



NASVETI
ZA

NARAVNO ČIŠČENJE

ZÂLE
PÉPE

ZAKAJ UPORABLJATI EKOLOŠKA ČISTILA?

V naših domovih preživimo največ časa – prav zato bi moral biti zrak v njih zdrav in čist.

A pogosto je ravno obratno: bolj kot stanovanje čistimo z agresivnimi čistili, več škodljivih snovi se kopiči v našem bivalnem prostoru.

Ali ste vedeli, da številna običajna čistila sproščajo kemikalije, ki onesnažujejo zrak, dražijo dihalo in lahko povzročijo alergije ter preobčutljivost?

Zato je izbira ekoloških čistil tako pomembna:

- 🌿 Čistejši zrak v prostoru: naravna čistila ne onesnažujejo zraka in so prijaznejša našim dihalom.
- 🌿 Zdravje na prvem mestu: z uporabo neagresivnih sredstev ustvarjamo varnejše okolje zase in svoje najbližje.
- 🌿 Enaka učinkovitost: z naravnimi metodami lahko površine enako dobro očistimo – brez nepotrebne kemije.

„NAVADNA“ ČISTILA SO POLNA KEMIKAJIJ:

AMONIJAK

☞ Draži dihalne poti, povzroča kašelj in težave pri dihanju.

FORMALDEHID

☞ Konzervans, ki ga najdemo v čistilih, razkužilih, lakih za nohte in kozmetiki. Deluje kot baktericid, fungicid in germicid.

⚠ Je močan alergen, strupen in rakotvoren.

FTALATI

☞ Prisotni v parfumih, osvežilcih zraka in izdelkih, ki se vpijajo v kožo.

☞ So hormonski motilci, povezani z neplodnostjo, težavami s ščitnico in prirojenimi motnjami.

⚠ Na embalaži pogosto niso označeni!

KLOR

☞ V stiku z organskimi snovmi tvori nevarne spojine (npr. dioksine), ki so rakotvorne.

Nevarnosti niso le v našem domu:

- Kemikalije iz čistil onesnažujejo vodo, ko odtekajo v odtok.
- Vse, kar nanesimo na kožo, prodre v krvni obtok v nekaj sekundah.
- Razpršena čistila vdihujemo – vplivajo neposredno na pljuča.
- Kup embalaže = dodaten plastični odpad.

PREDSODKI O EKOLOŠKIH ČISTILIH

✗ NI RES proti ✓ RES JE

✗ So predraga.

✓ Če jih pripraviš sam, so bistveno cenejša od kupljenih čistil.

✗ Niso res naravna – “eco” je le marketinški trik.

✓ Če izbereš preproste in preverjene sestavine (soda, kis, limona, eterična olja), veš točno, kaj je v tvojem čistilu.

✗ So neučinkovita.

✓ Pravilno uporabljena naravna čistila odstranijo umazanijo enako dobro kot agresivna – brez kemije.

✗ Izdelava doma vzame veliko časa.

✓ Recepti so hitri, enostavni in vzamejo le nekaj minut.

🌿 **Dodatne prednosti naravnih čistil:**

- Manj plastične embalaže in odpadkov. ♻️
- Varna za otroke in hišne ljubljence. 🐾
- Ne obremenjujejo okolja. 🌍
- Prijeten vonj iz naravnih eteričnih olj. 🌸

🌟 **Naravna čistila so učinkovita, enostavna, prijazna do zdravja in planeta.**

NARAVNE SESTAVINE ZA ČIST DOM

Osnovne sestavine:

- 💧 Voda – univerzalna osnova
- 🥄 Soda bikarbona – čisti, odstranjuje madeže, deodorira
- 🍊 Alkoholni kis – razkužuje, odstranjuje vodni kamen, nevtralizira vonjave
- ✨ Citronka (citronska kislina) – odlična proti vodnemu kamnu
- 🍋 Limona – svežina, beljenje, naravna dezinfekcija
- 🧼 Naravno pralno milo – za univerzalno čiščenje
- 🌸 Eterična olja – prijeten vonj + dodatni antibakterijski učinek

👉 Z različnimi kombinacijami teh sestavin lahko očistite prav vsako površino v domu – preprosto, učinkovito in poceni.

PRIPOMOČKI ZA ČIŠČENJE

Pripomočki za naravno čiščenje ♻️

- 🍲 Biorazgradljive gobice (lufa, kokos, juta) – po uporabi gredo na kompost
- 🧥 Krpe (iz magičnih vlaken ali starih majic) – peremo jih pri 60 °C skupaj z brisačami
- 🧹 Ščetke – trajne, naravne, brez plastike



UNIVERZALNI KIS

Deluje kot čistilo, razkužilo in sredstvo proti vodnemu kamnu.

