



*Öko háztart  
vagy  
Hogyan vezess bio háztart*



*kötelező tananyag minden nőnek*

**Egyszerű, olcsó, garantáltan hatékony tudás  
kislexikona**

# Tartalomjegyzék

7 + 1 alapszabály .....	4
a víz- és áramtakarékos mosáshoz.....	4
1.Rövid programokat válassz!.....	4
2.Alacsony hőmérsékleten, max. 40 fokon moss!.....	4
3.Válassz alacsony fordulatszámot!.....	5
4.A javasolt töltőtömeggel indítsd el a gépet!.....	5
5.Kezeld előre a foltokat!.....	5
6.Szárítógépet ne használj!.....	5
7.Mosószer, öblítő költségét csökkentsd!.....	5
A bio mosás alapjai.....	6
1.Mosógép előkezelése, mielőtt bio mosásra váltasz.....	6
2.Bio mosás – 1. lépés.....	7
3.Bio mosás - 2. lépés - mosódióval.....	8
4.Bio mosás - 3. lépés - Készíts saját magad folyékony mosószert 70 Ft/liter áron!.....	9
5.Bio mosás - 4. lépés - fehér/világos színű ruhák mosási fortélyai.....	10
6.Bio mosás - 5. lépés - öblítés.....	12
Tiszta bio otthon.....	14
1 Fürdőszoba.....	14
1.1. WC /Kádpasztá egyben – ettől csillogni fog a kád és WC kagyló.....	14
1.2. Zuhanyfejek tisztítása.....	15
1.3. Fogmosó poharak tisztítás, fertőtlenítése.....	15
1.4. WC fertőtlenítése, tisztítása.....	15
1.5. Előzd meg a dugulást a WC-ben!.....	16
1.6. Kád – dugulás.....	16
1.7. Fürdőszobai csempe és csap tisztítása.....	17
1.8. Fürdőszobai fuga tisztítása.....	17
1.9. Penészgomba a fürdőben.....	18
1.10. Fürdőszobai felmosószer.....	18
2 Nappali, hálószoba.....	19
2.1. Szőnyegtisztítás .....	19
2.2. Matrac, kárpitfrissítés.....	19
3 Konyha.....	21
3.1. Tűzhelytisztítás, sütő, konyharuha, csempe.....	21
3.2. Odaégett edény.....	21
3.3 Hűtőtisztítás.....	21
3.4. Tea-, kávé-, eszpresszó gépekben, kávéautomaták vízkötlenítése ecetszag nélkül.....	21
3.5. Vízfóráló berendezések vízkötlenítése ecetszag nélkül.....	21
3.6. Kancsók, csészék, megtisztítása ecetszag nélkül.....	21
3.7. Mosogatógépben.....	22
3.8. Illóolajjal a baktériummentes konyhád lesz! .....	22
3.9. Konyhai dugulás.....	22

# KÖSZÖNTŐ

**Kedves Barátom,**

szeretettel köszöntelek! Első körben, szeretnék gratulálni Neked, hogy van benned nyitottság az eddig megszokott háziasszonyi rutinod megváltoztatására.

Gyakorlott háziasszony van? Nem kell a korrepetálás?

Emlékezz a mondásra:

„Jó pap, holtig tanul„.

Tanulni, váltani, sosem késő, sosem felesleges!

Miért érdemes éppen most váltanod? Miért kérek arra, hogy gondold át a mostani mosási, takarítási szokásaid?

- ☛ Mert súlyos ezreket hagysz kifolyni a kezeid közül. Bebizonyítom Neked, hogy ugyanolyan hatékonyak, sőt jobbak, a környezetbarát szerek, mint a bolti vegyszerek. Nem jobb lenne töredék áron elérni otthonodban a vágyott tisztaságot? :-)
- ☛ Ha úgy csinálod, ahogy én tanítom ebben a lexikonban, ígérem, nem kell többet büdös vegyszerszagot szívnod minden egyes WC, bidé, kád, zuhanyzó, mosdókagyló, mosogató, gáztűzhely, sütő és egyébek tisztításakor.
- ☛ Vigyázol a magad egészségére és a családotéra is, ha váltasz a bio háztartásvezetésre! Az egészségnél pedig nincs nagyobb kincs! Nem érdemes megvárnod, amíg valamilyen allergiás bőrkiütés jelentkezik - pl. a kezeden - a sok maró hatású szertől. A felső légúti köhögési és egyéb asztmás jellegű betegségek is simán jelentkezhetnek ezektől a flakonos szerektől.
- ☛ Ha váltasz, véded a Földet, hogy az unokáid is élvezhessék földanyánk szépségét.
- ☛ Hab a tortán, hogy jóval kevesebb helyet foglalnak az én általam ajánlott környezetbarát szerek, mint a flakonos termékek.

*Mit gondolsz, megér Neked 15 percet havi több ezer forint megtakar és az egészséged?*

Akkor tarts velem, szeretettel megmutatom Neked a legjobb „**tisztá, bio otthon**” módszertant!

Vágjunk hát bele, kérlek nyitott szívvel olvasd el ezt a kislexikont és mihamarabb alkalmazd is a gyakorlatban! Ne hezitálj, ne halaszd! Hiszen mire is várnál? A ma, éppen a legjobb alkalom! Én garantálom az eredményt! 8 éve takarítok ezekkel a környezetbarát szerekkel és mindenki csodájára jár, milyen jó illat és tisztaság van az otthonunkban. Imádom! :-)

# **7 + 1 alapszabály a víz- és áramtakarékos mosáshoz**



*Nézzük át együtt a mosási szokásaid!  
Lehet, hogy mindent optimálisan csinálsz, de néha egy apró változtatással is ezresek meg lehet spórolni. Már csak ezért is érdemes átfutnod a lenti 7+1 szabályt.*

