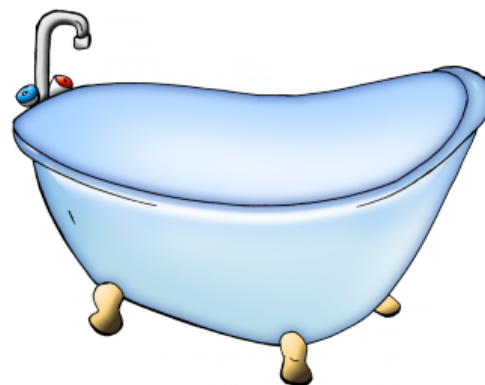
½ hrníčku sol do koupele – nemusí být

Suché ingredience promíchat a přidáme

2lžíce oleje do koupele

1lžíci vody

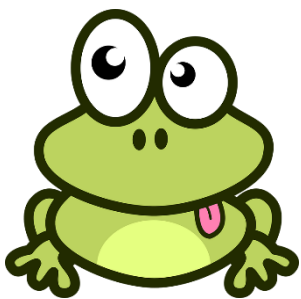
Po přidání vody rychle míchat. Směs rozdělte na dvě půlky a do jedné přidejte tekuté potravinářské barvivo. Dávejte do formiček.



LEŠTĚNKA NA DŘEVO

250ml vody
100ml jablečného octa
2 lžíce olivového oleje

Zamíchat a můžeme leštit



BIO ČISTIČI NA PRKÝNKA

Prkýnko posypat solí, a vydrhnout půlkou citrónu.
Přebytek setřete vlhkým hadříkem.



UNIVERZÁLNÍ EKO ČISTIČ

100ml octa

300ml vody

15-20 kapek Tee-tree oleje

Pár kapek esenciálního oleje

Vše zamíchat a můžete čistit.



PŘÍPRAVEK DO MYČKY

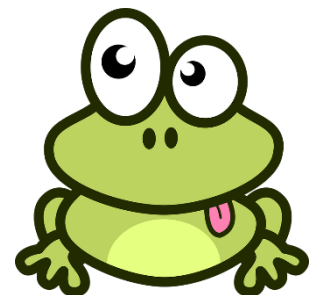
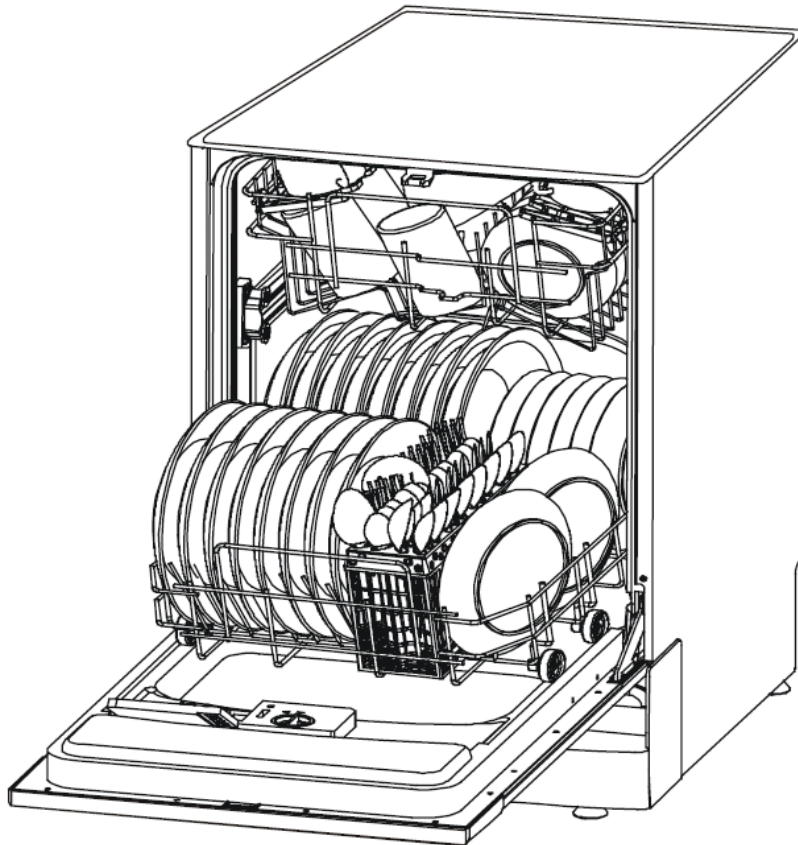
300g jedlé sody

