smarticular

5 domowych środków, które zastąpią całą drogerię

Tanie eko środki dla Ciebie i domu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 dietetyka. 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 jakiekolwiek 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.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 • Odkażanie 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 prysznica i powierzchni szklanych 81 • Czyszczenie kafelków, umywalek, 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 zmiękczanie rąk, usuwanie zapachów 139 • Otrzymywanie mydła w płynie 140 • Dodatek do kąpieli 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 kąpieli 146 • Przygotowanie musujących tabletek kąpielowych 148

Dezodoranty _____ *150*

Ocet jako dezodorant 151 • Soda oczyszczona w proszku jako dezodorant 151 • Sporządzenie dezodorantu w kulce z sody oczyszczonej 152 • Dezodorant w kremie z sody oczyszczonej i oleju kokosowego 153 • Dezodorant w sztyfcie z sody oczyszczonej, 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 połykaniu 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 kąpieli 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 sklejaniu się spaghetti 188 • Idealnie puszyste ubite białko 189 • Bardziej puszysty i lekki omlet 189 • Smaczniejsze i bardziej puszyste fondue 189 • Soda oczyszczona zamiast proszku do pieczenia 189 • Lekka i puszysta masa karmelowa na słodycze 190 • Miękka woda 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 kociej kuwety 205

Powstrzymywanie 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 kociej 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*

Odkażanie 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 zużywamy 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 kapsułek 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 napotykaliśmy 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 podołać 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 złuszczające pod prysznic 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, płukankę do ust albo uniwersalny środek czyszczący, ten wie, jaka to przyjemność i ile daje satysfakcji! Dla nas próby i eksperymenty stanowią ciągłe 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 tysiącleci. 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 dziedziny 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