



Karyn Siegel-Maier

Naturalna Pani Domu

Sprzątaj:

- ekologicznie
- tanio
- bez wysiłku

łatwych

150

Sposobów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Naturalna Pani Domu

Karyn Siegel-Maier

Naturalna Pani Domu

Sprz taj

- ekologicznie
- tanio
- bez wysiłku

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloškowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiwicz
ILUSTRACJE: Iga Maliszewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-48-8

The Naturally Clean Home
Copyright © 1999 by Karyn Siegel-Maier
Originally published by Storey Publishing LLC in the United States

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Dlaczego warto sprzątać za pomocą ziół?	7
2. Kuchnia.....	25
3. Łazienka.....	47
4. Pranie	59
5. Pielęgnacja drewna	83
6. Czyszczenie metali.....	95
7. Ściany i podłogi.....	107
8. Oczyszczanie powietrza	119
9. Garaż i piwnica	137
10. Ogród i podwórko	153
11. Gabinet	167
Załącznik	175

.....
?gâ_ôlôXXni 'ôFMÿ7mÿb_l_i"
HkcUWäXc`Ygnÿc`nÿU`Yia c`ä`jbgÿfUWä`jsbÿfcXä`rU`nÿU`
.....

Podzi kowania

GfXWbÿYXjô_i 'ôfcXj_bÿZdfmÿUÿca`jsWcb_ca`gt`YWc`W/b-
hfbykknÿWnUkgnÿ_â`jbgÿfUWc`q_bÿY`skgUfWÿdfnÿhÿkgrhÿ_jY
`U`K`U`gnÿk`gUfWÿY`g`g`â`b`b`k`k`z`_hfU`a`d`n`i` `Y`a`b`j`Y`_`U`X`ÿ`c`
X`j`U`

7`W`U`W`a`_`h`U` `Y`k`n`f`U`h`ä`k`X`j`ô`W`c`ä`r`U`h`z` `Y`b`U`Y`ô`X`c`f`c`X`j`b`n`i`
U`h`f`k` `G`a`f`Y`h`i`G`a`W`U`b`Y`d`X`j`ô`_`c`k`U`j`U`z`k`sg`n`W`ÿ `b`c`V`z`b`U`Y`ä`g`ö`
8`Y`ä`U` `6`U`a`i`h` `j`s`@`m`j`Y`G`H`K`U`h`i`U`d`a`c`k`s`W`b`j`ô`j`b`c`k`ÿ`c` `n`ÿ`U`
k`s`ô`_`g`â`_`z`U`h`i`a`q`U`X`h`i`ä`X`c`b`k`ÿ`c`d`_`c`_`Y`j`U`W`h`b`_`k`"

.....

Dlaczego warto sprzątać za pomocą ziół?

Prawie każdy słyszał o zaletach zwykłych rzeczy, takich jak soda oczyszczona czy ocet, używanych do szorowania lub usuwania tłuszczu. Połączenie ich z produktami ziołowymi, a w szczególności z olejkami eterycznymi, wzmacnia właściwość czyszczenia i dodatkowo nadaje przyjemny, naturalny zapach. W ten sposób podstawy higieny i aromaterapia łączą się w jedno. Dodawanie do różnych produktów olejków cytrusowych, np. cytrynowego lub limonkowego, nie jest tylko chwytem marketingowym, są one naturalnymi odtłuszczaczami i mają właściwości antybakteryjne. To właśnie olejki cytrusowe są najczęściej używane w kuchni i łazience. Wiele innych ziół też ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. W tabeli na stronach 21-23 opisałam korzyści z użycia konkretnych ziół do czyszczenia.

Zalety naturalnego czyszczenia

Ac Ygia |i k| Yfmaz [Xria k] oż Yi nWVbUli fUby| cžn|c c-
k Y| c' dfcX |_ hi rLā |UhiWā |WbY| cžgfnYXk UbY| c' ksg. Y-
dUW gdfUk |Už YdfUWXca ck Ygā Uk |YgnY| sdfmāā b|YgnY'
K |ā ž Yhfi Xbc Wgma' gōbUa m' csgdnāhUbi | U|Yb_ |žUY
[XrnXUngV|YgdfUk ož Ydck |YfnWb|Ygā k c' bYcXrLfU_ kž
Udfmāc_ Uf| d|ō_ b|YdUWbā WXYā 'i V' Uk YbXžhc'i a |WV
gā 'dc' Uk |UgōbUlk Ufmā5sUfUc' ä YgdnfU' |kU 'bUk Yh
X|YWVōXā W|Umdca U |ā'

Oszcz dzaj czas i pieni dze

K mcbU|Ygk c' Y| c' n|c ck Y| c' fcX UWgnc Wb|Y'ghU|WU
gWcbbYžU|_ cgrhck bY'K UVk |Y'ghUcXk f h' DcfnWU
hm_ c' a |bi hm' i V Xk Wž YmXc' Vi hY_ | nY gdfng |k UWā '
k |ā c' W|sk cXž |sXcXā_ | _U_ fcd' |c' Y' i YhfnWbY| c" žfc-
XY_ Xc WngM|UgnV|q UX |Wdck |YfnWb| | c|ck m' 5X|ō-
_ | |hā i ' YXbUUY' Ua b|Y'Xc' cXk |YXnb|Uk s| dYfa Uf_ WY'
K |ō_ grc ä gdnYXk UbnW fcX_ k' WngMāWVW YghXfc-
[U' DfnW|bmgdfUāi V d|U_ UXc' WngM|U U|Yb_ |' a c Y
_ cgrhck |ā %&n 'i V k |ōW' B Uca |Ughdfmā' c|ck Ub|Yn|c ck Y'
UhfUbnk m_ cgrh' Y [fcnY' ? i di 'ō WngY c' Y_ | YhfnWbY
k sWb|Y- n rUv hY_ ō+ a žUg cfc i nk |ā c' X) Xc' S' fcdY'
c' Y' i fksUUY bc W|cXdfmā|g |žkngUfWUcbU|UWfXc Xi -
[c" =bbYbUli fUbyg UX|_ |žHU_ |Y' U_ c' WžgXUcWngMcbž
k cXU|sa nXc' Ugn|'g |YžhY' b|Ygā Xfc| |Y'

Wyczy schowek na rodki czysto ci

NXnk |grī gōž 'U' mVUWgž |Y kc' bY| c' a |YgW gō rfcV|
k sWck_ i 'bU fcX_ |Wgnc W'K YXi ['8 Ymā@bb' 8 UXž U-
hcf_ | Bcbā |W B Uli fUžk sdfmāā hY' i Wb|rbUXi Ygōhfmā
X|YWV' i V k |ōW' ca YfWbnWdfcX|_ h kžUk sdfU|_ |' gY' ā'
K |YYa |YgUby_ n|c ck nWž_ h fYk mcbUgž VōX|Yk |Yc-
rLXb|ck nWžHU_ k |ōW|WUdfnWck nk UbnW fcX_ k Wmā

gřc VmFxc'gõra b]Ygm' hc' k]YbUbck]bUXUhmWnsbUž
_h fmb]Ya UâXi c'a]YgWdcXnYk Ya 'i Vks gLW

Kreatywne pakowanie

7nã i ' cdU_ckUb]U Xc' dfnWcknkUb]U lk c]W nç cknW
gdYm_ k b]Ya]UnVnVnã]U_ dfmã bYž'U_]WrUkUfrc ä3
K sh^Xn]Xn]b]Ya c Ygnk mçfm gLã fYm_]b| "Dã]çUgn]hY
kgng]Y_ca YWbYdfcXi_hã_h fmv i nk UYžrLbja rU
Wã Y b]Yrc_gm]b]Y gfrãLã3K]õ_gřc ä]WcdU_ckU 'a c Y
Vnã i a n]U]sk mçfm gLbUk]Yc_fcb]Y Xc' dfnWcknkUb]U
lk c]W nç cknW fcX_ k Wngř W

