

Οικολογικό και υγιεινό σπίτι

Φτιάξτε το σπίτι σας έναν χώρο άνετο και όμορφο, φιλικό προς το περιβάλλον. Επιδιώξτε να ζήσετε σ' ένα σπίτι καθαρό, οργανωμένο και υγιεινό, χρησιμοποιώντας υλικά μη τοξικά. Κι όλα αυτά με απλό και πρακτικό τρόπο αρκεί να ενημερωθείτε. Υπάρχουν λύσεις, απλώς υιοθετήστε τις οικολογικές λύσεις.

Σας προτείνουμε:

- Χρησιμοποιείτε οικολογικά υλικά δόμησης. Προτιμήστε ασφαλή, οικολογικά και κυρίως ατοξικά υλικά. Το ίδιο ισχύει και για τις βαφές.
- Φυτέψτε πολλά φυτά μέσα κι έξω από το σπίτι.
- Επιλέξτε φυσικά υλικά και υφάσματα και περιορίζετε οτιδήποτε συνθετικό ή χημικό.
- Αποφύγετε τα τεράστια χαλιά και ειδικά αυτά που πάνε από τοίχο σε τοίχο.
- Καθαρίστε τις επιφάνειες, τζάμια και παράθυρα με νερό και ξίδι.
- Με παρόμοιο τρόπο καθαρίστε τις συσκευές. Ανακατέψτε αλάτι και ξίδι σε ένα μπουκάλι ή δοχείο με μηχανισμό σπρέι και ψεκάστε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης διάλυμα μαγειρικής σόδας σε νερό.
- Για τα πατώματα. Γυαλίστε τα ξύλινα πατώματα μ' ένα μείγμα από ίσα μέρη ξιδιού και baby oil. Στο πέτρινο πάτωμα είναι ιδανικό το λευκό ξίδι διαλυμένο σε νερό. Για βινύλιο ή linoleum, μπορούν οι λεκέδες να απομακρυνθούν με ένα μαλακό πανί βρεγμένο με baby oil.
- Ίχνη, λεκέδες και υπολείμματα από άλατα σε φλιτζάνια, κούπες του καφέ και του τσαγιού. Δοκιμάστε λευκό ξίδι για να εξαφανίσετε τα στρώματα των αλάτων και των ιζημάτων. Γεμίστε την κούπα ή το δοχείο και αφήστε το να δράσει όλη τη νύχτα.
- Στους νεροχύτες μπορείτε να διαλύστε μερικά κουταλάκια μαγειρική σόδα σ' ένα δοχείο ζεστό νερό. Για να απομακρυνθούν λίπη από το νεροχύτη, προσθέστε χυμό λεμονιού ή ξίδι.
- Μπορείτε να απολυμάνετε την επιφάνεια που θέλετε αφού ψεκάσετε με άσπρο ξίδι ή μηλόξιδο. Κατόπιν σκουπίστε με ένα βρεγμένο πανί ή σφουγγάρι.
- Για να διώξετε την κακοσμία από τα δοχεία των σκουπιδιών, αφού τα πλύνετε με νερό και ξίδι και τα στεγνώσετε στον ήλιο, τοποθετήστε φλούδες πορτοκαλιού, λεμονιού ή γκρέιπ φρουτ.
- Για να μη μυρίζει ο χώρος τοποθετήστε σε μικρά δοχεία ξίδι και κατόπιν βάλτε τα σε διάφορα σημεία στο δωμάτιο. Ακόμη μπορείτε ν' αναμείξετε ένα ποτήρι νερό με κανέλα ή βανίλια και να το βάλετε σε κάποια γωνία.
- Πολύτιμη αντιβακτηριακή δράση του βορικού οξέος.
- Για τα μέταλλα
- Χρώμιο Ενδείκνυται η μαγειρική σόδα με νερό.
- Brass Αναμείξτε χυμό λεμονιού με μαγειρική σόδα ή ξίδι με αλάτι. Γυαλίστε μ' ένα μαλακό πανί.
- Χαλκός (Copper) Τοποθετήστε σ' ένα δοχείο τα αντικείμενα, γεμίστε με νερό και αφήστε το να βράσει ενώ έχετε ρίξει μέσα 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1 κούπα ξίδι. Επίσης, δοκιμάστε λύσεις -ανάλογα με την περίπτωση- που περιέχουν μαγειρική σόδα ή τρίψιμο με χυμό λεμονιού.
- Ασήμι Χρησιμοποιήστε σόδα φαγητού.
- Ανοξείδωτο ατσάλι. Βρέξτε ένα πανί με αδιάλυτο λευκό ξίδι και σκουπίστε μαλακά.
- Φροντίστε τα δωμάτια ν' αερίζονται σχεδόν καθημερινά και για ικανοποιητικό χρόνο.
- Εγκαταστήστε απορροφητήρες, που διώχνουν τις δυσάρεστες οσμές από το σπίτι, στην κουζίνα και στο μπάνιο.
- Καθαρίζετε τα φίλτρα των απορροφητήρων, ιονιστών και αιρ-κοντίσιον και ανανεώνετε τα