*Kezdhetjük? :-)*

## **1. Rövid programokat válassz!**

*Pusztán megszokásból ne alkalmazd előmosást! Különösen, ha a ruha csak normál szennyezettségű. Ha van a gépeden rövid (vagy gyors) program, azt használd az enyhén szennyezett ruháknál (pl. felsőruházat, ami 1x volt rajtad és csak egy frissítő átmosásra szorul)!*

## **2. Alacsony hőmérsékleten, max. 40 fokon moss!**

*Tudtad, hogy a legtöbb áramot a víz felmelegítése veszi igénybe?  
Ha 40 foknál magasabb mosóprogramot választasz, sokkal nagyobb lesz az áramszámlád.*

*Hogyan tudod a 60 fokos mosóprogramot kikerülni?*

*Például kiválthatod áztatással (a világos/fehér ruhákat szódobikarbonszába, a színeseket mosószódobába áztathatod).*

*Ha túl szennyezett a ruha, és azt gondolod, ennek a 40 fok nem lesz elég, akkor a mosószódobába a segítségére. 1-2 órára vagy egész éjszakára is beáztathatod. A lúgos mosószódobás áztatással a kosz fellazul a textilszálak között, így már a 40 fok is elég lesz.*

*A mosószódobák a zsíroló képessége mellett vízlágyító hatásáról is ismert. Tehát ha kemény a víz nálatok, akkor is használhatsz mosószódobát, ezzel javul a mosás hatásfoka (1 teáskanálnyit oldj fel forró vízben és tedd a mosódobba, a szennyes ruha közé!).*

## **3. Válassz alacsony fordulatszámot!**

*A modern gépeken lehetőség van kiválasztani mekkora fordulatszámmal centrifugáljon. Ha magas fordulatszámot választasz, akkor számolj vele, hogy több energiát fogyasztasz, és nem is feltétlenül szükséges.*

#### 4. *A javasolt töltőmeggel indítsd el a gépet!*

Kerüld a félig üres mosógéppel történő mosást!

A használati utasításban megadott töltőmeggel a modern mosógépek megbirkóznak, ugyanakkor ha félig vagy teljesen megpakolod sem fogyaszt több energiát.

Tehát csak indokolt esetben válassz fél adagos programot!



#### 5. *Kezeld előre a foltokat!*

Ha csak egy-egy ruhadarab foltos, kezeld a foltokat külön, és ne indíts el ezért egy magasabb hőfokú programot!

A folttisztítás alapszabálya, hogy a folt keletkezése után rögtön neki kell látni annak eltakarításához. Folteltávolításhoz használható a citrom, szódabikarbóna, fehérítő só, bórax, mosószappan. Természetesen érdemes a textil színtartóságát tesztelni egy kevésbé látható helyen.

Vizezd be a foltot, majd kend be a mosószappannal! Néhány perc hatóidő után, dörzsöld meg kézzel majd rakd a mosódobba és indítsd el a mosóprogramot!

#### 6. *Szárítógépet ne használj!*

Szárítógépet lehetőleg ne használj! Enyhén szólva nem energiabarát eszköz.

#### 7. *Mosószer, öblítő költségét csökkentsd!*

Szeretnéd csökkenteni a mosószerre, öblítőre kiadott forintok összegét? Akkor nincs más dolgod, mint kipróbálni a mosódiót, mely a világ legolcsóbb növényi mosószere. Vagy készíts saját magad kb. 70 Ft/liter folyékony mosószert! Öblítőt szintén tudsz csinálni (kb. 50 Ft/liter), ráadásul bio-t (recept lejjebb).

#### **+ 1 tipp**

Tudtad, hogy minél vízkövesebb a mosógéped, annál több áramot fogyaszt? Végezz rendszeres időközönként ecetes átmosást (lásd lejjebb), vagy alkalmazz minden mosáskor ecetes öblítést! Az ecet a leghatékonyabb, legolcsóbb és legjobb megoldás a vízkő ellen. Azt tudtad, hogy az ecet remek színgó? Így a ruháid sokáig megőrzik élénk színüket. Lejjebb megtalálod a részleteket az ecetes öblítésről.

## *A bio mosás alapjai*

*Gondol*

*k*

*odsz rajta, hogy kipróbálnál valami olcsóbb bőr- és egészségbarát*

*m*

*Néha teljesen elegend van a*

*m*

*o*

*A műillatú öbl*

*gyakran fáj a fejed vagy viszket a t*

*Ak*

*k*

*or tarts velem! Nézd meg, milyen egyszerű bio-*

*m*

### ***1. Mosógép előkezelése, mielőtt bio mosásra váltasz***



Mielőtt áttérnél a bio mosásra, célszerű egy ecetes átmosást végezni a mosógépeden, hogy megszabadulj a dobján lerakódó vízkő- és mosószer-maradványoktól, ami barnás foltot hagyhat a ruhákon.

Mivel a mosógépben a használat során vízkő válik ki, és szürkésfehér mész-szappan lepi be a fémfelületeket, ajánlatos – attól függően, hogy hetente mennyi adag mosást indítasz – üres állapotban egy ecetes átmosást végezni.

A mosógép dobján meg szokott látszani, ha esedékessé válik a vízkő elleni védekezés. Legegyszerűbb ha minden mosás alkalmával ecetes öblítést alkalmazol, így nagy valószínűséggel ritkán lesz szükséged erre az átmosásra.

***Két módszer a vízkő elleni harcban,***

***(hiszen az ronítja a mosás hatékonyságát és növeli a mosógéped áramfogyasztását)***

#### ***1.1. Ecetes átmosás***

Üres állapotban 60 (vagy 90) fokon egy kímélő programot kell indítanod. Önts a gépbe két liter húsz százalékos ecetet és futtass le egy 40/60 fokos programot! Az ecetes átmosást követően a megszokott módon folytathatod a mosást. Mivel két gyerek mellett, napi szinten mosok, havonta szoktam megejteni ezt az ecetes átmosást.

