

лауреат сулфат (SLES). Последното е известно със съдържанието на канцерогенни вещества, а SLS не съдържа никакви канцерогени. За разлика от кастилския течен сапун, към Sal Suds могат да се добавят лимонов сок и оцет, и от това ще има дори по-голям успех. Sal Suds обичайно се ползва като веро за чинии, течен перилен препарат и като силен обезмаслител.

ЕТЕРИЧНИ МАСЛА

Етеричните масла са летливи и се извличат от листа, стръкове, цветовете, кори, корени или други части на растения. Тези масла се дестилират чрез пара, чрез пара и вода, чрез вода или чрез изстискване. Известни са и като средство за премахване на пестициди и паразити, бактерии и гъбички, и имат терапевтичен ефект върху ума, емоциите и тялото.

ЕТИЛОВ АЛКОХОЛ

Етиловият алкохол може да се пие и е в основата на бирата, виното и спиртните напитки. Той най-често се използва в освежителите на въздуха и за премахване на силни вонящи миризми. Може да се използва и в естествени дезодоранти, за освежаване на миризмата на тапицерията и дори за репелент срещу насекоми.

ВОДОРОДЕН ПЕРОКСИД (ПЕРХИДРОЛ, КИСЛОРОДНА ВОДА) ХРАНИТЕЛЕН КЛАС – 3%.

Кислородната вода е безцветна течност със силно окисляващи свойства. Използва се най-вече като дезинфектант и избелващо средство. Премахва петна и почиства варовикови отлагания и фууги по-добре от всичко друго! Кислородната вода може да се ползва и за зъбите и да има много други приложения в един здравословен начин на живот.

ИЗОПРОПИЛОВ АЛКОХОЛ (RUBBING ALCOHOL)

Изопропиловият алкохол, познат още като изопропилов спирт, е чиста течност, приготвена от денатуриран спирт. Обикновено съдържа 70% чист изопропилов алкохол. Използва се най-вече като средство за дезинфекциране и за почистване на домове. Той е слаб органичен разтворител с антисептични, почистващи и обезмасляващи качества.

МАСЛО ОТ ЖОЖОБА

Маслото от жожоба се извлича от дървото жожоба или хинап – *Simmondsia chinensis*. Когато чистото масло се извлича от семената, то е течност в златист цвят. Химическият състав на маслото от жожоба е много подобен на човешкия себум – секрет, отделян от мастните жлези. Маслото има антибактериални свойства и е богато на полезни витамини и минерали. Обикновено се използва в козметиката като препарат за почистване и овлажнител за кожата, за третиране на определени състояния, като балсам за коса и пр.

НАТУРАЛНИ САПУНЕНИ ЛЮСПИ

Натуралните сапунени люспи са малки, меки люспи, направени от концентриран кастилски сапун, обикновено от 100% растително масло. Натриевата основа се смесва с тези растителни масла и от това се получават чисти сапунени люспи. Те

могат да се използват за създаване на перилни препарати, бебешки сапуни и за много други почистващи продукти.

СОЛ

Солта е бяла кристална субстанция, която обикновено се ползва в кухнята като подправка и за консервиране на храната. Но тя може да се използва и за да се отстранят мравките и да се премахват петна. Ефективна е и като антисептик.

МАСЛО ОТ ШЕА

Маслото от шеа е растителна мазнина с цвят на слонова кост и с мека консистенция. То се извлича от ядките на африканското дърво шеа. Използва се в козметичната индустрия и за рецепти „направи си сам“. Ползите от маслото от шеа са много – за домашни дезодоранти и кремообразни лосиони, за кожни кремове за разранявания и екземи.

РАСТИТЕЛЕН ГЛИЦЕРИН (ХРАНИТЕЛЕН КЛАС)

Растителният глицерин се извлича от растителни масла, обикновено палмово или кокосово. Той няма мирис, гъста течност е, която се използва в много козметични продукти тип „направи си сам“. Растителният глицерин помага за емулгиране на съставките. Уверете се, че когато купувате растителен глицерин, е от хранителен клас. Обичайните приложения и ползи на растителния глицерин включват овлажняване, почистване и за акне.

МАСЛО ОТ ВИТАМИН Е

Витамин Е е масло, което е антиоксидант, с много полезни лечебни свойства. Може да се прилага като естествен консервант, който е много полезен за домашно приготвени продукти. Широко се използва в козметичната индустрия и в естествени препарати „направи си сам“ за лосиони, балсам за устни и почистване на лице.

