

В. Н. Денисова

# **ЭКО-ДОМ СВОИМИ РУКАМИ**

Москва, 2017

УДК 646/649  
ББК 37.279  
Д33

**Денисова, В. Н.**

Д33 Эко-дом своими руками / В. Н. Денисова. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61090-2

Настоящая хозяйка всегда поддерживает чистоту в доме. В современном мире нет недостатка чистящих средств, которые помогут облегчить домашние хлопоты, но бытовая химия не безопасна. Как оградить себя от негативного влияния бытовых химических препаратов и при этом содержать дом в чистоте? Наша книга поможет вам в решении этого вопроса!

Благодаря множеству рецептов, маленьких секретов и хитростей вы научитесь содержать в идеальной чистоте бытовую технику, полы и мебель, посуду любых типов, одежду из разных тканей и даже сможете извести грызунов и насекомых-вредителей. И всё это – без капли бытовой химии! Позаботьтесь о чистоте вашего дома и здоровье ваших близких!

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой хозяйки.

УДК 646/649  
ББК 37.279  
ВІС WKN  
BISAC NOM019000

ISBN 978-5-519-61090-2

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ИП Крылова О. А., 2013  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017



# ВВЕДЕНИЕ

Сегодня во всем мире замечено стремление ко всему естественному, безопасному, натуральному, природному и экологически чистому. И не только в еде. Становится особенно актуальным создание чистоты и приятной атмосферы в доме. Способов организации пространства существует достаточно, и установка кондиционеров далеко не единственный шаг на пути к чистоте.

В современном мире для хорошего самочувствия важно поддерживать в доме здоровый микроклимат всеми доступными средствами.

Дом — одно из тех мест, где вы проводите большую часть свободного времени. Здесь вы отдыхаете от работы, занимаетесь хозяйством, принимаете гостей. Очень важно, чтобы дом был уютным, комфортным и безопасным. От того, каким образом организовано ваше жилище, зависит впечатление, которое вы произведете на окружающих.

Не все в полной мере понимают, насколько поддержание порядка влияет на ход жизни в целом, на успешность и эффективность работы.

От того, насколько тщательно вы будете поддерживать порядок и чистоту в доме, зависят ваше здоровье, мнение о вас друзей и знакомых и хорошее настроение. Необходимо следить за порядком, когда меняетесь вы, меняется и мир вокруг.

Натуральный, экологический, чистый — в подобные слова каждый вкладывает индивидуальный смысл. Для кого-то чистота — символ, экологичное — то, с чем хочется каждый день соприкоснуться, натуральное — качество продуктов и материалов, которыми хочется себя окружать.

Желательно создавать наиболее комфортные условия для работы, жизни и отдыха.

Сочетание натурального, экологичного и безопасного — редкое, но жизненно необходимое.

Помните, что чистый дом должен быть светлым. Организуйте естественное и смешанное освещение. От количества света в помещении часто зависят работоспособность и жизненный тонус. Правильное освещение поддержит здоровье. Помимо благотворного влияния на человеческий организм, солнечный свет обладает бактерицидными свойствами: он препятствует развитию микроорганизмов.

Не забывайте о простых способах создания и поддержания в доме благоприятных условий — проветривание, применение кварцевых ламп. Проветривать комнаты нужно регулярно. Лучше всего это делать утром, после пробуждения, и перед сном. Хорошего эффекта поможет достичь так

называемое «сквозное» проветривание. Проветривайте комнаты в те часы, когда интенсивность движения транспорта на улице ниже — рано утром или поздно вечером. Свежий прохладный воздух больше насыщен кислородом, что полезно для здоровья человека. К тому же он меньше обсеменен микроорганизмами и содержит меньше углекислого газа. Если в комнате легко дышать, то в ней днем вы будете чувствовать себя бодро, а вечером легко засыпать. С помощью кварцевых ламп можно проводить дезинфекцию воздуха в домашних условиях. Портативные кварцевые лампы продаются в аптеках. Особенно полезно кварцевать помещение в холодное время года, в периоды эпидемий острых респираторных заболеваний.

