



50 dolog, amit magunk is elkészíthetünk

A bolti termékek nagy része sajnos jelentős mennyiségű egészségtelen összetevőt (ld. élelmiszerek), illetve mérgező anyagot tartalmaz (kozmetikumok, tisztítószeres stb.), amelyek nem csak a vásárlóra, de a környezetre is károsak.

Ha vesszük a fáradságot és magunknak készítjük el az alábbi termékeket, kíméljük a környezetet, az egészségünket, pénzt spórolunk, és a készítés során arra is oda tudunk figyelni, hogy lehetőleg természetes, bio összetevőket használjunk.

A pontos (angol nyelvű) leírásokért kattintsunk az aláhúzott részre!

50 otthon is elkészíthető termék:

Házi ketchup – Olcsó, jobb az íze, mint a boltinak és nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

Házi majonéz – Szuper recept, egészen lent az oldal alján.

Mogyoróvaj – Három összetevő, egyszerű elkészítési mód, a gyerekek is imádják ☺.

Házi kenyér – Klasszikus recept mesterséges összetevők és tartósítószeres nélkül.

Házi nutella – Tegyük inkább ezt a palacsintába a bolti krémek helyett! Ennek legalább tudjuk, mik voltak az összetevői...

Házi készítésű vaj – Egy konyhai mixer, négy hozzávaló és kész is.

Joghurt – Ezzel a recepttel sűrű, krémes joghurtot készíthetünk – ha egyszer kipróbáljuk, nem vágyunk másra!

Fűszerkeverékek – Talán meglepő, de még a fűszerkeverékekben is lehetnek erősen megkérdőjelezhető összetevők, ld. ízfokozók, tartósítószeres stb. Sokkal egészségesebb, olcsóbb és finomabb a saját készítésű keverék! A linken 17 féle kombinációt találunk...

Salátaöntet – Balzsamecet, Dijon-i mustár, olívaolaj, kicsi hagyma és fűszerek, ennyi az egész! Az oldalon sok ínycsiklandó öntet- és salátareceptet találunk.

Házi juharszirup – Az üzletekben nagyon drága – de egyáltalán nem bonyolult magunknak gyűjteni és készíteni szirupot!

Mézes sampon – A sampon csökkenti a haj göndörségét, hatásos a korpa ellen és lágyítja, hidratálja a haját.

Kondicionáló kókuszolajjal – Három összetevő és máris kész a gazdaságos, természetes kondicionáló, amelytől a hajunk lágy, kezelhető és fényes lesz.

Tusfürdő – Ha szeretnénk olcsó tusfürdőt, de nics sok időnk a készíttéssel bajlódni, ez a recept nekünk való! Természetes, jól habzó tusfürdő minden bőrtípusra.

Borotvakrém – A krémekben lévő kókuszolaj, Shea vaj, menta és rozmaryng fantasztikus illatot, frissességet és puhaságot ad a bőrnek.

Házi fogkrém – Egészséges fehér fogak, javuló szájhygiéna házi fogkrémmel!

Mentás szájvíz – Alkohol- és vegyszermentes, ráadásul fillérekbe kerül.

Gyógynövényes, szupererős dezodor – Kevés hozzávaló, szuper hatékony és teljesen természetes!

Mézet, méhviaszt és mandulaolajat tartalmazó hidratáló krém – A sűrű, bársonyos krém receptje kb. 2000 éves..

Természetes napkrém – A fényvédő krémek nagy többsége káros anyagokat is tartalmaz, azaz többet árt, mint használ. Ideje áttérni valami természetesre!

Tisztítókendő – Nincsenek rejtett összetevők, minden teljesen természetes – tökéletes például arctisztításhoz, vagy pelenkázáskor a baba tisztításához.

Szempillafesték – A boltiban lehet arzén, berillium, kadmium, nikkel, ólom és tallium.. A miénkben viszont nem lesz semmi mérgező!

Rúzs – A recepthez kell méhviasz pasztilla (vagy lap), shea/kakaóvaj és kókuszolaj. A rúzs kedvünk szerint színezhettük különböző természetes porokkal, ld. céklaporról, ha pirosat szeretnénk, kakaóporral, ha barna árnyalatot és bentonitagyaggal, ha matt textúrára vágyunk.

Szemkihúzó festék – Szemhéjpúdernek is használható természetes festék.



Bronzer – Nagyon könnyű elkészíteni, olcsó, ízlés szerint alakítható, és sokkal jobb a bőrnek, mint az ipari termékek.

Természetes arcpirosító – Egyszerű természetes arcpirosító a rózsás orcákért.

Alapozó – A ThankYourBody.com oldalon talált recept csupa természetes összetevőből készül, tökéletesen működik, és könnyű elkészíteni.

Szérum szemránckok ellen – Az összetevőket (ld.Tamanu olaj, E-vitamin olaj, grépfrútmagkivonat, avokádó olaj, répamag olaj stb.) valószínűleg nem egyszerű beszerezni, de az eredmény hatásos és teljesen természetes.