Di g_]dc' _Uk]Ynsd'Ug]_ck ma]dc_fnk_ã]gã Xcg cbUY
bUdc'Y_õXc'gã cWcX k]sXc'XfYk bU'Hy d'Ug]_ck Ydc'Ya -
b_]]ns]i f_ck Ubra]dc_fnk_ã]žks_h fmv gã gdfn]Xk UbY
g gřbYnç U]sdfm]fUk nã gã Xcg cbUYXc' hfma Ub]Udfcg_ k'
WngřMãWw" G_]bY dc'Ya b_]]hY 'gõ bU]žž UY fUXõ' W
hfma Uãgõd'Ug]_ck nWnYk n] 'õXi bUVnd]YmY gkczgMY
['b]Y] Xnřk c]a U]dca cW]Wã]Y]Vn]Wi nk Lã'

Których ziół używać

Dfn]d]gnksh^_gã Wg []fi 'ãdc äWb]Yg gřbnWn]]sc'Y'
_ k]YfnWbnW" >Y Y] VõXn]YHU UdchfñMž'a c Ygn]Ugãd]ä
'Ybc' nç c']bna "HVVUbUg fcbUW &%& 'a c Ydca Ww
k sk n'çfnYnç Uks d]Y bc WcXWi 'gfrãLb]U'

K sk]õ_gřc Wdfn]d]g k 'c'Y_]]YfnWbYbUXã:gõXc'c] ` -
bY]c' gfrãLb]Už d]Yç] bUW' dcX [']sa W] 'cfU Xc' dfU]U'
K sb]Y_h fmv dfn]d]g W rLã]Ugic'Y_ k 'a c bUi nã:g'bnW
bUYk_Y]ns] žUY]WrU]gçgk Ub]YksdfUbi 'cfUik UVk c W
Ubm]U_hfmbY VõXã' gUgřY" Nsk]UXca nW dfmWb' g gřbY
nç Ub]YgdfUk Xrãgõk shW rL]b]UWžUYrU]rc'gã Xcg cbUYXc'
gřcfck Ub]Uk Ub]Yb]]snYk k 'cfU'U_c'Xk]Y UMYXc'Xnk Ub k"

Kupowanie olejków eterycznych

C`Y_] YhfnWbYcfUig grcbYnjc Ugá XcgôcbYksg` YlUWnY
nXckâ` nkbc VázUHU` Ydfnñ|bhfbyñ`K sfcñXñ|UYNUgñ
rbUXi`Ygô`|gU fa` gñfnXUáWñ`Ydfnñ|bhfbyñ`Dck |b|Y-
bY`YXbU`dlá |dLáz Yc`Y_]`a c| â`gô`cXg|WYf` b|äzk |öW
r|b|a`Xc`cbUgnr|U`i di`zi`dYk b|^`göž` Yhñž`_h fmkñMUYž
`Yg|Wñgm|sb|fcrM` WcbrñC`Y_]`Xc`Ufca UhfUd|]`hc`HJ`_bU
dfUkXô`a |g|U`_U`YXb|`c`i`V`_]`_i`c`Y`_`k`nc`Y`_`Yá`Ufc-
kna`žbd`"a || XUckna`_i`V`c`cVž`|sdfñk`Ub|Yi`nk`Ugô`|W
Xc`a`Ug|ñ|sdfñ|c|cknk`Ub|UdYfZ`a`"

7mg|Yc`Y_]`hY`a c| â`gôf` b|äžUYXchñWñ|c`|`kb|Y|b-
hñgk`bc`Vñ|UdUWi`z|Udfñ|U`g`cgk`Ub|UW`Xca`ckñWb|Ya`U
hc`k`|ö`gñ|`c`rbUWñ|U`HJ`_YWbUa`c`YVñä`f`_bUksñUY`bc-
W|cXfc`_|brñ`Y`Xcgô`bc`W|sg|cg`Vi`_dcmg`|k`Ub|U`

C`Y_]`_i`d|g|k`sb|WY|g`|W`_i`V`Vñä`ckñW`Vi`hY`_UW`_B`|Y-
_`h`fYñb|Wž`Y`Y|`gá`dfñW`ck`nk`UbYñXU`c`XWñ`d`U`|sdfca`|Y-
b|`g`cb`YWñW`ž`a`c|`â`ñ`UW`ck`nk`Uá`g`c`â`h`k`Uc`_ä`dfU`_h`ñWb|Y`
k`sb|Y`g`_c`_W`c`bc`ä`"K`ñäh`|Yá`_`gá`c`Y`_]`_Wñfi`g`k`Yž`cb`Y`a`c|`â`
Vñä`dfñW`ck`nk`Ub`Y`dfññ`fc`_"`6i`hY`_]`nc`Y`_`Uá`|`dfñk`Ub|Y`
a`Uá`_`fed`ca`|Yñ`dc`_ä`Wcbrñsr|U`fch`_ä`"8`ñ|ö`_]`_hYá`i`_`a`c`Y`gñ`
U`k`c`c`Xa`|Yñ`ä`dc`_ä`XU`h`á`|`c`_ä`c`Y`_`i`"I`_`nk`U`h`m`_c`|`c`_W`dc-
XU`bn`W`k`sd`fñ`d`|g`UW`"C`Y`_]`_gá`a`c`W`c`_g`cb`W`b`f`ck`Ub`Yž`k`|ö`W
nk`|ö`_gñb|Y`|W`|`c`_W`b|Y`g`k`c`f`m`g`_d`f`g`_b`Y`Z`f`a`i`_ñ`U`r`L`á`|`U`gñ`
hñ|`c`a`c`Y`rk`|ö`_gñä`f`m`ñ`c`_dc`X`U`b|Y`b|U`g`_fñ`

A`|Y`b`Ui`k`U`ñ`ž`_Yc`Y`_]`YhfnWbY`a`c|`â`k`nk`c`Uá`dc`XU-
b|Yb|Y`g`_fñk`|ö`dfñ`Xi`_ñW`Yá`_`a`i`gá`Vñä`fcrM`_Wc`bY`nc`Y`-
Yá`U`rck`na`_i`V`|b`ra`_d`ñb`Yá`"N`U`k`g`Y`r`U`W`ck`i`_`c`g`f`c`_bc`_ä`
d`f`ñ`i`_`nk`Ub|`i`_c`Y`_`k`_|sb|`X`r`d`ck`U`Už`Vñ`Xñ|Y`ñ`ä`|U`ñ`b|a`|`
gñW`bc`_ä`k`s`|W`_Wñ`g`Y`_`dc`g`UW`_N`U`Y`W`á`_`i`_`nk`Ub|Y`fö`_U`k`|W`
c`W`f`cb`bn`W`k`sgñi`U`W`W`ž`|`X`ñ`g`_f`U`a`c`_Y`a`|Yá`_`cb`U`_h`ñ`i`_`m`
h`a`_`d`f`ñ`ñ`_W`ñ`Y`_`fc`X`_`|Yá`_`Wñ`g`_c`_W`

Czy sam mog wykona olejki eteryczne?

