

NEJLEPŠÍ JE DOMÁCÍ

VÝROBKY PRO ZDRAVÍ,
KRÁSU A ČISTOTU

Markéta Vopičková Ciprová



NEJLEPŠÍ JE DOMÁCÍ

VÝROBKY PRO ZDRAVÍ,
KRÁSU A ČISTOTU

NEJLEPŠÍ JE DOMÁCÍ

VÝROBKY PRO ZDRAVÍ,
KRÁSU A ČISTOTU

Markéta Vopičková Cípprová

Domácnost bez chemie

Chcete mít domácnost čistou, voňavou a uklizenou? Jde to i bez chemie. K úklidu i péči o domácnost budete potřebovat pár ingrediencí, které již nejspíš máte doma nebo je koupíte za pár korun v prodejnách s potravinami, v drogerii či na internetu. Které to jsou? Sůl, soda a ocet. Samozřejmě je nutné je doplnit o další složky, ale tato trojice tvoří základ!

Soda

Říkáte si, proč jsou v drogeriích velká balení sody? K čemu asi slouží? Do vánočních perníčků jistě není. Soda ve velkém balení slouží nejčastěji k úklidu a praní. Používáním sody můžete výrazně snížit spotřebu chemických čisticích prostředků. Jedlá soda je ekologicky nezávadná a bezpečná při použití i požití. Jedlá soda je levná, jako čisticí prostředek velmi účinná a překvapivě univerzální. Podívejme se na ni společně.

Hydrogenuhličitan sodný (NaHCO_3) neboli jedlá soda, také soda bikarbona, je bílý prášek rozpustný ve vodě. Vzniklý roztok má zásadité pH. Hydrogenuhličitan sodný se používá jako součást kypřících prášků do pečiva a šumivých přípravků do nápojů, k neutralizaci poleptání kyselinou. Používá se též jako náplň do hasicích přístrojů, protože uvolňuje CO_2 . Dá se také použít pro bělení zubů, pro změkčení potravin vařených ve vodě, a stále častěji se používá jako ekologický a levný pomocník při úklidu v domácnosti, na praní i na pohlčení nežádoucích pachů.

Pozor! Není soda jako soda!

Není soda jako soda. V drogeriích narazíte na sodu nebo sodu na praní. Soda na praní, chemicky uhličitan sodný, Na_2CO_3 , je látka velmi podobná jedlé sodě. Soda na praní však není jedlá, používá se ke zvýšení účinnosti detergentů, změkčuje vodu a dezinfikuje.

Jedlá soda – pomocník v domácnosti

Čistá kuchyň a koupelna

Pro bezpečné a efektivní vyčištění vany, umyvadla i dřezu stačí nasypat jedlou sodu na houbičku, vydrhnout povrch a poté důkladně opláchnout. Pokud chcete extra čisticí sílu, smíchejte jedlou sodu, kuchyňskou sůl a libovolný prostředek na nádobí. Směsí vydrhnete povrchy a opět důkladně opláchněte.

Dokonalé čisté nádobí, hrnce i pánve? Pro sodu není žádný problém ani připálenina. Do dřezu s vodou a prostředkem na mytí nádobí přidejte dvě vrchovaté lžice jedlé sody. Soda vodu změkčí a zvýší účinek čisticího prostředku. Nádobí nechte odmočit. V případě velmi silného připálení můžete nasypat lžici jedlé sody přímo do připáleného hrnce, přidat cca 200 ml vody a přivést k varu. Po vychladnutí by spálenina měla pustit.

Pokud houbička na nádobí stále slouží, avšak zapáchá, namočte ji v silném roztoku 4 lžic sody a 0,25 litru vody. Stejný roztok můžete použít na namočení utěrek před praním v pračce, jedlá soda neutralizuje pachy.

