

Μια Άλλη Ζωή

Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση

Οικολογική Συνύπαρξη

Οι δράσεις των εργαστηρίων Οικολογικής Συνύπαρξης προωθούν την υιοθέτηση ενός πιο βιώσιμου τρόπου ζωής όπου όλοι μαζί θα ανακαλύπτουμε νέες ιδέες για να ζούμε καλύτερα, να φροντίζουμε το περιβάλλον μας και να κάνουμε εξοικονόμηση πόρων και αγαθών.

Θα αναζητήσουμε βέλτιστες πρακτικές με στόχο η μετάβαση σε μια οικολογική συνύπαρξη να είναι πιο εύκολη, εμπνευσμένη και διασκεδαστική.

Οικολογικός καθαρισμός, μόνο οφέλη

- **Είναι πρακτικό.**

Τα περισσότερα από τα υλικά που θα χρησιμεύσουν ως βάση για τα καθαριστικά που θα φτιάξουμε, τα έχουμε συνήθως έτσι κι αλλιώς στη κουζίνα μας και τα υπόλοιπα είναι εύκολο να τα προμηθευτούμε.

- **Είναι οικονομικό.**

Τα υλικά που χρησιμοποιούμε ως βάση είναι πιο φθηνά, και ακόμα φθηνότερα όταν αγοράσουμε μεγαλύτερη ποσότητα.

- **Είναι καλύτερο για τον οργανισμό μας.**

Αποφεύγουμε την επαφή με τοξικά και χημικά προϊόντα, πολλά από τα οποία είναι αποδεδειγμένα επικίνδυνα.

Σημ: Μερικά από τα συστατικά που θα χρησιμοποιήσουμε, παρόλο που δεν είναι τοξικά, χρειάζονται προσοχή στους χειρισμούς καθώς όταν ανακατευτούν προκαλούν χημικές αντιδράσεις οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς.

- **Είναι οικολογικό!**

Τα βασικά υλικά για μια οικολογική συντήρηση και καθαριότητα του σπιτιού, είναι φιλικά προς το περιβάλλον, είναι βιοδιασπώμενα και εντάσσονται εκ νέου στον κύκλο της ύλης χωρίς να μολύνουν τον υδάτινο ορίζοντα. Επίσης, πολλά διατίθενται χύμα και έτσι αποφεύγουμε συσκευασίες και απορρίμματα.

Λίγη εξάσκηση και καλή παρέα και δεν θα χρειαστεί να
ξανα-αγοράσετε απορρυπαντικά -
αφρόλουτρα-σαπούνια-αποσμητικά- οδοντόκρεμες και άλλα
πολλά!

ΞΕΚΙΝΑΜΕ

Φροντίζουμε τον εαυτό!

Θα φτιάξουμε τα εξής:

- ★ Σαπούνι χεριών
- ★ Αφρόλουτρο
- ★ Σαμπουάν
- ★ Αποσμητικό
- ★ Οδοντόκρεμα
- ★

Θα χρειαστούμε:

- ★ Πράσινο σαπούνι
- ★ Έλαια
- ★ Γλυκερίνη
- ★ Ελαιόλαδο
- ★ Μέλι
- ★ Βούτυρο καριτέ
- ★ Μελισσοκέρι
- ★ Μαγειρική σόδα
- ★ Κορν φλάουρ
- ★ Λάδι καρύδας

- ★ Κατσαρόλα
- ★ Μπολ
- ★ Κουτάλα
- ★ Δοχεία
- ★ Ζυγαριά
- ★ Τρίφτη

★ Σαπούνι χεριών

Υλικά:

- 1 μπάρα (175-200 γρ) σαπούνι από ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας γλυκερίνη
- Αιθέριο έλαιο

Τρίβουμε τη μπάρα. Σκεπάζουμε το τρίμμα με χλιαρό νερό, όσο χρειάζεται για να σκεπαστεί. Μπορούμε να σταματήσουμε εδώ. Το αφήνουμε να κρυώσει και ανάλογα αν θέλουμε να είναι πηχτό προσθέτουμε νερό.

