

„Ez csak természetes”

Információs füzet



DDOP-4.1.2/B-13-2014-0001

*Szegregáció helyett integráció
Alsómocsoládon”*

PB
12015

H5139



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kiadó: Köz-Tér-Háló Alapítvány
Lektorálta: Oláh Roland kuratóriumi elnök
Nyomtatás: SZEC SOX Nyomda, Dombóvár
Felelős vezető: Csonti Zoltán

Tartalomjegyzék

Szappanfőzés, szappanöntés rejtelsei.....	4
Tisztaruhát természetesen.....	13
"Tavaszi szél" Nagytakarítás olcsón és természetesen.....	17
"A bőröd is tükör" Természetes alapú higiénia és kozmetika	32
„Fűben-fában orvosság”	45
“Legyünk válogatósak” Szelektív hulladékgyűjtés szükségessége, illegális hulladéklerakó helyek környezeti hatásai	50

Szappanfőzés, szappanöntés rejtelmei

Szappan készítése házilag - a természetes szappan

A természetes szappan három fő összetevője

- Állati zsírok és/vagy növényi olajok
- Nátrium-hidroxid (NaOH), más néven marónátron/nátronlúg/marószóda/marólúg/lúgkő
- Valamilyen folyadék, amelyben a nátronlúgot feloldjuk

A zsírok/olajok, a nátronlúg és a folyadék alapvető hozzávalók, mert ezek nélkül nem lehet szappant készíteni.

Folyadékok

- **Víz** – a leggyakrabban használatos a nátronlúg feloldására. A legjobb a desztillált víz, de ha a csapvíz nem nagyon klóros, nyugodtan használható az is.
- **Teák és gyógynövény főzetek** – mindenféle tea és gyógynövény főzet használható folyadékként szappankészítéshez. Az egyetlen, amire figyelni kell, hogy a főzetet alaposan ki kell hűteni, mielőtt feloldanánk benne a nátronlúgot. A nátronlúggal való kontaktus szinte mindig megváltoztatja, vagy el is törli a tea vagy gyógynövény főzet eredeti színét és illatát.
- **Gyümölcs- és zöldséglevek** – előnyben részesítendőek a természetes levek, melyek cukortól és egyéb adalékoktól mentesek. A levek használhatóak önmagukban vagy vízzel keverve.

- **Tej** – a legjobb, ha természetes, bármilyen típusú. A tejben jelenlévő cukor miatt a tej kb. kétharmad részét érdemes használat előtt lefagyasztani, elkerülendő hogy a nátronlúg megégesse.

Nátronlúg

A nátronlúg a nátrium-hidroxid leggyakrabban használt neve. Egy nátrium atom (Na) egy oxigén atommal (O) és egy hidrogén atommal (H) alkotott alkáli vegyülete. A kémiai kötés nagyon labilis, ez az oka annak, hogy a nátronlúg igen gyorsan és magas hőt képezve lép reakcióba a különféle folyadékokkal. A szappankészítéshez 98-99%-os tisztaságú, vízmentes nátrium-hidroxid használatos. Nem szabad egyéb nátronlúg alapú termékeket használni.

Zsírok

A zsírok (állati eredetű zsírok és növényi olajok, a jövőben így nevezzük őket együttes nevükön) a szappanok legfontosabb összetevői. Mindenféle zsír vagy olaj használható, és mindegyik különféle tulajdonsággal ruházza fel a szappant.

A szappankészítők általában két fő csoportra osztják a zsírokat:

- **Bázis zsírok** – azok a zsírok, amelyek nagyobb mennyiségben vannak jelen egy szappanban. Általában olcsóbbak és könnyedén beszerezhetőek. A szappankészítés legjobb alapanyagának az olívaolajat tartják, de a kozmetikai ipar főbb szappan-alapanyagai a pálmaolaj és a kókuszolaj, a családi hagyományok követői pedig az állati zsírra esküsznek.
- **Tápláló zsírok** – a legértékesebb zsírok és olajok, amelyek ápoló tulajdonságokban a leggazdagabbak. A

tápláló zsírokat általában nem alkalmazzák a receptekben előírt zsír 3-20%-ánál nagyobb mennyiségben, mert elpuhíthatják a szappant, vagy némely olaj esetében (pl. a lenolaj) meggyorsíthatják annak avasodását. Kis mennyiségben a bázis zsírokhoz keverve viszont nagyszerű bőrpoló tulajdonságokkal ruházzák fel a szappant, illetve azokkal együtt jobb, krémesebb habzást biztosítanak. A tápláló zsírok általában drágábbak és nehezebben beszerezhetőek. Ebbe a kategóriába sorolják például az édesmandula-olajat, a jojobaolajat, a sheavajat, stb.

Fakultatív hozzávalók

Ide sorolunk minden olyan anyagot, amelyeket a szappanban a személyes ízlésünknek megfelelően vagy a kívánt hatás fokozása érdekében alkalmazhatunk.

Illatanyagok

Két fajta illatanyag közül választhatunk:

- **Illóolajak** – az illóolajak a növények, virágok különféle módon kivont illatanyagai. Habár természetes eredetűek, az illóolajak nagyon tömény illatanyagok, amelyek mérgezést illetve irritációt okozhatnak, ha nem bánunk velük óvatosan.
- **Parfüm illatok** – a parfüm illatok szintetikus eredetű anyagok, amelyek próbálják utánozni a természetben megtalálható aromákat. Ezek az illatok általában hígítottak valamilyen alkohol- vagy olaj alapú bázisban.

A szappanokban csak kozmetikai használatra tesztelt valódi 100%-os illatokat használjunk, soha ne alkalmazzunk szintetikus, gyertyához vagy a környezet illatosítására ajánlott olcsó kémiai illatanyagokat. Ezek olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek irritálják a bőrt, károsítják az agyat.

Színezékek

Létezik természetes alternatíva a szappan színezésére (fűszerek, festékanyagokat tartalmazó növények, mint például a kurkuma, az algák, az indigó, a henna, a báránypirosító vagy más néven alkanna), vagy használhatunk ásványi anyagú kozmetikai pigmenteket. Fontos, hogy ha a pigmentek mellett döntünk, ne használjunk más hobbikhoz kapható festékeket vagy színezőket, mert irritálhatnak.

Egyéb természetes adalékok

Rengeteg egyéb összetevővel tudjuk kiegészíteni a szappanunkat az állagának javítására, illetve tetszetősebbé tételére. Az agyagtól a magokig, a lisztől a mézig, a selyemkivonattól a tojásig. Fontos, hogy mindig jó minőségű összetevőket válasszunk, és gondosan mérjük ki a mennyiségeket.

Antioxidánsok

A szappannak nincs szüksége tartósítószerre. Az enyhe lúgos pH gátolja a baktériumok vagy csírák szaporodását. Az egyetlen probléma, ami felmerülhet az oxidáció, illetve annak hatásai: az enyhe avas szag és a sárgás foltok. Az egyetlen hatékony antioxidáns, amely a szappanokban is nyugodtan alkalmazható, a rozsmaring kivonat (ROE).

Eszközök és formák

Az otthoni szappankészítéshez nincs szükség semmiféle speciális eszközre vagy berendezésre. Elég körülnézni a konyhában ahhoz, hogy megtaláljuk a szükséges dolgok nagy részét.

Két fontos jellemző, aminek meg kell, hogy feleljenek a használatra kiválasztott eszközök és formák:

- ellenállóság a lúggal és savakkal szemben
- hőállóság

Biztonsági eszközök

- Konyhai gumikesztyű
- Professzionális védőszemüveg vagy úszószemüveg
- Professzionális szájjvédő maszk vagy vastagabb sál a lúg gőzének belelégzése ellen

A biztonsági eszközöket minden egyes alkalommal fel kell vennünk, amikor a lúgot mérjük, amikor a lúgot feloldjuk a vízben, amikor a lúgot a zsírokba öntjük és keverjük, illetve amikor a kész masszát a formába öntjük. A gumikesztyűt pedig fel kell vennünk akkor is, amikor a szappant felvágjuk, illetve minden alkalommal, amikor a még friss szappanhoz nyúlunk.

Eszközök a hideg eljáráshoz

- Digitális mérleg az adagok grammra pontos méréséhez;
- Hőmérő, amellyel megmérjük a lúgoldat és a zsírok hőmérsékletét, és amelynek skálája minimum -10°C és $+110^{\circ}\text{C}$ között mozog;
- Egy inox acél lábos a zsírok melegítéséhez és a massa összekeveréséhez;

- Egy hőálló üveg- vagy kerámiakancsó, amely ellenáll a nátronlúg vizes oldata által termelt magas hőnek;
- Inox acél kanál a nátronlúg mérésére és az oldat keverésére;
- Fakanál;
- Botmixer;
- Öreg takaró a formába öntött massa melegen tartására.