C`Y_]bU`Ydgn^U_c Wg`rk_m`Ydcmg`JkUbYdfm`icXdlfc-
knkUb]Y`Dcmg`JkUb]Y]WksXca i `a c YVn`a`WUg`WcbbYž
_cgthckbY]sa cbcbcbY`>YbU`b]Y_hfY`fa nmslfmi`U`a`]
n]YUfg`ja`]cZfi`a`gdfriXc`g`a`cXn]YbY]c`dcmg`JkUb]Uc`Y`
_ kž`Y]c`_cgthknbcg`cX%`S`n`Xc`dcbUX`SS`n`"HU`Wm
ckU`ž`Ymchfma`U`a`Vi`hY`WU`ô`c`Y`i`ž`dchfWUX`Y`]c`W
n]`"Hb`g`c`g`V`Y`h`X`U`a`b]Y`_ca`d`Y`b]Y`b]Y`d`U`h`W`n`k`c`ô`
_i`dck`U`a`[`dck`Y`c`Y`]"

Wybór olejków

>U`J`W`c`Y`_`k`Y`h`f`m`W`b`W`d`c`h`f`m`i`Y`g`B`>U`d`f`m`g`d`f`r`a`h`U`b]i`
i`n`k`U`a`k`]Y`i`]W`f`c`X`U`k`ž`d`c`b]Y`k`U`i`V]ô`f`b`c`f`c`X`b`c`ä`r`U`
d`U`W`k`]s`i`V]ô`h`Y`a`]ä`n`U`d`U`g`X`c`]b`b`n`W`n`U`g`c`g`k`U`"H`r`i`a`Y`g`i`
i`n`k`U`a`h`m`c`_]`_i`"C`h`c`]g`U`b`U`W`ô`W`Y`i`n`k`U`b`n`W`c`Y`_`k`
k`d`f`n`d]g`W`k`n`g`ô`d`i`ä`W`W`k`S`Y`_`g`a`W`

- * 7YX
- * 7nhfcbY`U
- * 7nhfmbU
- * 8fnk`c`Y`V`U`W`B`Y
- * 9i`_U]dhi`g
- * @k`Y`b`X`U
- * @ja`cb`_U
- * A`]ô`U`f`H`U`_`Ya`]ô`U`d]Y`d`f`r`c`-
k`U`ž`a`]ô`U`n]Y`c`b`U`]s`c`h`f`]U`L
- * Dca`U`f`U`W`U
- * F`cra`U`f`n`b
- * C`c`g`b`U

Uprawa ziół

>Y`Y`]`H`U`_`U`_`U`a`U`g`r`i`a`c`]`k`c`ä`i`d`f`U`k`m`k`U`
g`b`n`W`n]`ž`h`c`r`l`d`Y`k`b`Y`a`U`g`r`i`h`Y`^`i`]`W`r`l`d`U`g`
[`c`h`c`m`ä`X`c`_`r`l`g`g`n`b]U`ž`Y`m`ä`d`f`m`h`c`h`c`k`U`ä`
d`f`c`g`_]`X`c`_`g`r`c`f`c`k`U`b]U`ž`g`g`m`]`r`l`d`U`W`c`k`Y`
]`c`X`k`]Y`U`W`Y`X`c`X`n`k`U`b`k`"K`n`g`g`r`c`b`Y`_`k`]U`
h`m`]s`]`W`Y`k`]Y`i`n]`ž`h`U`]`W`_`U`_`f`cra`U`f`n`b`ž`
g`U`k`]U`ž`U`k`Y`b`X`ž`a`]ô`U`]`sa`Y`]g`ž`X`c`g`_`c`-

bUYgôXc`hM|c`bUÜä"K jô_grc ä`nsb|W`YgicXdcfbÜZ UkkU
ks`dfUk|Y|sdfmrc`Ur|`i`djô_gUlfUk|b|`Wmrc`f`X`DcrUha`
a`c|`â`dcdfUk|jä_ga`U`_`UXY`dcfUk`m`

NUb|a`g`cfmg|Ug`nsdfn|d|g`k`bU`fcX`|`WngMäWZ`a`i`
g|g`i`k`n|g`m`ä`n|c`U`=c`ä`c`Y`_`k`Y`hfnWbnW`ksfc`|b|Y`Yg|
bUk|jô_gU|`i`dfnX`_k`|b|Yb|Yä`|`sks`Y|c`hfU`WV`B`U`Yd|Y`
mg|Uk|jä`c`c`c`Y`bY`hfnWV`fc`|b`k`|Yc`Yb|W`ksc|fcX|YZ`
Y`ri`h`fma`lä`|W`W`h`n`U`k`|b|U`

Zbieranie ziół

Ns`|`W|scXn|`c`Y`_|`bU`Yd|Y`dcmg`i`Y`gô`dfn|bU|WV`gm`
di`_|`h`i``dfnX`_k`|b|Yb|Yä`|`i`V`ks`Y|c`hfU`WV`?`k`|Um|h`Y`
a`c`bUk`m`cfmg|U`Z`Ü`b`U`YdgmX`Ub|W`c`fYg|rc`dä`W`ck`Ub|Y`
`i`V`dYbn|fc`n`k`|h`|`K`shb`g`dgc`V`n|YfU`gô`_k`|Um|f`m`ä`U`
k`YbXnrcf`Un|fca`U`nbi`/gä`cbYXcV`fna`|XcXU`lä`|Xc`fcX`k`
WngMäWV`ksdfcg`i`"

?`cfn|b|Z`_`ä`WU|sW|`_|`fc`|b`Xki`Y`b|W`|sk`|Yc`Yb|W`
bU`Yd|Y`n|YfU`ä`k`sm|U`g|Z`|Xn|W`c`Y`_|`|sg`Vg`UbWV`cX`nk`WV`
b|Y`gä`k`m`cfmg|nk`UbYXc`fcrk`c`f`fc`|bri`B`U`Ydgm`c`fY`
gä`Y`g|d`bY`Uc`i`V`YgY`|`k`hXmfc`|bU`nU`Wb`U`cVi`-
a`|YfU`ä`|sdfnW`Wcki`Y`g`Vg`UbWV`cX`nk`WV`dcXn|Yä`|ä`"A`c`bU`
H`U`YfcV`jä`h`c`k`Wng`ä`k`|cg`p`ä`Z`U`h`m`c`d|Yfkg`Y`|`WV`r`U`W`b`ä`
gô`dc`Uk`|lä`"K`hX`nk`Ub|Yn|YfU`bni`Yg|`ja`V|f`"

Suszenie ziół

B`U`g`U`f`g`na`|`|sb`U`dfm`ä`b|Y`g`na`|`g`dgc`V`ä`|`g`g`n|b|U`n|`|`Y`g|i`
g`g`n|b|Y`dck`|Yfnä`"DcX`cb|WV`UX|`c`U`H`c`W`|b`lä`_|`_`U`c`-
Xn|`nf`bnW`n|`|sk`|Yg`lä`ks`i`Wb|Z`Vnkn|g`W`ri`N`d`U`W`Y`g|i`
b|Y`g`lä`ck`|h`i`K`sk`|jô_grc`V`Xca`k`dcXU`g`i`Z`d|k`b|W|s|U`fUY`gä`
n`V`h`ig`WY`i`V`n`V`h`ik`|`|`ch`b`Z`Y`m`g`m`ä`k`sb|W`n|c`U`K`|`|`cä`
a`c`Y`knk`c`U`ä`d`Y`|`s`X`n|Y`g`ia`i`g|U`n`U`W`ä`W`n`d`f`W`g`c`X`b`ck`U`
?`i`W`ck`Y`X`U`i`X`b`Y|`c`g`g`n|b|U`dck`|Yfnä`|`gä`dck`|Yg`n|b|Y`
n|`k`sa`U`n`W`k`|ä`n`U`W`f`W`f`m`i`V`d|cä`f`Y`b|W`c`Xn|Z`|g`ä`

_Lá]Xc`Xc i žrLdYk b]Yb]YcXdck]YXb]Y^Wñ_i `UW`dck]YfrU
]scWfcbUdfnYXVrnc fYXb]a `k]UhYá `gcbYWbna `]skngc_]-
a]hã dYfUi fLá]"-cXñ]]bU^Yd]Yrk]ärLäb]h_ä`i Vkgã`_ä`
HfnWUdLá]dHž` YdcXWUg`g`gnb]UhfWö`gö`_i fWã]sa c[ä`
kndUä` 5sb]Y WWgn dfnWY`rbUY ä`gkc]W`n] `bUdcXc-
XñY`8cVfnY`YghY`cd]gnk Lã`n]c U `bUd]gn]bU`_UfWbUrk ö`
]sdfmnb]^Xc`cXñ]]>Y Y] b]Y`YghY`XcVfnYcVfUbnk`n]c UW`
]W`rLdUWUWZã c`Ygicda`n]jä`gö`dc`rU_c` Wb]i`g`gnb]U`

