

## Список наиболее простых рецептов самодельных моющих средств и средств гигиены

### Зубная паста

Сода + морская соль + чёрный перец:

2 части перца горошком (можно уменьшить, при желании);

2 части соды пищевой;

7 частей соли морской.

Можно добавлять по желанию молотый имбирь, мяту, корицу, гвоздику и другие специи, которые тебе нравятся. Всё это продаётся почти в любом магазине.

### Для душа

1. Используй обычную аптечную глину — она мягко очистит кожу и напитает её необходимыми микроэлементами.

2. Мыльные орешки

Моющий эффект достигается за счет содержания в орехах вещества под названием сапонин. Он является природным очистителем, поэтому мыльные орехи используют не только для волос, но и для мытья рук и тела, для мытья овощей и фруктов, для влажной уборки, мытья животных и даже для стирки.

### Средства для бритья

хозяйственное или другое натуральное мыло с простым составом

керамическая миска

помазок

вода 50 градусов

Процесс приготовления очень прост и быстр - всё происходит одновременно с процессом бритья. Берёшь кисть, замачиваешь ворсинки в теплой воде, стряхиваешь от лишней воды и намаливаешь мыло. Как только соберётся хорошая пенная масса, убирай ее в мисочку. Не забывай контролировать густоту водой, добавляйте по пару капель по надобности. Таким образом ты собираешь нужное количество и сразу начинаешь наносить на лицо.

### Средства после бритья

Чтобы на коже после бритья не было покраснений и раздражений, можно использовать алоэ.

Растение может заменить кремы и лосьоны. Возьмите лист алоэ, помой, с одной стороны сними жёсткую кожицу. И прямо листом после процедуры бритья протирай покров в зоне удаления волос. Очень удобно, не потребуется выжимать из растения сок. После такой манипуляции тебя не будут беспокоить сухость кожи и раздражение, ощущение стянутости и зуда.

### Дезодорант

Смешай 10мл. базового масла (например, масла абрикосовой косточки, виноградной косточки, жожоба, аргановое, конопляное, кунжутное, какао-масло) и 5мл. твоего любимого эфирного масла.

Нанеси несколько капель приготовленного раствора на пальцы и разотри под мышками. Подожди пару минут, чтобы масло впиталось – можно одеваться. Эффект великолепен. Эфирные масла обладают антисептическими свойствами. Они продаются в любой аптеке.

## **Шампунь (3 варианта)**

### *1. Ржаная или овсяная мука*

На длинные волосы понадобится примерно 2 столовые ложки без горки ржаной муки, на короткие — 1.

В удобной чашке или мисочке смешай муку с горячей (60-70 градусов) водой до полной однородности. Воды нужно столько, чтобы получилась консистенция густой кашицы. Мешай венчиком или вилкой пару минут, пока масса не начнет блестеть и не появится сверху как бы белый налет — это та мыльная часть, которая и будет промывать волосы. Наносить можно прямо как на сухие, так и на влажные волосы, через минуту смыть. Можно добавить пару капель любимого эфирного масла для аромата.

### *2. Травяной шампунь*

Понадобятся травы, которые продаются почти в любой аптеке:

Растения, содержащие сапонины и флавоноиды ("мыльные" вещества) - достаточно 1-2: корень мыльнянки, корень лопуха, корень солодки

Иногда даже этого уже вполне достаточно - можешь попробовать, и если для тебя это так, то можно на этом остановиться.

Растения, улучшающие состояние кожи головы — выбрать 1-4 наименования:

крапива, ромашка, липовый цвет, календула, лебеда, берёзовый лист (для жирных волос), берёзовые почки, лист малины, корень аира (предупреждает ломкость и сечение волос, защищает от УФ-излучения), шишки хмеля, зверобой (только для жирных волос — эффективно регулирует работу сальных желёз)

Растения, улучшающие кровообращение:

корень имбиря, горчичный порошок

Отсыпь нужное количество в мисочку и залей горячей (около 70 градусов) водой до густоты сметаны. Дай немного настояться. Нанеси на волосы, втирая массу в кожу головы лёгкими массирующими движениями. При наличии времени можно подержать нанесённую смесь как маску несколько минут, затем смой тёплой водой.

