

УДК 64.011.4  
ББК 37.279  
Л93

Bruce Lubin and Jeanne Bossolina-Lubin  
WHO KNEW? 10,001 HOUSEHOLD SOLUTIONS

© 2018 Castle Point Publishing Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved.

В оформлении переплета использованы иллюстрации:  
peace\_art, ArtMari, lineartestpilot, vectorwin, Natasha Pankina, wercktorr,  
Daniela Barreto, BY213 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
godfather744431, Leely, LizavetaS, Julia\_Snova, Tiwat K, Nataliia Machula,  
Drawlab19, Katyau, Artur Balytskyi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Любин, Брюс.**

Л93

Кто бы знал?! 10 001 умное решение для вашего дома : как спасти любимые вещи, отмыть кухню натуральными чистящими средствами, реанимировать старый аккумулятор и другие простые лайфхаки для тех, кто хочет сэкономить / Брюс и Жанна Любин ; [перевод с английского Т. Л. Платоновой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 400 с. : ил. — (Подарочные издания. Досуг).

ISBN 978-5-04-107039-7

Независимо от того, убираетесь ли вы дома или готовите еду, улучшаете свой внешний вид или боретесь с простудой, — это незаменимое руководство поможет вам найти простые и естественные решения повседневных задач, требующие только базовых и недорогих предметов многократного использования, которые есть под рукой в каждом доме. Уксус, пищевая сода, лимоны, скотч и пиво — всего лишь несколько универсальных инструментов, необходимых для устранения запахов, сохранения пищи свежей, избавления от вредителей, увеличения пространства для хранения, снятия стресса и многого другого. С помощью простых инструкций вы откроете для себя умные и креативные способы сделать свой дом — и себя — красивым, экономя при этом время и деньги.

УДК 64.011.4  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-107039-7

© Платонова Т.Л., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. ДОСУГ

Любин Брюс  
Любин Жанна

КТО БЫ ЗНАЛ?!

10 001 УМНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Как спасти любимые вещи, отмыть кухню натуральными чистящими средствами,  
реанимировать старый аккумулятор и другие простые лайфхаки  
для тех, кто хочет сэкономить

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Т. Сова*  
Младший редактор *И. Жукова*  
Художественный редактор *А. Гусев*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

Подписано в печать 28.07.2020. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 42,0.  
Тираж экз. Заказ

12+

book 24.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:

eksmolive  
 eksmo  
 eksmolive  
 eksmo.ru  
 eksmo\_live  
 eksmo\_live

ISBN 978-5-04-107039-7



9 785041 070397 >

В электронном виде книгу издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

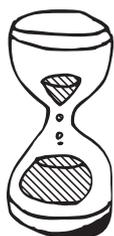


ЛитРес:  
Один клик до книги

# СОДЕРЖАНИЕ

Экономьте деньги, время и силы вместе с Брюсом и Жанной	7	Секреты выпечки	191
<b>ЧАСТЬ 1. ГЕРОИ</b>		Секретные ингредиенты и замены	204
Уксус	10	Гений гриля	212
Пищевая сода	17	Как сохранить свежесть продуктов	217
Лимон	25	Кулинарные проблемы решены!	230
Соль	33	Легкая уборка и организация пространства	239
Оливковое масло	41	<b>ЧАСТЬ 4. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ</b>	
Чай	48	Спа-процедуры на дому	248
Пиво	55	Секреты антивозрастных средств	259
Вазелин	60	Уход за кожей	265
Скотч	66	Новые приемы в уходе за ногтями	270
Аптечные (эластичные) резинки	71	Здоровые волосы	275
<b>ЧАСТЬ 2. СОВЕТЫ ДЛЯ ДОМА И АВТОМОБИЛЯ</b>		Красота просто	283
Чистая жизнь	78	Маленькие хитрости по уходу за своей внешностью	289
Спасаем кухню	86	Решения для предметов гардероба	295
Наводим блеск в ванной	95	<b>ЧАСТЬ 5. СРЕДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b>	
Устранение запаха	102	Средства против простуды и аллергии	306
Уход за полами и коврами	107	Обезболивающие	312
Палочки-выручалочки при стирке белья	114	Средства при расстройстве желудка	318
Обновляем дом	124	Чудесные снотворные	322
Умное хранение	134	Антистрессовые средства	327
Офисная техника и электронные приборы	142	Решения для оказания экстренной помощи	333
Натуральные средства от вредителей в доме и в саду	143	<b>ЧАСТЬ 6. ОТДЫХ И СЕМЕЙНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ</b>	
Генеральная уборка во дворе	149	Советы для подготовки праздников	340
Советы по содержанию домашних питомцев	166	Идеи для украшений и подарков	358
Автомобильные советы	174	Подсказки для родителей	365
<b>ЧАСТЬ 3. СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА</b>		Классный отпуск и воспоминания	375
Основы приготовления пищи	182	Алфавитный указатель	380





