

Ασφαλείς και αποτελεσματικές ιδέες καθαρισμού

# ο Εύκολος οδηγός για φυσικό καθαρισμό

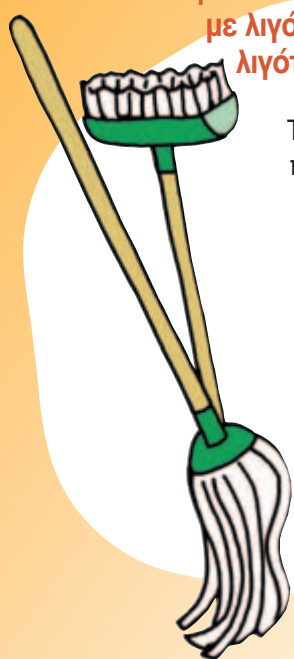


our environment *it's a living thing*

Ο φυσικός καθαρισμός ή 'πράσινος καθαρισμός' είναι ένας τρόπος να καθαρίζετε το σπίτι σας με λιγότερα προϊόντα καθαρισμού και ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις - που παράγουν λιγότερα απόβλητα και μειώνουν την ανάγκη για επιβλαβείς χημικές ουσίες.

Τα περισσότερα σπίτια έχουν πολύ περισσότερα οικιακά καθαριστικά από ό,τι πραγματικά χρειάζομαστε. Αυτά τα καθαριστικά δημιουργούν απορρίμματα συσκευασίας που καταλήγουν σε χωματερές και οι χημικές ουσίες στα προϊόντα καθαρισμού μπορούν να βλάψουν την υγεία των ανθρώπων καθώς και το περιβάλλον.

Αλλά δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούμε όλα αυτά τα προϊόντα καθαρισμού για να έχουμε ένα καθαρό σπίτι. Για να καθαρίζετε καλά, φτηνά και ακίνδυνα όλο το σπίτι, το μόνο που χρειάζεστε είναι τα παρακάτω βασικά συστατικά (και λίγη χειρωνακτική εργασία).



## το φυσικό σας πακέτο καθαρισμού

Μπορείτε να αγοράζετε όλα αυτά τα συστατικά ανέξοδα από το τοπικό σας σούπερ μάρκετ.

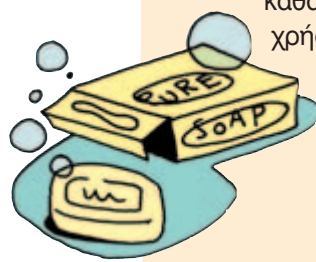
Το Διττανθρακικό Νάτριο καθαρίζει, είναι αποσμητικό, μαλακώνει το νερό και είναι καλή σκόνη καθαρισμού. Διατηρείτε το σε σέικερ αλευριού για να παραμένει στεγνό.



Το άσπρο ξίδι διαλύει το λίπος και είναι αποσμητικό και μαλακό απολυμαντικό. Ανακατέψτε το, μισό και μισό, με νερό και φυλάξτε το σε φιάλη ψεκασμού.



Το Αγνό Σαπούνι είναι καθαριστικό γενικής χρήσης που αποσυντίθεται εντελώς βιολογικά.



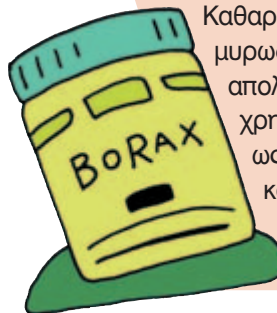
Ο χυμός λεμονιού είναι απαλό λευκαντικό, αποσμητικό και καθαριστικό.



Η Σόδα Πλύσης διαλύει το λίπος και αφαιρεί λεκέδες.



Ο βόρακας είναι ένα ορυκτό άλας που απαντάται στη φύση. Καθαρίζει, αφαιρεί μυρωδιές, λευκαίνει και απολυμαίνει. Ο βόρακας χρησιμοποιείται επίσης ως εντομοκτόνο για την καταπολέμηση μυρμηγκιών και κατσαριδών.



## πώς να καθαρίζετε 'πράσινα'

Υπάρχουν ΤΡΙΑ μόνο πράγματα που πρέπει να θυμάστε για να καθαρίζετε με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον.

- ♦ ΜΕΙΩΝΕΤΕ
- ♦ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΞΥΠΝΟΙ
- ♦ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**ΜΕΙΩΝΕΤΕ** τη χρήση οικιακών καθαριστικών αγοράζοντας λιγότερα, χρησιμοποιώντας λιγότερα και ψάχνοντας για φυσικά, ασφαλέστερα εναλλακτικά προϊόντα.

**ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΞΥΠΝΟΙ** όταν ψωνίζετε, διαβάστε την ετικέτα για να αποφεύγετε το τοξικότερο προϊόν και αγοράζετε μόνο ό,τι χρειάζεστε.

**ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ** όταν μεταχειρίζεστε και αποθηκεύετε καθαριστικά, και πετάτε τα, νόμιμα και ακίνδυνα.



## Καθαριστικό κάθε χρήσης

Το ζεστό νερό αναμεμιγμένο με αγνό σαπούνι ή άσπρο ξίδι είναι φτηνό και εύκολο γενικό καθαριστικό για όλο το σπίτι.



## Στο λουτρό

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ** Φτιάξτε μια αλοιφή από βόρακα και χυμό λεμονιού για να καθαρίζετε μη σπητικές λεκάνες τουαλέτας.

### ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΚΕΡΑΜΙΚΩΝ

Καθαρίζετε πλακάκια, νεροχύτες, τουαλέτες και μπάνιο με διττανθρακικό νάτριο [bicarbonate of soda] χρησιμοποιώντας νωπό πανί.