Osnovni recept:

 V razpršilko zmešamo 1 skodelico vode + $\frac{1}{4}$ skodelice alkoholnega kisa.

◆ Čiščenje v gospodinjstvu:

- Kuhinjske površine.
- Okna in steklo (brez lis).
- Odmaševanje odtokov (+ soda bikarbona + vrela voda).
- Odstranjevanje madežev lepila, svinčnika, voščenk in črnila.
- Negovanje lesa, odstranjevanje plesni, rje.

◆ Pranje in nega perila:

- Ohranja barve oblačil, ki spuščajo barvo.
- Mehčalec za perilo ($\frac{1}{2}$ skodelice nerazredčenega kisa v pralni cikel).
- Odstranjuje rumene madeže in neprijetne vonjave.
- Osvežuje prevleke in tekstil.

◆ Posebne uporabe:

- Hrana za rezano cvetje  (dodamo žlico sladkorja + žlico kisa v vodo).
- Zatiranje plevela  (nerazredčen kis).
- Odganjanje žuželk  (mravlje, mušice – lahko dodamo tudi cimet).
- Nevtralizacija neprijetnih vonjav in nikotinskih madežev  (skleda kisa v prostoru).

NARAVNO ČIŠČENJE KOPALNICE Z ALKOHOLNIM KISOM

1. Površine in madeži:

- Kisovo mešanico poštropimo po ostankih mila in madežih.
- Podrgemo s krpo za hitro čiščenje.
- Steklene površine prebrišemo z bombažno krpo ali staro tetra plenico.

2. Trdovratni madeži:

- Krpo namočimo v kis čez noč in položimo na madež.
- Zjutraj podrgemo in madež bo izginil.

3. Fuge:

- Stare zobne ščetke namočimo v kis in očistimo fuge.

4. Masažna kad:

- Enkrat letno zlijemo 3 litre alkoholnega kisa v vodo masažne kadi.
- Zaženemo masažne turbine.
- Mešanica kisa in vode razmaščuje in očisti nabran sloj umazanije v celém sistemu, ki ga sami ne moremo doseči.

SODA BIKARBONA – NARAVNI ČISTILEC IN POLIRNIK ✨

Zakaj deluje:

- Okolju prijazna in varna za zdravje.
 - Deluje kot blago polirno sredstvo, ne poškoduje porcelana.
 - Neposredno deluje na bakterije.
 - Dobro se kombinira s kisom ali citrusi (npr. EO pomaranče).
-
- ◆ Redno čiščenje školjke
 - Enkrat tedensko potresemo sodo bikarbono po školjki.
 - Podrgemo s ščetko.
 - ◆ Proti madežem in neprijetnim vonjavam
 - Soda bikarbona + kis → potresemo sodo, poškropimo s kisom.
 - Pustimo delovati nekaj minut, nato očistimo s straniščno ščetko.
 - ◆ Trdovratni madeži – pasta
 - Soda bikarbona + malo vode → pripravimo gosto pasto.
 - Namažemo madež in podrgnemo s krpo.

DETERGENT ZA POMIVALNI STROJ

Sestavine za domači detergent (za približno 1 merico – tableto):

- 4 skodelice pralne sode (ali sode bikarbonate),
- 1 skodelica citronske kisline,
- 1 skodelica morske soli.

Priprava:

- 1.V kozarec za vlaganje, ki ga lahko nepropustno zapremo, zmešamo pralno sodo, citronsko kislino in morsko sol.
- 2.Prah doziramo v predalček za pralno tableto v pomivalnem stroju.
- 3.V razdelek za izpiranje nalijemo 5 % alkoholni kis (12 % kis zmešan z vodo).

Nasveti za vzdrževanje stroja

- Ob vsakem pranju lahko dodamo približno 1 dl alkoholnega kisa za svežo in sijočo posodo.
- Občasno nalijemo 0,5 l alkoholega kisa in zaženemo prazen stroj na najvišjo temperaturo – odstrani vodni kamen in očisti odtok.
- Po potrebi lahko količino kisa povečamo, da bo stroj res svetil kot nov.

 **Dodaten nasvet:** Ta prašek je primeren tudi za čiščenje keramike v kopalnici – enostaven, učinkovit in varen za okolje.

KUHINJSKO POMIVALNO KORITO IN PIPA

◆ Pomivalno korito in pipa

1. V stekleničko s sprejem zmešajte vodo in kis v razmerju 5:1.
2. Po želji dodajte nekaj kapljic eteričnega olja – prikrije vonj po kisu.
3. Poškropite korito in obrišite s krpo.
4. Nato obrišite še s suho krpo – korito bo svetilo kot novo.