#### ***1.2. Vízkőtlenítés citromsavval***

A vízkő eltávolítást itt is ruha nélkül, üres gépben végezd! Oldj fel 5-7 evőkanál citromsav port 500 ml vízben, és öntsd az oldatot a mosógép dobjába! Futtass le egy előmosás nélküli 40 vagy 60 fokos programot!

## 2. Bio-mosás - 1. lépés



### 2.1. Mielőtt a mosógépbe bepakolod a szennyest....

Erősen szennyezett (olajos, zsíros, foltos, izzadságszagú) ruha esetén alkalmazd mosószódás áztatást! Ezzel az egyszerű művelettel energiát nyersz és pénzt spórolsz, mivel a mosószódában való egy órás áztatás során a szennyeződés nagy része felazul, így elég lesz 40 fokon is elindítani a mosóprogramot. (Ügyelj a textil színtartására!)

### 2.2. Hogyan áztass?

A mosószódát oldd fel kevéske meleg vízben, úgy tedd az áztató lavórhoz, mivel a mosószóda szemcsék lerakódhatnak a ruhán, ha nem oldódik fel rendesen! (A mosószóda szárít, ha érzékeny a bőröd, használj gumikesztyűt!)

*Figyelem!* Ne alkalmazd gyapjú, valamint valódi selyem ruhákon!

#### *Recept:*

5 liter meleg vízhez adj kb. 1 evőkanál mosószódát és áztasd a ruhát 1-2 órán vagy éjszakán keresztül!

### 2.3. Izzadságfolt kezelése mosás előtt...

Az ecet/víz keveréket ha egy szórófejes flakonba teszed, az öblítésen kívül felhasználhatod arra is, hogy eltüntesd a ruhákból az izzadságszagot úgy, hogy a megfelelő helyen befújod mosás előtt kb. 30 perccel.

Az ingeid és a blúzaid hónalj részén keletkezett foltoktól úgy is könnyen megszabadulhatsz, ha bedörzsölöd őket citromlé és víz egyenlő arányú keverékével.

### 2.4. Foltkezelés mosás előtt....

Mosás előtt kezeld a makacs foltokat (kis zoknik talpacskája, ételfoltok, fű, föld, borfoltok, ingnyak) szódabikarbónával, fehérítő sóval, bórx-szal, mosószappannal való dörzsöléssel!



### 3. Bio mosás - 2. lépés - mosódióval

*Mennyibe kerül a mosódiós mosás?*

*250 gramm mosódióhéj 1340 Ft (3 hónapra elég - heti 3 mosásnál)*

*446,- Ft/hónap mosási költség*

*Ugye, hogy ez a világ legolcsóbb mosószere?*

#### *Hogyan használd?*

- ❶ Első használat előtt kb. fél- egy órára áztasd be a mosódiót, (elhagyható) a felpuhult héjból könnyebben kioldódik a saponin!
- ❷ Tedd a vászonzsákba vagy egy használaton kívüli zokniba a diókat, figyelj rá, hogy jól megkösd a vászonzsákot, nehogy mosás közben a diók kipotyogjanak!
- ❸ Tovább fokozhatod a mosódió hatékonyságát, ha miután betetted a vászonzsákba a diót, és jól megkötötted a száját a zsáknak, még papuccsal rá is lépsz. Az összetört dióhéjból még könnyebben oldódik ki a saponin.
- ❹ A mosódiót több mosáshoz is fel lehet használni, ez főként a mosási víz hőmérsékletének függvénye. Ha alacsony hőfokon (40 fok) mostál - többször, ha magasabban (90 fok) - kevesebbszer.
- ❺ A mosás minőségét befolyásolja még a víz keménysége, a mosandó ruhák szennyezettsége. Érdeemes kísérletezni!
- ❻ A mosódió héjából első használat illetve magasabb hőmérsékleten történő mosásnál oldódik ki a legtöbb szappan, ezért ha magasabb hőfokon mosol kevesebb dióra van szükség.
- ❼ Viszont minél keményebb a víz, annál több dióra van szükség. Ha pl. először mosol 90 fokon, után 1-2x moshatsz még 40 fokon, a ruha szennyezettségétől függően. Bátran kísérletezz, semmit nem veszíthetsz! Két-három próbamosás után már kikapasztalod, neked hány dióhéjra van szükséged egy-egy mosás alkalmával.
- ❽ Ha bizonytalan vagy, hogy felhasználható-e a dió egy újabb mosásra, akkor utoljára moss olyan ruhákat, melyeknél csak egy frissítő átmosásra van szükség. Célszerű első felhasználásnál mindig a szennyezettebb ruhákat mosni, mivel a mosódió jellegéből adódóan – természetes növényi alkotóról van szó – második felhasználáskor gyengül a teljesítménye.



- ☞ Segítségképpen egy kis iránymutatás, hogy kb. hány diót is pakolj a zsákocskába, de ezt majd neked kell kitapasztalni:

*Lágy víz esetén*

40 fokon (2-3 X felhasználhatod) kb. 6-8 fél dióhéj  
60 - 90 fokon (1-2x felhasználhatod) kb. 4 fél dióhéj

*Kemény víz esetén*

8 – 10 fél dióhéj  
kb. 5 - 6 fél dióhéj

**Kötelező adalék:** a fehér ruhákhoz fehérítő port kell használnod, hogy ne szürküljenek le! Lásd a bio mosás 4. lépését (lejjebb) a fehérítésről!

#### ***4. Bio mosás - 3. lépés - Készíts saját magad folyékony mosószert 70 Ft/liter áron!***



***Bio-házi mosószert, kb. 70 Ft/liter, elkészítési idő: 1,5 óra***

Hozzávalók:

mosószappan, 3 liter ásványvíz

Elkészítés:

A művelet roppant egyszerű. A mosószappant (5 dkg) reszeld le tökrészlőn! Tedd egy arra alkalmas fazékba, majd öntsd fel 3 liter ásványvízzel! Rakd fel a főzőlapra/gáztűzhelyre, takaréklángon (ne forrjon!)! Időnként kevergesd meg! Kb. 1-1,5 óra alatt a szappan feloldódik, és kapsz egy homogén, zselés állagú fehér masszát. Ekkor vedd elő a botmixert és dolgozd simává! Végül öntsd a házi mosószered egy régi mosószeres flakonba vagy az üres ásványvizes palackba! Ugye milyen egyszerű megcsinálni?

