

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Biblioteca Pública do Estado do RS, Brasil)

B372c Beauchamp, Denis  
A casa limpa da faxineira ecológica. / Denis  
Beauchamp. 1 ed. - Porto Alegre : ed. do autor,  
2010.

99 p. ; il.

ISBN 978-85-91144006

Edição revisada e ampliada

1.Ecologia.I. Título.

CDU: 504.75(035)

Capa e design: Carlos Idiart

Se você tiver críticas, comentários, dicas ou receitas  
para acrescentar a este livro comunique-se através do e-mail:  
**grupoeco2009@gmail.com**

Introdução .....	5
Exercícios de alongamento .....	6
Regras de segurança .....	7
Kit de limpeza .....	10
Soluções de limpeza .....	15
Cozinha .....	19
Reciclagem .....	36
Banheiro .....	44
Cochilo da tarde .....	51
Dormitório .....	52
Sala de estar .....	54
Escritório .....	61
Área de serviço .....	63
Quintal e garagem .....	79
Relaxar .....	87
Beleza .....	90
Festa ecológica.....	97
Colaboradores e agradecimentos .....	99

Sumário

Em lembrança a Abílio  
nosso gato e nosso guia.



"Um grama de ação vale mais que uma tonelada de palavras."

Sivananda



Introdução

Caros Leitores:

Geralmente as famílias usam materiais de limpeza industrializados para fazer a faxina doméstica. Muitos desses produtos são nocivos à saúde, podendo provocar alergias, problemas respiratórios, desconforto, disfunções e até afetar o sistema nervoso.

Esses produtos podem também conter substâncias potencialmente cancerígenas. Após o uso essas substâncias acabam sendo descartadas nos ralos e pias e vão parar no meio ambiente.

*A Casa Limpa da Faxineira Ecológica* irá propor uma forma de substituição desses materiais por produtos ecológicos que podem ser confeccionados por você mesmo.

Este guia é para todos, mas principalmente dedicado às milhares de mulheres que exercem a profissão de faxineira. Elas terão um papel importante na divulgação e na aplicação destas receitas caseiras de limpeza e truques, reaproveitando as mesmas embalagens comerciais, reduzindo a quantidade de lixo, usando as técnicas de reaproveitamento em geral no conceito de reciclagem, de economia de água e de energia em casa, e confeccionando as receitas de higiene e beleza.

Elas também contarão com este livro como um instrumento de formação profissional.

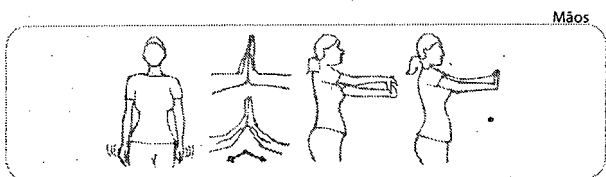
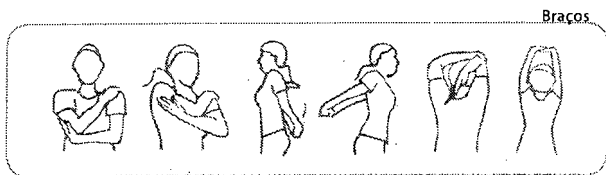
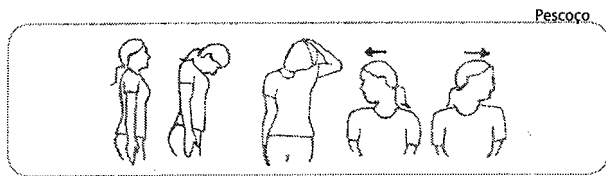
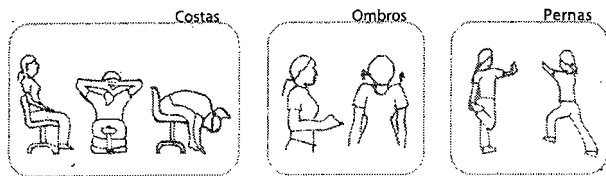


Além de serem eficientes, essas fórmulas economizam dinheiro! Confira e veja a diferença no final do mês!



## Exercícios de Alongamento

Antes de começar a difícil tarefa de limpar a casa, recomendamos alguns exercícios de alongamento a fim de esquentar os músculos que estarão envolvidos.



## Regras de Segurança

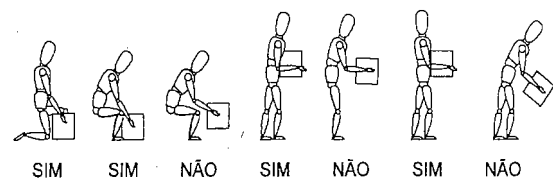
É importante saber quais são as melhores formas e posições para executar suas tarefas domésticas sem prejudicar a sua coluna.

### Como pegar e levantar peso

Se o peso estiver à altura das suas mãos, coloque um dos pés à frente, dobre ambos os joelhos, contraia o seu abdômem e pegue o peso e traga-o para próximo do seu corpo.

Se o peso estiver no solo, você deve agachar-se e dobrar completamente ambos os joelhos, pegue o peso próximo do seu corpo e fique de pé "esticando" os joelhos.

**Não descarregue o peso sobre a coluna!**



### Como ficar em pé

Em qualquer atividade que deva ser executada em pé, como passar roupa, lavar louça ou preparar as refeições, a superfície de trabalho deve estar à altura de sua cintura, evitando que você se incline para frente. Use um banquinho de aproximadamente 10 cm para apoiar alternadamente um pé. Se não tiver banquinho posicione sempre um dos pés à frente. Veja figura na página seguinte.



SIM



SIM



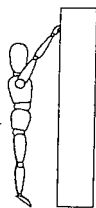
NÃO

Esta posição diminui a lordose lombar e as tensões posturais sobre as articulações da coluna, dando uma sensação de bem-estar.

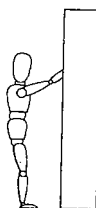
Para fazer a cama, em vez de se inclinar sobre ela, ajoelhe-se no chão e arrume um lado de cada vez.

Para aspirar ou varrer o chão, os cabos do aspirador e da vassoura devem ter um comprimento que permita você manter a postura ereta enquanto trabalha, e não inclinado para frente.

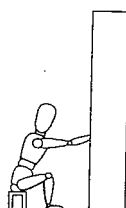
Na arrumação do armário, mantenha o quadril encaixado e não se estique muito para cima. Se um objeto estiver na parte de cima do armário, use uma escada para alcançar a altura desejada. Para arrumar a parte de baixo do armário, evite inclinar o corpo para frente. Em vez disso, sente-se em um banquinho.



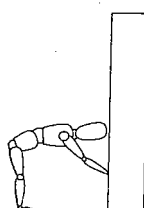
NÃO



SIM



SIM



NÃO



Para não ficar muito cansativo, quando você esfregar uma parede não levante o braço mais que 90°.

Escada:



Utilize uma escada adequada. Antes de subir revise os degraus. Cuide o lugar onde será colocada. Não a deixe exposta ao tempo, chuva e sol, podem estragar a escada.

Não suba em vasos sanitários, bidês, beliches, móveis, janelas e semelhantes.

TEMPESTADES:

Evite o uso de eletrodomésticos durante tempestades.

Guarde os produtos fora do alcance das crianças e dos animais! Isso significa sob chaves, mesmo quando eles são guardados sob a pia. Isso vale também para os produtos ecológicos: mesmo não sendo tóxicos, eles podem causar desconforto se forem ingeridos.

**NO CASO DE INGESTÃO DE VENENO:** Tenha sempre ao lado do telefone o número de emergência.





- Garrafa compressível com tampa vaporizadora (4 unidades);
- Garrafa com tampa furada (tipo embalagem de sapólio) para polvilhar;
- Garrafões transparentes (3 unidades);
- Hastes de algodão (cotonetes);
- Jogo de colheres graduadas;
- Lixeiras: 1 de cor verde e 1 de laranja;
- Luvas de algodão; (use para tirar a poeira dos lugares difíceis como cortinas horizontais, enfeites e recantos);



Para impedir que a água entre nas luvas de borracha, coloque um elástico ao redor dos pulsos.

- Panos de algodão;



Para a poeira aderir mais ao pano, mergulhe-o dentro de 500 ml (2 xícaras) de água quente acrescentando 10 gotas de glicerina. Deixe secar completamente.

- Pá para lixo;
- Papel jornal;
- Pente para tirar pulgas;
- Rodo: antes de usá-lo, passe a vassoura ou aspirador para tirar a sujeira pesada.
- Vaporizadores: 2 de 250 ml e 1 de 500 ml;
- Vassoura;



Para conservar uma vassoura por mais tempo, pendure-a para evitar que as cerdas amassem.

- Xícara graduada;

Ter a disposição;

Um aspirador de pó, atílios, coador, compressa de gaze, etiquetas, extrator de suco, farinha de aveia, filtro para pia e ralos, fita gomada, funil, giz branco, papel alumínio, papel jornal, papel toalha, um pegador (plástico, madeira ou de borracha não de metal), ralador e tescoura.



## Kit de Limpeza



### Ferramentas de trabalho

- Baldes: 1 grande e 1 pequeno;
- Bolas de borracha (8 unidades);
- Desentupidor;
- Escada;
- Escovas: escova de unha, escova sanitária e escova de dentes usada;



Pode servir para limpar as junções de difícil acesso no banheiro, na geladeira ou nas pias.

- Esfregão de aço inoxidável;
- Espátula de plástico rígido;
- Espátula leva tudo;



Corte ao meio uma tampa de embalagem de margarina ou de sorvete, este instrumento será ideal para recolher os ingredientes sem escapar nada.

- Esponjas (3 unidades);
- Esponja de arear;



Para criar uma esponja de arear, reaproveite as embalagens de plástico de maçãs ou de cebolas colocando várias sacolas uma dentro da outra para limpar as panelas sujas sem riscar as superfícies.

- Flanelas;
- Funil;



Para estabilizar o funil, use um palito de fósforo entre o funil e a garrafa.

- Garrafa compressível (tipo garrafa de sabão líquido) com tampa removível (7 unidades);



## Ingredientes Básicos

**Amido de milho (Maisena)** é um pó inodoro, a base de grãos de milho moídos, que age como suporte para os ingredientes. Excelente para limpar carpetes, tapetes e manchas de gordura.

**Água:** sozinha ela limpa muito bem, principalmente quando está quente.

**Água gaseificada:** água acrescentada de dióxido de carbono. É um dos melhores removedores de manchas. Prenda um pedaço de veludo (use um atilo) na boca do recipiente e use nas manchas. Conserve na geladeira.

**Água oxigenada:** receita química a base de hidrogênio e oxigênio. Não prejudica a natureza. Tira as cores, desodoriza e desinfeta.

**Água salgada:** dá brilho ao cristal e à porcelana, desodoriza, tira manchas, fixa cores.

**Álcool:** líquido incolor obtido por fermentação de substâncias açucaradas. Dá brilho a máquina de lavar, refrigerador, máquina lava-louças



As pessoas com pele sensível devem usar álcool de cereais. Para ser eficiente e eliminar as bactérias, o álcool deve ter mais que 70° de concentração.

**Argila:** produto natural. Ajuda a tirar manchas de gordura de tecidos, principalmente das golas.

**Areia:** assim como o pó de pedra pome é abrasiva. Misturada com água remove as marcas de queimaduras das panelas.

**Batata:** sua casca funciona como anticalcário, dá brilho ao vidro e prataria.

**Bicarbonato de Sódio:** é um mineral levemente abrasivo; detergente, alvejante, desodorante e amaciante, tira o tártaro, desobstrui canos de pias.

**Bórax (Ácido Bórico):** mineral de origem natural constituído de hidrogênio, oxigênio e boro. Utilizado para limpeza anti-séptica, anti-mofo, anti-biótica, fungicida, desodorante e desinfetante.

**Borra de café:** tira gorduras, desodoriza, limpa e aviva as cores escuras.

**Bouquet garni:** é constituído de Alecrim, Estragão, Manjerição, Manjerona, Orégano, Salsa, Sálvia e Cebolinha. Serve para temperar os alimentos. Alecrim e Manjerição são repelentes de insetos, inclusive os mosquitos da dengue e da febre amarela.

**Ervas:** Anis estrelado, Angélica, Artemisia, Camomila, Canela, casca de Laranja e Limão, Citronela, Cominho, Cravo, Eucalipto, Jaborandi, Lavanda, Louro, Manjerição, Menta, Noz-moscada, Poejo, pétalas de Rosa secas, Jasmim, Sálvia, Tomilho e Zimbro. As suas diferentes propriedades são usadas nas receitas de limpeza deste livro.

**Glicerina:** substância facilmente biodegradável. Não prejudica a natureza.



**Cuidado: alguns óleos essenciais podem derreter os plásticos.**

**Óleos essenciais:** são substâncias aromáticas, extraídas de plantas. Existe uma grande variedade de fragrâncias como os cítricos, lavanda, pinho, menta, etc. Desinfeta, é antisséptico, antimicrobiano, germicida, antibacteriano, repele insetos, são cheirosos e saudáveis.

**Óleo vegetal:** dá brilho, tira manchas e funciona como hidratante dos móveis de madeira.

**Plantas:** Gerânio, Gerânio pendente, Arruda, Losna e Hortelã, Afastam insetos, inclusive os mosquitos da dengue e da febre amarela.

**Sabão em barras a base de glicerina:** substância facilmente biodegradável. Não prejudica a natureza.

**Sabão em barra a base de óleo vegetal:** especificamente sabão de coco (feito com óleo de coco). Facilmente biodegradável.

**Sal:** abrasivo, tira manchas, absorve a umidade, tira verniz e tinta seca da madeira, fixa cores.

**Suco de limão (Ácido Cítrico):** pode substituir o vinagre branco, dá brilho aos metais, fixa as cores, aviva pedra e porcelana, é abrasivo, desodoriza, como o vinagre tira o tártaro sobre esmalte e materiais frágeis, é antisséptico, bactericida e deixa um bom cheiro de limpeza.

**Vinagre branco (Ácido Acético):** além de ser comestível, pode substituir quase todos os produtos de limpeza. Antisséptico útil que seve tanto para limpar, tirar gorduras de diversas superfícies, azulejos e panelas, dissolve depósitos calcários, tira o tártaro, desinfetante, antimoho, antiparasitas, antibacteriano, antimicrobiano, antifúngico. É alvejante para a roupa, removendo manchas e odor forte, elimina a eletricidade estática das lãs e amacia os tecidos sem deixar cheiro, conserva, desodoriza.



Não jogue fora a água usada com vinagre, coloque no vaso sanitário, vai ajudar a combater o tártaro mesmo que superficialmente.

**Ter a disposição:** abacate, açúcar, folhas de alface, batatas, chá preto, chá verde, laranja, leite, limão, pepino, repolho, tomates.

**Cuidado:** Usar luvas de borracha quando utilizar as receitas com borax, pois ele é levemente irritante para a pele. Pessoas sensíveis devem manipular esse produto com prudência, pois pode irritar as vias respiratórias. Esse produto é tóxico quando ingerido, por isso como qualquer produto de limpeza mantenha afastado de crianças e animais de estimação.



Para obter receitas de Soluções para Limpeza mais poderosas, aumente as medidas dos ingredientes básicos.



## Soluções para Limpeza

Como este livro é dirigido a um público muito amplo procuramos facilitar a compreensão das medidas de todos os ingredientes, colocando-as na forma de volume e não em peso.

### Creme de limpeza

250 ml (1 xícara) de detergente  
125 ml (½ xícara) de bicarbonato de sódio  
60 ml (¼ xícara) de bórax  
10 gotas de óleo essencial

Junte os ingredientes a uma quantidade suficiente de detergente para formar uma pasta cremosa. Mexa bem os ingredientes até obter uma pasta homogênea.

Para perfumar a pasta, acrescente 10 gotas de óleo essencial. Depois, transfira para a garrafa flexível. Aplique com uma esponja ou pano de algodão. Enxague generosamente.



O creme de limpeza e as receitas podem ficar espessas com o tempo. A fim de retornar a consistência original agite bem o recipiente antes de usar, acrescente um pouco de água se necessário.

### Desinfetante

2 litros (8 xícaras) de água  
250 ml (1 xícara) de álcool  
125 ml (½ xícara) de sabão de coco ralado  
Cerca de 20 folhas verdes de eucalipto\*

Deixe as folhas de molho no álcool durante 2 dias até formar uma tintura. Ferva 500 ml da água com o sabão ralado em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolvê-lo. Tire do fogo e junte ao restante da água acrescentando a tintura das folhas, misture tudo muito bem.

\* Eucalipto, tem grande propriedade antibacteriana e antisséptica, além de dar um bom cheiro.

**Desinfetante II**

Ferva uma destas ervas ou uma mistura a seu gosto durante aproximadamente 30 minutos: folhas e caules floridos de Alecrim, Alfazema, Artemisia, Sálvia, Tomilho, Zimbro e raiz de Angélica. Usar o líquido para a limpeza de cozinhas, banheiros e objetos.