Ha szeretnénk a meleg módszerrel kísérletezni, ezeken az eszközökön kívül, amelyek alapvetően szükségesek, be kell szereznünk egyéb dolgokat, aszerint hogy milyen főzési technikát alkalmaznánk.

Formák

A hideg vagy meleg eljárással készített szappan formái meg kell, hogy feleljenek néhány alapvető elvárásnak:

- Rugalmasság, hajlékonyság anélkül, hogy eltörnének, amikor a kész szappant eltávolítjuk;
- Hőállóság, különösen a meleg eljárás esetén;
- Jó hőszigetelő tulajdonság a hideg eljárás esetén;
- Ellenállóság a lúg, illetve az illóolajok maró hatásával szemben.



7. lépés: a “zselé-fázis”

Miután a fakultatív hozzávalókat is a masszába kevertük, öntsük a szappant a formákba. A formákat takarjuk le Folpackkal, és szigeteljük le őket jól a takarókkal, hogy melegen maradjanak.

8. lépés: az érlelés

Hagyjuk a szappant letakarva a formákban 48 órán át. Ezután vegyük ki a megszilárdult szappant a formákból. Ha szükséges, most tudjuk a szappant a kívánt formára vágni, de vigyázni kell, hogy ne érintsük a friss szappant kesztyű nélkül. Keressünk a szappanoknak egy száraz és hűvös helyet, és hagyjuk érlelődni, szikkadni. A szappanosodás néhány héten belül ki fog teljesedni, de az Olívaolaj-szappan optimális érési ideje 6-8 hét.

Forrás: <http://antalvali.com/szappan-keszítése-hazilag.html>



Tisztaruhát természetesen

Természetesen tiszta - Tuti tippek mosáshoz

Nagymosás? Már régóta nem az a nehéz munka, ami nagyanyáink korában volt. Egy kis mosópor, egy kis öblítő, be az automatába, és már zúg is a gép. Ami aztán kifolyik a mosógép csövéből, az minden, csak nem egészség. Vegyszerrel teli, mérgező lé. Pedig lehetne másként is. Olcsóbban és egészségesebben.

Nagyon jó megoldás a *mosódió*, ami kíméli a környezetet, és még az anyagokat is puhítja. A Dél-Indiában és Indonéziában őshonos termés nevét a benne lévő különleges anyagnak, a szaponinnak köszönheti, amely vízzel érintkezve enyhén habzani kezd, és úgy működik, mint a szappan. Zsíroltó hatásának köszönhetően eltávolítja a szennyeződések a ruhákból, és kíméli a színt is.

Így kell használni:

- A víz keménységétől függően négy-nyolc fél héjat helyezünk egy vászonzacskóba vagy egy vékony pamutzokniba. A zsákot vagy a zoknit jó szorosan kössük be, mert a mosás során a héj apró darabokra törik. Az így becsomagolt terméket helyezzük a mosógép dobjába.
- Az első mosás előtt érdemes beáztatni a héjakat néhány órára, vagy kétszer-háromszor rájuk ütni kalapáccsal, hogy könnyebben kioldódjon a hatóanyag.
- Egy adag diót a mosási hőfoktól, a víz keménységétől és

a ruhák szennyezettségétől függően két-három alkalommal lehet felhasználni mindaddig, amíg a héjakat használat után ragadósnak nem érezzük. Az elhasznált diókat bele lehet dobni a komposztba vagy a háztartási hulladék közé.

- A mosódió fehérítő anyagokat nem tartalmaz, ezért a fehér ruhák színének megőrzéséhez ajánlatos biofehérítőt vagy szürkülésgátló port használni.

A mosószappan illata

Mivel a mosószappan az élővizekben teljesen lebomlik, jóval kíméletesebb a környezethez, mint a hagyományos mosószerek. Fontos, hogy használat előtt gondosan elő kell készíteni, ugyanis ez csak pelyhesítve használható. Sajtreszelővel végezzük el ezt a feladatot. A szappan harmadának lereszelése tíz percbe telik, és nagy megkönnyebbülésünkre a reszelő használható állapotban maradt. A szappanreszeléket tesszük a mosógép dobjába.

Mire jó még a mosódió?

- **Fertőtlenítő hatású mosogatószer:** tegyünk három-négy fél héjat fél liter vízbe, és forrás után főzzük még tíz percig. Kihűlés után adjunk hozzá 20 ml ezüst-kolloidot.
- **Felmosószer:** a fentiek szerint elkészített mosogatószerből fél litert öntsünk egy vödörnyi vízhez.
- **Sampon:** négy darab fél héjat főzzünk egy liter vízben tíz percig.
- Ha egy liter forró vízben feloldunk három evőkanálnyi mosószódát, a **legzsírosabb tűzhelyet, csempét, linóleumot** is megtisztíthatjuk.

- A **piszkos kefék, konyharuhák, rongyok, szivacsok** meleg, mosószódás vízben tisztíthatók, szagtalaníthatók.
- Mosogatáskor öt liter forró vízben oldjunk fel egy evőkanál mosószódát. Az oldat még az **odaégett tejet és a zsiradékot** is eltávolítja az edényekről.
- Az **üvegedényeket** elmosás után ecetes vízzel ajánlatos leöblíteni, különben foltosan száradnak.

Mosás, mosószerek

A probléma:

- a legtöbb mosószert tartalmazza az alábbiakat: fehérítőszer, foszfát, illatosító anyagok, mesterséges adalékanyagok, enzimek ⇒ károsítják az élővizet, mérgezőek lehetnek vagy ekcémát okozhatnak;
- az öblítők gyakran allergiát kiváltó illatanyagokat tartalmaznak;
- a mosogatószerek is gyakran tartalmaznak foszfátot;
- a mosás, mosogatás során sok energiát és vizet pazarolhatunk.

A megoldás:

- gyűjtsük külön a különböző mosást igénylő szennyeszt alapanyaguk és szennyezettségük szerint (pl. nagy bevásárló zacskókban);
- áztassunk mosás előtt (az "idő" helyettesítheti a vegyszert, a hőt és az erőteljes súrolást is);
- vízlágyító használatával a mosószert mennyisége harmadára-ötödére csökkenthető (pl. mosószóda);
- az ecet minden textil színelénkítő, puhító hatású öblítő szere (semlegesíti a mosószert-maradványokat);

- a fehér ruhákhoz citromlevet, a színesekhez ecetet öntsünk színük megtartása érdekében;
- az erősen szennyezett, foltos, olajos ruhát egy éjszakára langyos, szódás vízben érdemes áztatni;
- foszfátmentes mosóport vegyünk;
- ne vegyünk univerzális mosóport, mert rengeteg vegyi anyagot tartalmaz;
- öblítőszer ne vegyünk, szükség esetén kevés ecettel, vagy természetes illóolajjal helyettesítsük;
- a világos, illetve a fehér pamut ruhadarabokat érdemes napon szárítani, mert fertőtleníti és fehérit;
- a környezettudatos mosás már a ruhavásárlásnál kezdődik: az alapanyag, a bevarrt gombok anyaga, a csatok, gumik minősége szabja meg, mekkora energia- és vegyszerbefektetéssel lehet a ruhát később tisztán tartani;
- edénytisztításra tökéletesen alkalmas az ecet vagy a citrom, súrolásra konyhasót, mosószódát vagy szódabikarbónát használhatunk.

Forrás: http://www.nlcafe.hu/egeszseg/20090803/mososzer_a_farol/



„Tavaszi szél”

Nagytakarítás olcsón és természetesen

Háztartás régen

Azt mondják a takarítás alapeszköze a víz és a rongy, de ez az alapfelszerelés sem volt mindig karnyújtásnyira, hiszen gondoljunk csak vissza azokra az időkre, amikor még nem volt bevezetve a háztartásokba a víz. Akkoriban tehát a takarítás megkezdésének előfeltétele a víz beszerzése volt, vagyis elmenni a vödörrel a kútra...

Amíg földpadlós lakások voltak, addig elegendő volt általában nyírfavesszőből készített seprűvel felseperni, majd amikor megjelentek a mesterséges padlóburkolatok (tégla, kerámia, parketta), akkor egyéb munkálatok is bonyolították a padlótisztítást. Sikálás, súrolás, majd fényezőpasztával való vikszolás.

Fényesítésre helyenként méhviaszt használtak, melyet szappannal és más anyagokkal keverték össze, s így kaptak belőle fényezőpasztát. Ezen kívül lenolajat, terpentint (tülevelű fa gyantája) is használtak fényezésre.

A mosás kezdetben a folyónál történt tiszta vízzel, erős csapkodással, egy arra alkalmas faeszközzel, a sulyokkal. A művelethez kezdetben nem használtak sem szappant, sem mosószert, de a nap erőteljesen fehértette és fertőtlenítette a ruhaanyagot. Otthon mosódézsában történt a nagymosás. Általában arra a napra nem iktattak más tevékenységet, sőt az

ebédfőzéssel sem bajlódtak. Mialatt a piszkosabb ruhák áztak az egyik dézsában, addig a másikon a kényesebb vagy kevésbé szennyezett darabokat kézzel átöblítették. Az erős szennyeződéseket lúgban vagy szódában áztatták.

