

УДК 648.586  
ББК 37.279  
Ш81

Green Clean: Natural Cleaning Solutions for Every Room of Your Home  
Jill Potvin Schoff

Copyright © 2019 Jill Potvin Schoff and Creative Homeowner. All rights reserved.  
Creative Homeowner ® is a registered trademark of New Design Originals Corporation.  
Translation into the Russian language Copyright © 2021 by Eksmo. All rights reserved. Published under license.

### Шофф, Джилл Потвен.

Ш81 Чистый дом без химии : подробное руководство по уборке натуральными чистящими средствами / Джилл Потвен Шофф ; [перевод с английского О. А. Савчук]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. : ил. — (Порядок в доме. Лучшие методики организации пространства).

Автор книги Джилл Потвен Шофф долгое время безуспешно пыталась вылечить своего двухмесячного сына от экземы, пока не поняла, что причина проблемы кроется... в моющих средствах. Только когда она полностью отказалась от химии в доме и перешла на натуральные чистящие средства, произошло чудо, и у ее сына пропала сыпь.

Используя безопасные, эффективные и недорогие ингредиенты и рецепты, в своем практическом руководстве по натуральной чистоте дома Джилл предлагает простые методы уборки и полезные советы, которые помогут сохранить здоровье как вам, так и вашим домочадцам.

УДК 648.586  
ББК 37.279

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

ПОРЯДОК В ДОМЕ. ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

Шофф Джилл Потвен

ЧИСТЫЙ ДОМ БЕЗ ХИМИИ

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО ПО УБОРКЕ НАТУРАЛЬНЫМИ ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ

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

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдирект: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кезеңі, 20 қабат, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түсір беінесі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производстве,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талғаттарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Добровольский 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)  
Финанс жәрдемдесушісі мерзімі шектелген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [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

Дата изготовления / Подписано в печать 26.02.2021. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)

[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-107576-7

ISBN 978-5-04-107576-7



9 785041 075767 >

© Савчук О.А., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

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

ЛитРес:  
ОДИН КНИЖ. ДО КНИГ



# ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Роуэну, каждый день вдохновляющему меня  
работать усерднее и делать больше*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Вступление.....	10
-----------------	----

## Часть 1. Основы

<b>ГЛАВА 1. Зачем заботиться об экологии? .....</b>	<b>14</b>
Перемены .....	16
Влияние на здоровье .....	18
Влияние на окружающую среду .....	23
Что вы можете сделать .....	28
<b>ГЛАВА 2. Ваш новый арсенал чистящих средств .....</b>	<b>30</b>
Средства своими руками.....	32
Орудия труда .....	44

## Часть 2. Работы внутри дома

<b>ГЛАВА 3. Свежесть в ванной.....</b>	<b>52</b>
Душевые кабины и ванны .....	54
Плесень и гниль.....	60
Унитазы .....	68
Очистка стоков .....	70
<b>ГЛАВА 4. Детокс для кухни .....</b>	<b>72</b>
Раковины и столешницы .....	74
Шкафчики.....	81
Кухонные приборы .....	82
Кухонная утварь .....	84



<b>ГЛАВА 5. Дружим со стиркой</b> .....	<b>90</b>
Экологичный подход к стирке .....	<b>92</b>
Экологичный подход к сушке .....	<b>94</b>
Экологичный уход за одеждой .....	<b>94</b>
«Зеленая» альтернатива .....	<b>98</b>
Советы по избавлению от пятен .....	<b>102</b>
<b>ГЛАВА 6. В доме</b> .....	<b>104</b>
Наводим блеск на окнах .....	<b>106</b>
Стены и потолки .....	<b>110</b>
Очистка металла .....	<b>116</b>
Борьба с пылью .....	<b>118</b>
<b>ГЛАВА 7. Все о полах</b> .....	<b>122</b>
Не впускайте грязь .....	<b>124</b>
Паркет, ламинат, бамбук и линолеум .....	<b>128</b>
Плитка, камень, резина, винил и бетон .....	<b>130</b>
Уход за половиками и коврами .....	<b>134</b>
<b>ГЛАВА 8. Уход за мебелью</b> .....	<b>142</b>
Деревянная мебель .....	<b>144</b>
Другая жесткая мебель .....	<b>148</b>
Обивка .....	<b>151</b>
Уход за оформлением окна .....	<b>155</b>





