

Bivalno Ugodje

# Naravno, zdravo, čisto

- prva izdaja -

Več kot **70** praktičnih nasvetov in  
receptov za **domača** čistila



Zbrala in uredila Nina Puntar za Bivalno Ugodje.

Veseli me, če delite knjižico v originalni obliki,  
pri kopiranju in objavljanju delov teksta pa  
dodate povezavo na [www.bivalnougodje.si](http://www.bivalnougodje.si)



Z vsako plastenko kemikalij, ki je NE kupite, skrbite za  
svoje zdravje in zdravje otrok, saj jim te snovi še  
posebej lahko škodijo.

Ta zbirka receptov je nastala, da bi lahko čimveč ljudi  
preizkusilo bolj zdrave alternative. Marsikomu bo  
naravno vzdrževanje doma tudi bolj preprosto in  
prijetno.

Če prepoznate vrednost te ideje, mi jo pomagajte širiti  
- podarite knjižico prijateljicam in prijateljem!

Delite povezavo

<http://eepurl.com/i8eST>

Hvala :)

# Vsebina

|   |    |
|---|----|
| Čestitke za zdravo odločitev - za netoksičen dom..... | 4  |
| Domače sestavine.....                                 | 5  |
| Preden začnete.....                                   | 7  |
| RECEPTI   |    |
| Kako sami pripravite eko čistila.....                 | 8  |
| Osnovno čiščenje .....                                | 9  |
| Okna.....   | 10 |
| Kuhinja.....  | 11 |
| Kopalnica.....  | 13 |
| Talne površine.....                                   | 15 |
| Preproge.....   | 16 |
| Pohištvo.....   | 17 |
| Madeži.....   | 18 |
| Kovinski predmeti.....                                | 19 |
| Vzdrževanje perila.....                               | 20 |
| Garderoba.....  | 21 |
| Plesen.....   | 22 |
| Neprijetne vonjave.....                               | 23 |
| Koristne navade za zdravo vzdrževanje doma.....       | 24 |



# Čestitke za zdravo odločitev - za netoksičen dom

Naši sodobni domovi so polni toksičnih produktov, ki onesnažujejo naše domače okolje, čeprav naj bi nam olajšali vsakdanje bivanje.

Za komercialne proizvode plačujemo zelo visoko ceno - dolgoročne zdravstvene posledice - predvsem pri otrocih, saj so še posebej občutljivi. Na vse nas vpliva tudi onesnaževanje okolja ob proizvodnji in zaradi odpadkov.

V ZDA na primer vsak tretji človek trpi zaradi alergij, astme, sinusitisa in bronhitisa (USNC Health Statistics). Te probleme bi lahko preprečili tudi z zmanjšanjem količine sintetičnih kemikalij v domačem okolju.

Čistilna sredstva lahko vsebujejo veliko nevarnih kemikalij, ki jih običajno sploh **ne omenjajo na etiketah**.

Kako zaščitite svojo družino pred škodljivimi posledicami?

Eden izmed najlažjih načinov je, da prenehate uporabljati čistila iz trgovin in začnete pripravljati svoja. Pravzaprav je to še bolj enostavno, veliko cenejše in prav tako učinkovito. Večino sestavin za domača čistila najdete v vaši kuhinji.

V tej knjižici boste dobili tako nasvete za čiščenje kuhinje, kopalnice, dnevne sobe, kot tudi recepte za loščenje različnih kovin, osvežilce zraka, pripravke za tla in preproge, perilo in plesen ... pa še kakšen uporaben trik po vrhu.

# Domače sestavine

Obstaja veliko poceni naravnih alternativ, ki jih je zelo preprosto uporabljati in so varen nadomestek kupljenih čistil. Spodaj je seznam vsakdanjih okolju prijaznih sestavin, ki jih lahko uporabljate samostojno ali v kombinaciji - in tako rešite prav vse izzive pri vzdrževanju zdravega bivališča.

Večino sestavin dobite skoraj v vsaki trgovini, sicer pa povprašajte v drogerijah, lekarni ali prodajalnah z naravnimi izdelki.

