

Obsah

Úvod 11

Päť domácich prostriedkov nahradí celú drogériu 12 • Prečo začať s domácou výrobou? 13 • Čo je potrebné mať na pamäti 14 • Vždy aktuálne 15

Skratky 16

Zoznámte sa s piatimi domácimi prostriedkami 17

Jedlá sóda 17 • Sóda 20 • Ocot 23 • Kyselina citrónová 27 • Jadrové mydlo 29

Čistenie a upratovanie 32

Univerzálne čistiace prostriedky 32

Univerzálny čistič z jedlej sódy 32 • Všestranný pomocník na báze octu 34
Univerzálny čistič z kôry citrusových plodov 35 • Čistiaca pasta z jedlej sódy 36

Starostlivosť o hrnce, riad a kuchynské spotrebiče 37

Ako odstrániť pripálené zvyšky jedál 37 • Čistíme grilovací rošt 37 • Ako si poradiť so zápachom v nádobách 38 • Návod na odstránenie povlaku od kávy a čaju 38 • Ako vyčistiť termosku 39 • Dezinfikovanie fliaš 39 • Ako sa vyhnúť plesniam a množeniu baktérií 39 • Čistíme drevené lopáriky a varešky 40 • Údržba pracovnej plochy 40 • Zbavte drez vodného kameňa a usadenín 41 • Nová šanca pre hubky a handry na čistenie 41 • Ako vyčistiť otvárač na konzervy 41

Domáce spotrebiče 42

Čistíme chladničku 42 • Starostlivosť o formy na ľad 42 • Ako neutralizovať zápach v chladničke 43 • Odstraňovanie vodného kameňa z kávovaru 43
Ako vyčistiť rýchlovarnú kanvicu 43 • Čistenie a odvápnenie žehličky 43
Údržba mikrovlnnej rúry 44 • Starostlivosť o rúru a plechy na pečenie 44
Čistenie a údržba umývačky riadu 45 • Ako odvápníť a vyčistiť práčku 45
Umývanie riadu 45 • Prostriedok na umývanie 45 • Prášok do umývačky riadu 46 • Leštidlo s kyselinou citrónovou 49

Čistenie nábytku 50 • Dajte novú šancu drevenému nábytku a dreveným stenám 50 • Ako nábytok zbaviť škvrn od vody 51 • Obnova koženého nábytku a oblečenia 52 • Odstraňujeme škvrny od pera 52 • Čo robiť v prípade stôp od voskového pastelu 52 • Údržba rámov plastových okien 52 • Čistíme okná a sklenené plochy 53 • Obnova kobercov 54 • Zbavte koberec škvrn a pachov 54 • Čistenie podlahy 55 • Ako dosiahnuť čisté škáry 55 • Starostlivosť o drevené podlahy 56 • Odstránenie škvŕn od červeného vína a ďalších tekutín z drevenej podlahy 58 • Čistíme žalúzie 58 • Údržba a obnova matracov 59 • Spôsob čistenia vzduchového filtra 59

Čo s vodným kameňom 60 • Údržba chrómových povrchov a plôch z nehrdzavejúcej ocele 61 • Čistenie a odvápnenie sprchovacej hlavice 61 • Starostlivosť o steny sprchového kúta a sklenené plochy 61 • Údržba obkladov, umývadiel, vaní a sprchových kútov 62 • Čistenie povrchov z medi a mosadze 62 • Ako dbať o kúpeľňové závesy 62 • Spriechodnite odtoky a zbavte ich usadenín 62 • WC čistič 64 • Čistiace tablety do WC 66 • Ako udržať toaletu bez špiny a vodného kameňa 68 • Odstraňovanie plesne zo stien a škár 68

Starostlivosť o mop a handry 68 • Čistenie kief a hrebeňov 69 • Čo so znečistenými nožničkami 69 • Údržba športového výstroja 69 • Starostlivosť o klávesnicu počítača, myš a kryty 70 • Čistenie a obnova lesku mincí 70 • Čistíme a leštíme striebro 71 • Odstraňovanie hrdze 72 • Ako sa starať o detské hračky 72 • Zbavte nečistôt klávesy klavíra 73 • Účinné odstraňovanie nálepiek, cenoviek a etikiet 74 • Starostlivosť o akvárium, filtre a čerpadlá 75

Pranie

76

Jedlá alebo pracia sóda ako náhrada pracieho prášku 76 • Cesta k zníženiu spotreby pracieho prostriedku 76 • Recept na tekutý prací bio prostriedok 77 • Postup na výrobu pracieho prášku 80 • Prací prostriedok určený na vlnu a jemnú bielizeň 82 • Prací prostriedok na ručné pranie 83 • Perte so všemocným octom 83