B U^Yd]Yž`]Xm]c UgkcVcXb]Yrk]gUã`ns_c`_k`i`V`U`_k`"
B]Ya`Ugnia`]YgWks_i`Wb]3NUk`gnYdcrcgUYg`_h`_Hã`_b]Y`
VöXä`_b]_ca`i`_dfn]gn`_Ux`Lä`" Cã`gYWUby`_cgYž`_h`fY`a`c`bU`
_i`d]ä`i`VrfcV]ä`gã`_Yá`i`"B]Y`_h`fmfcrk`]YgUã`n]c`UbUdUfU`
k`UbuWZ`rc`_hY`_`Ygh`XcVfY`fcrk`]ärLb]Yž`dcX`k`Ufi`b`_]Yá`_`Yb]Y`
bUfU]gn]`_`bUk`ngc`_]Yhã`dYfUi`fmü`V`k`]`cä`"

Dc`Xk` Wž`fhnYW`hmf`cXb]UW`fc`_]bmdck`]bbmVrã`_g`WY`
A`c`bUk`hXm`cXf`k`Lä`_`]WY`cX`_cXñ]]`]sk`_c`nä`_`Y`Xc`_WngY`
_]c`gn`_`UbY`_]c`gc`_`U`I`_`b`_`U`_dfnY`Wck`nk`_U`b]U`n]`_`k`scfY`_`UW`
Z`_]ck`n`Wž`dcb]Yk`_U`_g`_Vg`U`bW`_`cbY`n]c`_]b`a`c[`_ä`k`_Y`_ä`k`_fY`
_`U`_Wö`ns`Wá`_]_U`]Lá`]ns`Z`]]"

-bna`_g`_i`hWbna`_`gdcg`VYá`_`Ygh`_g`_gnb]Y`_k`sg`_g`L`f`W`_Xc`
k`Uf`mk`"Fc`_]bmr`L`g`_g`Uã`_gö`f`_k`bca`_]f`b]Yž`_dcX`k`_Ufi`_b`_]Yá`_`
Yr`L`U`f`X`c`_b]Yr`L`d`W`U`gn`r`L`g`_Vb`_`_k`"8`n]ö`_]h`^a`_Yrc`X`q`Yi`_ma`
_g`_U`gn`_g`_gcbY`n]c`_Uk`_sdfn`W`ä`_]i`_]c`X`ñ]`_b`_r`Lä`_]U`gh`hmf`c`X`b]ž`_U`S`]W`
_c`_Y`_]_Y`fn`W`bY`]d`U`_`VöXä`_r`L`W`ck`_U`bY`_A`c`_ä`_d]ö`_W`dcn]`_ca`_ck`_ä`
_g`_g`L`f`_ö`_i`_d]`_Lá`_`_]_`_U`_`U`_h`h`Yá`_i`_`bUk`_ndfn`X`U`_m]`_U`f`U`ck`_Y`_r`U`
&`Xc`_U`fm`_`V`m`i`rc`_`bU`^Y`d]Y`_k`n`X`L`bY`_d]Y`b]`ä`X`ñY`_`5`_sdfm`ic`_`U`h`ž`
_W`Yá`_i`_`V`m`i`U`_`_W`r`i`ck`_U`_`_b]Y`d`ck`_]g`ä`_Xc`_g`_gnb]U`_]_`_i`_`_k`_]än`_`
n]``ks`_i`_Wb]3H`_`dc`_df`eg`i`_ž`_`Y`m`dc`W`i`_`ä`_`_]a`_U`h`h`_]cz`W`f`c`-
_V`g`ž`_U`S`_VöXä`_cbY`d`U`W`b]Yá`_a`_]g`ä`_Wá`_]_]sg`f`U`_]äž`_`Y`X`ca`_`VöX`ñY`
k`n]``ä`X`Lä`_dfm`i`_`_b]Y`"

B]Yr`L`Y`Wá`_g`_gnb]U`n]`_`k`_s`d]Y`_U`f`b`_i`"B`U`k`_Y`h`^Y`_]i`_g`U`k`_]g`i`
_b`U`b]`_g`ã`_h`ã`_dY`f`U`i`_föž`n]c`_U`k`_ng`n`W`U`ã`r`U`gn`V`_`cz`_U`k`_c`_a`_c`_b`U`
`Y`g`L`U`]äž`_U`S`_]ä`_]Y`W`id`_c`_d`ck`_c`X`_`^`ž`_`Y`c`_`Y`_]_k`nd`U`f`ck`i`_`_ä`"

I nne metody konserwowania ziół

A ja c' Yg gmbjY'ghbUdckgnWb|Ygrâ|sdcXgUkckâ'a Yrc-
Xâ_cbgfkcckU|Unj žg'YgmW|bbž_hfYa c Ygnkndf -
VekLänYkñ' òxi 'bUc|fU|Wb|Uk c'bY'dfnYgfnb| Wñ|bbY
i lfi Xb|Yb|žbd'"b|YcXdk|Yb|_ 'ja Uñ'Dcb| Y'dfnYgUk|Lâ
_]_Unxedi 'fb|YgmW'a YrcX_cbgfkcUW'

B Udfrng' Wra 'ksfcXrLi 'VfXrc' g'by' \YfUñi N|c U
js_k|Umkfri WgôXc'kfrâh_i 's|chi 'YwbuA b|Y%'\$'a |bi lž
U|Ugôdb|Ygô'YcXWU|sfnY'kUbdUf'Xc WngmWdc'Ya b|
_ k"DeXgUkckUa |Uf_Urc'YXbU m_Uñ 'bUgn_Ub_ô'kcXñi
K sfn|d|UWbUdfna c|âVnâi nñrLâ |Ugk cXñifcra Ufnž
ha |Uby_'sfcY|Ubc'VfXrc'XcVnYgôXc'h|c'bU|â"BUdfni
a c|âVnâ'fma UbykscX k Wdfnñi&' mñcXb|Y'

KrkUfnk mcbi 'YgôžUvnik nXcVnâ'c'Y_| YfnWbYnWb -
gnW a Uf|JU kžHU|W'U_'cfnb|Y Wñ_c'U'N|c U|chi 'Y
gô'bUkc'bra 'c|b|c'X%'\$'Xc" \$'a |bi lžU|Ugôdb|Yd nb'gô
cXWU'I nkU'c' "' S'|flâ k'ñ' 'bUgn_Ub_ô'kcXñiHU
'U' bUdfnñkñk Ufna c bUdfnWcknk UâkscX k WXc'fñW
mñcXb|"? cfnY 'ja Vfi ž_c'UWbLâ cbckW|sUg_UkU|]'Xc-
g.cbUYbU|â'gôXc'kñkUf k"

BUK_žrkUbyHU_YY_gfU_Hâ |žg'fcrtkcfYá '%%kcXñi
jsU_c'ci "'fñrLâ |rLâ |UgiU_c'ci 'i nkUgôc'W'E'K sh'
a YrcXñ|Yñc Ukfri WgôXc'gc'U|SW_ck|WñrUkU) S'dfcW
U_c'ci fñi VcW'E|s S'dfcWkcXñbUgôdb|YHU_|g ^gUk|U
gôksbUgcbWb|cbYa |YgWbUXkU'i VñfmñcXb|Y'8cVnY
'Yg|fU|Xñ|Yb|Ydchfrâgâä|b|a 'i VcVf Vâ|cž Wmng_UK
b|_|gôkma |YgUñiBUkY_Y'a c bUi nkLâksa |YgU_b_UW
Xc WngmW|žUY'YbcfUrc'c'XcXkU'm_c'%' |flâ k"NY
kñ' òxi 'bUrkUfc ä'U_c'ci žñUXi c'bUk_|ksa |YgU_bW
a c Yvñâ'XU|b|Wñf kbc'XUdi W'U'jg' fñh

CWk mcbi 'YgôHU'gâ c'U' bUk_žhmYm_cž Yñc U
rUkUgôhm_c'c'Wâ "

