

Lekce 4 – Netoxická kosmetika a domácnost

Je sice důležité podporovat orgány, které očišťují naše tělo. Ale i tyto struktury mají omezenou kapacitu. A v případě, že je budeme neustále přetěžovat, jednoho dne se vyčerpají... I toto může být důvod, proč u člověka propukne autoimunitní nebo nějaké jiné chronické onemocnění. Proto když budeme mluvit o detoxikaci, musíme nutně snížit také zátěž, kterou toxiny pro naše tělo představují.

STEFY:

Kvůli neurologickým potížím, kterými jsem před lety trpěla, jsem byla nucena změnit pohled na svět. Ale nejen to. Nedílnou součástí změn, kterými jsem prošla, bylo nastavení **NETOXICKÉ DOMÁCNOSTI A KOSMETIKY**.

Jedním z důvodů, proč jsem byla nucena přerušit své studium na farmacii, byla toxicita léčivých přípravků, které jsme syntetizovali na laboratorních cvičeních. Nezvládala jsem se vypořádat s náparem toxinů z prostředí, které se tak postupně ukládaly v mém těle.

Po každém cvičení jsem měla šílené migrény, které přecházely v brnění končetin a ztrátu citu.

Když jsem se začala podrobně zabývat složením čistících přípravků a kosmetiky, kterou jsem na sebe několikrát denně nanášela, nestačila jsem se divit. V běžné kosmetice najdete spoustu nebezpečných látek, které narušují fungování hormonálního, imunitního a následně také nervového systému.

Naše sliznice a kůže jsou největším orgánem těla. Vstřebává se přes ně vše, čeho se dotkneme nebo co na sebe nanese. Až 60 % chemických látek z mýdel, pleťových vod, šampónů, krémů a dalších kosmetických přípravků se dostává do našeho krevního oběhu.

Mezi toxické látky obsažené v běžné kosmetice patří těžké kovy, hormony, deriváty ropy s hormonální aktivitou, karcinogenní látky a další.

Není náhodou, že jsem vytvořila jeden z největších českých e-shopů s netoxickou kosmetikou. Snížení expozice toxickým látkám bylo klíčové pro mé uzdravení.

Pojďme se teď společně ponořit do Světa Non toxic. Řekneme si, co je pro naše tělo nebezpečné a co mu mohou chemické toxiny způsobovat.

Ale potom se samozřejmě podíváme i na druhou stranu mince.

Na všechny ty vymoženosti, které nám dnešní doba nabízí. Z netoxicity se totiž může stát luxusní záležitost. A ano, nadále se můžete malovat a používat skvělou kosmetiku. :)

V TOMTO MODULU JE SPOUSTA VIDEÍ. TAKŽE ROZHODNĚ DOPORUČUJEME PROZKOUMAT TAKÉ ON-LINE VERZI V POČÍTAČI NEBO V MOBILU. 😊

Harmonogram lekce

- 1 Čemu se v kosmetice a drogérii vyhýbat
- 2 Netoxická kosmetika
Mýdla, péče o pokožku, dekorativní kosmetika, opalovací krémy, deodoranty...
- 3 Netoxické praní
Prací prášky a máchadla. Jak se zbavit skvrn.
- 4 Myčka
- 5 Netoxický úklid domácnosti

Co zatěžuje naše tělo? Čemu se vyhýbat?

V úvodu tohoto kroku si opět připomeneme zásadu číslo jedna.

ODSTRAŇTE VŠE, CO ZATĚŽUJE NAŠE TĚLO! COKOLIV, CO NARUŠUJE DETOXIKACI, REGENERACI NEBO DRÁŽDÍ IMUNITNÍ SYSTÉM.

