

סודות

הניקיון הביתי...
הטבעי!

מאיה חריש, נטורופתית N.D.
Mayanaturopathy@gmail.com
www.mayanaturopathy.com
www.facebook.com/mayanaturopathy
054-4672180

הקדמה

או- למה בכלל לנקות בטבעיות?

• בריאות בני הבית

יכול להיות שיש לכם ילדים בבית. אם כן, אתם יודעים בוודאי שחייבים להיזהר עם חומרי הניקוי. אז כן, זה נכון שחייבים לשמור את חומרי הניקוי בארון שהילדים לא יכולים להגיע אליו. ילדים יכולים למצוא בקבוקים ולשתות מהם, וכולנו יודעים כמה נורא זה יכול להיות. אבל זאת לא הסיבה היחידה שחומרי ניקוי מלאי כימיקלים עשויים להיות בעייתיים. אם הם לא נשטפו טוב והילד נוגע בהם עשויה להיות רגישות עורית. הריחות החזקים עשויים לגרום להפרעות נשימה. אבל האמת לאמיתה היא שכیمیקלים מעודדים גם תגובות בתוך הגוף, כאלו שלא ניתן לראות. ישנן עדויות לכך שחשיפה לחומרים כאלו מעודדת התפתחות מחלות שונות. בחומרי ניקוי כימיים ניתן למצוא פעמים חומרים דמויי אסטרואגן שיש גם להם תגובות שעשויות להיות בעייתיות בגוף. עכשיו זה נכון שכל חומר שנמכר בפני עצמו סביר להניח שבעל תגובה מינימאלית, אחרת לא היו מוכרים אותו. אבל מי בדק את התגובות של שילוב חומרים שונים? הרי יש לאסלה חומר ניקוי אחד, לכיור ולשיש אחר, לברזים אחר. מי יודע איך הם מגיבים אחד עם השני? ואיך הם משפיעים על מה שקורה בתוך התאים בגופנו? מחקרים מהשנים האחרונות מדגימים יותר ויותר את ההשפעות השליליות של חשיפה לכימיקלים על בריאות בני הבית. זה משפיע בעיקר על נשים הרות ועל ילדים, אך לא רק... יותר מהסיכונים הפוטנציאליים הקשורים לשילוב כימיקלים שונים, מחקר קוהורט פרוספקטיבי מספרד הדגים כי השימוש בתרסיסי ניקוי, מטהרי אוויר וחומרי ניקוי אחרים במהלך הריון, עלול להעלות את הסיכון לצפזופים ולדלקות בתינוקות. בבריטניה חקר מצא כי שימוש תכוף בחומרי ניקוי על בסיס כימיקלים שונים קשור בצפזופים אצל ילדים, וכי יש סיכון מוגבר לצפזופים, אסתמה ואטופיה בגילאים מבוגרים יותר.

אבל כמו שאמרתי, זה לא קשור רק לילדים. מחקרים הדגימו כי גם נשים מבוגרות עלולות להיות בסיכון מוגבר לאסתמה בעקבות שימוש בחומרי ניקוי כימיקליים.

• איכות הסביבה

לא לכולם זה נושא בוער. אבל האמת היא שזיהום מי תהום זה משהו שכולנו כדאי שנחשוב עליו. העולם הולך ומתחמם, כמות המים הראויים לשתיה כבר עכשיו לא מספיקה בכל העולם. הכימיקלים שאנחנו משתמשים בהם משפיעים על איכות הסביבה שלנו, משפיעים על איכות המים שלנו. כבנוס, מוצרים שאתם הכנתם בבית אתם יכולים להיות בטוחים שהם לא נוסו על בעלי חיים.