Használat:

1 dl folyadékkal számolj mosásonként, melyet tehetsz egy régi mosószert adagoló gömbbe vagy a mosószert-adagolóba.

**Kötelező adalék:** a fehér ruhákhoz fehérítő port kell használnod, hogy ne szürküljenek le a ruhák! Lásd a bio mosás 4. lépését!

## 5. Bio mosás - 4. lépés - fehér/világos színű ruhák mosási fortélyai



*A vakítóan fehér ruhákhoz, használj környezetbarát porokat!  
Az álomszép eredmény garantált!*

A mosódió és a házi mosószer, az erősen szennyezett fehér ruhákból nem veszi ki a foltot, s nem is fehérit, ezért fehér ruhák mosása esetén szükség van külön fehéritő adagolására:

- szódabikarbóna
- bórax
- fehéritő só

Ezek bármelyikének használatánál aktív oxigén szabadul fel és szintén környezetbarát.

Ezek a porok megakadályozzák a fehér anyagok beszürkülését. A szürke anyag visszanyeri fehérségét. Feloldja a tea, gyümölcs, vörösbor, fű, vér, hajszínező, stb. által okozott organikus foltokat. A fehéritő só, szódabikarbóna és bórax is remek fehéritő és hogy melyiket válaszd? Érdemes tesztelni, hogy Te melyiknél látod a legszebb eredményt. :-). Én általában keverem a porokat, kétfélet kiválasztok és azzal indítom el a világos mosást.

### 5.1. Fehéritő-só/szódabikarbóna/bórax alkalmazása:

Szórj kb. 1-2 evőkanálnyi mennyiséget egyszerűen a mosógépbe, a szennyes ruhákra! Alkalmas fehér, gyapjú, vászon, szövet és műszál anyagokhoz. *Fontos!* Előzőleg nem szabad meleg vízben feloldani a porokat.

Ha 40°C-on mosol, és idő enged, akkor érdemes felfűtését követően megállítani a mosóprogramot, és egy ideig állni hagyni a ruhákat.

### 5.2. Fehér és világos színű ruhák áztatása a még vakítóbb fehérségért

Mosás előtt fél órára áztasd be a textíliát citromlé és szódabikarbóna keverékébe!

### *5.3. A fehér zoknik titka*

A fehér zoknik kulcsa az ecet. Egy nagy lábasban keverj össze egy pohár ecetet másfél liter vízzel! Az ecetes vizet forrald fel, majd öntsd át egy áztató lavórba, és áztasd benne a zoknikat egy éjszakán át! Másnap mosd ki őket! Ha a piszkos zoknik szennyeződéseivel így sem sikerül elbánnod, citromhéjjal tölts meg egy használaton kívüli tiszta zoknit (köss rá csomót) vagy mosózacskót, és ezt helyezd a mosógépbe a zoknik közé!

### *5.4. Régi megsárgult ruhákból így lesz újra fehér*

A régi, megsárgult ruhák is könnyen visszanyerik fehérségüket, ha 1 rész víz és egy rész ecet keverékében áztatod őket egy éjszakán át.

### *5.5. Inggallérről a kosz eltávolítása*

A korábban igazi kihívást jelentő, régi koszcsíkok eltüntetése is gyerekjáték az inggallérról és mandzsettáról, csak dörzsöld be a koszos területet két rész ecet és három rész szódbikarbóna keverékével! Fél óra után mosd ki a ruhát, így még az esetleges foltoknak is búcsút inthetsz!

### *5.6. A fehér függöny titka*

A függönyök esetében kifejezetten ajánlott a szódbikarbóna használata, mégpedig a következőképpen. Egy lavórba szórj 500 gramm szódat, majd oldd fel tíz liter vízben, és ebben az oldatban áztasd a függönyöket néhány órán át! Ha letelt az áztatási idő, egyszerűen öblítsd át a textileket tiszta vízben!

### *5.7. Tudtad?*

Ha a függönyök a cigaretta füstjétől sárgák, akkor érdemes sót használnod a fehéritéshez. Meleg vízbe szórj negyed vagy fél kiló sót – a fehéritendő textil mennyiségétől függően –, és ebben áztasd néhány órán át, majd mosógépben mosd ki!

## **6. Bio mosás - 5. lépés - öblítés**

Öblítő használata nem szükséges, hiszen a bio mosásnál nincs vegyszeres mosószer maradvány, melyet szükséges lenne kiöblíteni, továbbá a mosódió/folyékony házi mosószer, jól antisztatizál. A mosott ruha semleges illatú.



Amennyiben nem vagy elégedett a bio mosás illatmentes jellegével, cseppenthetsz az öblítőtartályba tiszta illóolajat vagy készítsd el a következő oldalon található házi bio öblítőt.

Másik megoldás a citromlé, mely szintén jó adalék az öblítésnél. Elég, ha mosás előtt egy pohár citromlevet öntesz a mosógép öblítő rekeszébe, a fehér és világos színű ruhák mosásakor. A citromlé szépen fehérit és enyhe citromillatba öltözteti a textileket. Sőt, még a fehér ruhákon éktelenkedő rozsdás elszíneződések is eltüntethetők.