*Как выбрать травы именно для твоего типа волос, смотри в этой таблице:*

Характеристика лечебной травы	Тип волос		
	Нормальные	Сухие	Жирные
<b>Корень алтея.</b> Имеет мощные кондиционирующие и смягчающие свойства.		+	
<b>Цветы бузины.</b> Имеют противовоспалительные свойства.	+	+	
<b>Трава лимонной вербены.</b> Стимулирует волосистую часть головы, очищает ее.			+
<b>Индийская конопля.</b> Стимулирует приток крови к коже головы.	+	+	+
<b>Луговой клевер.</b> Мягко очищает.		+	
<b>Жгучая крапива.</b> Стимулирует прилив крови к коже головы.	+	+	+
<b>Лаванда.</b> Имеет легкое стимулирующее действие, придает объем и блеск прическе, а также нежный аромат.	+		+
<b>Трава лимонника.</b> Удаляет излишки кожного сала.			+
<b>Корень лопуха.</b> Стимулирует прилив крови к коже головы.	+	+	+
<b>Трава мелиссы.</b> Мягко очищает от излишков кожного сала.			+
<b>Мята перечная.</b> Оказывает мягкое антисептическое воздействие, заставляет кровь приливать к голове.	+		+
<b>Окопник.</b> Способен излечить экзему волосистой части головы.		+	
<b>Петрушка.</b> Благоприятно влияет на работу сальных желез, улучшает состояние волос и стимулирует их рост.	+	+	+
<b>Розмарин.</b> Поможет избавиться от шелушения, простимулирует приток крови к коже головы и превосходно подойдет для темных локонов.	+	+	+
<b>Ромашка.</b> Имеет противовоспалительные свойства, укрепляет волосы, придает желтоватый оттенок волосам, лучше всего подходит для ухода обладателям белокурых прядей.	+	+	
<b>Корень солодки.</b> Препятствует превращению тестостерона в дигидротестостерон в организме мужчин.	+	+	+
<b>Трава тимьяна.</b> Превосходно очищает, тонизирует, оставляет на волосах прекрасный травяной аромат.	+		+
<b>Тысячелистник.</b> Регулирует работу сальных желез			+
<b>Хвощ.</b> Является источником кремния, который необходим для укрепления волос.	+	+	+
<b>Чапараль.</b> Стимулирует прилив крови к голове.	+	+	+
<b>Чеснок.</b> Уменьшает шелушение, стимулирует рост волос, исцеляет экзему волосистой части головы.	+	+	+
<b>Шалфей.</b> Снижает выработку кожного сала и стимулирует приток крови к голове.			+
<b>Листья эвкалипта.</b> Имеют противовоспалительные свойства, регулируют выработку кожного сала и превосходно подходят для глубокой очистки.			+

### **3. Трифала**

Трифала - это аюрведический сбор трав, очень полезных для волос и для организма в целом. Его можно купить в индийских или аюрведических магазинах. Использовать так же, как и травяной шампунь.

#### **Для посуды**

Посуда из любого материала легко отмывается с помощью теплой воды и горчичного порошка или соды. Возьми порошок горчицы или соду, насыпь его в емкость из под другого сыпучего средства с дырочками сверху.

#### **Таблетки для посудомоечных машин**

Можно просто использовать смесь кальцинированной соды и буры в равных пропорциях в сыпучем виде - самый простой способ.

#### **Стиральный порошок**

мыльная крошка – 150 грамм (натереть хозяйственное мыло на мелкой тёрке)

пищевая сода – 500 грамм;

бура – 200 грамм;

твое любимое эфирное масло – 3-5 капель

Всё смешать и перемешать, хранить можно очень долго и пользоваться по необходимости.

#### **Универсальное моющее и чистящее средство**

Смешай 2 ч. л. буры с 2 чашками воды. Залей в пульверизатор. Всё :) Перед использованием, взболтай.

Уксусом также очень эффективно обрабатывать края унитаза. Просто обрызгай и вытри. Кроме того, уксус прекрасно справляется с чисткой стёкол.

Добавь четверть чашки уксуса к 2 чашкам воды. Смешай в пульверизаторе.

