

לנקות עם שמנים אתריים



dōTERRA® eBook

מדוע כדאי לנקות עם שמנים אתריים?

עבור חלק מאיתנו, ניקיון מזכך ועבור אחרים זוהי מטלה. לא משנה מה העמדה שלכם לגבי העניין, ניקיון הוא משימה שלא ניתן להתעלם ממנה בחיינו – במיוחד אם אנחנו רוצים להגן על בריאותנו האישית ושל המשפחה שלנו. שמירה על סביבה נקיה היא חלק חשוב מאורח חיים בריא, מאחר וזה יכול לעזור להגן על הגוף מפני בעיות בריאותיות למיניהן.

לא משנה אם אתם אוהבים או לא אוהבים לנקות, כאשר יש לכם חומרי ניקוי יעילים, קל יותר לשמור על ניקיון הבית. בעוד שאתם בוודאי יודעים שאנשים משתמשים בשמנים אתריים לשמירה על הבריאות, ייתכן ולא הייתם מודעים לעובדה ששמנים אתריים עשויים להיות מועילים ביותר עבור ניקיון. עם תכונות ניקוי טבעיות, שמנים אתריים מספקים דרך פשוטה אך עוצמתית לשמירה על הניקיון.

שמנים אתריים טבעיים ובטוחים לשימוש בקרב המשפחה

אחד הדברים המושכים ביותר בשימוש בשמנים אתריים עבור ניקוי הוא שהם מגיעים ממקורות טבעיים וכאשר משתמשים בהם כראוי, ניתן להשתמש בהם בבטחה בקרב המשפחה. שמנים אתריים מופקים מחלקי צמחים ושומרים בקפידה את המאפיינים העוצמתיים של השמן. כאשר אתם משתמשים בשמנים אתריים לניקוי, אתם מסתמכים על הרכיבים הכימיים הטבעיים המצויים בשמן כדי לספק ניקוי וטיהור חזק במיוחד. אם אתם מעדיפים להשתמש במוצרי ניקיון טבעיים, חשוב לכם להגן על משפחתכם, או רק רוצים להיות רגועים, שמנים אתריים הם פתרון לניקוי טבעי ועוצמתי נהדר לשימוש ברחבי הבית.



שמנים אתריים הם חומרי ניקוי יעילים מאחר והם עוצמתיים



בעוד ששמנים אתריים נמצאים בטבע, והם בעלי תכונות ניקוי חזקות ועוצמתיות שהופכות אותם לשימושיים בניקוי הבית. שמנים אתריים הם תמציות שנלקחו מחלקי צמחים, המשמעות של זה היא שהם מרוכזים מאוד ועוצמתיים ביותר ובנוסף הם מספקים ארומה חזקה. הכימיקלים המצויים ברכיבים של כל שמן מספקים יתרונות חזקים. מאחר ששמנים אתריים הם כל כך חזקים, דרושה רק כמות קטנה כדי לספק ניקוי עמוק. מוצרי ניקיון אחרים עשויים לדרוש כמות גדולה יותר כדי לבצע את העבודה. כן, זה אפשרי לנקות איזור שלם רק עם מספר טיפות בודדות של שמן אתרי. לאלו שתוהים אם שמנים אתריים הם חזקים כמו חומרי ניקוי אחרים, פשוט פתחו בקבוק של כל שמן אתרי ובדקו את זה בעצמכם, באופן מידי תוכלו לחוות את העוצמה וכוח של האלמנטים הטבעיים האלה.



שמנים אתריים מספקים אלטרנטיבה לחומרי ניקיון עם כימיקלים מסוכנים

הרבה מוצרי ניקיון הקיימים בשוק כיום הם חזקים ועוצמתיים, אך מכילים כימיקלים שעלולים להיות מסוכנים. בעוד שהמוצרים האלה מתיימרים לספק יתרונות ניקוי יעילים, לעתים קרובות הם מכילים כימיקלים סינתטיים השנויים במחלוקת ורכיבים שעלולים לסכן את משפחתכם בעת השימוש ברחבי הבית. היופי בשימוש בשמנים אתריים לניקוי הוא שהם מכילים רק את הרכיבים הכימיים הטבעיים שנמצאו בתוך השמן, אז כאשר אתם משתמשים בכמות סבירה, הם אינם מהווים סיכון והם בטוחים לשימוש ברחבי הבית. אם יש לכם ילדים קטנים בבית, או שאתם רוצים לוודא שמשפחתכם אינה נחשפת לרעלים וכימיקלים מיותרים כל יום, שמנים אתריים יספקו פתרון בטוח וטבעי לשמירה על ניקיון הבית.