• מחיר

כמו שהזכרתי מוקדם יותר, העובדה שיש אלפי חומרי ניקוי, ולכל פריט בבית זה מרגיש שיש חומר נפרד עשויה להשפיע על הכיס שלנו. רק תסתכלו על הסקרים שנעשים כל שנה לפני חג הפסח- על הקפיצה במכירת חומרי הניקוי ואז תבדקו את החשבון שלכם. לא קשה להוציא 100 ₪ על חומרי ניקוי בכל חודש. על ידי שימוש בחומרים זולים וזמינים, אנחנו יכולים לחסוך לא מעט כסף בסופו של דבר.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

טיפים בסיסיים

אחרי שהשתכנעתם ביתרונות של שימוש בחומרים טבעיים לניקיון הבית, ורגע לפני שניגשים למלאכה, יש כמה דברים שכדאי שתשימו לב אליהם:

- על כל קופסא או צנצנת שאתם משתמשים, הדביקו מדבקה ורשמו מה יש בפנים, ואת התאריך בו הכנתם. ככה לא תצטרכו כל פעם מחדש לחפש את המתכון ☺
- חומץ לא מתאים לשימוש על משטחי גרניט, הוא חומצי ועשוי לפגום בגימור של משטחי אבן.
- תמיד, תמיד, תמיד תנסו על משטח קטן ומוסתר קודם. ישנם חומרים טבעיים שיכולים לפגוע במראה של משטחים שונים.

דברים שמומלץ שיהיו בבית לפני שאתם מתחילים:

בקבוק שפריצר- ניתן לרכוש בחנויות לבית, עולה בדרך כלל בין 10-20 ₪.

מספר צנצנות זכוכית עם מכסים. סוף סוף יש שימוש לכל צנצנות הריבה והשמן ששמרתם בארון!

טי- שירטים ישנים שתוכלו להפוך לסמרטוטים- טוב לסביבה וטוב לכיס במקום לקנות סמרטוטים.

שמנים אתרים (בסוף החוברת תראו המלצות לשימושים השונים של שמנים).

חומץ, סודה לשתייה, תבלינים. סביר להניח שיש לכם כבר את רוב אלו בבית, אבל קחו בחשבון שכמעט כל חומרי הניקוי הטבעיים מכילים הרכבים שונים של רכיבים אלו, לכן כדאי לוודא שיש אותם.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

ניקיון המטבח

שטיפת כלים

- אפשר להוסיף למדיח כפית מיץ לימון לשפר את הפעילות כנגד דברים שומניים.
- אם בטעות הנחתם לאוכל להישרף בסיר, אם תשאירו את הסיר עם קצת חומץ ללילה, בבוקר תראו שהלכלוך נשטף בקלות.
- ללכלוך שקשה להוריד מהסירים ואתם לא יכולים לחכות לילה, אפשר להכין משחה משמן זית ומלח גס ולשפשף מעט- הלכלוך יורד בקלות.
- הוסיפו למי השטיפה כוס חומץ להברקת הזכוכיות. זכוכית עם כתמי אבנית קשים יותר אפשר לנגב במטלית עם חומץ נקי, או להשרות לכמה דקות בחומץ.
- לכתמי קפה ותה על ספלים, ניתן להשרות בחומץ למשך 1-2 שעות ולשטוף היטב.
- לכתמי קפה ותה על ספלים, ניתן לערבב מים עם סודה לשתייה ביחס 2:1, למלא את הכוסות ולהשרות ללילה. בבוקר לשטוף היטב.

ניקיון הכיור והשיש

- חצי לימון טבול בסודה לשתייה עושה עבודה מצוינת לניקוי משטחי עבודה (לא מתאים לאבן עדינה)
- לערבב במיכל עם שפריצר כוס חומץ לבן עם כוס מים, אפשר להשתמש לנקות את המשטחים והכיור.
- לניקוי השיש ניתן לערבב כוס מים עם 20 טיפות שמן אתרי לבנדר.
- לניקוי השיש ניתן לערבב כפית שמן אתרי רוזמרין עם 2 כפות מים.
- להניח בכלי גדול עם מכסה 2 כפות רוזמרין טרי, 2 כפות מרווה, 2 כפות לבנדר, 2 כפות נענע, 2 מקלות קינמון, 5 מקלות ציפורן שלמים. מלאו את המיכל בחומץ תפוחים עד הסוף. נערו מדי יום והשאירו סגור למשך 6 שבועות. סננו היטב את הנוזל, והניחו בצנצנת או בקבוק שפריצר נקיים. עמיד ל-18 חודשים, ומתאים לשימוש כמחטא משטחים, שמפו, מחטא לעור.
- לניקיון מטבח כללי- 2 כוסות מים 2 כוסות חומץ ו-3 כפות מיץ לימון. לערבב ולהשתמש.
- לפינות בהם יש לכלוך תקוע, לטבול מברשת שיניים ישנה בתערובת של שתי כפיות סודה לשתייה וכפית מים ולקרצף. במקרים קשים אפשר להשאיר את התערובת 10-20 דקות לפני השטיפה.
- לניקוי כיורים אפשר לערבב סודה לשתייה עם כמה טיפות שמן אתרי. (מנתה לדעתי יושב פה מעולה).
- לניקוי הצנרת, ניתן לשפוך לתוך הכיור חומץ נקי. כעבור חצי שעה, שפכו מים קרים.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