## Часть 3. Грязные работы

<b>ГЛАВА 9. Снаружи дома</b> .....	<b>160</b>
Виниловая, алюминиевая и деревянная обшивка .....	<b>162</b>
Камень и кирпич .....	<b>164</b>
Крыша .....	<b>167</b>
Наружные металлоконструкции .....	<b>170</b>
Террасы .....	<b>174</b>
Подъездные дорожки, тропинки и патио .....	<b>182</b>
Садовая мебель и ткани .....	<b>186</b>
Гриль на заднем дворике .....	<b>186</b>
<b>ГЛАВА 10. Гараж, мастерская и подвал</b> .....	<b>188</b>
Пол в гараже .....	<b>190</b>
Машины .....	<b>190</b>
Рабочие инструменты .....	<b>196</b>
Проблемы с краской .....	<b>199</b>
Газонокосилки .....	<b>201</b>
Пестициды .....	<b>203</b>
Подвалы .....	<b>204</b>
Приложение .....	<b>208</b>
Словарь терминов .....	<b>213</b>
Алфавитный указатель .....	<b>218</b>
Источники фотографий .....	<b>221</b>
Благодарности .....	<b>223</b>
Об авторе .....	<b>224</b>

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

Мир, в котором мы живем, постоянно сталкивается с экологическими проблемами, и мы должны участвовать в их решении. Возможно, вы стараетесь сделать жизнь экологичнее, пользуясь LED-лампами в доме? А может, сдаете в переработку газеты? Допустим, вы ходите на работу пешком или ездите на велосипеде. Но что вы скажете об экологичной уборке?

Почему я выбираю экоуборку, рассказано в главе 1. Если вам или вашей семье нужны другие аргументы в пользу перехода на нее, то прочитайте Приложение. В нем перечислены многие опасные химикаты, которые, возможно, вы храните под раковиной, и представлен впечатляющий список причин, почему от них стоит избавиться. Если вы уже приняли решение и готовы начать, переходите сразу к главе 2 и принимайтесь за уборку!

В книге вы найдете множество информации о том, как изготовить чистящие средства самостоятельно по простым рецептам. Очень советую попробовать! Это весело и намного проще, чем кажется. Также вы найдете советы относительно покупных средств, являющихся безопасными и эффективными.

Часть 2 начинается с рекомендаций относительно двух комнат, обычно больше всего требующих уборки, — ванной и кухни. Затем мы переместимся в прачечную, где я расскажу об экологичном подходе к стирке и поделюсь безопасными способами избавления от пятен. Далее я проведу вас по остальному дому, рассказывая о «зеленых» идеях очищения пола, потолка и всего, что между ними.

В части 3 я разбираюсь со всеми местами, где может обитать грязь. Последние две главы книги описывают все виды уборки, с которыми вы сталкиваетесь вне дома. Я покажу вам, как экологично очистить все — от террасы и подъездной дорожки до гаража и гриля.


Так что сядьте поудобнее, расслабьтесь (можете налить себе зеленого чая) и читайте с удовольствием. Не забывайте, что переход на экоуборку — это процесс, и он не обязательно произойдет быстро. Делайте все в своем ритме и нацельтесь на стабильный прогресс. Ваша семья и Земля будут чувствовать себя лучше с каждым вашим шагом.





Многое из того, что уже есть у вас дома, можно использовать как экологичное чистящее средство





ЧАСТЬ 1  
**ОСНОВЫ**



# Глава 1

## ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭКОЛОГИИ?

---

Мой путь к экологичной уборке начался в 2005 году. До этого я поступала как все, покупая в обычном супермаркете те же средства, какими пользовалась моя мама. Я всегда горячо поддерживала движение за экологию, но почему-то чистящие средства казались чем-то настолько незначительным, что тогда мне и в голову не приходило менять привычки.

Все стало иначе, когда я забеременела. Я стала читать больше статей о влиянии вредных веществ на организм и стремительном росте числа страдающих от астмы и аутизма. Статьи убеждали меня, что ребенку нужен дом, в котором как можно меньше химикатов. Я начала постепенно избавляться от того, что наверняка было токсичным, и выбирать товары с надписями «Не токсично» или «Полностью натурально». Мы купили краску с низким содержанием летучих органических соединений (ЛОС) и мебель из натурального дерева для детской, а также органический матрас.

Автор стала экспертом по экологичной уборке после того, как увидела отрицательное влияние обычных чистящих средств на ее сына. Вы видите его детское фото





## Перемены

Я была удовлетворена состоянием дома, когда родился наш сын. Однако примерно в два месяца у него началась экзема. Его кожа покраснела и стала зудеть, а когда он ее расчесывал, у него шла кровь. Мы месяцами искали причину заболевания. Наконец мы нашли веб-сайт «Избавься от экземы» ([www.solveeczema.org](http://www.solveeczema.org)). Прочитав статьи на сайте, мы предположили, что у сына аллергия на ПАВ — они есть не только в стиральных порошках, но и во всех чистящих средствах: шампунях, средстве для мытья посуды, мыле и, разумеется, в большинстве средств для уборки — и что нам нужно перейти на традиционные моющие средства.

Мы осуществили этот переход, и произошло чудо — у моего сына пропала сыпь.

