

JAK NA DOMÁCNOST

BEZ CHEMIE A JEDŮ



150 snadných a levných receptů
na přírodní čisticí prostředky

SNADNÉ RECEPTY NA VÝROBU

- pěnového mýdla na ruce
- prášku na praní
- antibakteriálních vlhčených ubrousků
- dezinfekce na ruce a dalších přípravků!



JAK NA DOMÁCNOST

BEZ CHEMIE A JEDŮ



150 snadných a levných receptů
na přírodní čisticí prostředky

SNADNÉ RECEPTY NA VÝROBU

- pěnového mýdla na ruce
- prášku na praní
- antibakteriálních vlhčených ubrousků
- dezinfekce na ruce a dalších přípravků!



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Becky Rapinchuk

Jak na domácnost bez chemie a jedů

150 snadných a levných receptů na přírodní čisticí prostředky

Přeloženo z anglického originálu knihy Becky Rapinchuk *The Organically Clean Home – 150 Everyday Organic Cleaning Products You Can Make Yourself – The Natural, Chemical-Free Way*. Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americans, New York, NY 10020, USA.

Copyright © 2014 by Rebecca Rapinchuk.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7099. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Obrázky v knize [iStockphoto.com/dutchicon/TheresaTibbetts](https://www.istockphoto.com/dutchicon/TheresaTibbetts)

Obálka na námět originálu Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2617-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-2616-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2051-2 (print)

OBSAH

O autorce	9	Přípravek na čištění kuchyňských skříněk	54
Napsali o knize	10	Citronovo-mátový univerzální čisticí sprej	55
Úvod	15	Citronovo-mátový univerzální čisticí koncentrát	56
PRVNÍ KAPITOLA		Čajovníkovo-pomerančový čisticí prostředek s dezinfekčním účinkem ...	57
ZÁKLADY		Čajovníkovo-pomerančový čisticí koncentrát s dezinfekčním účinkem ...	58
EKOLOGICKÉHO ÚKLIDU	17	Citronovo-hřebíčkový prášek na večerní drhnutí dřezu	59
DRUHÁ KAPITOLA		Přípravek na mytí ovoce a zeleniny	60
PŘIPRAVTE SI		Odstraňovač štítků a zbytků lepidla	61
ÚKLIDOVÉ POTŘEBY	29	Čisticí prostředek na nerez	62
TŘETÍ KAPITOLA		Lešticí přípravek na nerez	63
RECEPTY DO KUCHYNĚ	41	Přípravek na čištění lednice	64
Citrusové tekuté mýdlo na ruce	42	Přípravek na čištění mrazáku	65
Citrusové pěnové mýdlo na ruce	43	Hloubkový čisticí prostředek na laminátové kuchyňské pracovní desky	66
Citronovo-hřebíčkový tekutý prostředek na nádobí	44	Čisticí prostředek na mramor	67
Citronový prášek do myčky	45	Čisticí prostředek na žulu	68
Citronový tekutý přípravek do myčky	46	Přípravek na čištění digestoře/sporáku (na bázi oleje)	69
Citronové tablety do myčky	47	Citrusový přípravek na čištění sporáku ...	70
Sprej na čištění trouby	48	Dezinfekční pasta do kuchyně	71
Pasta na čištění trouby	49	Dezinfekční sprej do kuchyně	72
Přípravek na vyčištění trouby přes noc ...	50	Přípravek na čištění malých spotřebičů ...	73
Přípravek na čištění filtrů (trouba a digestoř)	51	Citronový osvěžovač do drtiče odpadu ...	74
Citronový sprej na čištění mikrovlnné trouby	52	Citronový přípravek na čištění drtiče odpadu	75
Čištění mikrovlnné trouby citronem a párou	53	Citronové tablety na čištění drtiče odpadu	76
		Přírodní prostředek na čištění ucpaného odpadu	77

Přípravek na čištění dřevěného stojanu na nože	78
Přípravek na čištění kapslového kávovaru	79
Přípravek na čištění překapávače na kávu	80
Přípravek na čištění výrobníku ledu	81
Přípravek na čištění plastových krabiček na potraviny	82
Přípravek na čištění usazenin v čajové konvici	83
Přípravek na čištění stříbra bez chemie ...	84
Dezinfekční prostředek na čištění dřevěných prkének	85
Citronovo-mátové tablety na provonění odpadkového koše	86

ČTVRTÁ KAPITOLA

RECEPTY DO KOUPELNY

Levandulovo-citronový dezinfekční sprej do koupelny	88
Mátový sprej na každodenní čištění sprchového koutu	89
Houbičky na odstraňování nánosů mýdla	90
Čisticí prostředek na odstraňování nánosů mýdla	91
Citronovo-hřebíčkové tekuté mýdlo na ruce	92
Citronovo-hřebíčkové pěnové mýdlo na ruce	93
Levandulovo-citronové dezinfekční a čisticí vlhčené ubrousky	94
Mátový čisticí prostředek na okna a zrcadla	95
Citronový prostředek na čištění spár	96
Citronový čisticí prostředek na bělení spár	97
Citronovo-mátový přípravek na čištění kachlíček	98
Přípravek na čištění sprchové hlavice ...	99