ניקוי מכשירים במטבח

- להסרת אבנית מהקומקום, הרתיחו מעט חומץ בקומקום. אל תשכחו לוודא שהוצאתם את החומץ והרתחתם פעם נוספת רק עם מים על מנת להימנע מכוס תה ממש מגעילה בפעם הבאה שתשתו חם.
- לנקות מכונת קפה, ניתן לשפוך מים עם חומץ ביחס 1:1 לתוך מיכל המים של המכונה, ולהפעיל. האמצע ההפעלה לכבות, ולתת לתערובת לנוח במשך כשעה. הדליקות שוב לסיום ההפעלה. אל תשכחו גם כאן- להפעיל פעמיים עם מים בלבד.
- לניקוי המדיח, ניתן לשפוך חצי כוס חומץ היכן שיושב הסבון ולהפעיל ללא כלים.
- ניתן גם להניח קערת זכוכית מלאה בחומץ על המדף העליון, ולהפעיל שטיפה חמה (ללא כלים נוספים).
- בשביל לנקות את התנור, ערבבו סודה לשתייה עם מעט מים ליצירת משחה. מרחו בתחתית התנור, השאירו כמה שעות (כשהתנור כבוי!) ונגבו.
- אפשר לנקות את המקרר עם כוס מים וכוס חומץ.
- אם יש לכם מיקרוגל, הניחו בכלי עמיד לחום כוס חומץ וכוס מים חמים, הפעילו את המיקרוגל ל 10 דקות. כעבור 5-10 דקות הוציאו את הכלי (בזהירות!) מהמיקרוגל ותוכלו לנגב את הלכלוך עם סמרטוט רטוב בקלות. אפשר גם רק מים עם כפית תמצית וניל.
- לניקוי קרש חיתוך מעץ, חתכו לימון ושפשפו אותו על המשטח. השאירו את המיץ לעשר דקות ושטפו. אחר כך (ובכל פעם שאתם רואים שהעץ מתייבש) אפשר למרוח שמן קוקוס על קרש החיתוך, או שמן זית. אל תשתמשו בשמן אם אתם תצטרכו להשתמש בקרש החיתוך בקרוב, כי ייקח לשמן זמן (לפחות יום מניסיוני) להיספג כמו שצריך.

הרחקת חרקים מהבית

- עלי דפנה מונחים על השיש עוזרים מעט בהרחקת נמלים.
- ניקיון משטחים עם חומץ עוזר להרחיק נמלים וחרקים.
- מקל קינמון או עלי דפנה ליד הקמח, פסטה או קטניות עוזרים להרחיק מהם חרקים לא רצויים.
- להשאיר קליפות מלפפון על משטח עליו ראתם נמלים למשך הלילה ירחיק אותן.
- שקית עם ציפורן תרחיק חיות מספריים.
- עלי עץ ארז, או שמן אתרי ארז יכולים לסייע בהרחקת עש מהארונות.
- לתלות סביב הבית כיסונים קטנים הכילים עלי נענע, עלי דפנה, ציפורן או אקליפטוס עוזרים להרחיק זבובים.
- לשים על האש לבישול סיר מים עם מלא קינמון עוזר להרחיק זבובים מהבית. ייתכן שאחרי זה תצטרכו להכין עוגיות אבל כי זה מריח טעים מאוד.
- להרחיק יתושים אפשר לערבב בשפריצר קטן 5 טיפות שמן אתרי לבנדר, 5 טיפות שמן אתרי ציטרונלה, 3-4 כפות תמצית וניל ו-5 טיפות שמן אתרי לימון. רססו לאוויר החדר. .