Za trdovratni vodni kamen:

- Uporabite bolj koncentrirano mešanico ali polijte malo kisa neposredno na krpo in podrgnite.
- Lahko si pripravite tudi mešanico s citronsko kislino. 1 del citronske kisline in 5 delov vrele vode, da se hitreje raztopi. Uporabite za keramiko in školjko. Obvezna je uporaba rokavic!

◆ Kuhinjski pult, omarice in vratca

- Poškropite površine z mešanico vode in kisa.
- Obrišite z vlažno krpo.
- Površine bodo čiste, sijoče in brez kemikalij.

 Nasvet: Kis je vsestranski – varno čisti skoraj vse kuhinjske površine, obenem pa nevtralizira neprijetne vonjave.

NARAVNO ČIŠČENJE HLADILNIKA IN ZAMRZOVALNE SKRINJE ❄️

♦ Čiščenje površin

- Mešanica vode in kisa: poškropite po površini in obrišite.
- Alternativa: voda + soda bikarbona (soda naj se popolnoma raztopi), nato površine obrišite s krpo ali gobico.
- Mešanico lahko shranite tudi v steklenički s sprejem za lažje nanos.

♦ Odstranjevanje neprijetnih vonjav

- Pol limone ali manjši lonček s sodo v hladilniku vpije neprijetne vonjave.
- Tudi kava v manjšem lončku učinkovito nevtralizira vonjave.

🌿 **Nasvet:** Hladilnik in zamrzovalnik bodo čisti, sveži in brez kemikalij – naravno in preprosto.

NARAVNO ČIŠČENJE PEČICE

◆ **Globinsko čiščenje**

1. Zmešajte sodo bikarbono in vodo v gosto pasto.
2. Pasto namažite po notranjosti pečice in pustite učinkovati nekaj ur.
3. Nato pečico obrišite z vlažno krpo.
4. 🖐 Če je zelo umazana, postopek ponovite.

◆ **Redno čiščenje**

- Mešanica vode, limoninega soka, sode bikarbone in alkoholnega kisa je odlična za sprotno nego.
- Za boljši učinek lahko dodate naravno sredstvo za pomivanje posode.

◆ **Odstranjevanje vonjav**

- V globoko posodo (primerno za v pečico) stisnite sok dveh limon, dodajte malo vode.
- Segrejte pečico na 120 °C in pustite delovati 30 minut.
- Limonina para bo odstranila neprijetne vonjave in osvežila notranjost.
-

 **Nasvet:** Naj bo vaša pečica čista brez močnih kemikalij – le s preprostimi naravnimi sestavinami, ki jih imate doma.



DOMAČI TEKOČI PRALNI DETERGENT

Sestavine:

- 100–125 g naravnega mila (na voljo v drogerijah)
- 1 žlica pralne sode (lahko tudi navadna soda bikarbona, vendar pralna bolje odstranjuje madeže)
- 1 žlica alkoholnega kisa
- 3 L vode

Priprava:

1. Naribamo milo.
2. V večjem loncu zavrite 3 L vode. Tik preden zavre, vanjo stresite naribano milo.
3. Odstavite in mešajte, dokler se milo popolnoma ne stopi.
4. Dodajte žlico pralne sode in žlico alkoholnega kisa, nato ponovno premešajte.
5. Pustite, da se zmes počasi ohlaja – občasno premešajte, da se ne tvorijo grudice.
6. Ko postane mlačna, jo prelijte v posodo (npr. prazno embalažo porabljenega tekočega detergenta).
7. Ne napolnite do vrha in še nekajkrat premešajte med ohlajanjem, da nastane lepa, gosta gelasta zmes.
8. Ko se popolnoma ohladi, je detergent pripravljen za uporabo.



Namig:

Redno mešanje med ohlajanjem prepreči nastanek grudic in poskrbi, da bo detergent gladek ter enakomerno učinkovit.



Vir: mojpogled.com/domac-pralni-prasek



DOMAČI PRALNI PRAŠEK V PRAHU

Sestavine:

- 200 g pralne sode
- 200 g sode bikarbone
- 0,5 kg pralne sode (dodatno za večjo učinkovitost)
- trdo naravno milo (lahko uporabite tudi pralno milo)
- 10–15 kapljic eteričnega olja po izbiri (npr. sivka, limona, evkaliptus)

Postopek:

1. Trdo milo naribajte na drobno.
2. Vse sestavine dobro zmešajte v večji posodi, da se enakomerno porazdelijo.
3. Mešanico shranite v nepredušno zaprto posodo.

◆ Uporaba:

Uporabite približno 1–2 žlici praška na en cikel pranja (odvisno od trdote vode in umazanosti perila).