A první, co bychom měli z našeho prostředí eliminovat, jsou chemické látky. Z jídla, ale také z kosmetiky a čisticích přípravků:

- Umělé vůně, parfémy, aromata.
- Přípravky, které mají nesčetné množství složek.
- Deriváty ropy.
- Reklamní triky – pokud je na výrobku napsáno „přírodní“, neznamená to, že má výrobek netoxické složení.
- Pokud nerozumíte složení na etiketě produktu, můžete se řídit alespoň certifikáty. **BDIH, NATRUE, COSMOS ORGANIC, DEMETER A USDA ORGANIC** jsou certifikáty zaručující netoxicitu surovin. Navíc garantují, že přípravky nebyly testovány na zvířatech.

Seznam toxických látek, které se běžně přidávají do kosmetiky a čisticích prostředků.

Hliník (Aluminium) – najdeme jej například v antiperspirantech

- Hliník se v antiperspirantech nachází, protože se váže na keratin, čímž uzavře potní žlázu, a zabrání tak přirozenému vylučování potu.
- Vedle toho, že blokuje detoxikaci organismu, má hliník celou řadu nebezpečných účinků na organismus.
- Hliník se hromadí v kostní tkáni, mozku, játrech a ledvinách. Poškozuje tyto orgány a v nejzávažnějších případech může vést až k jejich selhání. Více o těžkých kovech a jejich kumulování v organismu budeme mluvit zítra.
- Hliník odstraňuje z těla hořčík, vápník a železo. Prohlubuje tak podvýživu a může stát za vznikem mnoha onemocnění.
- Hliník buňkám způsobuje oxidační stres. Ten poškozuje DNA, což je podkladem rozvoje rakoviny.

Benzylalkohol

- Jedná se o konzervant, který najdete v šamponech, kondicionérech, krémech apod.
- Benzylalkohol je kožní alergen, který dráždí pokožku. Náš důležitý detoxikační orgán!

BHA a BHT (Butylhydroxyanisol a butylhydroxytoluen)

- Jedná se o konzervanty, které najdeme např. v make-upech, pleťových mlécích, krémech na vrásky atd.
- Způsobují podráždění pokožky, její svědění, pálení, kopřivku a puchýře.
- Studie poukazují na karcinogenní účinek BHA.

Cocoamide DEA a MEA

- Jedná se o emulgátor, který zvyšuje pěnovost výrobku.
- DEA a MEA jsou alergeny s karcinogenním účinkem.

Cocoamidopropyl betain

- Způsobuje podráždění očí, ekzémy, rosaceu a další kožní potíže.

DEA, TEA – Diethanolamine, Triethanolamine

- V kosmetických přípravcích působí jako změkčovač.
- Způsobuje podráždění očí, ekzémy, rosaceu a další kožní potíže.

Diszolinyl urea (močovina)

- Běžně se používá jako hydratační složka.
- Některé studie poukazují na možnou karcinogenitu z důvodu uvolňování formaldehydu.

Fluorid

- Běžně jej najdeme v zubních pastách.
- Fluorid má tendenci hromadit se ve tkáních. Zároveň reaguje s některými enzymy.

- Fluorid má na naše tělo spoustu negativních vlivů. Snižuje funkci štítné žlázy, způsobuje neurologické a hormonální problémy.

Ftaláty (DBP/DMP/DEH)

- Najdeme je ve rtěnkách, lacích na nehty, sprejích na vlasy apod.
- Ftaláty často nenajdete přímo na etiketě. Výrobci je totiž rádi schovávají pod slovíčko parfum/fragrance.
- Nepříznivě působí na hormonální systém a mohou snižovat schopnost počít miminko.

MIT, MCI, BIT (Methylisothiazolinon, methylchlorisothiazolinon, benzisothiazolinon)

- Jedná se konzervační a antimikrobionální látky.
- MIT způsobuje autoimunitní onemocnění kůže, které se může projevovat např. ekzémem.
- Tyto látky narušují imunitní systém a paří mezi silné alergenů.
- Najdeme je ve stavebních materiálech (silikony, malby apod.).

Chemické filtry v přípravcích na opalování (oxybenzon, avobenzon, benzophenon, ethylhexyl p-methoxycinnimat, 2-ethylhexyl salicylát, homosalateoctocrylen, glyceryl PABA, octyl methoxycinnamt)

- Jedná se o chemické látky, které po vstřebání do pokožky produkují volné radikály, které narušují náš hormonální systém a způsobují alergické reakce.