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

כביסה

- לסייע בהלבנת בגדים לבנים, אפשר להוסיף חצי כוס מיץ לימון למכונת הכביסה.
- להסרת כתמי דיו או צבע, השרו באלכוהול (באחוז גבוה) למשך שלושים דקות לפני השטיפה.
- להסרת כתמי עגבניות חומץ לבן ישירות על הכתם, לשטוף מיד.
- להסרת כתמי תה וקפה יש לשפוך מים רותחים מיד על הכתם, או אם הכתם ישן לשפשף עם בוראקס ומים ולשטוף מיד.
- להסרת כתמי דשא לשפשף עם סבון כלים.
- להסרת כתמי בוץ לייבש, ואז להבריש החוצה מה שניתן. את השאר לשפשף עם בוראקס ומים ולשטוף מיד.
- להסרת כתמי יין אדום- שפכו מלח, תנו לו לספוג את הצבע ואז הברישו את המלח, ושטפו מיד.
- ניתן להשתמש בחומץ כמרכך כביסה. הוא מעולה כסופג ריחות וכשהוא מתייבש אין שאריות של ריח של חומץ בכלל.
- להסרת כתמים נין לערבב כמה כפיות קרם אוף טרטור עם גליצרין, לרסס ולהכניס לכביסה.
- להסיר כתמים מהשטיח, אפשר לערבב כפית קורנפלור עם מעט מים ליצירת משחה והניחו על הכתם, שאמור עתה להיספג למשחה.
- לאבקת כביסה ניתן לערבב 100 ג' סודה לשתייה עם 20-30 טיפות שמנים אתריים.

ניקיון האמבטיה

חיטוי וניקיון האסלה

- הוסיפו 2 כפות שמן עץ התה לשתי כוסות מים ותשפכו לתוך שפריצר. אפשר לנקות עם זה את האסלה- להשאיר כ-30 דקות ואז לקרצף ולהוריד מים כרגיל.
- שפכו כוס סודה לשתייה לתוך האסלה, והניחו לכשעה. שפכו כוס חומץ, השאירו עוד חמש דקות ואז הדיחו את האסלה. אם האסלה אינה מלוכלכת במיוחד, אפילו לא צריך לשפשף!
- לאסלות שזקוקות לצחצוח יותר רציני, ניתן לערבב סבון בסיס עם סודה לשתייה ומעט חומץ. ניתן להוסיף שמן אתרי לריח יותר נעים. אפשר לצחצח ישר, או לתת לזה לשבת 20-10 דקות לפני הצחצוח.
- ערבבו סודה לשתייה עם כ-20 טיפות שמן עץ התה או שמן לימון לניקוי האסלה.
- כוס סודה לשתייה, כוס חומץ ו-10 טיפות שמן אתרי. מתחילים בלרוקן את הניאגרה (סוגרים את הברז, מורידים מים עד שמתרוקן). שופכים לאסלה את הסודה לשתייה, אחר כך שופכים חומץ (תנסו לוודא שהוא נוגע סביב כל האסלה) ותוסיפו את השמן האתרי. תהיה תגובה בין החומץ לסודה לשתייה, ואז השתמשו במנקה האסלות. החזירו את המים והורידו.
- כדי להכין מגבונים מחטאים לניקוי מושב האסלה, התחילו עם לגזור חולצה ישנה לריבועים קטנים. ערבבו בקערה כוס מים, 2 כפות סבון בסיס ו-10 טיפות שמן עץ התה. שפכו את התערובת על ה"מגבונים" שלכם, והניחו בקופסא אטומה. אל תשכחו לרשום על הקופסא מה יש בפנים! אחרי השימוש, תזרקו לכביסה ותשמרו לנגלה הבאה שתכינו.
- להניח בכלי גדול עם מכסה 2 כפות רזמרין טרי, 2 כפות מקווה, 2 כפות לבנדר, 2 כפות נענע, 2 מקלות קינמון, 5 מקלות ציפורן שלמים. מלאו את המיכל בחומץ תפוחים עד הסוף. נערו מדי יום והשאירו סגור למשך 6 שבועות. סננו היטב את הנוזל, והניחו בצנצנת או בקבוק שפריצר נקיים. עמיד ל-18 חודשים, ומתאים לשימוש כמחטא משטחים, שמפו, מחטא לעור.