**Desinfetante para ambientes infectados**

Coloque 3 gotas de óleo essencial e uma colher de sopa de vinagre em um balde de água.

Limpe os cabelos ou lave suas roupas e toalhas usando produtos sem EDTA (ácido etileno odeaminetracético) e sem NTA (ácido nítrico tri acético): o primeiro agrupa metais pesados na água e o segundo é potencialmente cancerígeno para o ser humano; sem fosfato que favorece a proliferação de algas nos ecossistemas aquáticos e sem cloro que combinado com a matéria orgânica forma os compostos organoclorados.

**Detergente**

- 2 litros (8 xícaras) de água
- 250 ml (1 xícara) de sabão de coco ralado
- 15 ml (1 colher de sopa) de óleo vegetal
- 15 ml (1 colher de sopa) de sopa de açúcar

Ferva 500 ml da água com o sabão ralado em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolvê-lo. Tire do fogo e junte ao restante da água acrescentando o óleo vegetal e o açúcar.

**Detergente I**

Água quente e sabão continuam sendo o melhor detergente. Ele limpa pisos de cerâmica, ladrilhos e azulejos, tira manchas de parede e a gordura das superfícies.

**Detergente lava-louça**

- 2 litros (8 xícaras) de água
- 250 ml (1 xícara) de sabão de coco ralado
- 30 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio
- Suco de 2 limões

Ferva 500 ml da água com o sabão ralado em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolvê-lo. Tire do fogo e junte ao restante da água acrescentando o bicarbonato de sódio e o suco de limão, misture tudo muito bem. Para obter um detergente mais poderoso dobre a quantidade de sabão e suco de limão.

**Desodorizadores de ambientes**

- 125 ml (1 xícara) de água quente.
- 7 ml (½ colher de sopa) de bicarbonato de sódio.
- 10 gotas de óleo essencial.
- Suco de 1 limão.

Dissolva o bicarbonato de sódio em água quente. Acrescente o suco de limão e o óleo essencial. Misture bem e coloque em um vaporizador. Use nos quartos para tirar o mau cheiro.

Use 60 ml (¼ de xícara) de vinagre num pratinho colocado sob um móvel.

Use incenso sem carvão.

As plantas também funcionam como ótimos purificadores de ar. Utilize ervas aromáticas.

Os purificadores comerciais de ar têm por efeito camuflar os cheiros. Eles recobrem as vias nasais de substâncias químicas e diminui o olfato, a sensibilidade dos nervos. Melhor evitar estes produtos e trocar por purificadores naturais ou as plantas de interiores.

**Espelhos e vidros**

- 5 litros (20 xícaras) de água quente
- 30 ml (2 colheres de sopa) de vinagre ou suco de limão
- 15 ml (1 colher de sopa) de álcool



Para a limpeza de rotina, misture os ingredientes e use normalmente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro limpe-o com detergente lava-louça. Para secar e dar brilho reaproveite jornal. Nunca limpar quando bate o sol, pois o vidro pode ficar com brilho azulado.

### Esquadrias de alumínio

Para manter janelas e esquadrias de alumínio sempre brilhando como novas, é só limpá-las uma vez por mês com uma mistura de óleo vegetal e álcool, em partes iguais. Em seguida é só passar um pano macio ou flanela.

### Pasta de limpeza

45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio  
15 ml (1 colher de sopa) de água  
Vinagre

Para eliminar as manchas persistentes, misture o bicarbonato de sódio com água. Enxágue com um pano umedecido de vinagre. Use também esta pasta de bicarbonato de sódio para lavar o exterior da geladeira, do forno, da pia e as tábuas.

### Pó para limpeza

250 ml (1 xícara) de bicarbonato de sódio  
60 ml (¼ de xícara) de bórax  
30 ml (2 colheres de sopa) de sal  
30 ml (2 colheres de sopa) de ervas aromáticas

Misture e conserve numa garrafa para polvilhar. Espalhe nos locais sujos e passe uma esponja ou um pano molhado. Não se esqueça das luvas.

### Vaporizador multi-uso

180 ml (¾ de xícara) de água  
90 ml (6 colheres de sopa) de vinagre  
90 ml (6 colheres de sopa) de detergente lava-louça  
10 gotas de óleo essencial  
Misture e encha uma garrafa com vaporizador.



## Cozinha

### Azulejos

2 litros (8 xícaras) de água morna  
30 ml (2 colheres de sopa) de vinagre

Adicione o vinagre num balde com a água morna. Aplique com pano.

Para as manchas, prepare uma pasta com 15 ml (1 colher de sopa) de amido de milho e 5 ml (1 colher de chá) de água. Aplique essa mistura e esfregue com um pano úmido.

### Armários

Quando terminar a limpeza, coloque um papel jornal em cima dos armários. Na próxima limpeza, retire o papel que absorveu poeira e gordura, passe um pano umedecido e recoloque um papel jornal.

### Alface

Para limpar alface, coloque um pouco de vinagre na água para afastar os insetos.

### Alho

Para descascar sem dificuldade, mergulhe os dentes de alho em água muito quente.

### Balcão

Para tirar riscos sobre balcão da cozinha esfregue creme dental com o auxílio de uma esponja. Para limpar manchas de suco, esfregue com bicarbonato de sódio.

### Bouquê Garni

Alecrim, Manjerona, Cebolinha, Orégano, Estragão, Sálvia, Manjerição.

Coloque essas plantas em uma caixa de flores, na cozinha, próxima da janela. Elas servirão para temperar suas receitas. Algumas delas afastam os insetos, inclusive os mosquitos da dengue e da febre amarela.

### Cafeteira automática

Para limpar a cafeteira coloque 250 ml (1 xícara) de vinagre para ferver dentro dela. Retire o líquido e repita o mesmo procedimento somente com água. Repita esse processo se necessário.

O bicarbonato de sódio ajuda a eliminar os cheiros das cafeteiras.

### Cafeteira com filtro

Despeje 500 ml (2 xícaras) de vinagre dentro do reservatório de água da cafeteira. Deixe coar 250 ml (1 xícara) e pare. Deixe agir por 30 minutos.

Repita a operação. Enxágue e depois repita a operação por 3 vezes somente com água para eliminar os resíduos do vinagre.

### Bule de porcelana

A parte interna do bule é sempre coberta por uma camada viscosa que pode dar mau cheiro ao chá. Coloque uma colher de sopa de açúcar depois de ser usado.

Para retirar manchas de chá polvilhe sal ou bicarbonato de sódio dentro do bule e enxágue com água.

### Cristais

Para limpar cristais, use uma cebola cortada e esfregue com papel jornal. Se estiverem opacos, limpe com um pano de lã umedecido com um pouco de azeite.

### Faca

Para afiar as lâminas da faca, deslize-as lateralmente sobre um vaso de cerâmica sem verniz, sempre no mesmo sentido. Não utilize este processo em facas com dentes.

### Forno

250 ml (1 xícara) de bicarbonato de sódio  
60 ml (¼ de xícara) de vinagre

Lave as partes externas do forno, inclusive a porta com a pasta de bicarbonato de sódio e detergente lava-louça. Umedeça um pano em vinagre para limpar o fundo do forno e as grelhas. Aplique a pasta no fundo do fogão com água. Caso as manchas forem muito difíceis de sair coloque sal e limpe quando ficar frio. Caso as manchas ainda persistirem, repita a operação. Deixe agir por 12 horas. Após, retire a mistura com uma espátula. Enxágue com um pano umedecido com vinagre. As manchas muito incrustadas podem necessitar esfregão de aço.



A limpeza do forno é trabalhosa para você? Essa tarefa é facilitada colocando uma folha de alumínio sob o fundo do interior, mas sem obstruir os orifícios de circulação do fogo.

### Bocas do fogão

Deixe de molho as bocas do fogão em 1 litro (4 xícaras) de vinagre por 12 horas.

Esfregar com papel jornal faz com que fiquem mais brilhantes.

### Vidro do fogão

Limpe com jornal e água quente.



Os limpadores de forno contêm muitos produtos tóxicos que podem irritar a pele, os olhos e os pulmões.

### Fórmica

Para tirar manchas de tinta esferográfica e deixar a fórmica limpa, esfregue com álcool ou com uma solução de água com vinagre.

## Forno de Microondas

Para limpar o microondas nunca utilize produtos abrasivos, removedores ou detergentes lava-louça comuns. Limpe imediatamente qualquer líquido ou alimento derramado dentro do forno. Use uma escova de dentes velha para limpar a parte externa e os botões.

Aqueça 1 xícara de água por 2 minutos com uma fatia de laranja ou limão, em potência máxima. O vapor da água aromatizado com a laranja vai dissolver a sujeira bastando passar um pano úmido.

Para eliminar as manchas de sujeira grossa basta usar a massa de bicarbonato de sódio. Para prepará-la misture 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio com 15 ml (1 colher de sopa) de água. Enxágue com pano embebido em vinagre.

O painel de controle deve ser limpo apenas com um pano seco. O vidro da porta apenas com sabão neutro.

Use o micro-ondas o menor tempo possível e desligue-o da tomada quando não estiver em uso.

Sempre que possível deixe os alimentos descongelarem naturalmente fora do freezer.

Regule a potência do aquecimento de acordo com a necessidade. A economia pode ser maior de você usar forno elétrico ou a gás.

**Plásticos: Nunca use um recipiente de plástico para esquentar os alimentos no microondas. Quando esquentados, os recipientes de plástico podem transmitir agentes químicos aos alimentos.**

## Fritadeira


Depois de retirar o óleo da fritadeira, polvilhe com farinha de trigo e limpe-a com uma esponja.


## Cheiro de fritura


Coloque meia colher de chá de canela em pó em uma frigideira, aqueça e deixe alguns minutos. O cheiro de fritura desaparecerá e o aroma da canela perfumará o ambiente por um bom tempo.


## GELADEIRA


Descongelar	Para descongelar rapidamente a geladeira, desligue da tomada ou no termostato. Retire os alimentos. Numa das prateleiras, coloque uma vasilha de água quente, feche a porta e aguarde um pouco.
Lavar	Lave regularmente o exterior, as paredes interiores, as grelhas e as gavetas com a massa de bicarbonato embebido em vinagre.
limpar	1 litro (4 xícaras) de água morna 60 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio Limpe o interior da com essa solução.
Limpar as dobradiças	Aplique creme dental ao longo das dobradiças da geladeira. Esfregue com uma escova dental. Em seguida, enxágue e seque com um pano.
Mau cheiro	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Coloque uma caixa de bicarbonato de sódio dentro do congelador e outra dentro do freezer para absorver o cheiro.</li> <li>II. Corte um limão ao meio e coloque-o na porta da geladeira.</li> <li>III. Coloque um recipiente de 250 ml (1 xícara) de leite dentro da geladeira.</li> <li>IV. Coloque 30 ml (2 colheres de sopa) de café moído dentro de um recipiente aberto dentro da geladeira.</li> <li>V. Coloque duas colheres de sopa de açúcar dentro de um recipiente aberto e guarde-o dentro da geladeira.</li> <li>VI. Coloque um pedaço de pão fresco na geladeira, envelhecendo, absorverá o mau cheiro, se não for suficiente, acrescente o pão com suco de limão</li> <li>VII. Deixe uma xícara de leite quente, feche a porta e espere 1 hora.</li> </ol>


 Instale o aparelho em lugar bem ventilado. Não coloque perto de uma fonte de calor ou exposto ao sol.


 Mantenha um espaço entre a geladeira e a parede, a fim de que o ar quente possa circular.


 Assegure-se de que as borrachas que vedam a porta estejam bem ajustadas e em perfeito estado afim de garantir a eficiência do aparelho.


 Para saber se as borrachas estão em perfeito estado, feche a porta sobre uma folha de papel. Se a folha não ficar presa é hora de trocar as borrachas.


 Limpe atrás da geladeira com regularidade. Uma vez por mês, limpe a serpente atrás da geladeira e o condensador atrás ou embaixo do freezer para um funcionamento mais eficiente. A poeira acumulada atrás da geladeira pode dobrar o consumo de energia elétrica.


 Faça o degelo periodicamente, conforme as instruções do manual. 3mm de gelo no congelador da geladeira aumenta em até 30% o consumo de eletricidade.


 Mantenha a temperatura entre 3° a 5° na geladeira e -17° a -15° no congelador. Regule o termostato, aumentando a refrigeração no verão e reduzindo durante inverno.


 Dependendo da quantidade de produtos armazenados, desligue o freezer e use o congelador da geladeira.


 Coloque na geladeira os alimentos completamente resfriados. Os alimentos quentes aumentam a temperatura da geladeira e gasta mais energia para voltar a temperatura inicial.

 Use preferencialmente recipientes transparentes para distinguir e pegar rapidamente os alimentos que necessita.

 Para conservar os alimentos, use preferencialmente recipientes quadrados e que se encaixem para aproveitar o máximo de espaço.

 Uma geladeira cheia necessita menos energia que uma geladeira vazia porque tem menos ar a resfriar.

 Não forre as prateleiras da geladeira com vidros ou plásticos.


 Não abra a porta por tempo prolongado sem necessidade.

### Garrafa Térmica

Para limpar as manchas de chá ou de café no fundo do recipiente térmico, coloque 30 ml (2 colheres de sopa) de detergente lava-louça e enxa com água quente. Agite a térmica algumas vezes. Deixe agir por 4 horas. Após enxágue generosamente. Caso as manchas persistam, repita a operação deixando agir por 12 horas.

### Lava-louça (máquina)

Para tirar o tártaro na máquina de lavar-louça coloque 500 ml (2 xícaras) de vinagre na máquina e acione. Repita uma vez por mês.


 Se o uso da máquina lava-louça for mesmo necessário, use com carga máxima para ter maior eficiência energética. Após o enxágue, abra a máquina e deixe a louça secar naturalmente.

### Lave louça sem detergente

Troque o detergente por uma mistura de  $\frac{2}{3}$  de água por  $\frac{1}{3}$  de vinagre.

### Lixeiras

Limpe com uma esponja e vinagre quente. Enxágue. Coloque 30 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio no fundo ou pedaços de limão para evitar o mau cheiro.

 Tenha duas lixeiras à disposição: uma para o lixo seco e outra para o lixo orgânico.

### METAIS

Cobre	Para limpar objetos de cobre, prepare uma pasta misturando 15 ml (1 colher de sopa) de cada um dos seguintes ingredientes: amido de milho, sal e vinagre. Esfregue a pasta suavemente em movimentos circulares com uma cebola cortada. Pode secar com papel jornal. Dê brilho com flanela.
Cromado	Para dar brilho, esfregue com bicarbonato de sódio ou com vinagre e água quente.
Estanho	Esfregue com as folhas ou com a cabeça de um repolho. Depois, use um pano macio para polir. <u>Lave recipientes e pratos de estanho logo depois de usá-los. Alimentos ácidos, sal e molho para saladas costumam escurecer objetos de estanho, que mancham com facilidade.</u>
Inox	Limpe com uma pasta de bicarbonato de sódio e água. Para a torneira, esfregue um pano com algumas gotas de álcool.
Latão	Limpe usando uma pasta feita com 15 ml (1 colher de sopa) de cada um dos seguintes ingredientes: amido de milho, sal e vinagre. Esfregue com uma flanela. Enxágue com água quente e seque com um pano de algodão.
Ouro	Misture 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio com água suficiente para formar uma pasta. Esfregue a pasta no objeto com um pano macio. Enxágue e dê polimento com um pedaço de camurça. Cinzas de carvão podem substituir o bicarbonato de sódio.
Prata	Coloque uma folha de papel alumínio no fundo da pia para limpar as peças de prata. Ferva as peças por 2 ou 3 minutos em 1,5 litros (6 xícaras) de água quente, 15 ml (1 colher de sopa) de sal e 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio. Esfregue e seque com um pano de algodão. Você vai sentir um cheiro forte. <u>Para que essa técnica seja eficiente é necessária a folha de alumínio. Não convém para objetos banhados em prata.</u> Também se pode limpar com uma pasta de bicarbonato de sódio e água; ou com a casca de batata crua ou com a água em que as batatas foram fervidas.

### Sacolas de lixo

Sempre deixe algumas sacolas dentro da lixeira. Desta maneira você não vai precisar buscá-las.

Pulverize vinagre sobre a os sacos de lixo na rua para afastar os pequenos animais.

### MAU CHEIRO

Nas mãos	Para tirar o cheiro de peixe ou de alho das mãos, lave com vinagre ou água com sal e esfregue com uma folha de louro ou pó de café.
Nos utensílios	Deixe-os de molho em um recipiente com chá forte. Se o mau cheiro persistir, esfregue com meia cebola ou um pedaço de batata.
Na tábua	Quando a tábua de carne ficar com cheiro de alho, cebola, peixe etc., esfregue-a com um pedaço de limão ou bicarbonato de sódio e enxágue em seguida.

### Reduzir respingos de fritura

Polvilhe um pouco de sal dentro da frigideira.

