

# Recepti

## 1. Dezodorans

2 žlice ekstra djevičanskog kokosovog ulja (Tvornica zdrave hrane – najpovoljnije)

2 žlice shea maslaca ili 10-15 bombončića kakao maslaca

3 žlice sode bikarbone (bez aluminijske soli)

10-15 kapi eteričnog ulja (čajevac, limun, lavanda) marke Pranarom ili Oshadhi

*Ulje i maslac otopiti na pari (s posudom vruće vode na štednjaku), u otopljenu smjesu dodati sodu b. i eter. ulje po želji, promiješati i izliti u posudicu. Povremeno promiješati ako se soda slegne na dno dok se ne učvrsti u kremastu strukturu. Ovaj omjer je količina za pola godine, po želji možete napraviti manju količinu.*

## 2. Pasta za zube u prahu

3 drvene ili keramičke žlice pročišćene zelene gline za oralnu upotrebu (Bio bio)

(umjesto gline možete staviti bijelu glinu, neem prah, aktivni ugljen..)

3 žlice brezinog šećera (po želji ga možete samljeti)

Malo cimeta, malo soli

*Sušeno lišće kadulje i mente ili 10-15 kapi eter. ulja mente/kadulje marke Pranarom (količina lišća po želji; ja ih strgam direktno s grančice na kojoj su se sušili, a količina je onolika koliko mi zapne između prstiju; recimo 1-2 jušne žlice)*

*Ako želite kremastu strukturu, možete dodati ekstra d. kokosovo ulje (2 žlice)*

*Igrajte se sa sastojcima i otkrijte pravu formulu za sebe*

Projekt: "Održivost i zdravlje"

Događaj: Zero waste radionica - Izrada kozmetike i sredstava za čišćenje, Anamarija Prgomet

Datum i vrijeme: 16. 11. 2019. od 11:00 do 13:00 sati

Mjesto: Udruga Gredica, Optujska 13, 42000 Varaždin

---

*Soda bikarbona je abrazivna i uništava zubnu caklinu!*

*Zelenu glinu možete koristiti kao masku za lice, piti za pročišćavanje organizma i sl.*

*Kokosovo ulje možete koristiti ujutro za čišćenje usne šupljine od bakterija (1 žlicu ulja mučkate u ustima 20 minuta pa ispljunete)*

### **3. Univerzalno sredstvo za čišćenje**

*U staklenu bocu pomiješajte alkoholni ocat i kore agruma (limun, naranča i sl.) ili lavandu, ružmarin..*

*Ostavite mjesec dana pa procijedite u bocu sa špricom. S ovim sredstvom možete čistiti cijelu kuću osim mramornih površina.*

*Možete ju pomiješati sa sodom bikarbonom u različitim omjerima i čistiti masnoće, pećnicu, otčepiti odvod i sl. Imate puno recepata na netu.*

### **4. Prirodni bio enzim**

900 grama ostataka voća i povrća

3 litre destilirane (prokuhane i ohlađene) vode

300 grama smeđeg šećera ili melase

*Sastojke stavite u plastičnu bocu od 5 litara i pospremite na hladno i tamno mjesto. Povremeno otvorite čep kako bi ispustili plinove. Ukoliko se pojave crvi, dodaje 100 grama smeđeg šećera. Nakon 3 mjeseca enzim je gotov. Procijedite ga u tamnu staklenu bocu i čuvajte na tamnom mjestu. Koncentrat možete razrijediti s destiliranom vodom, koristiti za čišćenje doma, čistiti povrće i voće od pesticida, kao gnojivo u vrtu, štititi biljke od nametnika, u borbi protiv komaraca i sl.*

Više pročitajte na linku:

<https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/bio-enzim>