



Czysto i naturalnie

czyli

postaw na zdrowe
i ekologiczne

**ŚRODKI
CZYSTOŚCI**



praktyczny poradnik

CZYSTO I NATURALNIE,

czyli postaw na zdrowe i ekologiczne środki czystości

Lubisz, gdy Twoje mieszkanie jest świeżo wysprzątane? Gdy narzuta na kanapie jeszcze pachnie proszkiem do prania, a podłoga płynem do paneli? Gdy zamiast kurzu wdychasz zapach sprayu do czyszczenia drewna? Wydaje Ci się, że teraz możesz oddychać pełną piersią? Niestety, świeżość pomieszczenia jest tylko pozorna.



Fot. Anton on Unsplash

Jak się okazuje, składniki zawarte w wielu środkach czystości mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Dobrym przykładem jest ceniony za właściwości bakteriostatyczne, bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe triklosan – często stosowany w chemii gospodarczej. Oczywiście substancja ta ma swoje plusy, ale używanie jej niesie też z sobą poważne ryzyko. Przede wszystkim może ona zaburzać prawidłowe działanie systemu nerwowego i tarczycy. Innym problematycznym składnikiem środków czystości są nanocząsteczki, np. nanoformy srebra, które posiadają właściwości antibakteryjne, ale mogą też kumulować się w układzie nerwowym i wywoływać stany zapalne oraz stres oksydacyjny.

Podobnych przykładów szkodliwych substancji w składzie środków czystości jest zdecydowanie więcej. Problem polega na tym, że choć konsekwencje kontaktu z nimi mogą być bardzo poważne, na opakowaniach często brakuje odpowiednich ostrzeżeń. Chronienie się przed nimi bywa więc dużym wyzwaniem.



Co zatem proponujemy?

BEZPIECZEŃSTWO GWARANTOWANE

Jednym z rozwiązań jest wybór produktów z certyfikatem, który gwarantuje ich bezpieczeństwo dla zdrowia i środowiska. Takim oznakowaniem jest np. Ecolabel, przyznawany wyrobom spełniającym wysokie standardy jakościowe i zdrowotne. Inne certyfikaty, które spotkasz na bezpiecznych środkach czystości, to np. Ecogarantie i Ecocert.



Sprawdzone marki środków czystości, m.in. z powyższymi certyfikatami, znajdziesz na naszej stronie i w aplikacji Dobre Zakupy: dobrezakupy.ekonsument.pl/srodki_czystosci



BEZPIECZEŃSTWO, KTÓRE PŁYNIE Z NATURY

Innym rozwiązaniem jest zamiana sklepowej chemii gospodarczej na naturalne środki czystości, które możesz samodzielnie zrobić w domu. Co ważne, takie działanie wpłynie pozytywnie nie tylko na Twoje zdrowie i środowisko, ale też na Twój domowy budżet. Ocet, sól czy soda oczyszczona to świetne składniki domowych preparatów, które kupisz stosunkowo niedrogo.

Sprawdź nasze pomysły na kolejnych stronach!



Fot. Karolina Kołodziejczak on Unsplash



JAKICH SKŁADNIKÓW POTRZEBUJESZ, BY ZROBIĆ NATURALNE DETERGENTY?

SODA OCZYSZCZONA

Czyści, dezynfekuje i pochłania zapachy, ma delikatne działanie ściernie, udrażnia rury, pomaga pozbyć się pleśni (np. na fugach) i wywabić plamy.

OCET

Usuwa brud, osad, kamień i tłuszcz oraz dezynfekuje.

SÓL

Usuwa spaleniznę, wywabia plamy, neutralizuje nieprzyjemne zapachy, ma właściwości czyszczące, dezynfekujące i ściernie.

SODA KALCYNOWANA

Zmiękcza wodę, ma właściwości piorące, lekko wybielające i dezynfekujące.

SZARE MYDŁO

Czyści i odświeża, stanowiąc świetną bazę „ekodetergentów”.

OLEJEK LAWENDOWY

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybicznie.

OLEJEK CYTRYNOWY

Odświeża i odkaża.

CYTRYNA

Czyści, odświeża, usuwa brzydkie zapachy i nieestetyczne osady.

KWASEK CYTRYNOWY

Czyści, odświeża, usuwa kamień i osady.

KAWA

Jest skutecznym pogromcą lodówkowej woni.

OLEJE ROŚLINNE LUB OLIWA

Pomagają utrzymać dobry wygląd drewnianych i skórzanych mebli, niwelując zadrapania, zapobiegając pęknięciom, nawilżając i konserwując. Olej słonecznikowy skutecznie wyczyści też tłusty okap i pokręta kuchenki.

