

## Ajak, fogak és íny



A fogkrémek nagy része nátrium-fluoridot tartalmaz. Ez a vegyi anyag nagy mennyiségben irritáló hatású, elképzelhető, hogy mérgező, károsítja az ideg- és az emésztőrendszert. A fogkrémek édesítőanyaga legtöbbször a szaharin, de lehet bennük etanol, formaldehid, ammónia, titán-dioxid, mesterséges ízesítő- és színezőanyag is. Például a fogfehérítő titán-dioxid gyártása savas melléktermékekkel terheli a vizeket.

Házi fogpaszta: két púpozott kiskanál szóدابikarbónából és egy kiskanál citromléből vagy vízből készítsünk sima pépet. Gyönyörű szép fehér színt ad a fogaknak. Ha egy csepp fodormentaolajat is keverünk bele, finomabb lesz.

## Kéz- és lábápolás



A kereskedelemben kapható szappanok hosszas használat után kiszáritják a bőrt, a tusfürdők pedig savas kémhatásuk miatt nem egészségesek.

- Zabszappan: - bevált szappanhelyettesítő a zabpehelyliszt. Vegyünk egy kanálnyi a kezünkbe és vízzel készítsünk pasztát belőle. Úgy használhatjuk, mintha szappan lenne.
- Kézápoló: - néhány csepp olíva- vagy mandulaolaj puhává és simává teszi a kéz bőrét.
- Frissítő és felújító lábfürdő: - egy marék friss vagy három evőkanál szárított kakukkfűvet és egy evőkanál sót tegyünk egy tálba. Annyi forró vizet öntsünk rá, hogy a lábfejet ellepje.
- Nyugtató lábfürdő: - 2-3 liter meleg vízben oldjunk fel egy csésze szóدابikarbónát, ezzel mossunk lábat.

## Takarítás, tisztítás, fertőtlenítés



A boltok polcain rengeteg fajta tisztítószer található, melyek klórozott hatóanyagokat és foszfátokat, sőt erős savakat illetve lúgokat (nátrium- illetve kálium-hidroxid) is tartalmaznak.

- 1 liter meleg vízben oldott 1 evőkanál mosószóda a legszívósabb tűzhelyeket, a legzsírosabb csempét, linóleumot is tisztává varázsolja.
- Kipróbálhatjuk a mikroszálás tisztítókendőket (a legtöbb drogériában már kaphatóak), amelyekhez sokkal kisebb mennyiségben, vagy egyáltalán nem szükséges tisztítószereket használni.
- Folyékony vegytisztítószer helyett használjunk ecetet, citromot, növényi alapú szappanokat. Az esetek többségében kiválóan helyettesítik a boltokban kapható erős vegyszereket.



## Ablaktisztítás

- Nagyon piszkos ablakot ecettel dörzsöljünk be, és az öblítővizébe tegyünk egy evőkanál gyógyszertárakban kapható háztartási alkoholt, így sokáig tükörfényes lesz az ablak.



## Fürdőszoba, wc, csempe

- Ha piszkos a kádunk, bóraxot és citromlét összekeverve készítsünk kenhető pépet, ezzel súroljuk ki. A fürdőkádat fényessé varázsolhatjuk 2 evőkanál mosószóda és öt liter víz keverékével is. A tisztítás végeztével mindkét esetben alaposan öblítsük ki a kádat tiszta vízzel.

- A padlócsempét, vagy járólapot mossuk fel rendszeresen mosószappanos vizes ruhával, majd langyos vizes szivaccsal, utána pedig töröljük szárazra.

- Lefolyótisztításhoz a marónátron helyett ecetet vagy mosószódát öntsünk a lefolyóba, majd forrázzuk le vízzel.

- A WC-t nedvesítsük be, és a szennyeződések kenjük be bórax és citromlé keverékével. Ezt hagyjuk rajta 2 órán keresztül, majd alaposan keféljük ki.

Fertőtlenítőszer alkalmazására a reklámokkal ellentétben csak ritkán van szükség, kerüljük gyakori és rendszeres használatukat! A konyhasó és az ecet keveréke nagyszerűen tisztít és fertőtleníti.

## Környezetkímélő tisztítószer

### Mosószóda

A már a mosószereknél jó példaként említett vízlágyítószer valóban hatékonyan tisztít (köztudott, hogy a kemény vízben nehezen oldódik a mosópor). Kiválóan helyettesítheti a foszfátos tisztítószereket.

Tetszés szerint a mosóporadag harmada-fele helyettesíthető mosószódával. Az erősen szennyezett, foltos, olajos ruhát mosás előtt egy éjszakára langyos, szódas vízben érdemes áztatni.

A mosószóda környezetbarát, mert olyan körfolyamatban állítják elő, amelynek nincs káros mellékhatása. Tisztító, zsíroló és vízlágyító hatása alkalmassá teszi az erősen szennyezett ruhák, felületek tisztítására. Általános vízlágyító, áztató, zsíroló és tisztítószer. Igen kis mennyiség is elegendő belőle.

### Mosószappan

Mosópor-felhasználásunk csökkentésével már sokat tehetünk környezetünk megóvásáért. Akinek azonban még van egy kis ideje és energiája, az készíthet mosószappanból szappanpelyhet sajtreszelő segítségével, amellyel a mosóport lehet helyettesíteni. A szappanpelyhely gypjúkímélő mosásra is alkalmas.

### Szóدابikarbóna

Hatásában a mosószódához hasonlít, de annál gyengébben lúgos, vízben jól oldódó fehér por. Kevés víz hozzáadásával, súrolószerként kiválóan helyettesíti a modern vegyszereket. A tűzhelyet nedves ruhával töröljük le, majd amíg még meleg, szórjunk rá szóدابikarbónát, és hagyjuk egy órán át hatni, mielőtt tisztára törölnénk. Mosáshoz: fixálóként, utólag festett kék és bordó anyagok mosásakor az utolsó öblítővízbe tett szóدابikarbonától nem enged a festett anyag a színéből. Duguláshoz: ha eldugult a lefolyó, két evőkanál szóدابikarbónát, majd 1,5 dl ecetet öntsünk bele. A lefolyót és a túlfolyó nyílását dugaszoljuk be, és hagyjuk így, amíg a sístergés abba nem marad. Ezután öblítsük le forró vízzel.

### Bórax

Színtelen, kristályos anyag. A levegőn vizet veszít, és porrá mállik. Hideg vízben nehezen, forró vízben és glicerinben jól oldódik. Mint erős lúg és gyenge sav, sója vízben könnyen hidrolizál, oldata lúgos kémhatású, glicerines oldatának kémhatása azonban savas.

### Ecet, citromlé

Az ecet fertőtlenítő- és vízkőoldószer. Az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát, és élénkíti a színeit. A hígított ecet a környezetre nem ártalmas. A citromlé gyenge, természetes sav. A természetben lebomlik. Fehérítőszerként, vízkőoldóként, fémtisztítószerként használható.

Hasznos honlapok:  
[www.reflexegyesulet.hu](http://www.reflexegyesulet.hu) [www.kothalo.hu](http://www.kothalo.hu)

Grafika és szerkesztés: Reflex Környezetvédő Egyesület  
Kiadja: Reflex Környezetvédő Egyesület  
Nyomda: Palatia Nyomda, Győr  
Készült a Földművelésügyi Minisztérium Zöld Forrás program támogatásával.  
Újrahasznosított papírra nyomtatva!