Dezinfekční prostředek na čištění záchodové mísy	100
Citronovo-mátové tablety na čištění toalety	101
Čisticí prostředek na vinylové sprchové závěsy	102
Přípravek na čištění vířivky	103
Odstraňovač rzi	104
Mátovo-čajovníkový preventivní prostředek proti plísním	105
Mátovo-čajovníkový prostředek na odstraňování plísní	106
Přípravek na čištění ventilačních mřížek	107
Citronovo-hřebíčková pasta na drnutí	108
Přírodní prostředek na čištění odpadů	109

PÁTÁ KAPITOLA

RECEPTY NA PRÁNÍ PRÁDLA

Citronovo-hřebíčkový prášek na praní – malá dávka	112
Citronovo-hřebíčkový prášek na praní – velká dávka	113
Citronovo-levandulový tekutý prací prostředek – malá dávka	114
Citronovo-levandulový tekutý prací prostředek – velká dávka	115
Citronovo-hřebíčková tekutá aviváž	116
Octová aviváž	117
Přípravek proti mačkání prádla	118
Vonné ubrousky do sušičky	119
Přípravek na čištění pračky s vysokou účinností	120
Přípravek na čištění běžné pračky	121
Sliz na odstraňování skvrn	122
Prostředek na praní polštářů	123
Přírodní citronové bělidlo	124
Bělicí gel	125

Bělidlo a rozjasňovač prádla bez chloru	126
Univerzální sprej na odstraňování skvrn	127
Týčinka na odstraňování skvrn s čajovníkovým olejem	128
Domácí pasta z peruhličitanu sodného	129
Odstraňovač skvrn po domácích mazlíčcích	130

ŠESTÁ KAPITOLA

RECEPTY DO LOŽNICE

A OBÝVACÍHO POKOJE	131
Levandulový osvěžovač na matrace	132
Mátovo-levandulový osvěžovač na ložní prádlo	133
Citrusový čisticí prostředek a leštěnka na dřevo	134
Citronová leštěnka na dřevo	135
Citrusový čisticí přípravek na dřevo	136
Citrusové prachovky z mikrovlnky na čištění dřeva	137
Vlhčené citrusové ubrousky na čištění dřeva	138
Přírodní prostředek na poškrábaný dřevěný nábytek	139
Vlhčené ubrousky na čištění kůže	140
Mátové vlhčené ubrousky na čištění zrcadel	141
Citronovo-mátové univerzální vlhčené čisticí ubrousky	142
Mátovo-čajovníkové antibakteriální vlhčené čisticí ubrousky	143
Levandulovo-citronové žínky na čištění zvířecích tlapek	144
Citronovo-hřebíčkový osvěžovač vzduchu ve spreji	145
Vařený osvěžovač vzduchu se skořicí a kořením	146
Čisticí sada na nábytek z mikrovlnky	147

Citronovo-hřebíčkový osvěžující sprej na nábytek	148
Čisticí prostředek na kožený nábytek	149
Prostředek na odstraňování škrábanců z koženého nábytku	150
Čisticí prostředek na čalouněný nábytek	151
Vlhčené utěrky na čištění elektroniky ...	152
Čisticí roztok na elektroniku	153
Osvěžovač vzduchu s esenciálními oleji	154

SEDMÁ KAPITOLA

RECEPTY NA PODLAHY

Citrusový osvěžovač na koberce	156
Pohlčovač pachů	157
Mátový čisticí prostředek na laminátové podlahy	158
Citrusový čisticí prostředek na dlažbu	159
Citronovo-mátový čisticí sprej na vinylové podlahy	160
Dezinfekční prostředek na čištění kobců	161
Odstraňovač skvrn z kobců (skvrny neznámého původu)	162
Odstraňovač skvrn z kobců	163
Prostředek na strojové čištění kobců	164
Citrusovo-mátový čisticí prostředek na dřevěné podlahy	165
Citronovo-hřebíčkový prostředek na čištění dřevěných podlah pomocí mpu se zásobníkem	166
Čisticí prostředek na dřevěné podlahy s neutrálním pH	167
Náhradní hadry na mop – suché	168
Náhradní hadry na mop – vlhčené	169
Přípravek na čištění podlahových lišt a dveří	170