Parabeny

- Najdete je v běžné kosmetice, slouží jako konzervanty.
- Potlačování aktivity enzymů, díky kterým probíhají prakticky veškeré biochemické reakce v našem těle!
- Mají estrogení efekt a dokážou imitovat naše hormony. Tím přispívají k rozvoji hormonální nerovnováhy.
- Mají negativní dopad na naše reprodukční orgány.

PEG (stearát PEG-100 a další)

- Jedná se o emulgátor, který najdete jak v kosmetice, tak v potravinách.
- Dráždí pokožku a způsobuje alergické reakce.

PPD (azobarvivo – parafenylendiamin)

- Tuto látku najdeme v barvách na vlasy, v tetovacích inkoustech apod.
- Jedná se o alergenní látku s karcinogenním účinkem.

Phenoxyethanol

- Jedná se o látku s konzervačními vlastnostmi.
- Jde o karcinogenní látku, reprodukční toxin (snižuje schopnost počít dítě).

- Výrobci phenoxyethanol rádi schovávají za slovo „vůně“.

SLS a SLES (Sodium Lauryl, Sodium laureth sulfát)

- Jedná se o povrchově aktivní látku (tenzid).
- Běžně je najdete v šampónech, zubních pastách, sprchových gelech, koupelňových pěnách apod.
- Má negativní účinek na reprodukční a imunitní systém.

Silikony (látky končící příponou -CONE, -SILOXANE, -CONOL)

- Tyto látky se přidávají do šampónů a vlasové kosmetiky. Po prvních aplikacích máte díky nim pocit, že jsou vlasy jemné a lesklé. Ale ne dlouho.
- Silikony mají tendenci se vrstvit. Proto se obalený vlas postupem času začíná lámat, zacuchávat a vysušuje se. Do vlasu neproniká dostatečná hydratace. Takový vlas ani nelze přírodně nabarvit.

Syntetické složky – parfum (fragrance)

- Syntetické vůně obsahují spoustu chemických látek, které mohou vyvolat alergické reakce a narušit náš hormonální systém.

Další:

- Deriváty ropy,
- Triclosan,
- E102 – potravinářská žluť,
- E133 – brilantní modř,
- E120 – karmín,
- Propylen glycol.

V tomto seznamu najdete nejčastěji používané látky, se kterými se v kosmetice a čistidlech můžete setkat. Pokud si nebudete jistí složením, seznam veškerých toxických látek najdete na portále www.ewg.com nebo na fb skupině Svět non toxic.

Na e-shopu www.naturapura.cz naskladňujeme pouze NT kosmetiku a drogerii, která je schválená neziskovou organizací Svět Non Toxic. Výjimku tvoří produkty v sekci terapeutické přípravky. V nich občas najdete látky, které nejsou ideální. Za tyto produkty jsme v rámci terapeutických protokolů zatím bohužel nenašly náhradu.

Tak, a teď už se pojďme podívat na tu radostnější část.

CO TEĎ BUDEME POUŽÍVAT! :)

Možná jste toxicitu kosmetiky a čisticích prostředků ještě nikdy neřešili a jste ve světě Non Toxic úplně nováčky. Vůbec to nevadí! Vplujte mezi nás postupně. Nemusíte dnes vyházet veškeré produkty, které doma máte (samozřejmě můžete, pokud chcete :)). Většina lidí však začíná postupně. Očišťují své prostředí

OD TOXICKÝCH VZTAHŮ, OD TOXICKÝCH MYŠLENEK, OD TOXICKÝCH LIDÍ, OD TOXICKÉHO JÍDLA A TAKÉ OD TOXICKÝCH CHEMIKÁLIÍ.

MÝDLO

Mýdlo používá většina z nás. Dnes máme na trhu spoustu luxusních sprchových gelů všelijakých barev a vůní. Mnoho lidí ani nepřemýšlí nad složením, a nechávají se unášet poutavými obaly, ve kterých se však často skrývají toxické látky, které narušují fungování našeho těla.

