

## 7 načina da detoksicirate dom na prirodan način

Ukoliko ste primijetili da vi i vaši ukućani često kašljete ili imate alergijske reakcije, osipe i iritacije na koži, uzrok se može skrivati na mjestu gdje ga najmanje očekujete: u vašem domu, točnije u bocama sredstava za čišćenje.

Posebno trebate biti na oprezu ukoliko imate malu djecu, koja se često igraju na podu kojeg ste prethodno "očistili". Sa dolaskom proljeća, očistite i detoksicirajte vaš dom prirodnim sredstvima za čišćenje, koja neće imati neželjene posljedice na zdravlje vas i vaših ukućana, "prijateljska" su za okoliš, te divno mirišu (na citruse i lavandu):

### Zamijenite (barem neka) kemijska sredstva za čišćenje neškodljivim, prirodnim/ekološkim pripravcima za čišćenje

Na televizijskim reklamama možemo vidjeti sretne domaćice koje popularnim sredstvima za čišćenje doma čiste sve sa lakoćom – jednim potezom. No, ono što biste trebali vidjeti (da reklame prikazuju realnu sliku) je domaćica sa rukavicama do laktova i gas-maskom!

Naime, kemikalije koje koristimo nisu dobre za zdravlje, posebno za naše dišne puteve i kožu. Pročitajte više na ovu temu u tekstu "[Riješite se štetnih kemikalija u vašem domu](#)" i odlučite se za "zeleniju" varijantu čišćenja doma, sa sastojcima poput octa, limunovog soka, sode bikarbone i eteričnih ulja, ili ekoloških sredstava za čišćenje iz trgovine.

### Dekorirajte dom biljkama koje "čiste" zrak

Neke biljke djeluju kao "prirodni čistač" zraka u domu i svakako su poželjna dekoracija (posebno ukoliko volite cvijeće). Neke od ovih biljaka su aloe-vera, filadendron, fikus, mirni ljiljan, sabljica (ili svekrvin jezik), bršljan, bambus-palma i gerber. Aloe-vera osim što čisti zrak ima i medicinska svojstva (njen svježe iscijeđen sok možete koristiti u maskama za lice, za hidrataciju kože i zacjeljivanje rana i opekline).

### Napravite sami prirodni miris za dom

Mirisi u domu imaju poseban značaj, budući da u domu provodimo mnogo vremena i želimo se osjećati ugodno i opušteno, no mirisi iz trgovine često sadrže i kemikalije koje nisu dobre ni za naše zdravlje, a ni za okoliš.

Dobra vijest je da možete sami napraviti "eko-friendly" mirise od prirodnih, lako dostupnih sastojaka (poput lavande, eteričnih ulja, limunovog soka, začina i suhog

cvijeća) koje će vaš dom pretvoriti u mirisnu oazu. Uputstva za pripremu prirodnih mirisa možete pronaći [ovdje](#).

## **Napravite prirodno sredstvo za dezinfekciju doma**

Želite da vaš dom bude čist, no ne želite da miriše na bolničku sobu? Dezinfekcijska sredstva za dom često su vrlo skupa, neugodno mirišu, mogu nadražiti dišne puteve, te nerijetko sadrže kemikalije koje završavaju u okolišu, a ponekad imaju i kancerogena svojstva (ne bismo željeli da se na podu dezinficiranom na ovaj način igraju naša djeca, niti da hodamo bosu, zar ne?).

Napravite prirodno sredstvo za dezinfekciju doma, koje možete prskalicom nanijeti na radne površine u kuhinji i kupaonici (uputstvo za pripremu možete pronaći [ovdje](#)).

Očistite podove u domu sa prirodnim sredstvom za čišćenje podova od jabučnog octa i eteričnih ulja (uputstvo kako ga pripremiti možete pročitati [ovdje](#)).

## **Očistite kuhinju sa korom od limuna**

Zbog pripreme hrane tijekom cijeloga dana kuhinjske površine su “pogodno tlo” za bakterije, no dobra vijest je da ih možete očistiti korom od limuna, a pri tome će vaša kuhinja divno mirisati. Nakon cijedenja limunovog soka, kora limuna nerijetko završi u smeću.

Možda niste znali da koru od limuna možete iskoristiti za čišćenje kuhinje i kuhinjskog pribora, za pravljenje prirodnog mirisa za dom, te prirodnog spreja za čišćenje i dezinfekciju radnih površina (pročitajte kako [ovdje](#)). Ukoliko vaš hladnjak obiluje neugodnim mirisima, napravite prirodni osvježivač koji će ih neutralizirati, od sode bikarbone i limuna (pročitajte uputstvo kako ga napraviti [ovdje](#)).

## **Mirise za kupaonice zamijenite vrećicama sušene lavande i prirodnim sapunima**



Mirise za kupaonicu (koji nekada vrlo brzo izgube svoj intenzitet i mogu biti nadražujući) zamijenite vrećicama sušene lavande i prirodnim sapunima. Vrećice sušene lavande su jeftine, a zahvaljujući umirujućem mirisu lavande vaša kupaonica može postati “oaza za relaksaciju” (posebno u kombinaciji sa toplom kupkom).

Otvoreni prirodni sapuni (od lavande, jagode ili ruže) otpuštaju divan miris koji će se širiti vašom kupaonicom, a ukoliko imate malo prostora, možete vrećice od lavande i prirodni sapun pohraniti u manje hrpice (u koje možete dodati malo mirišljave morske soli, dekorativne školjke i sl.), te napraviti zanimljivu dekoraciju za kupaonicu koja će ujedno divno i mirisati. Za dodatni intenzitet mirisa možete ukapati nekoliko kapi eteričnog ulja lavande u vrećice sa sušenom lavandom.

Pročitajte kako koristiti eterično ulje lavande i koje su njegove dobrobiti [ovdje](#).

## **Napravite prirodni osvježivač zraka za dom**

Osvježite zrak u domu prirodnim pripravkom od limunovog soka i eteričnog ulja, pomiješanog sa destiliranom vodom, koji ćete raspršiti prskalicom. Ovaj osvježivač zraka je 100% prirodan, tako da ga mogu raspršivati čak i vaša djeca (koja će uživati u ovom “zadatku”). Pročitajte kako ga pripremiti [ovdje](#).

Ukoliko ste propustili, predlažemo da pročitate tekst “[Riješite se štetnih kemikalija u vašem domu](#)”.