

Obsah

Úvod 11

Pět domácích prostředků nahradí celou drogerii 12 • Proč vyrábět svépomocí? 13 • Na co je třeba pamatovat 14 • Vždy aktuálně 15

Zkratky 16

Představujeme pět domácích prostředků 17

Jedlá soda 17 • Soda 20 • Ocet 23 • Kyselina citronová 27 • Jádrové mýdlo 29

Čištění a úklid 32

Univerzální čističe 32

Univerzální čistič z jedlé sody 32 • Univerzální čistič z octa 34 • Univerzální čistič z kůry citrusových plodů 35 • Čisticí pasta z jedlé sody 36

Čištění hrnců, nádobí a kuchyňských spotřebičů 37

Jak odstranit připáleniny 37 • Jak vyčistit grilovací rošt 37 • Jak odstranit zápach z nádob 38 • Jak odstranit povlak od kávy a čaje 38 • Jak vyčistit termosku 39 • Jak dezinfikovat lahve 39 • Jak předcházet tvorbě plísní a bakterií 39 • Jak čistit dřevěná prkénka a vařečky 40 • Jak čistit pracovní plochy 40 • Jak zbavit dřez vodního kamene a usazenin 41 • Jak oživit čisticí hadry a houby a zbavit je zápachu 41 • Jak vyčistit otvírák na konzervy 41

Domácí spotřebiče 42

Jak vyčistit lednici 42 • Jak vyčistit tvořítka na led 42 • Jak neutralizovat zápach v lednici 43 • Jak zbavit kávovar vodního kamene 43 • Jak vyčistit rychlovarnou konev 43 • Jak vyčistit a odvápnit žehličku 43 • Jak vyčistit mikrovlnnou troubu 44 • Jak vyčistit troubu a plechy na pečení 44 • Jak čistit a pečovat o myčku na nádobí 45 • Jak odvápnit a vyčistit pračku 45 • Mytí nádobí 45 • Mycí prostředek 45 • Prášek do myčky 46 • Leštidlo s kyselinou citronovou 49

Obytné prostory 50

Jak vyčistit nábytek 50 • Jak oživit dřevěný nábytek a dřevěné stěny 51
Jak z nábytku odstranit skvrny od vody 51 • Jak oživit kožený nábytek
a kožené oblečení 52 • Jak odstranit skvrny od propisky 52 • Jak odstranit
voskovky 52 • Jak zbavit plastové rámy oken špinavého povlaku 53
Jak vyčistit okna a skleněné plochy 53 • Jak oživit koberce 54 • Jak
z koberce odstranit skvrny a pachy 54 • Jak čistit podlahy 55 • Jak vyčis-
tit spáry 55 • Jak pečovat o dřevěné podlahy 56 • Jak z dřevěné podlahy
odstranit skvrny od červeného vína a dalších tekutin 58 • Jak vyčistit
žaluzie 58 • Jak vyčistit a oživit matrace 59 • Jak vyčistit vzduchový
filtr 59

Koupelna 60

Jak odstranit nános vodního kamene 60 • Jak vyčistit chrom a nerez 61
Jak vyčistit a odvápnit sprchové hlavice 61 • Jak čistit stěny sprchového
koutu a skleněné plochy 61 • Jak čistit obklady, umyvadla, vany a spr-
chové kouty 62 • Jak čistit měděné a mosazné povrchy 62 • Jak čistit
závěsy do sprchy 62 • Jak zprůchodnit odtoky a zbavit je usazenin 63
WC čistič 64 • Čisticí tablety do WC 66 • Jak odstranit z WC špínu a vodní
kámen 68 • Jak odstranit plíseň ze stěn a spár 68

Další nápady pro čištění a úklid 68

Jak vyčistit mop a hadry a zbavit je zápachu 68 • Jak vyčistit kartáče
a hřebeny 69 • Jak vyčistit nůžky 69 • Jak vyčistit sportovní vybavení
a zbavit je zápachu 69 • Jak vyčistit počítačové klávesnice, myši a kryty 70
Jak vyčistit mince a vrátit jim zářivý lesk 70 • Jak vyčistit a vyleštit stří-
bro 71 • Jak odstranit rez 72 • Jak vyčistit dětské hračky 72 • Jak vyčis-
tit klávesy klavíru 73 • Jak odstranit nálepky, cenovky a etikety 74 • Jak
vyčistit akvária, filtry a čerpadla 75