OSMÁ KAPITOLA

RECEPTY DO DĚTSKÉHO

POKOJE A HERNY 171

Citrusovo-čajovníkový dezinfekční
sprej na textilie 172

Citrusový osvěžovač do kbelíku
s plenkami 173

Dezinfekční sprej na ruce 174

Dezinfekční gel na ruce 175

Citronový osvěžovač vzduchu ve spreji ... 176

Čisticí prostředek na mytí hraček 177

Čisticí sprej na hračky 178

Čisticí prostředek na mytí koupelových
hraček 179

Sprej na odstraňování skvrn od
dětského jídla 180

Namáčecí prostředek na praní
látkových plen 181

Alternativa bělidla 182

Vlhčené čisticí ubrousky pro děti 183

Citronovo-mátové vlhčené ubrousky
na ruce a obličej 184

DEVÁTÁ KAPITOLA

RECEPTY DO GARÁŽE,

DO SKLEPA A NA ZAHRADU 187

Přípravek na čištění zahradního
nářadí 188

Přípravek na čištění betonových teras
a chodníků 189

Přípravek na čištění dřevoplastových
a dřevěných teras 190

Přípravek na čištění zahradního
nábytku 191

Přípravek na čištění malířských štětců
a štětěk 192

Čisticí prostředek na mytí silně
znečištěných oken 193

Čisticí prostředek na mytí silně
znečištěných podlah 194

Přípravek na čištění venkovních
hraček 195

Přípravek na čištění zvlhčovačů
a odvlhčovačů 196

Čištění vzduchových filtrů kotle 197

Čisticí prostředek na mytí auta 198

Vlhčené ubrousky na čištění interiéru
auta 199

Přípravek na čištění grilu 200

Přírodní repelent proti hmyzu 201

PŘÍLOHA

ÚKLIDOVÉ PLÁNY 203

Týdenní úklidový seznam 204

Týdenní úklidový seznam (šablona) 205

Měsíční úklidový seznam (střídavý) 206

Měsíční úklidový seznam (střídavý) 208

Úklidový plán domácnosti (šablona) 210

Kontrolní seznam úklidu provozního
nepořádku 211

Jednodenní důkladný úklid 212

Víkendový úklid 213

Týdenní hloubkový úklid 214

Měsíční plán úklidu 215

Kontrolní seznam hloubkového úklidu ... 216

Průvodce odstraňováním skvrn 217

O AUTORCE

Becky Rapinchuk je odbornice na úklid a vedení domácnosti, manželka skvělého muže a maminka tří roztomilých dětí, úspěšná podnikatelka (Clean Mama Printables) a bývalá učitelka estetické výchovy. Její nadšení pro vedení a úklid domácnosti začalo před lety, když přemýšlela, jak nejlépe udržovat čistotu a pořádek v chaotické a od barev zamazané učebně výtvarné výchovy. Triky, které vymyslela, se daly snadno uplatnit i v domácnosti, ale impuls ke zrodu značky Clean Mama přišel až v době, kdy se jí narodilo první dítě a najednou dostala strach, že všude kolem je plno škodlivých chemikálií a bakterií, které ohrožují malé batole. Tehdy se začala zajímat o to, jak vyčistit domácnost přírodními a ekologickými prostředky a zároveň ochránit rodinu před toxiny. Po letech hledání dokonalé řady čistících přípravků také zjistila, že si může vyrábět vlastní účinné čistící prostředky z několika snadno dostupných surovin. A zde se začala rodit tato kniha, která je završením jejích sympatií k realistickým, snadno zvládnutelným harmonogramům úklidu a přírodním čistícím prostředkům. Becky má vlastní blog, který najdete na stránkách Cleanmama.net, v němž stále hledá nové možnosti, jak si poradit s nudnými úklidovými povinnostmi a chodem domácnosti a jak do celého procesu vnést trochu zábavy. Zaměřuje se na přírodní čistící přípravky, úklidové plány a jednoduché tipy na organizaci, údržbu a vedení domácnosti. Její práce byla publikována mimo jiné na serverech a v magazínech Oprah.com, *HGTV Magazine*, BHG.com, *Huffington Post*, Answers.com (kde působí jako konzultantka v oblasti vedení domácnosti), články o ekologickém úklidu napsala také pro [Scotch-Brite \(3M\)](http://Scotch-Brite (3M)), Peapod/Reckitt a Cafemom.com.

NAPSALI O KNIZE

„Ekologickým čisticím prostředkům fandím již nějakou dobu, ale zjistila jsem, že jsou buď extrémně drahé, nebo extrémně náročné na přípravu. Jako zaneprázdněná maminka třech synů se vždy snažím hledat cesty, jak si život zjednodušit v co nejvíce oblastech. Recepty z této knihy mi umožňují usnadnit si pravidelný úklid a zároveň naplňují i můj záměr používat ekologické přípravky. Můžu být klidná, protože přesně znám složení čisticích prostředků a vím, že si je mohu připravit z několika prostých surovin. Nejlepší na knize je, že obsahuje nejen návody, jak si poradit s každodenním úklidem, uzpůsobené pro rodinu s dětmi, ale také tipy, jak řešit ‚nečekaná překvapení‘, která je potřeba uklidit.“

Jennifer Jones, IHeart Organizing
(<http://iheartorganizing.blogspot.com>)

„Clean Mama doslova vnáší do úklidu svěží vánek. Kniha je plná receptů na čisticí prostředky bez jedů, tipů a úklidových plánů a zcela jistě se stane oblíbeným úklidovým manuálem pro každou domácnost.“

Toni Hammersley, A Bowl Full of Lemons
(www.abowlfulloflemons.net)