Soda vyčistí mikrovlnku bez chemie a téměř bez námahy. Přiveďte k varu v mikrovlnné troubě vodu v hrnečku a vařte přibližně 30 s. Potom hrneček opatrně vyndejte. Použijte jen trochu jedlé sody na houbičce, důkladně troubu vydrhnete a poté vytřete vlhkým a čistým hadříkem. Opět povařte asi 30 sekund vodu v hrnečku, opatrně hrníček vyndejte a troubu vytřete do sucha.

Čisté hrnky od čaje a kávy

Usazeniny od kávy a čaje, které v hrnku vytvářejí nevzhledné mapy, jsou také příčinou hořknutí nápoje. Opět stačí na houbičku nasypat jedlou sodu a hrnek vydrhnout. Pokud by byly usazeniny příliš zažrané, smíchejte 0,25 litru vody a 1/4 hrnku jedlé sody, v roztoku nechte hrnky přes noc a poté vydrhněte houbičkou se sodou.

Soda vyčistí i klasickou pečicí troubu. Rozprašte sodu na dno trouby a postříkejte vodou, aby soda vodu natáhla. Nechte působit přes noc a poté ji setřete a troubu vydrhněte. Popřípadě můžete troubu vyčistit opět pomocí pasty ze sody.

Čisté podlahy

Do kbelíku teplé vody přidejte 1/2 hrnku sody. Můžete použít pouze jedlou sodu nebo ji přidat k běžnému čisticímu prostředku. Na zašlé spáry použijte opět pastu ze tří dílů jedlé sody a jednoho dílu vody.

Neplesnivé závěsy od sprchy

Namočíte-li sprchový závěs před prvním použitím do silného roztoku jedlé sody a vody, nebude plesnivět.

Soda a praní

Pomocník do pračky ke každému praní. Přidejte 1/2 hrnku jedlé sody k pracímu prášku při praní prádla. Jedlá soda vyrovná pH vody a prádlo bude čistší a po vyprání bude mít jasnější barvy.

Čisté a voňavé plenky

Pokud používáte bavlněné plenky, rozpusťte 1/2 hrnku sody v 0,5 litru vody a nechte chvíli odmočit. Poté vymáchejte a vyperte. K pracímu prášku můžete přidat pro jeho lepší účinnost 1/2 hrnku jedlé sody. Po usušení můžete ke složeným plenám dát sáček s jedlou sodou, který bude eliminovat zápach. Do sáčku z hustě tkané bavlny zašijte asi 100 ml jedlé sody a vložte volně mezi pleny.

Čisté sportovní vybavení bez zápachu

Silný roztok z jedlé sody (4 lžíce sody a 0,25 litru teplé vody) použijete kupříkladu na odstranění zápachu z bot. V roztoku boty namočte, po cca 30 minutách boty opláchněte v čisté vodě a usušte. Namočením v jedlé sodě před praním se zbavíte zápachu i z dresů apod. K namočení oblečení postačí slabší roztok, použijte 5 polévkových lžic na 5 litrů vlažné vody a namáchejte alespoň dvě hodiny. Zápach ze sportovních tašek můžete odstranit tak, že je vysypete jedlou sodou, po neutralizaci zápachu jedlou sodu vyklepejte, případně použijte vysavač.

Domácí prášek na praní barevného prádla

Ingredience: *1 kg sody na parní (uhličitan sodný), 100 g mýdla (marseillské, jelen, olivové), dle libosti pár kapek esenciálního oleje*

Mýdlo nejemno nastrouhejte, smíchejte se sodou a uskladněte v uzavíratelném plastovém obalu. Dávkujte 1–2 polévkové lžíce na pračku.

Domácí prášek na praní bílého prádla

Ingredience: *800 g sody na praní (uhličitan sodný), 30 g jemně strouhaného mýdla (marseillské, jelen, olivové), 150 g bělidla – perkarbonát sodný, 7 g aktivátoru bělidla (TAED)*

Mýdlo nejemno nastrouhejte a smíchejte se sodou, bělidlem a TAED a uskladněte v uzavíratelném plastovém obalu. Dávkujte 1–2 polévkové lžíce na pračku. Bělidlo v podobě perkarnonátu sodného se postará o bělost prádla, TAED je aktivátor bělidla. TAED zaručuje, že není potřeba teploty nad 60 °C, neboť aktivuje přírodní kyslíkové bělidlo již při teplotě 30 °C. Prášek na praní můžete ovonět pár kapkami oblíbeného esenciálního oleje.