Údržba práčky 86

Ako si poradiť so škvŕnami a ďalšími neprijemnosťami 86

Jednoduchý odstraňovač škvŕn 86 • Ako sa zbaviť škvŕn od potu 87
Rýchle riešenia krízových situácií: krv, víno, kečup 88 • Ako eliminovať
pach potu 88 • Čo so zatuchnutou bielizňou 89

Starostlivosť o telo 90

Starostlivosť o vlasy 90

Jedlá sóda namiesto šampónu 90 • Jadrové mydlo ako náhrada šampónu 91 • Suchý šampón 91 • Octový kondicionér na mastné vlasy 94 • Čo s lupinami 94 • Návod na zosvetlenie vlasov 95

Ústna hygiena 96

Ako potlačiť zápach z úst 96 • Ústna voda pre komplexnú starostlivosť 96
Recept na výrobu zubnej pasty 98 • Jadrové mydlo namiesto zubnej pasty 101 • Prášok na bielenie zubov 102 • Ako zmierniť zafarbenie zubnej skloviny 103 • Čistenie zubnej protézy 104

Starostlivosť o pokožku 104

Čistiaca pleťová voda pre mastnú pleť 104 • Kroky na získanie jemnej a čistej pleti 105 • Starostlivosť o problematickú pleť 105 • Upokojujúca voda po holení 106 • Ako dbať o pokožku rúk 107 • Vyroberte si tekuté mydlo 108 • Prísada do kúpeľa s protizápalovými účinkami 109 • Zásaditý kúpeľ na osvieženie a prekrvenie pokožky 110 • Ošetrojúci sprchový gél 110
Jednoduchý a účinný peeling s jablčným octom 112 • Vyroberte si pralinky do kúpeľa 112 • Postup na výrobu šumivých bômb do kúpeľa 114

Dezodorant 116

Namiesto dezodorantu ocot 117 • Vyskúšajte jedlú sódu 117 • Ako si vyrobiť guľôčkový dezodorant z jedlej sódy 117 • Dezodorant s obsahom jedlej sódy a kokosového oleja 119 • Tuhý dezodorant s jedlou sódou, kokosovým olejom a bambuckým maslom 121 • Dezodorant v spreji s podielom jedlej sódy 122

Kozmetika 123

Starostlivosť o nechty 123 • Ako predĺžiť životnosť laku na nechty 124
Odličovanie 124 • Zmiernite výskyt pigmentových a pečeňových škvŕn 124

Vnútorne užívanie 125

Zdravé nápoje na detoxikáciu organizmu a liečbu zranení i akné 125 • Kúra z jablčného octu 126 • Zmiernite bolesti v krku a ťažkosti s prehltaním 127 • Čo robiť v prípade prekyslenia organizmu 128 • Ako predísť svalovej horúčke 128 • Skoncuje s nevoľnosťami 129 • Ako zahnať pocity plného žalúdka a pálenia záhy 129 • Nadmerné množstvo alkoholu 129

Kožné problémy 130

Prísada do kúpeľa proti ekzémom a plesniam 130 • Ako poraziť pleseň a potenie nôh 130 • Čo pomáha na nechtovú pleseň 130 • Ošetrovanie zápalu nechtového lôžka, odstraňovanie zrohovatenej kože a zadretej triesky 131 • Ako vytiahnuť hlboko zadretú triesku 131 • Poradte si s lupienkou 131 • Čo s lupinami 132 • Ako sa zbaviť vší 132 • Prvá pomoc pri uštipnutiach hmyzom 133 • Detoxikačný kúpeľ 134 • Ošetrovanie pokožky spálenej slnkom 136 • Zbavte sa bradavíc 137 • Jedlá sóda na pálenie nôh 137

Rady do kuchyne 138

Ako uchovať čerstvý a krehký šalát 138 • Čo robiť so zmäknutou mrkvou 138 • Šúpeme mrkvu 139 • Ako blanšírovať, a pritom zachovať farbu zeleniny 140 • Rýchlejšie a úspornejšie varenie strukovín 140 • Rýchlejšia a úspornejšia úprava kapusty 140 • Nakladanie zeleniny 141 • Odstráňte z ovocia vrstvu vosku a pesticídov 143 • Návod na zjemnenie kyslého ovocia 145 • Ako v pokrmoch neutralizovať prílišné množstvo octu alebo kyseliny citrónovej 146 • Chutnejšie a trvanlivejšie marmelády a zaváraniny 146 • Dezinfikujeme zaváracie fľaše a poháre 146 • Ako eliminovať horkú príchuť ľadového čaju 146 • Chutnejšia pitná voda 147 • Dodajte jedlám i nápojom vôňu 147 • Návod na dokonalé olúpanie vajčiek 147 • Ako uvariť prasknuté vajčko 147 • Čo robiť, aby sa cestoviny nelepili 147 • Ako dosiahnuť bezchybne vyšľahaný sneh z bielkov 148 • Pripravte si nadýchanú a vláčnu omeletu 148 • Cesta k ešte delikátnejšiemu syrovému fondue 148 • Jedlá sóda namiesto kypriaceho prášku 148 • Ako na ľahučké karamelky 149 • Mäkká voda pre voňavejšiu kávu a čaj 149