### Economia de gás

Use sempre a tampa das panelas quando preparar os alimentos. O uso das tampas faz com que o cozimento seja mais rápido economizando energia.

Teflon	O acúmulo de gordura pode colar e queimar os alimentos. A fim de prolongar a durabilidade do utensílio, coloque 30 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio para cada xícara de água quente. É necessário encher completamente a panela. Ferva por 15 minutos e deixe esfriar. Depois, limpe a panela como de costume. Não se esqueça de untar levemente a panela com uma camada de óleo vegetal antes de usá-la novamente.
--------	--

**ALUMÍNIO:** Praticamente todos os estudos sobre migração de alumínio dos utensílios e panelas para os alimentos deixam claro que estes fornecem uma importante contribuição na quantidade de metal consumida pelo ser humano. O excesso de alumínio no organismo pode trazer vários danos à saúde. Esse metal tem forte relação com doenças como: Alzheimer e câncer de pulmão.

### ODORES

Plástico	Tire o mau cheiro dos utensílios de plástico novos (recipiente, espátula, etc...) lavando os com uma solução de 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio diluído em um litro de água.
Fritura	Ao fritar coloque um ramo de salsa no óleo. Além de tirar o mau cheiro, vai evitar respingos.
Peixe	Quando estiver fritando peixe coloque para ferver, na boca do lado, uma panela com água e vinagre. O vinagre absorve o cheiro. Reutilize esta água avinagrada para enxaguar a louça e talheres utilizados para o peixe.

#### Perfumar o ambiente

Coloque álcool e cravo da índia em um borrifador deixando descansar por alguns dias. Use a mistura na cozinha antes e após o preparo dos alimentos. Além de desinfetar e perfumar o ambiente afasta as moscas.

#### Purificar o ar

Elimine as fontes de mau cheiro, abrindo as janelas da cozinha para entrar ar fresco.

### PANELAS E FORMAS

Calcário na panela	Ferva água com cascas de batata em fogo alto.
Comida grudada	Deixe em água quente com sal ou cinza de carvão ou ferva com água e vinagre.
Ferrugem	Esfregue com uma batata cortada ao meio e detergente lava-louça.
Queimadas	125 ml (½ xícara) de vinagre 30 ml (2 colheres de sopa) de água 5 ml (1 colher de chá) de bicarbonato de sódio 5 ml (1 colher de chá) de sal  Coloque 125 ml (½ xícara) de vinagre dentro da forma ou da panela queimada. Acrescente as duas colheres de água, 5 ml (1 colher de chá) de bicarbonato de sódio e 5 ml (1 colher de chá) de sal. Leve à fervura. Repetir a operação se for necessário. <u>Essa técnica não é recomendada para as panelas de alumínio porque o bicarbonato pode alterar a cor do alumínio.</u> 1. Ferva água com sobras de tomates.
Recupere Panelas	Coloque uma camada grossa de bicarbonato de sódio misturado com água e deixe agir por 2 horas. Enxágue com água quente e esfregue com uma esponja de aço.

### Pisos

Coloque uma pasta composta de 1/3 de bicarbonato de sódio e 2/3 de areia com água sobre as manchas persistentes. Deixe secar e em seguida esfregue. Enxágue e lave com sabão.

#### Piso Cerâmico

A melhor maneira de limpar a cerâmica é simplesmente esfregar com água quente e sabão. Para branquear os rejuntas use água oxigenada.

#### Piso Cerâmico II

Misture no seu balde de limpeza aproximadamente 3,5 litros de água e 180 ml (¾ de xícara) de vinagre. Lave normalmente.

**Mancha de ferrugem em piso plástico**

Utilize um pouco de vinagre e esfregue suavemente com uma escova de dentes. Se a ferrugem persistir, enxágue, seque e repita a operação, desta vez; com bicarbonato de sódio levemente umedecido com água. Como último recurso, use limão. Neste caso, poderá eventualmente estragar a superfície do chão. Recomenda-se para qualquer procedimento testar antes em um lugar menos visível do piso.

**Mancha de tinta de caneta**

Para limpar uma mancha de tinta de caneta sobre um plástico frágil, aplique uma mistura de bicarbonato de sódio e água sobre a mancha e deixe agir por 30 minutos. Em seguida, esfregue e enxágue.

**Tirar pó**

Umedeça um pano com algumas gotas de óleo vegetal e 30 ml (2 colheres de sopa) de suco de limão. Além de tirar a poeira, dá brilho (especialmente na madeira) e deixa um cheiro agradável.

**Pias****Desentupidor**

60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio  
60 ml (¼ de xícara) de vinagre quente

Para impedir entupimento das pias, instale um filtro. É melhor prevenir do que remediar. Para evitar que os canos fiquem entupidos, coloque água fervente uma vez por semana.

Se o cano já estiver entupido tape o respirador (orifício superior da pia) com um pano e tente desentupir com um desentupidor de borracha convencional (ventosa). Coloque água fervente pelo cano 2 vezes por dia. Depois deposite 60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio e 60 ml (¼ xícara) de vinagre quente. Espere uma hora e enxágue com água quente.



**Lembre de duas regras fundamentais: nunca jogue gordura pelo ralo e sempre use um filtro para conter os restos de matéria orgânica que devem ser reciclados.**

**Os produtos comerciais de desentupir são muito corrosivos e perigosos.**

Limpar a pia da cozinha com o creme de limpeza. (receita p.15). Usar generosamente.

**Alumínio**

Para dar brilho a uma pia de alumínio, esfregue-a com um pano umedecido com água e vinagre.

**Inox**

Coloque sobre uma esponja umedecida um pouco de argila e esfregue. Enxágue em seguida com água.

Para dar brilho ao inox, coloque um pouco de óleo vegetal sobre um pano seco e esfregue.

Para tirar o calcário, umedeca um pano com álcool e esfregue.

Para dar mais durabilidade ao inox, use simplesmente suco de limão.

**Cerâmica**

Para avivar a cerâmica da pia ou do banheiro, depois de limpos, esfregue com suco de limão. O suco elimina também o tártaro ao redor das torneiras.

Esfregue a cerâmica da pia várias vezes por ano com 125 ml (½ xícara) de vinagre quente ou uma mistura de bicarbonato de sódio e água.

## Vinil

Limpe os estofados de vinil com bicarbonato de sódio em um pano. Depois, proceda uma limpeza leve com detergente-lava louça. Nunca use óleo vegetal, pois ele endurece o estofado.

Mancha de molho de tomate em um recipiente. Coloque o recipiente no sol por algumas horas ou esfregue-o com óleo vegetal.

## Utensílios amarelados

Tire o amarelado dos utensílios deixando-os de molho durante 12 horas em água com 15 ml (1 colher de sopa) de suco de limão.

## Porcelana

Para limpar esfregue com meio limão; com sal e vinagre quente; ou com bicarbonato de sódio e água.

Para tirar manchas de café ou de chá sobre as xícaras de porcelana, esfregue com uma esponja umedecida com bicarbonato de sódio ou com uma mistura de sal e vinagre na mesma quantidade.

## Pratos e Talheres

O limão e o vinagre tiram a gordura e os deixam brilhantes.

## Prato rachado

Para tirar as marcas de rachadura, ferva o prato rachado durante 45 minutos imerso numa panela grande com leite e deixe agir.

## Recipiente gorduroso

Para tirar a gordura do recipiente, use borra de café.

## Calcário no contorno das torneiras

Para tirar o calcário do contorno das torneiras, envolva a base com pano umedecido com vinagre. Deixe agir por 2 horas e enxágue.

## Canos da pia

Para limpar os canos das pias, bidê e vaso sanitário e eliminar as bactérias use a borra de café.

## Plástico

### Recipiente de vidro ou plástico

Para limpar, use uma mistura de 1 medida de água por 3 medidas de bicarbonato de sódio. Esfregue com uma esponja ou um pano. Enxágue.

O bicarbonato de sódio ajuda a eliminar os cheiros dos recipientes de plástico deixados pela comida.

### Para limpar os recipientes que tiveram óleo ou vinagre

Introduza 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio e mexa bem até absorver o produto. Lave em seguida. Use uma escova dental usada para limpar as bordas internas das tampas.

### Tábua de plástico

Esfregue a tábua com bicarbonato de sódio. Deixe agir por 15 minutos. Tire a pasta com água.

### Tártaro

Limpe com uma simples solução de vinagre ou suco de limão e bicarbonato de sódio.



### Economia de água na cozinha

Antes de lavar a louça, tire todo o resíduo de comida com um papel jornal ou guardanapo.

Não lave a louça peça por peça. Deixe-a de molho numa bacia com detergente, esfregue tudo e depois enxágue, assim, haverá uma economia de água e detergente.

Jamais deixe a torneira aberta enquanto ensaboa ou arruma a louça já lavada.

Não use a máquina de lavar louça sem carga completa. Quando usar a torneira, evite abri-la demais. O volume de uma torneira de cozinha é de 11 a 19 litros de água/minuto.

Instale um compressor redutor de fluxo e poderá reduzir o consumo em 50%. Existe uma peça que se compra nas lojas de produtos populares (1,99) que tornam o uso da torneira livre de grandes desperdícios.

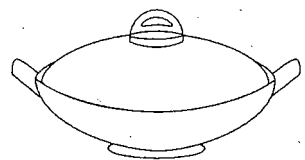
Verifique o fechamento correto das torneiras após seu uso, não as deixando com fio ou gotejamento de água. Uma torneira pingando durante 24 horas perde 3 litros de água/dia, o que corresponde a mais de 1.000 litros de água/ano.

Para lavar as verduras, encha uma bacia com água e tire a sujeira grossa. Troque a água da bacia e faça uma segunda lavagem. Na terceira água esprema o suco de 1 limão e higienize as folhas, deixando-as de molho por 10 a 15 minutos.

A água de cozimento dos vegetais, depois que esfria, pode ser usada para uma sopa, novos cozimentos ou para regar plantas e jardins.

### Cozinhar em panelas WOK

Uma alternativa às panelas de alumínio é o uso da panela tradicional multi-uso chinesa em aço: o WOK.



O WOK apresenta três vantagens principais: cozimento rápido, dietético e econômico.

Na China se usa o WOK (instrumento de cozimento) há 2.000 anos. Um formidável instrumento multicozimento. Ele permite um método de cozinhar rápido e saudável. Pode saltear, cozinhar em fogo brando, fazer escabeche, fritar e cozinhar os alimentos à vapor.

Os alimentos salteados no WOK, conservam melhor as cores, os sabores e as qualidades nutricionais.

O WOK, por ter a forma de um vaso, cozinha os alimentos de maneira uniforme. Precisa-se de pouca gordura e menos energia. Enfim, um WOK é de fácil manutenção, e como é fabricado em aço, pode simplesmente ser limpo com um pano.

## Reciclagem

### O que você deveria saber sobre sacolas plásticas

Práticas e econômicas, mas desastrosas para o meio-ambiente. As sacolas de plástico são, infelizmente, a imagem da nossa sociedade de consumo.

Estima-se que quinhentos bilhões de sacolas plásticas são distribuídas cada ano no mundo. De fato, o grande consumo de sacolas provocou uma verdadeira catástrofe ecológica em todo o planeta. Fabricada a partir do petróleo, a sacola de plástico tem um tempo de uso curtíssimo, 20 minutos em média, enquanto são necessárias muitas centenas de anos para decompor-se totalmente.

Ora, os consumidores mal informados descuidam de suas sacolas que logo voam para o meio ambiente. As conseqüências são nefastas, pois, além da poluição visual, elas são extremamente nocivas para a fauna e a flora contribuindo também em muito para a poluição urbana.

Cada um tem o dever de lutar contra esse dano à nossa saúde e ao meio ambiente. A palavra de ordem é simples: praticar os 3R's (reduzir-reutilizar-reciclar).

#### REDUZIR

Reduza o consumo de sacolas plásticas. Prefira as sacolas reutilizáveis.

#### REUTILIZAR

Reutilize suas sacolas descartáveis para fazer suas compras espontâneas durante a semana.

Reutilize as sacolas de plástico para conservar frescas, por mais tempo, as folhas de alface na geladeira. Cubra-as com um pano de algodão antes de guardá-las na sacola.

Reutilize as sacolas de plástico para fazer a separação do lixo seco e orgânico. Não compre mais os grandes sacos pretos.

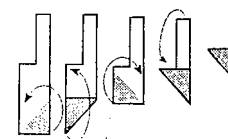
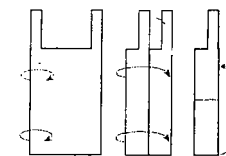
Guarde sempre uma sacola dobrada em triângulo na bolsa que você vai reutilizar no momento de suas compras espontâneas ou no passeio com seu animal de estimação.

Reutilize as sacolas para recolher as necessidades de seu animal de estimação e assim contribuir com a higiene pública.

Além de ser uma lei, é uma questão de saúde pública recolher as necessidades dos seus animais de estimação. Deixar o ambiente limpo acaba com focos de doenças, víruses, bactérias e parasitas, e também evita a proliferação de moscas. Use preferencialmente a sacola de plástico ao papel jornal para a coleta das fezes do seu animal de estimação a fim de não contaminar as lixeiras públicas.

### Técnica para dobrar a sacola

Pegue a sacola e coloque-a na sua forma inicial fechando as laterais conforme diagrama ao lado. Divida e dobre em três partes ao longo da sacola. Alise para tirar todo o ar, da parte fechada em direção a parte aberta. Dobre ao meio, da base até as alças. A partir da parte fechada, dobre de uma ponta ao outro lado, partindo do final da sacola fazendo um triângulo.



Siga dobrando em triângulo até o final, sempre tirando o ar. Por fim, coloque as alças dentro do triângulo, encerrando o fechamento e guarde.

## REDUZIR

Procure nas bibliotecas públicas as publicações com receitas gostosas e baratas que reaproveitam até as cascas de vários legumes e frutas evitando o desperdício e o excesso de lixo.

Participe de um clube de cozinha	Participe de uma atividade lúdica e economize. Organize um clube de cozinha de 3 a 5 pessoas e faça conservas e geléias. Procure utilizar sempre as frutas da estação. Junte e reutilize potes de vidro.
Reutilize recipientes de plástico	Junte seus recipientes de plástico com tampa. Se você vai viajar não desperdice os alimentos da sua geladeira. Após uma festa, se sobrou bolos e salgados preencha seus potes com esta comida e ofereça aos catadores que coletam de graça uma grande quantidade dos resíduos sólidos da cidade. Além de colaborar com a preservação do meio-ambiente e qualidade de vida de nossa cidade, ainda garante renda para muitas pessoas.
Embalagens	Reutilize embalagens sem esquecer de etiquetá-las para não misturar seus usos.
Descartáveis	Evite a indústria dos descartáveis: prefira o coador de pano, os alimentos fora das bandejas de isopor, o copo de vidro, o guardanapo de pano, enfim, todo produto que se use, lave e use novamente, em vez de jogar fora. Assim, você economiza os recursos da natureza e diminui a quantidade de lixo.

## RECICLAR

Procure ter sempre duas lixeiras de 15 litros. Uma de cor laranja para os resíduos orgânicos e uma de cor verde para os resíduos secos.

Resíduos secos	Papel: Papel, papelão, jornais, revistas, cadernos, folhas, listas telefônicas.
	Metal: Latinhas de alumínio, latas de alimento, panelas, talheres, cobre, zinco, bronze, ferro.
	Plástico: Garrafas PET, sacolas plásticas, embalagens de produtos de higiene, de limpeza e de alimentos, brinquedos e utensílios de plástico. As sacolas de plástico podem ser recicladas. Basta colocá-las numa mesma sacola, dar um nó e por na lixeira de recicláveis. Tire outros materiais, como a nota das compras, de dentro das sacolas.
Resíduos orgânicos	Vidros: Garrafas em geral, vidros de conserva, vidros de produtos de higiene e limpeza.
	Sobras de alimentos, cascas de frutas, papel higiênico, café, erva-mate, papel-toalha, borra de café e chá e papéis contaminados de alimento.

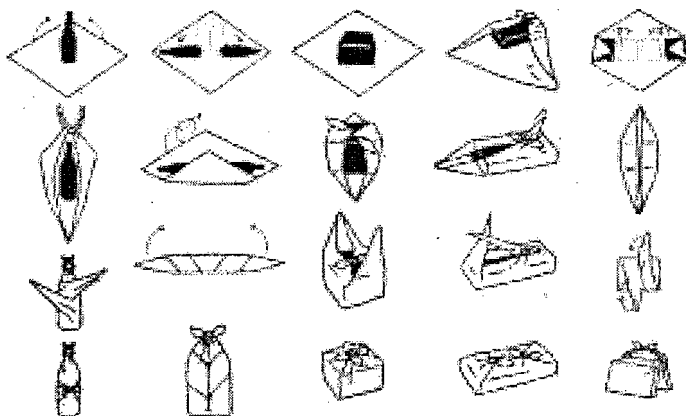


### Técnica do Furoshiki

A técnica milenar japonesa de dobrar tecidos, permite aproveitar os materiais que possuímos em casa a fim de evitar o uso de embalagens novas.