СОДА ЗА ПРАНЕ

Содата за пране е естествен почистващ продукт, направен от натриев карбонат. Омекоотява твърдата вода, за да се пени по-свободно. Изчиства и най-трудните петна. Тя е изключително важна съставка за прането, за почистването на плочките в банята и в препарати за измиване на съдове.

ХАМАМЕЛИС

Хамамелисът е северноамерикански храст. Кората и листата му обикновено се използват като лекарство. Екстрактът от него и водата се смесват, за да създадат хамамелисова вода, която обикновено се намира в дрогерите. Обикновено се ползва, за да помогне за избледняването на синини и натъртвания, за лечение на петна, за облекчаване на хемороиди, при възпаления на гърлото и възстановяване на увредени венци.

ПУДРА ОТ ЦИНКОВ ОКСИД И ЦИНКОВ СУЛФАТ

Пудрата от цинков оксид е основно слънцезащитно средство. Лекува акне и кожни проблеми. Цинковият сулфат е минерал, който обикновено се използва за лечение на брадавици.

ДОМАШНО ОБОРУДВАНЕ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА НАТУРАЛНИ ПРЕПАРАТИ

Списък на препоръчаното оборудване за създаването на натурални препарати.

ПУЛВЕРИЗАТОРИ

Различните по размер пулверизатори са изключително полезни. Потърсете най-фините пулверизатори, които могат да превърнат струята в ситни пръски.

ШИШЕНЦА, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ИЗСТИСКВАТ НА ВЪРХА

Различните размери са удобни за ползване. Те са невероятно полезни за шампоани, за течности за миене на лице и за препарати за чинии.

ШЕЙКЪРНИ БУТИЛКИ

Те са особено удобни за сухи шампоани, почистващи прахове и освежители за въздух. Можете да използвате бурканчета от свършил пармезан или празни стъклени шишенца от подправки.

ГЪБИ

Гъбите, които имат мека повърхност от едната страна и средно абразивна от другата, ще почистят силните петна много по-лесно.

ЧЕТКА ЗА МИЕНЕ

Ресните на пластмасовите четки обикновено не вредят на повърхностите. Те са по-меки от абразивните гъби, но вършат работа.

СТАРИ ЧЕТКИ ЗА ЗЪБИ

Четките за зъби достигат до трудно достъпни места и малки пространства, които искате да почистите.

МИКРОФИБЪРНИ КЪРПИ

Искате ли почистване без граскотини, резки и следи? Опитайте с микрофибърни кърпи. Те са невероятно ефективни и можете да ги използвате многократно.

СЪДОВЕ И БУТИЛКИ

Съдовете с най-различни размери са изключително полезни. Намерете си такива с обем от 120 мл, 240 мл, 355 мл и 500 мл с капачки.

ДИСПЕНСЪРИ ЗА ПЯНА И САПУН

Много лесно е да си направиш течен пенещ се сапун за ръце и ще ви спести много пари. Вземете си няколко обикновени празни помпички – диспенсери за сапун. Можете да използвате и стари използвани диспенсери.

ПЛАСТМАСОВИ ТУБИ

Пластмасовите туби/шишета са много подходящи за перилни препарати. Запазете си стари туби от вода.

СТЪКЛЕНИ ШИШЕТА С ОТВАРЯЩИ СЕ КАПАЧКИ

Шишетата с отварящи се капачки са много удобни за съхраняване на шампоани и балсами. Те са подходящи и за мек скраб и за лосиони.

ВИСОКОСКОРОСТЕН БЛЕНДЕР

Високоскоростният блендер е изключително удобен за емулгиране и смесване на съставките. Можете да използвате и ръчен блендер.

СТАРИ МЕТАЛНИ КУТИИ ИЛИ БУРКАНИ

Когато използвате пчелен или карнаубски восък, ще е наистина трудно да ги премахнете от повърхността. Използвайте стари канчета, консерви, тенекиени или стъклени буркани за приготвяне на тези смеси.

СТЪКЛЕНИ БУРКАНИ

Стъклените буркани са много удобни за съхранение и могат да се трансформират в бурканчета за течен сапун за ръце.

МЕРИТЕЛНИ ПРИБОРИ – ЧАШКИ, ЛЪЖИЦИ

Осигурете си добър запас от измервателни чашки и лъжици. Можете да използвате и дигитална везна, ако методът е по-лесен за вас.

ГОЛЕМИ ПЛАСТМАСОВИ КОФИ – 12 ЛИТРА

За почистване на големи площи, като грил или кола, ще ви е необходима по-голяма кофа.