Toksyny powszechnie używane w sprzątaniu

>Ygi a b gk c Xc_i a Yb k]SUX ž_h fYi Xck Uxb]Uaż Yk]Y
`Yrk m nW fcX_ k i nk UbnWksXca i `Ygign_cX]knWXXU
fcXck]g U]sk c`Y c nXck]U`5 `YbUgMó W]gb]YY_]_U| c-
hcnWbUli fUbnWUhfUmkž_h fYdca c| â WrfYm]bck Lä
nsmW_gn_cX]knW`7rô ä mWdfcX_i_h k`rLdYk bY`1 `a Ugi
kXca i žUc m gUYa c bUr bUY äk k]ô_gc W]g `Yd k nbU
hi fUbâ: nk bc W]žg `YdUW nbUfnX]Lä]]sg dfa Uf_YLUW`

Mydło a detergenty

NUb]a `bUgUYUfUdfcX_i_W]bUa Uck â`g Uož a nXUksd m
b]YvmfcV]cbYnsUcb]b` d]Yb]gnWza nXUbnWg VgUbw
rbUXi `äWw gô` ks_cfnb]UW a nXb]Mâ a nXY W]s`1__]"
Nk m nã_i d]cbnk sg `Yd]ž d nb`Xc`a nWUbuWm `Ygik m c-
bUmrsXgmLi `fcdnbUžck Yžb]YcXbUk]Uby| c`rLgV_i]sc_
gMóY| c` fcX_Ur]b]WngMôW] c` fcXck]g c`HU]dfcX_i hi
lc`ksfnWmk]gc W]Xmf| Ybž U]b]Y a nXc`"6Yrd]Wbâ]sbU
hi fUbâ: UhfUmk â`Ygi a nXc`fc`]bbY rk UBY_Ugm]g`Ja`"
>Ygihc`WngY a nXc`k mcbUYNsc`Yi`_c_cgk Y| c`i V`c]k m
nsc`]k Y`">Ygicbc`VcX]fUXck Uby]sk nhk UfnBY nrlgV k`
cXbUk]UbnW`"

A nXc`_Ugm]g`]ž ksžfa]Y_cg]i`i V ksd nb]ž a c bU
rbUY ä`ksg `YdUW nYnXck â` nk bc W]â]sbUgMó W]k sb]Y-
_h fnW g dfa Uf_YLUW`>Ybâ: nsU`YdgnW rbUbnW a Uf_Y`
f]sa c`â i`i Vcbâl`Ygi 8f`6fcbbyž]W a nXc`XcgnbY`Ygi
ksr] ōgMóby`žfa]ž W]g c`k nVc[UwbY`c`Y`Lä]n]c km
a]":]fa UHdfn_Yli `YWbUa b]Y`%:dfcWcWcX k`bUrU
Wck U]Y`Ug k`XgMck nW]sbUgMfcb]g UXUVnXca bnW`
7m]dfcX_i Wb]k c`Y| c`Xmf| Ybi`hY`HU`fcV]3

Zagrożenia ze strony wybielaczy

K nV]YUW`i V hY`dcXWcfnb`gX i ž`lc`dc`äWb]Y Wcfi`
]sk cXcfchYb_i`gX i`fgXU`_U`gnWbUe`>Ygi WnVU`Ybna`

nsUfhi Xb|YgnW Xc' rLgäd|Yb|U\UbXck nW' fcX_ k' Wngn-
 MÄWV' HWb|Mb|YfnWV|cfäW/Xca ck mkn|YUW|b|Y Ygi
 hfU_rck Ubn'U_c' fcXY_ fäWVW'rc_gWVrb|k Yh'Y Y|mgU
 b|Y dc _b|dh'i>Ygi YXbU_ 'rU_ Ugm_ ck Ubn'U_c' XfU|b|äW'XU
 g_ fn|scW' ">Yghk sg|U|Yg|U|äzn|k bdf|rb|Y'i Vk Yk bdf|rb|Yž
 h_Ub_ö'i Xn_ äžg|MM| `b|Yi sa UnW'Xn|Y|W'K sg a |Yb|Uk |öW'
 rLfi äi sX|Y|W|dcb| Y'gn gh| c'fc_i ' nW|Y|gh|g|ck cXck UbnW
 k Ub|Y dfm|Uk_ck na_ ' dc _b|öW|ä_ ' kn|Y|UW|' HJ_ Y |W
 a cXY|sXY_ |Ub|YföWcf|hi g|UX|rb|ä dcd|fnY "

G_cfc'kn|Y|UW|a c Ykn|n|ä|HJ_|Ygn_cXn|sYghWögmä_'
 dck cXä_ 'dfm|Uk_ck Y| c'rLfi W|U| sa UnW'Xn|Y|W'V|ä_ i ' Ygi
 Ygn|Y|fma Ubnk sXca i 3>Yghk |Y|Yb|U|f|UbnW|sb|Y|rc_gWV
 bnW|g|c|g|V k i g k Ub|Ud|Uä_ 'sr|W|ck nk Ub|U|U|Y| c'_c'cfi "'
 >YY|'i W|gn|fma Läk sXca i kn|Y|UW|ž|dfm|U|a b|Y'i m
 k U'HJ_|Y| cz_h fmb|Y|rLk |Y|UW|cfi ž|Um|ra b|Y|gnä_ fmm|c"'
 BU'Ydgm' U_|Y| c'i nk U|ä_ ž Yghk n|k Ufr|Ubn|dfn|n| G|Y|b|h_'
 ; Yb|Y|U|cb" A |a c' Y fa Ub|Y|dfck U|X|g|fn|XU mXY|U|W|b|Yž
 Y'dfcX|_h|ra c BUW|g|c|rb|UY ä'k sg_ Yd|UW|n|n|fck ä' nk-
 bc V|ä_ |sk|sb|Y_h fnW g dYfa Uf_Y|UW" K n|Y|UW|h|b_ hfU|hi ^
 U_ _U|Xn|bbm_ 'dfn|W|cki ^| c'k|sr|ä_ _b|dh'g|UW|ž|dcr|Ur|U
 g|ä_ |Yä_ Xn|Y|W|srk |Y|frä|'

G-CK c'CS69ND-97N9@GHK -9
 A |a c' Y g U|b|_ž_h fnW VöXn|Ygi i nk Uä_ Xc' dfm|c|c-
 k Ub|U fcX_ k' Wngc Vž gä_ dcWcXn|b|U|cf| Ub|W|b|Y| cz|b|Y
 c|rb|UW|hrž Ygä_ V|rd|Y|W|b|Yž| Xn|g|ö'Ydc _b|Y'
 C_Y_|Y|fn|W|b|Y gä_ g|b|Y|g|cb|W|b|fck U|ä_ Zfa ä_ c'Y_ k'
 'ch|bnW|rb|UX| äWVW|g|ö|k|sfc_ 'b|UW|sb| |Xn|b|Y|dck |bbn|n|ä'
 i nk Ub|Y|k Yk bdf|rb|Y' Hh_c' _|_U_fcd|] cX|dck |UXU_c_c'
 ' S'i V(S'gn_ Ub_ca_ \YfU|mn|c ck Y' NUW|cki ^cg|fc bc ä
 dcX|ML|gi nk Ub|U|c'Y_ kž_h fY|a c| ä'a |Yä_ r|k |än|Y_ ns'Xn|Y
 b|Yä_ ' bUdfm| UK|dfn|c'YY_ W|h|f| gk mXn|Y|W|c'a c Ydc-
 a m|ä_ |c|ck| m|fcXY_ Wngc V|rs|V|ra_ g|a U|b|ra Xc' YXn|b|U

i Vd|W' C' Y'] YmWbY|s|bbYdfcX _hř_h fYg' dc' WbY
ks_gá Wza c[â'VraXUbj]aWXUg_ frh
Dfm|g|cgkUbj |cd|g|bnW'h |nc|cknW'g|cgV k' W|gn-
Wb|Udcgôdi ^HJ |g|â cz' U' |k|sdfmdUX_i |'U_|M|c_c'k|Y'|
|U|XckY|c' fcX_UW|ngM|W| cz|lfma U' Y'nsXUUCX|X|Y|W
|sk|Y|frã|'