A embalagem com o uso de tecidos contribui para um transporte mais eficiente e seguro de objetos frágeis (garrafas). Além de ser bonito, pode ser personalizada.

O Furoshiki pode ser de vários tamanhos. O mais comum é de um metro quadrado.



### Potes de vidro

Para remover cheiro dos potes de vidro coloque água e vinagre, agite bem e após lave normalmente. Deixe secar bem antes de fechar.



### Técnica para esterilizar os potes de vidro

A técnica e metodologia de esterilização dos potes de vidro é usada para as conservas ou geléias com tempo de cozimento de mais de 10 minutos.

1. Recupere e junte os potes de vidro com tampas.
2. Coloque os potes de vidro limpos em uma panela funda, na qual será colocado antes um pano de algodão limpo e dobrado para impedir que os potes se choquem, quando a água ferver.
3. Cubra os potes completamente com água fria da torneira (para medir a quantidade de água necessária).
4. Retire os potes de vidro da panela.
5. Ferva a água até a ebulição e deposite novamente os potes. Faça uso de um pegador de borracha, de plástico ou de madeira para manipular os potes e as tampas.
6. Ferva durante 10 minutos.
7. Em uma outra panela esquentar água em fogo baixo (não ferver). Essa servirá para esterilizar as tampas. Deposite as tampas e guarde-as quentes até usá-las.
8. Com a ajuda de um pegador retire da água os potes esterilizados.
9. Encha os potes com conserva ou geléia, até um centímetro da borda. Esse espaço se chama "espaço da cabeça".
10. Com a ajuda de um pegador retire as tampas de água quente.
11. Tampe cada pote, manipulando cuidadosamente.
12. Coloque os potes fechados de cabeça para baixo por uma hora. Esse procedimento ajuda a aumentar a eficiência da esterilização das tampas.
13. Vire os potes com as tampas para cima e deixe em tempera-

tura ambiente durante 24 horas. Depois de algumas horas deverá ouvir um "SNAP". As tampas fechadas curvam-se para o interior do pote.

Caso a operação não funcione, faça novamente o procedimento ou conserve na geladeira.

**Cuidado:** para não contaminar os produtos, certifique-se de que as tampas não estejam danificadas, principalmente na parte interna.

#### Truques para facilitar a abertura de potes de vidro

Mergulhe o pote por alguns instantes em um recipiente com água quente. Após abra usando um pano.

Para ter mais aderência, coloque um ou mais atilios ao redor da tampa.

#### Remover rótulo

Tire facilmente os rótulos dos potes de vidros ou de plástico, umedecendo o rótulo com óleo vegetal e deixando agir por 24 horas.

Para remover a cola da etiqueta de um pote de vidro coloque o pote no congelador durante 1 hora. Após raspe com uma faca.

#### Copos presos

Para separar dois copos presos um dentro do outro, preencha o primeiro com água fria. Após coloque os copos num recipiente com água quente.

#### Garrafas de vidro

Para limpar o interior das garrafas de vidro ponha dentro delas um pouco de areia e papel jornal cortado em tiras. Agite bem. Se as manchas mais aderidas não saírem repetir a operação.

#### Cortar uma garrafa de vidro sem quebrá-la

Amarre ao redor da garrafa onde quer o corte um cordão umedecido com álcool. Coloque fogo no cordão. Mergulhe a garrafa em um recipiente com água fria ainda com o fogo aceso. O choque térmico vai quebrar a garrafa no lugar da corda. Após lixe.

## Óleo de cozinha

Cada litro de óleo despejado no esgoto contamina o equivalente a 1 milhão de litros de água, matando micro-organismos, plantas e peixes, contribuindo para as enchentes.

Não permita que isso aconteça. Sempre armazene o óleo utilizando em garrafas de plástico ou vidro e entregue em um dos postos da prefeitura. Você dá um destino ao óleo ajudando a preservar a qualidade de água.

## Pilhas e baterias

Use pilhas recarregáveis.

Pilhas e baterias usadas são poluentes porque contêm metais pesados e outras substâncias tóxicas que, descartadas incorretamente, podem vazarem e contaminar a água, o solo, os alimentos, os animais e os seres humanos através da cadeia alimentar, causando dano à nossa saúde e toda a natureza.

Entregue suas pilhas e baterias usadas nos postos de coleta da cidade.

## Tintas

Manuseie cuidadosamente os restos de tinta e procure se desfazer deles de maneira racional, dando para alguém que precise.

Para conservar os resíduos de tintas, armazene o pote de cima para baixo para o ar não entrar.



## Banheiro

Banheiro

### Aromatizador

375 ml (1½ de xícara) de água quente  
 15 ml (1 de colher de sopa) de bicarbonato de sódio  
 10 gotas de óleo essencial

Misture bem os ingredientes e coloque dentro de um vaporizador.

Faça o seu próprio Pot-pourri de flores secas numa tigela e acrescente os óleos essenciais.

Os desodorantes podem conter vários produtos químicos que podem contaminar o ar da casa. Os produtos perfumados uma vez inalados podem dar a sensação de boca-seca, desmaio, náuseas, sonolência, irritação do nariz e garganta. Eles podem provocar crise de asma e irritação da pele e dos olhos. As pessoas sensíveis deveriam escolher produtos caseiros e desodorantes não perfumados.

### Azulejos

375 ml (1½ xícara) de bicarbonato de sódio  
 125 ml (½ xícara) de água  
 125 ml (½ xícara) de detergente lava-louça  
 30 ml (2 colheres de sopa) de vinagre

Misture os ingredientes, aplique, esfregue com uma escova e enxágue com água quente.

### Banheira

Para evitar a formação de tártaro na banheira, esfregue com uma esponja umedecida com vinagre e água em quantidades iguais (uma vez por semana).

Banheiro



### Box

Tire a sujeira, os restos de sabão e o acúmulo de calcário das portas e dos vidros do box com uma esponja ou pano umedecido de vinagre quente, deixe agir por 5 minutos e depois enxágue.

Para retirar o depósito de calcário da ducha, use uma velha escova dental embebida em vinagre. Se necessário, deixe de molho por algumas horas dentro de uma vasilha com água quente e vinagre.

Use detergente lava-louça para limpar e tirar a gordura depositada nas paredes do box.

### Caixa de descarga

Para limpar a caixa de descarga, aplique uma pasta de bórax e suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Outra opção é utilizar uma solução forte de vinagrê.

### Entupimento



Instalar um filtro nos ralos do box e das pias para impedir entupimento por cabelos. É melhor prevenir do que remediar!

60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio  
 60 ml (¼ de xícara) de vinagre

Se o cano estiver obstruído, use primeiro um desentupidor de pressão. Se não funcionar deposite 60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio e 60 ml (¼ de xícara) de vinagre. Deixe agir por 15 minutos, em seguida despeje água fervendo.



Os produtos comerciais de desentupir são muito corrosivos e perigosos para se conservar em casa e podem trazer consequências nefastas para o meio ambiente.

**Desodorante**

Depois de deixar mau cheiro no banheiro, acenda um fósforo. Deixe uma caixa permanentemente a disposição.

**Desodorante I**

Utilize um difusor de óleo essencial de cerâmica.

**Espelhos****Limpeza**

500 ml (2 xícaras) de água quente  
45 ml (3 colheres de sopa) de vinagre

Vaporize a mistura na superfície suja e limpe com um pano de algodão ou papel jornal para dar brilho. Para os mais sujos, use metade de vinagre e metade de água.

**Brilho**

Para dar brilho aos espelhos limpe com um pano de lã embebido em um pouco de azeite ou bicarbonato de sódio. Em último caso, limpe depois com água e seque com uma flanela.

**Embaçado**

Esfregue toda a superfície do espelho com pano e sabão. Se o espelho estiver seco molhe-o antes. Esfregue até o sabão desaparecer. Repetir a operação uma vez por mês ou quando o embaçado reaparecer.

**Não use produtos ácidos para limpar espelhos. A maior parte dos produtos usados para limpar vidros e azulejos pode atacar a superfície, as bordas até a tinta protetora do espelho. Produtos com amoníaco, cloro ou água sanitária são extremamente danosos ao espelho. Não utilize produtos abrasivos (lixa, palha de aço, esponjas ásperas, sapólio).**

**Louças de banheiro**

Use uma escova com vinagre, bicarbonato de sódio ou uma mistura de sal e vinagre quente ou ainda esfregue com limão.

**Mármore**

Limpe com uma mistura de sal grosso e suco de limão.

**Mofo****Tratamento antimoho**

Uma circulação de ar fresco e umidade controlada no banheiro e na cozinha ajudarão a prevenir as manchas de mofo. É só manter as janelas e portas abertas sempre que possível.

Quando há mofo é porque o local não está bem arejado. Ligar um ventilador 10 minutos por dia é suficiente para arejar e evitar o mofo. Estes procedimentos devem ser executados mesmo no inverno.

A luz do sol também é uma excelente maneira de combater o mofo.

Lave com vinagre as superfícies das cortinas do box, molduras de janela e rejunte dos azulejos (Para limpar o rejunte use uma escova dental velha). Deixe evaporar sem enxaguar. Repita o tratamento uma vez por mês ou quando as manchas reaparecerem.

Deixe de molho as cortinas novas de box com água salgada antes pendurá-las

**O excesso de umidade permite a aparição de mofo. O mofo pode ter efeito (leve) sobre sua saúde. Os dissolventes de mofo contêm produtos químicos que podem ser nocivos à saúde quando absorvidos pela pele ou inalados.**

**Pias**

Despeje vinagre e deixe agir durante 12 horas. Depois enxágue

**Tirar manchas da pia do banheiro**

1 litro (4 xícaras) de água quente  
60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio  
60 ml (¼ de xícara) de água oxigenada

Aplique esta solução na pia e no banheiro e deixe agir por 15 minutos. Enxágue com água fria.

**Brilho nas pias**

Passa creme dental anti-tártaro e esfregue com uma escova de dentes usada. Após enxágue com água.

**Piso**

4 litros (8 xícaras) de água morna  
60 ml (¼ de xícara) de vinagre  
10 gotas de óleo essencial

Misture dentro de um balde e limpe o piso com um pano de chão.

**Pisos cerâmicos ou de cimento**

Lave com água, seque e depois passe óleo vegetal.

**Roupas amarrotadas**

Pendure a roupa amarrotada no banheiro enquanto toma banho. O vapor da água quente ajuda a desamarrotar as roupas.

**Superfícies acrílicas**

Para limpar os chuveiros e duchas acrílicas use sabão líquido. Se necessitar, escove as manchas com uma escova suave.

**Torneiras**

Para dar brilho use suco de limão ou laranja. Também pode usar farinha de trigo.

**Vaso sanitário**

Use o creme de limpeza (receita p.15) para limpar o vaso sanitário.

Para tirar a sujeira do interior do vaso, coloque um pouco de bicarbonato de sódio sobre uma escova e esfregue bem. Despeje 500 ml (2 xícaras) de vinagre e deixe agir por 12 horas.

Para desinfetar o vaso sanitário, coloque 3 gotas de óleo essencial de lavanda e uma colher de sopa de vinagre dentro de um balde de água.

Para fazer desaparecer o tártaro das torneiras e dos vasos sanitários de porcelana, esfregue uma vez por semana, aplique uma pasta de 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio e 15 ml (1 colher de sopa) de água quente (pode acrescentar suco de limão ou vinagre) com um pano.

Para limpar a tampa plástica do vaso use algumas gotas de álcool.

**Economia de água no banheiro**

Se o seu chuveiro enche um balde de 5 litros em menos de 15 segundos, troque por um aparelho mais eficiente que tenha uma vazão menor. Já existem modelos criados exatamente com este propósito.

Sempre que tiver de esperar pela água quente na ducha, encha um balde até ela atingir a temperatura desejada. Esta água poderá ser utilizada para regar plantas, lavar o carro, dar de beber aos animais de estimação.

Encha a pia e utilize esta água quando fizer a barba. Desta forma haverá uma economia de cerca de 10 litros de água.



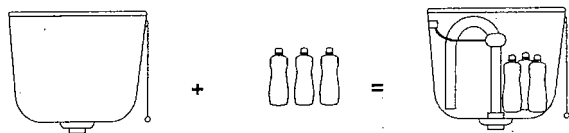
Minimize o consumo de água ao escovar os dentes. Use um copo ou feche a torneira durante a escovação.

Feche a torneira quando for escovar os dentes ou fazer a barba. Economize até mil litros de água por mês.

Para saber se o sistema de descarga perde água ponha umas gotas de corante no depósito. Se perceber água corada no sanitário, sem ninguém ter dado a descarga, é porque existe vazamento.

Um dos principais vilões do desperdício é a caixa de descarga. Uma residência com quatro pessoas aciona a descarga sanitária em média 16 vezes ao dia. Esta família poderia economizar até 30 litros de água diariamente usando o seguinte truque:

Reduza o volume de armazenamento da caixa de descarga, colocando dentro dela 3 ou 4 garrafas de 500 ml, cheias de areia, de forma a não interferir no mecanismo de descarga. Está comprovado que o uso das garrafas reduz o consumo. O peso das garrafas com areia equivale ao volume em água, de forma que não sobrecarrega a caixa de descarga.



Outra opção é instalar um mecanismo de interrupção da descarga, para usos que não necessitem de descarga total. 70% das idas ao sanitário, que são somente para urinar. Já existem opções no mercado.

Cerca de 70% da água que consumimos em casa é gasta no banheiro. 32% do consumo doméstico de água vem dos chuveiros: um banho de chuveiro gasta cerca de 20 litros de água por minuto.

Evite banho quente demorado. Reduza o tempo do banho para 5 minutos.

## Cochilo da Tarde

Você já fez a metade da tarefa é o momento de fazer uma pausa.

O cochilo da tarde é um momento de delícia. É o momento de intimidade para resgatar as energias. Siga estes simples passos.

O cômodo escolhido para o cochilo deve estar mergulhado numa suave penumbra. Se você não tem venezianas nas janelas, feche as cortinas ou desça as persianas.

Tire os sapatos e a roupa que for desconfortável. Esteja, de certo modo, preparada para a ocasião: a cochilo da tarde é um compromisso formal com você mesma.

Dê uma espiada nas horas. Tire o relógio e decida quando quer acordar. Confie em seu subconsciente para cutucá-la quando for a hora.

Escolha um sofá, um poltrona ou uma cama bem confortável. Deite-se e cubra-se com um suave lençol.

Feche os olhos! Imagine-se deitada dentro de um barquinho, cheio de almofadas, protegida do sol por um guarda-sol pronta para fazer uma viagem curta. Levante a âncora e deixe o barco navegar. A água pode parecer agitada no começo, mas logo as ondas diminuirão e você velejará num mar calmissimo.

Se os seus pensamentos estiverem voltados às suas preocupações, concentre-se na sua respiração. Inspire, sinta o ar entrando pelo seu nariz até a garganta. Espire, soltando suavemente o ar. Após, continue tranquilamente sua viagem.

Você vai ser acordado por um choque: o barco está raspando num banco de areia.

Após, espreguice-se, abra a janela e passe o tônico no rosto. (receita p.89) Não corra. Você tem muito tempo ainda.





## Dormitório

### Arejar a casa

Se você se ausentar da casa por algum tempo e na volta não quiser sentir e mau cheiro, espalhe no chão folhas de menta selvagem antes de sair.

### Armários

#### Cheiro bom

Misture e coloque dentro de uma compressa de gaze pétalas secas de Rosa, Laranjeira, Jasmim, Lavanda, noz-moscada em pó, cascas secas de laranja e limão, folhas de menta e louro, anis estrelado, além de algumas gotas de essência natural para realçar.

#### Mofo

Abri os armários e limpar com desinfetante de eucalipto ou vinagre. Distribuir sachês com cravo, canela, louro, tomilho.

A naftalina afeta o fígado e os rins.



#### Tirar umidade

Coloque um recipiente com pedaços de carvão no fundo dos armários, ou então pendure pedaços de giz. Sempre com o cuidado de não sujar as roupas.

### Traças

Para saber se existem traças nos armários ou gavetas onde estão guardadas suas roupas finas, envolva-as em papel de seda, pois se houver traças elas começarão o banquete roendo o papel.

O melhor é evitar. Pra começar, pique algumas folhas de louro e espalhe nos armários e gavetas. Troque-as quando começarem a secar.

Fure uma laranja fresca com cravos e deposite-a no fundo do armário embrulhada em uma compressa de gaze para não sujar as roupas.

O cheiro da tinta dos jornais, quando novos, serve como repelente para as traças.

Temperos também não são seu prato predileto, então, o alecrim, a sálvia, o poejo e a salsa misturados secos e triturados em forma de pó, usados em armários, são um bom repelente e funcionam contra outros insetos roedores.