# ЭКОНОМЬТЕ ДЕНЬГИ, ВРЕМЯ И СИЛЫ



ВМЕСТЕ С БРЮСОМ И ЖАННОЙ

Когда почти 25 лет назад мы начали собирать советы по домоводству, то и мечтать не могли о том, что сможем превратить эти свои маленькие подсказки в серию книг и помочь такому большому количеству людей экономить время и деньги. То, что начиналось с фразы типа «Эй, а ты знаешь, что яйца хранятся дольше, если положить их вверх тупым концом?», вылилось в итоге в тысячу подсказок, советов и приемов, которые помогают нам решить проблему в ту же секунду, как только она возникла, таким образом хоть понемногу облегчая жизнь.

На страницах этой книги мы делимся нашими домашними советами и лайфхаками, проверенными временем, которые помогут и вам решать каждодневные проблемы и сэкономить деньги. Надеемся, что, дочитав книгу до конца, вы приобретете практические знания, чтобы получить максимум от каждого вашего дня и каждого вашего рубля. Мы всегда повторяем, что способы сэкономить деньги — это не обязательно что-то сложное, и надеемся, что наша книга докажет вам это. Мы гарантируем, что все 48 глав, 400 страниц и тысячи практических советов в нашей книге помогут вам сберечь свое время и деньги, — и не только.

И хотя Брюсу никогда не надоедает демонстрировать свои новейшие придумки, как, например, отогнать насекомых от барбекю, нас при всем при этом очень радуют новые маленькие секреты экономии. Например, как выжать из лимона максимум сока (стр. 183), как избавиться от повреждения на деревянной поверхности с помощью

воды (стр. 82) или смягчить кашель сладким лекарством (стр. 311). Мы многие годы собирали и опробовали тысячи таких рецептов и надеемся, что для вас они окажутся такими же полезными. На этих страницах вы также найдете идеи, которые вдохновят вас на создание собственных рецептов и интересных решений; возможно, помогут наконец сдвинуть с места застопорившийся этап ремонта дома, или избавиться от насекомых, или даже сделать спа-процедуры дома, когда завершите свои дела. (А если вам не удастся зайти так далеко, то, по крайней мере, вы узнаете, как свести то загадочное пятно с ковра!)

Самый простой способ использовать данную книгу — обратиться к алфавитному указателю в самом конце. Там вы найдете советы относительно самых разных ситуаций и вещей, от угревой сыпи (как избавиться) до молнии (воспользуйтесь карандашом, если застряла), и множество других эффективных решений проблем. В книге вы также встретите наши любимые подсказки под заголовками «Жанна говорит» и «Брюс говорит», а также советы, пришедшиеся по душе нашим читателям. А еще мы выбрали те рецепты, которые, на наш взгляд, гениальны, потому что просты. И вы, конечно же, всегда можете обратиться к содержанию и просто с удовольствием почитать о практических решениях каждодневных мелких жизненных проблем в том порядке, в котором они представлены.

После поразительного успеха нашей последней книги мы получили отклики от читателей со всей страны, которые вдохновили нас на поиск новых решений домашних проблем разного рода. Мы рады получать ваши отзывы, и не важно при этом, задаете вы нам вопросы или делитесь собственными рецептами и советами! **Не забудьте зайти к нам на сайт [WhoKnewTips.com](http://WhoKnewTips.com) или на [Facebook.com/WhoKnewTips](https://www.facebook.com/WhoKnewTips).**

С благодарностью,  
Брюс + Жанна



**А ВЫ ЭТО ЗНАЛИ**

**ЧАСТЬ 1**

# ГЕРОИ





# УКСУС

Уксус — это самое дешевое натуральное средство, которое используют для очищения поверхностей, приготовления пищи, а также для оздоровительных и косметических процедур. Внимание! Необходимо использовать исключительно белый уксус!

## НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЧИСТКИ

### Чудо с зеркалом

Заставьте ваши зеркала сиять с помощью раствора из равных частей уксуса и воды. Протрите зеркала этой смесью, используя старые газеты, а потом добавьте блеска чистой губкой для стирания с доски.