Mit használtak a makacs foltok eltávolítására?

Zsír és olaj: kréta, pipaagyag.

Tintafolt: citromlé, hagymalé, vagy vizelet.

Viaszfolt: vászondarabba forró széndarabot csavartak, a viaszfoltra helyezték, amely felolvasztotta azt.

Ecet- és gyümölcsfoltok: tej vagy citromlé.

Keményítésre keményítőtartalmú élelmiszereket használtak. Burgonyát, rizst stb. lereszeltek vagy ledaráltak, felfőzték, majd leszűrték. Ebbe a főzővízbe áztatták a keményítésre szánt ruhadarabokat.

Forrás: <http://www.lettudatos.com/termeszetes-eredetu-tisztitoszerek-a-haztartashan.html>

Háztartás ma

A mai háztartásokban is minden további nélkül sikerrel alkalmazhatók az alábbi természetes anyagok:

Ecet: a legáltalánosabb és a legtöbb mindenre alkalmas természetes tisztítószer, fertőtlenít és oldja a vízkövet. Mosásnál az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeit. A háztartásokban alkalmazott, hígított ecet a környezetre nem ártalmas. A régi kötött ruha újra puha és rugalmas lesz, ha ecetes vízben öblítjük ki.

Ecetet használhatunk az alábbi műveletekhez is: a fürdőszobában csaptelepek, mosdó, fürdőkád; a konyhában a mosogató, a csap tisztításához langyos vízbe tegyünk egy kevés ecetet, majd egy benedvesített ronggyal töröljük át ezeket. Festékfoltok eltávolítására is alkalmas (ablak, padló). A hűtőszekrény takarításához használjunk ecetet vagy szódobikarbónát, elveszik a kellemetlen szagokat és eltávolítják a foltokat. A hűtőszekrény gyakoribb takarítását fontos hangsúlyozni, mert erre elég ritkán kerítünk sort, annak ellenére, hogy ott is megtelepedhetnek a gombák. A mélyhűtő takarítására is érdemes gyakrabban időt szánni. Fontos, hogy a letisztítás után szárazra kell törölni mindent.

Az ecet képes eltüntetni a gyümölcsfoltokat. A foltra tegyünk ecetet, majd 10 perc múlva öblítsük ki. Ecetes vízzel ablaküveg, ecet és só keverékével pedig kristálytárgyak, vázák tisztíthatók. Temetői vázák, vagy amelyben sokáig volt vágott virág szintén ezzel a keverékkel tisztíthatók, szagmentesíthetők. Festéskor kis tálkába helyezett ecet semlegesíti a festékszagot.

Szódabikarbóna: konyhai edények súrolásakor készítsünk szódabikarbónából és egy kevés vízből kenhető pasztát, és ezzel dörzsöljük át a rozsdamentes edényeket. Kávé-, teafoltos csészék, bögrék újjászületnek, ha szódabikarbónával dörzsöljük át őket. A műanyag és a fa vágódeszkák tisztítására használjunk sóból és szódabikarbónából készült keveréket; szagtalanít és fertőtlenít is egyben. Tisztán tartja a lefolyót, ha időnként egy tasak szódabikarbónát beleöntünk.

Hűtőszekrénybe helyezve egy tálkába szórt szódabikarbóna magába szívja az ételszagokat. A szemetesvödörbe és más bomlásterméket tartalmazó helyre szórt szódabikarbóna elveszi a kellemetlen szagokat.

Ezüst tárgyakat újra csillogóvá tesz, ha szódabikarbónás puha ronggyal áttöröljük. A megsárgult márványt is életre kelti, ha szódabikarbónával átdörzsöljük. A szódabikarbóna és víz keverékéből készült pasztával könnyen letakaríthatjuk a vasaló talpára égett szennyeződést.

Szőnyegtisztításnál a kellemetlen szagú foltra szórt szódabikarbóna néhány óra múlva kiporszívózható. Fehér ruhák mosásakor az áztató vízbe szórt szódabikarbóna nagyobb fehérséget biztosít.

Citromlé: gyenge, természetes sav, fehéritőszerként használható.

Makacs foltok?

Folttisztításkor törekedjünk arra, hogy minél gyorsabban lépünk akcióba és használjuk az adott folttípus eltávolítására alkalmas szert. Természetes folteltávolító-szerek a következők: citrom, ecet, glicerin, tiszta alkohol, bórax.

Vérfolt: áztassuk hideg, sós vízben, majd mossuk ki szappannal. Ha már nem friss a folt, keverjük össze keményítőt egy kis vízzel, és ezt tegyük a foltra.

Viaszfolt: tegyük a ruhát a mélyhűtőbe vagy tegyük rá jégkockát.

Rágógumi: tegyük a ruhát a mélyhűtőbe vagy tegyük rá jégkockát.

Zsírfojtok: burgonyaliszt használható, vagy szórjunk rá sót.

Penészfolt: öntsünk rá erős szappanos oldatot és sót, tegyük ki napfényre és tartsuk nedvesen.

Fenti tisztító- és takarítószerke előnyei: olcsók, könnyen beszerezhetők, és nem károsítják sem a környezetet, sem az egészségi állapotot.

A tiszta, rendezett háztartás titka a rendszeres takarítás. Fordítsunk figyelmet arra is, hogy az eszközök időnként elhasználódnak. A mosogatószivacsot vagy mosogatókendőt cseréljük megfelelő időközönként, mielőtt még kellemetlen szagot árasztana, vagy szétmállana, hisz kórokozók melegágya

lehet. Az üvegpoharakhoz ne ugyanazt használjuk, mint a serpenyőkhöz.

Ha mégis ragaszkodunk a boltokban kapható tisztítószerkezhöz, akkor jó, ha tudjuk, hogy a "növényi nyersanyagból készült" felirat nem garantálja automatikusan a termék környezetbarát összetételét. Tökéletesen környezetbarát tisztítószer nem létezik, ezért lehetőleg még a "zöld" termékeket is takarékosan kell használni. Az ideális tisztítószer biológiailag lebomló, nem tartalmaz foszfátot, lebomlása során nem károsítja környezetét. Használata az egészségre nem veszélyes, sem a takarítást végző, sem a takarított helyiségben tartózkodó számára, csomagolása anyagtakarékos, újrahasználatos. Ha gépi erővel történik a tisztítás, a használt gép hatékony és energiatakarékos legyen.

Forrás: <http://www.lettudatos.com/termeszetes-eredetu-tisztitoszerek-a-haztartasban.html>

Takarítás - Környezetbarát alternatívák

Egy környezet- és egészségtudatos ember nem csak a táplálkozására és kozmetikumaira ügyel, hanem arra is, hogy takarítószerai a lehető legkörnyezetbarátabb vegyszerekből készüljenek.

Az alábbiakban olyan alternatív megoldásokat mutatunk be, melyek nem terhelik a környezetet, nem károsítják az egészségünket, és "vegyszermaradványok" sem maradnak utánuk.

Mosószóda (nátrium-karbonát = Na₂CO₃)

A mosószóda környezetbarát, mert olyan körfolyamatban állítják elő, amelynek nincs káros mellékhatása. Tisztító, zsíroldó és vízlágyító hatása alkalmassá teszi az erősen szennyezett ruhák, felületek tisztítására. Általános vízlágyító-, áztató-, zsíroldó- és tisztítószer. Igen kis mennyiség is elegendő belőle. Általános le- és felmosó szer: egy liter forró vízhez három evőkanál mosószóda.

Mosás: a szokásosan használt mosópor adagjának a fele helyettesíthető mosószódával (1:1 arány). Ha erősen szennyezett, foltos, olajos ruhát mosunk, érdemes egy éjszakára beáztatni mosószódas langyos vízbe.

Mosogatás: 5 liter forró vízben feloldott egy evőkanál mosószóda eltávolítja az edényekről a zsiradékot, az égett foltokat. Alumínium edényeket ne mossunk vele. Az üvegedényeket elmosás után ecetes vízzel ajánlatos leöblíteni, különben foltosan száradnak.

Általános tisztítás: 1 liter forró vízben oldott 3 evőkanál mosószóda a legzsírosabb tűzhelyet, csempét, linóleumot, wc-t is megtisztítja. A piszkos kefék, konyharuhák, rongyok, szivacsok meleg, mosószódas, szappanos vízben tisztíthatók, szagtalaníthatók.

Áztatás: 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódat adjunk. Ha a mosóporunkhoz mosószódat keverünk, az ajánlott mosóporadag akár egyötöde is elegendő. Szennyes edények, tárgyak áztatásához 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódat adjunk.

Leégett edények mosogatása: 5 liter forró vízben egy evőkanál mosósószódát oldjunk fel.

