

5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię

TANIE EKO ŚRODKI
DLA CIEBIE I DOMU



5 domowych środków,
które zastąpią
całą drogerię

smarticular

5 domowych środków,
które zastąpią
całą drogerię

TANIE EKO ŚRODKI
DLA CIEBIE I DOMU

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-111-7

Tytuł oryginału: *Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie*

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

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

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

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

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp **13**

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

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

Prezentacja pięciu domowych środków **21**

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

Mycie i czyszczenie **43**

Przepisy na uniwersalny środek czyszczący _____ 43

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

Czyszczenie garnków, naczyń i sprzętów kuchennych _____ 49

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

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

Sprzęt gospodarstwa domowego _____ 56

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

Zmywanie naczyń _____ 60

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

Pomieszczenia mieszkalne _____ 66

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

Łazienka _____ 78

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

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

Inne zastosowania do mycia i czyszczenia _____ 89

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

Pranie

99

Środki piorące i ich zamienniki _____ 99

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

Alternatywne płyny do płukania tkanin _____ 110

Konserwacja pralki _____ 111

Plamy i inne problemy _____ 112

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

Pielęgnacja włosów _____ 117

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

Higiena jamy ustnej _____ 125

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

Pielęgnacja skóry _____ 135

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

Dezodoranty _____ 150

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

Kosmetyka _____ 158

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

Zdrowie _____ **161**

Zastosowania wewnętrzne _____ 161

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

Zdrowie skóry _____ 167

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

Odżywianie _____ **177**

Pomysły kuchenne _____ 177

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

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

Przepisy _____ 191

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

Gospodarstwo domowe

197

Usuwanie zapachów _____ 197

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

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

Powstrzymanie intruzów _____ 205

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

Kosmetyczne naprawy _____ 209

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

Zwierzęta _____ 210

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

Ogród

213

Szkodniki w ogrodzie _____ 213

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

Pielęgnacja roślin _____ 217

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

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

Inne zastosowania w ogrodzie _____ 219

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

Inne zastosowania _____ **229**

Samochód i motocykl _____ 229

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

Inne zastosowania _____ 233

Odkazanie zbiorników i kanistrów na wodę 233 • Sporządzenie kleju 234

A teraz zrób to sam! _____ **237**



Wstęp

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

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

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

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

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

Pięć domowych środków zastąpi drogerię

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

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

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

Dlaczego robić to samemu?

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

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

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

Na co zwrócić uwagę?

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

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

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

Zawsze na czasie

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

przedstawionymi na naszej stronie internetowej. Oto tylko kilka możliwości:

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

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

Zespół smarticular.net

Jednostki wagi i miary oraz ich skróty

Łyżeczka	ok. 5 ml
Łyżka	ok. 15 ml
Kropla	1 mililitr to 20–25 kropli
ml	mililitr
l	litr
g	gram
kg	kilogram



Prezentacja pięciu domowych środków

Każdy chyba wie, co to ocet i szare mydło, ale soda oczyszczona, soda (do prania) i kwas cytrynowy prawdopodobnie nie wszystkim są tak dobrze znane. Dlatego przedstawimy je tu raz jeszcze szczegółowo. Co to za substancje? Skąd pochodzą? Jakie są typowe obszary zastosowań i na co należy zwrócić uwagę podczas ich kupowania i używania?

Soda oczyszczona

Soda oczyszczona* to chyba najbardziej zdumiewający z piątki naszych domowych środków, wielostronnie wykorzystywany już od kilku tysięcy lat. Na przykład w starożytnym Egipcie używano jej w postaci naturalnie występującej mieszaniny sody oczyszczonej, sody i soli do rytualnego oczyszczania i mumifikacji zwłok. Soda oczyszczona nie jest przy tym w żadnym razie staromodnym reliktem z czasów naszych babć. Także dzisiaj nie ma prawie dziedzin życia codziennego, odżywiania i zdrowia, w której nie byłaby ona pożyteczna!