όποτε βρωμίζουν.

- Προτιμάτε χρώματα και γυαλιστικά με βάση το νερό.
- Καθαρίζετε με φυσικές ουσίες και όχι χημικά απορρυπαντικά. Το ξίδι, ο χυμός του λεμονιού και η μαγειρική σόδα έχουν κορυφαία αποτελέσματα.
- Απομακρύνετε από τους χώρους όπου ζείτε μηχανήματα με υψηλή ακτινοβολία ή οτιδήποτε περιέχει σκόνης χρωμάτων και χημικά μελάνια (π.χ. εκτυπωτές)
- Εξαφανίστε τη σκόνη, που προκαλεί αλλεργίες, το άκαρι και τα παράσιτα . Ή εάν υποφέρετε από αλλεργικό βρογχικό άσθμα, φροντίστε να μην υπάρχουν στον αέρα αιωρούμενα σωματίδια και αλλεργιογόνα.
- Εξαλείψτε τον καρκινογόνο καπνό του τσιγάρου απ' όλους τους χώρους. Ειδικά εάν υπάρχουν μικρά παιδιά, σκεφθείτε τις ευθύνες σας ως προς την υγεία τους.
- Χρησιμοποιείτε έναν καθαριστή αέρα με φίλτρο HEPA.
- Εγκαταστήστε φωτιστικά σώματα, λαμπτήρες ηλεκτρικές συσκευές κ.λπ. σε μέρη όπου δεν μπορεί να πλησιάσει το παιδί σας.
- Αποφύγετε τα μακριά και «ανεξέλεγκτα» ηλεκτρικά καλώδια των συσκευών στο δωμάτιό του.
- Απλώστε ένα βαμβακερό ύφασμα πάνω από τα σημεία όπου κάθεται ή κοιμάται το κατοικίδιο ζώα σας.
- Καθαρίζετε σχολαστικά τα χαλιά με την ηλεκτρική σκούπα, τις μοκέτες, τις κουρτίνες, τα υφάσματα επίπλωσης και γενικά οτιδήποτε μπορεί να συγκεντρώνει μικρές τρίχες ή αλλεργιογόνα που προέρχονται από το κατοικίδιο.
- Φροντίστε ο χώρος της κρεβατοκάμαράς σας να είναι «απαγορευμένη ζώνη» για το ζώα σας.
- Στα παιδικά δωμάτια τοποθετήστε σ' όλες τις πρίζες τα ειδικά πλαστικά πώματα, ώστε να μην μπορούν τα παιδιά να βάζουν μέσα σύρματα ή μεταλλικά αντικείμενα.
- Απομακρύνετε έπιπλα με αιχμηρές γωνίες, όπως τραπέζια, συρτάρια, γραφεία και οτιδήποτε προεξέχει επικίνδυνα.
- Πετάξτε μικρά αντικείμενα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν ασφυξία ή πνιγμό στο παιδί, αν τα βάλει στο στόμα του.
- Βάλτε στην οροφή έναν ανιχνευτή καπνού.
- Τοποθετήστε στο παιδικό δωμάτιο και έξω από αυτό τα ειδικά νυχτερινά φωτάκια ασφαλείας.

Το άρωμα στο σπίτι

Ένα σπίτι, πέρα από τα κατασκευαστικά υλικά, αποτελείται από χρώματα, έπιπλα, υφάσματα και γενικά αντικείμενα που δημιουργούν ατμόσφαιρα, πολύ σημαντικό είναι και το άρωμα που αποπνέει είναι εξίσου σημαντικά.