### Избавьтесь от потеков на лобовом стекле

Смочите тряпку в уксусе и протрите каждый дворник. Уксус очистит всю грязь и потеки, а еще защитит дворники от замерзания.

### Заставьте хром блестеть

Вам нужно отполировать хромированные поверхности? Все очень просто, как сам уксус. Пропитанной раствором уксуса тканью протрите поверхность, и она мгновенно засияет.

### Чтобы керамическая плитка сверкала

Чтобы керамическая плитка всегда выглядела как новая, регулярно протирайте ее губкой, смоченной в воде с добавлением капельки уксуса. Избегайте пенящихся или маслянистых чистящих средств и никогда не используйте абразивные порошки, из-за которых налет только потускнеет, а кафель будет быстрее пачкаться.

### Отбеливающее средство, не оставляющее выцветших пятен

Совсем необязательно применять жесткие отбеливающие средства, чтобы растворить въевшийся налет. Просто приготовьте пасту из пищевой соды и воды и нанесите ее на грязную поверхность. Сбрызните это место смесью из равных частей уксуса и воды. Оставьте на несколько минут, а потом ототрите пятна щеткой. После чего ополосните теплой водой и насладитесь результатом!

## Приготовьте эффективное чистящее средство для душа, а главное — натуральное

Ржавчина и плесень исключены, если использовать регулярно это средство для мытья душа. Смешайте 1 часть уксуса с 10 частями воды в пустой бутылке с пульверизатором — и можно приступать к работе. Бонус: вы не будете переживать, что токсичные вещества попадут на детские резиновые игрушки.

## Пусть ваш унитаз очищается, пока вы спите

Чтобы удалить налет от жесткой воды в унитазе, вылейте туда чашку белого уксуса и оставьте на несколько часов или на ночь, прежде чем начать чистить.

## Засорена лейка для душа? Решение — в пакете

Вы можете легко очистить лейку для душа без всяких жестких химических. Свинтите ее и положите на ночь в белый уксус, засор исчезнет. Если вы не можете открутить лейку, тогда наполните уксусом маленький прочный пакет и прикрепите его к лейке скотчем. Либо воспользуйтесь старой зубной щеткой и уксусом. Чтобы почистить экран лейки, промойте ее водой с каплей жидкости для мытья посуды.

## Очистить помутневшее стекло

Вас смущает помутневшее стекло стаканов накануне визита гостей? Это довольно распространенное явление — на стеклянной посуде появляется тонкая пленка после того, как много раз ее помойут в посудомоечной машине. Но прежде чем бежать покупать новую, попробуйте этот маленький недорогой трюк. Замочите стаканы на час в теплом уксусе. И они станут ослепительно чистыми!

## Чтобы посудомоечная машина стала как новенькая

Мыльная пленка покрывает вашу посудомоечную машину? Запустите цикл без загрузки, добавив вместо моющего средства уксус. И она засияет чистотой, а следующая загруженная партия посуды будет такой же ослепительно чистой.

## Освежите измельчитель отходов

Ваш измельчитель отходов будет работать исправно и без запаха, если раз в месяц проделывать этот простой трюк. Заполните лоток для кубиков льда белым уксусом и заморозьте его, а затем насыпьте в измельчитель отходов с десяток кубиков. Лед заточит лезвия, а уксус почистит сток.

## БРЮС ГОВОРИТ

### Как стереть переводные картинки

Будучи отцом трех мальчиков, я нашел решение этой проблемы. Смочите губку в растворе из равных частей чуть теплой воды и белого уксуса и тщательно потрите картинки. Оставьте на несколько минут. Попался слишком клейкий стикер? Пропитайте его чистым уксусом и оставьте на 15 минут.

### Оттираем въевшуюся грязь

Чтобы отмыть керамическую или виниловую плитку на полу, сделайте раствор — ½ чашки белого уксуса на 4 литра теплой воды. Это дешево, эффективно и совершенно нетоксично.

### Побеждайте запахи с помощью уксуса

Уксус впитывает и нейтрализует разные запахи — от домашних питомцев и краски до сигаретного дыма. Поставьте чашку с уксусом в любом помещении, где есть запах. На кухне попробуйте прокипятить раствор: чашка уксуса на 2 чашки воды. Через 15 минут запах должен исчезнуть. Чтобы удалить запах с моющихся предметов, добавьте 1 чашку белого уксуса в посудомоечную машину.