Se as roupas e tecidos ficarem em sacos plásticos fechados, estarão protegidos por anos, pois as traças não atacam o plástico.

### Colchão

60 ml (¼ xícara) de bicarbonato de sódio  
10 gotas de óleo essencial

Para limpar e afastar o mau cheiro do colchão sujo de urina, polvilhe bicarbonato de sódio sobre a mancha, deixe agir por 3 horas. Após, passe o aspirador.

#### Desinfetar e limpar o colchão

Polvilhe com bicarbonato de sódio, deixe agir por 20 minutos e passe o aspirador, faça do outro lado. Para desinfetar, esfregue os dois lados com um pano umedecido com álcool. Quando acabar, coloque o lado da cabeça para os pés e vire o sentido do colchão.

### Roupa de cama limpa e fresca

A cama para as visitas é raramente ventilada, exalando um cheiro de mofo. Utilize um sachê de flor de lavanda (alfazema).

### Travesseiro

Essa receita é contra a invasão de insetos e mosquitos. De fato os mosquitos não gostam de algumas ervas. Faça um sachê com folhas de orégano, manjeriço, cominho, casca de limão seca, noz-moscada em pó e insira no interior do seu travesseiro.

## Sala de Estar

### Cadeiras

#### Limpar cadeiras de palha

Use uma escova suave e depois passe um pano levemente umedecido com leite. O leite limpa e deixa as palhas flexíveis, evitando assim que elas se quebrem facilmente. Lave depois com um pano umedecido de água quente para remover o leite. Esfregue com uma escova umedecida em suco de limão. Deixe secar à sombra.

#### Carpete

Para limpar e desodorizar os carpetes, misture 2 partes de amido de milho com 1 parte de bórax. Pulverize generosamente e deixe agir por 4 horas e aspire. Repetir se for necessário.

#### Carpete, sofá, almofada

60 ml (¼ xícara) de detergente lava-louça  
45 ml (3 colheres de sopa) de água

A fim de eliminar os cheiros desagradáveis, polvilhe generosamente o bicarbonato de sódio por toda a superfície do tapete. Deixe agir 12 horas e passe o aspirador de pó. Se você quiser usar espuma para limpar o tapete siga a sequência: 60ml (¼ de xícara) de detergente de lava louça com 45 ml (3 colheres de sopa) de água. Misture a fim de produzir espuma.

Esfregue no carpete vigorosamente e enxágue. Este procedimento também pode ser utilizado em sofás com cobertura de tecido e almofadas.

Guarde seus tapetes limpos e prolongue a vida deles passando regularmente o aspirador, principalmente nas áreas mais usadas. Eles guardarão o aspecto de novo por mais tempo.

### Limpar e desodorizar tapete e sofá

60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio ou amido de milho  
Óleo essencial

Passo o aspirador. Polvilhe generosamente a mistura no tecido do sofá, almofada, tapete ou carpete. Deixe agir por uma hora. Após passe novamente o aspirador.

### Manchas

#### Eliminação das manchas nos tapetes e tecidos de móveis

125 ml (½ xícara) de vinagre  
30 ml (2 colheres de sopa) sal

Esfregue a mancha, deixe secar e passe aspirador.

**Limpe as manchas antes que elas encrustem. Coloque água gaseificada fria sobre as manchas sem esfregar. Remova a água do exterior para o interior para não aumentar a área atingida. Usar água fria ou morna. A água quente fixa as manchas.**

#### Vinho

Esfregue e depois despeje sal para absorver o vinho. Depois limpe com detergente e enxágue com água. Se as manchas persistirem, escove com água e vinagre.

#### Café

Despeje imediatamente sal sobre a mancha.

Use um pano umedecido com álcool e vinagre em quantidades iguais.

Esfregue a mancha com álcool e enxágue com água.

Cubra com papel toalha e com uma mistura de água fria e vinagre em partes iguais. Enxágue com água fria.

Em todos os casos aja rapidamente.

**Cera de vela**

Quando sólida, tire com uma faca (fica mais difícil de tirar se estiver incrustada). Coloque um papel sobre a mancha e passe o ferro suavemente. O papel absorverá a sobra de cera que estiver dentro das fibras do tecido.

**Fezes**

No carpete ou estofado, retire o excesso com uma espátula. Limpe o resíduo com uma esponja umedecida numa solução de água e vinagre em partes iguais.

**Urina de animais de estimação sobre o carpete**

Para tirar as manchas de urina de animais de estimação sobre o carpete primeiramente retire o excesso do líquido, após espalhe bicarbonato de sódio e cubra com uma toalha umedecida e deixe agir por duas horas.

Limpe usando água mineral gaseificada.

**Pelos sobre o tapete**

Com uma esponja umedecida em água, esfregue em círculos. Uma bola de pêlos se formará.

**Tapetes de cor escura**

Despeje borra de café úmida sobre as manchas. Esfregue e deixe secar. Depois, passe o aspirador de pó.

**CDs**

Para limpar manchas de óleo vegetal ou gordura de um CD, use uma flanela umedecida com álcool, depois passe um pano seco. Limpe sempre do centro do CD para a borda.

Poeira, sujeira ou marcas de dedos podem fazer com que o CD pule durante a execução. Sobre o CD de leve para remover poeira, depois passe um pano macio para completar a limpeza. Use detergente lavavel com água morna. Enxágue e seque de cima para baixo, nunca com movimentos circulares. Evite expor CDs à luz solar direta ou ao calor excessivo.

**Desodorizar cortinas**

500 ml (2 xícaras) de água quente  
15 ml (1 colher de sopa) de vinagre

Vaporize as cortinas com esta mistura.

**Lâmpadas**

Após limpar as lâmpadas, coloque algumas gotas de óleo essencial sobre elas. Ao aquecerem vão liberar o aroma do óleo.

**Madeira e Móveis**

30 ml (2 colher de sopa) de óleo vegetal  
15 ml (1 colher de sopa) de suco de limão ou vinagre

Vaporize os móveis e esfregue com uma flanela. Além de tirar a poeira, dá brilho e deixa um cheiro agradável.

Use pano umedecido com vinagre para fazer a limpeza de parede e móveis de madeira.

**Tirar cheiro de um cômodo recém-pintado**

O cheiro da tinta fresca desaparecerá mais depressa se deixar no ambiente uma bacia cheia de água com algumas rodela de cebola ou folhas de laranja.

**Madeira pintada**

Use o creme de limpeza (receita p.15), para tirar as marcas de dedos engordurados. Depois passe um pano umedecido com vinagre e água em quantidade iguais.

**Madeira envernizada**

Primeiramente limpe normalmente, impedindo o acúmulo de pó, sujeiras e marcas de dedos. Depois, limpe com o pano umedecido com óleo vegetal e suco de limão em quantidade iguais.

**Madeira crua e envernizada**

Limpe usando uma mistura de duas partes de óleo vegetal e uma parte de álcool.

**Tirar pó**

Use uma meia de nylon velha para remover pó e pelos de animais sobre os móveis.

Para limpar as molduras de madeira passe uma cebola cortada.

**Cor dos móveis**

Para avivar a cor dos móveis pintados com verniz use um pano umedecido com café frio, que absorverá a poeira e a gordura.

**Riscos sobre móveis vernizados**

Esfregue com um pano umedecido com café solúvel.

**Queimaduras**

Passe uma mistura de maionese com cinzas de cigarro.

**Os produtos para dar brilho vendidos nos mercados contêm solventes prejudiciais para meio-ambiente e os vaporizadores (spray) tem gases nocivos.**

**Manchas****Xícara**

Para tirar as manchas de xícara sobre os móveis de madeira, esfregue uma noz pecam (sem a casca).

**Água sobre os móveis**

Esfregue sobre a mancha uma rolha. Sobre os móveis mais escuros, queimar levemente a rolha antes de esfregar. Depois, passe cera para proteger as partes danificadas.

**Paredes****Eliminar rastro de mosca**

Retire facilmente os rastros deixados pelas moscas sobre espelhos, mármore, quadros, esfregando sobre as mancha uma cebola cortada.

**Manchas em geral**

Esfregue as manchas com a água utilizada para cozinhar cebola.

**Manchas de dedos**

Para tirar as manchas de dedos das paredes, portas ou interruptores, esfregue com uma batata cortada ao meio.

**Riscos de giz de cera**

Limpe usando uma borracha escola.

**Tapetes**

Para avivar as cores dos tapetes passe aspirador, polvilhe com sal marinho grosso, deixe agir por 1 hora e após remova o sal.

**Parquet**

4 litros (16 xícaras) de água  
125 ml (1/4 de xícara) de vinagre

Use essa mistura para limpar o parquet. O vinagre não afeta a cera.



## Escritório

### Computador

#### Limpar a tela do computador

Marcas de dedos, poeira, etc. tiram a clareza da tela do computador. Para limpar use uma flanela umedecida com água.

Use um pano de limpar óculos para limpar a tela.

Para as partes externas passe um pano umedecido com álcool.

#### Mancha de tinta de escrever


Cubra cuidadosamente as marcas com chumaços de algodão umedecidos com álcool. Quando o algodão absorver a tinta, troque até remover toda a mancha.


#### Mancha de tinta de escrever I


Use uma borracha.

#### Mancha de tinta de escrever II

Use um pano de algodão umedecido com água oxigenada 20 volumes.

 Um computador e uma televisão ligados simultaneamente, aumentam em 10% o consumo da eletricidade.

 O monitor do computador representa 80% do gasto de energia do aparelho. Desligue-o quando não estiver usando.

 Lâmpada halógena: Mesmo que a luz da lâmpada halógena seduz, ela consome mais que todos outros pontos luminosos reunidos.

### Mancha de urina de animal de estimação

Para tirar a mancha de urina do parquet, coloque bicarbonato de sódio sobre ela e deixe agir por 12 horas.

### Evitar os riscos no parquet

Ao deslocar um móvel, colocar meias sob seus "pés", assim ele deslizará mais facilmente e não arranhará o piso.


### Riscos no parquet

Use um lápis de maquiagem da mesma cor sobre o riscó no parquet, esfregando com um pano para tirar o excesso.

Se o risco é profundo, coloque água para fazer a madeira dilatar, passe cera depois.


### Televisão

Limpe a tela com um pano umedecido com álcool.

 Desligue seus aparelhos de TV, Som e DVD quando ninguém estiver usando. Evite dormir com os aparelhos ligados.

### Ventiladores e ar-condicionado

Se não estiverem bem conservados esses equipamentos podem causar alergias, infecções e problemas respiratórios.

 O ventilador de teto gasta 90% menos energia do que o ar condicionado



## Área de Serviço

### Fotos

Tire a poeira das fotos com um pano umedecido com álcool. Faça este procedimento com a foto voltada para uma luz intensa.

### Livros

Para evitar traças

Coloque dentro e perto dos livros folhas de hortelã e loro.

### Óculos

Limpe com detergente lava-louça. Seque com papel fino.

### Plantas purificadoras de ar

Coloque no escritório

Filodendro (*philodendron scanderis*)

Ficus benjamim (*ficus benjamenia*)

Espada de São Jorge (*sansevieira infasciata*)

### Alvejantes

Alvejantes a base de peróxido de hidrogênio líquido (água oxigenada) constituem uma solução de troca ecológica ao cloro da água sanitária.

O cloro que se encontra na água sanitária se combina com moléculas orgânicas e forma organoclorados. Esses últimos, potencialmente cancerígenos, podem ser encontrados nas cadeias alimentares a retornar ao ser humano.

### Amaciante

2 litros (8 xícaras) de água

1 sabonete de glicerina ralado

30 ml (2 colheres de sopa) de glicerina líquida

15 ml (1 colher de sopa) de Leite de Rosas

Ferva 500 ml (2 xícaras) de água com o sabonete ralado até dissolver. Após, acrescente o restante da água, a glicerina líquida e o Leite de Rosas. Mexa bem até misturar e depois engarrafe.

### Amaciante II

Acrescente 60 ml (¼ de xícara) de bicarbonato de sódio ao ciclo da lavagem. Os tecidos ficam suaves e macios. Coloque de 60 ml a 125 ml (¼ a ½ xícara) de vinagre ao ciclo de enxágue. O vinagre ajuda a tirar o sabão e elimina a eletricidade estática na secagem, deixando os tecidos macios. Não se preocupe, suas roupas não vão ficar com cheiro ruim.

### Bijuterias

Para limpar jóias e pratos esfregue bicarbonato de sódio com uma escova de dentes.



Coloque um bastão de giz dentro da caixa de jóias. O giz absorverá a umidade e impedirá a oxidação. Outra solução é aplicar uma pasta de água e bicarbonato de sódio.

Para limpar jóias e bijuterias passe um pano com batom - de qualquer cor - depois esfregue bem com uma flanela. O batom some e o brilho aparece.

### Pérolas

As pérolas merecem uma atenção particular. Deixe-as de molho em água mineral, esfregue levemente com um pano suave. Não misture as pérolas com outras jóias. O atrito com outros metais pode danificar o brilho.

### Edredom na máquina

Dobre cuidadosamente o edredom em gaita. Colocando 8 bolas de borracha ou 3 bolas de tênis para evitar o empacotamento e deixar o enchimento uniforme.

### Escovas e pentes de cabelo

Deixe de molho as escovas e pentes dentro de 1 litro (4 xícaras) de água com 250 ml (1 xícara) de vinagre.

#### Escovas e pentes de cabelo I

Deixe-os de molho por algumas horas dentro de uma mistura de 1 litro (4 xícaras) de água e 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio. Depois enxágue.

### Ferro de passar

Prefira um modelo com vários níveis de temperatura. Pode ser seco ou a vapor.

#### Conservando a base do ferro de passar

A base do ferro de passar suja rápido e deixa manchas sobre o tecido. Para tirar a sujeira não use abrasivo ou esponja de aço. Umedeça um pano com uma pasta de sal fino e esfregue. Depois, limpe com pano de algodão ou uma esponja umedecida com vinagre.

Cubra de sal fino a metade de um limão, esfregue suavemente a base do ferro. Depois, enxágue com uma esponja umedecida com água e seque com uma flanela.



### Tirar o tártaro e depósitos minerais do ferro a passar

Para remover o tártaro e os depósitos minerais de seu ferro de passar a vapor, encha-o com uma mistura de partes iguais de água e vinagre e deixe o vapor sair por alguns minutos. Desligue e deixe parado por uma hora. Esvazie e lave bem com água limpa.

### Tirando as manchas de ferrugem da base do ferro

Deixe de molho em um refrigerante de cola por algum tempo.

### Passar

Para não ter que passar a roupa ligue o botão de adiar a centrifugação da máquina de lavar roupas. Pendure as roupas molhadas ao ar livre, o peso vai tirar o amassado da roupa. Tire o amassado da roupa, principalmente das calças, pendurando sobre o cabide e vaporizando com água os lugares amassados. Para peças muito amassadas vaporize uma mistura de 4 medidas de água e uma de álcool.

Evite brilho e marca nas peças pretas e delicadas como tecido crepe, cetim ou seda. Passe pelo avesso e em baixa temperatura.

Coloque uma folha de papel alumínio embaixo da espuma da tábua de passar. Além de facilitar o processo de passar roupas, você irá economizar energia elétrica.

### Solução de passar

500 ml (2 xícaras) de água  
15 ml (1 colher de sopa) de amido de milho

Use 250 ml (1 xícara) de água para dissolver em fogo baixo o amido de milho. Acrescente o restante da água e coe (não se conserva). Vaporize essa solução nas roupas antes de passar.

Tente passar toda a roupa uma vez por semana ou quando juntar uma quantidade razoável de roupas.

Dobre as roupas após ter passado tudo e não uma cada vez.





Se o tecido começar a perder cor, acrescente um «neutralizador» no produto de limpeza. Por exemplo, é possível neutralizar ou anular os efeitos de um ácido como suco de limão ou vinagre acrescentando um alcalino, como o bicarbonato de sódio, e vice e versa.

Tipo de mancha	Dicas e receitas
Antigas (nódoas)	Lave normalmente com essa mistura: 1 litro (4 xícaras) de água morna 45 ml (3 colheres de sopa) de vinagre 30 ml (2 colheres de sopa) de detergente lava-louça
Alimentos	Tire o excesso do alimento e polvilhe suavemente com amido de milho ou bicarbonato de sódio, a fim de absorver o líquido e a gordura. Deixe secar e escove a superfície. Deixe a roupa manchada de molho em uma mistura de água fria, água gaseificada e vinagre em partes iguais ou 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio dissolvido em água.
Amareladas	Deixe a roupa de molho em uma mistura de bicarbonato de sódio e vinagre e lave normalmente.
Amarronzadas e queimadas	Esfregue com uma solução aquecida de vinagre e sal.
Batom	I. Esfregue a área manchada com detergente lava louça e lave com água morna. II. Cubra com um pano umedecido em álcool (em seda sintética) III. Esfregue creme dental branco (não de gel). Depois lave normalmente.
Beterraba	Molhe um pedaço de pão com água fria e coloque-o sobre a mancha.
Blush	Retire com álcool puro.
Café	I. Desaparece esfregando imediatamente, e com paciência, uma pedrinha de gelo até que a mancha suma. II. Enxágue com água fria e esfregue com água morna e sabão. Enxágue em seguida. III. Esfregue água oxigenada. Deixe de molho e lave.
Cerveja	Limpe usando uma solução de 1 medida de vinagre e 2 de água. Enxágue e retire o máximo de água do tecido. Após estique bem a parte manchada sobre uma vasilha funda, despeje água quente encima, atravessando o tecido, esfregue, enxágue e ponha para secar.