רבגוניות

אחד היתרונות העיקריים של שימוש בשמנים אתריים לניקוי הוא שהם כאלה רב תכליתיים. שמן יחיד יכול להיות שימושי לניקוי חלקים שונים בבית או לכמה משימות ניקיון קשות. בדרך כלל, נדרש עבור זה ארון שלם מלא במוצרי ניקוי שונים כדי לשמור על ניקיון הבית כולו. מאחר ושמנים אתריים הם חזקים ויעילים, שמן אחד יכול לשמש למגוון עבודות, החל במטבח ועד השירותים, לטהר את האוויר, לנקות לכלוך דביק, עזרה בכביסה ועוד. ניתן להשתמש בשמנים אתריים גם להכנת חומר ניקוי המותאם לכם באופן אישי, המאפשר לכם ליצור כל שמן להעדפות או צורכי הניקוי האישיים שלכם. כאמור, האופי החזק של שמנים אתריים גורם לכך שלא תזדקקו להרבה שמן כדי להשלים משימת ניקוי. כשזה מגיע לניקוי בעזרת שמנים אתריים מעט חומר נדרש לעבודת ניקוי יסודית, וזאת הסיבה לכך שהרבה אנשים מאמינים שזה פתרון חסכוני יותר לאורך זמן.

להנות מהארומה המקסימה של השמנים האתריים בזמן הניקיון

אולי אחת הסיבות הגדולות ביותר ליתרון של ניקוי עם שמנים אתריים היא שיהיה לכם ערך מוסף של הנאה מהארומה של השמנים האתריים בזמן הניקיון. להרבה חומרי ניקוי יש ריח חזק או לא נעים כי הם מלאים בכימיקלים סינתטיים וברכיבים לא טבעיים. כאשר אתם משתמשים בשמנים אתריים לניקיון, תוכלו להריח את הניחוח הנעים שהם מפיקים – ניחוח שיכול להישאר למשך כמה שעות. שימוש בשמנים אתריים עם תכונות של עידוד, רענון והמרצה יגרמו לבית שלכם להרגיש נקי במיוחד.

מדוע כדאי לנקות עם שמנים אתריים?

- טבעי ובטוח לשימוש בבית
- עוצמתי, חזק ויעיל
- אלטרנטיבה לחומרי ניקוי עם רעלים וכימיקלים מסוכנים
- מציע אפשרויות מגוונות לניקוי
- יוצר ארומה נקייה ומזמינה

איך משתמשים בשמנים אתריים בניקיון

2

ברגע שאתם מצויידים בידע הבסיסי של בטיחות השימוש בשמנים אתריים, זה הזמן להתחיל לנקות! כאמור, ישנם שמנים אתריים רבים בעלי מרכיבים כימיים עם תכונות ניקוי, אבל חלקם שימושיים יותר לניקוי ביתי מאחרים. כדי להחליט אילו שמנים אתריים יהיו יעילים יותר עבור ניקוי כללי של הבית הסתכלו על הרשימה הבאה.

שמנים אתריים עם תכונות ניקוי יעילות עבור ניקיון הבית

מליסה	ציפורן	תווה
מור	זרעי כוסברה	בזיליקום
אורגנו	ארז	ברגמוט
פטיט גריין	אקליפטוס	קסיה
אשוח סיבירי	לימון	ארז
תימין	ליים	עלי כוסברה
תפוז בר	עץ הטה	קינמון

לאחר שבחרתם לכם מספר שמנים יעילים לניקוי, אתם מוכנים להתמודד עם כל עבודת ניקיון טורדנית ברחבי הבית. להלן כמה מהדרכים הקלות ביותר לשימוש בשמנים אתריים לניקוי:

