

Do it yourself (DIY) – Rezepte für Haushalt und Bad

Zahnpasta nach Shia Su

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Natron
- Optional: 1 TL Xylitol (Birkenzucker) oder ½ TL fluorierendes Salz
- 5 Tropfen naturreines ätherisches Teebaumöl
- 12 Tropfen naturreines ätherisches Pfefferminzöl
- ½ - 1 TL Curcuma

Mundspülung

- 240 ml abgekochtes Wasser
- 1 TL Natron
- 5 Tropfen Minzöl
- 5 Tropfen Teebaumöl
- Optional: 1 TL Xylitol

Deo nach Shia Su

- 1 – 2 TL Natron
- 100 ml abgekochtes, auf unter 50 °C abgekühltes Wasser
- 8 – 10 Tropfen naturreines ätherisches Limettenöl (nicht einfach weglassen!)
- 2 Tropfen Teebaumöl (bekämpft zusätzlich Bakterien)
- 1 Sprühflasche

Natron unter Rühren auflösen, in die Sprühflasche füllen. Öle dazugeben, kräftig schütteln.

Vor Gebrauch ebenfalls kräftig schütteln

Tipp: Klamotten vor Deo-Wechsel gut waschen!

Geschirrspülmittel

Weiches Wasser

1 Teil Geschirrspülsalz
3 Teile Waschsoda
1 EL (20 g) pro Waschgang

Hartes Wasser

2 Teile Zitronensäure
2 Teile Waschsoda
1 Teil Geschirrspülsalz

Klarspüler

50 g Zitronensäure
200 ml Wasser
300 ml Weingeist, Brenn-, Ansatzspiritus, Wodka o. Doppelkorn

Alternativen:

- 1 – 2 Scheiben Zitrone bei weichem Wasser in die Spülmaschine legen
- Essig oder Essigessenz ins Klarspülerfach geben