300g práškové sody na praní

150g hrubozrnné kuchyňské soli (lze i jemně mletá)

150g kyseliny citrónové

Všechny ingredience promíchat a dát do uzavíratelné sklenice, aby směs nezvlhla. Do jedné myčky dát 1-2 lžičky směsi. Do vedlejší nádoby můžete přidat i ocet



PRACÍ PRÁŠEK - GEL

250g marseillského mýdla

250g uhličitanu sodného neboli prací sody

Esenciální olejíčky

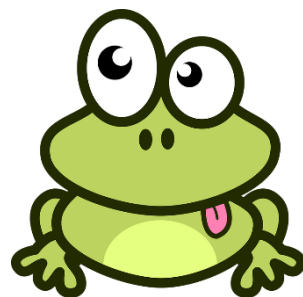
Najděte si kýbl s víkem cca 12litrů, nalijte do něj 5litrů vařící vody a přidejte mýdlové vločky a důkladně promíchejte. Míchejte dokud se vločky nerozpustí.

Dolijte horkou vodou dalších 5litrů. Do horké vody vsypeme za stálého míchání 250g prací sody a důkladně rozmíchejte.

Nechte stát 24hod. A sem tam promíchejte. Jak bude sliz chladnout, bude tuhnout.

Po 24hod. Je připraven k použití, uzavřený kýbl si ponechte u pračky a máte na čas vystaráno. Sliz se nijak nezkaží.

Dávkování – 250ml slizu na praní a nakapte do slizu několik kapek esenciálního oleje. Krásně prádlo provoní.



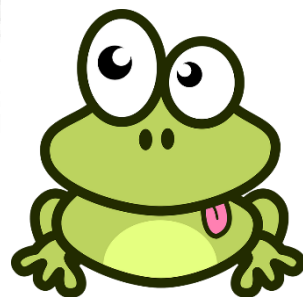
AVIVÁŽ

0,5dcl octa (bílý nebo jablečný)

1,5dcl vody

Pár kapek esenciálního oleje pro vůni

Smíchejte vodu s octem v uvedeném poměru, pak nakapejte pár kapek esenciálního oleje s vaší oblíbenou vůní, znovu zamíchejte a vaše domácí aviváž je hotová.



MÝDLO NA PRÁNÍ

Ve větším hrnci vařit 1-1 a 1/4hod.

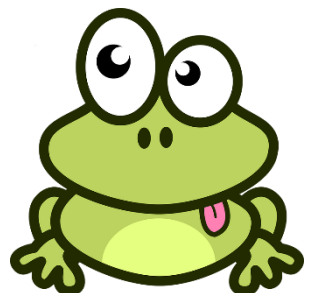
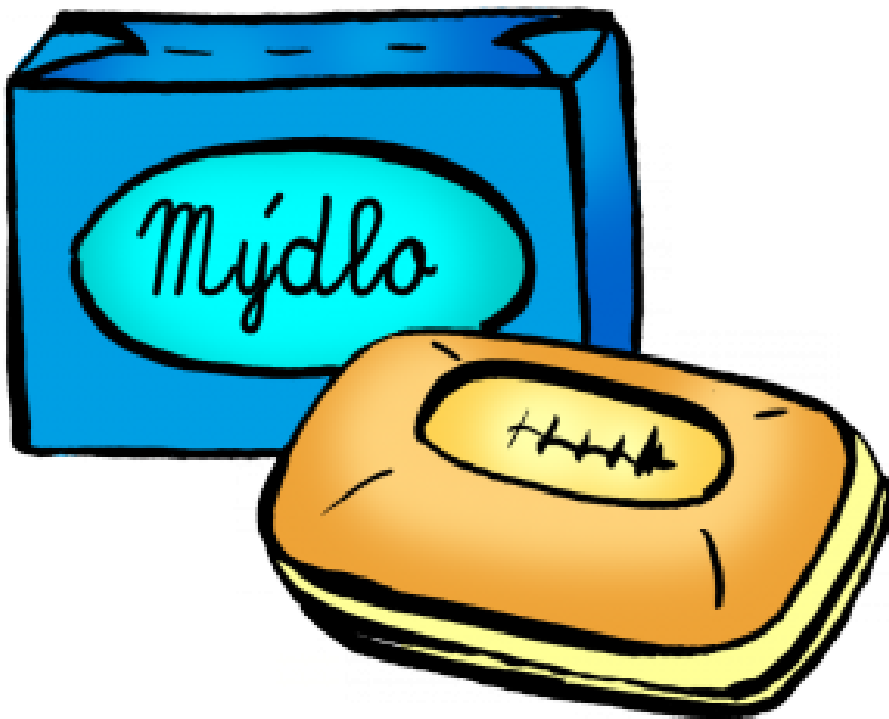
6l vody