ניקוי האוויר והרחקת ריחות

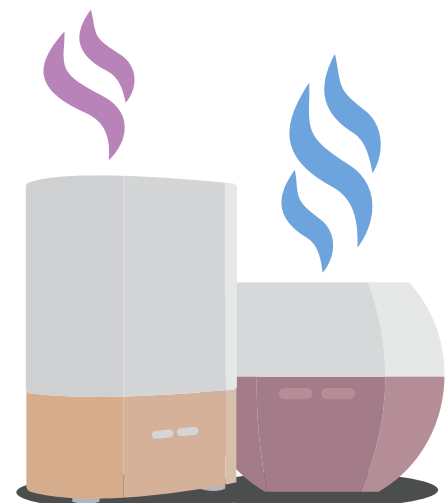
אחד השימושים הטובים ביותר עבור שמנים אתריים ברחבי הבית הוא לעזור בניקוי האוויר על ידי יצירת ניחוח נעים ומזמין. לא רק שאתם יכולים להשתמש בשמנים אתריים בעלי תכונות ניקוי כדי ליצור אוויר נקי בתוך הבית, אלא אתם יכולים גם להפיג ריחות לא נעימים על ידי החלפתם בניחוח חזק של שמנים אתריים.

רשימה של השמנים האתריים הטובים ביותר לניקוי האוויר:

תימין תפוז בר	לימון ליים עץ התה	תוויה אקליפטוס לבנדר
------------------	-------------------------	----------------------------



נסו להוסיף את השמנים האתריים האלו לדיפיוזר בכל אזור בבית כדי לעזור להיפטר מריחות לא רצויים או כדי ליצור אוויר נקי לנשימה. אפשר גם לשלב מספר שמנים אתריים לתוך הדיפיוזר ליצירת ארומה מותאמת אישית. נסו כל אחד משילובי השמנים ליצירת ניחוח מרענן וייחודי:



בנוסף לשימוש בשמנים אתריים בדיפיוזר ברחבי הבית, אתם יכולים להכין תרסיס שמנים אתריים כדי ליצור ניחוח נעים ומזמין בכל חדר.

תרסיס שמנים אתריים לחדר

רכיבים

20 טיפות שמן לימון
20 טיפות שמן אשכולית
20 טיפות שמן ליים
מים מזוקקים

הוראות הכנה

- הוסיפו את השמנים האתריים ולאחר מכן את המים לתוך בקבוק ספריי מזכוכית. במידה ואתם משתמשים בבקבוק גדול ייתכן ותרצו להוסיף קצת יותר מהשמנים האתריים.
- לרענן החדר, נערו את הבקבוק היטב ורססו בנדיבות.

התקינו מסנן אוויר חדש

ניתן לקבוע את איכות האוויר בבית שלכם לפי גיל ומצב מסנן האוויר שלכם. אם עבר זמן רב מאז שהחלפתם את מסנן האוויר בבית שלכם, שקלו להחליף אותו לחדש. כשאתם אתם מחליפים את המסנן, הוסיפו כמה טיפות של שמן אתרי למסנן כדי לעזור לטהר את האוויר בכל הבית.

במקום להשתמש בתרסיסי טיהור אוויר מסחריים עם מרכיבים מפוקפקים ברחבי הבית שלכם, אתם יכולים להכין מטהר אוויר טבעי משלך באמצעות סודה לשתייה ושמנים אתריים בלבד.

מטהר אוויר טבעי

רכיבים

¼ כוס סודה לשתייה
5-6 טיפות שמן אתרי

הוראות הכנה

- שימו ¼ כוס סודה לשתייה בצנצנת קטנה. הוסיפו 5-6 טיפות של שמן אתרי המועדף עליכם של dōTERRA
- שימו פיסת בד על פתח הצנצנת ואטמו עם גומייה
- כדי לשמור על ריח רענן של אזור, הניחו את הצנצנת על משטח יציב ונערו לעתים קרובות כדי להפעיל את הריח הרענן
- אם הריח מתחיל לדעוך, פשוט הוסיפו 2-3 טיפות שמן אתרי לצנצנת

אם אתם אוהבים לקשט את ביתכם עם פוטפורי (אוסף פרחים יבשים, עלים, עשבים ותבלינים) מבושמים, אתם יכולים בקלות לשלב שמנים אתריים לתוך מתכון פופולרי שיתנו לכל חדר ארומה מזמינה

פוטפורי עם שמנים אתריים

שמנים מומלצים

קינמון
קסיה
וטיבר
תפוז בר
ציפורן
ג'ינג'ר
הל

רכיבים מומלצים

קליפות תפוז
כוכב אניס
עלי דפנה
מקלות קינמון
(פולי וניל) (חתוכים לחתיכות קטנות)
זרעי הל
פרוסות תפוח מיובש
ג'ינג'ר מסוכך
ציפורן
לקט תבלינים
אגוז מוסקט שלם