ניקוי מראות

- לניקוי של מראות, חלונות, וברזים מכרום או לתת פיניש מבריש לאריחי קרמיקה, תערבבו בבקבוק שפריצר כוס אלקוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ לבן.
- מלאו צנצנת בקליפות פירות הדר (אורגניים), ושפכו מעל חומץ לבן. השאירו לכמה ימים (ועד שבועיים). סננו את החומץ לתוך צנצנת חדשה, ותוכלו להשתמש בנוזל החדש עם הריח הנעים לניקוי חלונות, שטיפת רצפות או לחיטוי משטחים.
- לניקוי של מראות, חלונות, וברזים מכרום או לתת פיניש מבריש לאריחי קרמיקה, תערבבו בבקבוק שפריצר כוס אלקוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ לבן.
- לניקוי זכוכית וחלונות, ניתן לערבב בבקבוק שפריצר כוס אלקוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ נקי.
- 2 כוסות מים, חצי כוס חומץ לבן או חומץ תפוחים, רבע כוס אלקוהול לחיטוי (70%) ו-1-2 טיפות שמן אתרי לריח. פחות מתאים כשחם מאוד בחוץ כי האלקוהול יתאדה מהר.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

חיטוי וניקיון האמבט והמקלחת

- לנקות את האמבטיה אפשר לשפשף עם סודה לשתייה ומים.
- לערבב בקערה גדולה עד שמגיע למרקם משחתי שלושת רבעי כוס סודה לשתייה, מיץ מחצי לימון, 3 כפות מלח, 3 כפות סבון כלים, חצי כוס חומץ ו-10 טיפות שמן אתרי לבחירתכם. לשפשף ולשטוף היטב עם מים.
- ערבבו חצי כוס סודה לשתייה, 3-8 טיפות שמן אתרי וכף של תבלין או פרח מיובש קצוץ (עשויים להתאים כאן לבנדר, בזיליקום, נענע, מרווה, ורד, קלנדולה או קליפות הדורים). השאירו בצנצנת עם מכסה וכשצריך מנערים קצת לתוך הכיור ומשפשפים עם ספוג או סמרטוט. לשטוף היטב.
- להסיר שאריות סבון מהאמבטיה והמקלחת, ערבבו 2 כפות סודה לשתייה, 1 כף מלח וכף בורקס בתוך צנצנת או קערה, ערבבו היטב. לשימוש יש להרטיב מעט את המשטח עם מים או במקרים חמורים חומץ, פזרו את האבקה והניחו לחמש דקות. יש לשפשף עד שנקי ואז לשטוף עם מים (או חומץ במקרים הקשים).
- לניקוי פורצלן אפשר למרוח מעט קרם אוף טרטור לשפשף ולשטוף.
- על מנת להסיר שאריות מינרלים מהברזים, ניתן למלא שקית עד האמצע ולקשור את השקית סביב לברז ולהניח ללילה. בבוקר לשטוף היטב במים.
- חתכו אשכולית לחצי, שפשפו את פנים האמבט, פזרו מלח גס והשאירו לכמה דקות. אחר כך לנגב ולשטוף.
- אם תנגבו את דלתות הזכוכית של המקלחת עם מטלית ועליה כמה טיפות שמן אתרי לימון בערך פעמיים בחודש, תוכלו למנוע את היווצרות העובש והאבנית.
- השפריצו חומץ על מקומות בהן גדל עובש על הקירות, הניחו לרבע שעה לפני שתשטפו היטב ותניחו להתייבש.
- מלאו צנצנת בקליפות פירות הדר (אורגניים), ושפכו מעל חומץ לבן. השאירו לכמה ימים (ועד שבועיים). סננו את החומץ לתוך צנצנת חדשה, ותוכלו להשתמש בנוזל החדש עם הריח הנעים לניקוי חלונות, שטיפת רצפות או לחיטוי משטחים.
- לניקוי של מראות, חלונות, וברזים מכרום או לתת פיניש מבריש לאריחי קרמיקה, תערבבו בבקבוק שפריצר כוס אלוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ לבן.
- כדי ליצור חומר מחטא טבעי, ערבבו 16 אונץ מים, 3 כפות סבון בסיס, 30 טיפות שמן עץ התה ושימו בשפריצר. לחומר חיטוי טבעי אחר ניתן למלא בקבוק שפריצר עד הרבע עם שמנים אתריים של עץ התה ולבנדר, ואז עד הסוף עם מים.