## Soda bikarbona

Čisti, deodorira, mehča vodo, razmaščuje.

## Milo

Neodišavljeno rastlinsko milo v obliki tekočine, kosmičev, praškov ali v kosih je biorazgradljivo in z njim lahko očistite praktično vse. Izogibajte se milom, ki vsebujejo naftne destilate.

Marsejsko milo danes dobite že v marsikateri trgovini. Podobno je Castilsko milo - nežno tekoče milo iz rastlinskega olja. Mila iz kokosovega olja so tudi dobra alternativa. Trdo milo v kosu lahko nastrgate, da se lažje raztopi.

## Limona

Ena najmočnejših prehranskih kislin, učinkovita pri odstranjevanju večine bakterij v gospodinjstvu.

## Boraks

Čisti, deodorira, razkužuje, mehča vodo, čisti tapete, poslikane stene in tla. Boraks je mineral, soroden sodi bikarboni, le da je močnejši. Čeprav je to naravna snov, vseeno uporabljajte rokavice, saj lahko draži kožo. Nikakor se ga ne sme zaužiti, zato ga vedno shranjujte izven dosega otrok.

## Alkoholni kis

Razmaščuje, odstrani plesni, vonjave, nekatere madeže in plasti voska.

Čeprav ima kis močan vonj, ta izgine takoj, ko se površine posušijo.

## Čistilna/pralna soda

Je mineral natrijev karbonat dekahidrat. Razmaščuje, odstrani madeže, mehča vodo, čisti ploščice, umivalnike, kadi; nevtralizira neprijetne vonjave.

Deluje podobno kot soda bikarbona, vendar je veliko bolj alkalna. Pri uporabi sicer ne nastajajo škodljivi hlapi, a pazite, da ne vdihnete prahu. Bodite previdni, saj lahko draži sluznico. Nadenite si rokavice.

Ne uporabljajte je na predmetih iz steklenih vlaken, aluminijskega ali voskanih tleh (razen, če nameravate odstraniti vosek).

## Alkohol

Je odlično razkužilo. Nekateri opozarjajo na škodljivost izopropil alkohola in predlagajo uporabo etanola ali 100% alkohola v vodni raztopini.

## Škrob

Se lahko uporablja za čiščenje oken, loščenje pohištva, mokro čiščenje preprog in talnih oblog.

## Vodikov peroksid

V lekarni dobite 3% raztopino. Dezinficira.

## Sol

Gotovo jo imate vedno v kuhinji. Uporabna za drgnjenje, odmaščevanje in za spopade z madeži.

## Čas

Pustite, da naravna čistila naredijo svoje. Medtem se lotite drugih opravil ali pojdite z otroki na svež zrak. Če pustite čistilo delovati čez noč, čiščenje praktično prespite ;)

## Ročno delo in drgnjenje

Za večjo učinkovitost čiščenja, manjšo porabo čistil in še fitnes trening ;)

# Preden začnete

Pripravite nekaj kvalitetnih plastenk ali stekleničk s škropilko, ki jih boste lahko večkrat uporabili. Posodice, ki imajo označene mililitre, so še posebno uporabne za odmerjanje količin in mešanje.

Poskrbite, da bodo vsi domači pripravki dobro označeni, da jih ne boste zamešali.

Vsa čistila (narejena doma ali kupljena) in čistilne sestavine je potrebno varno shranjevati izven dosega otrok in domačih živali. Najbolje v zaklenjeni omarici ali visoko na polici.

Rezultati domačih mešanic se lahko razlikujejo, zato ni možno zagotoviti 100% varnosti in učinkovitosti. Pred uporabo vsak čistilni pripravek preizkusite na majhni skriti površini. Vedno bodite previdni pri uporabi **kakršnihkoli** novih produktov v vašem domu.

## Enote:

**žlička** = čajna žlička (mala žlica)

**žlica** = jušna žlica (velika jedilna žlica)

**posodica** = ponavadi gre le za razmerje količin (1 del tega, 2 dela onega), sicer pa je posodica 2,5 dl.

# RECEPTI

## Kako sami pripravite eko čistila

Pripravki in alternative, ki jih boste našli v tej knjižici, pomagajo zmanjšati količino strupenih snovi v vašem domu.