Pojďme se tedy podívat na to, jaká mýdla můžeme použít, aniž by to zatížilo náš organismus.

TUHÁ MÝDLA

Tuhá mýdla jsou pro pokožku a její mikroflóru velmi šetrná. Tolik nevysušují, nedráždí, a pokud vybíráte mezi přírodními produkty, neobsahují většinou žádné konzervanty. Díky svému pH mají antimikrobionální vlastnosti.

Tuhá mýdla jsou velice vhodná pro alergiky.

Tuhá mýdla: <https://naturapura.cz/80-tuha-mydla>

Máte raději sprchové gely?

Pokud nemáte rádi tuhé mýdlo, nezužujte. Existují i sprchové gely s netoxickým složením. Mark, Odilique nebo Alteya nabízí širokou paletu těchto mýdel.

Sprchové gely: <https://naturapura.cz/102-sprchove-gely>

Intimní gely nemají netoxické složení. Lze použít [cleanser pro všechny typy pleti](#), [intimní gel s netoxickým složením](#) nebo čistá voda.

Mýdla se vyrábí z přírodních tuků, olejů či másel, do kterých se přidávají zásadité látky, jako je hydroxid sodný nebo hydroxid draselný. Je důležité vybírat kvalitní mýdlo. Správný poměr surovin obsažených v mýdle nebude pokožku vysušovat, ale zvláčňovat.

PÉČE O POKOŽKU

Krém patří do výbavy téměř každé ženy. Ať už jde o pleťové krémy na vrásky, tělová mléka, másla, nebo oleje.

Spousta žen, které přechází na přírodní kosmetiku, volí oleje a másla (např. bambucké).

Tyto přípravky však nesedí každému typu pleti a je fajn umět se v labyrintu přírodní kosmetiky tak trochu orientovat. Čisté oleje a másla mohou ucpávat póry a u některých jedinců pleť dokonce přesušovat, zejména pak v zimě. Nezapomínejte, že mastný základ slouží k tomu, aby uzamkl hydrataci, díky které je pleť hladká, vyživená a vláčná!

Netoxická kosmetika nabízí opravdu mnoho luxusních přípravků, které když se správně použijí, vaši pleť krásně rozzáří.

V bonusových materiálech najdete netoxickou péči o pokožku rozepsanou.

DEKORATIVNÍ KOSMETIKA

Dekoratívni kosmetiku používá mnoho lidí, aniž by si uvědomovali, kolik toxických látek se v ní ukrývá. Umělá barviva, těžké kovy, konzervační látky atd.

Dnes netoxickou dekorativní kosmetiku vyrábí i spousta kvalitních značek. Jejich výrobky se velmi podobají klasické kosmetice, na kterou jste zvyklí. Troufám si říci, že je dokonce lepší. Kdo by odolal například stínům, které se třpytí díky drahokamům. Ve většině klasických malovátek totiž najdete pouze nabarvený plast, a to i v případě renomovaných značek.

Dekoratívni kosmetika: <https://naturapura.cz/26-dekorativni-kosmetika>

Připravily jsme si pro vás video NON-TOXIC líčení.

OPALOVACÍ KRÉMY

Opalovací krémy jsou téma, kterému věnujeme celou jednu sekci. Výše jsme uvedly výčet škodlivých látek, které klasické opalovací krémy obsahují. A je jich bohužel opravdu mnoho.

Proto je důležité vybírat opalovací krémy, mléka a oleje s netoxickým složením. Místo chemického filtru v nich najdeme oxid zinečnatý, který efektivně chrání naši kůži před UVA a UVB paprsky.

- **UVA záření** tvoří 99 % slunečního záření, které dopadá na zemský povrch. Proniká do hlubších vrstev pokožky a způsobuje stárnutí kůže. Může snižovat její pevnost, elasticitu a množství kolagenu, vyvolává tvorbu pigmentových skvrn a vrásek.