הברקת הברזים

- על מנת להסיר אבנית מהברזים באמבטיה, אפשר למרוח מיץ לימון ולהשאיר ללילה. בבוקר לנגב עם מטלית לחה.
- עוד שיטה שעובדת טוב להסיר אבנית מברזים היא פשוט להשתמש בחומץ נקי לנגב ולראות איך הכול יורד בקלות.
- לניקוי של מראות, חלונות, וברזים מכרום או לתת פיניש מבריש לאריחי קרמיקה, תערבבו בבקבוק שפריצר כוס אלוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ לבן.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

סלון וחדרי השינה

ניקיון הריטים

- קחו חולצה ישנה, עדיף שתהיה עבה יחסית. גזרו אותה לריבועים בגודל סמרטוטים. קחו קערת זכוכית גדולה, ומלאו בכוס מים חמימים, 2 כפות שמן זית ועוד כ-20 טיפות שמן אתרי לבנדר. הניחו את כל הסמרטוטים בתוך המים והשאירו לכמה דקות. תלו בחוץ לייבוש. כאשר הם יבשים, הניחו בתוך צנצנת סגורה את כל הסמרטוטים. אפשר להוסיף עוד כמה טיפות שמן אתרי לבנדר, ואם יש בידיכם אז גם ענף לבנדר יכול להיות תוספת נחמדה. עכשיו, כל פעם שצריך מטלית לאיבוק אתם יכולים לקחת משם, מעט השמן שנספג במטליות עכשיו יעזור לאבק להידבק ביתר קלות וישאיר אחריכם ריח נעים בבית.
- 2 כוסות שמן (זית) מעורבבים עם מיץ מלימון אחד יכולים להיות מעולים לניקוי הריטי עץ בעזרת מטלית לחה. אפשר להחליק שפשופים ושריטות על עץ בהיר עם תערובת דומה ביחס 1:1.
- להכנת תרסיס לניקוי אבק- שפכו לתוך בקבוק שפריצר 1 כוס חומץ לבן, חצי כפית שמן זית ו-3 כוסות מים וערבבו היטב. רססו על הריטים, ונגבו.
- שלושת רבעי כוס שמן זית, מיץ מרבע לימון, כף חומץ 3-4 טיפות שמן אתרי. ערבבו הכול יחד. הרטיבו מטלית ואז סחטו היטב, טבלו בפוליש שיצרתם ונגבו את המשטחים. סיימו את ההברקה בעזרת מגבת יבשה. יכול לשמש גם להברקת פלדת אל-חלד.
- מטהר אוויר אפשר לעשות על ידי ערבוב של כף סודה לשתייה עם 2-3 טיפות שמן אתרי. שפכו את התערובת לבקבוק שפריצר, ומלאו עד הסוף עם מים מזוקקים. יכול לשמש לטיהור אוויר, אך גם על שטיחים, ספות, נעליים וכו'.
- אם למזרון או לספה מביד נעשה ריח פחות נעים, אפשר לערבב סודה לשתייה עם כמה טיפות שמן אתרי, ולפזר את האבקה על הריטי הרצוי. להמתין שעה, ואז לשאוב.
- אם אתם רוצים ריח נעים בארונות הבגדים שלכם, אפשר לערבב 100 ג' מלח גס עם כ-50 טיפות שמן אתרי בצנצנת. אפשר להשאיר את הצנצנת ללא מכסה בארון, או עם מכסה מחורר לשחרור מושהה מסוים. כל כמה שבועות תצטרכו לחדש את השמן האתרי.