הוראות הכנה

1. הניחו את עשבי התיבול והתבלינים הרצויים לתוך מיכל או קערה. מערבבים ומרכיבים לפי רצונכם.
2. מוסיפים 3-5 טיפות שמן אתרי על גבי אוסף עשבי התיבול.
3. לאחר מספר שבועות הארומה תתחיל לדעוך. הוסיפו עוד כמה טיפות שמן כדי להחיות את הריח.

ניקוי משטחים ברחבי הבית

רבות מתכונות הניקוי שיש לשמנים אתריים הופכים אותם ליעילים לניקוי משטחים בכל הבית. כאשר אתם ממהרים, אתם יכולים פשוט להוסיף טיפה קטנה של שמן אתרי כמו לימון למשל או ברגמוט למטלית רטובה, ולנגב משטחים במטבח או בחדר האמבטיה.



לצורך ניקוי שגרתני, שקלו ליצור חומר ניקוי המכיל שמנים אתריים שיקל עליכם לנקות את המשטחים הפופולריים ביותר בבית.

תרסיס לניקוי כללי

רכיבים

1 כוס מים חמים

1 כוס חומץ לבן

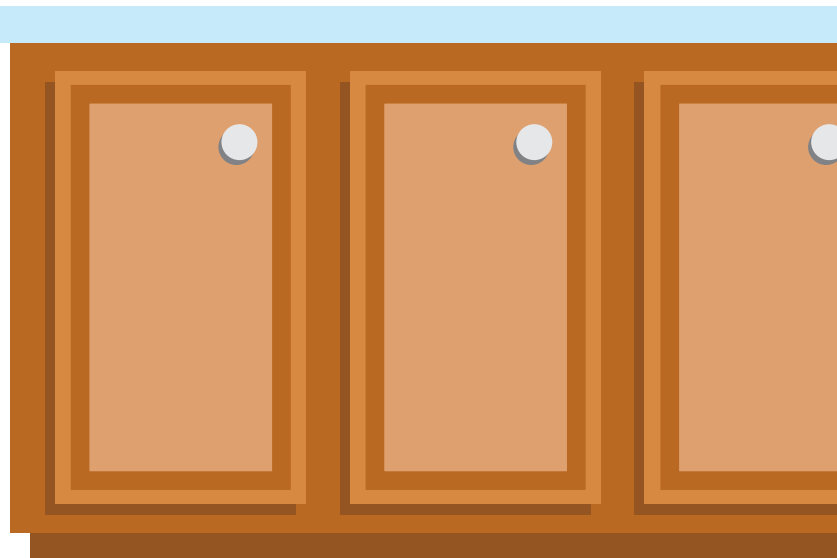
20-25 טיפות שמן אתרי (השתמשו בטפטפת שמן אם אתם רוצים מספר מדויק של טיפות)

הוראות הכנה

1. ערבבו מים וחומץ בבקבוק ספריי.
2. הוסיפו שמנים אתריים לפי בחירתכם. נערו היטב.
3. השתמשו על דלפקים, עץ, זכוכית, נירוסטה ופורצלן.
4. נגבו עם מטלית מיקרופייבר או מגבת נייר.

מטבח

בגלל שמשתמשים בכל כך הרבה משטחים במטבח בכל יום, שמן אתרי יכול להיות מועיל מאוד לשמירה על ניקיון המטבח. כבונוס נוסף, בכל פעם שאתם מנקים את המטבח באמצעות שמנים אתריים, זה ישאיר אחריו ריח מקסים שיגרום לו להרגיש נקי כפליים.



לצורך ניקוי שגרתני, שקלו ליצור חומר ניקוי המכיל שמנים אתריים שיקל עליכם לנקות את המשטחים הפופולריים ביותר בבית.

תרסיס לנקוי מקרר ומיקרוגל

רכיבים

- 1 כוס חומץ
- 2 כוסות מים חמים
- 15 טיפות שמן לימון

הוראות הכנה

- ערבבו את הרכיבים בבקבוק ספריי מזכוכית.
- רססו את התערובת במקרר או במיקרוגל, שפשו וגגבו עם מטלית לכה.