- **UVB záření** je pro živé organismy nebezpečné. Působí na povrchové části pokožky. Vede k předčasnému stárnutí, vzniku vrásek a snížení elasticity kůže. Zvyšuje riziko vzniku rakoviny.
- **UVC záření** je absorbováno ozónovou vrstvou naší planety a na zemský povrch nedopadá.

Chemický vs. minerální filtr

Chemické filtry

Chemické filtry se vstřebávají do kůže, kde pohlcují UV záření tak, že jej přemění v teplo. Hezká myšlenka, ale tyto látky narušují naši hormonální rovnováhu. Také jsou velice dráždivé a mohou na ně vznikat alergické reakce.

Chemické filtry chrání kůži pouze proti UVB záření, ne proti UVA záření!

Příklady chemických filtrů:

- oxybenzon,
- avobenzon,
- octisalate,
- oktokrylete apod.

Minerální filtry

Minerální filtry se do pokožky nevstřebávají, ale zůstávají na ní až do umytí. Vytváří tzv. UV bariéru, čímž zabraňují pronikání slunečních paprsků do hlubších vrstev kůže. Chrání nás před UVA, UVB i UVC zářením.

Nejběžnější minerální filtr, který se přidává do opalovacích krémů, je oxid zinečnatý.

Nevýhodou minerálních filtrů je konzistence krému. Dnes už se ale nemusíte bát, že byste byli bílí. Kvalitní výrobci dokážou vytvořit opalovací krémy s konzistencí, která se skvěle roztírá a nezanechává na kůži bílý film.

Naše nejoblíbenější non toxic opalovací krémy jsou od značek Wooden spoon, Eco by Sonya a některé oleje od Cocosolis.

Opalovací krémy: <https://naturapura.cz/31-opalovaci-kremy>

DEODORANTY

„Když jsem před lety začínala svou toxickou kosmetiku nahrazovat netoxickou, mým největším problémem bylo najít dobrý deodorant. Tím, že sportuji a více se potím, jsem dlouhou dobu nemohla najít žádný dobrý produkt. Většina přírodních deodorantů mi buď nevyhovovala konzistencí, nebo vůbec nefungovaly.“

Výhoda běžných antiperspirantů je hliník.

Antiperspiranty obsahující sloučeniny hliníku mají adstringentní účinek na keratin. Díky tomu se uzavírá potní klubko a nedochází k přirozenému vylučování potu. Navíc v nich najdeme silné parfémů, které přebijí pach a dodají nám pocit čistoty.

ALE!

Když tělu zabráníme vylučovat pot, narušíme tím přirozenou detoxikaci.

Sloučeniny hliníku také působí našim buňkám oxidační stres, který vede k poškození DNA, stárnutí a riziku vzniku rakoviny.

Přírodní pohlcovače pachu

Mezi přírodní pohlcovače pachů patří kukuřičný škrob, arrowroot škrob, soda bicarbona, hydroxid hořečnatý nebo trietylcitrát. A toho využívají výrobci netoxických deodorantů, kterých už je dnes na trhu mnoho. Na rozdíl od roku 2016, kdy jsme s léčbou začínaly my. :)

Místo chemických parfémů jsou kvalitní produkty obohaceny o esenciální oleje nebo rostlinné extrakty.

U citlivých jedinců doporučujeme použít deodorant bez sody, který díky vysokému pH může pokožku dráždit. Netoxické

Deodoranty: <https://naturapura.cz/41-deodoranty>

Netoxické praní

Když se ohlédneme do minulosti, lidé používali na praní mýdlo. Klasické mýdlo, o kterém jsme psaly výše. Mýdlo vyrobené z tuku a louhu (hydroxidu sodného nebo hydroxidu draselného).

Mýdlo chemicky reaguje s vodním kamenem, který najdete v odpadních vodách, což je jeho velká výhoda. Nicméně kdo dnes pere prádlo v rukou? To asi nikdo. A tak se pojďme podívat také na prací prášky do pračky. :)

Netoxické praní: <https://naturapura.cz/47-prani>

K rozpuštění a odstranění nečistot z prádla slouží tenzidy (surfaktanty). Mezi ty se řadí i zmiňované mýdlo.