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΚΑΘΡΕΦΤΗ** Χρησιμοποιείτε λάδι ευκαλύπτου με εφημερίδα για να αποφεύγετε να θολώνουν οι καθρέφτες.



## Στην κουζίνα

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ** Χρησιμοποιείτε διττανθρακικό νάτριο σε νωπό πανί για να καθαρίζετε επιφάνειες, νεροχύτες, παράθυρα και επιφάνειες του ψυγείου σας ή της κατάψυξης.

**ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΠΛΥΣΗΣ ΠΙΑΤΩΝ** Χρησιμοποιείτε αγνό σαπούνι για να πλένετε τα πιάτα και προσθέτετε άσπρο ξίδι στο νερό όταν ξεβγάξετε για να δίνει στα γυαλικά μια πρόσθετη λάμψη.

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΦΟΥΡΝΟΥ** Αποφεύγετε καυστικά καθαριστικά φούρνου. Σκουπίζετε το φούρνο ενώ είναι ακόμα ζεστός με πανί που έχει σαπουνάδα.

## Στο σαλόνι

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΤΑΠΗΤΑ** Πασπαλίζετε διττανθρακικό νάτριο στον τάπητα πριν σκουπίσετε με ηλεκτρική σκούπα για να τον φρεσκάρετε. Είναι επίσης εξαιρετικό για αφαίρεση λεκέδων. Απλά σκουπίστε με ηλεκτρική σκούπα ή βουρτσίστε τον όταν στεγνώσει.

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΑΘΥΡΩΝ** Προσθέστε μισό φλιτζάνι ξίδι σε ένα λίτρο ζεστό νερό για αποτελεσματικό καθαριστικό παραθύρων. Πλύντε το παράθυρο πρώτα με ζεστό νερό και σαπουνάδα εάν είναι ιδιαίτερα βρώμικο.

Χρησιμοποιήστε τσαλακωμένη εφημερίδα, υγρή με ξίδι, για να πάρει μια όμορφη γυαλάδα.



## Στην πλύση

**ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΟ** Χρησιμοποιήστε ένα φλιτζάνι χυμό λεμονιού σε μισό κουβά νερό και μουλιάστε τα αποβραδής, ή αντικαταστήστε μισό φλιτζάνι βόρακα ανά φορτίο πλύσης για να λευκάνει τα λευκά και να λαμπρύνει τα χρωματιστά.

**ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΛΕΚΕΔΩΝ** Χρησιμοποιήστε λάδι ευκαλύπτου για να αφαιρέσετε λεκέδες πριν από την πλύση. Απλά βάλτε λίγες σταγόνες στο λεκέ και αφήστε το να εξατμιστεί.

**ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΠΛΥΣΗΣ** Για να παρασκευάσετε ένα φτηνό, φιλικό προς το περιβάλλον και ασφαλές απορρυπαντικό πλύσης, αναμίξτε το ένα τρίτο μιας πλάκας αγνού σαπουνιού (τριμμένου) με ένα τρίτο φλιτζανιού σόδα πλύσης. Διαλύστε τα σε καυτό νερό σε κουβά και προσθέστε νερό. Το μίγμα θα πήξει σαν μαλακός ζελές. Χρησιμοποιείτε 2-3 φλιτζάνια ανά πλύση.

## Στο αυτοκίνητο

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ** Καθαρίζετε πόλους μπαταρίας αναμειγνύοντας 2 κουταλάκια του γλυκού διττανθρακικό νάτριο με 1 λίτρο νερό χρησιμοποιώντας αρκετή ποσότητα. Αν πασαλείψετε βαζελίνη γύρω από τη βάση των πόλων θα αποτρέπεται η περαιτέρω συσσώρευση.

**ΣΤΙΛΒΩΣΗ** Πλύντε το αυτοκίνητό σας κανονικά. Αφήστε το να στεγνώσει, μετά πασπαλίστε καλαμποκάλευρο πάνω από το χρώμα. Γυαλίστε το και ξεβγάλτε το για να του δώσετε αυτή την πρόσθετη γυαλάδα.

**ΣΤΙΛΒΩΣΗ ΧΡΩΜΙΟΥ** Χρησιμοποιήστε αλεύρι ή διττανθρακικό νάτριο με στεγνό, καθαρό πανί.

**ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΠΙΣΣΑΣ** Υγράνετε ένα πανί με λάδι ευκαλύπτου και καθαρίστε τη με τρίψιμο.

**ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ** Ξεφορτωθείτε τη μυρωδιά καινούργιου αυτοκινήτου σκουπίζοντας επιφάνειες βινυλίου με δυνατό διάλυμα ξιδιού, και εξαερίστε το καλά. Ένα μαλακό πανί που έχετε υγράνει με ξίδι είναι καταπληκτικό για καθάρισμα παρμπρίζ [windcreens] και παραθύρων. Ένα ανοικτό δοχείο διττανθρακικού νατρίου απορροφά μυρωδιές, ειδικά σκύλων και τσιγάρου. Και μην ξεχνάτε να πλένετε το αυτοκίνητό σας στο γρασίδι!



Υπάρχουν πολλές καλές δημοσιεύσεις για τον "πράσινο" καθαρισμό και φυσικές εναλλακτικές λύσεις αντί των χημικών καθαριστικών.

Δοκιμάστε την τοπική σας βιβλιοθήκη, τον Αυστραλιανό Σύνδεσμο Καταναλωτών (Australian Consumers Association), το τοπικό σας περιβαλλοντικό κέντρο ή το Υπουργείο Προστασίας Περιβάλλοντος (NNO) (Department of Environment and Conservation) (NSW) στο 131 555