„Kniha *Jak na domácnost bez chemie a jedů* je skvělým zdrojem informací pro každého, komu se nedaří zorganizovat si úklid domácnosti. Velmi dobře zpracované a užitečné jsou harmonogramy úklidu a šablony úklidových plánů. Úctyhodný je i obrovský výběr receptů na čistě přírodní čisticí prostředky! Jako rozlítaná máma třech malých dětí jsem vděčná, že mám po ruce návod, jak bez škodlivých chemikálií a jedů vyčistit v domácnosti téměř vše – už se nemusím bát, že děti ohrozí přípravky, s nimiž po nich uklízím. Knihu vřele doporučuji nejen rodičům, ale opravdu každému.“

Stephanie Morgan, Modern Parents, Messy Kids
(www.modernparentsmessykids.com)

„Chcete-li začít používat bezpečné domácí čisticí prostředky, bude pro vás kniha *Jak na domácnost bez chemie a jedů* nepostradatelným zdrojem informací. Becky vás naučí, jak si vyrobit všechny čisticí prostředky, které budete potřebovat k úklidu domácnosti od sklepa až po střechu, a navíc vám představí úklidové plány, díky nimž se vám bude dařit udržovat domácnost čistou.“

Christine Satterfield, i Dream of Clean
(www.idreamofclean.net)

„Kniha *Jak na domácnost bez chemie a jedů* je velmi podrobným průvodcem, v němž se dozvíte, proč je důležité používat ekologické čisticí prostředky, a nabídne vám spoustu receptů, jež vás navnadí. Přiměla mě přehodnotit, jaké přípravky používám k úklidu domácnosti, a otevřela mi dveře do zcela nového světa domácích ekologických čisticích prostředků!“

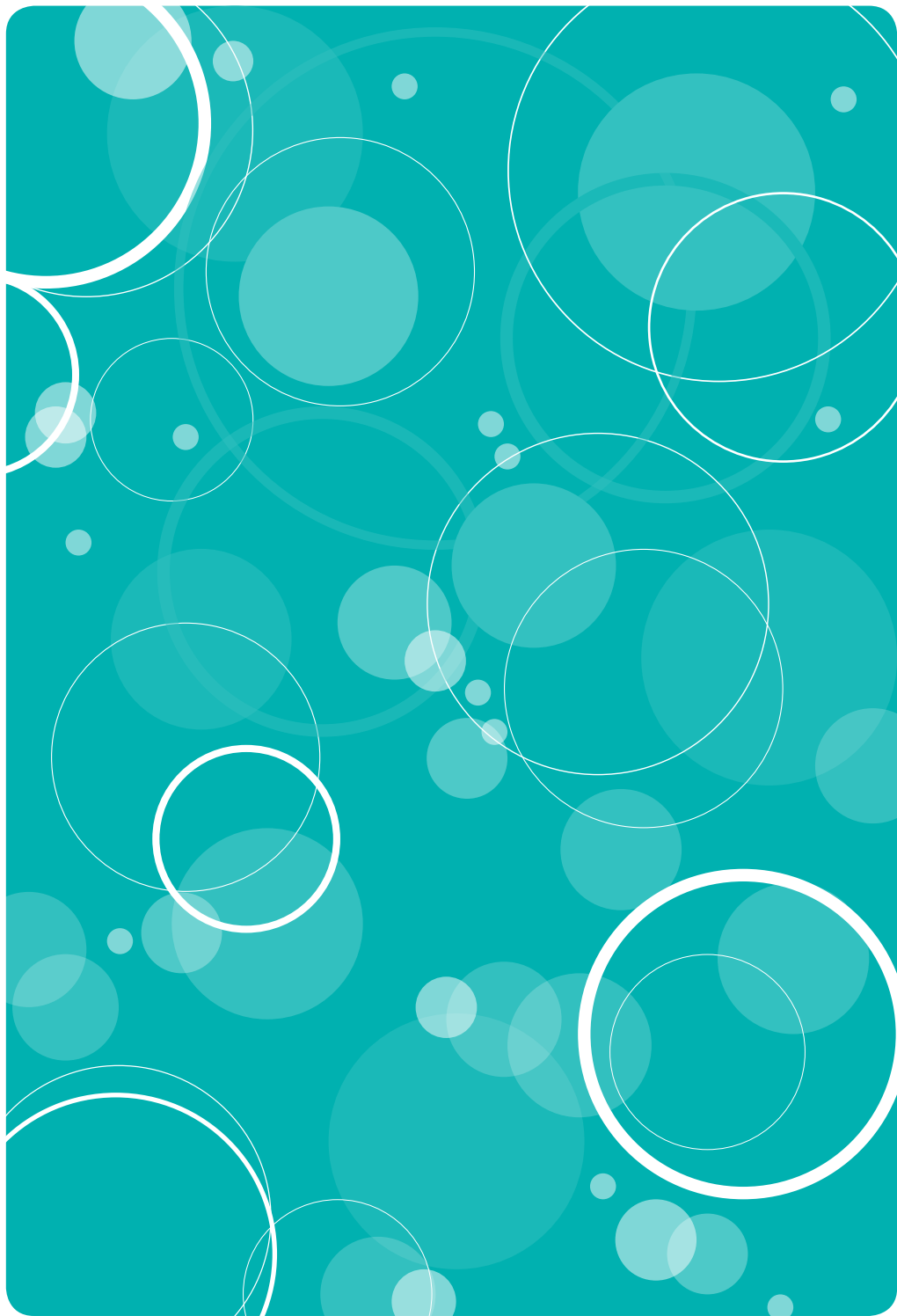
Anna Moseley, Ask Anna
(www.askannamoseley.com)