Jde o povrchově aktivní látky, které na sebe navážou nečistotu a z prádla ji „přenesou“ do vody, se kterou se odplaví do odpadu.

Dnes naštěstí máme k dispozici celou řadu netoxických pracích přípravků, které tenzidy obsahují.

Pokud doma máte tvrdou vodu, je vhodné přidat k prádlu také změkčovač. Pokud pereme bílé prádlo, tak je dobré přidat bělicí látky.

PROBLEMATICKÉ SLOŽKY V BĚŽNÝCH PRÁŠCÍCH NA PRANÍ

- **Tenzidy – alkybenzensulfonany, diethanolamin** – jedná se o látky, které jsou vyráběny synteticky z ropy či dehtu. Mají negativní vliv na lidské zdraví a především na naše životní prostředí.
- **Fosfáty (tripolyfosfát sodný)** – jedná se o látky, které napomáhají změkčení vody.
- **Optické rozjasňovače (deriváty stilbenu)** – Jedná se o látky, které dokážou absorbovat UV záření a vyřazují modré světlo. To způsobuje dojem bělejšího prádla. Tyto látky dráždí pokožku a zároveň jsou toxické pro životní prostředí.
- **Konzervanty (např. quaternium-15m , methylisothiazolinon)** – Jde o velmi dráždivé látky, které způsobují silné kožní reakce a jsou toxické pro naše tělo.
- **Chlór** – látky na bázi chlóru mají bělicí účinek. Tyto látky jsou pro naše tělo a životní prostředí prokazatelně toxické.
- **Syntetické parfémů (př. benzylacetát, parfem/fragrance, alfa-terpineol)** – Syntetické vonné látky. Nejčastěji jde o ropné deriváty. Jsou vysoce dráždivé pro pokožku a některé z nich jsou karcinogenní.

Jakou formu pracího prostředku používat. Je lepší tekutý, nebo sypký prací prášek?

Netoxický tekutý prací gel:

- neobsahuje bělidla,
- musí obsahovat dvojnásobnou dávku tenzidů,
- musí obsahovat konzervanty,
- u silně znečištěného prádla tekuté prací gely nejsou tolik účinné, a proto se prádlo musí předeprat.

Další varianta ekologického praní – mýdlové ořechy:

- Skořápka mýdlových ořechů obsahuje 15 % vysoce koncentrovaného saponinu (látky, která se při styku s vodou chová jako mýdlo).
- Jsou vhodné na prádlo z jiných materiálů, než je bavlna.
- Mýdlové ořechy neobsahují mýdlo.

Jak si vyrobit prací prášek?

Na bílé a světlé prádlo prané na 50–60 °C a více stupňů:

- 2 polévkové lžíce mýdla (mýdlových vloček),
- 1 polévková lžíce sody (není potřeba přidávat, pokud máte mýdlo s citrátem, například Alchymistky),

- 1 polévková lžíce perkarbonátu,
- na oplach vždy přidávejte kyselinu citrónovou 1 čajovou lžičku. Využijte přihrádku určenou na aviváž, jinak by došlo k vysrážení mýdla zpět na olej.

Na bílé a světlé prádlo prané na méně než 50 °C

- 2 polévkové lžíce mýdla (mýdlových vloček),
- 1 polévková lžíce sody (není potřeba přidávat, pokud máte mýdlo s citrátem),
- 1 polévková lžíce perkarbonátu (při teplotě 30 °C perkarbonát nepřidáváme),
- na oplach vždy přidávejte kyselinu citrónovou 1 čajovou lžičku. Využijte přihrádku určenou na aviváž, jinak by došlo k vysrážení mýdla zpět na olej.