No caso de ferros automáticos regule a temperatura conforme o tipo de tecido.

Passes primeiro as roupas mais finas, que precisam de menos calor.

Quando possível, seque as roupas ao sol. Tire as peças do varal assim que estiverem secas. Não deixe torrar no sol. Assim você economiza energia. Se você quer absolutamente secar suas roupas na máquina de secar, limpe o filtro a cada uso para que o ar circule livremente. O acúmulo de sujeira pode ocasionar incêndio.

### Gola da camisa

Esfregue as golas das camisas com um pouco de giz, antes de colocar na máquina. O giz tem poder de tirar a gordura. Se as golas estiverem sujas de gordura, esfregue-as com uma pasta de bicarbonato de sódio e vinagre de álcool antes de lavá-las.

Em roupas de algodão, esfregue a gola com uma esponja umedecida com uma mistura de álcool e sal grosso.

### Sapatos

**Molhados:** forre com papel jornal e deixe secar longe de fonte de calor.

**Apertados:** Passe por cima do vapor e calce imediatamente. Repetir até que fique confortável.

**Machuca o calcanhar:** esfregue com sabão seco.

### Manchas

**Limpe as manchas de imediato.** É melhor tentar eliminá-las quando são recentes. Limpe as manchas sem demorar! Cubra as manchas com água fria e amido de milho antes de secarem. **Identifique de que a mancha é feita** e o tipo de tecido em que ela se encontra. Se possível, coloque um pano grosso, limpo e seco do outro lado do tecido onde a mancha se encontra para impedir que outras partes da peça sejam atingidas. Esfregue as manchas somente do exterior para o interior. **Lave com água fria**, água quente pode fixar as manchas. **Não coloque o tecido manchado para secar ao sol.** O calor fixa as manchas.

Chá	Esfregue a mancha com suco de limão. Cuidado com o tecido frágil! Nesse caso mude para vinagre ou água oxigenada. Limpe o tecido da poltrona ou tapete de algodão branco, usando um pano umedecido com álcool e vinagre. Enxágüe com água e detergente lava-roupa.
Chocolate	I. Esfregue com um pano umedecido em 15 ml (1 colher de sopa) de detergente lava louça dissolvido em 1 litro (4 xícaras) de água. II. Despeje leite sobre a mancha, deixe de molho algum tempo e lave. III. Se a mancha persistir cubra com um pano limpo embebido em uma mistura de água e vinagre em partes iguais.
Chiclete	I. Esfregue com gelo o lado avesso onde ele grudou. Ele se desgrudará facilmente pouco a pouco. II. Coloque duas folhas de papel toalha em cima. Passe um ferro quente do lado avesso onde ele grudou.
Cinza	Unte a mancha com margarina nos dois lados do tecido, depois lave normalmente.
Cola	O vinagre age como solvente. Esfregue com uma escova umedecida com vinagre.
Cola de etiqueta	Limpe com óleo de eucalipto
Desodorante	I. Esfregue por alguns segundos a parte do tecido manchada com uma esponja limpa e embebida em água oxigenada. Após lave normalmente a roupa com água morna e sabão. II. Despeje sobre a região uma mistura de bicarbonato de sódio com água. Deixe a peça de molho por 30 minutos antes de lavar normalmente a roupa.
Doces	I. Esfregue com uma mistura quase líquida de sal e suco de limão. Deixe de molho e lave. II. Passe álcool. Deixe de molho e lave. III. Passe vinagre. Deixe de molho e lave.
Ervas	I. Umedeça o local afetado com água fria. Polvilhe a mancha com um pouco de açúcar e lave em seguida. II. Esfregue levemente com um pano umedecido com álcool.
Esmalte de unha	Passe óleo de banana. Se o tecido for fino, pode-se tentar usar água oxigenada e depois água e sabão.
Ferro de passar	Exponha a mancha ao vapor de água, e esfregue com uma solução de limão e sal.

Ferrugem	Coloque suco de limão sobre a mancha, depois cubra com sal. Deixe agir por aproximadamente 20 minutos. Após enxágüe com água morna e lave normalmente. Em tecido branco pode-se usar um pouco de leite e vinagre. Deixe agir por 20 minutos, enxágüe e lave normalmente.
Frutas	I. Esfregue com uma mistura quase líquida de sal e suco de limão. Deixe de molho e lave. Use álcool, vinagre ou água gaseificada. Deixe de molho e lave.
Gasolina	Deixe de molho por 24 horas em uma mistura de água fria, 2 latas de refrigerante de cola de 330 ml e 375 ml (1½ xícara) de bicarbonato de sódio. Deixe secar ao ar livre. Depois lave normalmente.
Gordura	I. Esfregue com sabão seco. A gordura será absorvida antes da lavagem. II. Lave em uma mistura de água quente com sabão e umas gotas de detergente lava-louça. III. Despeje água quente sobre a roupa de algodão branco e acrescente bicarbonato de sódio. IV. Para os outros tecidos, esfregue a mancha com um pano umedecido de sabão de óleo de côco e bicarbonato de sódio. Lave com água muito quente esfregando generosamente o sabão. V. Se restar algum vestígio, polvilhe bicarbonato de sódio e deixe agir por algumas horas. Esfregar um pedaço de cebola também resolve.
Graxa	I. Esfregue manteiga com sal na mancha. Deixe agir alguns minutos e limpe com pano seco. A seguir lave com detergente lava-louça. II. Pulverize a mancha com amido de milho e bicarbonato de sódio e deixe 2 horas, até o pó engrossar. Em seguida raspe o material com cuidado para não estragar o tecido. Por fim, escove o pó que sobrou no tecido e lave normalmente.
Lapis feutre	Coloque a parte com mancha sobre um papel toalha umedecido com álcool ou com vinagre. Esfregue a mancha e lave.
Legumes	Se o tecido for branco ou de cor extra-firme, usar água oxigenada, mas apenas tocando rapidamente o local. Lave imediatamente com água.



Licor	Aplique álcool puro no local manchado, depois lave com sabão lava-louça.
Lama	Remova o máximo, após passe batata cortada ao meio.
Maquiagem	Aplique detergente lava-louça. Lave em seguida.
Marcador de texto	I. Molhe a mancha com leite e esfregue até dissolver. II. Outra maneira é cobrir com um pano umedecido em álcool. (esse procedimento também funciona em manchas de batom)
Metais	Esfregue a mancha com giz branco
Mofo	I. Esfregue com uma esponja umedecida com bicarbonato de sódio. Deixe a roupa de molho em água e vinagre antes de lavar. II. Aplique o sabão de coco e sal sobre a mancha, vaporize com vinagre e pendure no sol. Mantenha a mancha umedecida, repetindo a operação quantas vezes forem necessárias até a mancha desaparecer. III. Ferva a peça em uma solução de água e bicarbonato de sódio (4 colheres de chá de bicarbonato de sódio para cada litro de água). IV. Lave a roupa com leite. V. Tecido de lã: exponha o tecido ao sol e quando estiver bem quente, esfregue com uma escova umedecida com álcool, nos dois lados. Em seguida passar com ferro bem quente, protegendo o tecido com outro pano. VI. Aplique uma mistura de vinagre e suco de limão para neutralizar o mofo. Deixe agir por algumas horas no sol. Lave normalmente. VII. Coloque a peça de molho em água bem quente com sal, deixando até esfriar. Exponha ao sol, colocando sobre cada mancha suco de limão e sal. Deixe agir por algumas horas e em seguida lave normalmente. VI. Tecido de cor: mergulhe a parte afetada em leite fervendo, até sumir o mofo. Depois lave o local com água e vinagre. O mesmo procedimento para toalhas de banho manchadas de mofo.
Molho	Cubra a mancha com sabão de glicerina por uma hora. Após, coloque o tecido de molho e lave com detergente lava-roupa e água morna.



Molho de tomate	Lave e exponha a mancha molhada ao sol.
Mostarda	I. Pingue esta mistura sobre a mancha e deixe agir no máximo por 1 minuto (é bem rápido). Aplique em um pano ou papel toalha para absorver o líquido. Depois lave normalmente. 125 ml (½ xícara) de vinagre 125 ml (½ xícara) de água II. Deixe de molho com peróxido.
Mostarda seca	Esfregue com suco de limão e exponha ao sol.
Óleo	I. Coloque sobre a mancha uma generosa camada de amido de milho. Deixe agir por 2 horas. Na hora de lavar, coloque <i>shampoo</i> para cabelo oleoso. O <i>shampoo</i> é ótimo para eliminar as manchas de gordura do colarinho e tecidos em geral. II. Coloque um pedaço de pão sobre a mancha.
Ovo	Nunca use água quente. Use água oxigenada ou bicarbonato de sódio. Deixe de molho e lave.
Pó facial	Limpe com vinagre. Se o tecido for de seda, limpe com água oxigenada de 20 volumes.
Refrigerante de cola	Deve-se lavar com água fria. A água quente teria efeito contrário. E preciso agir rapidamente para não deixar o refrigerante estragar o tecido.
Resíduo de cola de etiquetas	Use um pedaço de pano de algodão embebido em óleo de eucalipto.
Sangue	I. Limpe com água oxigenada. II. Umedeça a mancha com uma aspirina dissolvida em um pouco de água. Deixe de molho e lave. III. Coloque leite sobre a mancha e deixe agir por alguns minutos. Após, esfregue e lave normalmente.
Suco de frutas	Despeje água fervida sobre a mancha sem esfregar
Suor	I. Para as roupas brancas e materiais naturais, esfregue com um pano umedecido em uma mistura 250 ml (1 xícara) de água e 15 ml (1 colher de sopa) de água oxigenada 30 volumes e lave em seguida. II. Umedeça com suco de limão, vinagre ou uma pasta de bicarbonato de sódio e água. Deixe agir por algumas horas. Depois lave normalmente. III. Lave com uma solução de água e sal.



Se você prefere o sabão comercial, use as marcas sem fosfato.

Ao invés de usar o sabão comercial, feito a partir de gordura animal e petróleo, use sabão líquido de origem vegetal feito a partir de óleo de coco.

Coloque dentro do tambor da máquina, algumas bolas de borracha (tamanho bola de tênis). Elas vão reproduzir o gesto de lavagem de bater a roupa a mão, melhorando a eficiência da lavagem. As bolas não estragam as roupas, pelo contrário, as roupas ficam mais macias e mais fáceis de passar. Dependendo do nível de sujeira das roupas, pode-se reduzir pela metade o uso do detergente e eliminar o amaciante.

Para reduzir o consumo de amaciante, coloque 60 ml (¼ de xícara) de vinagre no ciclo do enxágue. Para aqueles que gostam de cheiro de flores, acrescente algumas gotas de óleo essencial. Essa medida também ajuda a fazer desaparecer os resíduos dos produtos químicos das roupas novas. Além disso, ajuda a eliminar a eletricidade estática das roupas.

Para impedir que a máquina de lavar se mova e atenuar o barulho corte em 4 um tapete de mouse de computador e coloque um pedaço em cada pé da máquina.

### Sabão líquido para lavar roupa

2 litros (8 xícaras) de água  
 250 ml (1 xícara) de sabão de coco ralado  
 30 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio  
 30 ml (2 colheres de sopa) de boráx  
 7 ml (½ colher de sopa) de óleo essencial de *Tea Tree* ou lavanda

Ferva 500 ml ( 2 xícaras) da água com o sabão ralado em fogo baixo, mexendo sempre, até dissolvê-lo. Tire do fogo e junte ao restante da água acrescentando o bicarbonato de sódio, o óleo essencial e o boráx, misture tudo muito bem.

O bicarbonato de sódio e o bórax são muito eficientes quando combinados com o detergente de base. Além de amaciar a roupa, aviva as cores, desinfeta, desodoriza e ajuda a eliminar as gorduras e melhora a ação do sabão. O óleo essencial de *Tea Tree*, "Chá de Árvore" é um



Tinta	Limpe com uma mistura de leite e suco de limão.
Tinta de caneta	I. Despeje bicarbonato de sódio sobre a mancha, deixe agir e sacuda para tirar excesso. Se isso não for suficiente, despeje novamente o bicarbonato de sódio, coloque um papel toalha no lado avesso e passe a ferro. II. Esfregue a mancha com um pouco de leite. Lave em seguida. III. Coloque uma colher de sopa de sal com suco de limão sobre a mancha. Lave em seguida. IV. Para manchas recentes, coloque uma camada de sal. Quando absorver a cor coloque outra camada de sal. O resto de tinta sai com um pouco de álcool.
Tinta de carimbo	Aplique de suco de limão e sal fino. Deixe agir por 20 minutos. Enxágue e lave normalmente.
Tinta vermelha	Limpe com mostarda. (Ver dica para remover mostarda)
Vela	Para remover cera de vela das roupas, deixe secar e endurecer. Raspe suavemente, retirando o máximo de cera possível. Cubra a mancha com papel toalha e passe o ferro morno delicadamente, tirando e dobrando o papel à medida que este absorve a cera. Repita esta operação quantas vezes forem necessárias. Lave a peça acrescentando 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio. Despeje água fervente sobre o tecido no lado avesso da mancha.
Vinho	I. Polvilhe sal fino e cubra imediatamente com papel toalha. Enxágue com água fria. Depois molhe com vinagre e lave com água fria. II. Despeje sobre a mancha água gaseificada e cubra com papel toalha. III. Passe gelo imediatamente no local. Ele irá impedir a absorção do vinho.

### Técnica de lavagem

Quatro fatores combinados fazem a limpeza de suas roupas: os produtos de lavagem, a ação da água, o ciclo de molho e a eficiência da máquina, que agita e bate as roupas para eliminar sujeiras e manchas.

Lave as roupas somente quando estiverem sujas. Pois, vivemos em uma sociedade obsecada pela higiene ao ponto de lavarmos nossas roupas limpas.

ROUPAS

Roupas brancas	Para evitar que o branco chegue a cinza, acrescente suco de limão na lavagem.
Estampados listrados e xadrezes	Para evitar o descolorimento e para não manchar, adicione sal e vinagre à última água do enxágue. <b>Importante:</b> antes da primeira lavagem as roupas devem ser deixadas em água e vinagre ou em água e 30 ml (2 colheres de sopa) de sal por 5 minutos. Se o tecido listrado ou estampado de fundo branco manchou ou desbotou quando colocado para secar, deixe de molho novamente. Enxágue várias vezes e acrescente na última água (pouca) 45 ml (3 colheres sopa) de vinagre. Em seguida, aperte bem o tecido entre dois panos secos e deixe secar na sombra. Passe ferro enquanto estiver ainda úmido (se o tecido permitir ferro).
Roupas vermelhas	Deixe de molho em uma mistura de 500 ml (2 xícaras) de água e 45 ml (3 colheres de sopa) de limão.
Roupas azuis e violetas	Deixe de molho em 1 litro (4 xícaras) de água e 45 ml (3 colheres de sopa) de vinagre.
Roupas pretas	I. Para preservar a cor acrescente no enxágue 500 ml (2 xícaras) de chá verde ou café forte. II. Antes de usar uma roupa preta nova, deixe de molho com água e 250 ml (1 xícara) de vinagre. <b>Qualquer tecido preto deve ser lavado a mão e deixado secar à sombra para não desbotar.</b>
Roupa de algodão	Para evitar que as roupas de algodão encolham na lavagem, deixe de molho por 12 horas em água fria levemente salgada.
Roupas de lã	I. Quando a lã encolher, dissolva 500 ml (2 xícaras) de sal em água quente e deixe esfriar. Depois deixe de molho por 3 horas em água fria. II. Para conservar a cor natural da lã preta, lave-a na água esfriada do cozimento do espinafre. III. Peças de lã preta recuperam seu brilho com o uso de anil na água de enxágue.

poderoso antibacteriano e antifungo, (o Tea Tree é difícil de ser encontrado no Brasil) como a canela serve para desinfetar as roupas.

Para cada lavagem use 250 ml (1 xícara) de sabão de lavagem.

A consistência pode variar em função da qualidade do sabão usado. Pode jogar um pouco com as quantidades habituais das doses de até 15 ml de sabão para cada litro de água.



Use preferencialmente uma máquina de lavar com porta frontal. Esta máquina usa menos água e menos energia que as máquinas a carregar vertical. As roupas são agitadas com a força da gravidade e com rotação no baril que reduz o uso de sabão nas roupas. Economia atinge até 40% de água.