Jak zacząć

HfUż| Xn|' |nXW|ckUY'gô|i nk|U|'k|sd|Yb|'b|U|i f|U|bnW'
fcX_ k' W|ngM|W|W|Z' r|U|k|b|Y' r|g|U|k|U|g|ri|g|ôz' W|'c' Vô-
X|Y|g|i d|c|f|n|V|ck|U|'b|U|d|c|W|ã|Y'|" C|d|g|U|Y' d|c|b| Y' b|Y|W|ô|X|Y'
d|f|n|X|ã| j|c|h|n|d|c|a|c|â' W|d|f|m|k|m|c|b|U|b|i |'W|Y'| [U|ã|n|fcX_ k'
W|ngM|W|W|X'c|k|g|Y'|J|W|r|U|g|cgk|U|"

Składniki od r ki

DcX|g|U|k|c|k|Y|g_ U|b|_|] d|c|f|n|W|b|Y|X'c' r|f|c|V|Y|U|k_ U|g|bnW' fcX'
_ k' W|ngM|W|W|g|ã' d|f|n|k|U|b|Y|b|Y|X'c|]Y|s|U|k'c' X|c|g|ô|b|Y'
8cV|n|Y' Y|g|i|g|ô'k|s|b|Y' r|U|c|d|U|f|m|ãz' Y'Y'| W|W|g|i d|f|m|c|c|k|U|ã'
f' b|Y|c'fcX|U|'dfcX|_hř

6dUgDc āWb|Yk cXřhYbi žgXn|s|v|fi "6cfUg'Yg|d|f|c|g-
|Y|ã' g|f|n|X|k|U|b|n|ã' k|s|ã| U|f Y|U|W'k|s|X|U|U|W' r|s|f|m|i U|ã|]
X'c' d|f|U|U'|D|c|d|i U|f|b|ã'ã' U|f_ã' Y|g|i&S' A|i' Y|H|U|ã' k|n|k|U|f|r|U|b|i
d|f|n|i|8|U'7c|f|d|c|f|U|g|b|"

9_gfU|h|n|s|d|g|Y' W|ř|g|k" D|f|n|k|U|b|Y|k|m|c|b|n|k|U|b|i|r|s|d|g|Y'|
[f|Y|c|Z|i H|Z|U|b|b|U|i f|U|b|i c|b|g|f|k|U|b|i Y|g|i|g|b|n|ã' fcX_|Y|ã' d|f|n|Y'
V|k|U|U'|h|f|n|b|n|ã' "7r|ô|g|c' Y|g|i|g|f|n|X|k|U|b|i|U|c' Y' g|f|U|h|n|s|d|Y'
g|Y' [f|Y|c|Z|i H|Z|U|b|U|ã']'U|c' D|U|f|ã' |M|c|V|X|b|z|s|Y|g|i|X|c|g|ô|b|n|i
d|f|n|i|]b|h|f|b|Y|i|s|k|s|b|Y'|h|f|n|W|g_ Y|d|U|W'n|Y'n|X'c|ã' n|k|bc|V|ã|'

%DfcX|_hcW|W|Y|b|Y|Y|g|g|X|c|g|ô|b|n|b|U|d|c'g|ã' f|n|b|i |s|b|Y|d|c|g|U|U|b|U|k|n|k|s|U
g|n|ã' c|ř|n|i |f|l|f|m|d|'h|i a E'

;]W**h**U >YgidfmXU**h**UXc'fcV]b]Ud nb kž`Y UfgkžU**h**U
kYi b]Y_h fmW dfcX_i h k' fnä]Y'b]W**h**W" NbUXn]Ygi`ä
ksg`YdUWfnä]Y'b]W**h**Wzk.s]Y_h fmWUdh_UW]sg`YdUW
n**h**Li fUbä` nk bc V**h**"

@**Uc**]bU Hc`c`YgUg Vg]UbWU dcWcX**h**W r**h**ck W**h**^ k Ybr**h**
a c bU`ä_i d]ädfn**h**]b**h**fbYi'

Ai f**h**ng' C]` **U**U" 6UfXc' dcdi`UfbY a nXc' ksd nb]Y Xc'
XfYk bUž`Ygi Xcg**h**cbY ksd fUk]Y_U X**h**a`g dYfa Uf_YW**h** bU
g**h**]g UWn**h**dfcX_i h ä]Xc`W**h**g]W**h**]U

A nXc'_U**h**n]g]YK Ub**h**g_U**h**]_/a nXc'_U**h**n]g]Yk s**h**m
b]Y`YgiglnXk UbYksg`YdUWnYnX**h**ckä` nk bc V**h**zk.s]Y-
_h fmWg dYfa Uf_YUWcfU**h**dfn**h**]b**h**fbYi'

CW**h**X**h**nk Ub**h**I nk Ub**h**sk]Yi`_i Wb]UW k]U**h**Ža c bU
[c**h**rbUY äbUg**h**]g_i n**h** `Yä]ksg dYfa Uf_YUW

C`Y_]Y**h**W**h**YH]g_c**h**W**h**fcUbYfc`]bbYc`Y_]`c**h**Ya c bU
rbUY äksg`YdUWnYnX**h**ckä` nk bc V**h**zksg`YdUWg]W**h**]g-
n**h**W**h**WcfU**h**dfn**h**]b**h**fbYi'

DU**h**]anXU**h**YCa Xcg**h**cbYks_U X**h**a`g dYfa Uf_YW**h**ks**h**]UY
n**h**dfcg_i h ä]Xc`dfU]UXUXn]W**h**Ža c Ygn**h**Y`_i d]ä`W**h**g]Y a m
Xc`sg]ä Yä i`Yi lfnä"

GeXU_U**h**W**h**U**h**U >Y^ b**h**rkU rknWU**h**ckU h c`k**h**]`U**h**`gX_i"
B]Y_h fYg dYfa Uf_YmglnXUä`5fa`/`< Uä a Yf g`G dYf`
K U**h**]b]`GeXUks**h**]UY n**h**Ufm_i Uä]Xc`dfU]U`A c Ygn**h**Y`
r**h**ä k]ä`ädfn**h**]b**h**fbYi f**h**]Ufn]U**h**W**h**

*DfcX_i h**h**fb]Y`Ygi Xcg**h**cb**h**Udc`g]a`f**h**]i`"K s**h**c`gWg`Xcg**h**cbY a nXU
Xc`XfYk bU]b**h**WdfcX_i W**h**h k`f**h**fmä"hi a`E

GU W W U NbUBUH Y U c k c X f c k q U b g X i z Y g
VF X c H b J U s a c b U ä r b U Y ä k s U X n a g d f a U f W W W n
g Y d Y g c n k W n a "

K J b m L a J Y D e d i U f b r i g U b l _ i U b f n i d f c g Y h b Y g
g f n X k U b n i s d i X Y _ U W k s X i U Y n s d f m l f U k L a] i V U f m
_ i L a] X c d J W W b J U k s U X n a g d f a U f W W W n a "

K g _ U b U W B U k U X g m b U i f U b n i k c g z k n k U f r U b n i
n s d U a n V U m i g J Y " Y g X g r ö b n i k s g Y d U W a W c k n W
] s d f n i] b h f b Y i "

K g ' g W W U H U g V g U b W Z d f n i U b J Y k s Z f a J Y V c _ i z Y g
X g r ö b U k s g Y d U W f n ä J Y] b W W Z g Y d U W n Y k J W ä]
] s c X c W k ' d g W "