Помислете как да използвате стари, употребявани съдове за съхраняване на вашите домашно приготвени смеси и течности



ПЪРВА ЧАСТ

НАТУРАЛНИ ПРЕПАРАТИ ЗА ДОМА



БАНИЯТА

Почистването на банята може да бъде мръсна работа. Много от индустриалните продукти, ползвани днес, са пълни с химикали и могат да навредят на здравето ви. С няколко лесни промени ще може бързо да превърнете вашата баня в нетоксична.

Натриевият бикарбонат отдавна се е използвал в банята – за почистване на тоалетните чинии, за изтъркване и излъскване на варовиковите налепи във ваната или по душа. Може да се прилага и за елиминиране на миризмите. Ние всички знаем, че тоалетната бързо се вмиришава.

Кислородната вода е друга много полезна съставка за вашата баня. Тя е изключително ефикасна в дезинфекцирането на плоскостите и почистването на прозорците. Може да почиства теракота и фаянс по-добре от всеки друг търговски продукт.

Оцетът е Светият Граал на естественото, природно почистване! Той присъства във всяка глава на тази книга. Изключително полезен е за чистене на тоалетни, премахване на прах, плесен и мухъл, за нечиста сапунена пяна. Лесно можете да се отървете от варовикови отлагания от твърда вода само за няколко минути.

Етеричните масла също могат да бъдат от полза за почистване на бани. Те имат антибактериален и фунгициден ефект. Някои масла, особено лимоновото, помагат да се редуцират мазнината и сапунената мръсна пяна, и дори могат да елиминират силни неприятни миризми, които често присъстват във вашата баня.

Снабдете се с тези натурални съставки, действайте с тях и ще установите, че банята ви ще блесне за нула време. Най-добрата част е, че в нея няма да има никакви следи от химикали и ще сте сигурни, че имате безопасно помещение, в което да се отпуснете.

ПОЧИСТВАНЕ НА ТООЛЕТНАТА

Почистването на тоалетната не трябва да бъде тежка и груба работа. Този препарат създава свои си пенливи балончета, които ще почистят тоалетната вместо вас. Толкова е просто!

Количество: една чаша (237 мл)

¼ чаша (52 гр) натриев
бикарбонат

¾ чаша (177 мл) дестилиран
бял оцет

3% кислородна вода

Поръсете натриевия бикарбонат в тоалетната чиния и добавете оцета. Това ще създаде пенливи балончета. Затворете капака и оставете балончетата да свършат магията за 5 минути. След като изтекат петте минути, изтъркайте тоалетната чиния. Изплакнете.

За почистване на външната част на тоалетната чиния използвайте неразредена кислородна вода. Напръскайте я върху повърхността, включително седалката и основата на тоалетната, и избършете. Може да добавите една супена лъжица (15 мл) кислородна вода върху малка влажна кърпа и да избършете повърхността до чисто.

ДОПЪЛНИТЕЛЕН СЪВЕТ...

Искате ли да добавите свеж аромат във вашата баня след почистването ѝ? Отгърнете на страница 72, за да откриете креативни начини за ароматизиране на вашата баня.

МЕК СКРАБ ЗА ВАНИ И ДУШОВЕ И ПОЧИСТВАНЕ НА МИВКИ

Понякога имате нужда от почистващо средство, което лесно може да се направи от малко качествени съставки, но ще има невероятни почистващи свойства, също като при търговски продукт. Ето това е:

Количество: около една и половина чаена чаша – 355 мл

1 чаша (200 гр) – натриев
бикарбонат

½ чаша (118 гр) вряла вода

2 супени лъжици (30 мл) течен
лавандулов кастилски сапун
(може да се използва и течен
кастилски сапун без аромати)



Натриевият бикарбонат е универсален, когато правите натурални препарати. Той премахва петна, елиминира миризми и безопасно може да се използва за естествен гасител

В малка купа добавете натриевия бикарбонат или т. нар. хлебна сода. Излейте отгоре ѝ врялата вода и разбъркайте с телена бъркалка, докато содата се разтопи и кашата се смеси добре – отнема около две минути. Добавете с бъркане с телта течния кастилски сапун. Изсипете сместа в мека пластмасова бутилка с капаче, през което може да се изстиска препаратът.

За да почистите душа или банята, изстискайте сместа върху повърхността или директно върху гъбата. Изтъркайте я и я изчистете. Изплакнете. Ако мекият скраб се сгъсти, докато престоява, просто добавете вода, за да го разределите и разтърсете леко, за да го смесите.

Този препарат може да се използва и за мивки и за тоалетни чинии.