Αναβαθμίστε την ατμόσφαιρα του σπιτιού

Στην καθαριότητα

Μπορούμε να κάνουμε τη ρουτίνα του καθαρισμού πιο ευχάριστη χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια είτε ως εναλλακτική λύση είτε σε συνδυασμό με τα κλασικά απορρυπαντικά.

Πιάτα & ποτήρια

Γεμίζουμε το νεροχύτη με νερό και σαπουνάδα και ρίχνουμε 5-7 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, που αναδίδει μια ευχάριστη οσμή, ενώ παράλληλα ωφελούνται και τα χέρια. Αν προσθέσουμε και λίγο λευκό ξίδι, τα πιάτα και τα ποτήρια θα «τρίζουν» από καθαριότητα. Ακόμη μπορούμε να ρίξουμε το συγκεκριμένο έλαιο μέσα στο ξίδι και μετά να προσθέσουμε το μείγμα στο νερό με τα πιάτα (10 σταγόνες λεμονιού σε 30 ml ξιδιού).

Χαλιά

Εάν τα χαλιά συγκρατούν τη μυρωδιά από το κατοικίδιο ή τον καπνό των τσιγάρων, υπάρχει λύση. Σε 500 ml βόρακα ρίχνουμε 25 σταγόνες αιθέριων ελαίων και ανακατεύουμε καλά ώσπου να διαλυθούν. Ψεκάστε τα χαλιά

Τα κατάλληλα αιθέρια έλαια

Κανέλα.

Λεβάντα

Ροδόξυλο.

Πορτοκάλι.

Καθαρή ατμόσφαιρα

Για να αρωματιστεί ο αέρας, υπάρχουν πολλοί τρόποι:

- Με ηλεκτρική συσκευή.
- Με συσκευή αρωματισμού με νερό.
- Με αρωματικό λαμπτήρα.
- Με κεραμικά δαχτυλίδια, που θερμαίνονται.

Αρωματίστε το χώρο

- Προσθέτουμε έλαια σε βαμβάκι, το τυλίγουμε σε ύφασμα και το τοποθετούμε κάτω από το μαξιλάρι του καναπέ και στα θερμαντικά σώματα.
- Βάζουμε πάνω σε ζεστό στεγνωτήρα ένα ύφασμα εμποτισμένο σε αιθέρια έλαια. Καθώς η συσκευή θερμαίνεται, απελευθερώνεται το άρωμά τους.
- Γεμίζουμε με νερό (500 ml) ένα μπουκάλι με ψεκαστήρα, προσθέτουμε 25 σταγόνες από το αγαπημένο μας έλαιο και αρωματίζουμε το χώρο. Δεν ψεκάζουμε πάνω σε ζώα ή σε ακάλυπτο ξύλο.

Μπορούμε να επιλέξουμε:

- Ευκάλυπτο, θυμάρι, λεβάντα (για καθαρότερη και πιο υγιεινή ατμόσφαιρα).
- Πατσουλί (προσοχή, μπορεί να αφήσει λεκέδες στα υφάσματα).
- Δεντρολίβανο ή λεμόνι (βοηθούν στη συγκέντρωση και την προσοχή).
- Σάνταλο, λεβάντα, ylang-ylang, γιασεμί (για αρωματισμό).
- Έλατο, πεύκο, κανέλα, λιβάνι, δεντρολίβανο, λεβάντα, πορτοκάλι (ό,τι πρέπει για το χειμώνα και την περίοδο των Χριστουγέννων).

Στρώματα

Η κρεβατοκάμαρα είναι ιδανικός χώρος για τα αιθέρια έλαια.

Σκουπίζουμε το στρώμα και το κάτω μέρος του κρεβατιού με διάλυμα νερού και ελαίων ή βάζουμε ένα σακουλάκι με λεβάντα μέσα στο μαξιλάρι.

Έλαια για τον ψεκασμό των στρωμάτων:

Περγαμόντο

Σάλβια

Λεβάντα

Γεράνι

Σάνταλο

Ylang-ylang

Πηγή: <http://www.supa.gr/forums/f134/oikologiko-kai-ugieino-spiti-27797.html>