### ***Bio öblítő készítése házilag - Alkalmas bármilyen mosószer használata mellé***



***Bio házi öblítő, kb. 50 Ft/liter, elkészítési idő: 3 perc***

#### **Hozzávalók:**

1 literes ásványvizes flakon, bio almaecet (vagy sima ecet), víz, illóolajok (narancs, citrom, levendula, fahéj)

### Elkészítés:

- Önts kb. 1 dl bio almaecetet a flakonba, majd töltsd fel vízzel a flakon nyakáig! Csepegtesd bele kedvenc illóolajaidat! Csavard rá a kupakot a flakonra és jól rázd fel!
- Fontos! Minden mosás előtt alaposan rázd fel az üveget!
- Használata: önts belőle a mosógép öblítő rekeszébe ugyanolyan mennyiséget, mint amennyit egyébként is szoktál tenni! A ruha puha lesz és jól vasalható.
- Extra Andió tipp: ha teafaolajat is teszel a házi öblítődbe (max. 2 csepp), akkor még a mosás utolsó fázisában is fertőtlenítesz. A teafaolaj fertőtlenít, baktérium és gombaölő, így betegség, fürdőzés, nyaralás után különösen ajánlott.

### *Miért kell az ecet a mosógép öblítő rekeszébe?*

Vízkő elleni védelem miatt, a ruhákat fertőtleníti és megőrzi színüket. Lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeit.

Ne ijedj meg! Nem lesz ecetszagú a ruha! Garantálom! :-) Viszont sokkal tovább megmarad az eredeti színe és formája a ruháidnak.

# Tiszta bio otthon

## Haté

k

*ony, olcsó, környezetbarát módon*

Az áhitott tisztaságot elérheted környezetbarát szerekkel, amelyekkel sem az egészséged, sem a környezetet nem teszed gallyra.

### 1 Fürdőszoba

#### 1.1 WC/Kádpaszta egyben - ettől csillogni fog a kád és WC kagyló



*Elkészítési idő: 1 perc*

*Költség: kb. 50 Ft/fürdőszoba/alkalom*

#### Hozzávalók:

ecet, szódadikarbóna vagy bórax, 3,5 l meleg víz

#### Elkészítés – 1.:

Keverj össze fél pohár ecetet, fél pohár szódadikarbónát vagy bóraxot három és fél liter meleg vízzel! Ezzel súrold ki a csészét/kádat, majd alaposan öblítsd le hideg vízzel!

## Elkészítés – 2.:

Keverj össze három evőkanál szódabikarbónát egy citrom kifacsart levével és súrold át vele a kádat, mosdókagylót, majd mosd le!

### Egyéb lehetőség:

- ☛ A fényt veszített kádat és csempét simán végigdörzsölheted egy fél citrommal is, majd 20 perc után mosd le! Csillogni-villogni fog minden. Ezt a módszer porcelánok és üvegfelületek, de króm- és alumíniumfelületek kapcsán is hasznos lehet.
- ☛ Általános fürdőszobai tisztítószer - 1: adj egy evőkanál bóraxot/mosósódát fél liter meleg vízhez, ezzel tisztíthatod a padlót, csempét! (üres szórófejes flakonba téve, könnyedén fújhatod a csempére.)
- ☛ Általános fürdőszobai tisztítószer - 2: keverj össze negyedcsésényi szódabikarbónát, fél csésze bóraxot vagy mosósódát, fél csésze ecetet, tetszőleges illóolajat és kb. 5 liter vizet.

## *1.2. Zuhanyfejek tisztítása*

Oldj fel 1-3 evőkanál citromsav port 250 ml vízben! Az oldattal megszabadulhatsz a vízkőlerakódásoktól súrolással, vagy az oldatban áztatással. Hosszabb ideig hagyd hatni! Ha végeztél, jól mosd el a zuhanyfejet!

## *1.3. Fogmosó poharak tisztítás, fertőtlenítése*

Vízkőcsíkok, és lerakódások eltávolítására tegyél 1/2 - 1 evőkanál citromsav port a fogmosó pohárba és önts rá forró vizet! Hagyd rövid ideig hatni, majd alaposan mosd át!

## *1.4. WC fertőtlenítése, tisztítása*

### *1.4.1. Bórax-szal*

A bórax ugyanazt tudja, mint a hypo, de ami a lényeg, környezetbarát, nem büdös, nem betegít meg....

Súrold ki a WC csészét fél pohár bórax és három és fél liter víz oldatával! Fertőtlenít és fényessé varázsol, miközben nem kell beszívnod a veszélyes vegyszerek gőzét.

### *1.4.2. Ecettel vagy citromsavval*

Önts két pohár ecetet (vagy szórd körbe citromsavval a perem alatt is) a kagylóba, hagyd hatni éjszakára, majd reggel öblítsd le! Ha ezt minden héten egyszer megcsinálod, a csúnyán elszíneződött vízkőgyűrű nem jelenik meg – sőt, fertőtlenítesz is. Ecet helyett válaszd a citromsavat, ha zavar az ecet szúrós szaga!



### 1.4.3. + 1 tipp

A friss illat szódobikarbónával is könnyen elérhető. Válassz ki egy szép, díszes tálkát, szórd bele a fehér port, majd helyezd a WC tartály tetejére! A hatást fokozhatod, ha a szódobikarbónához keversz illóolajat is.

### 1.4.4. Illóolajjal a baktériummentes WC-ért...

Egyszerűen csepegtesd a WC ülőkére és töröld át egy száraz ruhával az egész wc kagylót! Az illóolajok nemcsak a gombákat és a baktériumokat, de a vírusokat is megölik 1-2 óra alatt. Te kihasználod a WC tisztántartásánál ezt a tulajdonságát? Én minden nap körbetöröm a wc-t illóolajjal, imádom az illóolajok tiszta, friss, természetes illatát. Kedvencem a gyógynövényes illatok (zsálya, rozsmaring, levendula) és a fás illatok (fenyőtű, rózsafa), illetőleg az örök kedvenc a narancs és citrom illóolaj. A narancs illóolaj használata után, olyan intenzív illat lengi be az egész lakásunkat, mintha egy nagy narancsmező közepén sétálnánk. Imádom! :-)

## 1.5. Előzd meg a dugulást a WC-ben!

### Hozzávalók:

2 liter víz, 3 evőkanál szóda

### Hogy csináld?

A vizet és a szódat forrald fel, és öntsd rögtön a lefolyóba! A dugulás megelőzéseként havonta egyszer érdemes alkalmazni ezt az oldatot a WC átöblítésére.