ניקוי חלונות

- הוסיפו ל-50 מ"ל מים כ-10 טיפות לבנדר ונקו בעזרת זה את החלונות.
- ערבבו רבע כוס חומץ, ו-2 כוסות מים ושימו בשפריצר. השפריצו על החלון ונגבו עם נייר עיתון.
- מלאו צנצנת בקליפות פירות הדר (אורגניים), ושפכו מעל חומץ לבן. השאירו לכמה ימים (ועד שבועיים). סננו את החומץ לתוך צנצנת חדשה, ותוכלו להשתמש בנוזל החדש עם הריח הנעים לניקוי חלונות, שטיפת רצפות או לחיטוי משטחים.
- לניקוי של מראות, חלונות, וברזים מכרום או לתת פיניש מבריש לאריחי קרמיקה, תערבבו בבקבוק שפריצר כוס אלקוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ לבן.
- לניקוי זכוכית וחלונות, ניתן לערבב בבקבוק שפריצר כוס אלקוהול לחיטוי, כוס מים וכף חומץ נקי.
- 2 כוסות מים, חצי כוס חומץ לבן או חומץ תפוחים, רבע כוס אלקוהול לחיטוי (70%) ו-1-2 טיפות שמן אתרי לריח. פחות מתאים כשחם מאוד בחוץ כי האלקוהול יתאדה מהר.

מאיה חריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

ניקיון רצפות

- אפשר להוסיף למים חומץ 2-4 טיפות שמן אתרי עץ התה ולשטוף את הרצפה כרגיל.
- מלאו צנצנת בקליפות פירות הדר (אורגניים), ושפכו מעל חומץ לבן. השאירו לכמה ימים (ועד שבועיים). סננו את החומץ לתוך צנצנת חדשה, ותוכלו להשתמש בנוזל החדש עם הריח הנעים לניקוי חלונות, שטיפת רצפות או לחיטוי משטחים. אפשר לערבב בפנים מה שאתם רוצים. תפוז מתאים עם קינמון וציפורן (שלמים). אפשר אשכולית עם נענע. אפשר לימון עם רוזמרין. מה שאתם רוצים!
- להניח בכלי גדול עם מכסה 2 כפות רוזמרין טרי, 2 כפות מרווה, 2 כפות לבנדר, 2 כפות נענע, 2 מקלות קינמון, 5 מקלות ציפורן שלמים. מלאו את המיכל בחומץ תפוחים עד הסוף. נערו מדי יום והשאירו סגור למשך 6 שבועות. סננו היטב את הנוזל, והניחו בצנצנת או בקבוק שפריצר נקיים. עמיד ל-18 חודשים, ומתאים לשימוש כמחטא משטחים, שמפו, מחטא לעור.

צמחים מומלצים לטיהור אוויר הבית

- במבוק
- גרברה
- כריזנטמות
- פיקוס
- קיסוס החורש
- ספטיפיליום
- ירקה מצויצת
- סחלב
- פילודנדרון
- אנתוריון
- שרך בוסטון
- אזליאה

הדברים הבסיסיים

בחירת שמנים אתריים

*שימו לב ששמנים אתריים עשויים להיות בעייתיים לחיות בית מסוימות. התייעצו עם וטרינר לפני שאתם משתמשים בשמנים על רהיטים של החיות. הימנעו משמני הדרים אם יש לכם חתולים.

*נשים בהריון או מניקות ותינוקות מתחת לגיל 18 חודשים יש להיזהר עם שמנים אתריים ולהתייעץ עם מומחה לפני שילוב שמנים בחומרי הניקוי בבית.

*השמנים האתריים חזקים, והשימושים המומלצים פה הם לחומרי ניקוי ולא לשימוש על העור. לפני כל שימוש עורי או פנימי חייבים להתייעץ עם מומחה.

קצת על השימושים והתכונות השונות של מספר שמנים אתריים.

אקליפטוס גלובולוס- מרגיע ומחזק. אנטי ויראלי, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי נוגד זיהום ודלקת, ומרחיק חרקים. מתאים להפרעות נשימה.