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE

Upozorňujeme čtenáře, aby k návodům přistupovali s obezřetností. Vždy si přečtete pokyny a bezpečnostní upozornění na všech produktech, pomůckách a surovinách, a pokud by práce výrazně přesahovala vaše schopnosti, obraťte se na odborníky. Ačkoli jsme vynaložili veškeré úsilí, abychom v této knize zveřejnili nejlepší dostupné informace, ani vydavatel, ani autorka nenesou žádnou odpovědnost za nehody, zranění ani škody, jež by mohly vzniknout v důsledku toho, že čtenáři budou postupovat podle návodů v knize. Tato kniha neslouží jako náhrada za profesionální služby.

PODĚKOVÁNÍ

Velký dík patří mé rodině a přátelům za lásku, podporu i modlitby – všechny vás mám ráda! Děkuji mému úžasnému manželovi Georgeovi a mým třem dětem za to, že vydrželi ten blázinec, který nastane, když se rozhodnete napsat knihu a při tom žijete normální život. Kniha vznikla díky tomu, že Bůh opravdu zařídí VŠE nejlépe a ve správný čas.



ÚVOD

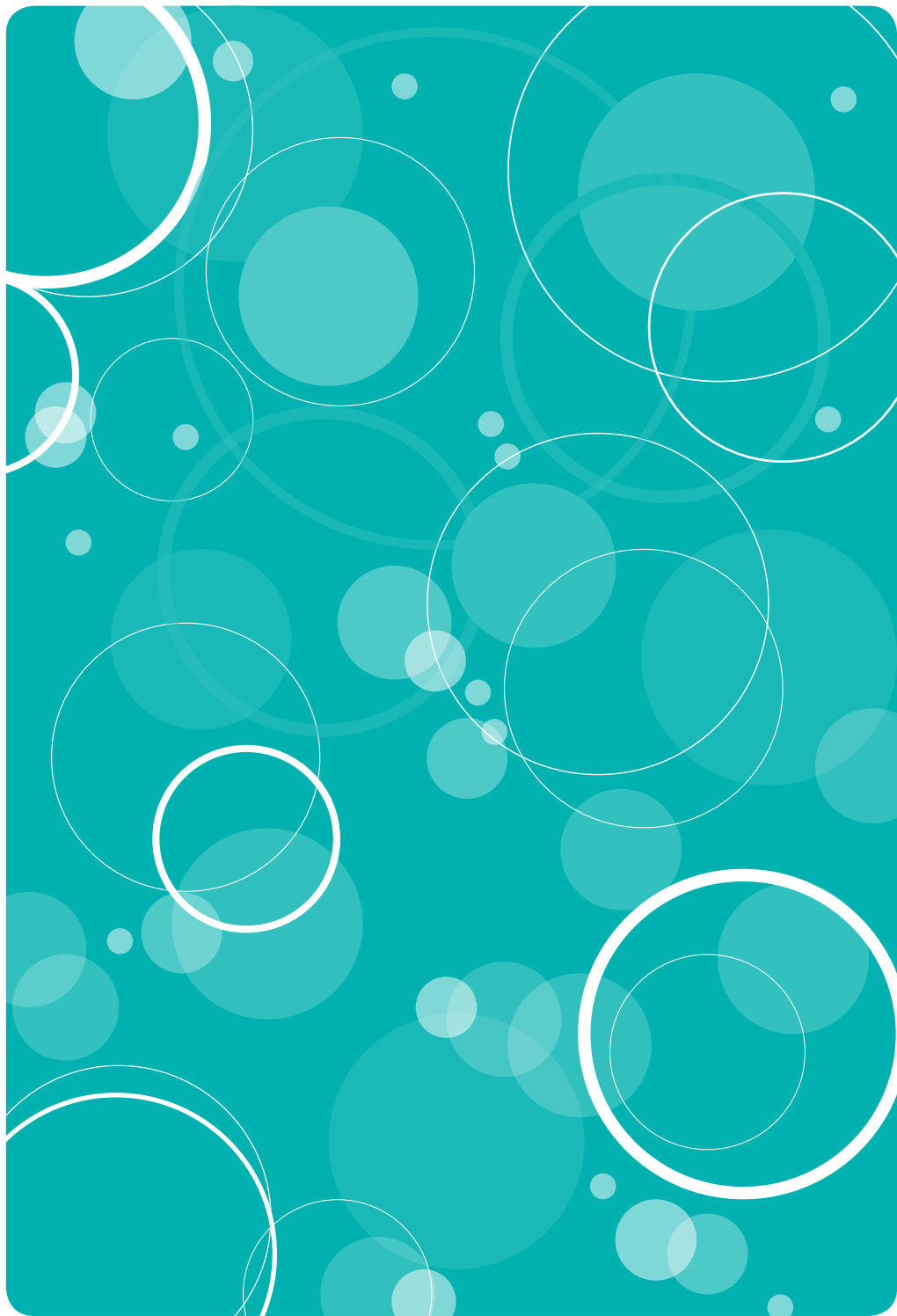


Poohlížíte se po levnější a mnohem bezpečnější alternativě k čisticím prostředkům z obchodu, které máte uloženy pod dřezem? Už nemusíte dál hledat! V této knize najdete 150 receptů na ekologické přípravky, které vám pomohou vyřešit prakticky všechny problémy související s úklidem, od přírodní dezinfekce až po bezpečný a účinný odstraňovač skvrn. Díky několika obyčejným (a snadno vyslovitelným) přísadám se z vás stane odborník na úklid a vydáte se na cestu k čisté domácnosti bez škodlivé chemie a jedů.

Proč byste měli používat ekologické čisticí prostředky? Zvládnete uklidit celou domácnost, od sklepa až po střechu, a vystačíte si s domácími a navíc levnými produkty, které můžete bezpečně použít i v místnostech, kde si hrají děti či domácí mazlíčci! Dozvíte se, jak si vyrobit přípravky ke každodennímu použití, jako je například univerzální čisticí prostředek nebo tekutý prací prostředek, a zároveň se naučíte, jak nejlépe vyčistit místa, která neuklízíte každý den, jako jsou například koberce nebo podlaha v garáži. A ještě lepší na tom všem je, že si do vlastních čisticích prostředků můžete přidat libovolnou oblíbenou vůni z pestré škály přírodních esenciálních olejů.

