

Czego nie wiesz o sprzątaniu podczas choroby? A tego, żeby unikać komercyjnej chemii.

written by Ewa Kozioł

Kiedy jesteśmy chorzy, warto wiedzieć, jak sprzątać dom. Najważniejsze jest, by pod żadnym pozorem nie używać chemii, która obciąży już pracujący układ odpornościowy, a o czym nie mówi żaden z producentów. Jak połączyć sprzątanie i odporność?



Dlaczego tak się dzieje? Wyobraź sobie, że Twój organizm w jednym momencie musi nie tylko walczyć z chorobą, ale i usuwać niszczące ciało toksyny. A co się stanie, jeśli sztuczne perfumy upośledzą działanie układu hormonalnego, który reguluje prawidłowe reagowanie na infekcje? Nawet jeśli nie jesteś fanem ekosprzątania, podczas choroby schowaj komercyjną

chemię głęboko w piwnicy i wypróbuj jedną z poniższych metod.

Sprzątanie i odporność

Wiem, jakie to trudne, ponieważ w naszej świadomości specjaliści od marketingu głęboko zakorzenili przeświadczenie, by wszystkie bakterie niszczyć najcięższą chemią. Rzadko kiedy jednak zdajemy sobie sprawę, że ta najcięższa chemia niszczy również nas. W dzisiejszym wpisie posprzątamy dom bez chemii, używając olejków eterycznych.

[et_bloom_inline

optin_id=optin_19]



Olejki eteryczne zawierają w sobie esencję – zapach rośliny otrzymany w procesie destylacji. Olejki mają ogromny wpływ na nasze zdrowie, organizm i umysł. Używane mogą być zarówno podczas bólu głowy, jak i grypy. Wszystkie olejki eteryczne są adaptogenami, czyli substancjami wspomagającymi funkcjonowanie naszego organizmu (niektóre z nich wspomagają leczenie, inne ograniczają rozwój choroby). Na rynku mamy dziesiątki różnych olejków – ja używam tych ([KLIK](#)), ponieważ z jednej strony nie wierzę w jakość terapeutyczną, z drugiej – potrzebuję olejków tylko do sprzątania (do leczenia używam ziół i naturalnych sposobów).

Wracając do sprzątania: kiedy kichamy, kaszлемy, mamy zatłkany nos (czyli obserwujemy wszystkie objawy przeziębienia), użyjmy zielonej chemii wraz z olejkami eterycznymi. Ocet zawarty w przepisach wykazuje również działanie antyseptyczne, dlatego nie rezygnuj z niego – zapach octu po pewnej chwili ulotni się, pozostawiając w powietrzu wyłącznie aromat olejków eterycznych.



Płynem eukaliptusowo-sosnowym do podłóg usuniemy katar

Olejki te pozwalają uporać się z wydzieliną zalegającą w klatce piersiowej, jak również oczyścić zatoki. Jeśli w domu znajduje się dziecko poniżej 1. roku życia, użyj olejku lawendowego zamiast eukaliptusowego.

Na jedno 10-litrowe wiadro gorącej wody dodaj szklankę octu spirytusowego i po 10 kropli każdego olejku – tak potraktowanej podłogi nie trzeba już myć po raz drugi.



Czyścimy kurz i wzmacniamy

odporność płynem cytrynowo-herbaciowym.

Olejek cytrynowy stymuluje układ odpornościowy, zaś olejek z drzewa herbacianego wykazuje silne właściwości bakteriobójcze i wirusobójcze. Do 500 ml pojemnika z atomizerem wlej 250 ml octu i 250 l ciepłej wody, następnie dodaj po 5 kropli olejków cytrynowego i herbacianego. Takim środkiem możesz myć zarówno blaty w kuchni, jak i toaletę.



Odkazający i relaksujący proszek do prania

Olejek lawendowy zawarty w przepisie nie dość, że uspokaja, odkaża, to również wspomaga działanie układu odpornościowego.

Potrzebujesz:

- 2 części [sody kalcyonowanej](#)
- 1 części nadwęglanu sodu
- 1 części boraksu
- 1 części [płatków mydlanych](#)
- olejek eteryczny – lawendowy

Wszystkie składniki mieszamy. Do bębna pralki wsypujemy dwie łyżki proszku (przy brudnym praniu) lub łyżkę (przy mniej zabrudzonym), następnie dodajemy 5 kropli olejku lawendowego. Do płukania można użyć octu oraz kilku kropli olejku lawendowego.



Jakich olejków używać?

Przede wszystkim czytaj etykiety, na których powinien widnieć tylko jeden składnik. Kolejną rzeczą jest nieprzezroczysta butelka. Trzy – jakość; nie ma czegoś takiego, jak jakość

aromaterapeutyczna czy terapeutyczna; to marketing. Aby wybrać olejek, należy sprawdzić, czy dana firma znana jest z produktów dobrej jakości oraz czy olejki są atestowane.

Czy u Was też sprzątanie i odporność idą w parze?