## Приложение 1

### Косметика для женщин

#### Сурьма

Сурьма как косметика для глаз и бровей. Является одним из древнейших видов косметики. Она оздоравливает глаза, охлаждает и защищает их от яркого солнца и улучшает рост ресниц. Применяли сурьму даже в качестве лекарства от глазных болезней.

#### Берберская помада

Представляет из себя небольшой глиняный сосуд, на который нанесён специальный натуральный пигмент. Пигмент готовится из натуральных ингредиентов: экстракта лепестков мака, экстракта граната и натурального красителя охры. Все очень тщательно смешивается и наносится на глиняный диск. После чего, пигмент оставляют на солнце до полного высыхания.

#### Тональный крем

Все продукты берутся в точном количестве, лучше использовать мерные стаканчики и кухонные весы.

Сначала необходимо взять 45 мл миндалевого масла, 30 мл масла Ши и 15 мл масла какао. В них кладут пятнадцать грамм пчелиного воска. Ещё понадобится 2 мл витамина Е, его можно приобрести в аптеке. Эти ингредиенты ставятся на водяную баню. Необходимо непрерывно помешивать эту смесь и ожидать пока воск полностью не расплавится. Смесь добросовестно перемешивается, и в неё можно добавить 2 грамма корицы. Теперь будет ответственный этап, когда закладывается тон. Если кожа сильно светлая, то будет достаточно 2 граммов какао-порошка. Тональный крем можно сделать темнее на тон с каждой добавленной ложкой какао. Применяется средство только после полного охлаждения. Хранится крем тональный около трех месяцев.

#### Увлажнение кожи

Лучше использовать кокосовое масло, или другие натуральные средства, которые вот уже тысячи лет могут похвастаться успешными результатами их применения человеком, с точки зрения эффективности и безопасности. Также подойдёт масло авокадо или другие натуральные масла.

#### Духи

Что может быть более притягательным, чем свой уникальный запах? Разве что его взаимодействие с натуральными эфирными маслами. Масла открывают огромный простор для творчества - можно смешивать компоненты и получать самые разные краски. Эти природные запахи вместе с твоим собственным ароматом могут производить поистине красивые, привлекательные и возбуждающие сочетания в отличие от химической атаки парфюмерных шлейфов, от которых хочется зажать нос. Вообще ароматерапия эфирными маслами - это целая наука, которая являлась одним из предметов для изучения в древнем искусстве соблазна, которое когда-то считалось высокой философией, связанной с божественным и высокими науками.

## **Лаки для ногтей**

На некоторых лаках есть специальные отметки: «5-Free» — означает, что в лаке не содержится формальдегид (formaldehyde), его производные смолы (formaldehyde resins), толуол (toluene), дибутилфталат (dibutyl phthalates) и камфора (camphor). «3-Free» — означает, что в лаке нет только 3 компонентов: formaldehyde, dibutyl phthalate и toluene.

## **Средство для укладки**

Морской спрей

Вы наверняка замечали, что на море локоны после купания в соленой воде становятся небрежными. Но в это же время они выглядят по-особенному привлекательно. Готовится спрей очень легко и быстро – всего за 5 минут.

- вода – 1 чашка
- морская соль – 1 ст.л.
- кокосовое масло – 1 ч.л.
- гель алоэ – 1 ч.л.
- эфирное масло (любое) – 2-3 капли
- флакон с распылителем

Сначала подогрей воду до теплого состояния, затем раствори в ней морскую соль, все тщательно перемешай. После этого добавь сюда же кокосовое масло, гель алоэ и эфирное масло. Ещё раз перемешай и перелей во флакон. Готовое средство необходимо распылить на волосы, затем разделить их на пряди и разминать пальцами в течение 1 минуты. Спрей для укладки волос наносите только на чистые и сухие локоны.

## **Краски для волос**

Хна и басма (индиго)

Хну нельзя заливать кипятком. Это может привести к неравномерному грязному цвету. Её лучше залить фильтрованной НЕ ЖЁСТКОЙ водой комнатной температуры, плотно накрыть плёнкой и либо поставить на солнце в тёплое время года на 2-3 часа, либо просто дать настояться сутки.