טחינת האשפה מלווה בדרך כלל בריחות לא נעימים במטבח. שקלו להכין חומר מרענן לטווחן האשפה שיאפשר להחיות ניחוחות של שמנים אתריים ולהציל את הכיור מניחוחות לא רצויים.

חומר מרענן לטווחן אשפה

רכיבים

- 2 כוסות סודה לשתייה
- 1 כוס מלח
- ½ כוס מים
- 1/3 כוס סבון קסטיליה נוזלי ללא ריח
- 30 טיפות שמן לימון, נענע או מנדרינה
- שימו לב: סבון קסטיליה נוסלי הוא סבון על בסיס ירקות שנמצא בדרך כלל בחנויות טבע

הוראות הכנה

- בתוך קערה ערבבו סודה לשתייה ומלח.
- הוסיפו סבון קסטיליה ושמן אתרי לתוך התערובת.
- הוסיפו מים כפית אחת בכל פעם תוך כדי ערבוב עם הידיים עד להיווצרות מרקם של חול לח. זה צריך להישאר ביחד כאשר לוחצים על זה. אם הוספתם יותר מידי מים, פשוט הוסיפו עוד קצת סודה לשתייה ומלח עד שהסמיכות תהיה נכונה.
- בעזרת כף מדידה מניחים על נייר פרגמנט את התערובת.
- לאחר שהתערובת הונחה על נייר הפרגמנט, תנו לזה להתייבש למשך 24 שעות או עד שזה מתקשה. מהכמות של התערובת צריך לעשות כ- 36 חומרים מרעננים לפינוי אשפה.
- לאחר התקשות, הכניסו לתוך צנצנת זכוכית או מיכל, והשתמשו בפעם הבאה שאתם רוחצים כלים. שימו 1-3 מרעננים לטווחן האשפה והדליקו אותו. מיד תריחו את השמנים האתריים המרעננים.

מקרר מיושן ומלוכלך יכול גם לתרום לריחות גסים שמסריחים את כל המטבח. כאשר המקרר שלכם צריך קצת רענון, הניחו אחד ממרענני טווחן האשפה שעשיתם בעצמכם על פי המתכון לעיל במקרר לקבלת רעננות נוספת. טבליה אחת תחזיק מעמד עד חודש במקרר. כשהריח דועך, החליפו אותו במרענן חדש כדי לשמור על ריח נפלא של המקרר שלכם.

בין אם אתם צריכים להיפטר משאריות מזון, או סתם רוצים שהכיריים שלכם ינצנצו כמו בעבר, מתכון עשוי זאת בעצמכם לחומר לניקוי כיריים יכול לעזור לכם לבצע את העבודה.

חומר לניקוי כיריים

רכיבים

- ¼ כוס סודה לשתייה
- ¼ כוס מלח שולחן
- 1 כף חומץ תפוחים
- 2 כפות מים
- 4-5 טיפות של שמן אתרי (נסו לימון, ליים, עץ הטה או שלבו את שלושתם)

הוראות הכנה

- ערבבו את כל החומרים ביחד עד קבלת מרקם משחתי ומרחו על הכיריים ועל המבערים.
- השאירו את זה למשך 15 דקות או יותר עבור לכלוך שקשה להסיר.
- בעזרת ספוג משפשפים את התערובת לתוך הלכלוך.
- הסירו עודפי חומרי ניקוי ונגבו את המשטח נקי.

במקום להשתמש בחומר ניקוי למדיח כלים שנקנה בחנות, אתם יכולים להכין טבליות ניקוי משלכם עם שמנים אתריים וחיצוק נוסף מהנוסחה הקניינית dōTERRA On Guard®.

טבליות ניקוי למדיח

רכיבים

- 1 כוס סודה לשתייה
- ¼ כוס חומצת לימון
- 1 כף dōTERRA On Guard® Cleaner Concentrate
- 5 טיפות שמן אשכולית
- תבניות סיליקון

הוראות הכנה

- שימו סודה לשתייה, חומצת לימון, dōTERRA On Guard® Cleaner Concentrate ושמן אשכולית בקערה. מערבבים יחד עד לקבלת תערובת אחידה.
- שופכים לתבניות סיליקון ומניחים לארבע שעות. מסירים את הטבליות.
- מאחסנים בכלי אטום.
- השתמשו במדיח במקום טבליות שנקנו בחנות (טבליה אחת בכל פעם).