S kombiniranjem osnovnih sestavin lahko pripravite netoksične nadomestke za vsa kupljena čistila. In hkrati še prihranite!

Spoznali boste številne varne pripravke in tehnike za čiščenje vašega doma.



# Osnovno čiščenje

---

## Univerzalno čistilo

Zmešajte 1/2 posodice kisa in 1/4 posodice sode bikarbone (ali 2 žlički boraksa) v 2 litrih vode. Shranite lahko za dlje časa. Uporabljajte za odstranjevanje oblog vodnega kamna na stenah tuš kabine, na kromiranih površinah v kopalnici, za okna, ogledala itd.

## Krpa iz mikrovlagen

Še ena alternativa so krpe iz mikrovlagen, ki odstranijo umazanijo, maščobo in prah. Pri tem ne potrebujete nobenih kemikalij, saj že sama vlakna zadržijo delce umazanije.

Obstaja več znamk. Kvalitetno krpo boste lahko uporabljali več let.

## Brisanje prahu

Najbolje, da brišete z vlažno krpo, suho brisanje samo dviguje prah. Lahko uporabite tudi mešanico 1/2 posodice kisa + 1 žličko olivnega olja. Pripravite jo v posodi in nanesete z mehko krpo.

# Okna

---

## Čistilo za okna

Dodajte 3 žličke kisa na 1 liter tople vode v plastenki s pršilko. Nekateri priporočajo mešanje 1/2 kisa 1/2 vode.

Za zelo umazana okna poskusite tole: 1/2 žlice tekočega mila, 3 žlice kisa in 2 posodici vode. Dobro pretresite. Čistite z zmečkanim časopisom ali bombažno krpo.

## Nasveti za bleščeča okna

Kaj pa vlakna in madeži, ki ostanejo po pomivanju?

Za brisanje oken uporabite časopis namesto papirnatih brisač. Ne pomivajte oken, ko nanje sije sonce ali ko je steklo toplo, sicer bodo na njih ostali madeži, ko se posušijo.

Univerzalno čistilo (#1) je zelo učinkovito tudi za okna. Premočna raztopina kisa lahko razje steklo (tako da sčasoma postane motno), zato se držite recepta.

# Kuhinja

---

## Kuhinjski pult

Za nežno abrazivno pasto raztopite nekaj mila v manjši količini vode in dodajte toliko sode bikarbone, da dobite željeno gostoto. Ni potrebno točno odmerjati sestavin. Ta pasta se hitro zasuši, zato si pripravite le toliko, kot je boste takoj porabili.

## Zamaščena pečica

Zmočite površine pečice z gobico in vodo. Za čiščenje zelo zamaščene pečice zmešajte 3/4 posodice sode bikarbone, 1/4 posodice soli in 1/4 posodice vode. Nastalo gosto pasto nanesite na površine pečice (izognite se kovinskim delom in odprtinam). Pustite delovati čez noč. Naslednji dan vse skupaj odstranite s plastično ali leseno kuhinjsko lopatko. Trdovratne obloge nežno zdrgnite z drobno žičnato krpo. Na koncu vse površine dobro sperite z vodo.

## Mikrovalovka

Očistite jo lahko s pasto iz 3-4 žličk sode bikarbone in malo vode. Za čiščenje uporabite gobico in na koncu vse pobrišite z mokro krpo.

## Površine za rezanje

Za hitro dezinfekcijo podrgnite površino z rezino limone.

Za bolj trdovratne madeže: iztisnite nekaj limoninega soka na madež in pustite delovati 10 minut, nato obrišite.

Deske za rezanje temeljito dezinficirate tako, da jih poškopite s kisom in 3% vodikovim peroksidom. Imejte obe tekočini v ločenih pršilkah in jih uporabite eno za drugo. Ni toliko pomembno, s katero popršite najprej, da le uporabite obe, saj sta skupaj veliko bolj učinkoviti kot vsaka zase.