Mosószappan

Mosópor-felhasználásunk csökkentésével már sokat tehetünk környezetünk megóvásáért. Akinek azonban még van egy kis ideje és energiája, az készíthet mosószappanból szappanpelyhet sajtreszelő segítségével, amellyel a mosóport lehet helyettesíteni. A szappanpely gyapjúkímélő mosásra is alkalmas. Az élővizekben teljesen lebomlik.

Szódabikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát)

Hatásában a mosósószódához hasonlít, de annál gyengébben lúgos, vízben jól oldódó fehér por. Patikában 200 grammos csomagolásban kapható. Jellemzői: alkoholban oldhatatlan, meleg vízben jól oldódik. A levegőn lassan karbonáttá alakul.

Felhasználása:

Kozmetikai: szénsavas pakolásokhoz, pezsgőfürdő tablettákban, száraz samponokban gyakran használják.

Gyógyászati: viszketésen segít például egy meleg fürdő, amelyben egy zacskó szódabikarbónát oldottunk fel; gyomorrontás esetén egy pohár langyos vízben feloldott teáskanálnyi szódabikarbóna segít a nehéz ételeket megemészteni, vagy a másnaposságot átvészelni.

Tisztításra:

- súrolószer: kevés víz hozzáadásával, súrolószerként kiválóan helyettesíti a modern vegyszereket;

- tűzhelytisztító: a tűzhelyet nedves ruhával töröljük le, majd amíg még meleg, szórjunk rá szódabikarbónát és hagyjuk egy órán át hatni, mielőtt tisztára törölnénk;
- szárazsamponként: olcsón és környezetbarát módon újíthatjuk fel szőnyegünket, ha beszórjuk szódabikarbónával. Hagyjuk rajta 15 percig, majd gondosan porszívózzuk fel. Ezzel a módszerrel szőnyegünk nemcsak tiszta lesz, de a rovarokat is távol tarthatjuk és a szagokat is semlegesíthetjük.
- konyhában: minden zöldségféle gyorsabban puhul tőle, de óvatosan adagoljuk, mert lúgos közegben a C-vitamin gyorsan bomlik. Kevés szódabikarbóna hozzáadásával jelentősen megrövidíthetjük a szárazbab főzési idejét. Enyhíti a túlsózott ételek kellemetlen ízét. Öreg húsokat felhasználás előtt fél óráig pihentessünk szódabikarbónával beszórva, így könnyebben megpuhulnak.
- mosáshoz: fixálóként, utólag festett kék és bordó anyagok mosásakor az utolsó öblítővízbe tett szódabikarbónától nem enged a festett anyag a színéből.
- dugulásnál: ha eldugult a lefolyó, két evőkanál szódabikarbónát, majd 1,5 dl ecetet öntsünk bele. A lefolyót és a túlfolyó nyílását dugaszoljuk be, és hagyjuk így amíg a sístergés abba nem marad. Ezután öblítsük le forró vízzel.

BÓRAX (Nátrium-tetraborát = Na₂B₄O₇-10H₂O)

Szintelen, kristályos anyag. A levegőn vizet veszít és porrá mállik. Alkoholban nem, hideg vízben nehezen, forró vízben és glicerínben jól oldódik. Mint erős lúg és gyenge sav sója vízben könnyen hidrolizál, oldata lúgos kémhatású, glicerines oldatának

kémhatása azonban savas. A hidrolízis során szabaddá való lúg közömbösíti a szabad zsírsavakat. A keletkezett szappanok jó emulgátorok. Gyengén zsiróldó és fertőtlenítő hatású.

Felhasználása:

Kozmetikai: a bórax a bőrt puhán tartja, nem izgatja, nem szárítja. Gyengén zsiértalanító, antiszeptikus, összehúzó és tonizáló hatású, ezért mosdószerked kedvelt alkotórésze. Egyes krémek jellegzetes emulgátora, de megtaláljuk a különböző tisztító kozmetikumok, dauervizek, szőrtelenítők és fehéritő készítmények előírataiban is. Glicerines oldata enyhén hámlasztó, szeplő ellen is használják.

Tisztításhoz:

- általános tisztítószerként adjunk egy evőkanállal fél liter meleg vízhez.
- folteltisztításra: cellulóz, gyapot, juta, viszkóz szálakhoz, műselyemhez, selyemhez és nylonhoz.
- fertőző szennyeződés eltávolításához: a szennyeződést kaparjuk le vagy itassuk föl, majd a ruhát fél óra hosszat áztassuk bóraxos oldatban.
- borfolt: azonnal szórjuk be sóval, majd fél óráig áztassuk bóraxos oldatban.
- tapéta tisztítására: a mosható tapéta szennyeződéseit könnyen lemoshatjuk bóraxba mártott kendővel.
- ablakmosáshoz: ha nagyon piszkos az üveg, tegyünk az ablakmosó vízbe kevés bóraxot.
- edények vízkőlerakódását eltávolítani: az edénybe egy evőkanál bóraxot tegyünk, töltsük fel vízzel és a vizet

forraljuk fel. Ha a víz kihűlt, öntsük ki és egy durva ronggyal dörzsöljük le a felületét.

- virágok szárítása: szárazvirág készítéséhez és tartósításához a virágot helyezzük egy időre bóraxporba.
- rovarok ellen: a rovarokat nehéz kiirtani, mert eldugott helyekre fészkelik be magukat. A szőnyeg alá és a szőnyeg szélekre, sarkokba, polcokra, résekbe szórt bóraxszal védekezhetünk ellenük.
- faanyagvédőszerként: kültéri vagy párás helyen levő új faanyagot 1:1 arányú bórax-bórsav 10 %-os, 50 C-os oldatába mártsuk vagy permetezzük. A sóoldata a fa belsejében kikristályosodik, így a szút is kipusztítja és a gombákat is távol tartja.

Ecet, citromlé

Az ecet remek vízkőoldószer, de akár fertőtlenítésre is alkalmas. Az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeit. A citromlé gyenge, természetes sav. A természetben lebomlik. Fehérítőszerként, vízkőoldóként, fém tisztítószerként használhatod.

Forrás: antalvali.com/hirek/takaritas_kornyezetbarat_alternativak

Környezetbarát tevékenységekhez	alternatívák	különféle	tisztítási
Légfrissítő	Forraljunk kis fahéjdarabokat és szegfűszeget, majd tegyük a fűtőtestre!	kis	lában és
Szőnyeg- és kárpittisztítószer	Keverjük össze két rész kukoricakorpát egy rész	össze két rész	egy rész

	bóraxszal. Szórjuk egyenletesen a szőnyegre és egy óra múlva porszívózzuk ki. A foltokat töröljük át szappanos vízbe kevert ecettel.
Ezüsttisztító-szer	Tegyünk egy darab alufóliát egy lábas aljára. Öntsünk bele vizet, egy evőkanál szódabikarbónát és egy evőkanál sót. Forraljuk ebben az oldatban az ezüstöt három percig, vagy áztassuk bele tíz percre!
Folttisztító	Készítsünk masszát citromléből és szódabikarbónából, amit hagyjunk állni a foltos felületen 20 percig, ezután súroljuk át kefével! Általános tisztításra keverjük össze fél csésze bóraxot egy gallon meleg vízzel!
Ablakmosószer	Tegyünk egyenlő mennyiségű vizet és ecetet egy kézi szóró flakonba, vigyük fel az üvegre, majd töröljük át újságpapírral a csikmentes száradás érdekében.

Forrás: <https://ctibi.wordpress.com/2010/12/10/kornyezetbarat-tisztitasi-alternativak-kezdjuk-otthon/>