2kg střevního sádla

40dkg louhu (sodný)

20dkg smole

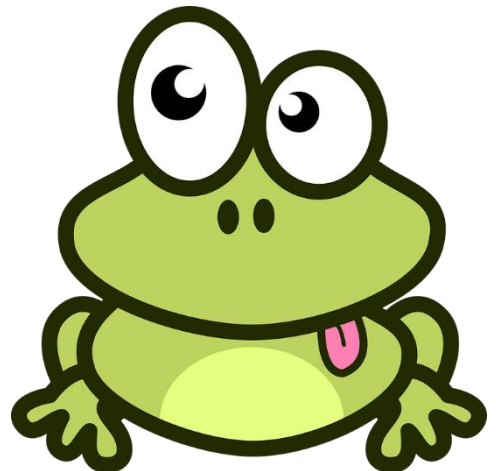
Nalít na hluboký plech a krájet kostky nebo do hliníkových krabiček od paštik – určitě by se dobře vyklopilo a tvarově akorát do ruky.



JEDNODUCHÝ REPELENT A POTÍRÁNINA ŠTÍPANCE

Do Alpy přes noc namočit

- květy levandule
 - - květy hřebíček
- Scezené rozlévat do menších skleniček.

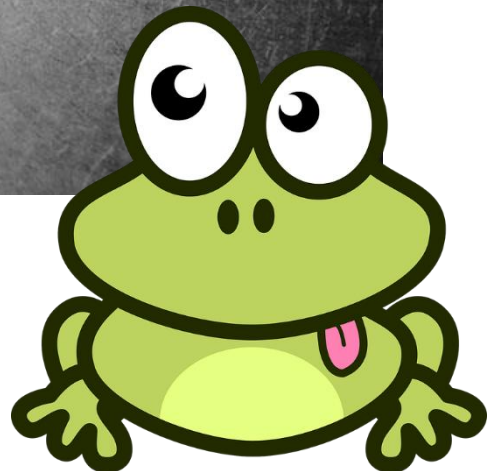


ČISTIČ ODPADU

½ hrníčku jedlé sody

½ hrníčku octa

Jedlou sodu nasypete do odpadu, zalijte octem a nechte 20-30min. Působit, poté zalijte vřelou vodou.



RADY NAŠICH BABIČEK

- Kruhy od skleniček na dřevěných stolech odstraníme směsí 1 lžičky másla, 1 lžičky majonézy a špetky cigaretového popela.
- V zimě se okna nebudou tolik rosit, když je ošetříme speciálním prostředkem. Smícháme 1 a ½ litru zředěného lihu (60%) s 45g glycerinu (k dostání v drogerii či lékárně) a okenní tabulky roztokem otřeme.
- Koberce je možné vyčistit doma vyrobeným šampónem: umeleme 3 lžíce mýdlových vloček (nastrouhané jádrové mýdlo, k dostání v drogerii) a smícháme s 500 g bramborového škrobu. Směs nasypeme na koberec a kartáčem důkladně do koberce vpracujeme. Po 30 minutách vysajeme.
- Pridáme-li do posledního máchání prádla sůl nebo trochu octa, bude naše prádlo hebké a oživí se barvy. Pridáme-li do pracího prostředku jeden balíček prášku do pečiva, bude prádlo bílé jako sníh.



Zdroje: rady dobrých lidiček, google,
<https://avocados.cz>
<https://eshop.ekokoza.cz>

