

## Для истинной Королевы Чистоты моей мамы.

Информация и советы, содержащиеся в этой книге, представляют собой руководство общего характера по использованию растений, но, возможно, не всем и не всегда они подойдут, поскольку многие растительные компоненты для наружного и внутреннего применения, рекомендуемые в качестве продуктов питания или лекарственных препаратов, могут вызвать аллергию. Автор и издатель не несут ответственность в случае ненадле-

жащего использования медикаментов или при нарушении процесса лечения. Не стоит заниматься самодиагностикой и самолечением в случае серьезных или хронических заболеваний, а нужно заранее консультироваться с квалифицированным специалистом, собираясь принимать прописанные препараты, и пройти курс лечения. Всегда обращайтесь за медицинской помощью, если какие-либо симптомы вас беспокоят.



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 7

Глава 1. Кухня 11

Глава 2. Шкаф & стирка 27

Глава 3. Ванная комната 41

Глава 4. Запахи 49

Глава 5. Натирай до блеска 67



# Введение

Уборка может быть скучным занятием. Когда я была ребенком, мама всегда держала дом в идеальной чистоте (и до сих пор держит). В детстве меня раздражало, когда Королева Чистоты, как мы с братом ее называли (за глаза, конечно же), постоянно твердила, что нужно убирать за собой. Сегодня и я держу свой дом в чистоте. Не в стерильной, но в чистоте. В качестве исключения моя спальня время от времени бывает небранной (не грязной, но небранной). Есть разница между небранным и грязным, а также между чистым и стерильным.

Я не выношу стерильность. Очищающие средства были первопричиной моего вступления на путь создания экологичного дома. Помню, когда я довольно часто отмывала свою духовку, то кашляла так сильно, что не могла продолжить работу. Я знала, что эти вещества токсичны, и стала проверять их этикетки. У меня не было ни малейшего представления о том, что все эти ингредиенты в составе означают, поэтому банки с чистящими средствами отправились в мусорное ведро. Кроме того, моя бабушка — моя муза и причина движения «Бабушкины Секреты Мастерства» (Granny Skills Movement) — до сих пор использует лишь четыре ингредиента для уборки дома: сода, ли-

мон, уксус, соль и — усердный труд. И у нее получается. Все ее средства для уборки не просто очищают, они натуральные и съедобные (не значит, что я советую их есть). Благодаря этому я спокойно храню их дома. Так что помните: если вы распыляете что-то в доме, это что-то так или иначе окажется внутри вас.

Я не разбираюсь в этой теме досконально и надеюсь, что не создаю впечатление зануды, но мы сами ответственны за свое здоровье и за состояние своего дома. Мы можем сделать выбор в пользу нехимических веществ и, таким образом, взять управление в свои руки, то есть помочь планете, самим себе и своим кошелькам. Давайте не будем об этом забывать и прекратим говорить, что у нас нет на это времени. Для большинства рецептов в этой книге нужны минуты, а не часы. Мы можем легко и просто изменить свои приоритеты (хорошим началом может стать кнопка выключения на наших мобильных телефонах!).

Кроме того, меня беспокоит, когда я захожу в кафе и вижу, как все вокруг натирают антибактериальными салфетками и используют чрезмерно много крайне токсичных дезинфицирующих средств для рук. Они вообще-то и хорошие бактерии

убивают. Стерильность, если речь идет не о больнице, не всегда хороша для нас. Нам нужна грязь, нам нужны микробы, и нам нужно перестать быть такими впечатлительными. Чистый дом — это прекрасно, но стерильный дом может нанести вред здоровью.

Итак, пришло время вычистить шкафы и заполнить их парой-тройкой необходимых средств. Я рекомендую готовить эти средства в малых количествах — лишь столько, сколько понадобится для разовой уборки. Они лучше всего очищают в свежем виде, и в них нет искусственных консервантов.

## СПИСОК ПОКУПОК

- Уксус — белый, винный и яблочный.
- Соль — набор из разных видов (крупнозернистая соль отлично очищает).
- Сода — без преувеличения — лучший друг.
- Лимоны и апельсины.
- Оливковое масло.
- Кастильское мыло — имейте его под рукой, пригодится для многих рецептов.
- Эфирные масла — они не дешевы, но расходуются экономно.











Глава 1

КУХНЯ