Praní 76

Prací prostředky a jejich náhrada 76

Jedlá nebo prací soda jako náhrada pracího prášku 76 • Jak snížit spotře-
bu pracího prášku 77 • Recept na tekutý prací bio prostředek 77 • Recept
na prací prášek 80 • Prací prostředek na jemné prádlo a vlnu 82 • Prací
prostředek pro ruční praní 83 • Praní s všemocným octem 83

Čím nahradit aviváž 85

Jak pečovat o pračku _____ 86

Jak na skvrny a další potíže _____ 86

Jednoduchý odstraňovač skvrn 86 • Jak odstranit žluté skvrny z podpaží 87 • Rychlé řešení pro případy nouze: Krev, víno, krev, víno, kečup 88 • Jak odstranit pach potu 88 • Jak z prádla odstranit pach zatuchlosti 89

Péče o tělo

90

Péče o vlasy _____ 90

Péče o vlasy 90 • Jedlá soda jako náhrada šamponu 90 • Jádrové mýdlo jako náhrada šamponu 91 • Suchý šampon 91 • Octový kondicionér na mastné vlasy 94 • Jak se zbavit lupů 94 • Jak zesvětlit vlasy 95

Ústní hygiena _____ 96

Jak potlačit zápach z úst 96 • Ústní voda pro komplexní péči 96 • Recept na zubní pastu 98 Jádrové mýdlo jako náhrada zubní pasty 101 • Čisticí prášek pro bělejší zuby 102 • Jak zmírnit zbarvení zubů a jak je vybělit 103 • Jak čistit zubní protézu 104

Péče o pokožku _____ 104

Pleťová voda na čištění mastné pokožky 104 • Jak šetrně vyčistit obličej a získat jemnou pleť 105 • Jak na akné a uhry 105 • Zklidňující voda po holení 106 • Péče o ruce 107 • Jak vyrobit tekuté mýdlo 108 • Přísada do koupele s protizánětlivými účinky 109 • Zásaditá lázeň k osvěžení a prokrvení 110 • Pečující sprchový gel 110 • Jednoduchý a účinný peeling s jablечným octem 112 • Jak vyrobit koupelové pralinky 112 • Jak vyrobit šumivé tablety do koupele 114

Deodorant _____ 116

Ocet místo deodorantu 117 • Jedlá soda místo deodorantu 117 • Jak vyrobit kuličkový deodorant z jedlé sody 117 • Deodorant s jedlou sodou a kokosovým olejem 119 • Deodorant v tyčince s jedlou sodou, kokosovým olejem a bambuckým máslem 121 • Deodorant ve spreji s jedlou sodou 122

Kosmetika _____ 123

Jak vyčistit a zesvětlit nehty 123 • Jak prodloužit životnost laku na nehty 124 • Jak na odlíčení 124 • Jak zmírnit pigmentové a jaterní skvrny 124

Vnitřní užívání**125**

Zdravé nápoje pro detoxikaci, léčení zranění a proti akné 125 • Kúra z jablečného octa 126 • Jak zmírnit bolesti v krku a potíže s polykáním 127 • Jak se vypořádat s překyselením organismu 128 • Jak předcházet překyselení svalů při sportu 128 • Jak potlačit nevolnost 129 • Jak zahnat pocity plnosti a pálení žáhy 129 • Jak na kocovinu 129

Kožní potíže**130**

Přísada do koupele proti ekzémům a plísním 130 • Jak porazit plíseň a potíci se nohy 130 • Jak se zbavit nehtové plísně 130 • Jak ošetřit zánět nehtového lůžka a jak odstranit ztvrdlou kůži a zadřenou třísku 131 • Jak vytáhnout hluboko zadřenou třísku 131 • Jak ošetřovat lupenku 131 • Jak na lupy 132 • Jak se zbavit vší 132 • Jak ošetřit štípance od hmyzu 133 • Detoxikační koupel 134 • Jak zmírnit spálení od slunce 136 • Jak se zbavit bradavic 137 • Jedlá soda na pálení nohou 137

