

# 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 otvůrku 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 konvici 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

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

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

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

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

*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 jablečným 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

Prísada 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

---

*Tipy do kuchyně* 138

Jak na čerstvý a křehký salát 138 • Jak oživit změkklou 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 nakřápnuté vajíčko 147 • Jak zabránit spleení 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 svačiny 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 mšicím 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****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

**Vzhůru do práce!**



Na cca 750 ml čističe z jedlé sody potřebujete:

**3 lžč.** jedlé sody v prášku

**3 lžč.** nastrohaného jádrového mýdla

**700 ml** teplé vody

lahev s rozstřikovačem (např. od starého čistidla)

pár kapek éterického oleje (volitelně)

#### Éterické oleje v domácím čističi

Pro domácí výrobu čističů se hodí především ty éterické oleje, které působí antibakteriálně a zároveň zabraňují tvorbě plísní. Doporučujeme obzvláště eukalyptový a tea tree olej. Pokud je pro vás vůně těchto olejů příliš intenzivní, můžete místo nich přidat levanduli.

Takto čistič připravíte:

1. Jádrové mýdlo s vodou dejte do hrnce a nechte pomalu zahřívát.
2. Důkladně míchejte metličkou ke šlehání, dokud se mýdlo nerozpustí.
3. Po vychladnutí přidejte zbylé přísady a zamíchejte.
4. Hotovým univerzálním čističem naplňte láhev s rozstřikovačem.

Před každým použitím láhev krátce protřepejte. Čistič nastříkejte na znečištěná místa a plochy a setřete houbou nebo hadrem.



### ► Univerzální čistič z octa

Pomocí octa lze vyčistit téměř celou domácnost. Je trvanlivý a bez námahy odstraní mastnotu, špínu a vodní kámen. Také okraje vodovodních baterií, zanesené vodním kamenem, vyčistíte octem bezpracně. Kromě toho má ocet dezinfekční účinky a ničí bakterie a zárodky.

Na cca 750 ml octového čističe potřebujete:

**500 ml** octa

**250 ml** vody

několik kapek éterického oleje (volitelně)

lahv s rozstřikovačem (např. od starého čističe)

Všechny přísady smíchejte přímo v láhvi, před použitím čistič důkladně protřepte. Nastříkejte jej na znečištěné plochy a setřete houbičkou nebo hadrem. Následné omývání není většinou zapotřebí.

Domácí octový sprej můžete bez obav používat na nerezové dřezy, obklady, dřevěné a umělohmotné povrchy. I hliník lze pomocí octového čističe snadno vyleštit, ale delší působení se u něj nedoporučuje.





### ► Univerzální čistič z citrusových slupek

Přírodní univerzální čistič můžete vyrobit ze slupek citrusových plodů a octa. Získáte z nich prvotřídní čistič do kuchyně a koupelny s báječnou, čerstvou vůní citrusů.

Co je zapotřebí:

**cca 500 g** slupek z citrusových plodů jako jsou např. citrony, pomeranče  
**cca 500 ml** octa

nádoby, např. velkou zavařovací sklenici

Při výrobě čističe z citrusu postupujte takto:

1. Slupky citrusu napěchujte do nádoby.
2. Zalijte octem tak, aby byly slupky zcela ponořené.
3. Nechte od stát dva až čtyři týdny.
4. Podle potřeby dolijte ocet, protože slupky jej stále nasávají. Měly by být stále zcela ponořené, aby nedocházelo k tvorbě plísňe.

Během několika týdnů vznikne ze slupek a octa čistič do domácnosti, báječně vonící po citronech. To, že je čistič hotový, poznáte podle toho, že se ocet tmavě zbarví a voní po citrusech.

Před použitím přecedte tekutinu přes síto a nalijte např. do prázdné láhve s rozstřikovačem od spotřebovaného čisticího prostředku. Přidáním trošky prostředku na mytí nádobí nebo tekutého mýdla dojde k snížení povrchového napětí a to způsobí, že čistič dobře drží i na hladkém povrchu. Tento čistič výborně odstraňuje vodní kámen, příjemně voní a můžete jej používat nezředěný.

### ► Čisticí pasta z jedlé sody

Na nepoddajnou špínu se doporučuje jednoduchá pasta z jedlé sody a vody. Taková pasta je vhodná na čištění připálené pánve a trouby, ale i do koupelny, na spáry mezi dlaždicemi, porcelán, plexisklo, chrom, ušlechtilou ocel, zlato a stříbro.

Podle potřeby vezměte polévkovou lžičku nebo hrnek jedlé sody, přidejte trochu vody a vše smíchejte tak, aby vznikla homogenní pasta. Tuto pastu z jedlé sody naneste na znečištěný povrch, nechte krátce působit a v případě nutnosti ještě vydrhněte. Opláchněte vodou a otřete do sucha.



## Čištění hrnců, nádobí a kuchyňských spotřebičů

### ► Jak odstranit připáleniny

Běžné připáleniny na pánvích, hrncích a v troubě lze většinou odstranit pastou z jedlé sody. Pokud účinek pasty nestačí, můžete sáhnout po silnější prací sodě. Do připáleného hrnce nebo pánve dejte roztok sody v poměru jedna polévková lžíce sody na litr vody a roztok krátce povařte. Poté nechte stát, dokud nepůjde připálenina setřít houbičkou.

Zamaštěné a připálené plechy a formy na pečení je vhodné přelít horkým roztokem sody, nechat působit a nakonec vyčistit.

### ► Jak vyčistit grilovací rošt

Připálený rošt na grilování lze snadno vyčistit také pomocí jedlé sody nebo sody. Jednoduše rozložte několik vrstev novinového papíru na podlahu terasy a na ně položte grilovací rošt. Nyní jej můžete vyčistit pastou z jedlé