Další tipy, kde je možné sodu využít

Odstraňte mastné fleky

Mastné skvrny či skvrny od oleje, kupříkladu na podlaze garáže, nebo stříkance oleje kolem sporáku snadno vydrhnete pomocí jedlé sody, houbičky a kartáčku.

Čistidlo na stříbro

Pokud máte v domácnosti například stříbrné přibory nebo šperky, použijte jedlou sodu k navrácení zašlého lesku. Můžete smíchat 1 díl vody a 3 díly sody v pastu. Pastou na jemném hadříku stříbro vyčistíte, poté je důkladně opláchněte. Případně můžete použít jednodušší a rychlejší způsob. Nekovovou misku vyloženou alobalem naplňte vodou ohřátou zhruba na 80 °C, smíchejte s polévkovou lžící jedlé sody. Do roztoku vložte zašlý šperk a pravidelně ho obračejte. Po 1–3 minutách šperk vyjměte, opláchněte studenou vodou a do sucha vysušte měkkým hadříkem. Během lázně proběhne chemická reakce, která v několika chvilkách povrchovou vrstvu odstraní a vyváže ji na alobal.

Soda má skvělou vlastnost, že váže nežádoucí pachy. Trik se sodou na talířku v lednici je známý a využívá ho většina hospodyněk. Soda může pohlcovat pachy i v prostoru. Sodu můžete využít i v rozprašovači. Většina průmyslově vyráběných chemických osvěžovačů vzduchu pachy neodstraňuje, pouze je překrývá. Navíc kupované osvěžovače často obsahují těkavé umělé látky a chemikálie. Kromě aromatu do místností vypouštíme třeba i benzen, toluen, styren nebo jiné těkavé škodlivé látky. Vyrobit si vlastní domácí osvěžovač vzduchu a provoňte své interiéry je možné bez chemie, jednoduše a levně.

Osvěžovač vzduchu v rozprašovači

Jednoduchý osvěžovač vzduchu, který pachy pohlcuje, vyrobíte ze sody. Použijte dobře vymytý rozprašovač od průmyslově vyráběného přípravku.

Ingredience: 0,5l studené vody, 1 čajová lžička jedlé sody, 1 polévková lžíce vysokoprocentního alkoholu, 10 kapek citrusového esenciálního oleje

Smíchejte vodu, alkohol, sodu, přidejte asi 10 kapek esenciálního oleje, dobře promíchejte a přelijte do rozprašovače. Osvěžovač je připravený k použití. Uvidíte, že po rozprašení do ovzduší bude vzduch svěží, pachy zmizí a ucítíte příjemnou vůni citrusů, která přebije a eliminuje pachy vaší domácnosti.

Jedlá soda pro zdraví a krásu

Čištění zubů a svěží dech

Jedlá soda odstraňuje skvrny a ničí bakterie způsobující onemocnění dásní a zubní kazy. Pomáhá také při odstranění plaku, neutralizuje pH v ústech, pomáhá zubní sklovině a při absorpci vápníku. Funguje i jako prevence proti aftům. A hlavně jedlá soda bělí zuby, proto je častou součástí zubních past. Můžete namočit kartáček v silném roztoku jedlé sody nebo jedlou sodu nasypat na kartáček s běžnou pastou, abyste dosáhli lepších výsledků při domácím čištění. Jedlá soda je ovšem natolik silná, že byste se měli vyhnout každodennímu používání, neboť tak hrozí poškození skloviny. Jedlou sodou si čistěte zuby maximálně třikrát týdně.

Šetrná zubní pasta se sodou a solí

Ingredience: 1/2 hrnku jedlé sody, 3 lžičky soli, 5 kapek citronového esenciálního oleje, voda

Jedlou sodu a sůl smíchejte, postupně přidávejte vodu, až dosáhnete požadované hustoty a konzistence, pak přidejte esenciální olej a protřepte. Uchovejte v uzavíratelné dóze.