## ЖАННА ГОВОРИТ

### Приготовьте освежитель для машины

Чашка с уксусом, оставленная в машине на ночь, удалит запахи домашних питомцев, потной детской спортивной одежды, еды навынос и прочего!

### Как качественно очистить духовку

Чтобы уменьшить испарения после мытья сильным чистящим средством, протрите духовку белым уксусом. Он удалит остатки моющего средства, нейтрализовав его. Ваши легкие скажут вам спасибо.

### Воспользуйтесь практически бесплатным освежителем

Уксус — идеальное средство для нейтрализации запахов и удаления грязи. Держите небольшой сосуд с уксусом рядом с вентилятором системы отопления. Это сделает воздух в комнате гораздо свежее, чем если бы вы использовали освежитель воздуха. Только не забывайте менять жидкость раз в неделю.

### Освежите разделочную доску

У вас есть разделочная доска с застарелым запахом, который невозможно вывести? Избавьтесь от запаха, протерев доску белым уксусом.

### Пусть приборы засверкают

Уксус помогает убрать разводы на поверхности черных приборов. Промыв их теплой мыльной водой, потрите затем тряпкой, смоченной в чистом белом уксусе. Уксус удалит остатки мыла и заставит приборы засверкать.

### Попробуйте безупречное средство для чистки мойки из нержавеющей стали

Вы чистили мойку из нержавеющей стали дважды, но так и не смогли оттереть пятна от воды? Решение? Немножко белого уксуса. Просто потрите им пятна, и они исчезнут.

### Очистите диспенсер для льда

Так удобно иметь холодильник со встроенными диспенсерами для льда и воды. Но вы, должно быть, заметили, каким белесым становится диспенсер спустя какое-то время. И этот беловатый минеральный налет бывает сложно смыть мыльной водой. Но уксус легко справится с этим. Замочите поддон в чистом уксусе на несколько минут, а затем ототрите налет старой зубной щеткой. Ополосните его теплой водой, и диспенсер будет выглядеть как новый!

### Очистите паром засохшие остатки пищи в микроволновке

Стены микроволновки периодически оказываются заляпанными из-за «взрывов» разогреваемой пищи и напитков. Процесс ее очистки станет проще, если вы воспользуетесь уксусом. Смешайте в миске для микроволновки  $\frac{1}{2}$  чашки уксуса и чашку воды. (Если хотите, можете также добавить несколько капель лимонного сока.) Включите микроволновку на 3–5 минут, а потом не открывайте ее несколько минут, чтобы пар сделал свою работу. После этого вам будет легко оттереть любую запекшуюся на стенках массу.

### Усильте действие своего моющего средства для посуды

А вы знали, что уксус заметно усиливает чистящие свойства средства для мытья посуды? Усильте эффективность своего средства для мытья посуды, добавив пару чайных ложек белого уксуса в бутылку (слегка взболтайте ее, чтобы перемешать). В итоге у вас будет меньше расход моющего средств при мытье посуды, что сэкономит ваши деньги!

### Оттираем кофейные пятна

Промокните пятно раствором из равных частей уксуса и воды и оставьте на 10 минут. Если это скатерть или одежда, постирайте их потом в стиральной машине, как обычно. Если это ковер, тогда промокните его чистым бумажным полотенцем, а затем повторите процедуру с раствором уксуса, пока пятно не сойдет.

### Вам больше не придется покупать кондиционер для белья!

Вместо него просто используйте белый уксус. В тех же пропорциях, как жидкий кондиционер, — и вы никогда не заметите разницы.

### Как удалить пятна пота

Ваша идеально белая тенниска покрылась желтыми пятнами от пота? Уксус придет на помощь! Просто налейте небольшое количество белого уксуса прямо на пятно и аккуратно вотрите его в ткань, прежде чем стирать.

**ПРИГОТОВЬТЕ  
СОБСТВЕННЫЙ  
ОСВЕЖИТЕЛЬ  
БЕЛЬЯ!**



**В бутылку с пульверизатором налейте смесь из уксуса и воды в пропорции 1:3, плюс несколько капель эфирного масла. Сбрызните из пульверизатора одежду и дайте высохнуть!**

## СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ НА КУХНЕ

### Чтобы паста не слипалась

Обойдитесь без растительного масла, которое может заглушить вкус соуса для пасты. Используйте вместо него уксус. Добавив в кипящую воду чуточку белого уксуса, вы снизите уровень pH, это не даст крахмалу попасть в воду и предотвратит слипание пасты.