Na barevné a tmavé prádlo prané na 50, 60 °C a více °C

- 2 polévkové lžíce mýdla (mýdlových vloček),
- 1 polévková lžíce sody (není potřeba přidávat, pokud máte mýdlo s citrátem),
- 1 čajová lžička perkarbonátu,
- na oplach vždy přidávejte kyselinu citrónovou 1 čajovou lžičku. Využijte přihrádku určenou na aviváž, jinak by došlo k vysrážení mýdla zpět na olej.

Pokud přidáváte perkarbonát, tak zároveň ubíráte sodu. Perkarbonát se rozkládá na uhličitan sodný a peroxid vodíku.

Z mýdla a prací sody je možné také vyrobit prací gel.

Mýdlo nebo mýdlové vločky rozpustíte se sodou v horké vodě. Gel doporučujeme dávkovat přímo do bubnu pračky.

Aviváže

Aviváže jsou velmi oblíbeným doplňkem praní. **Prádlo přece musí krásně vonět a být měkké.** Čím více vůní, tím lepší pocit vypraného a svěžího prádla.

ALE

Běžné aviváže jsou plné chemikálií z ropy. Navíc obsahují toxické látky (**methylothiazolinon, benzisothiazolinon**), které dráždí pokožku.

ČÍM NAHRADIT AVIVÁŽ?

OCTEM NEBO ROZTOKEM KYSELINY CITRÓNOVÉ.

Koncentraci těchto látek volíme podle tvrdosti vody. Většinou se používá 10–20% roztok (10% roztok = 900 g vody + 100 g kyseliny citronové).

Roztok vody a octa / kyseliny citrónové můžeme obohatit o esenciální olej. A máme změkčovadlo, které prádlo navoní, aniž by to poškozovalo naše zdraví. :)

Ocet ani naředěnou kyselinu citrónovou nikdy nelijte spolu s pracím prostředkem přímo do bubnu pračky. Využijte přihrádku určenou na aviváž, jinak by došlo k vysrážení mýdla zpět na olej.

Pokud používáte sušičku, můžete si pořídit vlněné koule, na které kápnete pár kapek esenciálního oleje. Prádlo se tak příjemně provoní.

Praní různých materiálů

- **BAVLNA** – nevyžaduje žádnou zvláštní péči, můžete na ni použít mýdlové vločky. Jde o celulózové vlákno.
- **VLNA, HEDVÁBÍ, MERINO** – je potřeba použít prací prostředek, který má kyselé pH, a to **MÝDLO NENÍ!** Není vhodné používat ani sodu či perkarbonát sodný.
- **VLÁKNO NA BÁZI KERATINU** – vhodné jsou prací gely na vlnu a hedvábí s netoxickým složením (např. tekuté olivové mýdlo).
- **FLEECE, PUL, SPORTOVNÍ A UMĚLÉ MATERIÁLY** – lze použít mýdlové vločky včetně perkarbonátu a jedlé sody. Nebo můžete využít prací gel s netoxickým složením.
- **BAMBUS** – celulózové vlákno poškozuje kyselé prostředí, zásadité mu nevádí. Proto lze používat prostředky na bázi mýdla. Aviváž složená s roztoku kyseliny octové se v tomto případě používá v malém množství.
- **VISKÓZA** – jde o chemické vlákno z přírodních materiálů a bambus je to stejné.
- U všech materiálů nezapomeňte na kyselý oplach, i když používáte tekutý gel nebo mýdlové vločky či NT prášek z mýdlových vloček.

Jak na skvrny?

- Bílkoviny – stačí potřít žlučovým mýdlem ve studené vodě a vyprat.
- Tuk a olej – žlučové mýdlo a následně vyprat.
- Make-up, rtěnka – otřít alkoholem nebo žlučovým mýdlem nebo glycerinem a vyprat.
- Mrkev, tráva, červené víno, ostružiny, borůvky – předčistit octem, vetřít žlučové mýdlo a vyprat.
- Čokoláda, káva, kakao, čaj – nanést žlučové mýdlo a vyprat.
- Pyl – použít glycerinové mýdlo a vyprat.