Prevenir a formação de tártaro na máquina de lavar

Uma vez por mês, acione a máquina vazia com 125 ml (½ xícara) de bicarbonato de sódio e deixe completar o ciclo de lavagem.

Odores

Para neutralizar o odor na cesta de lavagem, polvilhe com bicarbonato de sódio as roupas por camadas. Lave sem tirar o produto.

Para neutralizar os odores desagradáveis dos tecidos e das roupas íntimas acrescente 15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio no ciclo de enxágue. É ideal para roupas esportivas e roupas de bebês.

Roupas Infectadas	I. Limão e bicarbonato de sódio são bactericidas. II. Deixe de molho em um balde com água, 15 ml (1 colher de sopa) de vinagre e 3 gotas de óleo essencial de lavanda.
Clarear roupa	Coloque as partes mais sujas da roupa branca de molho em bicarbonato de sódio e água antes de lavar; na bacia de enxaguar adicione 125 ml (½ xícara) de vinagre, suco de limão, bicarbonato de sódio ou bórax.
Roupa castanha	Para tingir a roupa de castanho deixe agir por alguns minutos em água com cascas de nozes verdes.
Cores das roupas	Para avivar as cores e não perder o brilho acrescente na água de enxaguar 80 ml (1/3 de xícara) de vinagre.
Bolinhas e fiapos	Dobre fita de empacotar (papel pardo, kraft) pelo avesso ao redor dos dedos da mão, e passe sobre roupa dando pequenas batidinhas até tirar todos os indesejáveis fiapos.

### Impressão de branco

O azul reforça a impressão de branco, acrescente um pedaço de giz azul no enxágue.

Deixe as roupas brancas de molho por 8 horas com 125 ml (½ xícara) de água oxigenada antes de lavar.

Deixe o ciclo de lavagem começar. Após 30 minutos, pare e acrescente 125 ml (½ xícara) de água oxigenada deixando de molho por 8 horas, depois continue o ciclo de lavagem.

### Tipos de tecidos (dicas várias)

#### Algodão branco

Lave com água fria e suco de limão, após enxágue com água fria.

#### Algodão preto

Para ter o aspecto de novo acrescente 250 ml (1 xícara) de cerveja no último enxágue.

### Cores

Para conservar as cores das estampas da suas roupas lave do lado avesso.

### Lã

Deixe de molho com 1 medida de água oxigenada e 8 medidas de água. Após enxágue e lave normalmente.

Deixe de molho por 3 horas com água fria e vinagre.

Quando lavar a roupa de lã, deixe-a escorrer muito bem, utilizando um recipiente tipo peneira e só depois pendure para secar totalmente. Assim, a peça não deformará.

### Lã reduzida

Dissolva 500 ml (2 xícaras) de sal com água quente e deixe resfriar. Deixe a peça de molho por 3 horas nessa.

### Seda

2 litros (8 xícaras) de água  
125 ml (½ xícara) de sabão de coco ralado  
15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio

Deixe de molho por 3 horas. Torça levemente e enxágue generosamente.

### Seda e lã

Deixe de molho em água fria e água oxigenada.

### Toalha de banho

Para ter toalhas suaves, deixe de molho por 8 horas em água quente e um pouco de vinagre.

**Pulôver**

Para que o pulôver fique suave coloque algumas gotas de glicerina na lavagem.

Tire as bolinhas que se formam sobre um pulôver com um pente fino.

**Travesseiros**

Ao arrumar a cama, não esqueça de lavar os travesseiros. Alguns travesseiros se jogam fora simplesmente depois de algum tempo de uso.

Coloque o travesseiro dentro da máquina de lavar cuidando para repartir o peso, a fim de evitar que se formem bolas como muitas vezes acontece.

**Zipper**

Se você tem dificuldade de puxar seu zipper, passe grafite (de lápis) ou esfregue um pouco de parafina.

**Economia de água na área de serviço**

Procure usar a capacidade máxima de roupas da máquina de lavar, quando não houver roupa suficiente para encher a máquina de lavar, use o botão "meia carga".

Para pouca roupa ou peças isoladas, não use a máquina de lavar. Lave no tanque e faça os enxágues numa bacia, no lugar de água corrente.

Deixe as roupas de molho por algum tempo antes de lavar

Ao esfregar a roupa com sabão use um balde com água, que pode ser a mesma do molho e mantenha a torneira do tanque fechada.



**Água corrente somente no enxágue!**  
Use o resto da água com sabão para lavar o seu quintal.


**Quintal e Garagem**
**Adubo natural**

Um adubo para as plantas pode ser obtido com substâncias normalmente desprezadas e desperdiçadas. A água que cozinha as batatas (sem sal e fria), a água da lavagem do arroz, os restos de chá preto, erva mate, borra do café - tudo isso funciona como um excelente adubo. Da mesma maneira, as cascas de batata e de cenoura podem ser colocadas nos vasos para ajudar o desenvolvimento das plantas.

Nunca use as necessidades de seu animal de estimação para fazer compostagem doméstica de hortas ou jardins, ele não esquentará o suficiente para matar as bactérias patogênicas.

**Animais de estimação****Cachorros****Pulgas**

Lave seus animais de estimação com água e sabão neutro. Enxugue-os. Aplique a seguinte solução para manter as pulgas à distância: 30 ml (2 colheres de sopa) de alecrim fervidos em 1 litro (4 xícaras) de água. Espalhe também pela casa folhas de erva-de-Santa-Maria e poejo.

Para evitar as pulgas coloque ramos de pinos na casinha ou embaixo da almofada (troque regularmente).

**Neutralizador os maus cheiros**

O bicarbonato de sódio além de não ser irritante para a pele é eficiente para a limpeza de seus cachorros.

**Para dar brilho aos pelos de seu cachorro**

Acrescente 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio para cada litro de água.

**Para lavagem seca**

Polvilhe os pelos do cachorro com bicarbonato de sódio e esfregue e escove para eliminar o excesso.





### Para refrescar as coberturas da cesta do cachorro

Acrescente 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio na lavagem a mão ou na máquina de lavar.

### Gatos

#### Mau cheiro na caixa de areia do gato

Para evitar que se desenvolva mau cheiro na caixa de areia do gato, dos pequenos animais e dos pássaros, polvilhe uma camada de bicarbonato de sódio no fundo da caixa ou gaiola.



Afim de não favorecer a super população, **ADOTE** um animal de estimação ao contrário de comprar!

#### Reduzir o mau cheiro

De vez em quando despeje bicarbonato de sódio em cima de areia e conserve a caixa por mais tempo.

### Bicicleta enferrujada

90 ml (6 colheres de sopa) de sal  
30 ml (2 colheres de sopa) de suco de limão

Esfregue com um pano a mistura dos ingredientes, enxágue e deixe secar.

Reaproveite a câmara furada da bicicleta, cortando em vários tamanhos para fazer elásticos resistentes.

### Churrasco

#### Antes de usar

Pulverize bastante com óleo vegetal a grelha e os espetos para churrasco.

#### Limpar grelha e espetos para churrasco

45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio  
15 ml (1 colher de sopa) de água

Deixe esfriar. Esfregue com papel jornal e lave normalmente com uma



esponja. Use uma escova grossa para os depósitos incrustados, com uma massa de bicarbonato de sódio, enxágue e seque com pano.

O bicarbonato de sódio, é um abrasivo que não risca as grelhas e tira o mau cheiro dos alimentos.

### Escovas

Use o tapete de entrada para limpar suas escovas. Depois despeje uma camada de borra de café úmida. Em seguida limpe o próprio tapete com uma escova grossa.

### Ferrugem

#### Tirar ferrugem

Despeje sobre a ferrugem suco de limão e polvilhe com sal. Deixe agir por mais ou menos 30 minutos, esfregue vigorosamente e enxágue levemente com uma esponja.

#### Eliminar ferrugem sobre chaves

Deixe de molho por 24 horas em um refrigerante de cola gaseificado. Sua chave vai retomar sua cor de origem. O refrigerante de cola também pode ser usado em parafusos e dobradiças.

### Insetos

#### Repelente de insetos e mosquitos

250 ml (1 xícara) de água  
125 ml (½ xícara) de citronela cortada  
125 ml (½ xícara) de álcool

Misture os ingredientes e deixe agir por 10 dias. Bata no liquidificador e espalhe esta mistura nas plantas.

#### Espantar as moscas e mosquitos

Misture folhas de louro, eucalipto e manjerição maceradas em água ou espalhe pelo ambiente.





### Espantar as moscas e mosquitos I

Em uma xícara coloque vinagre, óleo essencial de eucalipto, rodelas de cebolas cozidas e cravos picados.

### Caixas de flores no exterior das janelas da casa

Arruda, Losna, Hortelã, Gerânio e Gerânio Pendente afastam moscas e insetos em geral, inclusive os mosquitos da dengue e da febre amarela.

### Repelente de Traças

Coloque folhas frescas cortadas de Capim limão, também conhecido por chá-de-estrada ou capim-cheiroso, em uma compressa de gaze e espalhe em gavetas e armários.

### Traças e baratas

Manjeriçã - Alecrim - Louro

Misture as plantas secas e coloque dentro de uma compressa de gaze.

### Afastar os parasitas das plantas

500 ml (2 xícaras) de água  
15 ml (1 colher de sopa) de sabão de coco ralado  
3 cebolas  
1 cabeça de alho  
2 pimentas-malagueta

Bata tudo no liquidificador e espalhe esta mistura nas plantas.

### Afastar os parasitas das plantas II

Coloque alguns dentes de alho em um recipiente de 250 ml (1 xícara) de água. Deixe agir por 10 dias. Vaporize a solução nas plantas.

### Afastar os parasitas das plantas III



250 ml (1 xícara) de água  
45 ml (3 colheres de sopa) de sabão de coco ralado  
45 ml (3 colheres de sopa) de óleo vegetal  
15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio

Misture os ingredientes em um vaporizador e use nas plantas, evitando atingir as flores. Repita a operação a cada 20 dias.

### Formigas

Para evitar a invasão, utilize borra de café no percurso e nas frestas por onde passam as formigas.

### Formigas I

Para afastar, polvilhe ácido bórico misturado com açúcar sobre o percurso das formigas ou atrás do fogão, da pia e do tanque.

### Formigas II

Espalhe suco de limão no caminho das formigas.

### Pesticida natural

4 litros (16 xícaras) de água.  
15 ml (1 colher de sopa) de sabão de coco ralado  
Folhas de ruibarbo

Ferva os ingredientes durante 30 minutos. Aplique sobre as plantas para expulsar os pulgões.

### Mãos limpas

Depois de trabalhar com terra, lave as mãos com detergente lava louça e açúcar grosso para tirar a terra incrustada nas dobras das mãos e no contorno das unhas, também serve para reduzir a oleosidade das mãos.

### Manchas de tinta nas mãos

Tire a tinta das mãos esfregando um pouco de suco de tomate antes de lavar.



## Portas

### Tirar ruído

Se a porta estiver rangendo, faça uma mistura de raspas de grafite (ponta de lápis) e algumas gotas de óleo vegetal. Coloque aos poucos nas dobradiças, fazendo um movimento de abrir e fechar para que a mistura penetre bem.

### Portas brancas

Para tirar as manchas pretas sobre as portas brancas, esfregue com uma batata cortada em dois.

### Porta que arrasta no chão

Se uma porta arrasta levemente no chão, abra um pouco a porta e deslize uma lixa grossa no lugar que arrasta. Segure a lixa com o pé e abra e feche a porta.

### Portas metálicas

Aplique uma camada de óleo vegetal para evitar a oxidação.

## Potes de argila

Tire as manchas brancas de seus potes de argila despejando iogurte natural ou esfregue com um pano.

## Ratos

Para afastar os ratos sem matá-los, simplesmente plante hortelã.

## Tinta

Para evitar as manchas de seu pote de tinta no chão. Coloque a lata em cima de um pedaço de papelão.

Não use solvente para remover gotas de tinta dos vidros! Espere que as gotas sequem e após raspe com uma espátula de plástico ou com uma lâmina de barbear.



## Sabão de mecânico

250 ml (1 xícara) de sabão de coco ralado  
15 ml (1 colher de sopa) de água  
15 ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio  
30 ml (2 colheres de sopa) de areia fina

Dissolva o sabão ralado com água em fogo baixo. Tire do fogo e acrescente o bicarbonato de sódio. Junte aos poucos a areia até formar uma pasta. Guarde tampada.

Para tirar lâmpadas quebradas ainda rosqueadas. Encaixe uma batata no que restou da lâmpada e desrosqueie-a.

## Material de camping

1 litro (4 xícaras) de água  
45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio

Para limpar e neutralizar o mau cheiro da sacola isotérmica e da caixa de gelo deixe-as de molho em uma solução de água quente e de bicarbonato de sódio

### Manchas, resíduos alimentares e marcas de mofo

Use uma pasta de 3 medidas de bicarbonato de sódio e uma medida de água.

Mofo e mau cheiro de umidade no saco de dormir e na barraca

Polvilhe generosamente bicarbonato de sódio antes de guardar.

### Mau cheiro de material guardado

Polvilhe bicarbonato de sódio e deixe agir por 24 horas, sacuda ou passe aspirador antes de usá-los.

## Pincéis

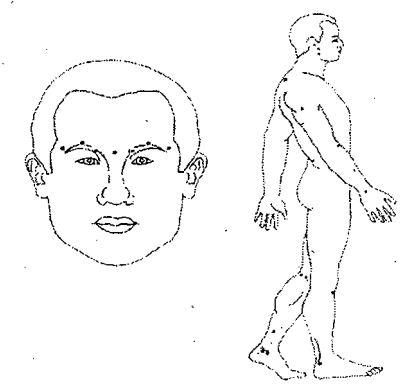
Coloque de molho em vinagre quente diluído em água (exceto os pincéis de esmalte).

## Relaxar

### Pontos de automassagem

Depois de um dia cansativo de trabalho, descubra seus pontos de automassagem evitando sentir dores e cansaço. Os pontos de automassagem para um relaxamento corporal baseiam-se na técnica milenar da medicina chinesa da acupuntura.

Massageie somente com as pontas dos dedos durante 10 segundos por 3 vezes seguidas os pontos indicados na figura abaixo.



### Descansar os pés

- 1 litro (4 xícaras) de água morna
- 45 ml (3 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio
- 45 ml (3 colheres de sopa) de camomila
- 10 gotas de óleo essencial
- 50 bolinhas de gude
- 1 bacia

## Economia de água no quintal

Antes de regar suas plantas dê uma conferida no serviço de meteorologia.

Regue as plantas pela manhã. Se regar ao meio dia haverá uma evaporação mais rápida da água e à noite poderá provocar o aparecimento de fungos nas plantas.

Não regue as plantas em excesso nem nas horas quentes do dia ou em momentos com muito vento. Muita água será evaporada ou levada antes de atingir as raízes.

Quando for molhar os vasos de plantas, coloque um prato embaixo para apanhar a água em excesso, e utilize essa água para molhar outras plantas.

Se forem poucas plantas use uma balde. Se forem muitas, use um controlador de fluxo na mangueira.

### Molhe a base das plantas, não as folhas!

Quando trocar a água de seus animais de estimação, use a antiga para molhar as plantas.

Utilize cobertura morta (folhas, palha) sobre a terra de canteiros e jardins. Ela diminui a perda de água.

Ao limpar a calçada, use a vassoura, e não água para varrer a sujeira! Depois, se quiser, jogue um pouco de água no chão, somente para "baixar a poeira". Para isso, você pode usar aquela água que sobrou do tanque!

## Economia de água na garagem

Para lavar o carro use um balde ao invés da mangueira.

1. Coloque a água morna na bacia, acrescente a camomila o bicarbonato de sódio e as gotas de óleo essencial e mexa;
2. Despeje as bolinhas de gude na bacia;
3. Verifique se a água não está muito quente e coloque os pés. Friccione nas bolinhas de gude por um período de 5 a 10 minutos.

### Óleo para massagem

500 ml (2 xícaras) de óleo de oliva, de soja ou mineral  
 125 ml (½ xícara) de camomila  
 125 ml (½ xícara) de flores de lavanda (de preferência frescas)

Misture tudo e esquite em banho-maria durante 30 minutos. Deixe esfriar. Filtre antes de colocá-lo numa garrafa de vidro. Conserve afastado da luz. Este óleo é usado em massagens suaves, boas para aliviar as dores de reumatismo. Pingue nas áreas doloridas e friccione.

A lavanda (flores) além de muito cheirosa tem as seguintes propriedades terapêuticas: é antisséptico, tônica, antiespasmódica, calmante, digestiva e antibacteriana.

A camomila tem propriedades sedativas, antiespasmódicas, anti-inflamatórias e tônicas.

Pode passar nos pés diariamente. Funciona como hidratante, relaxante e perfume.

### Tonificante

125ml (½ xícara) de óleo de amêndoas  
 30 ml (2 colheres de sopa) de folhas de manjeriço

Macere e deixe repousar de 4 a 5 dias. Simples e tonificante, este óleo se aplica sobre o pescoço e o rosto.