Környezetbarát alternatívák különféle felületek tisztításához	
Ablak, tükrök tisztítása	Legkönnyebben forró, ecetes vízzel tisztíthatjuk meg az ablakokat, tükröket. Ha kevés denaturált szeszt teszünk az ablakmosó vízbe, az portaszító réteget képez. A konyhában az ablakra rakódott zsíros szennyeződést langyos, mosogatószeres vízzel tudjuk eltávolítani.
Csempe és csaptelep tisztítása	A vízkőlerakódásokat ecetes vízzel távolíthatjuk el.
Bútorápolás	Természetes alapanyagú textíliát alkalmazzunk, pl. pamutot, gyapjút, vagy az elektrosztatikusság elvén működő műanyag portalanító eszközt (műanyag tollseprű). A bútorápoló szerek közül részesítsük előnyben a természetes viasz alapanyagú szereket. Kiváló bútorápoló szer a meleg tejbe mártott vászondarabka. A bútoron keletkezett karcolásokat világos színű fán félbevágott mogyoróbéllal, sötét faanyagon dióbéllal dörzsöljük be. A vízfoltokat étolaj és 70 %-os alkohol 1:1 arányú keverékével kezeljük. A bársonyhuzaatot nedves szarvasbőrrel, szálirányban haladva tisztítsuk. A bőrkárpitot

	cipőkrémmel, tojásfehérjével vagy nyers tejjel kenjük be.
Portörlés	Puha ronggyal vagy moppal, partvissal, söprűvel tüntethetjük el a port. Ezekből is használjunk a természetes alapanyagúakat (pl. lószőr partvis).
Felmosás	Portalanítani elég tiszta vízzel, vegyszert használni csak zsíros szennyeződésnél szükséges. Általános le- és felmosószer: egy liter forró vízhez három evőkanál mosószóda. Padló vízkötelenítése ritkán, a fürdőszobában lehet szükséges, ecetes vízzel. Bánjunk takarékosan a vízzel, hasznosítsuk újra.
Lemosás	Általános lemosószer, de erősen szennyezett felületek tisztítására is alkalmas, ha egy liter forró vízben feloldunk egy evőkanál mosószódát.
Súrolás súrolókefével	Manapság már csak az erős szennyeződések eltávolítására alkalmazzuk, pedig a mechanikai erő sokszor helyettesítheti a vegyszereket.
Levegőtisztítás	Alapvető megoldás a rendszeres szellőztetés. Kellemes illatot érhetünk el, ha illóolajat párologtatunk vagy ha potpourrit

	helyezünk el a lakás több pontján. A konyhában jó szolgálatot tehet a szagelszívó. A kellemetlen szagú gázokat egy gyufa elégetésével is megszüntethetjük.
Szennyes tárgyak áztatása	Az "idő" helyettesítheti a vegyszert, a hőt és az erőteljes súrolást is. Lúgos vízben, például mosószódában való egy óras áztatás során a szennyeződés nagy része fellazul. Szennyes edények, tárgyak áztatásához 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódát adjunk.
Általános mosogathoz	Tipp leégett edények mosogathoz: oldjunk fel 5 liter forró vízben egy evőkanál mosószódát, ezzel súroljuk ki a leégett edényt.

Forrás: <https://ctibi.wordpress.com/2010/12/10/kornyezetbarat-tisztitasi-alternativak-kezdjuk-otthon/>

„A bőröd is tükör”

Természetes alapú higiénia és kozmetika

A házi készítés előnyei

- Természetes alapanyagokból állíthatjuk össze kozmetikumainkat.
- Egy kis utánajárással, megfelelő beszerzési forrással bio alapanyagokból is elkészíthetjük a kozmetikumokat.
- Biztosak lehetünk benne, hogy kiváló minőségű, hidegen sajtolt olajokból és finomítatlan vajakból áll össze a végtermék.
- Nem kell INCI-t elemeznünk ahhoz, hogy tudjuk, mi került a termékünkbe.
- Minimalizálhatjuk az allergén és irritáló anyagok jelenlétét.
- Saját bőrtípusunk egyedi igényeire, speciális problémáira készíthetünk krémeket egyedi receptúra alapján.
- Költséghatékony megoldás, még prémium alapanyagok vásárlása esetén sem lesz drágább a kozmetikumunk, mint egy olcsóbb bolti natúrkozmetikum.
- Rengeteg sikerélményt hoz magával, ha kitartóak vagyunk.
- Sokkal kevesebb tartósítószerrel viszünk be szervezetünkbe, mint ha a boltban vásároltakat használnánk.
- Kismamaként különösen jó választás, hisz a saját készítményeidet bátran használhatod, biztosan nem ártasz vele a babának.

- Nagyon kreatív, ha az ember egyszer belelendül, annyi ötlete és új recept lesz a fejében, hogy kiírni is alig tudja majd magából.

A házi készítés hátrányai

- Nagyon időigényes és maximális odafigyelést igényel.
- Az elején előfordulhatnak kisebb kudarok, amiken túl kell lendülni.
- Nagyon sok elméleti részt kell átnéznünk, elolvasunk, és megtanulnunk, ha valóban profi krémkeverők szeretnénk lenni. Az elején semmiképp ne álljunk neki egyedi recepteket írni, csak ha már nagyon-nagyon magabiztosak vagyunk.
- Ha mi magunk szeretnénk recepteket írni, akkor tisztában kell lennünk az alapanyagok tulajdonságaival, a bőrtípusok és bőrproblémák egyedi igényeivel, ami rengeteg információ.
- Az elején nagyobb összeget bele is kell fektetni, mivel még egy nagyon kevés összetevőt tartalmazó krémhez is kell minimum 1-2 féle olaj, vagy vaj, konzisztencia növelő, emulgeáló, deszt. víz, és tartósítószer, mely pár ezer forintba belekerül. Természetesen a megvásárolt alapanyagokból aztán rengeteg, akár 1-2 liter krémet is meg lehet főzni, így visszaosztva sokkal olcsóbb, mint ha megvennéd készen. De a profi krémkészítéshez már nagyon sok mindent kell tartani otthon, és ésszel kell vásárolni, mivel a szavatossági időn belül fel kell használni az alapanyagokat.

Forrás: <http://www.hazikozmetikumok.hu/kremkeszites-alapismeretek/hazikozmetikumok-keszitesenek-elonyei-es-hatranyai/>

Krém készítése házilag

Fontos, betartandó szabályok:



Higiéniá:

- Ügyeljünk rá, hogy eszközeink mindig tiszták legyenek.
- A tálakat, pálcákat, mérőedényeket, egyéb eszközöket ne használjuk más célra.
- Az elkészült kozmetikumok tárolására használt tégelyek, flakonok lehetőleg újak, de mindenképpen nagyon tiszták legyenek, ne legyen bennük az előző adagból megmaradt krém.
- Az elkészült krémeket tároljuk megfelelően, ha kicsit is megváltozott az illatuk (szagos lett), dobjuk ki, ne kenjük magunkra.

Eszközök:

- Mérőedény, melyben kimérjük a hozzávalókat.
- Pálca, mellyel olvadásig keverjük a vajakat, olajokat.
- Hőálló edény (üveg), melyben melegítjük a vajakat, olajokat.
- Keverőgép, mely magas fokozaton képes alaposan összekeverni, homogenizálni a hozzávalókat.
- Tégelyek, melyekben tároljuk az elkészült kozmetikumokat.
- Ha bonyolultabb kozmetikumot szeretnénk készíteni, precíziós mérlegre is szükségünk lehet.
- Nem utolsó sorban egy jó recept, mely alapján a hozzávalókat megfelelő arányban, sorrendben, összekeverhetjük.

Előkészületek:

- Készítsünk minden eszközt, hozzávalót a kezünk ügyébe.
- A munkakörnyezet mindig legyen tiszta.

Krémek hozzávalói, tulajdonságai:

Ha valóban természetes, egészséges, natúr kozmetikumot szeretnénk készíteni, csak természetes hozzávalókat keverjünk bele, kerüljük a mesterséges, kémiai úton előállított, ellenőrizetlen, vagy a BDIH, ECOCERT előírásainak nem megfelelő, natúrkozmetikumokban nem engedélyezett színezékeket, illat-, és egyéb anyagokat!

- *Növényi vajak:* ezek adják a kozmetikum konzisztenciáját, vagyis sűrűségét. Minél nagyobb arányban teszünk szilárd növényi vajat a kozmetikumunkba, annál keményebb, szilárdabb, esetenként nehezebben vehető ki a tégelyből, nehezebben kenhető lesz. A finomítatlan változatok a legjobbak, ezeknek erőteljesebb az illatuk is.
- *Növényi olajok:* ezek gazdagítják, lágyabbá teszik kozmetikumainkat, ügyeljünk rá, hogy ha túl nagy arányban keverjük a vajakhoz, krémünk meglehetősen folyékony lehet.
- *Aktív hatóanyagok:* gazdagítják házi kozmetikumainkat, bőrbarát anyagok, melyek többségét szervezetünk is előállítja. Az aktív hatóanyagok hozzáadásával akár luxus krémeket is készíthetünk.
- *Növényi kivonatok:* a kozmetikumok vizes fázisát helyettesíthetjük vele, részben, vagy egészben. A bennük lévő hatóanyagok gazdagítják kozmetikumainkat.

- *Vitaminok:* szervezetünknek, így a bőrünknek is szüksége van vitaminokra, melyeket hegesítő, hámosító, sebgyógyító, antioxidáns hatásuk miatt alkalmazunk; egyes vitaminok tartósítószerként, illetve nedvességmegkötő hozzávalóként is használatosak.
- *Nedvességmegkötők:* az évek múlásával bőrünk veszít nedvesség tartalmából, rugalmatlan lesz, ráncosodik. A nedvességmegkötő anyagok a bőrben tartják a nedvességet, így az simábbá, rugalmasabbá válik.
- *Emulgátorok:* a víz és a zsír molekulák nem keverednek egymással, az emulgáló szerek hivatottak egymáshoz kapcsolni őket.
- *Tartósítószer:* vannak viszonylag hamar romlandó vajak, olajok, a tartósítószer a kész kozmetikumok szavatossági idejét hosszabbítja. Vizes fázist is tartalmazó készítményekben mindig szükség van rájuk.
- *Gélképzők:* növelik kozmetikumaink sűrűségét, mégis lággyá varázsolják azokat, egyes gélképzők hozzáadásával akár átlátszó kozmetikumokat is készíthetünk.
- *Tenzidek:* tusfürdők, samponok, egyéb tisztító, mosakodó kozmetikumok elkészítésénél alkalmazunk.
- *Kozmetikai agyagok:* arcpakolások, maszkok készítéséhez használjuk, a hatóidő letelte után vízzel lemossuk.
- *Illóolajok:* az illóolajok nem pusztán illatok, testi, és lelki hatásokkal rendelkeznek, ezt használatukkor minden esetben figyelembe kell venni.