## Dezinfekcija gobe za pomivanje

Gobice za pomivanje najbolj preprosto dezinficirate tako, da jih operete skupaj s posodo v pomivalnem stroju.

## Detergent za pomivalni stroj

Zmešajte enak del boraksa in čistilne sode. Če imate pri vas bolj trdo vodo, dodajte malo več čistilne sode.

Če še vedno želite uporabljati kupljen detergent, izberite vsaj prašek za pomivalni stroj, ki ne vsebuje belila in fosfatov.

## Detergent za pranje posode

Detergent lahko nadomestimo z raztopljenim Marsejskim milom. Za bolj 'zapečeno' posodo dodajte 2 ali 3 žlice kisa v toplo milnato vodo.

## Madeži od čaja in kave

Obarvanost odstranimo z gobico na katero damo malo kisa.

Čiščenje čajnika ali posode za pripravo kave: V posodi, ki jo želite očistiti zavrite 2 posodici vode in 1/4 posodice kisa. Ko se ohladi obrišite s krpo in temeljito sperite z vodo.

## Vodni kamen v posodah

Oblogo vodnega kamna v posodi za kuhanje čaja odstranite tako, da vanjo zlijete 1/2 posodice alkoholnega kisa in 2 posodici vode. Pustite nekaj minut po malem vretju. Dobro sperite z vodo dokler je čajnik še topel.

## Čistilo za odtoke

Običajno lahko odtoke očistite z raztopino 1/2 posodice soli v 4 litrih tople (ne vrele) vode, ki jo zlijete v odtok.

Močnejše čistilo: stresite v odtok približno 1/2 posodice sode bikarbone, nato 1/2 posodice kisa. Sledi kemijska reakcija, ki razbije maščobne kisline na milo in glicerin, tako zamašek preprosto odplakne. Po 15 minutah vlijte v odtok vrelo vodo, da splaknete ostanke.

**POZOR:**

To metodo uporabite le, če imate kovinske odtoke. Plastične cevi se lahko stopijo, če uporabite preveč vrele vode.

Te metode ne uporabljajte, če ste že uporabili kupljeno čistilo za odtoke. Kis lahko reagira s snovmi iz čistila, tako, da nastanejo nevarni hlapi.

# Kopalnica

---

## Čistilo za kad in ploščice

Zmešajte 1 2/3 posodice sode bikarbone, 1/2 posodice tekočega mila in 1/2 posodice vode. Čisto na koncu dodajte 2 žlici kisa (če kis dodate prezgodaj, bo reagiral s sodo bikarbono). Takoj nanesite in zdrgnite površino.

Varianta : Za preprosto čiščenje potresite sodo bikarbono in zdrgnite površino z vlažno gobico, nato sperite z vodo. Za trdovratno umazanijo: površine najprej obrišite s kisom in takoj nato uporabite sodo bikarbono, kot abrazivni prašek. Kis uporabljajte zmerno, ker lahko razje fuge med ploščicami.

## Vodni kamen na armaturi

Stisnite limonin sok neposredno na površino, pustite delovati nekaj minut in nato obrišite z mokro krpo.

## Večnamensko dezinfekcijsko sredstvo

Zmešajte 2 žlički boraksa, 4 žlice kisa in 3 posodice vroče vode. Za večjo čistilno moč dodajte 1/4 žličke tekočega naravnega mila. Nanesite z vlažno krpo ali pršilko.

To ni antibakterijska formula saj običajne kuhinje in kopalnice ne potredujejo antibakterijskih čistil!

## Čistilo za wc školjko

Preden se odpravite spat, stresite 1 posodico boraksa v wc školjko. Zjutraj zdrgnite z wc ščetko in potegnite vodo. Za močnejše čistilo dodajte po boraksu še 1/4 posodice kisa.

Variante: Zmešajte 1/4 posodice sode bikarbone in 1 posodico kisa, zlijte v odtok in pustite nekaj minut, nato zdrgnite z wc ščetko in splaknite. Tudi mešanica 2 delov boraksa in 1 dela limoninega soka bo delovala.