Myslíte si, že přírodní čisticí prostředky neodvedou tak dobrou práci jako komerční produkty? Mýlíte se! Budete příjemně překvapeni, jak účinné přírodní přípravky jsou. Můžete si je také snadno přizpůsobit – vysvětlím vám, jak si upravit receptury, aby přesně vyhovovaly potřebám vaší domácnosti. Každá domácnost je jiná, ale tato kniha nabízí kompletní škálu řešení pro různé podmínky, takže jistě najdete vhodné přípravky i pro svůj domov. Není potřeba dělat si zásoby a skladovat desítky lahví různých úklidových prostředků, které by se „někdy mohly hodit“ – držíte v rukou jedinečného průvodce, který vás naučí připravit si vlastnoručně jakýkoli čisticí prostředek ve chvíli, kdy ho potřebujete!

Jste připraveni začít si vyrábět vlastní čisticí prostředky? Vezměte si na pomoc tuto knihu, nakupte pár doporučených přírodních surovin a úklidových potřeb a pusťte se do práce. Nebudete věřit, jak snadné je si vlastní čisticí prostředky připravit... Ba co víc, nebudete věřit, jak úžasně fungují. Ve skutečnosti se možná dokonce začnete na úklid těšit!



ZÁKLADY EKOLOGICKÉHO ÚKLIDU

Ať už se chystáte uklidit celý pokoj, nebo jen jeden šuplík, potřebujete k tomu čas a plán. Pro většinu lidí je však obtížné najít si čas a uplatnit efektivní úklidovou strategii. Přidejte toxiny z kupovaných čisticích prostředků, a celá situace začne být pořádně děsivá. Nechcete-li, aby na vás při pomyslení na úklid šly mdloby, projděte si úklidové strategie popsané v této kapitole. Najdete zde snadné postupy, tipy, jak ušetřit čas, a základní informace o přírodních čisticích prostředcích. Úklid domácnosti už nebude nepříjemnou povinností a stane se pro vás hračkou!

Upozornění: Látky použité v recepturách a návodech jsou na přírodní bázi a nejsou toxické, přesto je stejně jako jakékoli jiné úklidové prostředky v domácnosti uchovávejte mimo dosah dětí a domácích mazlíčků. Pokud čisticí prostředek obsahuje přibližně jedno procento esenciálních olejů (což platí u receptů uvedených v knize), je obecně bezpečný pro domácí zvířata; máte-li však obavy, poraďte se se svým veterinářem. Při míchání čisticích prostředků¹ si počínejte opatrně a dodržujte doporučený způsob použití i pokyny.

1 Pro usnadnění práce jsou všechny suroviny v receptech uvedeny v mililitrech – ať se jedná o tekuté, či suché. K přípravě ingrediencí vám tak bude stačit jediná odměrná nádoba. (Pozn. red.)

Proč používat ekologické čisticí prostředky?

