



50 dolog, amit magunk is elkészíthetünk

A bolti termékek nagy része 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, azzal kíméljük a környezetet, az egészségünket, pénzt spórolunk, és a készítés során arra is oda tudunk figyelni, hogy lehetőleg természetes, bio összetevőket használjunk.

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

50 otthon is elkészíthető termék:

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

Házi majonéz – Egészséges majonéz természetes összetevőkből.

Mogyoróvaj – Egy összetevőből: földimogyoróból ☺

Házi fehér kenyér – Klasszikus recept élesztővel.

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

Házi vaj – Egy konyhai mixer (erősebbeknek habverő), egyetlen hozzávaló és kész is.

Joghurt – Sűrű, krémes joghurt, aminek a savanyúságát és sűrűségét is mi magunk szabályozhatjuk!

Fűszerkeverékek – Talán meglepő, de még a fűszerkeverékekben is lehetnek erősen megkérdőjelezhető összetevők, ld. ízfokozók, tartósítószeres stb. Sokkal egészségesebb, olcsóbb és finomabb a saját készítésű keverékek! A linken 4 féle keveréket találunk.

Salátaöntet – Francia, joghurtos, citromos, balzsamecetes öntet és vinaigrette – érdemes mindet kipróbálni!

Fenyőruügy szörp – Nem csak szörp, gyógyszörp, és még finom is!

Mézes sampon – Segítségével megszabadulhatunk a korpásodástól, hajunk kevésbé zsírosodik, és egészségesebb lesz.

Házi hajkondicionálók – 5 féle recept, csupa természetes hozzávalóval.

Tusfürdő – Tápláló tusfürdő házilag, mandulaolajjal.

Borotvakrém – Természetes összetevőivel puhítja, nyugtatja és táplálja a bőrt, illetve csökkenti a szőrtüszőgyulladás előfordulását.

Házi fogkrém – Hatékony, gyorsan elkészül, sokáig eláll, nagyon kevés alapanyag kell hozzá, és minden, ami benne található, nagyon jótékonyan hat mind a fogakra, mind a fogínyre.

Szájvíz – Gyógynövényes, illóolajos, szódabikarbónás.

Dezodor – Folyékony és stiftes dezodorok gyógynövényekkel és illóolajokkal.

Kamilla-hársvirágos hidratálókrém – Hidratáló, bőrpuhító, bőrtápláló, antibakteriális, és antiallergén összetevők (méz, méhviasz, mandulaolaj).

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

Tisztítókendő – Újrahasználható nedves törölkendők régi trikókból, házi tisztítószerbe áztatva, régi törölkendős tasakban tárolva.

Szempillafesték – Zero waste festék, összetevők: mandula, aloe vera és méhviasz, elkészítés videón.

Rúzs – A recepthez kell méhviasz pasztilla (vagy lap), shea/kakaóvaj és kókuszolaj. A rúzst kedvünk szerint színezhetjük különböző természetes porokkal, ld. céklaporral, ha pirosat szeretnénk, kakaópórral, ha barna árnyalatot és bentonitagyaggal, ha matt textúrára vágyunk vagy több színben kapható mica porral (természetes, ásványi alapú kozmetikai színezék).

Szemhéjitus aktív szénből – Pár perc alatt kész, vegyi anyagok felhasználása nélkül.

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

Természetes arcpirosító – Céklapor és nyílgyökérliszt – és kész is pirosító.



Alapozó – Ha szeretnénk a lehető legtöbb mesterséges vagy vegyi anyagot elkerülni a bőrápolás során, nem árt az alapozót is házilag „összeütni”.

Szérum szemráncok ellen – Az összetevőkért (ld. jojobaolaj, ligetszépeolaj, gránátalmaolaj, répamag olaj stb.) valószínű kell sétálni egy nagyobb kört, de az eredmény megéri!

Ajakápoló – Hidratáló ajakbalzsam csupa természetes összetevőkből.

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

Ránceltávolító krém – A recept elkészítése nem okozhat gondot, az alapanyagok ugyanis bárki konyhájában fellelhetők.

Citrom és levendula aromaterápiás gyertya – A legfőbb összetevő a szójaviasz, mert az ebből készült gyertyák tisztábban égnek és kevesebbet kormoznak.

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

Potpouri – Olyan egyszerű megcsinálni, hogy bolondság lenne fizetni érte! Fűszerekre, illóolajokra, fenyőágra, magokra van szükség.

Aromaterápiás autóillatosító – A gyári, mérgező utántöltő folyadékok helyett töltsük a saját, egészséges, illatos keverékünket az üvegcsébe, vagy csepegtessünk illóolajokat egy kisebb darab textíliára.

Légfrissítő zselé illóolajokkal – Bármilyen illóolajat vagy azok keverékeit használhatjuk a zselés légfrissítőnkbe.

Légfrissítő – Légfrissítő és fertőtlenítő spray házilag, izgalmas illóolaj-kombinációkkal.

Papíragasztó kézműveskedéshez (csiriz) – szinte semmibe sem kerül, pillanatok alatt elkészíthető, s csaknem mindenféle papír ragasztására alkalmas.

Textil konyhai „papírtörő” – Elegünk van a végtelen mennyiségben elhasznált és kidobott papírtörőkből? Itt az ideje áttérni textilre: újrahasználhatók, jól néznek ki, és spórolunk velük. Videón az elkészítés!

Háztartási fehérítő – 5 hatékony, természetes házi fehérítő.

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

Súrolószer fürdőkádakhoz – A porított tojáshej szódadikarbónával vagy szappanos vízzel keverve remek súrolószer!

Folyékony mosószer – Mosószappan reszelék, szódadikarbóna, mosószóda és víz – se több, se kevesebb!

Természetes öblítő – Egyszerű, olcsó és nem kapunk allergiát tőle.

Folyékony mosogatószer – Vegyszermentes, olcsóbb, mint a bolti, ráadásul még hatékony is.

Mosogatótabletták mosogatógépbe – Nagyon egyszerű elkészíteni, fillérekből megvan, és még a csomagolási hulladék is minimális (minden összetevőjét meg lehet vásárolni 1kg-s zacskókban).

Folyékony szappan – Régi szappandarabokból, 10 perc alatt.

Természetes fertőtlenítő spray – Nem kell hozzá más, csak szódadikarbóna, ecet, teafaolaj és víz.

Üvegtisztító – Környezetbarát, mérgező anyagoktól mentes és nem mellesleg rendkívül olcsó tisztítószert.



Képek forrása: <https://www.zikalandjai.com>, <https://wellandfit.hu>, <https://www.vitacost.com>, <https://soapbox.hu>, <http://idszepseg.net>, <https://femina.hu>, <https://www.5letshop.com>, <https://masni.cafeblog.hu>

Hasznos információk, kapcsolat

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 szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

