

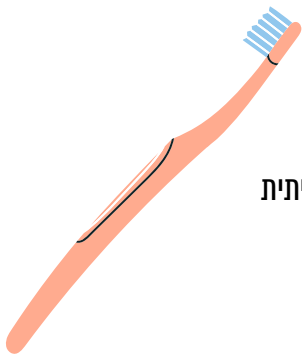
# הכנת מוצרים ביתיים

## במטבח

- במקום להשתמש במגבוני נייר ומטליות לחות חד פעמיות – להשתמש בסמרטוטי בד רב-פעמיים.
- אפשר להכין בבית כל מיני רטבים וממרחים כמו חרדל, רוטב לסלט, חומוס, טחינה, ריבה, עוגיות, רוטב עגבניות
- להברקה של כלי המטבח ניתן לשפשפם ולנקותם באבקת אפייה

## באמבטיה

- בתור סבון ידיים ניתן להשתמש בסבון שמן זית בהכנה ביתית
- את משחת השיניים הקניה כדי להחליף באבקת משחת שיניים שמכינים בבית
- התחום הקוסמטיקה כדי לשקול תחליפים כמו אבקת קקאו אורגנית בתור ברונזר, וסומק בהכנה ביתית שמתאים גם ללחיים וגם לשפתיים
- את המראות לנקות מראות עם סמרטוטי מיקרו-פיבר, עובש עם חומץ, שפופים והברקות עם סודה לאפיה, שילוב של חומץ ואבקת אפיה לניקוי ניקוז בכיור או באמבטיה



## 1. משחת שיניים למבוגרים:

חימר ירוק הוא חומר עוצמתי ביותר- מחטא, מרפא, משקם, מטהר ומוציא רעלים, לצחצח איתו כולם יכולים. להכנת משחת שיניים נקייה מרעלים- בטעם שאתם אוהבים:

ח/א/ריס:

- 3 כפות חימר ירוק (חוזאר ירוק-אפשר לאסוף מנחל חוזארים חנים ואיכותי):

- 3 כפות שמן קוקוס

- 1/2 כפית סודה לשתייה

- 1/4 כפית מלח דק

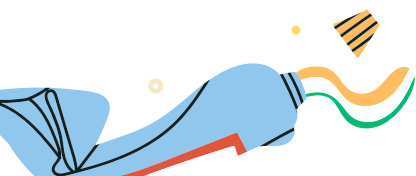
- 2 טיפות שמן מנטה אורגני- חשוב- מותר לבליעה

**ככף:** בקערה קטנה ערבבו את כל הרכיבים למרקם משחתי אחיד

**איכף:** תוכלו לשמור את המשחה בצנצנת או לקחת שפורפרת ישנה של משחת שיניים, לגזור את הפתח האחורי למלא את המשחה

ולאטום את הקצה בסוגר שקיות/אטב משרדי- ככה המשחה יוצאת כמו מהחנות... או לקחת בקבוקון של רטבים ולמלא אותו-נוח

ונשמר מעולה גם שנה!



## 2. משחת שיניים של ילדים:

חומרים:



- 3 כפות שמן קוקוס
  - 3 כפות חימר לבן (קאולין) / ורוד
  - 1/2 כפית סודה לשתיה
  - 1/2 כפית קינמון טחון (לבדוק אם הם אוהבים)
  - 1 כף קליפת תפוז יבשה טחונה היטב
  - 2 טיפות שמן אתרי תפוז אורגני (מאושר לבליעה!)
- רוצים להמתיק? ניתן להוסיף כפית דבש למשחת השיניים הזו!  
אפשר גם לטחון עלי סטיביה- ואפשר להתרגל למשהו לא מתוק;  
לשדרוג הוסיפו גליצרין צמחי אורגני-הופך את המרחה למראה קנוי לגמרי  
תוכלו להוסיף לכל המשחות טעמים שונים: שמן אתרי קינמון/עץ התה/אקליפטוס/  
ציפורן, תבלינים טחונים: עלי נים/ליקוריץ' / קינמון/ציפורן

**כּכּוּבּ:** בקערה קטנה ערבבו את כל הרכיבים למרקם משחתי אחיד

**אִיִּצְיָה:** תוכלו לשמור את המשחה בצנצנת או לקחת שפורפרת ישנה של משחת שיניים, לגזור את הפתח האחורי למלא את המשחה ולאטום את הקצה בסוגר שקיות/אטב משרדי- ככה המשחה יוצאת כמו מהחנות... או לקחת בקבוקון של רטבים ולמלא אותו- נוח ונשמר מעולה גם שנה!

## 3. הכנת סבון ביתי:

כּאִי צִבּוּרֹת חֶלְבִּים

יש לעבוד עם כפפות ומשקפי מגן.

יש לעבוד רק עם כלים מזכוכית או נירוסטה

כּאִי עֲבֹדָה:

כוס מדידה, מד חום, מערבלי ידני, משקל, קערת זכוכית, קערת נירוסטה  
קרטון חלב, תבנית, חומרים: 1 ליטר שמן זית.

ניתן להשתמש בשמן זית אשר הושרו בו צמחי מרפא וסונן מבעוד מועד.

127 גר' סודה כאוסטית

380 גר' מים מזוקקים

20 מ"ל שמנים אתרים לפי בחירה

2 כפות סה"כ של תוספות - יפורט בהמשך.

אֹפֶן כִּכְכּוּבּ:

נתחיל עם הכנת הבסיס המימי: נוסיף את הסודה הכאוסטית למים, לאט לאט. יש לשים לב לעשות את השלב הזה בחדר מאוד מאוורר, או בחוץ (עדיף). אין להתקרב עם הפנים מעל הקערה - שאיפה של האדים מסוכנת.

ניתן לסודה להתמוסס. הנוזל בשלב זה יתחמם לטמפ' מאוד גבוהה- בין 80 ל- 90 מעלות צלזיוס. ניתן לנוזל להתקרר עד שיגיע לאזור ה-45 מעלות. נחמם את השמן לטמפ' של 45 מעלות. חשוב מאוד לשים לב שהטמפ' של שני הבסיסים יהיו זהות (הבדל של עד 5 מעלות יהיה בסדר).

לאחר שלושה ימים ניתן להוציא את הסבון מהתבנית ולחתוך אותו במידת הצורך.

ניתן לסבון "לשבת" במשך חודש לפחות לפני השימוש, במקום קריר ומוצל.

מִסְסֵוֹת מְוַאֲצָאוֹת:

ניתן להוסיף זרעי פשתן, שיבולת שועל, וקינמון לקבלת סבון "פילינג".

דבש' פרחי לבנדר לקישוט.

## עיצוב הבית

מחזור יצירתי לדברים בבית:

לא זורקים. עושים "הסבה" לדברים ומרוויחים פרטי עיצוב מהממים ומיוחדים לבית:

1 

2 

3 

בגדים ישנים שהופכים לדברים שימושיים אחרים: 

צנצנות זכוכית לעששיות מעוצבות 

נרות ישנות לאגרטים מעוצבים מינימליסטים 