פלדת אל חלד

בעוד ניירוסטה היא חומר נפלא שיש במטבח, היא יכולה להתלכלך בקלות מאוכל וטביעות יד. כדי לשמור על הניירוסטה במטבח נקייה ונוצצת, פשוט מלאו בקבוק ספריי עם חומץ לבן לא מדולל ותוסיפו 6 טיפות שמן אתרי לימון. רססו על מוצרי הניירוסטה ונגבו למראה נקי ורענן.

חדר האמבטיה

אם ניקוי חדר האמבטיה הוא המטלה הכי פחות אהובה עליכם, אתם יכולים להפוך אותה למשימה הרבה יותר קלה עם קצת עזרה של שמנים אתריים. בעזרת עוצמתם של השמנים האתריים, הם יוכלו לעשות עבורכם את רוב העבודה, ניקוי חדר האמבטיה יהפוך במהרה לעבודה הכי קלה בבית.



חומר לניקוי השירותים

אתם חוששים לנקות את האסלה? עם קצת עזרה של שמן עץ התה, תוכלו בקלות לבצע מהפך ולהפוך אותם מנצנצים. ערבבו $\frac{1}{2}$ כוס סודה לשתייה, 10 טיפול של שמן עץ התה ו- $\frac{1}{4}$ כוס חומץ לבן ישירות לתוך האסלה. שפשפו את האסלה תוך כדי הפעולה של החומץ והסודה לשתייה.



שאריות סבון טורדניות או כתמי אריחים יכולים להפוך את ניקוי חדר האמבטיה למטלה גדולה. עם כוח הניקוי של שמן לימון תוכלו ליצור חומר ניקוי כללי חזק לניקוי חדר האמבטיה שייתן חיים חדשים לחדר האמבטיה שלכם.

טיפ: חומר הניקוי הזה יכול לשמש גם לניקוי כיור המטבח, מקרר או רצפות

חומר ניקוי עדין לחדר האמבטיה: אריחים, שירותים

רכיבים

$\frac{3}{4}$ 1 כוס סודה לשתייה

$\frac{1}{4}$ כוס סבון קסטיליה נוזלי ללא ריח

1 כף מים

1 כף חומץ

5-10 טיפות שמן לימון

הוראות הכנה

1. ערבבו סודה לשתייה וסבון קסטיליה בקערה.

2. הוסיפו מים וערבבו.

3. הוסיפו חומץ ושמן אתר. המרקם צריך להיות כמשחה רכה.

4. מרחו על האיזור שברצונכם לנקות ותנו לזה לעמוד למשך 5-10 דקות.

5. לאחר כ- 10 דקות, שפשפו ולאחר מכן נקו עם מטלית נקיה.

שימו לב: מכינים בכמות קטנה ומאחסנים בכלי אטום. הכמות הזו מספיקה לשימוש פעמיים עד ארבע פעמים

לדרך קלה עוד יותר לנקות את האסלה, שקלו להכין טבליות לניקוי אסלה. פשוט זרקו לשירותים ברגע שאתם רוצים לנקות ולרענן את השירותים.

טבליות לניקוי שירותים

רכיבים

- 1 כוס סודה לשתייה
- $\frac{1}{4}$ כוס חומצת לימון
- $1\frac{1}{2}$ כף סבון קסטיליה נוזלי ללא ריח
- 15 טיפות שמן (נסו ליים, עץ התה, אשוח סיבירי, לימון, כוסברה או צרו שילוב מהשמנים האלו כרצונכם)
- תבניות סליקון

הוראות הכנה

- ערבבו סודה לשתייה וחומצת לימון יחד עד לאיחוד.
- מערבבים לאט את הסבון הקסטילי והשמנים האתריים. מערבבים עד שהתערובת מזכירה חול רטוב.
- מעבירים את התערובת לתבנית ונותנים לזה להתייבש לפחות לארבע שעות. אם התערובת יוצאת מהתבנית לחצו בחזרה למטה.
- לאחר שהתייבש, מוציאים את הטבליות מהתבנית ומאחסנים בכלי אטום.
- כדי להשתמש, פשוט זרקו אחד לאסלה, המתינו עד שטבליה תפסיק לבעבע והתחילו לקרצף.