### Extra tipp

Szódobikarbóna és az ecet keveréke kevés sóval még hatékonyabb. Oldj fel fél pohár ecetben egy kevés sót és szódobikarbónát, majd öntsd ezt a lefolyóba! Tíz percig hagyd állni, majd öblítsd le több liter forró vízzel.

### Megelőzés

A forró vizes öblítést érdemes havonta egyszer alkalmaznod. Forralj fel két liter vizet, tegyél bele három evőkanál szódobikarbónát, majd a keveréket öntsd a WC-be, és többször öblítsd le!

## 1.6. Kád - dugulás.....

### 1.6.1. Pumpa vagy szódobikarbóna-ecet

k  
ombó

Mikor eldugul a kádlefolyó, először próbálkozz pumpával! Ha így nem boldogulsz, akkor ecet és szódobikarbóna keverékével feloldhatod az eltömődést. Fél deciliter

ecethez tégy 2 kanál szódabikarbónát. Vagy a lefolyót tömény ecettel tele kell önteni, majd forró vízzel meglocsolni, és hagyni fortyogni.

### 1.6.2. Dugulás-elhárítás m

A mosószóda a nehezen tisztítható lefolyóknál tutira megoldja a dugulási problémákat, tisztítja azokat.

Egyszerűen önts a lefolyóba 3 ek mosószódából és 2 l forró vízből álló keveréket! Kellemes mellékhatás: még a rossz szagokat is megszünteti. Vagy 1 evőkanál mosószódát és 2 dl ecetet önts a lefolyóba, majd a dugulás mértékének megfelelően hagyd állni 1-2 órát, vagy akár egy egész éjszakát, és forró vízzel öblítsd le!

Ugye milyen bosszantó tud lenni a dugulás? És milyen drága is tud lenni! Már csak ezért is érdemes megelőznöd ezt a problémát a fenti módszerekkel!

## 1.7. Fürdőszobai csempe és csap tisztítása

### 1.7.1. Ecetes alaptisztítószer

Az ecetes tisztítószer az egyik leghasznosabb alapkeverék. Keverj el vizet háztartási ecettel 1 : 1 arányban, majd öntsd egy üres szórófejes flakonba! Ha adsz a keverékhez mosószódát, még zsírosabb felületeket (pl. csempét) is szép fényesre tudsz pucolni. A fürdőszobai csapokat ezzel az ecetes keverékkel fújd le, majd egy száraz pamut ronggyal töröld át! Szép fényes lesz!

### 1.7.2. Extra tipp

Az ecet szagát semlegesítheted, ha illóolajat párologtatsz, mely mérsékli az ecet jellegzetes illatát. A másik megoldás, ha ecet helyett, citromsavport használsz, aminek nincs maró szaga.

## 1.8. Fürdőszobai fuga tisztítása...

A fuga elszíneződését leggyakrabban a vízkő vagy a penész okozza – az ecet mindkét folt ellen működik. Keverj el 1:1 arányban 20%-os ecetet és forró vizet, majd ebbe az oldatba mártogatva a fogkefét, dörzsöld át a fugákat!

Ha a közöket elhanyagoltad az utóbbi időben, akkor ecet és só keverékéből készíts sűrű masszát, majd ezzel dörzsöld át a fugákat!

Tisztítás után a fugákat mosd le tiszta vízzel, majd töröld őket szárazra! Ha még mindig kicsit sárgásnak látod őket, csavard ki egy fél citrom levét, keverj el benne egy teáskanál szódabikarbónát, majd ezzel is töröld át a fugákat, hogy kifehéredjenek!

## 1.9. Penészgomba a fürdőben

A fürdőszobában keletkező sötétebb, feketébe hajló foltok keletkezésének hátterében általában a penészgomba áll. A penésztől megszabadulhatsz a páratartalom csökkentésével – például rendszeresebb szellőztetés által -, a penészfoltoktól pedig a következőképpen: önts 1 dl 20%-os ecetet 1 liter forró vízhez! Ezzel a keverékkel mosd át a csempe felületét, majd egy durva kefével dörzsöld át az egészet a fugákkal együtt! Ezt érdemes két-három naponta megismételni, hogy a penészgomba teljesen eltűnjön. A teafa illóolajjal történő ecsetelés szintén hasznos.

## 1.10. Fürdőszobai felmosószer

### 1.10.1. Ecet a felm

Időnként érdemes a felmosó vízbe egy kevés ecetet lötytyíteni, a vízkő elleni védelem és fertőtlenítés miatt. A fürdőszobában különösen jó ötlet ecetet alkalmazni, főleg ha kisgyerek is van a háznál, illetve ha sokszor áll a víz a padlón....

### 1.10.2. Ecetes ablaktisztítószer

Ecetes víz, újságpapír - régen is bevált, ma sincs hatékonyabb! Ráadásul olcsó és környezetbarát!

Hozzávalók saját ablaktisztítószer készítéséhez:

- 1 liter víz
- negyed liter ecet
- üres szórófejes flakon

A vizet töltsd egy vödörbe, öntsd hozzá az ecetet, és egy szivaccsal vagy ruhával már tisztíthatod is az ablakokat!



Ha van otthon egy régi, üres szórófejes flakon, abba tedd be az elkészített ecetes vizes oldatot, így ugyanolyan egyszerűen használhatod mint bolti társait. Még hatásosabb, ha a vízhez egy kevés sót is keversz. Ezzel a keverékkel az ablakon kívül, egyéb üveg felületeket (tükör) is fényesre tudsz pucolni.

Jó tudni:

A piszkos üveget szárazon sohase töröld le, mert összekarcolod!