Krémkészítés sorrendje:

- Tisztítsuk meg a készítéshez szükséges eszközöket, készítsük elő a hozzávalókat.
- A szilárd, nem hőérzékeny vajakat, olajokat (zsírfázist), mérjük ki egy tálba, vízgőz felett olvasszuk fel.
- Egy másik edényben a vizes fázis hozzávalóit melegítsük.
- A zsírfázishoz lassan adjuk hozzá a vízfázist, ügyeljünk rá, hogy azonos hőmérsékletű legyen a két fázis! Keverőgéppel homogenizáljuk.
- Ekkor még nagyon meleg, és folyékony, hűlés közben sűrűsödik.
- Keverjük tovább, majd ha kéz melegre hűlt, adjuk hozzá a vitaminokat, tartósítószert, illóolajokat.
- Ha már teljesen kihűlt, öntsük tégelyekbe.
- A kozmetikum végleges konzisztenciája másnapra alakul ki.
- Címkézzük fel a tégelyt, írjuk rá, hogy mi van benne, mikor készült.

Forrás: <http://www.csaladibiobolt.hu/krem-keszítése-hazilag/>

Arcfrissítők

Citromos pórusösszehúzó arcszesz

Egy 2 és fél decis üvegbe tegyük be a következőket:

- 2 kk. frissen kicsavart citromlé
- 1 ek glicerin
- 1 ek 70%-os alkohol

Az egészet öntsük fel desztillált oldattal. Tartsuk a hűtőszekrényben és rázzuk fel minden használat előtt.

Petrezselyem és mentafrissítő

Dobjunk 2 és fél deci forró vízbe féldecinyi vagdalt petrezselyem levelet és 1 ek friss mentalevelet (vagy 1 kk szárított). Lefedve hagyjuk állni fél óráig, akkor nagyon finom szűrőn, vagy ócska harisnyán át leszűrjük és üvegbe öntjük. Hűtőszekrényben tartva, minden alkalommal arcmosás után leöblíthető vele az arcunk.

Szem alatti párnák lohasztója

Legjobb erre az apróra vagdalva lefagyasztott petrezselyem. Ebből egy kiskanálnyit a szem alatti párnákra rakunk, ledülve, néhány percig rajta hagyjuk, majd lemossuk. A hideg csökkenti a duzzanatot, a petrezselyem kitűnő vízajtó és hatóanyaga a bőrt is kisimítja.

Pórus összehúzó

Az arcunkra felrakott, vékony szeletekre vágott, uborka összehúzza őket, emellett zsírtalanít és nyugtat is.

Ráncatlanító

A mélyhűtőből kivett zöldborsóból egy keveset szétmorzsolunk egy villával. Az apró ráncokra rakva ezt a pépet, lepihenünk és rajtahagyjuk néhány percig, majd lemossuk. Szinte teljesen eltünteti őket.

Bőrradírr

A bőr legfelső rétege elfárad, elhal. Ezt időnként érdemes leradírozni, nem csak az arcbőrről, hanem a test egész felületéről, hogy sima és bársonyos legyen a bőrünk. Keverjünk össze 1 evőkanál durva tengeri só és 3 evőkanál olíva olajat. Vegyünk meleg fürdőt. Törölközzünk meg, de maradjunk a fürdőkádban. Dörzsöljük be testünket a só-olaj bőrradírral, majd körkörös mozdulatokkal masszírozzuk át vele minden tagunkat, különös figyelemmel a keményebb bőrfelületekre (könyök, sarok). Öblítsük le magunkat bő, nem túl meleg vízzel!

Pattanások

Tegyünk rájuk nyers burgonyareszeléket. Húsz perc után mossuk le kamillateával.

Pakolások

Tojásos pakolás

Egy kistányérban keverjük össze 2 evőkanál tejszínt, egy tojás sárgát és 1/2 kávéskanál rumot, vagy konyakot. Verjük fel a fehérjét is habosra és keverjük a többihez. Egy forró vízbe mártott törölközővel takarjuk be az arcunkat néhány percre, majd kenjük fel a maszkot és hagyjuk az arcon 20-25 percig. Langyos vízzel mossuk le jól és a végén frissítsük fel magunkat egy kis hideg vízzel.

Mandulás pakolás

Keverjünk össze 3 kávéskanál darált mandulát, 1 kávéskanál mandula olajat, 1 kávéskanál tejszínt és 1 tojás sárgáját egy kis tálkában, hagyjuk 5 percig pihenni. Ezután kenjük fel a pakolást a bőrre és hagyjuk 15-20 percig az arcon. Végül langyos vízzel öblítsük le.

Arckrémek

Epres puhító krém

Egy finom lyukú teaszűrőben préseljünk át egy néhány epret, amíg kb 1 és fél kávéskanálnyi pépet kapunk. Kavarjunk el 2 kávéskanál vajat egész habosra és kavarjuk bele az eperlevet. Kenjük ezt az arcra, majd 10 perc múlva mossuk le meleg vízzel. Használhatunk egy finomabb pipereszappant is. Azután hideg vízzel még egyszer öblítsük le az arcot.

Száraz bőrre való éjszakai krém

Egy kis edénykét helyezünk egy másik, forró vizet tartalmazó edény fölé, majd tegyük bele 2 evőkanál vazelint és 4 evőkanál vízmentes lanolint. Kavargassuk, míg jól összekeverednek. Vegyük le a melegről és kavarjuk tovább, míg lehül. Akkor keverjük bele 2 evőkanál édes mandula olajat és ha akarjuk, hogy mandula illata legyen, 3 csepp keserű mandula olajat is.

Szézám olajos tápláló krém

10 gramm fehér méhviaszt vagdossunk bele egy edénykébe és forró víz fölé helyezve olvasszuk fel, majd keverjük bele 8 evőkanál lanolint. Amikor jól összekeveredett, cseppenként keverjük hozzá 4 evőkanál szézám olajat, majd ugyanúgy 1

kávéskanál benzoé tinktúrát. Vegyük le a melegről és állandóan keverve hűtsük le. Miután jól lehült, adjunk hozzá egy csepp sárga ételfestéket és egy cseppet a kedvenc parfümünkből. Jól keverjük el és tegyük egy üres kenőcsös tégelybe.

Készen vett krémek dúsítása

Bármilyen készen vásárolt krémet is fel lehet dúsítani úgy, hogy egy kávéskanál kókusz olajat, édes mandula olajat, barackmag olajat, vagy búzacsira olajat keverünk hozzá.

Hajpakolások

Töredezett hajvégek gyógyítása

Három deci sört keverjük össze egy tojássárgájával. Ezt masszírozzuk a hajra, majd három perc múlva öblítsük le. A tojás fényesíti, a sör táplálja a hajszálakat.

Öblítő, amitől selymes fényű lesz a haj

Forraljunk fel 1 liter vizet, majd dobjunk bele egy csokor apróra vágott petrezselymet. Lassú tűznél főzzük 15 percig, hűtsük le, végül teaszűrőn szűrjük le. Havonta egyszer, hajmosás után dörzsöljük be a nedves haját és a fejbőrt a folyadékkal, hagyjuk rajta néhány percig, majd öblítsük le.

Pakolás megfáradt hajra

Keverjük össze alaposan 2 tojás sárgáját és 1 kupica rumot. Hajmosás előtt nedvesítsük be a haját, majd kenjük a hajra és a fejbőrre a keveréket. Hagyjuk rajta negyed óráig, öblítsük le, majd mossunk haját. A tojás sárgák táplálják, a rum pedig fényessé teszi a hajunkat.

Körmök szépítése

Puha körmök erősítése

Dörzsöljük be őket egy kis citromlével. A citrom erősíti és fehériti őket.

*Forrás: <http://www.angelfire.com/ne/OtthonIskola/kozmetikumok.html>
<http://hormonegyensuly.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1171995>*

Ősi kozmetika

A kozmetika sem mai tudomány. Az ókorban élt nők is arra törekedtek, hogy szebbek, kívánatosabbak és fiatalosak legyenek. Az akkori orvosok köteteket szenteltek a bőrápolásnak, testedzésnek és az illatoknak. Meglepően sok receptjük tűnhet ismerősnek, sőt használhatónak.