ПОЧИСТВАЩ ПРЕПАРАТ ЗА МУХЪЛ И ПЛЕСЕН

Няколко препарата могат да ви помогнат да се отървете от мухъла и плесента. Аз ви предлагам два. И двата са ефикасни, но не използвайте оцет или кисела основа за препарат при всякакви каменни повърхности, например при гранит. Оцетът може и да разруши циментовия и варовиков разтвор (например при фугите), затова го използвайте нестеливо, ако имате циментова повърхност. Тествайте тези препарати на ограничено пространство, за да сте сигурни, че са безопасни за конкретната повърхност.

Количество: 1 чаша (237 мл) за всеки препарат

ВАРИАНТ 1

1 чаша (237 мл) кислородна
вода 3%

ВАРИАНТ 2

1 чаша (237 мл) дестилиран бял
оцет

10 капки масло от чаено дърво

ПРЕПАРАТ 1

Излейте кислородната вода в пулверизатор. Напръскайте цялата повърхност, от която искате да премахнете плесента или мухъла. Оставете да престои 15 минути и после изплакнете.

ПРЕПАРАТ 2

Изсипете белия дестилиран оцет в пулверизатор. Добавете маслото от чаено дърво и разтръскайте добре. Напръскайте по цялата повърхност и оставете да изсъхне напълно. Не изплаквайте. При този метод се усеща и силна миризма, но тя ще изчезне след няколко часа.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Мухълът и плесента могат да предизвикат алергии. А маслото от чаено дърво има антибактериални, противогъбични и антиинфекциозни свойства.

Маслото от чаено дърво е полезно и за облекчаване на алергии.

ПОЧИСТВАЩО СРЕДСТВО ЗА ПЕТНА ОТ САПУН И ПЯНА

Много е трудно да се премахнат петната от сапунена пяна. Но тук ви предлагам начин да се отървете веднъж завинаги от тях! За по-твърдите и плътни отлагания от сапунена пяна ще трябва да повторите тази процедура няколко пъти.

Количество: около 2 3/4 чаши (650 мл)

1 ½ чаша (355 мл) топла
дестилирана вода (не
обикновена чешмяна вода)

2 чаени лъжички (10 гр.)
кашерна сол

¾ чаша (177 мл) сапун
на Доктор Бронер (но не
кастилски сапун)

½ чаша (118 мл) дестилиран
бял оцет

Лимоново етерично масло –
по желание



Комбинацията от оцет и сапун на доктор Бронер помага сигурно и безопасно да се почистват и отстраняват сапунените налепи. За да предотвратите бъдещо отлагане, изплаквайте и подсушавайте повърхностите след всяка употреба

В купа със среден размер добавете топлата дестилирана вода и разтворете в нея кашерната сол. Не забравяйте солта – тя съгъства течността. Добавете и сапуна и дестилирания бял оцет и ги разбъркайте. Налейте течността в пулверизатор.

Пуснете душа с колкото може по-гореща вода и го оставете да тече 5 минути. Парата от водата ще ви помогне да отстраните сапунените налепи. Напръскайте изобилно от течността директно върху налепите. Оставете я да престои 15 минути. За по-твърди и плътни налепи, течността трябва да престои поне час. Изплакнете я напълно и ще откриете, че те вече са изчезнали.

За стъклени повърхности, след като веднъж отлаганията на сапун са премахнати, добавете малко лимоново масло на кърпата и избършете стъклото. Това ще предотврати бъдещите сапунени отлагания.

Като ежедневна рутина с душа, за да предотвратите допълнителни сапунени петна, го подсушете с кърпа.

ПОЧИСТВАЩ ПРАХ

Понякога ви трябва силен почистващ прах, който да може да прави чудеса. Тези три съставки, смесени заедно, ще създадат най-добрия препарат.

Количество: 1 чаша (180 гр)

½ чаша (90 гр) диатомична пръст

½ чаша (110 гр) натриев бикарбонат

6–8 капки етерично лимоново масло – по желание

Смесете диатомичната пръст със содата и разбъркайте добре. Добавете капките лимоново масло, ако искате, и разбъркайте добре. Прехвърлете в подходящ съд – аз предпочитам да използвам употребявани шишета и бурканчета за подправки. Поръсете малко количество върху повърхността, която искате да почистите. Разтрийте сместа с гъба, добавете малко вода, ако трябва, докато повърхността се изчисти.

Този почистващ прах е ефикасен за тоалетни, вани, душове, неръждаеми и стъклени повърхности. Избягвайте да го ползвате за каменни и медни повърхности.