## 2 *Nappali, hálószoba*

### 2.1. *Szőnyegtisztítás*

Hogyan kapják vissza a szőnyegek eredeti fényüket?

- A bóraxos víz felélénkíti a szőnyegek színét. Szórj 3-4 kanál bóraxot egy vödör vízbe, majd az előzőleg portalanított szőnyeget bóraxvizes ronggyal töröld át! Ezután célszerű végigtörölni a szőnyeget tiszta vízbe mártott ruhával is.
- Másik módszer, ha bőségesen beszórod szódadikarbónával (bekefélve) a szőnyeged. Hagyd rajta 15 percig, majd gondosan porszívózd fel! Ezzel a módszerrel a szőnyeged nemcsak tiszta lesz, de a rovarokat is távol tartja és a szagokat is semlegesíti.
- Ha foltos a szőnyeg, hatásos, ha erősen sós vízbe áztatott és kicsavart ruhával dörzsölöd át a foltot.
- Langyos, ecetes vízzel (víz-ecet aránya: 10:1) keféld át alaposan a szőnyeget!
- Kiváló még az ecet, vagy 2 evőkanál bórax és 6 evőkanál szappanpehely keverék, melyet fél liternyi forrásban lévő vízbe kell tenni.
- Piszkos szőnyeg tisztítására kitűnően megfelel a növényi alapú, könnyen lebomló sampon is. (Mint pl. az Andió kókuszos samponja.)



### 2.2. *Matrac, kárpitfrissítés*

Szórj rá a kárpitra, ágymatracra szódadikarbónát, majd 30 perc múlva porszívózd fel!

#### 2.2.1. *Bútortisztítás - Készíts portaszító keveréket!*

- Portaszító keveréket is készíthetsz, ha egy liter vízbe egy teáskanál ecetet, illetve egy teáskanál glicerint keversz, majd ezzel mosod át a padlót, illetve áttöröd vele a bútorokat.
- Tejes portalanítás: meleg tejbe mártott rongy segítségével a felfületeket is megtisztíthatod. Ha a tejhez egy kis tojásfehérjét is keversz, még fényesebbek lesznek a bútorok. Amennyiben még dióbéllel is átdörzsölöd a fabútorokat, szinte újjáélednek. A világosabb bútorokhoz mogyorót használj a dió helyett!

- Porszívózás: A porszívó zsákja nem lesz büdös, ha kevés szódabikarbónát szívsz fel vele. Valamint, ha a porszívó porzsákjába, vattapamacsot helyezel, melyre előzőleg illóolajat csepegtetted.



*Mire végzel a takarítással, isteni illatba öltözik a lakásod, csak csepegtess illóolajat egy vattapamacsra, majd rakd a porszívó porzsákjába!*

### 2.2.2. Fa bútorápoló - Csillogóvá varázsolja a fa bútorokat



#### Hozzávalók:

250 ml olívaolaj, 2 evőkanál méhviasz, 1/2 teáskanál citrom illóolaj

#### Elkészítés:

Gőz felett a méhviaszt olvasd fel, és tedd hozzá az olívaolajat is! Ha felolvadt a méhviasz, vedd le a főzőlapról és mikor kicsit hűlt, csepegtess hozzá a citrom illóolajat! A házi bútorápoló waxot öntsd egy üres tégelybe! Puha pamut törölkendővel vidd fel a bútorra az ápoló waxot!

### 3 *Konyha*

#### 3.1. *Tűzhelytisztítás, sütő, konyharuha, csempe*

Egy liter meleg vízben feloldott 1 evőkanál mosószóda a legszívósabb tűzhelyeket, a legzsírosabb csempét, linóleumot is tisztává varázsolja. A piszkos keféket, konyharuhákat, rongyokat meleg, mosószódás vízben áztasd, és a szagok ellen is kiváló!

#### 3.2. *Odaégett edény*

Az odaégett edény súrolásakor használd a szódobikarbónát!

#### 3.3 *Hűtőtisztítás*

- A szódobikarbóna csodákat képes művelni a műanyag felületekkel, így a hűtőszekrény és a fagyasztóláda tisztítására is alkalmas. Langyos vízzel átitatott szivacsra tegyél egy kevés szódobikarbónát, és törölgesd át vele a hűtő belsejét!
- Remekül szagtalanít: a hűtőben uralkodó kellemetlen szagok eltüntetéséhez tegyél egy nyitott edénykébe szódobikarbónát, amit a hűtőszekrény polcára helyezel. Úgyesen magába szívja az ételszagokat.

#### 3.4. *Tea-, kávé-, eszpresszó-gépekben, kávéautomaták vízkőtlenítése ecetszag nélkül*

Oldj fel 1-2 evőkanál citromsav port 1 liter vízben, és a keveréket öntsd a gép víztartályába! Indítsd el a gépet, futtasd le a vizet! Ezután 2 alkalommal mosd át tiszta vízzel is a gépet! (Azért nézz utána, hogy a gyártók a Te háztartási gépednél, mit ajánlanak vízkőtlenítésre!)

#### 3.5. *Vízforraló berendezések vízkőtlenítése ecetszag nélkül*

Vízforralók, tojásfőzők vízkőmentesítéséhez készíts oldatot 1-2 evőkanál citromsav porból és 1 liter vízből! Töltsd fel a készüléket az oldattal a vízkövesedésig, és kapcsold be! Hagyd hatni az oldatot, majd öntsd ki, és jól mosd át a készüléket!

#### 3.6. *Kancsók, csészék, megtisztítása ecetszag nélkül*

Vízkőcsíkok, és lerakódások eltávolítására tegyél 1/2 - 1 evőkanál citromsav port a teás, vagy kávékannába, és önts rá forró vizet! Hagyd rövid ideig hatni, majd alaposan mosd át! A csészéket, poharaknál ugyanígy járj el!

### 3.7. Mosogatógépben

2 evőkanál citromsav port oldj fel 1 csésze forró vízben! Dörzsi szivaccsal (súrolókefével) mosd át a mosogatógép ajtaját, belsejét!