Нельзя смешивать хну и басму и заливать их одновременно кипятком! У этих двух растений разные химические реакции. Хна высвобождает пигмент медленно и постепенно, а басма наоборот очень быстро, и её нужно использовать в течение 20 минут после разведения, потому что дальше она теряет свои красящие свойства. Если ты хочешь смешать хну и басму, то хну нужно приготовить заранее, а басму разводить непосредственно перед окрашиванием, когда всё уже готово. После разведения сразу смешать её с хной до однородной массы и наносить на волосы. Если волосы длинные, то басму нужно разводить каждые 20 минут и смешивать с хной (то есть тогда из ёмкости с разведённой хной нужно брать её по частям для смешивания с басмой в той пропорции, которая тебе нужна). Чем больше басмы, тем темнее цвет.

Если ты хочешь получить чистый глубокий чёрный цвет, то делают так: сначала полностью окрашивают волосы хной, а на следующие сутки чистой басмой. В остальных случаях чистой басмой использовать нельзя, так как без предварительного окрашивания хной она может дать зелёный оттенок.

Если вода, которой ты моешь волосы, жёсткая и содержит много солей, то перед окрашиванием имеет смысл очистить волосы от этих солей, иначе они могут мешать проникновению пигмента в волосы. Для этого нужно взять лимонную кислоту, аскорбиновую кислоту и

После окрашивания обернуть голову полиэтиленом. Держать краску нужно несколько часов (от 3 и более - по желанию). Можно покрасить волосы на ночь и уснуть, а утром смыть.

Обрати внимание, что иногда цвет проявляется в течение пары дней, поэтому не спеши делать выводы сразу же после окрашивания.

## Приложение 2

### Различные хозяйственные средства

Натуральный кондиционер для белья

450 г дистиллированной белого уксуса

Эфирное масло

Душистые травы

Добавь в уксус 10-12 капель вашего любимого эфирного масла. Для дополнительной свежести добавь молотый розмарин, лаванду или мяту. При стирке добавь 4 ст. ложки самодельного кондиционера на одну загрузку белья.

Универсальное средство для стирки (порошок, кондиционер и отбеливатель в одном средстве)

350 г кальцинированной соды (если ты стираешь шерсть, шёлк и синтетику, то обычной пищевой соды)

Брикет хозяйственного мыла

2 ст/л английской соли (можно купить в хозяйственном магазине или в аптеке под названием сульфат магния)

3 ст/л перекиси водорода

Четверть стакана уксуса

15-20 капель любого эфирного масла

Натри мыло на терке и смешайте со стиральной содой и английской солью. Мыло и сода отлично очищают ткани, а английская соль смягчает воду и ткань. Теперь добавь перекись водорода и перемешай. Перекись водорода отбеливает одежду и освежает цвета. Добавь уксус и эфирное масло для аромата. Готовая смесь напоминает мокрый песок и слипается при нажатии.

Слепи таблетки нужно тебе формы и оставь сушиться на сутки. Эти же таблетки можно использовать и для посудомоечной машины, чтобы не делать для каждого девайса разное :)

Чистка унитаза

Высыпь 1 чашку буры в унитаз и оставь на ночь. Утром протри унитаз щёткой. За ночь бура растворит все трудновыводимые наслоения.

Бура также хорошо справляется с налётом ржавчины.

Унитаз также очень эффективно обрабатывать уксусом. Просто обрызгай и вытри.

Чистка ковров содой

Щедро рассыпь соду по ковру. Оставь на ночь или на более длительный срок, если это не доставляет неудобств. Смети с ковра большую часть соды, остальное — пропылесось. Повтори, если запах всё ещё остался.

Как избавиться от копоти

Смешай 2 столовых ложки соды с 2 чашками горячей воды. Промой закопчённые места этой смесью, используя мочалку. Дай высохнуть, затем смой.

Как отчистить закопчённые сковородки: насыпь в раковину, ведро или другую ёмкость 1 чашку соды. Залей водой так, чтобы вода покрывала сковородку. Оставь на ночь.

Антисептический спрей для ванны

Смешай 10 капель любого из приведённых выше масел или их комбинацию с 1 чашкой воды в пульверизаторе. Распыли смесь там, где необходимо. Не смывай.