## Zamašeni odtoki

S posebnimi cedilci, ki zadržijo lase in koščke hrane, lahko preprečite, da bi se odtoki zamašili.

Za odmaščevanje odtokov pri lijaku in kadi: stresite 1/2 posodice sode bikarbone v odtok, takoj zatem še 1 posodico kisa. Pustite da se peni 15 minut, nato sperite z vročo vodo. Včasih je potrebno postopek večkrat ponoviti ali pa pustite da se namaka čez noč.

## Plesen v kopalnici

Plesen v kopalnici na fugah ploščic je pogost problem, ki vam lahko povzroča zdravstvene probleme.

V pršilki zmešajte en del 3% vodikovega peroksida z dvema deli vode. Popršite plesnive površine in počakajte vsaj eno uro, preden sperete ali uporabite tuš.

# Talne površine

---

## Univerzalno čistilo za tla

Večino talnih površin lahko preprosto očistimo z raztopino kisa in vode. Za brisanje z vlažno krpo zmešajte enako količino kisa in vode. Dodajte 15 kapljic metinega eteričnega olja in pretresite.

## Linolej in PVC obloge

Za zamaščeno umazanijo: 1/4 posodice čistilne sode, 1 žlica tekočega mila (ali pripravek iz marsejskega mila), 1/4 posodice kisa in 7 litrov vroče vode. V vedro najprej stresite čistilno sodo, nato dodajte tekoče sestavine - tako soda ne bo šla čez rob.

Pozor: Ne uporabljajte na voskanih tleh!

Za loščilni učinek dodajte 6 žlic škroba na vsako posodico vode v vedru.

Varianta: 1 posodica kisa, nekaj kapljic olja in 3 litre tople vode. Za bolj zahtevno umazanijo, dodajte 1/4 posodice boraksa.

Previdno pri uporabi na linoleju!

## Dezinfekcija tal

V vedro stresite 1/2 posodice boraksa, nato dodajte 7 litrov vroče vode. Upoštevajte to zaporedje, da ne bo pljuskalo iz vedra.

## Lesena tla

Kis je naravno dezinfekcijsko sredstvo in očisti umazanijo iz lesa. Nežno in učinkovito: 1 posodica kisa na vedro vroče vode.

Loščilo za les: nanesite tanek sloj mešanice rastlinskega olja in kisa v razmerju 1:1. Dobro vtrite.

Barvan les: Zmešajte 1 žličko čistilne sode in 4 litre vroče vode.

## Opečne in kamnite ploščice

Zmešajte 1 posodico kisa in 4 litre vode. Sperite z vodo.

# Preproge

---

## Vzdrževanje proprog

Z rednim sesanjem ohranjate čiste preproge. Pred sesanjem potresite preprogo s sodo bikarbono in pustite stati 15 - 30 minut, da vpije in odstrani neprijetne vonjave. Ne uporabljajte kemičnih čistil, ker vsebujejo zdravju škodljive sestavine - nevarno predvsem za otroke., ki se igrajo na preprogah.

Če čistite s parnim čistilnikom, uporabite le vodo in poskrbite, da se preproga dobro posuši.

## Sesanje

Priporočljivi so sesalniki s HEPA filtrom, ki zadrži zelo majhne delce umazanije, ki bi jo sicer skozi izpuh sesalnika spihalo nazaj v prostor. Raziskava produktov je pokazala, da so nekateri sesalniki brez HEPA filtra tudi učinkoviti. Ne glede na to, kateri sesalnik uporabljate, je pomembno predvsem, da večkrat potegnete čez celo preprogo, še posebno na bolj umazanih prehodnih delih.

## Madeži na preprogah

V pršilki zmešajte enak del kisa in vode. Popršite neposredno na madež in pustite nekaj minut. Nato očistite s ščetko ali gobo in toplo milnico.

Sveži mastni madeži: na madež posujte škrob, čez 15 - 30 posesajte.

Močnejše čistilo za preproge: zmešajte po 1/4 posodice soli, boraksa in kisa.