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ...

Диатомичната пръст е едно малко чудо. Тя е изключително достъпна и има много полезни свойства. Най-вече се прилага като инсектицид. С нея можете да се отървете от мравки, бълхи, гървеници и хлебарки, без да ползвате никакви химикали.

ПОЧИСТВАЩО СРЕДСТВО ЗА ВАР ИЛИ ЦИМЕНТ

Почистването на вар или цимент може да бъде голямо предизвикателство. Моите два препарата са невероятно ефикасни. Двете течности изискват малко повече търкане, но резултатът си струва. Когато почиствате цимент, винаги използвайте голяма, ефикасна, твърда четка.

Количество: варира

ВАРИАНТ – 1

3% кислородна вода
Натриев бикарбонат

ВАРИАНТ – 2

Дестилиран бял оцет

ПРЕПАРАТ 1

Ако имате оцветени fugи, тествайте малко количество на ограничен участък. Намокрете ги с кислородната вода и поръсете щедро със содата. Оставете да престои поне 15 минути. След това изтъркайте с найлонова четка. Довършете, като изплакнете.

ПРЕПАРАТ 2

Поставете оцета в пулверизатор и напръскайте мястото. Оставете да подейства поне пет минути и изтъркайте с найлонова четка.

Оцетът може да е доста силен, затова ползвайте този метод нестеливо.

ПРЕПАРАТ НА ПРЕМАХВАНЕ НА НАЛЕПИ ОТ ТВЪРДА ВОДА

Налепите от твърда, варовикова вода могат да изглеждат неприятно, а дори е още по-неприятно тяхното почистване. Тези отлагания вероятно ще са по душа в банята или дори в кухнята, по кухненската посуда, на някои предмети, по формите за лед. Тук има едно простичко решение, което ще ви позволи да премахнете всякакви отлагания.

Количество: 1 1/4 чаша (300 мл)

1 чаша (240 мл) дестилиран бял оцет

1/4 чаша (60 мл) лимонен сок



Лимоненият сок и оцетът създават кисела течност, която лесно премахва варовиковите отлагания

Смесете оцета и лимонения сок в купа. Ако предметите могат да се местят, като формите за лед, тапи или легени за вода например, махнете ги и ги поставете в кофа. Покрийте ги с разтвора на оцета и лимонения сок и ги оставете да киснат 5 минути или по-дълго, ако има по-плътни отлагания. След като се накиснат, ги изтръкайте с четка, докато се изчистят всякакви наледи.

Ако налепите от твърда вода са по главата на душа, намокрете една кърпа (достатъчно голяма, за да я покрие) в кофата с оцет и лимонения сок. Вземете кърпата, увийте я около душа и я вържете с ластик или гумена лента. Поставете найлонова торбичка над кърпата и я оставете да престои за 5 минути или по-дълго, ако имате по-плътни петна. Махнете кърпата и изтрийте следите от варовиковата вода с чиста кърпа.

ДОПЪЛНИТЕЛЕН СЪВЕТ...

За да предотвратите допълнителни отлагания на твърди наледи в бъдеще, подсушавайте повърхността с кърпа след всяка употреба. Това ще попречи на водата да се изпари и да остави следи и петна, които ще трябва отново да почиствате.

ПОЧИСТВАЩО СРЕДСТВО ЗА ОГЛЕДАЛА

Почистването на огледала е трудна работа, а за да се отървете от мръсните ивици и следи, ще ви трябват някои ключови техники.

Количество: 1 1/2 чаша (355 мл)

1 чаша (237 мл) вода

1/2 чаша (118 мл) дестилиран
бял оцет

Изопропилов алкохол

Памучна кърпа

Микрофибърна кърпа или
вестник

В пулверизатор смесете водата и оцета. Сипете малко от алкохола на памучната кърпа и премахнете всеки остатък от мръсотия, паста за зъби, петна или всичко, което може да е по огледалото. Уверете се, че са премахнати, преди да ползвате сместа от вода и оцет. Напръскайте огледалото с нея. С микрофибърна кърпа започнете от върха и трийте отляво надясно, като стигнете до долната част.

Ако нямате микрофибърна кърпа, ползвайте вестник.

ДОПЪЛНИТЕЛЕН СЪВЕТ...

Ако на огледалото има лампа, изключете я, докато го почиствате. Горещината на лампата може да изсуши повърхността твърде бързо и ще създаде нежелани следи или ивици. След като приключите с почистването, включете лампата, за да видите, че от огледалото са изчезнали всякакви следи.