Ajakápoló – Olcsó és „finom” ajakápoló.

Levendulás fürdőszó – Ennél egyszerűbben nem lehetne fürdőszót készíteni! Kell hozzá keserűs, tengeri só, szárított levendulavirág és levendula illóolaj. Ha ez meg van, már csak a leírást kell követnünk.

Ránctalanító krém – Vágyunk már valaha a kozmetikai cégek „10 évet fiatalító” csodakrémjeire? Nos, a legtöbbje tele van mesterséges, káros összetevőkkel és tartósítószerrel, arról nem is beszélve, hogy elképesztően drágák. Készítsünk inkább magunknak!

Citrom és levendula aromaterápiás gyertya – Nem füstölnek, nem kormoznak, nem mérgezőek, viszont nagyon kellemes az illatuk.

Pálcikás illatosító – Mondanunk sem kell, de a boltban kapható illatosítók nagy része minden csak nem természetes, a pálcikás pedig drága is. Készítsünk sajátot, válasszuk a kedvenc illóolajunkat, vagy keverjük össze több olajat, és alkossunk új illatokat.

Potpourri – Olyan egyszerű megcsinálni, hogy bolondság lenne fizetni érte! Használhatunk szezonális összetevőket, és számtalan illatkombinációt.

Gyógynövényes füstölő – A tapasztaltak szerint a füstölő készítése egy kifejezetten meditatív és élvezetes módja a kreatívkodásnak. A linken mindent megtudhatunk a füstölőkről, a fajtáiról, hozzávalóiról, és recepteket is találunk.

Utántöltő elektromos légfriessítőbe – A gyári, mérgező utántöltő folyadékok helyett töltsük a saját, egészséges, illatos keverékünket az üvegcsébe.

Zselés légfriessítő illóolajokkal – Bármilyen illóolajat vagy azok keverékeit használhatjuk a zselés légfriessítőnkbe.

Légfriessítő – A bolti ár töredékéért készíthetünk légfriessítőt a link segítségével.

Folyékony ragasztó kézműveskedéshez (Mod Podge) – Vízbázisú, kimosható, lemosható, gyerekbarát ragasztó (lényegében PVA ragasztó felvíveze).

Kéztörölő, de nem papírból – Elegünk van a végtelen mennyiségben elhasznált és kidobott papírtörölkőkből? Itt az ideje áttérni textilre: újrahasználatos, jól néznek ki, spórolunk velük és még varrógép se kell az elkészítésükhöz (oké, kézzel azért kell öltögetni egy kicsit.. ☺)!

Háztartási fehérítő (hipó) – A nagyon erős tisztítószerrel egyrészt károsak a környezetre, másrészt irritálhatják a bőrünket és szemünket is. Ez az alternatív recept garantáltan mentes a káros mellékhatásoktól.

Méhviaszos bútorápoló – Újra fénylenek a bútorok ezzel a könnyen elkészíthető bútorápolóval.

Súrolószer fürdőkádakhoz – Többek között citromolaj, szóda, szóda és darált tojáshéj is kerül a kiválóan működő súrolószerbe.

A világ legjobb házi mosószere – Teljesen természetes, nagyon hatékony, és mindenféle gépben használható.

Folyékony mosogatószer – Bio és antibakteriális, és sokkal olcsóbb, mint a bolti.

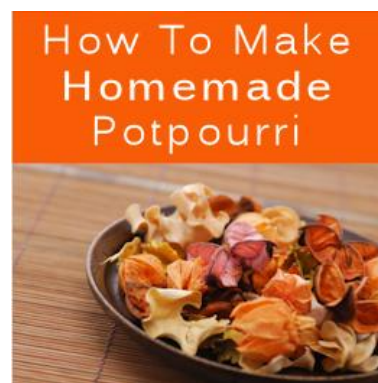
Kézmosó szappan – Természetes, zöld, nincs benne vegyszer, és antibakteriális.

Mosogatótabletták mosogatógépbe – Nagyon egyszerű elkészíteni és mindössze négy dolog kell hozzá: mosósóda, keserűs, bórax és citromlé.

Természetes öblítő – Ha kedveljük a jó illatú, friss és lágy ruhákat, próbáljuk ki ezt a receptet! Bőr- és környezetbarát.

Természetes fertőtlenítő spray – Nem kell hozzá más, csak víz, illetve eukaliptusz, levendula és teafa olajok. Nem csak fertőtlenít, az illata is csodás!

Üvegtisztító – Környezetbarát, mérgező anyagoktól mentes és nem melleleg rendkívül olcsó tisztítószer.



A tippek és ötletek forrása a Kislányom Hírlevél 75. száma

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Telefon: 06-28/412-855
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.kislabnyom.hu
www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:



klimabarát.hu

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

[resourcecapcoalition](http://resourcecapcoalition.org)