### Увлажняйте сахарную глазурь во время готовки

Чтобы не дать сахарной глазури быстро затвердеть, добавьте в нее после взбивания чуточку уксуса. Это поможет глазури сохранить влажность некоторое время, и она не высохнет у вас так быстро.

### Закончились яйца? Уксус выручит!

Вы уже начали готовить тесто и вдруг обнаружили, что яйца закончились? Просто смешайте 1 чайную ложку уксуса с 1 столовой ложкой пищевой соды взамен каждого требуемого яйца. Это сочетание заменит яйца, если вам надо замесить тесто.

### Один простой шаг для получения более воздушных меренг

Когда будете готовить меренги, добавьте  $\frac{1}{4}$  чайной ложки белого уксуса на каждые три яичных белка и посмотрите, как сильно они поднимутся.

### Как легко промыть фрукты и овощи

Приготовьте свое недорогое, но эффективное средство для промывания овощей и фруктов. Просто сбрызните небольшим количеством уксуса фрукты и овощи и ополосните их. Естественно, легко, умно.

### Раствор, который понравится вашим рукам

Работаете с ягодами, свеклой или другими красящими продуктами? Держите уксус под рукой — он очистит любые пятна. Вотрите его в кожу, предварительно помыв руки с мылом, чтобы стереть въевшиеся пятна.



**ХОТИТЕ  
ХРУСТЯЩЕЙ  
КОРОЧКИ  
НА ПИРОГЕ?**

**Добавьте чайную ложку  
белого уксуса, когда  
будете вливать в тесто  
воду.**



**А ВЫ ЗНАЛИ?**

**ВЫБОР  
ЧИТАТЕЛЕЙ**

### Как быстро приготовить простоквашу

Обычно у большинства из нас нет в холодильнике запаса простокваши. Да и не нужно — вы можете превратить простое молоко в простоквашу с помощью капельки уксуса. Смешайте чашку молока (цельное или 2-процентное работает лучше всего) с 1 столовой ложкой белого уксуса. И оставьте его примерно на 10 минут при комнатной температуре. Вуаля!

## ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

### Очистить жирные волосы

Уксус помогает не только на кухне, он также удаляет жир с грязных волос! Просто промойте свои волосы шампунем, как обычно, ополосните, а затем вылейте сверху  $\frac{1}{4}$  чашки уксуса и снова ополосните волосы.

### Несмываемый оттенок волос

Чтобы сохранить тот изумительный оттенок, который придали вашим волосам в салоне красоты, регулярно промывайте волосы белым уксусом, «запечатывая» тем самым волосные чешуйки.

### Сделайте собственный сухой шампунь

В промежутке между мытьем волос вы можете немного освежить их с помощью уксуса. Смешайте 1 чайную ложку уксуса с 2 чашками воды в бутылке с пульверизатором и сбрызните этой смесью корни волос.

### Верните красоту ногтям

Если на ногтях появился неприглядный грибок, вызывающий желание прятать руки или ноги, то вам очень понравится данный совет. Ежедневно делайте 15-минутные ванночки, погружая ногти в раствор из 1 части уксуса и 2 частей теплой воды. Уксус атакует грибок и вновь вернет красоту вашим ногтям.

### Боритесь с грибком на ногах и неприятным запахом

Прежде чем отправиться к врачу, опробуйте этот простой домашний рецепт. Погружайте ноги в раствор белого уксуса ежедневно в течение нескольких дней. Если грибок не сойдет, тогда обратитесь за профессиональной помощью. Уксусная ванночка также поможет избавиться от неприятного запаха.

### Смягчить боль после ожога медузы

Кислота, содержащаяся в уксусе, помогает смягчить боль после ожога медузы. Некоторые исследования показывают, что он также предотвращает дальнейшее попадание яда медузы в кровь. На этот случай держите в своей пляжной сумке маленький пузырек с уксусом.

### Дешевое и простое очищающее средство для зубных протезов

Вот эффективный способ очищения протезов, который работает так же хорошо, как дорогие таблетки. Замочите их на ночь в растворе из равных частей белого уксуса и воды. Уксусная кислота удалит налет и пятна.

### Как быстро остановить кровь из носа

Просто смочите ватный шарик в уксусе и заткните им ноздрю. Уксусная кислота коагулирует источник кровотечения.



### СМЯГЧИТЕ ОБОЖЖЕННУЮ СОЛНЦЕМ КОЖУ

Чтобы уменьшить боль от солнечного ожога, вотрите уксус в воспаленный участок кожи ватным тампоном или кусочком мягкой ткани.