Pasto vtrite v preprogo in pustite delovati nekaj ur, nato posesajte.



# Pohištvo

---

## Sredstvo za nego pohištva

Zmešajte olivno olje in kis v razmerju 1:1 in spolirajte z mehko krpo. Ali pa uporabite jedilno laneno olje, namesto posebnega lanenega olja za pohištvo. Slednjemu pogosto dodajo nevarne snovi iz nafte za pospeševanje izhlapevanja.

## Čistilo za lakiran les

V 1/2 posodice tople vode kanite nekaj kapljic limoninega olja. Dobro pretresite in poškopite na mehko bombažno krpo. Krpa mora biti le rahlo vlažna. S to krpo pobrišite pohištvo, nato pa še enkrat s suho mehko krpo.

## Loščilo za nelakiran les

Zmešajte po 2 žlici olivnega olja in limoninega soka. Malo te mešanice kanite na mehko bombažno krpo. Krpo ožmite, da se mešanice razporedi po krpi in s širokimi gibi nanesite na pohištvo. Tako se olje enakomerno razporedi.

## Vodni madeži na lesu

Krogi od vode na leseni mizi ali pultu so posledica vlage, ki se zadržuje pod vrhnjim premazom. Nanesite nekaj kapljic olja na vlažno krpo in vtrite v 'madež'. Ko krog izgine, zloščite celotno leseno površino.



# Madeži

---

## Mastni madeži

Madeže od olja na tleh garaže zdrgnite z mokro ščetko in sodo bikarbono.

## Poččkane stene

Večino madežev od črnila, svinčnika, barvic ali flomastrov lahko odstranimo s sodo bikarbono na vlažni gobici. Nežno zdrgnite, obrišite in sperite.

## Odstranjevalec rje

Na rjasto površino posujte malo soli, čez stisnite toliko limete, da se dobro prepoji. Pustite stati 2 - 3 ure. Kar ostane, zdrgnite z limetinim olupkom.

## Nežen abrazivni prašek

Za vrhnji del štedilnika, hladilnik in podobne površine, ki jih ne smemo opraskati, uporabite sodo bikarbono. Z vlažno gobo jo nanesite neposredno na površino.

## Ostanki nalepk

Otroci velikokrat polepijo vrata svoje sobe z nalepkami. Ko jih kasneje želite odstraniti, uporabite kis. Gobo prepojte s kisom in večkrat popivajte po nalepkah. Po 15 minutah jih zdrgnite stran.

Isti postopek deluje tudi na motečih nalepkah (cene, deklaracije) na orodju in podobnem.



# Kovinski predmeti

---

## Medenina, baker, bron, aluminij

Oksidirane madeže zdrgnemo z rezinami limone. Za zahtevnejše madeže posujte na limono še sodo bikarbono in nato zdrgnite površino.

Varianta: Spolirajte z mehko krpo namočeno v raztopino kisa in soli.

## Krom

Spolirajte z otroškim oljem, kisom ali svetlečo stranjo aluminijaste folije.

## Baker

V lonec vode dodajte 1 žlico soli in 1 posodico kisa. Segrejte, da zavre. V raztopino namočite bombažno krpo in jo nanesite na baker, dokler je še vroča. Pustite da se ohladi in obrišite.

Močnejše čistilo: Obrišite z mehko krpo na katero posujete sodo bikarbono ali limonin sok. Za bakreno posodo: na rezino limone posujte sol in zdrgnite.

## Srebrnina

V plastično ali stekleno skledo položite kos alu folije. Posujte jo z žlico soli in sode bikarbone. Skledo napolnite z vročo vodo. Srebro potopite v raztopino in oksid bo prešel na alu folijo. Sperite, spolirajte z mehko krpo.

## Zlato

Čistite z zobno pasto, ali pasto iz soli, kisa in moka.

## Nerjaveče jeklo

Očistite s krpo namočeno v nerazredčen kis ali olivno olje.

Inox posoda: zmešajte 4 žlice sode bikarbone v 1 litru vode in nanesite z mehko krpo. Obrišite s suho čisto krpo.