N Y] U c f n ä _ c U D f c g Y h b z k n k U f r U b n i Y g] Y Y k '
g L a] b] U n W U] z Y g X g r ö b n i k s g Y d U W n s U W g f] L a]
c] f c X c k n a]] s g Y d U W b f r ö X i c k n W c f U i d f n i] b h f b Y i "
D L a] d U Y X b U z Y b] Y g h c U g L a U g V g U b W Z _ h f ä ' a c -
Y g i d ä k s g Y d J n s U W g f] L a] X ' V g b k "

Sugerowane wyposazenie

A c] k Y W ä r n W d f n X a] c h k ' a U g i ' k s X a i " I a m f
] k n i W d c ' ä b] d c g U n W d f c X _ H W Z U S X Y g n a] ' Y
d c b c k b] Y k m c f m g L a] d f m] Y c g W b n W d U W ' B U X n i
d c ' ä b] d f m ' Y Y m] Y ö n b U k ä ' f c X U] s g U b] L a] " 6 ä X '
_ f Y U n k b n] b U U ' g c ' Y a] g U b W ' ä W U k ä ' b U k ö ' 9 h m
_] Y m a c] ä ' n L a c ' b ä z k] ö W U ' Y d J ' n U ' Y ä ' Y d n Y f c W g ä
H U a ä ' i V n U L a] b c k L a "

DcglUfU'gôia]âinLkgnYdcXfô_â

6i H_Y_]'dUgH_ dk YX'knWg Ub]Ufbd' d' dnbUWX' anW]UbUWnL
6ôXâ WdclfnYbYVi hY_]k sf bnWfcm]UfUWZk.sUYbc W
cXrLgtrgk Ub]U

6i H_Y_]'dUgH_ dk YnYgfn]k UWâ. A UY]Sâ YVôXâ' dfmXUby'

D'UgH_ dk Yd'âb_]]nsdfmfrk_â nsa nb_]Yâ. 6UfXc' XcMYgâ
cdU_ck Ub]Udc' d'fmalfUk UW'

Di g_] 'dc'_ Uk]Ynsdfmfrk_â Gâ]XUbyXc' d'fnWcknk Ub]U
dUgH_]sc' YfY_''

G_ UbYgc_] B U'YdgYgâ hYngYfc_]a]'chkcfLâ]]'nsU_fô
Wbra]'dc_frk_ Uâ]''

H_ Ub]bm VUk Yb]UbY I nk U' VUk Ybm nLâ]UgH_ fôWb]_ k'
dUd]YfcknW'

Gra UmHg_]fhn_ Uk U_] h_ Ub]b' VUk Yb]UbnW]sgHfYfôWb]_]'
hc' XcVfnYdfm_ Uxngra UhXc' WngWb]U

¿Wf_] W' ank YK mcbUy nsbUli fUby' Wi `cmăgâ VUfXc'
Wcbb]zb]Yfngi 'âdck]YfnWb]za c bU'YdfLâ]sgâknfma UY'

D]d]W']fck Yk]UfU 8c' Xi nWdfUW

A adn 8c' dcX [i nk U' a cd k' nsVUk Yb]Ubâ'_c Wk_âz
UfXc' Xnk Ub k]s Wb']mWns] âV_â''

DFNM CHCK 5B-9`N9GH5K I `GH5FHCK 9; C
 >Y Y| Xcd|Yfc rUwhUgn|sb|Ya Ugn UXbnWc`Y_ k`YfYfW
 bnWZchr`|gUhnWbUk Ub|YgmWZ_h fYb|YgáXfc| |Y|s_h-
 fYrUk gnYa c YgnXcXláXc`|bbnW.

- * 7nhfcbY`U
- * 7nhfi gk YfWfmbUž`|a cb_U`i Vdca fU WLL
- * 8fnk c`YfVUWBY
- * ; c`hf|U

N|c Už_h fYbU`Yd|Y`rUk gnYa |á`dcXfô_âžhc.

- * 6Um|U
- * @k YbXU
- * A Y|gU
- * A |dU
- * CfY|Uc
- * Fcra Ufmb
- * GUk |U
- * Ha |bY_

Zioła i ich dobroczynne działanie

K |YYn| *`a Uk UWk c WUbmV|chWbYž Ubmk |fi gk Yž Ub-
 hgYdhnWbY |scfnWk | fmv|WbY`Dcb| gU`|gU|b|Y`Yg`idYbž
 UY dfnXgUk |U bUMfXn|Y`rbUy n|c Už_h fY gá`i dfUk |bY
 ksc| fcXUWž|gá Xcgn`dbYk scfa |Ykng| grcbY`i Vc`Y_i "

Ziolo	Właściwości
Bergamota	antybiotyczne
Cynamon	antywirusowe

* K UWk c Wk |Yi`n|`cfU|WgW| ckYc_fYgn|cf k`dfYmbi`áG"; "": Y
 |gWU Yž>"; i ha UbžF" Gd|Y YVf| Yf k`_gá W >XUbyfc`|bmX|_c fcbWž
 _hfUXgábu`gk`g`Yd|Yk k k`j |Hb|&(`d`fdm|`knX`dc`E

Cyprys	antybakteryjne
Cytronella	antybakteryjne
Cytryna	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Cz ber	przeciwgrzybiczne
Drzewo herbaciane	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Drzewo sandałowe	przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Eukaliptus	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Gałka muszkatolowa	antybiotyczne
Golteria	antybakteryjne; zachowaj ostro no podczas u ywania
Go dzik	antybiotyczne, antywirusowe
Hyzop	przeciwgrzybiczne, antybakteryjne
Imbir	antybakteryjne
Jałowiec	przeciwgrzybiczne, antybakteryjne
Kamfora	antybakteryjne
Kardamon	antybakteryjne
Lawenda	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne, antywirusowe, antybakteryjne
Limonka	antybiotyczne, antybakteryjne
Majeranek	antybakteryjne
Mi ta zielona	antybakteryjne
Mirt	antybiotyczne, przeciwgrzybiczne
Oregano	antybiotyczne, antywirusowe

Paczuli	antymiotyczne, przeciugrzybiczne
Pomara cza	antymiotyczne
Rozmaryn	antymiotyczne
Rumianek	antymiotyczne, antymiotyczne
Sosna	antymiotyczne, antymiotyczne
Szałwia	przeciugrzybiczne, antymiotyczne
Trawa cytrynowa	antymiotyczne
Tymianek	antymiotyczne, przeciugrzybiczne, antywirusowe
Wawrzyn	antymiotyczne
Werbena	antymiotyczne
Werbena cytrynowa	antymiotyczne



Kuchnia

Według mnie kuchnia to centrum i serce domu. To pomieszczenie to co wi cej ni schowek na kulinarne rozmai to ci, to miejsce, gdzie spotykamy si z rodzin i przyjaciółmi i spo ywamy posiłki. Niestety, tam te przewa nie s trzymane mioci, posadzka cz sto jest brudna od butów, unosi si wo tłuszczu i wczoraj sma onych ryb. Innymi słowy – to raj dla zarazków. Oprócz łazienki, kuchnia jest chyba najbardziej ucz szczanym i wymagaj cym sprz tania pomieszczeniem w domu.

Szkoda tylko, e wi kszo z nas została wychowana w przekonaniu, e kuchnia jest czysta wtedy, gdy czu w niej sosnowy rodek do czyszczenia. Nawet nie zdawali my sobie sprawy z tego, e nasz układ nerwowy był bombardowany przez toksyny. Ale na szcz cie mo esz zrobi własne niedrogie, wydajne i zdrowe alternatywy dla wszystkich rodków do czyszczenia kuchni, których do tej pory u ywałe .