Existuje mnoho důvodů, proč začít používat ekologické nebo přírodní čisticí prostředky. Zde uvádím některé z nich:

- Možná nechcete mít v domácnosti toxiny (většina domácích přípravků toxiny neobsahuje). Podle americké vládní agentury Centers for Disease Control and Prevention (Středisko pro kontrolu a prevenci nemocí, CDC) se každý den v amerických domácnostech nešťastnou náhodou otráví více než 300 dětí. Jestliže budete zamykat lékárníčku a používat bezpečné úklidové prostředky, snížíte riziko nehody.
- Možná chcete ušetřit peníze (a rozhodně ušetříte).
- Možná chcete snížit objem odpadu z domácnosti, který skončí na skládce (spotřebu plastů můžete výrazně snížit tím, že budete rozprašovače a nádoby na čisticí prostředky používat opakovaně).
- Možná chcete používat přírodní produkty, protože někdo z rodiny má astma nebo trpí alergiemi (ekologické čisticí prostředky jsou pro alergie mnohem lepší). Je zajímavé, že úklidové prostředky mohou vyvolávat nemoci a tím degradovat příznivé účinky úklidu. Podle americké neziskové organizace Environmental Working Group (www.ewg.org) mohou běžné čisticí prostředky a umělé vůně způsobit rozvoj astmatu, mohou obsahovat nízké koncentrace 1,4-dioxanu (karcinogen), a dokonce mohou obsahovat i malé množství formaldehydu (další karcinogen), aniž by to výrobci museli uvádět na etiketě. Tyto látky mohou dále způsobovat problémy těhotným ženám, které je používají. Ačkoli mnoho lidí nemívá na tyto toxiny žádnou reakci, proč to riskovat?

Bez ohledu na to, proč jste se rozhodli ekologické čisticí prostředky používat, můžete si být jisti, že budete uklízet těmi nejbezpečnějšími přípravky a zároveň dosáhnete nejlepších výsledků.

FAKTOR BEZPEČNOSTI

Nejčastějším důvodem, proč se lidé rozhodnou používat ekologické čisticí prostředky, je pravděpodobně skutečnost, že jsou bezpečnější než kupované průmyslově vyráběné produkty. Bezpečné čisticí prostředky bohužel nejsou běžným standardem. Člověk by si řekl, že čisticí prostředky určené k použití v domácnostech musejí být

bezpečné, ale nebývá to vždy pravidlem. Přesvědčila jsem se o tom z vlastní zkušenosti; když byla moje nejstarší dcera v batolecím věku, popadla „bezpečný“ čisticí prostředek (který je určený k čištění dětských židliček a pomůcek pro miminka) a nastříkala si ho na obličej a do pusy. Vytrhla jsem jí lahev z rukou a opláchla jsem jí obličej. Když jsem v rychlosti očima přelétla varování na štítku čisticího prostředku, zjistila jsem, že musím zavolat na krizovou linku. Incident naštěstí dopadl dobře, stačilo jen, aby dcera vypila jeden nebo dva hrnky mléka a pořádně se vykoukala, ovšem tehdy započala má cesta hledání skutečně bezpečných čisticích prostředků.

Podívejte se na štítky na obalech čisticích prostředků, které máte doma, a přečtěte si bezpečnostní varování a složení. Možná na nich najdete upozornění typu „nebezpečný pro lidi a zvířata“ nebo „způsobuje závažné, avšak dočasné poškození zraku“ či nevyslovitelné ingredience jako „ethanolamin“ nebo „hexoxyethanol“. Do konce i látka uváděná ve složení produktu jako „fragrance“ představuje riziko, protože může způsobit podráždění kůže a vyvolat astma či alergie. Zní to děsivě, vidíte?

OVĚŘTE SI HODNOCENÍ PRODUKTŮ

Skvělým zdrojem, kde si můžete ověřit bezpečnost přípravků používaných v domácnosti, jsou internetové stránky organizace Environmental Working Group www.ewg.org. Posuzují bezpečnost téměř všech značek a přípravků prodávaných v obchodech. Přesvědčíte se, že téměř všechny suroviny používané v této knize s výjimkou boraxu získaly hodnocení A na stupnici od A do F, kde F je nejhorší. Mám ráda čistou domácnost a mám vysoké nároky na přípravky, které vyrábím a doporučuji. Musejí být bezpečné a zároveň i účinné. Může se zdát, že je to snadné, ale opak je pravdou.

Průmyslově vyráběné čisticí prostředky obsahují převážně vodu, chemikálie a vůni. Některé z použitých chemikálií mohou zhoršit stav alergie a kožní potíže, přičemž představují riziko otravy pro děti a domácí mazlíčky, kterým se mohou dostat do rukou či do tlapek ve chvíli, kdy se nedíváte. Kromě zjevného rizika otravy představuje zdravotní riziko i vdechování výparů z některých čisticích prostředků. Na některých přípravcích je například napsáno, že při práci s nimi máme použít ochrannou masku nebo že máme dobře větrat, ale většina spotřebitelů se bezpečnostními pokyny nejspíš neřídí. I kdybyste však pokyny dodrželi, je to skutečně přípravek, který chcete používat v domácnosti?

Mě samotnou zneklidňuje přítomnost škodlivých bakterií a skutečnost, že mohou vyvolávat nemoci (a že pak onemocní celá rodina!), takže chápu, proč jsou kupované přípravky, které slibují, že zahubí 99,9 procent všech bakterií, tak oblíbené.