Inox pomivalna korita očistite s krpo, ki jo prepojite z mineralno vode in obrišite do suhega s čisto krpo.

# Vzdrževanje perila

---

## Za bolj belo perilo

Pri zadnjem izpiranju dodajte 1/2 posodice limoninega soka.

## Sredstvo za izpiranje

Dodajte 1/4 posodice kisa v predel za mehčalec. S tem odstranite tudi ostanke detergenta iz perila. Perilo ne bo imelo vonja po kisu!

## Alternativa mehčalcu - proti statiki

Naelektrenost perila zmanjšate tako, da zmočite roke in nato dobro stresete oblačila, ko jih jemljete iz sušilnega stroja. Sušenje na zraku je še boljše.

## Pralni prašek

Zmešajte 1 posodico nastrganega mila, 1/2 posodice čistilne sode in 1/2 posodice boraksa. Uporabite 1 - 2 žlici mešanice na posamezno pranje.

## Povečajte učinek pralnega praška

Če želite zmanjšati potrebno količino praška, dodajte sodo bikarbono ali pralno sodo. Ker mehčata vodo, se poveča učinkovitost detergenta. Tekočemu detergentu dodajte 1/2 posodice sode na začetku pranja. Če uporabljate pralni prašek, dodajte 1/2 posodice sode ob izpiranju.

## Belilo za perilo

Uporabite vodikov peroksid namesto belila na osnovi klora.

## Suho čiščenje

Veliko občutljivih oblačil, ki imajo oznako "dry clean only", lahko operete doma na roke. V večini primerov lahko uporabite hladno vodo in blago tekoče milo. Nežno ožmite ali odcedite in razprostrite na ravni površini, da se posuši.

# Garderoba

---

## Sredstvo proti moljem

Običajne kroglice proti moljem so narejene iz paradiklorobenzena, ki poškoduje jetra in ledvice.

Molje lahko odženete s cedrovimi ostružki, ki jih zavijete v gazo ali krpo prepojeno s cedrovim oljem. Za to je primerna 'aromatična cedra' - juniper. Ostružke ali žaganje dobite v kakšni lesarski delavnici ali v hobi trgovini.

Naredite si lahko domače vrečke proti moljem - s sivko, rožmarinom, vetiverjem in rožnimi listi.

Posušene limonine lupine tudi odganjajo molje - vsujete jih lahko v predal za obleke ali zavijete v gazo in obesite v omari.

## Loščilo za čevlje

Z debelo bombažno krpo nanesete na čevlje olivno olje z nekaj kapljicami limoninega soka. Pustite nekaj minut, obrišite, spolirajte s čisto suho krpo.



# Plesen

---

## Najprej poiščite vzrok

Ko v vašem stanovanju odkrijete plesen, morate najprej poiskati izvor odvečne vlage oziroma ugotoviti, zakaj se na določenem mestu zadržuje vlaga. Nesmiselno je čistiti plesen, če se bo kmalu znova pojavila!

## Odstranjevanje plesni

Ne pozabite si nadeti rokavic in zaščitne maske, saj bi lahko vdihnili škodljive trose plesni. Za odstranjevanje plesni z neporoznih površin uporabite trdo krtačo, detergent brez amonijaka in vročo vodo. Spoje med ploščicami dosežete s trdo zobno ščetko.

## Čistilo za plesen

Uporabite nerazredčen alkoholni kis ali limonin sok. Nanesite ga z gobico ali abrazivno gobico. Čistite lahko tudi s pasto iz sode bikarbone in vode. Ne spirajte.

# Vonjave

---

## Lovilci vonjav in dišave

Komercialni osvežilci zraka le zakrijejo neprijetne vonjave, zasitijo dihalne poti in zmanjšajo občutek za vonj!

Posodice s sodo bikarbono ali kisom + limoninim sokom, absorbirajo vonjave po celi hiši.

Na vroč radiator postavite posodo z vodo + dodanim cimetom ali drugimi začimbami. V sobe postavite sklede dišečih posušenih zelišč in rož.