NADWĘGLAN SODU

Ma właściwości wybielające, świetnie sprawdzi się jako składnik ekologicznego proszku do prania białych tkanin.



Fot. Tim Mossholder on Unsplash



PRZEPISY

Zastanawiasz się, jak konkretnie zamienić wymienione składniki na pełnowartościowe środki czyszczące?

Mamy dla Ciebie kilka sprawdzonych przepisów!

UNIWERSALNY PŁYN DO CZYSZCZENIA

Świetnie nadaje się do czyszczenia m.in. zlewu, blatów, urządzeń kuchennych oraz armatury w łazience.



Składniki:

- ¼ szklanki octu
- 1 szklanka wody
- 5 kropli olejku lawendowego
- 5 kropli olejku cytrynowego

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszaj w butelce o pojemności 350 ml z atomizerem i gotowe! Płyn możesz przechowywać w zamkniętym pojemniku przez 12 miesięcy.

Wskazówka: Jeśli przeszkadza Ci zapach octu, możesz go złagodzić, dodając skórkę pomarańczy. Obierz dwa owoce, posiekaj skórkę, a następnie zalej ją 500 ml octu i odstaw na pięć dni.



TABLETKI DO ZMYWARKI

Składniki:

- 100 g sody kalcynowanej
- 5 g sody oczyszczonej
- 35 g kwasu cytrynowego
- ¼ szklanki soli
- ¼ szklanki wody
- Foremki na lód

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą na gładką masę i przełóż na kilka godzin do foremek na lód. Gdy kostki będą suche, wyjmij je z foremek i przełóż do szczelnie zamykanego pojemnika.

Fot. Precious Plastic Melbourne, Nathan Dumlaio on Unsplash

PASTA DO CZYSZCZENIA MOCNO ZABRUDZONYCH POWIERZCHNI



Składniki:

- Sól, soda oczyszczona, woda (w tych samych proporcjach)
- Kilka kropli olejku lawendowego i cytrynowego

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj.

Wskazówka: Nie łącz sody z octem – substancje te wzajemnie znoszą swoje dobroczynne właściwości, dlatego nie powinno się stosować ich jednocześnie.



PREPARAT DO CZYSZCZENIA DREWNIANYCH DESEK DO KROJENIA

Składniki:

- Połówka cytryny
- Trochę soli gruboziarnistej

Sposób przygotowania:

Wyciśnij sok z cytryny (ale nie wyrzucaj jej) i skrop nim deskę. Posyp deskę solą, a następnie wyszoruj ją pozostałą częścią cytryny. Pozostaw na 15 minut. Splucz pod bieżącą, ciepłą wodą.

POGROMCA LODÓWKOWEJ WONI



Składniki:

- Fusy po kawie

Sposób przygotowania:

Przesyp fusy po kawie na spodeczek i wstaw go na noc do lodówki.

Fot. Sven Brandsma, Miti, Squared.one on Unsplash

ŚRODEK DO DREWNA, SKÓRY I STALI NIERDZEWNEJ



Pielęgnuje drewniane blaty, deski do krojenia, stolnice i wyroby ze skóry. Poleruje przedmioty ze stali nierdzewnej. Doczyści nawet najbardziej tłusty okap.

Składniki:

- Olej słonecznikowy

Sposób przygotowania:

Olejem nasącz miękką szmatkę, której będziesz używać.



ODKAMIENIACZ DO CZAJNIKA

Składniki:

- 2 łyżki kwasu cytrynowego
- Woda

Sposób przygotowania:

Do napełnionego wodą czajnika dodaj kwasek cytrynowy. Całość zagotuj. Po ostudzeniu wylej, a czajnik wypłucz.

PREPARAT DO CZYSZCZENIA PRZYPALONYCH GARNKÓW



Składniki:

- 2 łyżki sody oczyszczonej
- Woda

Sposób przygotowania:

Do garnka napełnionego wodą dodaj sodę oczyszczoną i gotuj całość przez ok. 15-20 minut. Po tym czasie wylej wodę z garnka i umyj go bardzo dokładnie szmatką.

Fot. Callum Hill, Tyler Nix, Annie Spratt on Unsplash

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Skontaktuj się z nami:



info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

LIFE

ChemBee



Publikacja powstała w ramach projektu „Eko-ambasadorzy na rzecz eliminacji szkodliwych chemikaliów w codziennym życiu”, LIFEChemBee (LIFE21/GIE/DE/101074245), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu LIFE, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.