Postup na výrobu šumienky 150 • Pripravte si osviežujúcu limonádu 150
Ako si doma vyčarovať izotonický nápoj 151 • Pečte lúhované praclíky 152
Recept na domáci varený syr 153

Domácnosť

154

Zbavte sa zápachu

154

Osviežovač vzduchu a sprej na textil neutralizujúce pachy 154 • Poradte si so zápachom v chladničke 157 • Osviežovač do umývačky riadu 157
Zbavte sa zápachu cesnaku, cigaretového dymu a podobne 158 • Starostlivosť o desiatové boxy 159 • Odstráňte pachy a baktérie zo skriň a nádob 159 • Čistenie nádoby na chlieb a jej ochrana pred vznikom plesní 159 • Termosky a fľaše bez akéhokoľvek zápachu 159 • Odstráňte pachy z drevených lopárikov a varešiek 160 • Starostlivosť o popolník 160
Poradte si s upchatým a zapáchajúcim odtokom 160 • Čo so zatuchnutým kobercom 160 • Údržba mačacej toalety 160

Chráňte domácnosť pred votrelcami

161

Obrňte sa proti nájazdom mravcov a inej hávede 161 • Pasca na vínne mušky 162 • Zbavte sa švehiel 164

Kozmetické úpravy

164

Odstráňte z podlahy jamky a škrabance 164 • Zbavte nábytok škvŕn od vody 164 • Jednoduchý spôsob odstraňovania tapiet 165 • Ako spomaliť tvrdnutie sadry 165

Domáce zvieratá

165

Chráňte svojich miláčikov pred blchami a kliešťami 165 • Ako eliminovať pachovú stopu zvieratá 165 • Účinné čistenie mačacej toalety 167 • Šampón pre psov 167 • Čistenie uší 167

Záhradní škodcovia 168

Majte mravce pod kontrolou 168 • Sprej proti mravcom a voškám 168
Šetrný spôsob boja proti vlnáčkam 169 • Zbavte sa vošiek 169 • Ako odra-
diť kuny a spol. 170 • Čo robiť, aby sa záhrada nepremenila na mačaciu
toaletu 170

Starostlivosť o rastliny 171

Bojujte s ochoreniami pomocou domácich prostriedkov 171 • Ako na
hrdzu rastlín a iné choroby 171 • Jedlá sóda ako fungicíd pre rastliny 171
Ako si vypestovať krásne a bohato kvitnúce azalky a muškáty 171 • Tešte
sa zo sladších a odolnejších paradajok 172 • Predĺžte život rezaných kve-
tov 172 • Ako urýchliť klíčenie semien 172

Ďalšie tipy pre záhradu 173

Starostlivosť o záhradný nábytok, vankúše na sedenie a slnečníky 173
Odstraňujeme pleseň z vankúšov na sedenie a slnečníkov 174 • Váza bez
vodného kameňa a povlaku 174 • Čistenie hrantíkov a kvetináčov 175
Chráňte dlažbu pred machom a burinou 176 • Šetrné odstraňovanie rias
a machu 177 • Rozjasnenie muriva 177 • Zbavte sa vtáčieho trusu 177
Čistenie nožov kosačiek na trávu 178 • Kvalitná voda v bazéne 178

Ďalšie spôsoby využitia 180**Auto a motocykel** 180

Čistenie a obnova autopoťahov a armatúr 180 • Starostlivosť o čelné sklo,
karosériu a disky 180 • Údržba stieračov 181 • Ochráňte okienka pred
námrazou 181 • Zbavte auto nálepiek 182 • Šetrné umývanie vozidla 182
Leštenie diskov 182 • Čistenie kontaktov batérie 183 • Ako v garáži odstra-
niť škvvrny od oleja 183

Ďalšie nápady 183

Nádržky na vodu a kanistre bez baktérií 183 • Postup na výrobu lepidla 184

Hor sa do práce! 186