## Vonjave pri kuhanju

Preprečite jih tako, da med pripravo hrane postavite na kuhalnik posodico z vodo in 1 žlico kisa, pustite vreti. Vonj po ribah ali čebuli odstranite iz gospodinjskih aparatov in desk za rezanje tako, da jih obrišete s kisom in operete v vodi z milom.

## Osvežilec zraka v pršilu

Kis in soda bikarbena sta odlična osvežilca prostora. Kis deodorira, zeoliti, kot je soda bikarbena pa vpijajo vonjave. V pršilki zmešate 1 žlico sode bikarbene, 1 žlico kisa (ali limoninega soka) in 2 posodici vroče vode. To mešanico popršite v zrak, da odstranite neprijetne vonjave. Pršite lahko tudi v kopalnici ali omarah.

## Plastične posode za shranjevanje hrane

Čez noč jih namočite v topli vodi z dodano sodo bikarbono.

## Preproge

Preprogo posujte s sodo bikarbono nekaj ur preden jo posesate.

## Garaža in klet

Postavite krožnik z narezano čebulo na sredino prostora za 12 - 24 ur.



# Koristne navade za zdravo vzdrževanje doma

## Redno zračite

Večina sodobnih domov je zasnovana tako energetske varčno, da preprečuje vstop svežemu zraku. Če občasno odprete okna ali vklopite dodatno ventilacijo, lahko odstranite večino škodljivih snovi, ki bi jih sicer vdihovali.

V hladnem vremenu prostor najbolj učinkovito prezračite tako, da široko odprete okna in vrata za približno 5 minut, da preprih prinese svež zrak. Notranja oprema in stene prostora delujejo kot hranilniki toplote - s kratkotrajnim prezračevanjem to toploto ohranimo.

## Zmanjšajte količino prahu

Odstranite navlako na kateri se nabira prah - stare časopise in revije, naprimer. Poskusite uvesti pravilo 'ne vstopaj v stanovanje s čevlji'. Opcija je tudi centralni sesalni sistem ali vsaj sesalnik s kvalitetno filtracijo.

## Uporabljajte celulozne čistilne krpe

Gobice za čiščenje so večinoma izdelane iz poliestra ali plastike, ki se na odlagališčih odpadkov zelo počasi razgrajujeta. Velikokrat so obdelane še s triklosanom. Ko ta kemikalija pride v stik s klorom v vodi iz pipe, se lahko izloča kloroform (domnevno rakotvoren).

Preizkusite raje celulozne gobice, ki so biorazgradljive in hitreje vpijejo razlite tekočine saj so naravno bolj vpojne (tudi 15x bolj od papirnatih brisač).



## Ohranjajte čistočo v spalnicah

Večino časa ko smo doma, preživimo v spalnicah. Domačim živalim preprečite vstop v te prostore, še posebno, če se zadržujejo tudi zunaj.

## Uporabljajte nežna čistila

Od vseh kupljenih čistil so najbolj toksična čistila za odtoke, toaletno školjko in pečico.

Za te namene čimprej poiščite alternative! Uporabite pripravke opisane v tej knjižici ali kupite ekološka čistila. Izogibajte se izdelkom, ki vsebujejo amonijak, klor, ali naftne derivate, saj povzročajo vnetja dihal, glavobole in mnoge druge težave.

## Čistite od zgoraj navzdol

Ko imate generalno čiščenje, se tal ali preproge lotite šele na koncu. Preden začnete sesati tla, počakajte, da se prah posede.



Upam, da ste dobili nekaj uporabnih idej. Več pa v naslednji izdaji :)



P.S. Povejte mi, kako se obnesejo domači pripravki,  
javite mi morebitne napake ali  
zaupajte svoj recept na [info@bivalnougodje.si](mailto:info@bivalnougodje.si).

Razveselite prijateljico, ki jo zanima  
Naravno, zdravo, čisto. Pošljite ji to knjižico!

<http://eepurl.com/i8eST>

(Ja, seveda jo lahko pošljete tudi prijatelju in vsakomur, ki ga zanima :)