Výživa**138****Tipy do kuchyně****138**

Jak na čerstvý a křehký salát 138 • Jak oživit změklou mrkev 138 • Jak oloupat mrkev 139 • Jak zachovat barvu zeleniny během blanšírování 140 • Jak uvařit luštěniny rychleji a šetrněji 140 • Jak uvařit zelí rychleji a šetrněji 140 • Jak naložit zeleninu nakyselo 141 • Jak zbavit ovoce vosku a pesticidů 143 • Jak zjemnit kyselé ovoce 145 • Jak neutralizovat příliš octa nebo kyseliny citronové v jídle 146 • Jak zlepšit trvanlivost a chuť marmelády a zavařenin 146 • Jak dezinfikovat zavařovací sklenice a lahve 146 • Jak zbavit ledový čaj hořkosti 146 • Jak zlepšit chuť pitné vody 147 • Jak dodat nápojům a pokrmům vůni 147 • Jak dokonale oloupat vajíčka 147 • Jak vařit nakrápnuté vajíčko 147 • Jak zabránit slepení špaget 147 • Jak na dokonale nadýchaný sníh 148 • Jak na nadýchanou a vláčnou omeletu 148 • Jak udělat sýrové fondue ještě chutnější 148 • Jedlá soda místo kypřícího prášku 148 • Jak připravit lehounkou karamelovou hmotu 149 • Měkká voda pro voňavější kávu a čaj 149

Jak vyrobit šumák 150 • Jak připravit osvěžující limonádu 150 • Jak doma připravit izotonický nápoj 151 • Jak péct louhované preclíky 152
Recept na domácí vařený sýr 153

Domácnost

154

Jak odstranit zápach 154

Osvěžovač vzduchu a sprej na textil k neutralizaci pachů 154 • Jak odstranit zápach z lednice 157 • Osvěžovač do myčky 157 • Jak odstranit zápach po česneku, cigaretovém kouři a dalších pachy 158 • Jak čistit krabičky na svačinu a odstranit z nich pachy 159 • Jak odstranit pachy a bakterie ze skříní a nádob 159 • Jak čistit chlebník a uchránit jej před plísní 159 • Jak se zbavit zápachu v termoskách a lahvích 159 • Jak zbavit zápachu dřevěná prkénka a vařečky 160 • Jak odstranit zápach z popelníku 160 • Jak na ucpaný a zapáchající odtok 160 • Jak zbavit zápachu zatuchlý koberec 160 • Jak zbavit kočičí toaletu zápachu 160

Jak uchránit domácnost před vetřelci 161

Jak zabránit vniknutí mravenců a další havěti 161 • Past na octomilky 162
Jak chránit domácnost před rybenkami 164

Kosmetické opravy 164

Jak odstranit z podlahy škrábance a důlky 164 • Jak odstranit z nábytku skvrny od vody 164 • Jak uvolnit tapety ze zdí bez námahy 165 • Jak zpomalit tvrdnutí sádry 165

Domácí zvířata 165

Jak chránit domácí zvířata před blechami a klíšťaty 165 • Jak odstranit pachové stopy zvířat 165 • Jak účinně vyčistit kočičí toaletu 167 • Šampon pro psy 167 • Jak zvířatům čistit uši 167

Zahradní škůdci 168

Jak udržet mravence pod kontrolou 168 • Sprej proti mravencům a mšičkám 168 • Jak šetrně zlikvidovat vlnatky 169 • Jak se zbavit mšic 169 • Jak odradit kunu a spol. 170 • Jak zabránit tomu, aby se ze zahrady stala kočičí toaleta 170

Péče o rostliny 171

Domácími prostředky proti mnoha nemocem 171 • Jak léčit rzi rostlin a jiné choroby 171 • Jedlá soda jako fungicid pro rostliny 171 • Jak vypěstovat krásné a bohaté květy u azalek a muškátů 171 • Jak získat sladší a odolnější rajčata 172 • Jak prodloužit trvanlivost řezaných květin 172 • Jak urychlit klíčení semen 172

Další tipy pro zahradu 173

Jak vyčistit zahradní nábytek, sedáky a slunečníky 173 • Jak zbavit sedáky a slunečníky plísně 174 • Jak z vázy odstranit vodní kámen a povlak 174 • Jak zbavit květináče a truhlíky špíny a vodního kamene 175 • Jak uchránit dlažební spáry před plevelem a mechem 176 • Jak šetrně odstranit řasy a mech 177 • Jak rozjasnit zdivo 177 • Jak odstranit ptačí trus 177 • Jak vyčistit nože u sekačky na trávu 178 • Jak v bazénu udržovat kvalitu vody 178

Další využití 180**Auto a motocykl** 180

Jak vyčistit a oživit autopotahy a armatury 180 • Jak vyčistit čelní sklo, karoserii a disky 180 • Jak vyčistit stěrače 181 • Jak chránit okénka před námrazou 181 • Jak z auta dokonale odstranit nálepky 182 • Jak šetrně umýt auto 182 • Jak nablýskat disky 182 • Jak vyčistit kontakty baterie 183 • Jak vyčistit olejové skvrny v garáži 183

Další nápady 183

Jak odstranit bakterie z vodních nádrží a kanystrů 183 • Jak vyrobit lepidlo 184