Występuje w postaci naturalnych złóż w Afryce i Ameryce Północnej i do dzisiaj jest tam wydobywana. Przeważnie jednak uzyskuje się ją w procesie chemicznym z naturalnej soli kuchennej. Ponadto stanowi składnik wielu wód mineralnych i ze źródeł leczniczych.

* Najwyższej jakości soda oczyszczona, soda (do prania), kwas cytrynowy, szare mydło są dostępne w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Soda oczyszczona jako cenny i bardzo skuteczny środek domowy znajduje rozliczne zastosowania. Działa łagodnie, lecz efektywnie, a jej używanie jest naturalne, przyjazne dla środowiska i nietoksyczne.

► Podstawowe wiadomości chemiczne

Soda oczyszczona jest solą sodową dokładnie tak jak sól kuchenna. Rozpuszczona w wodzie tworzy roztwór zasadowy, co wyjaśnia rozliczne możliwości jej zastosowania i znakomite działanie jako substancji neutralizującej kwasy, oczyszczającej i rozpuszczającej tłuszcze. Nazwa chemiczna sody oczyszczonej to wodorowęglan sodu (albo: kwaśny węglan sodu), a wzór sumaryczny to NaHCO_3 .

Otrzymuje się ją dzięki procesowi, w którym jon chlorkowy z soli kuchennej zostaje wymieniony na jon wodorowęglanowy.

Pod wpływem ogrzewania, wilgoci i kwasów soda oczyszczona rozkłada się, wydzielając dwutlenek węgla. Na przykład

w przypadku proszku do pieczenia efekt ten zapewnia powstanie pulchnego ciasta.

► Typowe zastosowania

Zastosowania sody oczyszczonej są bardzo wielostronne. Najbardziej znane jest chyba jej działanie jako proszku do pieczenia. Jako środek czyszczący dezynfekuje i usuwa kamień (osad wapienny). Dlatego stosuje się ją także do zmiękczenia wody w kuchni i podczas prania.

Soda oczyszczona jest też dobrym środkiem odtłuszczającym, dzięki czemu idealnie nadaje się na domowe płyny do mycia naczyń, środki piorące lub uniwersalne środki czyszczące. Jej alkaliczne pH i związana z tym zdolność zobojętniania kwasów sprawiają, że stanowi ciekawą alternatywę dla wielu zastosowań w kuchni, higienie ciała, a także w dziedzinie zdrowia. Dzięki swoim właściwościom jest też wykorzystywana w pieczeniu precli, zasadowych kąpielach odkwaszających oraz domowej roboty dezodorantach.

► Na co zwrócić uwagę

Soda oczyszczona jest wprawdzie bardzo tania i dostępna w dużych ilościach, jednak przemysłowy proces jej otrzymywania nie jest wolny od działań ubocznych. Wymaga on dużej ilości słodkiej wody i daje odpady chemiczne. Toteż należy korzystać z niej oszczędnie, nawet jeśli można ją nabyć w cenie ledwie kilku złotych za kilogram.

W przypadku zastosowań wewnętrznych zawsze zwracaj uwagę na zalecane dawkowanie, a w razie wątpliwości użyj raczej

mniejszej ilości. Choć soda oczyszczona ma wiele zalet, jest to jednak sól, która wiąże wodę w organizmie, a w przypadku nadmiernego spożycia może prowadzić do odwodnienia i innych skutków ubocznych. Ponadto zażywana w dużej ilości neutralizuje kwas żołądkowy, co w ostrej zgadze pomaga wprawdzie na krótką metę, w dłuższej perspektywie jednak może prowadzić do zaburzenia procesów trawiennych.

► Ryzyko pomyłki

Sodę oczyszczoną często myli się z bardzo podobną zarówno pod względem wyglądu, jak i składu chemicznego sodą (węglanem sodu, patrz: ustęp obok). Oba produkty są bardzo pożyteczne, nie można ich jednak bez ograniczeń używać wymiennie. Soda podrażnia błony śluzowe i nie powinna być stosowana wewnętrznie.