Mosogatógép átmosása: üres járatban (edények nélkül) indítsd el a mosogatógépet, előmosás nélküli, 60 fokos programot válassz! Vedd ki a szűrőt, és szórj 5-7 evőkanálnyi citromsav port a gépbe! Futtasd végig a programot!

**Fontos!** Amennyiben nem lehet kikapcsolni az előmosást, akkor a citromsavat csak a program elindítása után 15 perccel tedd a gépbe, hogy a főmosás ideje alatt ki tudja fejteni a hatását!

### 3.8. Illóolajjal a baktériummentes konyhád lesz!

Egyes illóolajok nemcsak a gombákat és a baktériumokat, de a vírusokat is megölik 1-2 óra alatt. Te kihasználod ezen tulajdonságát?

A felmosó vízhez mindig érdemes illóolajat adagolni. Egyrészt a fertőtlenítés miatt, másrészt az illatért. Mire végzel a felmosással, az illóolaj kellemes, friss illatba öltözteti a konyhád.

Az egyik legjobb fertőtlenítő a teafaolaj, de nagyon jó a levendula- és a citromolaj is, így ha csepegtetsz illóolajokat a felmosó vizedbe, garantált a baktériumok pusztulása.

A lényeg, hogy háromnál több illóolajat semmiképp ne használj egyszerre és mivel nagyon erősek pár csepp elegendő belőlük!

Illóolaj konyhai tippek:

- csepegtetheted a mosogatószerhez (legjobb a teafa illóolaj), fertőtlenít, baktériumpusztító hatása miatt a mosogatószivacsról is lehozza a kórokozókat
- fél liter vízhez adj 10 csepp illóolajat, majd átmoshatod/áttörölheted vele a konyhai kukát, kilincseket, munkapadot, asztalt
- rácsepegtetheted egy vattapamacsra, majd a pamacsot bele lehet helyezni a porszívó porzsákjába, mire végzel a takarítással, a konyha is illatos lesz.

### 3.9. Konyhai dugulás

#### 3.9.1. Megelőzésre...

- A dugulás megelőzése érdekében a **lefolyócsöveket érdemes időnként kitisztítanod**, például úgy, hogy forró ecettel átöblíted. A háztartásokban alkalmazott hígított ecet a környezetre nem ártalmas.
- Érdemes **hetente egyszer** fél liter ecetet öntened a lefolyóba, majd hagyni egy éjszakán át hatni. Reggel egyszerűen öblítsd le hideg vízzel!
- Ha biztosra akarsz menni, szórj egy evőkanál szódabikarbónát a lefolyóba, majd önts utána két pohár ecetet! Ezzel a módszerrel garantáltan eltávolíthatsz minden vízkövet és szennyeződést a lefolyócsövek faláról – ezt kéthetente érdemes elvégezned.
- Használj szűrőt a mosogatótálcában!

### 3.9.2. Konyhai

m

Szedd szét a szifont a mosogató alatt! Ha a dugulás ennek ellenére fennáll, a szifon visszacsavarása után két nagykanál szódadikarbonát szórj a lefolyóba, önts hozzá ecetet! (Tölcséren keresztül is öntheted a lefolyóba a szódadikarbonát.) Az ecet hatására a szódadikarbóna habzani kezd, ezt várd ki, majd ha a hab csökken, öblítsd le a lefolyót forró vízzel! Amennyiben hetente egyszer-kétszer ecetet öntesz a lefolyóba, megelőzhető a dugulás.

A háztartásokban alkalmazott hígított ecet a környezetre nem ártalmas.

### 3.9.3. Konyhai

m

Eldugult lefolyó tisztítása bórax-szal:

Hatékony szer, ugyanakkor kíméletesebb, mint az üzletekben kapható lefolyótisztító szerek. A bóraxot a következőképpen használd: egy tölcsért tegyél a lefolyóba, azon keresztül juttass bele fél pohár bóraxot, majd juttass utána két pohár, még forrásban lévő vizet! 15 percig hagyd dolgozni a keveréket, majd öblítsd le forró vízzel! Az elegy megteszi a dolgát, és újból használható a lefolyó. Ha nagyobb a dugulás, meg kell ismételned a folyamatot – másodsorra garantáltan tiszta lesz a lefolyó.

*A bórax ecettel nem használható!*

### 3.9.4. +1 extra szuper tipp

A kávézaccot a kukába dobod? Ne tedd!

Az okos háziasszony bevonja a takarításba is, a kávézacc ugyanis kiváló **zsíroldó és szagúzó**. Ezzel dörzsöld át a tűzhelyt!

Csersavtartalmának köszönhetően a kávézacc feloldja a makacs, zsíros szennyeződéseket, vagyis a zacc mindenre jó, ami zsíros.



Rendszeres használat esetén a lefolyóba öntve a **dugulást is megelőzi**, eltünteti az onnan kiáramló kellemetlen bűzt.



*Szívből gratulálok, hogy végigolvastad a  
kisléxi*

*k*

*ont!!!*

*Kérlek, igyekezz a  
gya*

*k*

*orlatban is alkalmazni az olvasottakat! Ne halogasd!*

*Garantálom a  
lexi*

*k*

*onban leírtak  
haté*

*k*

*onyságát, Te is  
imádni fogod a kellemes illatot és a baktériummentes bio otthon melegét!*

*Éljenek az egészséges, bio háztartást vezető nők!  
Légy részese Te is, az élhetőbb világnak,  
ne szennyezd a Földanyát marhat vegyszerekkel!*

*Kívánok sok sikert, örömet és szeretetet az életben! És köszönöm megtisztelő figyelmed!*



Ha Neked is van praktikus ötleted vagy megjegyzésed, esetleg kérdésed merülne fel, bátran írd az [ugyfelszolgalat@andio.biz](mailto:ugyfelszolgalat@andio.biz) email címre, és válaszolunk.