Zmywanie naczyń

Dłoni X'a nWbUWm 'sXhf| YbmiX'a nkUFY 'rcg|Unk m
_cbUYHU_żUmrkUjā_ 'YbUgkc|a 'd|ō_bra žWfmbck na '
r|dUWYa "K nV f|h| c'Ufca U| 'lcW' k|ōW'b| Wk n|ia Uf_Y
h|b| ckmickgnā žc'Y_]'Wf| g'k'Y U|b|YdUWbāžUYgā|U_ Y
bU|fUbrn |'cX|hi gMULa |"' 7\cX|]' c'sdrcgUY g_ U|b_|'
h|W'Xhf| Yb|k /W|nb|W' n|Y'VmcV|'YdgY'

Płyny do zmywania naczy

NUWBYkscdb| gmWdfn|dgW|nc ckYc'Y_]'Yf|WBYdc-
kUā_VU_hf|Y|si g bāV| X|hi gM|U|cV|Yb|Yi W|b|jā' U|bY'
_f|nkX|h

Owocowa mieszanka do zmywania naczy

Hu|Y|g|U_b|Ug|fuk|ž| Yb|Y|X|Y|g|ā | g|ō|X|W|U|b|U|g|b|Y|c|r|a|nk|U|b|U

- : mydło kastylijskie w płynie
- : 15 kropli olejku cytrynowego lub z trawy cytrynowej
- : 6 kropli olejku lawendowego
- : 5 kropli olejku bergamotowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemno ci 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (je eli u ywasz koncentratu, rozcie cz go zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed ka dym u yciem wstrz - nij butelk . Je eli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 ły ki płynu.

Cytrusowa mieszanka do zmywania naczy

C|c|b|U|g|c|b|n|f|n|Y|g|b|U|g|X|c|d|U|W|ā|W|d|b|'

- : mydło kastylijskie w płynie
- : 20 kropli olejku limonkowego
- : 10 kropli olejku pomara czowego
- : 5 kropli ekstraktu z pestek cytrusów

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńczę zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząsnij butelkę. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Ziołowa mieszanka do zmywania naczy

8 Y Y h ^ g o n U U W a k / Y n W] W d X W g r a n k U b J U

- mydło kastylijskie w płynie
- 10 kropli olejku lawendowego
- 8 kropli olejku rozmarynowego
- 4 krople olejku eukaliptusowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńczę zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząsnij butelkę. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

Poprawiający humor mieszanka do zmywania naczy

H b d n Y l g g f U k / z _ Y _ U X Y r a n k U b J Y o n Y d m a b r a X k / U W b J a "

- mydło kastylijskie w płynie
- 10 kropli olejku cytrynowego
- 6 kropli olejku bergamotowego
- 4 krople olejku lawendowego
- 2 krople olejku pomarańczowego

Do czystej plastikowej butelki do wyciskania o pojemności 750 ml wlej 650 ml mydła kastylijskiego (jeżeli używasz koncentratu, rozcieńczę zgodnie ze wskazówkami) i dodaj olejki eteryczne. Przed każdym użyciem wstrząsnij butelkę. Jeżeli zmywasz w misce, wlej do niej 1 lub 2 łyżki płynu.

B=9'DC885K5>'G" 'DFNMK="?GNM< 'N56FI 8N9B=57<
 I' 8c' anjU VFXc' hi gñW bUWm' XcXU' Xc' ra nkUf_]'
 sgn_Ub_]cWî 'i Vg_i 'rsMfibrh
 I' ÜXñi g bää dfmUcbY'Wñb|Yrs|Ufb_ k' |sdUhb|ž kgnl'
 Xc' b|Wžd_] 'YgMY gä Wld YhfcWö'gXncWngMcbYž
 cXWY_U%' 'a |bi h|sknWnä" >YY| [UfbY_ 'i VdUyb|U
 kngñi rñrU|a 'XcXUY'gXžrU| ch ^ksb|W'a |YgUö_ö
 %sgn_Ub_]kcXñ) ' _fcd]'c'Y_i 'WfckY|c' i V'U_|Y|c-
 c'k|Y |bb|c'cfUñ" ' mY_ 'gXncWngMcbY' |sdrcgUk'
 'žU fYgh_]VöX|Ya c bU Uk c i g bää"

rodki czyszcz ce do zmywarek do naczy

; Xñi_UhUc'gö'd|YfkgñYknXU|Yh^_gä _|žb|YVnlä 'dK-
 bUWñdfñd|gnbUa |YgUö_ž_h fYa c bUk mcbUä'gä Ya i ž
 Xc' ra nkUfY_ 'Xc' bUWm' VöXä' g i hWñbY |sdñfñXY kgnñ|Ja '
 cdUWbY'5 Yhc'göra |Yb|c' C'hc'_|_UdfcgnWdfñd|g k bU
 fcX_|Xc' ra nkUfY_ 'Xc' bUWmž_h fYXcg_cbUYgö'gdfUk Xñä'
 |b|YcW|ä älk c^Y|c'dcflZYU"

Lawendowy proszek do zmywarki do naczy

FUX ^göX|_Ulna rLÜWä h'a |YgUö_žcXWg|Xñkc^YbUWñ|U
 görarkUä"

- ∴ 2 szklanki sody kalcynowanej
- ∴ 2 szklanki boraksu
- ∴ 20 kropli olejku lawendowego

Poł cz wszystkie składniki, zwró uwag , eby olejek si dobrze wymie-
 szał. Przechowuj w plastikowym opakowaniu. U ywaj 2 ły ek na jedno
 pełne zmywanie.

Superlatwy proszek do zmywarki do naczy

*Km dbUjYH^a]YgUb_]b]YkmaUjU UObYc'knj_i]sac bU^ã^Xi [c'
dmWkknUzXUW]c]cäg UOb_ k^ac bUdXkdä'*

- ⋮ 2 szklanki sody kalcynowanej
- ⋮ 1 szklanka boraksu
- ⋮ 1 szklanka sody oczyszczonej

Poł cz wszystkie składniki i przechowuj je w plastikowym opakowaniu. Wsyp 2 ły ki do pojemnika na mydło w zmywarce do naczy . Je eli na szklankach b dzie si zbiera osad, zmniejsz ilo proszku do 1½ ły ki.

Cytrusowy proszek do zmywarki do naczy

*?kUjY Wm hknksdfgn_i ^YhXgdbnksk]Yi g^YUWnYnWckâ^ nk-
bc Wz^n]YUbjUWz^g^YUWgt nk WmW]scWk/ WYksg^YUW]bWbYe-
knW^7nUg^]knj^d^YdXbUkâ^_kUbUg`"*

- ⋮ 2 szklanki sody kalcynowanej
- ⋮ 2 szklanki boraksu
- ⋮ 6 ły ek kwasu cytrynowego w proszku
- ⋮ 25 kropli olejku grejfrutowego

Poł cz wszystkie składniki w plastikowym opakowaniu lub pojemniku i porz dnie wymieszaj. U ywaj 2 ły ek na jedno pełne zmywanie.

Pomoc w płukaniu przy twardej wodzie

*>YY^Wg^c^bUX^Yn]Ykamyd_b_hnbUg_ Ub_UW^i VhU^mUWzac
Yknmf Vkläiödfgä^fUXö*

Dodaj 1 szklank destylowanego octu do przegrody na płukanie w zmywarce.



Powszechne, nietoksyczne produkty spożywcze, takie jak soda oczyszczona, sól, cytryna i ocet, to tak naprawdę skuteczne środki czyszczące. Łącząc je z ziołami, a także z olejkami eterycznymi, wzmocnisz ich właściwości i dodatkowo uzyskasz przyjemny, naturalny zapach. Samodzielnie przygotuj ekologiczne środki do czyszczenia zaoszczędzisz czas i pieniądze oraz unikniesz stosowania toksycznych preparatów masowej produkcji.

Dzięki 150 w pełni naturalnym, łatwym do wykonania mieszankom możesz:

- zmiękczy i wybieli ubrania,
- pozby się kałdej plamy,
- usunie tłuszcz z kuchni,
- wypoleruje drewniane podłogi,
- wyszoruje kuchnię,
- przywróci blask luster,
- wyczyści porcelanę i kafelki podłogowe,
- nada zapach dywanom.

CZYSTY DOM W ZGODZIE Z NATURĄ.

Patroni:

**ŚWIAT
NA DŁONI**



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-48-8



9 788364 278488