Ponadto sody oczyszczonej nie należy mylić z ługiem sodowym albo tak zwaną sodą kaustyczną, czyli wodorotlenkiem sodowym. Ta substancja o wzorze NaOH jest między innymi wykorzystywana do otrzymywania mydła.

► Źródła zakupu

Najbardziej znana w Niemczech jest soda oczyszczona marki Kaiser-Natron. Pakowana w małe torebki, jest dostępna w działach środków do pieczenia większości supermarketów, a także w aptekach i drogeriach. Jeśli jednak stosujesz ją często, warto chyba zaopatrzyć się w większą ilość. W internecie oferowane są opakowania od jednego do 25 kilogramów. W niektórych aptekach można też kupić sodę oczyszczoną bez żadnego dodatkowego opakowania, napełniając przyniesione naczynie.

Kaiser-Natron jest dość gruboziarnista, więc do niektórych zastosowań, takich jak domowej roboty dezodoranty, należy ją najpierw rozdrobnić w młynku. Większe opakowania zawierają przeważnie drobny proszek o bardzo wszechstronnym zastosowaniu.

Soda oczyszczona stosowana w Europie jest przeważnie otrzymywana w procesie chemicznym. W Ameryce Północnej natomiast wydobywany jest wodorowęglan sodu występujący tam w postaci naturalnego minerału. Najbardziej znana marka to Bob's Red Mill. Także wielki producent Church & Dwight, znany z wyrobu sody piekarniczej Arm & Hammer Baking Soda, w coraz większym stopniu stawia na wydobycie wodorowęglanu sodu naturalnego pochodzenia.

Soda

Soda powinna znajdować się w każdym gospodarstwie domowym. Jest to prosty, lecz niezmiernie skuteczny środek czyszczący. W razie potrzeby można nią wzmocnić działanie dostępnych w handlu artykułów. Na przykład użyć połowy koniecznej ilości środka piorącego albo samodzielnie sporządzić produkt czyszczący. Jest to często znacznie tańsze, a dzięki kontrolowanemu dawkowaniu korzystniejsze dla środowiska i zdrowia.

Soda występuje w postaci złóż naturalnych jako soda krystaliczna w tak zwanych jeziorach sodowych.

► Podstawowe wiadomości chemiczne

Nazwa chemiczna tej występującej naturalnie soli to: węglan sodu. Jest ona blisko „spokrewniona” z sodą krystaliczną.

Wzory chemiczne obu substancji to odpowiednio: Na_2CO_3 , oraz $\text{Na}_2\text{CO}_3 \times 10\text{H}_2\text{O}$.

Czysta soda kalcynowana (bezwodna) jest silnie higroskopijna i wchłania cząsteczki wody z powietrza. W naturalnych warunkach cząsteczka węgla sodu wiąże do dziesięciu cząsteczek wody, tworząc tak zwaną sodę krystaliczną. Zarówno soda kalcynowana (w Niemczech zwana też sodą do prania), jak i krystaliczna są dostępne w handlu. Ze względu na higroskopijność powinna być zawsze przechowywana w suchych i hermetycznych pojemnikach.



► Typowe zastosowania

Soda jest stosowana w gospodarstwie domowym przede wszystkim jako skuteczny środek czyszczący, a także do zmiękczenia wody. Można dzięki niej zaoszczędzić dużo środków piorących i płynów do płukania tkanin, a nawet otrzymać własny środek do prania.

Soda jest bardziej reaktywna, a jej roztwór wodny bardziej alkaliczny niż roztwór sody oczyszczonej, dlatego nawet lepiej nadaje się do wielu zastosowań jako środek czyszczący.