Namig:

Za prijetnejši vonj in dodatno antibakterijsko delovanje lahko občasno dodate nekaj kapljic izbranega eteričnega olja tudi neposredno v predalček pralnega stroja.

DOMAČI MEHČALEC ZA PERILO

Sestavine:

- 1 liter alkoholnega kisa
- nekaj kapljic eteričnega olja po izbiri (npr. sivka, limona, pomaranča, poprova meta ...)

Postopek:

1. V alkoholni kis nakapljajte izbrano eterično olje.
2. Mešanico nežno premešajte in shranite v steklenico z oznako.

Uporaba:

Uporabljajte kot običajni mehčalec – dodajte v predalček za mehčalec pri vsakem pranju.

Prednosti:

- naravno omehča perilo,
- odstrani neprijetne vonjave,
- preprečuje nabiranje vodnega kamna v pralnem stroju.



NARAVNO ČISTILO ZA POMIVANJE TAL

Sestavine:

- ½ skodelice alkoholnega kisa
- 4 litre vode

Postopek:

V vedro z vodo vlijte kis in dobro premešajte. Nastala mešanica je odlično naravno čistilo za:

- marmorne,
- keramične,
- kamnite ter druge gladke, ne-povoskane površine tal.

Nasvet:

Za prijetnejši vonj lahko dodate nekaj kapljic eteričnega olja (npr. limone ali evkaliptusa).

 **Prednost:** učinkovito odstranjuje umazanijo in maščobo, ne pušča sledi ter je prijazno do okolja in vaših tal.

ČIŠČENJE VODNEGA KAMNA

Postopek:

1. V lonec nalijte 100 ml kisa in 30 ml vode.
2. (Če čistite večji lonec, ustrezno povečajte količino obeh tekočin.)
3. Mešanico zavrite in nato pustite, da se popolnoma ohladi.
4. Ko se tekočina ohladi, lonec sperite z vodo.

👉 Če vodni kamen ni povsem izginil, postopek ponovite.

💡 **Nasvet:** Enak postopek deluje tudi pri grelniku vode. Nalijte kis v grelnik in prižgite. Sperite in kamna ni več – hitro, enostavno in brez škodljivih čistil.



NARAVNO RAZKUŽILO

Sestavine:

- alkoholni kis
- nekaj kapljic eteričnega olja po izbiri (npr. čajevca, sivke, limone, evkaliptusa)

Postopek:

V alkoholni kis kapnite nekaj kapljic izbranega eteričnega olja in premešajte.

Namesto eteričnega olja lahko v kis za nekaj tednov namočite olupke bio limon ali pomaranč.

Kis bo sčasoma dobil rahlo rjavkast odtenek, vendar bo še vedno odličen naravni razkuževalec. Zaradi olj ni primeren za steklo, saj pusti lise.

Uporaba:

- za razkuževanje površin (npr. mobilnih telefonov, kljuk, pultov, tipkovnic),
- za osvežitev prostora in odstranjevanje neprijetnih vonjav.

Razkužilo za roke:

V času prehladov in gripe lahko kis razredčite s hidrolatom sivke v razmerju 1 : 1.

Zmes nežno osveži in razkuži roke, hkrati pa prijetno diši.



Naravno, učinkovito in brez škodljivih kemikalij.

POLNJENJE NA RINFUZO – MANJ EMBALAŽE, MANJ ODPADKOV

Z izbiro polnjenja na rinfuzo zmanjšate količino embalaže v svojem domu in prispevate k čistejšemu okolju.

Vsaka ponovna uporaba embalaže pomeni manj smetenja in manj onesnaževanja.

 **Sestavine in izdelke, ki jih lahko dobite v trgovini Zale in Pepe:**

- alkoholni kis 12 %,
- soda bikarbona,
- pralna soda,
- citronska kislina,
- epsom sol (magnezijev sulfat).

SE VAM ZDI, DA VSEENO NIMATE ČASA?

Poslužujte se že pripravljenih čistil kot so:

- Oxi – kisikovo belilo,
- univerzalno eko čistilo,
- gel za ročno in strojno pomivanje posode,
- pralni gel za perilo,
- pralni prah za belo perilo.

Prinesite svojo embalažo in si natočite 

 **Skrbno izbrani izdelki za čisto in
zdravo okolje – brez odpadne embalaže.**

**ZÂLE
PÉPE**

TRGOVINA ZALE IN PEPE

Pasaža Eda centra
Delpinova ulica 18/b
5000 Nova Gorica



telefon: 030770164
zaleinpepe@gmail.com
<https://zaleinpepe.si>



**ZÂLE
PÉPE**

Društvo Moj svet, čist planet, so.p.
Gradnikove brigade 15
5000 Nova Gorica