Jak se starat o myčku

Někdy kombinace mycích prostředků do myčky je oříšek. Kdo máte domácnost, kde je tvrdá voda, snižte dávku perkarbonátu 1 čajovou lžičku.

Pokud se vám dělají bílé mapy na nádobí, přidejte množství kyseliny citrónové. Také můžete přidat lžici čistého alkoholu.

Další odzkoušený recept na domácí prostředek do myčky. Do dávkovače myčky vložte:

- 1 čajová lžička perloše,
- 2 čajové lžičky mýdlových vloček,
- 1 kapka gelu na nádobí Sonett nebo Netuty.

Do přihrádky na leštidlo vložte:

- 12% kyselinu citrónovou.

Kdo z časových důvodů nemáte čas na výrobu svého mycího prostředku do myčky, můžete vyzkoušet prášek nebo tablety od Sonett a leštidlo do myčky

- <https://naturapura.cz/ekodrogerie/245-sonett-tablety-do-mycky-25-ks-500-g.html>
- <https://naturapura.cz/ekodrogerie/290-sonett-tekute-lestidlo-do-mycky-500-ml.html>
- <https://naturapura.cz/ekodrogerie/3069-sonett-prasek-do-mycky-eco-15kg-.html>

Nezapomeňte do myčky přidat regenerační sůl do myčky:

<https://naturapura.cz/ekodrogerie/689-sonett-regeneracni-sul-do-mycky-2kg-.html>

Netoxický úklid domácnosti

Další motto celostní léčby: **V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA. :)**

Není potřeba mít doma mnoho všelijakých prostředků na čištění každého centimetru bytu nebo domu. Stačí vám základní suroviny, které upotřebíte na úklid celé domácnosti. Budete tak šetřit nejen životní prostředí, ale především nebudete ubližovat svému zdraví.

Toxické látky, které obsahují čisticí prostředky, narušují hormonální systém a silně dráždí pokožku. Není potřeba snažit se doma vytvářet sterilní prostředí, zdraví tím naopak uškodíte!

Mnoho čisticích prostředků obsahuje dezinfekční přísady. Ty zabíjí nebezpečné mikroorganismy, ale zároveň také ty hodné v našem těle.

Netoxický úklid: <https://naturapura.cz/49-uklid>

Vyhnete se čističům, kotvám do WC, avivážím, osvěžovačům vzduchu a dalším prostředkům, které jsou převoněné syntetickými parfémy.

Volte produkty, které obsahují esenciální oleje. A to velice opatrně, protože jde velmi často o silné alergen. To pouze v případě, že netrpíte alergiemi a „nedokážete být bez vůně“.

Esenciální olej vybírejte velice pečlivě. Pozor na záměnu s vonnými oleji, které nemají nic společné s esenciálními oleji. Pokud netrpíte alergiemi, můžete kvalitní esenciální olej nakapat přímo do toalety nebo na usušenou šišku, kterou můžete umístit do rohu místnosti.

Základní suroviny, se kterými budeme uklízet v netoxické domácnosti:

- ocet nebo kyselina citrónová,
- jedlá soda (soda bicarbona),
- mýdlo nebo čističe na bázi mýdla,
- perkarbonát sodný
- 3% peroxid (vhodný na dezinfekci).

Pomocníci

- parní čističe, mopy,
- kartáče, houbičky,
- perlan (netkaná textilie, vhodná pro styk s dětskou pokožkou, je zcela bezpečná, lze ho opakovaně prát, nejde snadno roztrhnout apod.), hadříky z textilu nebo bambusové ubrousky.

Pokud nechcete používat jednotlivé suroviny na úklid, můžete využít i kompromisní řadu od značky [Sonett](#) nebo plně netoxický univerzální čistič [Mýdloš od Alchymistek](#)

NaturaPura je netoxický e-shop, který je kontrolovaný neziskovou organizací Svět Non Toxic. Takže nemusíte mít obavy, že by v nějakém přípravku byla zakázaná látka, viz výše. :)

Níže jsme pro vás připravily videoukázku, jak jednoduše lze uklidit váš domov.