► Na co zwrócić uwagę

Niedbałe obchodzenie się z sodą może spowodować podrażnienia skóry, oczu i dróg oddechowych. Jest ona oznaczana jako środek niebezpieczny, należy więc zachować ostrożność podczas jej stosowania. W kontakcie z kwasami wchodzi w energiczną reakcję, której towarzyszy obfite pienienie się.

Podczas używania czystej sody łatwo powstaje pył, należy więc zachować szczególną ostrożność. Unikaj wdychania tej substancji, kontaktu z oczami i nadmiernego kontaktu ze skórą. W razie wątpliwości lepiej dla bezpieczeństwa zakładać gumowe rękawiczki.

Chociaż soda doskonale nadaje się na samodzielnie wykonane środki czyszczące do użytku w gospodarstwie domowym, nie należy stosować jej na powierzchniach zawierających aluminium. Ponadto mniej się nadaje do prania włókien zwierzęcych, takich jak wełna i jedwab, gdyż powoduje ich pęcznienie.

► Ryzyko pomyłki

Soda oczyszczona, czysta soda i kwas cytrynowy występują w postaci drobnego, białego proszku. Nie należy ich mylić, dlatego zawsze uważaj na dokładne oznaczenie opakowań, w których będzie przechowywana!

► Źródła zakupu

W Niemczech soda jest przeważnie dostępna w postaci proszku jako „czysta soda” (*reine Soda*) albo „soda do prania” (*Waschsoda*). Można ją znaleźć w wielu supermarketach i drogeriach w dziale środków czystości. Najpopularniejsze marki to Holste i Heitmann. Proszek należy przechowywać w stanie suchym, w przeciwnym razie wiąże on wodę, stając się sodą krystaliczną.

W handlu dostępna jest też soda krystaliczna. Zwłaszcza w Austrii soda jest dostępna przede wszystkim w tej postaci. Kiedy wykorzystuje się ten wariant, należy dostosować jej ilość do podanej w przepisie. Ponieważ soda krystaliczna związała wodę, jest cięższa, dlatego dla uzyskania tego samego efektu potrzebna jest odpowiednio większa jej ilość. Wszystkie informacje w części książki zawierającej przepisy odnoszą się do czystej sody kalcynowanej. Gdy używa się sody krystalicznej, należy pomnożyć wszystkie dawki przez czynnik 2,6. Ponadto trzeba uważać, aby sodę krystaliczną przechowywać w zamkniętym pojemniku w chłodnym miejscu. Soda krystaliczna nie powinna też stykać się z kwasami, na przykład cytrynowym, w przeciwnym razie przedwcześnie wywoła to pożądaną reakcję. Dlatego nie jest ona odpowiednia do niektórych suchych zastosowań, jak na przykład samodzielnie wykonanego proszku do zmywarki do naczyń.

Ocet

Już w wysoko rozwiniętych kulturach przed tysiącami lat znano ocet jako naturalny środek leczniczy i konserwujący, ceniono go też za działanie prozdrowotne. Wykazuje on właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgorączkowe, pozytywnie wpływa też na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Za działanie to odpowiada zawarty w occie organiczny kwas octowy.

Ocet jest znany i lubiany w najróżniejszych postaciach: jako ocet stołowy, esencja octowa, ocet balsamiczny, winny, jabłkowy albo z innych owoców. Dzięki zawartości kwasu stanowi doskonały środek konserwujący, stosowano go już przed tysiącami lat, a jeszcze dziś dodaje się go do kapusty kiszonej, popularnych konserwowanych ogórków i wielu innych potraw.

Normalny ocet kuchenny może w prosty i tani sposób zastąpić niezliczone środki czystości, produkty higieniczne i inne wyroby drogerijne. Pozwala to nie tylko zaoszczędzić sporo pieniędzy, ale też przy okazji chronić środowisko.