Для поддержания чистоты в доме необходимо регулярно проводить влажную уборку (текущую и генеральную). Важную роль играют составы, которыми вы обрабатываете дом или квартиру. Удобные в применении средства бытовой химии, конечно, легко справятся с различными загрязнениями, однако они содержат большое количество вредных для здоровья веществ. Эти вещества остаются в небольшом количестве на поверхностях, испаряются из флаконов при хранении и постепенно негативно воздействуют на наш организм. Именно поэтому многие стараются пользоваться для поддержания чистоты доступными безопасными средствами. Многие рецепты и советы по очищению стен, окон, мебели и других предметов и поверхностей использовались еще нашими бабушками. С помощью проверенных народных средств можно справиться с большинством извест-

ных загрязнений, которые встречаются в жилом доме (жир, известковый налет, ржавчина, пятна от продуктов и химических средств и др.).

Помогают народные средства в поддержании чистоты не только жилища, но и посуды, одежды. Правильный уход обеспечивает им хорошую сохранность и продлевает срок их службы.

Народными средствами можно заменить химические препараты для борьбы с насекомыми и грызунами. Они более безопасны и не менее эффективны.

Уменьшив количество средств бытовой химии, вы значительно улучшите экологию своего жилища. Если при этом в доме будут также царить чистота и порядок, то это только благоприятно скажется на настроении и здоровье всех проживающих в нем.

**Ч**ИСТЯЩИЕ,  
ПОЛИРУЮЩИЕ  
И АРОМАТИЗИРУЮЩИЕ  
СРЕДСТВА — ПОД РУКОЙ







## **СРЕДСТВА ДОМАШНЕЙ ГИГИЕНЫ**

Дома можно самостоятельно приготовить разнообразные безопасные моющие средства. Ингредиенты для них подобрать совсем несложно, они есть в каждом доме. Преимущества использования натуральных средств можно перечислять достаточно долго. Натуральные средства эффективны, не загрязняют окружающую среду, а также экономят ваши средства. Уборка с применением таких средств не наносит вреда здоровью домочадцев.

Приготовление собственного набора моющих и чистящих средств занимает немного времени. Эти средства можно свободно хранить, они не портятся от 6 месяцев до года. Их цена, включая дорогостоящие натуральные ароматические масла, составит лишь 10 % от стоимости средств известных товарных брендов.

### **Поваренная соль**

Поваренная соль — абразивное очищающее и отбеливающее средство, ее можно использовать

дома не только для приготовления пищи. Поваренная соль прекрасно заменяет дорогостоящие импортные чистящие и моющие средства.

Соль применяют для очищения посуды, различных поверхностей, вещей.

Темный налет на внутренних стенках турки можно удалить при помощи соли и льда. Измельчите лед в крошку. Добавьте соль и холодную воду. Взболтайте смесь в турке, а затем удалите налет губкой.

Желтые пятна от пота на светлых тканях можно удалить, если замочить белье перед стиркой в воде с добавлением соли.

Чтобы смягчить новую джинсовую ткань, добавьте в воду при стирке с натуральным порошком 80 г соли.

Свежие пятна от вина легче будет удалить, если засыпать их солью, а затем замочить вещь на 30 мин перед стиркой.

Если вы разлили на ковер молоко, чай или кофе, промокните ковер тканью или бумажным полотенцем, а затем засыпьте пятно солью и оставьте на 15–30 мин. Соль впитает жидкость и справится с жиром. Удалите соль при помощи пылесоса и засыпьте пятно новым слоем соли. Повторно нанесенную соль сметите веником. Загрязнения пропадут.

Если вы не воспользовались подставкой под горячее, посуда оставит на деревянной столешнице следы. Чтобы удалить эти следы, примените раствор соли и растительного масла. Натрите древесину ватным диском, смоченным в растворе, темный налет гари частично или полностью растворится.