Egyiptom előkelő hölgyei fürdés után illatosított olajjal kenték testüket. Manapság a testápolókat gyógynövényolajokkal és parfümmel dúsítják.

Rómában az arcej bab- vagy kukoricaliszból és olívaolajból készült. Napjainkban tisztításra a kozmetikusok bőrradírt és olajos lemosót ajánlanak. Poppea, Néro felesége készítette a hagyomány szerint az első vitaminos arcpakolást földieperből és szamártéjből. Azóta csak gazdagodott a felhasznált gyümölcsök és adalékanyagok tára.

A görögök és a rómaiak ismerték és használták a fogkefét. Fogkrém helyett horzsakövet, krétát és mészpórt használtak. Ma is az ásványi alapanyagú fogpor a leghatékonyabb fogfehérítő.

A test szőrtelenítése sem volt idegen. Felmelegített gyanta és viasz keverékével távolították el a szálakat, csakúgy, mint ma házilag vagy a kozmetikai szalonban.

A szemfestés technikája sem új. Az egyiptomiak csont- vagy faszénnel, esetleg fenyőkorommal rajzolták körbe szemüket. Ma már ceruzák, porok segítségével emelhető ki a szem szépsége. Ősi kozmetikai trükk a szem nagyobbitására a szemöldök ívesre alakítása csipesszel. Mindmáig nem ment ki a divatból.

A középkori Velencében hajmosáshoz szappangyökér, bor és aromás anyagok főzetét használták, így a haj fényessé vált. Ma gyógynövénykivonatot tartalmaz a sampon, balzsamtól fénylik az egészséges haj. Fennmaradt a hajszínezés számos receptje is. Hennával, dióhéjjal, indigólevéllel festettek, timsó és fahamu vizes oldatával szőkítettek. Azért ez egyszerűbb gyárilag összeállított kímélő színezőkkel, festékekkel.

Az első rúzs festékanyagból és meleg zsiradékból készült, növényi szárba öntve. Most korszerű vitaminos összetételben, modern kiszerezésben akár tizenkét órán át tartó fajtát is beszerezhetünk, minden árnyalatából.

E századig természetes alapanyagú volt a parfüm, kölni. Mára szintetikus alkotóelemekből készül a modern illatszer ezernyi fajtája.

Régi titok, hogy az aranyfésű és a szarukefe rugalmassá, fényessé teszi a hajkoronát. Az arany ugyan luxus lenne, ám a szarukefe ma sem elérhetetlen.

Körömök pirosítása hennával történt. Manapság lehet zöld, kék vagy lila két perc alatt száradó festékekkel.

Forrás: <http://www.kiskegyed.hu/szepseg-es-divat/szepsegapolas/osi-kozmetika-16429>



„Füben-fában orvosság”

A népi gyógyászatról általában

A népi gyógyászat rétegei

A népi gyógyászat rétegei a szerint különböztetők meg, hogy a magyar népi orvoslás miben látta a betegségek okát.

Pneumatan

„A pneumatan szemlélet ősi, samanizmus korabeli: a betegségek okaként sok esetben a szél, a levegő, a lehelet szerepel (pneuma: lehelet, szél, lélek, élet, erő).” Eszerint az élet lényege szélszerű valami, ettől élő az emberi és az állati test. Ennek szemléletes kifejezőmódja a nyelvben: amikor az állat megdöglik, „kiadja a párját”; „belészorították a szelet”; aki meghalt, „szélanyához ment”. A „rossz” szelet azonban bizonyos betegségek okának tartották. Ez a szemlélet fellelhető még a későbbi korokban is.

Humorális [humor: nedv] patológiai szemlélet

Ebben a szemléletben az egészség alapja a jó vér, a betegségek oka és fenntartója pedig a vér megromlása, a rossz nedvek felszaporodása az egész testben vagy valamelyik testrészben. A betegségek három fő okának tartott ijedés, kihülés és erőltetés megrontóan hat a vérrre, és ettől betegszik meg az ember.

Szomatikus (testközpontú) patológiai szemlélet

A betegségek okait és lényegét a szervezet anyagi elváltozásaiban látja. Az anyagi tényezőket tartja kórokoknak, amelyek lehetnek baktériumok, a pizok, a táplálkozás, vagy akár az időjárás.

A betegségeket kiváltó legjellemzőbb okok és a gyógymódok

Külső betegség okok

- megerőltetés: alapgyógyítása a kenés
- fázás, kihülés: alapgyógyítása a meleg fürdő és a teák
- csömör: gyógyítása kenéssel

Belső, lelki tényezők

- ijedés, bánat: alapgyógyítása ráolvasás, ima
- megkívánás, megcsodálás
- rontás
- megátkozás – a rontás máig fennmaradt formája

A fizikai test gyógymódjai

Helyes táplálkozás: sok zöldség, gyümölcs, édesgyökér és méz használata cukor helyett, olaj használata zsír helyett.

Gyógynövények külső alkalmazása: borogatás, pakolás, fürdő, kenőcs.

Gyógynövények belső alkalmazása: teaként fogyasztva, öblögetés.

Kenés, masszírozás: ezt főleg kenőasszonyok végezték. Kitapogatták a fájdalmat, betegséget megtestestítő csomókat, és igekeztek ezeket eloszlatni, úgymond „elkenni”.

Csontrakás, helyretevés (kiropraktika): csonttörés, megerőltetés okozta betegségek esetén alkalmazott gyógymód.

Köpölyözés, érvágás: borbélyok is alkalmazták, a cél a rossz vér eltávolítása volt.

Nadályozás: piócák felrakása a beteg testrésze a rossz vér eltávolítására.

Lelki gyógymódok

Mágikus gyógymódok, sámánizmus: révült állapotot hoz létre, kapcsolatot létesít a transzcendens világgal.

Pszichoterápia, pszichoszomatikus gyógymódok.

Imádkozás, ráolvasás.

A beteg biztonságérzetének növelése, védettségtudatának kialakítása.

Füstölés, gőzölés.

Rendszeres megújulás, megtisztulás.

A fej betegségei

Fejfájás: rossz gyomortól, rossz fogtól, napszúrás után, vérszegénységtől. Kezelése: pióccával, köpölyözéssel, kenés (masszírozás) Dianával, dörzsölés ecettel.

Vérszegénység: kezelésére máj, fokhagyma, bodzabogyólekvár, valamint tej fogyasztását javasolták.

Főszédelés, magas vérnyomás: kezelése: köpölyözés, nadályozás, gyógynövények (fokhagyma, fodormenta, tályogyökér, diófalevél, szikfű, csalánlevél).

Bőrbajok

Orbánc: sokféle bőrbajt értenek rajta, főleg az arcon levő bőrgyulladást, bőrpírt, ami lehet valódi orbánc (erysipelas), de rosacea, ekcéma, lupus is. Mindegyiknek külön tünettana és orvossága volt, mindegyik fáj, és mindegyiket a megfázásnak tulajdonították. A régi öregek pipázással is gyógyították, vagy felmelegített cukorrépaszeleteket tettek a fájó arcúszra.

Pállás: a sérült testrészt kékkővel vagy timsóval dörzsölték be, e mellett juhfaggyúval történő kezegetést, vagy vizeletben történő megmosást javasoltak.

Pattanás: kezelésére kovászba kevert összevágott vöröshagymát javasoltak, amit naponta kellett váltani. Hatásos még a kutyabogyó-főzet.

Tyúkszem: a népi gyógyítók szerint a tyúkszemet a fecskefü tudja kiirtani.

A csontok, ízületek, inak, és izmok betegségei

Reuma, köszvény, csúz, kihülés: „Ez ellen igen jó a masszírozás szappannal, vagy ha vót egy kis kézkenőcs féle, avval. Utána

oszt ecetes vízzel, oszt házivászonnal átdörzsöltem.” „Reoma ellen diófalevél-fürdő.” Országszerte ismert és alkalmazott reumagyógymód volt a méhszúraskúra, a nadályragasztás és a köpölyözés is.

Ficam: „A ficamot – miután a bába helyrerakta – ecetes korpával borogatták. A törött végtagot deszkák közé rakták, majd orvoshoz fordultak.”

Sebészeti betegségek: sebek, törés, rándulás stb.

Sebek: a seb hamarabb begyógyul, ha szederlevelet gyengén leforrázunk. A levéllel lemoszuk, a levelét pedig rákötjük a sebre. A fertőzött sebet, amely elmérgesedett, begennyedzett, gyűlt (pl. körömggyulladás), forró vízbe vagdosták, vagy pezsgős vízben áztatták. A pezsgős víz megállítja, megpuhítja a gyűlést.

Ragadós betegségek: fertő, fertőzés, fertőtlenítés

Himlő: „Ilyenkor azt csináltuk, hogy székfűtéában fűrésztöttük meg a beteget, utána forralt bort itattunk vele, és jó meleg dunnába dugtuk.”