### Tônico (Água de Rosas)

250 ml (1 xícara) de água pura  
 60 ml (¼ xícara) de pétalas de rosas secas  
 15 ml (1 colher de sopa) de sal marinho

É usada para perfumar banheiros e outros locais da casa. É uma excelente toção adstringente para o rosto.

Reduza as pétalas secas em pó. Macere e coloque dentro de uma garrafa de vidro. Conserve na geladeira por 4 dias. Filtre o líquido e guarde o recipiente num local fresco e sombreado.

### Limpar e tonificar o rosto

Use chá de camomila para limpar e tonificar o rosto.



## Beleza

## CABELOS

Cabelos bonitos e vigorosos	500 ml (2 xícaras) de vinagre de cidra. 5 ml (1 colher de chá) de folhas de sálvia. Macere a sálvia e deixe agir durante 8 dias no vinagre. Filtrar a mistura antes da aplicação. <i>Esse vinagre também é bom para refrescar picadas de inseto.</i>
Cabelos Brilhosos	1 litro (4 xícaras) de água mineral. 15 ml (1 colher de sopa) de vinagre de maçã. Misture e aplique no cabelo no último enxágue. Dá brilho e não deixa cheiro.
Cabelos escuros	Dê um banho de azeite de oliva. Enxágue bem. (Deixa um cheiro muito forte.)
Cabelos fortalecidos	Após lavar os cabelos normalmente, passe chá de alecrim e não enxágue. Você terá fios muito mais resistentes.
Cabelos mais loiros	500 ml (2 xícaras) de água. 15 ml (1 colher de sopa) de camomila. Ferva por 2 minutos. Deixe esfriar e coe. Depois de usar shampoo, enxágue várias vezes com esta infusão.
Cabelo oleoso	125 ml (½ xícara) de água mineral. 1 maçã. ½ limão. Bata tudo no liquidificador e aplique nos cabelos antes de lavar. Deixe agir por 15 minutos e depois lave normalmente.
Cabelos suaves e brilhantes	I. Acrescente uma vez por semana 15ml (1 colher de sopa) de bicarbonato de sódio no shampoo. Massageie e enxágue. II. Use uma pasta de gengibre amassado. III. Lave os cabelos e enxágue com a seguinte mistura: 375 ml (1½ xícara) de água. 250 ml (1 xícara) de vinagre.

A camomila tem a propriedade de clarear a cor dos cabelos castanhos. Infusão de 375 ml (1½ xícara) de flores de camomila em 500 ml (2 xícaras) de água. Use esta infusão e enxágue.

Cabelos secos	250 ml (1 xícara) de iogurte natural. 15 ml (1 colher de sopa) de óleo de amêndoa doce. 15 ml (1 colher de sopa) de mel. 1 cenoura. ½ abacate. 1 cápsula de vitamina E. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Lave os cabelos com <i>shampoo</i> antes de aplicar a mistura. Aplique nos fios, espalhando com um pente. Enrole a cabeça com papel alumínio e espere 40 minutos. Enxágue com água morna e aplique condicionador. Repita a cada 15 dias.
---------------	--

## Massagem de abacate-manteiga

1 abacate-manteiga

Amasse o abacate-manteiga. Enxágue bem os cabelos e faça uma massagem por 5 minutos no couro cabeludo. Em seguida, envolva o cabelo em uma touca plástica para provocar o aquecimento. Deixe agir por alguns minutos e lave com shampoo não alcalino.

## Shampoo Milefóleo (Mil em folha)

125 ml (½ xícara) de água  
30 ml (2 colheres de sopa) de shampoo natural sem perfume  
15 ml (1 colher de sopa) de milefóleo seco  
15 ml (1 colher de sopa) de hortelã seca  
15 ml (1 colher de sopa) de casca picada de limão

Em uma panela tampada, ferva a água, as ervas e as cascas de limão. Retire do fogo e deixe em infusão por 30 minutos. Coe e despeje o líquido numa garrafa limpa. Acrescente o shampoo e agite bem. Use por uma semana ou guarde na geladeira e use durante um mês. Além de limpar profundamente os fios, refresca o couro cabeludo.

## Shampoo natural

O produto não é considerado apenas shampoo, mas um medicamento natural contra calvície, seborréia, queda de cabelos e outros problemas do couro cabeludo.

Apesar de o produto ser considerado um shampoo, ao aplicar no couro cabeludo ele não faz espuma, fica muito mais parecido com uma loção capilar.

- 500 ml (2 xícaras) de água
- 45 ml (3 colheres de sopa) de alecrim, camomila ou jaborandi
- 15 ml (1 colher de sopa) de cravo em pó
- 15 ml (1 colher de sopa) de canela em pó
- 15 ml (1 colher de sopa) de juá em pó

Faça um chá com a água e a erva escolhida (jaborandi para crescimento, camomila para clareamento e alecrim para fortalecimento dos fios). No chá já frio, acrescente o restante dos ingredientes.

Para cabelos oleosos, aumente a quantidade de canela e diminua a de cravo; para cabelos ressecados aumente a quantidade de cravo e diminua a de canela.

Lave 1 ou 2 vezes ao dia, massageando o couro cabeludo e deixe agir por 15 a 25 minutos. Se a pessoa tiver tempo disponível para aplicar mais de 2 vezes ao dia ou deixar o shampoo agindo por mais tempo no couro cabeludo, mais rápida será sua eficácia. É indispensável a dedicação e a disciplina no tratamento, para que obtenha o resultado esperado.

### Pré-lavagem dos cabelos

Uma vez por mês você pode fazer uma pré-lavagem dos cabelos usando  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de bicarbonato de sódio diluído em  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água morna. Enxágüe e lave normalmente. O bicarbonato abre as escamas dos fios aumentando a ação do xampu tirando o tom esverdeado provocado pelo cloro. O chá-mate frio também combate o tom esverdeado causado pelo cloro.

### Brilho nos cabelos

- 3 morangos médios

- 15 ml (1 colher de sopa) de iogurte
- 15 ml (1 colher de sopa) de aveia
- 15 ml (1 colher de sopa) de mel
- 15 ml (1 colher de sopa) de abacate

Misture os ingredientes. Lave o cabelo e aplique a mistura. Enrole uma toalha e deixe agir por 30 minutos. Enxágüe em seguida.

## Higiene

### Desodorante

Polvilhe as axilas depois de lavadas com bicarbonato de sódio.

Óleo essencial de alfazema (lavanda): coloque uma gota de óleo essencial sobre os dedos e espalhe sobre as axilas.

### Dentífrico a base de bicarbonato de sódio

Coloque um pouco de pó na escova de dentes, ele limpa, branqueia e refresca os dentes. O bicarbonato de sódio é um abrasivo. Não é recomendado usá-lo todos os dias.

O bicarbonato de sódio neutraliza os ácidos responsáveis pelas cáries. Refresca em gargarejo.

### Dentífrico a base de limão

Dentes brancos e sem tártaro. O suco de limão serve para os dentes amarelos de nicotina.

### Dentífrico a base de sal

É o melhor dos dentífricos. Sem dosagem coloque a quantidade que você quiser, utilize o sal marinho polvilhado na escova de dentes. É eficiente e barato.

### Dentífrico a base de tomilho

Triture o tomilho seco até obter um pó. Mergulhe a escova de dentes no pó e escove-os, enxágüe normalmente. O tomilho é um desinfetante poderoso. Combate o mau hálito.

**Olheiras**

Para acabar com as olheiras de uma noite mal dormida, ponha sobre os olhos uma compressa de chá gelado de camomila.

Para eliminar olhos inchados e aparência de cansaço coloque sobre os olhos um saquinho de chá de camomila gelado por 10 minutos.

**Pele****Ativar a cor**

Antes de ir para a praia bata no liquidificador suco de laranja com cenoura e beterraba. Passe uniformemente pelo corpo. O bronzeamento ficará mais natural e bonito.

**Hidratar e refrescar**

Descascar um pepino e utilizar a polpa no rosto. Essa fórmula serve para tonificar e limpar a pele. Coloque-os em rodela sobre o rosto. O pepino hidrata e refresca.

**Hidratar e refrescar II**

Faça uma pasta com a polpa de um abacate e passe como um creme sobre o rosto. Deixe agir por 12 horas

**Hidratar e limpar III**

Faça uma máscara com 45ml (3 colheres de sopa) de mel, 30 ml (2 colheres de sopa) de açúcar e uma colher de sopa de uma loção hidratante. Misture e aplique sobre a pele.

**Acnes**

Misture 2 tomates com óleo de oliva até obter uma pasta não muita líquida. Faça uma máscara e deixe agir por 10 minutos.

**Limpar profundamente a pele**

125 ml (½ xícara) de farinha de aveia  
30 ml (2 colheres de sopa) de leite  
15 ml (1 colher de sopa) de sal-marinho

Misture os ingredientes, esfregue no corpo e enxágue. O sal é um excelente esfoliante, tira as sujeiras incrustadas dentro da epiderme. Cuidado com as áreas sensíveis.

**Máscara contra as rugas**

Lave e seque 3 ou 4 folhas de alface. Cozinhe com óleo de oliva. Deixe esfriar um pouco e aplique esta máscara no rosto durante 15 minutos.

**Pele oleosa**

15 ml (1 colher de sopa) de pepino  
15 ml (1 colher de sopa) de levedo de cerveja  
10 ml (½ colher de sopa) de mel

Bata tudo acrescentando soro fisiológico para dissolver melhor a mistura. Esta receita é indicada também para tratamento de pele com bolhas de sol e acne.

**Pele oleosa ou mista**

30 ml (2 colheres de sopa) de suco de um limão  
15 ml (1 colher de sopa) de mel (para peles secas);  
5 ml (1/3 colher de sopa) de açúcar.

Misture os ingredientes e massageie a pele suavemente com movimentos circulares. Deixe secar. Enxágue bem com água. Esta máscara é ótima para limpar e afinar a pele, deixando-a mais macia e clara, pois ajuda a retirar as células mortas.

**Pele áspera**

Faça uma esfoliação caseira com ½ copo de iogurte natural misturado com um pouco de açúcar. Massageie todos os lugares ressecados, enxágue com água morna e passe óleo de amêndoas ou creme hidratante.

**Depilação**

Depois da depilação com cera, passe um limão cortado em dois sobre as pernas para atrasar o crescimento dos pêlos.

**Cuidado:** Ao usar limão não se exponha ao sol, pois pode causar manchas na pele.



Pele seca

500 ml (2 xícaras) de água  
375 ml (1½ xícara) de flores de camomila

Faça uma infusão, coe e use esta solução. A camomila é anti-inflamatório e amacia a pele seca. Aliviando os olhos irritados.

### Ressecamento

A água do banho sempre deve ser morna e o sabonete deve ser usado sem excesso, para não ressecar a pele. Procure usar sabonetes com óleos essenciais de glicerina o de sabão de coco que agredem menos a pele. Depois do banho, passe um óleo no corpo ainda úmido e a seguir tome uma ducha fresca rápida. Enxugue bem a pele para evitar umidade, com uma toalha felpuda e macia, sem esfregar, massageando bem para ativar a circulação.

### Transpiração

Evite roupas de tecidos sintéticos. Compressas ou banhos de chá preto combatem o excesso de transpiração. Um bom desodorante caseiro pode ser preparado com uma medida de água, a mesma medida de álcool de cereais (à venda em farmácias de manipulação) e de bicarbonato de sódio.

### Unhas

1 litro (4 xícaras) de água morna  
30 ml (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio

Para ter mãos suaves, deixe-as de molho nesta solução antes de ir a manicure.

#### Unhas I

Deixe de molho os dedos dentro de um banho de limão. Ajuda a limpeza do contorno das unhas.



## Festa Ecológica

Reduza o uso de papel. Convide seus amigos utilizando a internet e o telefone.

Reduza o uso de materiais descartáveis. Solicite a alguns amigos que tragam de casa, pratos e talheres para completar o serviço.

Reutilize papéis de embrulho e fitas.

Use sacolas retornáveis para carregar os presentes e os ingredientes que serão utilizados na festa. São práticas e resistentes. Evitam o acúmulo de sacolas plásticas na sua casa.

Não perca preciosas horas embrulhando seus presentes com papéis e fitas. Use a técnica do FUROSHIKI (p.40). A embalagem fica bonita e ainda pode ser reaproveitada várias vezes.

Se você tiver que levar algum prato preparado para uma recepção especial ou festa, utilize recipiente reutilizável.

Compre as bebidas em embalagens de tamanho econômico e sirva em jarras.

Deixe as lixeiras bem à vista durante as festas. Seus convidados poderão facilmente depositar garrafas, objetos de plástico, metais e outros resíduos a fim de serem reciclados. A limpeza será facilitada.

Compre os ingredientes em pacotes. São mais baratos e tem embalagens reduzidas.

Escolha os produtos com embalagens reaproveitáveis.

Faça compostagem com os seus resíduos de cozinha.

As festas são oportunidades para demonstrar generosidade. Seus armários estão cheios de brinquedos, de livros, de roupas e outros objetos em boas condições que você não usa? Porque não dar uma segunda vida a eles e fazer alguém feliz.





### Colaboradores e Agradecimentos...

- Anabella Aprato Medeiros Sartori - Farmacêutica responsável pela avaliação da segurança toxicológica das receitas.  
 Andre Lavallée - Vice-Presidente do Comitê Executivo da Prefeitura de Montreal e responsável do meio-ambiente.  
 Antonina da Rosa - Teóloga, pela sua cumplicidade eficiente.  
 Antonio Carlos Silveira Jr - Estudante.  
 Carlos Alberto Schröder Stahl - Empresário (Armazém da Esquina).  
 Carlos Idiart - Designer.  
 Cecília Silva - Manequim.  
 Cláudia Dreier - Jornalista.  
 Cláudia Lulkin - Ambientalista, Nutricionista e Educadora Popular.  
 Cláudia Martins - Empresária (Centro Namaste).  
 Cláudia Nardin - Química, pela ajuda para escolher as receitas.  
 Cristine Crispim - Fisioterapeuta, pelas dicas sobre as posturas adequadas de trabalho.  
 Daniela Idiart - Arquiteta e Urbanista.  
 Eduardo Deva - Chefe de Cozinha.  
 Eduardo Geremia - Auxiliar Administrativo e Filósofo.  
 Elisângela Vianna Freire - Empresária, pelas dicas e orientações para o livro.  
 Elisângela Fofonka Texeira - Pedagoga.  
 Fernanda Bastian - Estudante de Gestão Ambiental, por sua presença.  
 Ingrid Machado Padilha - Estudante e Modelo.  
 Fernando Fuão - Professor de Arquitetura e Urbanismo.  
 Franqueline Mayer - Estudante de Arquitetura e Urbanismo.  
 Gilson Salles Marins - Estudante de Engenharia Mecânica.  
 João Cabrera - Doutor em Acupuntura, pelas dicas aos pontos de auto massagem.  
 Jurandir e Gustavo Zamberlam - Professores, pela correção, sugestões e orientações gerais.  
 Leandra Campo - Professora universitária de Química, pela avaliação das receitas.  
 Licia Schuch - Estudante de Arquitetura e Urbanismo, pela tradução.  
 Luciane Selgman - Empresária (Muffuletta Bar e Café).  
 Luiz Carlos Silva do Nascimento - Estudante de História.  
 Marcelo Guioux Kalil - Empresário (Restaurante Vegano Bonobo).  
 Menandro de Cintra - Administrador, pelas correções dos textos, pelas sugestões, pelo grafismo e sua disponibilidade.  
 Paulo Peixoto - Professor de Pedagogia.  
 Patrícia Lorenti - Empresária e Chef de Cozinha.  
 Rosa Maria Ellwanger - Ambientalista, pelas correções dos textos e sugestões.  
 Rosana Milbrath Cardoso - Estudante de Direito.  
 Simone Azambuja - Bióloga, a mais irredutível de nosso grupo, pela correção dos textos e sugestões.  
 Suzana Benjamin - Empresária (Danças das Cabeças).  
 Tatiane Cristina Rich - Estudante de Biologia.  
 Tamara Carnero Superti - Pedagoga.  
 Valesta Sierakowski - Empresária (Restaurante vegano Bonobo).  
 Vanessa Karine Ribeiro Teixeira Sibiel - Pedagoga.  
 Wladimir Ungaretti - Professor de Jornalismo, pelas dicas sobre o Wok.
- ¶
- Rosa Maris Rosada, pela sua capacidade de dirigir seus projetos com inteligência, por ter uma visão bem esclarecida sobre o meio-ambiente, pela sua facilidade em mobilizar, reunir e unir as pessoas, lhe dedicamos a reimpressão desta edição.

Os truques e as receitas adaptadas deste livro resultaram da pesquisa de várias fontes de vários países, portanto sem promessas, garantias ou condições.

# A Casa Limpa da Faxineira Ecológica

Denis Beauchamp

A faxina ecológica  
passo a passo