Освежитель воздуха



Смешай 1 чайную ложку масел с водой в пульверизаторе и время от времени распылять.

#### Чистящее средство для ванны

Возьми полчашки пищевой соды. Помешивая, добавь в неё воды до получения кремообразной кашицы. Добавь 5 капель антибактериального масла, например, лаванду, чайное дерево или розмарин. Нанеси кашицу на губку, почисти поверхность и смой.

#### Средство для чистки стёкол и зеркал

Налей 2 чашки воды в пульверизатор, добавь 3 столовых ложки уксуса. Добавь также немного жидкого мыла (по возможности максимально натурального).

Добавление мыла в средство — важно — оно удаляет мельчайшие остатки воска, которые содержали промышленно изготовленные средства для чистки окон. Если мыло не добавлять, то окна будут слегка мутными.

#### Средство для чистки духовок

Смочи низ духовки водой, насыпь слой соды так, чтобы полностью покрыть поверхность внизу духовки. Снова сбрызни водой так, чтобы средство превратилось в густую пасту, и оставь на ночь. На следующее утро ты легко снимешь жир. После этого нанеси немного жидкого мыла на мочалку и отмой остатки жира. Если рецепт не сработал, повтори процедуру, но теперь увеличь количество соды и/или воды.

#### Полироль для мебели

Смешай 1/2 чайной ложки оливкового или масла жожоба, 1/4 чашки уксуса или лимонного сока и 10 капель масла лимона (по желанию) в стеклянной посуде.

Смочи мягкую тряпочку для полироли в этом средстве и протри мебель. Срок хранения средства почти неограничен.

#### Универсальное дезинфицирующее средство

1. Храни на кухне пульверизатор с 5% уксусом и время от времени обрабатывай им разделочные доски, поверхности столов, мочалки и т.д.

Смывать не обязательно, можно даже оставить обработанную уксусом поверхность на ночь.

Резкий запах уксуса улетучится в течение нескольких часов.

Уксусом также эффективно обрабатывать края унитаза. Просто обрызгай и вытри. Для более приятного запаха можно капнуть пару капель любимого эфирного масла.

2. Налей 2 чашки воды в пульверизатор и добавь 2 чайные ложки масла чайного дерева, встряхни и брызгай на проблемные зоны.

Для более эффективного растворения масла можно налить на дно пульверизатора немного спирта или водки. Срок хранения почти неограничен.

#### Чистящее средство для деревянного пола

Раствори 1 чашку уксуса в 3,5 литра воды, помой пол.

#### Чистящее средство от налета на ванной, раковине

Нередко на стенках раковины или ванны образуются шершавые серые или желтые пятна. Это отложения минеральных солей, содержащихся в воде. С этими пятнами легко справится уксус.

Положи на загрязненное место тряпочку, смоченную в уксусе, и через полчаса отложения легко смываются.

## Средство прочистки слива

Насыпь соду в слив раковины, залей туда же уксус и заткни пробкой. Оставь, пока закипает вода. Когда вода вскипела, вынь пробку и влей кипяток в слив. Также можно использовать вантус.

## Отбеливание одежды

1. Раствори перекись водорода и нашатырный спирт в 10 литрах горячей воды. Замочи белье на 10 минут – и всё готово!

Если пятно сложное, то время замачивания нужно увеличить. В таком случае обязательно следи за тканью, чтобы не испортить её цвет и вовремя вынуть.

2. Налей в таз 2 литра воды. Лучше не пользоваться металлическими тазиками - это может испортить ткань. Вода для отбеливания белой одежды должна быть 30-40 градусов. Но для повышения эффективности отбеливания воду можно медленно подогреть до 65-70 градусов. В воду нужной температуры добавь одну чайную ложку перекиси водорода.

Если одежда сильно пожелтела или имеет старые пятна, добавь в эту воду чайную ложку кальцинированной соды. Размешай воду и положи в неё одежду, периодически помешивай её для равномерного отбеливания. Отбеливать при температуре 65-70 градусов нужно не более 10 минут. При температуре воды 30-40 градусов отбеливать вещь можно до 20 минут. После отбеливания вещь следует тщательно прополоскать в чистой воде.