► Podstawowe wiadomości chemiczne

Ocet uzyskuje się dzięki fermentacji wodnego roztworu alkoholu przez bakterie octowe. Dlatego zależnie od materiału wyjściowego mówimy o occie winnym, spirytusowym albo nawet szampańskim. Ponadto można uzyskiwać go z owoców, warzyw i miodu. Naturalny ocet zawiera do 90 składników, między innymi kwas foliowy, beta-karoten, witaminę C, flawonoidy, taniny i kwasy organiczne. Szczególnie w przypadku zastosowań wewnętrznych lub do pielęgnacji skóry zaleca się naturalny ocet owocowy.

Do przygotowania domowych środków czyszczących prawie zawsze wystarczy zwykły biały ocet kuchenny zwany też stołowym. Zawiera on od 5–6 procent kwasu octowego i jeszcze dziś jest otrzymywany w procesie fermentacji octowej materiału organicznego.

Zawierająca znacznie więcej kwasu, bo aż 25 procent, esencja octowa nie jest konieczna ani zalecana dla większości zastosowań, ponieważ pojawia się wówczas ryzyko przedawkowania. Esencję octową można rozcieńczyć wodą, dodając cztery części wody do jednej części esencji. Otrzymuje się wówczas roztwór 5-procentowy, w zasadzie tak samo przydatny jak ocet stołowy.



► Typowe zastosowania

Ocet jest oczywiście wykorzystywany w kuchni, poza tym może jednak zastąpić wiele powszechnie stosowanych produktów drogeryjnych, między innymi środki czyszczące, płyny do płukania tkanin i nabłyszczające. Z powodu kwaśnego pH oraz lekko antybakteryjnego działania szczególnie ocet jabłkowy znajduje rozliczne zastosowania w pielęgnacji skóry. Stosowany wewnętrznie nie tylko przeciwdziała zapaleniom gardła i okolicy szyi, ale też pomaga w przypadku przykrego zapachu z ust oraz zgagi.

► Na co zwrócić uwagę

Powierzchni aluminiowych nie należy traktować octem, ponieważ kwas może je lekko uszkodzić. Ocet wchodzi w gwałtowną reakcję zarówno z sodą, jak i z sodą oczyszczoną, dlatego te składniki należy zawsze łączyć dopiero tuż przed planowanym użyciem, aby nie wywołać przedwcześnie tego efektu.

Ponadto nie należy używać octu do zmywania podłóg z naturalnego kamienia. Mógłby on rozpuścić i wypłukać wapienie czy inne minerały. Takie powierzchnie można w najlepszym razie traktować tylko mocno rozcieńczonym wodnym roztworem octu.

Także w przypadku spoin silikonowych i uszczelek gumowych silne środki czyszczące na bazie octu nie są najwłaściwsze, gdyż składniki czynne octu mogą spowodować porowacenie połączeń. Do szorowania spoin silikonowych lepiej używać kwasu cytrynowego lub sody oczyszczonej.

► Samodzielne otrzymanie octu owocowego

Ocet jabłkowy można łatwo otrzymać z soku jabłkowego lub resztek jabłek. Normalnie przebieg procesu jest dość skomplikowany. Najpierw sok jabłkowy musi zostać przefermentowany do wina jabłkowego. Następnie dodaje się bakterie octowe, które przekształcają go w ocet jabłkowy.

Ale można to zrobić prościej. Przy odrobinie cierpliwości, uwzględniając wymogi higieny pracy, można samodzielnie przygotować w niżej opisany sposób smaczny i pełnowartościowy ocet jabłkowy do użytku w kuchni i gospodarstwie domowym.



Potrzebne będą:

1 kg jabłek ekologicznych
albo po prostu ich
resztek (skórki,
gniazda nasienne)

2 łyżki cukru na kilogram
jabłek (opcjonalnie,
przyspiesza
fermentację)

1 czyste naczynie,
na przykład duży
słoik na przetwory
o pojemności co
najmniej dwóch litrów

czysta szmatka
kuchenna