ארז האטלס- מרגיע וגברי. אנטי פטרייתי, אנטי בקטריאלי, מחטא ומרגיע. מתאים לבעיות נשימה ובעיות בזרימת הדם. מתאים לעור ולשיער. מרחיק חרקים.

אשכולית- שמן מעורר ומעודד. מחטא, אנטיספטי. מעודד ניקוי רעלים.

בזיליקום- מעורר ומפקס. מחטא, אנטי בקטריאלי ואנטי ויראלי ונוגד דלקות. מרגיע שרירים. מתאים לבעיות נשימה. מתאים להרחקת חרקים. אינו מתאים לסובלים מאפילפסיה.

ג'וניפר- מטהר אוויר. מעולה לעור. אנטיספטי, מחטא. מעודד ניקוי רעלים בגוף.

גרניום- מרגיע. אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, נוגד דלקת. מסייע לבעיות הורמונליות. מרחיק חרקים.

ורד- מרגיע ומעודד. מנחם. נוגד זיהום ונוגד דלקת. מתאים לנשים. מעולה לעור.

יסמין- מעורר ומרומם. מזמין. אנטי בקטריאלי. מתאים לעור רגיש ויבש.

לבנדר- שמן לבנדר מאוד מרגיע, מסייע להפרעות שינה. אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, אנטיספטי, נוגד דלקת.

לימון- שמן עם איכות מרוממת. אנטיספטי אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, אנטי ויראלי, נוגד דלקת, מעודד מערכת חיסון. ריח מחטא ומסייע להעלים ריחות לא נעימים. להימנע ממגע עם העור, במידה והיה כזה יש לשים לב כי עשוי לגרום לרגישות לאור ויש להימנע מחשיפה לשמש.

למון גראס- מעורר ומנקה את המחשבה. מחטא, אנטי פטרייתי, אנטי בקטריאלי, נוגד דלקת. מרחיק חרקים. נאמר שמסייע לנקות את האלקטרומגנטיות שנוצרת בעקבות מכשירי חשמל רבים. עשוי לגרום לגירוי בעור, יש להימנע ממגע ישיר.

מור- מחמם ומרומם. אנטי ויראלי, אנטיספטי, אנטי פרייטי. נוגד זיהום ונוגד דלקת. מעולה לעור ולשיער.

מאיה הריש, נטורופתית N.D

Mayanaturopathy@gmail.com

www.mayanaturopathy.com

www.facebook.com/mayanaturopathy

054-4672180

מנתה- מעורר ומקרר. מחטא, אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, אנטיספטי, נוגד דלקת. מתאים לכאבי ראש.

מרווה- מתאים לתשישות נפשית ופיסית. מעולה לעור ולשיער. מחטא אנטי פטרייתי.

נרולי- מרגיע ומרומם. אנטי בקטריאלי, אנטיספטי, אנטי ויראלי, אנטי פרזיטי, דאורדורנט. נוגד זיהום.

עץ התה- שמן עם איכות מחטאת. אנטי בקטריאלי, אנטי ויראלי, אנטי פטרייתי ואנטי פרזיטי.

ציטרונלה- מרגיע. אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי ונוגד דלקת. מרחיק חרקים.

קינמון- מחמם ומרומם, מחזק מערכת חיסון. מחטא אנטי בקטריאלי אנטי מיקרוביאלי אנטי ויראלי ואנטי פטרייתי.

רוזמרין- מרומם ומרענן. אנטי בקטריאלי, אנטי פטרייתי, אנטי ויראלי, אנטי פרזיטי. מסייע לזיכרון ולריכוז. מתאים לבעיות נשימה. מתאים להרחקת חרקים. לא מומלץ לסובלים מיתר לחץ דם, ולבעלי נטייה לפרכוסים. לא מתאים לנשים הרות ומניקות.

תפוז מתוק- שמן עם איכות מרוממת. מאוד מתאים לחומרי ניקוי. מטהר אויר. מחטא. עשוי לגרום לרגישות לאור ויש להימנע מחשיפה לשמש 12 שעות אחרי מגע עם העור אם היה כזה.