Pro svěží dech nasypete čajovou lžičku do půl hrnku vody a zamíchejte. Směs protřepete v ústech a kloktejte. Poté ústa vypláchněte vodou. Všechny pachy ve vašich ústech jsou tak neutralizovány.

Ústní voda se sodou pro svěží dech

Ingredience: 1 hrnek destilované vody, 1 lžička jedlé sody, 5 kapek citronového esenciálního oleje, 5 kapek mátového esenciálního oleje, 5 kapek esenciálního oleje tea-tree

Jedlou sodu rozpustíte v destilované vodě, přidejte esenciální olej a dobře protřepete. Uchovejte v uzavíratelné lahvičce.

Péče o rovnátka a jiné ústní aparáty

Rovnátko a ústní aparáty namočte ve směsi dvou lžiček jedlé sody rozpuštěné ve sklenici teplé vody. Jedlá soda pomáhá odlepení částeczek jídla a neutralizuje pachy. Aparáty můžete také jednoduše vyčistit pomocí jedlé sody, případně kašičky z jedlé sody a vody a kartáčku. Po čištění vždy řádně opláchněte čistou vodou.

Jedlá soda jako peeling

Vyrobte si pastu z 3 dílů jedlé sody a 1 dílu vody. S touto pastou jemně masírujte kůži krouživými pohyby. Tato pasta je šetrná k pokožce, příjemně zklidňuje podrážděnou kůži a snižuje pH pokožky. Po použití důkladně opláchněte veškeré zbytky peelingové pasty.

Jemný výživný peeling z jedlé sody

Ingredience: 1 polévková lžice jedlé sody, 3 lžice kokosového oleje, 1 čajová lžička jemně strouhaného kokosu

Kokosový olej mírně zahřejte tak, aby byl tekutý, přidejte všechny ingredience a dobře promíchejte. Brzy spotřebujte.

Jedlá soda pečuje o pokožku obličeje. Masky z jedlé sody nejsou vhodné pro citlivou pokožku se sklony k nadměrnému vysoušení.

Přírodní maska s vypínacím účinkem

Ingredience: 1/2 polévkové lžíce jedlé sody, 1 polévková lžíce ovesných vloček, 1 lžička medu, voda

Rozmixujte půl polévkové lžíce jedlé sody, polévkovou lžící ovesných vloček a přidejte med. Přidejte tolik vody, aby byla směs hustá a pastovitá. Naneste na obličej, nechte deset minut působit, pak důkladně opláchněte.

Deodorant

Jedlá soda výrazně pohlcuje pachy, proto můžete pastu z jedlé sody a vody použít pro neutralizaci tělesného pachu. Používejte do podpaždí.

Pálení žáhy

Jedlá soda je instantní pomocník při pálení žáhy. Doporučuje se 1/2 lžičky jedlé sody rozpustit ve sklenici vlažné vody a vypít. V případě, že jsou potíže častější, vyhledejte pomoc lékaře. Dlouhodobé užívání jedlé sody na pálení žáhy není dobré řešení.

Zklidnění při poštípání hmyzem a svědění

Při poštípání hmyzem opět použijeme pastu z jedlé sody, kterou natřeme na postižené místo. Konejšivě bude pasta působit při popálení kopřivou nebo na odřeniny. Použít ji můžete i při popáleninách po nadměrném slunění.

Pomocník při nachlazení

Při bolesti v krku, rýmě či nachlazení použijte roztok z jedlé sody jako kloktadlo. Kloktadlo připravte z 1/2 lžičky jedlé sody a šálku vlažné vody. Kloktejte pravidelně každé 2–3 hodiny.

Místo mýdla

Namísto mýdla můžeme použít opět pastu z jedlé sody, tedy 3 díly sody a 1 díl vody, či můžeme vodu nahradit jemným tekutým mýdlem. Pasta zbavuje nejen nečistot, ale i zápachů.