Tífusz: „A tífusznak nem nagyon volt gyógyszere, hiába szedtünk ezt is, azt is. Sokan bele is haltak. A mamám nem tudott velem mást csinálni, csak azt, hogy meztelen testemet hideg vizes ruhába göngyölte. Szegény mamám, ő belehalt.”

Forrás: <http://www.ujakropolisz.hu/cikk/nepi-gyogyaszat-magyarorszagon-termeszeti-gyogymodok-tukreben>

„Legyünk válogatósak”

A szelektív hulladékgyűjtés szükségessége, illegális hulladéklerakó helyek környezeti hatásai

A hulladék nem szemét

A hulladékgazdálkodásnak a természeti erőforrásokkal történő takarékoságot kell szolgálnia, melynek lényege a hulladékok minél nagyobb mértékű szétválogatása, újrahasznosítása, a másodnyersanyagok kinyerése, valamint a véglegesen hulladéklerakó telepre kerülő hulladék mennyiségének csökkentése.

A háztartási szemétbe kerülő anyagok közül újrahasznosítható a papír, a műanyag, a fém, valamint az üveg. A szerves anyagok, növényi részek elkülönített kezelése lehetővé teszi a komposztálást, melynek során a szerves hulladék lebomlik, értékes humusszá alakul, majd a kerti munkálatok, mezőgazdasági hasznosítás során visszakerül az anyagok körforgásába. Kitűnik, hogy az, amit a mindennapi gyakorlatban szemétnek hívunk, többnyire csak az újrahasznosítható anyagok nehezen szétválogatható keveréke, aminek döntő hányada hasznosítható, ha szelektíven kerülnének ki a háztartásból.

Miért is jó a szelektív hulladékgyűjtés?

A szelektíven gyűjtött háztartási szilárd hulladék értékes, hiszen újrahasznosítható. Másodnyersanyag keletkezik belőle, amit újra fel lehet használni termékgyártáshoz. A másodnyersanyagok felhasználása ugyanakkor jelentős energia- és nyersanyag-

takarékossággal is jár, mivel ezek már kevesebb technológiai lépést igényelnek. A szelektív gyűjtéssel csökken a lerakásra kerülő hulladék mennyisége, ezáltal a hulladéklerakó élettartama növekszik, így csökken a környezet terhelése.

Milyen hulladékok gyűjthetők szelektíven?

A szelektív hulladékgyűjtés egyik fontos kritériuma, hogy a hulladék ne legyen szennyezett. Tehát csomagoló anyagok esetében ne legyen rajtuk ételmaradék és ne vegyüljön más hulladékkal. Hogy ha ezeket a követelményeket betartjuk, akkor öt csoportban gyűjthetjük a hulladékokat.

- papír - kék konténer: újságpapír, papírdobozok összehajtván, tiszta csomagolópapírok, irodai papírhulladékok, telefonkönyv, szórólapok és reklámkiadványok
- fehér üveg - fehér konténer: befőttes üvegek, üvegpalackok, röviditalok üvegpalackjai
- színes üveg - zöld konténer: borosüvegek, sörösüvegek
- műanyag - sárga konténer: ásványvizes és üdítő Pet palackok, előblített tejfölös és joghurtos poharak, műanyag zacskók, reklámtáskák, műanyag fóliák, PP és HDPE jelzésű kozmetikai szerek flakonok
- fém - szürke konténer: alumínium italdobozok, alufólia, fém konzervdobozok, fém zárókupakok

Természetesen nem csak ezeket az anyagokat gyűjthetjük szelektíven, hanem gyűjthetünk még például gyógyszereket, elemeket, vegyi hulladékot, zöld (komposztálható) hulladékot, textilhulladékokat, stb.

Ha mindent szépen szelektálnánk, alig kerülne valami a hulladéklerakóra (szeméttelpre). Sajnos jelenleg azonban a helyzet tótágast áll és a háztartási hulladék kb. 70%-a kerül hulladéklerakóra, és mindössze 17%-át szelektáljuk.

Mi gyűjthető szelektíven és mi nem

Anyagfajta	Szelektíven gyűjthető	Nem gyűjthető szelektíven
MŰANYAG	<ul style="list-style-type: none"> - ásványvizes és üdítő Pet palackok - előblített tejfölös és joghurtos poharak - műanyag zacskók, reklámtáskák műanyag fóliák - PP és HDPE jelzésű kozmetikai szeres flakonok 	<ul style="list-style-type: none"> - vegyszeres, zsíros flakonok - fogkefe - műanyag játékok - videó és magnókazetta, CD lemezek
PAPÍR	<ul style="list-style-type: none"> - újságpapír - papírdobozok összehajtva - tiszta csomagolópapírok - irodai papírhulladékok, telefonkönyv - szórólapok és reklámkiadványok 	<ul style="list-style-type: none"> - zsíros, szennyezett papírok, műanyag borító - indigó, faxpapír - használt egészségügyi papírok - pelenka
SZÍNES ÜVEG	<ul style="list-style-type: none"> - borosüvegek, sörösüvegek 	<ul style="list-style-type: none"> - porcelán - kerámia - orvosságos üveg

FÉM	<ul style="list-style-type: none"> - alumínium italdobozok - alufólia - fém konzervdobozok - fém zárókupakok 	<ul style="list-style-type: none"> - ételmaradékkal szennyezett konzervdoboz
------------	--	---

A nem megfelelő hulladékkezelés környezetszennyező hatásai

A hulladék az, amit mi emberek annak tekintünk, a természetben ugyanis nincsenek hulladékok. A természet semmi olyat nem hoz létre, amelyhez ne tartana készenlétben olyan enzimet vagy mikroorganizmust, amely a terméket képes elbontani és visszajuttatni a körforgásba. Az ember még nem tanulta meg a természettől, hogy ugyanakkora gondot fordítson egy termék elbontására, mint előállítására.

A hulladékok leggyakoribb, szükségszerűen természetes befogadója a talaj. A nem megfelelően kezelt hulladékokat, azok bomlástermékeit a csapadékvíz a talaj felszínén szétmossa, és az beszívárog a talajba. Így elszennyeződik a talaj felszíne, majd az anyagok bekerülnek a talajvízbe, ahol az áramlás révén gyakran jelentős vízbázisokat veszélyeztetnek. A hulladék szerves és szervesetlen alkotói a csapadékvízzel kilúgozódva, különféle sók – klorid, nitrát, szulfát stb. – nehézfémek, szénhidrogének és nehezen bomló egyéb szerves mikro szennyezők formájában közvetve a vízminőség romlását okozzák.

A nem rekultivált, de felhagyott hulladéklerakókon is gyakori az illegális hulladéklerakás folytatása, mellyel megnő az elhelyezett veszélyes hulladékok mennyisége, ezzel

veszélyeztetve a talajt, a felszíni és felszín alatti vizek minőségét.

A levegő szennyeződése

A szakszerűtlenül üzemeltetett lerakók kockázatot jelentenek a levegő minőségére is. A szakszerűtlen üzemeltetés folytatásával a légköri kiporzás, illetve a hulladékok szél általi elhordása, illetve a hulladék bűzhatása a lerakó közvetlen környezetét terheli. A szervesanyag-tartalmú hulladék bomlása során jellegzetes bűzös gázok keletkeznek (ammónia, hidrogén-szulfid stb.), a kezelés nélküli hulladékhalmok finom porát, illetve nagyobb darabjait (papír, műanyag fólia) azonban a szél vagy kisebb légmozgás is a levegőbe emeli. A hulladéklerakókon öngyulladás miatt vagy a hulladékok nyílt téri égetésekor keletkező égéstermékek (füstgáz, korom, pernye, dioxinok, poli-aromás szénhidrogének) közvetlenül szennyezik a levegőt. Nem elhanyagolható a hulladéklerakók üvegházhatást növelő metán- és szén-dioxid-kibocsátása sem.

Valamennyiünk közérdeke, hogy helytelen szemétkyűjtési szokásaikon változtassunk. Gondoljunk arra, hogy nem csak saját jelenünket, de gyermekeink, unokáik jövőjét tesszük tönkre a jelenlegi helytelen hulladékgyűjtési magatartással.

Lehetőség szerint vegyünk részt a szervezett hulladékgyűjtésben, mert így biztosíthatjuk a szebb és tiszta jövőt környezetünkben.

Forrás:

<http://www.dareh.hu/2013/11/15/a-nem-megfelelo-hulladekkezeles-kornyezetszennyezo-hatasai/>

<http://www.szkh.hu/hulladekgyujtes/szelektiv-hulladekgyujtesi-rendszer>

<http://mtbk.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1149963>

<http://www.hkft.hu/index.php/szolgalatasok/szelektiv-hulladekgyujtes/mit-jelent-a-szelektiv-hulladekgyujtes>