### Смягчите кутикулы

Подготовьтесь к маникюру и педикюру, погрузив пальцы рук и ног всего на 5 минут в миску с белым уксусом. Бонус: если вы собираетесь нанести на ногти лак, то предварительная обработка их уксусом позволит лаку продержаться дольше.

### Заживляем ушибы

Вы можете ускорить заживление легких ушибов с помощью уксуса. Он помогает рассосаться скопившейся крови, усиливая кровоток. Просто обмакните ватный шарик в уксусе, компресс приложите к коже и подержите максимум 30 минут. Когда будете прикладывать, легонько помассируйте кожу. Делайте так дважды в день и промывайте кожу после каждого компресса.

### Избавьтесь от икоты за секунду

Просто выпейте чайную ложку любого уксуса (говорят, что яблочный уксус приятнее всего на вкус). Если нужно, смешайте его с небольшим количеством воды. Почему он помогает в данном случае, пока до конца не ясно, но, похоже, уксус каким-то образом снимает спазмы, вызывающие икоту.

### Снять зуд от укусов насекомых

Чешущийся укус сводит вас с ума? Промокните воспаленный участок ватным тампоном, смоченным в уксусе. (Избегайте данного средства, если вы уже расчесали рану. Помните, что, царапая место укуса, вы лишь усиливаете зуд и замедляете процесс заживления.)

### Помощь в борьбе со вшами

Хоть само по себе это средство не избавит от вшей, но белый уксус заметно облегчит процесс удаления их липких яиц или гнид. Уксус растворяет липкую жидкость, которая прикрепляет яйца вшей к волосам. Потом вы можете воспользоваться специальной расческой, чтобы вычесать гнид из волос. Смешайте равные части белого уксуса и воды, а затем погрузите расческу в этот раствор. Смачивайте расческу столько раз, сколько нужно, только старайтесь, чтобы уксус не попал в глаза.



А ВЫ ЗНАЛИ?

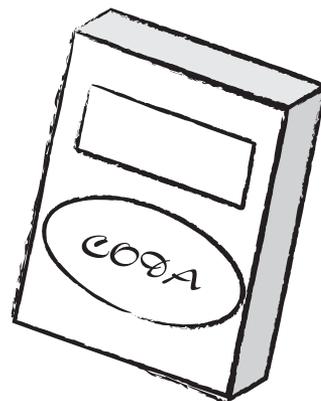
**ВЫБОР  
ЧИТАТЕЛЕЙ**

### Как предотвратить попадание в ухо воды во время купания

Если вы или ваши дети склонны к наружному отиту — бактериальной инфекции слухового прохода, — воспользуйтесь данным советом, когда будете наслаждаться плаванием в бассейне, море или в озере. Промокайте уши раствором из 1 части уксуса и 5 частей теплой воды три раза в день. Уксус защитит от бактерий и снимет боль.

# ПИЩЕВАЯ СОДА

Обычная пачка соды, которая наверняка есть у вас на кухне, может освежить ваш дом, решить проблемы на кухне и даже помочь поправить здоровье.



## УМНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

### Простая замена чистящего порошка

Самое лучшее в чистящем порошке — его абразивные свойства. А самое неприятное — резкий химический запах. Чтобы получить все преимущества, исключив при этом минусы, используйте вместо чистящего порошка пищевую соду. В большинстве случаев пищевая сода сработает так же хорошо, как чистящий порошок.

### Легко очистить плитку

Чтобы получить простое и натуральное средство для чистки кафеля, смешайте  $\frac{1}{4}$  чашки пищевой соды и 4 литра теплой воды. Потрите плитку губкой или шваброй, а затем ополосните водой. При сильных загрязнениях подождите 10–15 минут, а потом промойте водой.

### Очистите швы между плиткой

Разве не приятно видеть чистые, красивые швы между плиткой? Все, что вам нужно для этого, простая паста из 3 частей пищевой соды и 1 части воды. Замешивайте новый раствор каждый раз, когда собираетесь почистить пространство между плитками.

### Избавьтесь от плесени

Ищете легкое средство для удаления плесени? Просто потрите загрязненный участок влажной старой зубной щеткой, обмакнув ее в пищевую соду. Это натуральное средство идеально подойдет для очистки шторки в ванной: если на ней появляются маленькие пятна плесени, нанесите пищевую соду на влажную ткань.