Αλλιώς μπορούμε να προσθέσουμε γλυκερίνη και έλαιο. Αν το μείγμα μας βγει νερούλο, το ξαναζεσταίνουμε και προσθέτουμε σαπούνι, αν είναι πηχτό το ζεσταίνουμε και προσθέτουμε νερό.

Σημ: προφανώς μπορούμε πολύ απλά να χρησιμοποιήσουμε απευθείας τη μπάρα σαπουνιού.

★ Σαπούνι για όλες τις χρήσεις

Υλικά:

- 1 μπάρα σαπούνι (175-200 γρ)
- Αιθέριο Έλαιο

Η διαδικασία είναι η ίδια. Προσθέτουμε λεβάντα για χαλάρωση, τεϊόδεντρο για ευαίσθητες περιοχές, μέντα για ξύρισμα, αγιόκλημα για τα χέρια κτλ....και είναι κατάλληλο για όλα το σώμα, και τα μαλλιά!

★ Σαμπουάν

Υλικά:

- 125 γρ σαπούνι
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι έγχυμα χαμομήλι για ξανθά μαλλιά η δεντρολίβανο για καστανά
- 1 κ.γ ελαιόλαδο
- 8 κ.σ γλυκερίνη
- 20 σταγόνες έλαιο (προεραϊτικό)

Ανακατεύουμε σαπούνι και έγχυμα σε 250 μλ ζεστό νερό. Μόλις λιώσουν όλα (μισή ώρα περίπου)προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά και βγάζουμε από τη φωτιά. Μόλις κρυώσει λίγο προσθέτουμε γλυκερίνη ανακατεύοντας συνεχώς. Αφου κρυώσει εντελώς προσθέτουμε έλαιο.

★ Σαμπουάν (2)

Υλικά:

- 1 κούπα μέλι
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1 κούπα τριμμένο πράσινο σαπούνι

Λιώνουμε το σαπούνι σε bain marie μέχρι να γίνει πολτός, προσθέτουμε το μέλι και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε να κρυώσει.

★ Οδοντόκρεμα

Υλικά:

- 2 κ.σ λάδι καρύδας
- 2 κ.σ μαγειρική σόδα
- 2 κ.σ σκόνη μαγνησίου-ανθρακικού ασβεστίου
- 2 κ.γ ξυλιτόλη
- 2 κ.γ θαλασσινό αλάτι
- 20 σταγόνες μέντα

Ανακατεύουμε και είναι έτοιμη.

Σημ: υπάρχει και πιο απλό!! 1 κ.γ μαγειρικής σόδα σε λίγο νερό, ανακατεύουμε να γίνει σαν πολτός και πλένουμε τα δόντια μας

★ Αποσμητικό

Υλικά:

- 1 κ.γ βούτυρο κακάο
- 1 κ.γ λάδι καρύδας σε στερεή μορφή
- 1 κ.γ βούτυρο καριτέ
- 1 κ.γ μελισσοκέρι
- 1 κ.γ μαγειρική σόδα
- $\frac{1}{2}$ κ.γ κορν φλάουρ η αραρούτι
- $\frac{1}{4}$ κ.γ βιταμίνη E
- 15 σταγόνες τειϊόδεντρο

Λιώνουμε τα βούτυρα, το μελισσοκέρι και το λάδι σε bain marie, βγάζουμε από τη φωτιά και βάζουμε τα επόμενα 2 σε σκόνη και ανακατεύουμε. Αφήνουμε να κρυώσει και βάζουμε τη βιταμίνη και τις σταγόνες, το αφήνουμε να κρυώσει και να σταθεροποιηθεί.

★ Αποσμητικό (2)

- 1 κ.σ μαγειρική σόδα
- 2 κ.σ λάδι καρύδας (στερεά μορφή)
- 10 σταγόνες τειϊόδεντρου

Ίδια διαδικασία

Επόμενο βήμα!

- ★ Κρέμα προσώπου
- ★ Κρέμα χεριών
- ★ Κρέμα σώματος
- ★ Αντηλιακό
- ★ Σπρευ για ηλιακά εγκαύματα
- ★ Αντικουνουπικό
- ★ Μεικ απ
- ★ Αιλαινερ

Και άλλα πολλά!