Vymýtit všechny bakterie je ve skutečnosti obtížné, ale pokud v běžné domácnosti každý den vyčistíte pracovní desky kuchyňské linky a umyvadlovou desku v koupelně, většiny mikrobů a bakterií se zbavíte. Chcete-li je zcela vyhubit, existují i přírodní prostředky, které to také zvládnou s přesností na 99,9 procenta – v knize najdete celou škálu receptů na dezinfekční prostředky. Když jsem si uvědomila, že pravidelným stíráním kuchyňské linky a umyvadel v koupelně dosáhnou stejného výsledku, začala jsem si vyrábět vlastní bezpečné přírodní čisticí prostředky.

FAKTOR ÚSPORY PENĚZ

Pokud vás dostatečně neláká připravovat si vlastní čisticí prostředky z důvodu bezpečnosti, vězte, že byste tím zároveň ušetřili peníze! Věděli jste, že si lahev univerzálního čisticího prostředku můžete připravit za pár korun a že vlastní prášek na praní vás nebude stát víc než stokorunu? Že přibližně půllitrová lahev domácího čisticího prostředku na povrchy z přírodního kamene vás vyjde na méně než šest korun, zatímco stejné množství kupovaného přípravku stojí nejméně sto korun? Že za gel na praní na 68 várek prádla, který jste právě s námahou nasoukali do kufru auta, jste zaplatili více než tři sta korun? Doma si ho můžete vyrobit za stovku. S mým receptem ve skutečnosti vyperete ještě pár praček prádla navíc, takže ušetříte ještě víc. Nakoupíte-li suroviny ve větším balení, můžete si připravit kterýkoli čisticí prostředek z této knihy pro celou domácnost za pár korun za jednu dávku!



Výhody úklidového plánu

Vměstnat úklid do nabitého denního harmonogramu není snadné, dokonce ani s ekologickými čisticími prostředky. Možná proto by se většina z nás raději věnovala čemukoli jinému než úklidu. Uklízení obvykle odkládáme a dostaneme se k němu, až když nám vyjde chvilka času nebo když nemáme absolutně nic jiného na práci. Ale nemusí to tak být. Najít si každý den trochu času na krátký úklid je náročné, ale pro většinu z nás výhody mnohonásobně převáží druhou možnost – strávit celý den velkým úklidem.

První krok k úklidovému plánu spočívá v pochopení, co skutečně znamená „čistá domácnost“. Cílem není byt bez poskvrnky, nýbrž čistý byt. Bydlíte společně s lidmi, které máte rádi, a proto chcete, aby si život ve vaší domácnosti mohli plně vychutnat. Čisté koupelny obsazují přední příčky mého úklidového plánu, ale hračky rozházené po celém obýváku svědčí o tom, že se děti dobře baví. Zopakuji to ještě jednou: cílem je čistý byt, nikoli byt bez poskvrnky.

Je jedno, zda trávíte padesát hodin týdně mimo domov nebo zda jste doma celý den, tak jako tak si můžete úspěšně sestavit plán úklidu odpovídající vašim potřebám a časovým možnostem. Důležité je někde začít. Pokud si myslíte, že jste příliš zaneprázdnění na to, abyste začali uklízet podle plánu, budu vám oponovat tím, že jste příliš zaneprázdnění na to, abyste nezačínali uklízet podle plánu. Více času nejspíš strávíte stěhováním si na to, jak je úklid strašný nebo jak musíte uklízet věčný nepořádek, než samotným úklidem!

Když přemýšlím nad svým úklidovým plánem, ráda dodržuji několik pravidel. Jestliže vám nebudou vyhovovat, můžete si je snadno upravit podle potřeb své rodiny.

- 1. Buďte realističtí.** Snažím se mít reálná očekávání a díky tomu se mi daří dodržovat jednoduchý plán už řadu let. Velká rozhodnutí a změny málokdy uskutečníme, protože je obtížné jim dlouhodobě dostát. Místo toho si stanovte malé a dosažitelné úklidové cíle.
- 2. Rodina je na prvním místě.** Moje rodina má před úklidem přednost. Když děti chtějí, abych si s nimi šla hrát ven, ačkoli jsem ještě nestihla uklidit koupelny podle plánu, tak úklid odložím. Koupelny mi do zítřka nikam neutečou, ale možnost hrát si s dětmi venku tu nebude věčně.
- 3. Nastavte si krátký časový limit.** Mým cílem je věnovat úklidu patnáct až dvacet minut denně. Ať uklízíte cokoli, stanovte si limit, pracujte rychle a pak

přejděte k jiné činnosti. Třeba zjistíte, že vám ráno před odchodem do práce zbývá pět minut, které můžete věnovat úklidu. Sklíďte nádobí v kuchyni, ustelte postel a vyrazte do práce. Pět minut, které jste ráno věnovali úklidu, oceníte, až se večer vrátíte do čisté kuchyně.

4. Zapamatujte si, že cílem není dokonalost, ale pohoda, jednoduchost a svěží, čistá domácnost. Jestliže si najdete chvilku na úklid a budete doma udržovat pořádek, budete se tam cítit dobře a nebudou vás dráždit hory povalujících se časopisů nebo špinavého oblečení.

Mým cílem je vám jednoduše pomoci někde začít. Nenechte se odradit, když něco nezvládnete každý den – zítra je taky den. A nemarněte čas a energii snahou vynalézt „dokonalý plán“.