Мне никогда раньше не приходило в голову, что практически все нынешние чистящие средства имеют в своей основе относительно новое активное вещество (очиститель), разработанное во время Второй мировой войны. Ради простоты в книге я буду называть эти новые вещества детергентами, а старомодные очищающие вещества, которые использовались веками, — мылом. Детергенты<sup>1</sup> более эффективны в холодной воде, они создают меньше мыльной пены, и их производство дешевле. По этим причинам традиционные моющие средства



Ярлыки пугают, но они не рассказывают всей истории

<sup>1</sup> Детергенты — поверхностно-активное вещество, обладающее моющим, часто дезинфицирующим, а также растворяющим действием.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, представляете себе в общих чертах, зачем переходить на экоуборку. Одним словом, «эко» — значит «лучше для вас и лучше для планеты». Звучит здорово, но перемена не такая уж простая — особенно сейчас, когда мы все довольно сильно заняты. Легко вернуться к привычному, потому что так можно меньше думать.

Тем не менее есть очень веские причины перехода на нетоксичные методы уборки, и я хочу объяснить вам, почему эти перемены окажутся невероятно полезными для вашей семьи и для Земли.

В этой главе вы узнаете об ущербе, который многие из этих химикатов уже наносят. Уверена, что после ее прочтения вы будете со мной согласны: ради здоровья вашей семьи необходимы перемены. Хорошая новость в том, что это несложно и не требует никаких жертв. Нетоксичные моющие средства работают. Они лучше чистят, лучше пахнут и экономят ваши деньги.

на базе мыла почти полностью исчезли с полок магазинов.

К сожалению, детергенты не настолько безобидны, как считалось поначалу. Основной их недостаток в том, что они нарушают защитную функцию кожи. Иначе говоря, они повышают проницаемость кожи, что позволяет большему количеству химикатов из среды проникать через поры в организм. Именно это вызвало экзему моего сына, и это может быть причиной растущего количества больных астмой.

Мой поиск альтернативы детергентам привел к тому, что я стала настоящим специалистом в экоуборке. Во время беременности я читала про уборку с помощью соды и уксуса, но не восприняла это всерьез, не веря, что настолько обыденные вещи могут бороться с грязью. Но когда я поняла, что моему сыну могут навредить даже детергенты, полученные из растительных масел, то мне пришлось вернуться к домашним рецептам. (Детергенты на основе растительных масел

намного безопаснее для экологии, но действуют аналогично другим детергентам и в отдельных случаях могут открыть двери для многих болезней.) Вот тогда с моих глаз упала пелена. Дом и правда можно убирать с помощью простых веществ. Я уже более тринадцати лет навожу порядок без использования детергентов и совершенно по ним не скучаю.



Сода и уксус — это отличное нетоксичное сочетание

## Влияние на здоровье

В книге вы часто будете встречать слово «токсичный». Это очень сильное слово, ассоциирующееся с опасными отходами и ядами. Мне оно кажется подходящим. Словарь дает

такое его определение: «Токсичный — содержащий ядовитые материалы или являющийся ядовитым, особенно если вызывает смерть или серьезное заболевание». Эта мысль может

### ГДЕ ЖЕ ЗАКОНЫ?

До 2016 г. основным законом, регулировавшим использование бытовой химии в Соединенных Штатах, был Акт о контроле над токсичными субстанциями. Он был печально известен тем, что защищал права производителей. Он не позволял Управлению по охране окружающей среды запрашивать любые данные или исследования здоровья относительно химиката, если оно не могло доказать, что вещество представляет существенную опасность. При этом вред его практически невозможно было оценить без таких сведений, так что Управление практически отказалось от попыток проводить проверки. Результатом стало то, что почти ни один химикат, имеющийся в американских домах, не проходил важную проверку на безопасность.

В 2016 г. закон наконец-то был пересмотрен: Конгресс США принял «Закон о химической безопасности для XXI века имени Фрэнка Лаутенберга». Данная поправка стала шагом в нужном направлении, ведь она наконец-то дала Управлению по охране окружающей среды право запрещать новые и уже существующие химикаты, представляющие угрозу для здоровья человека, а также она препятствует выходу новых химикатов на рынок без одобрения Управления. Однако несколько организаций, например Рабочая группа по экологии, не уверены в том, что Управление достаточно финансируется для выполнения своей работы, и опасаются влияния химической промышленности на политику Управления. Через два года после принятия закона прогресс Управления в регулировании химикатов оставался печально низким.

Комиссия по безопасности потребительских товаров в определенной степени регулирует то, что пишут на упаковке продуктов. Она требует, чтобы производители чистящих средств предупреждали людей о непосредственной опасности, а также о содержании любых токсичных ингредиентов. Это предполагает наличие на упаковках специальных слов, таких как «Опасно» или «Предупреждение». К сожалению, в законе много упущений. От производителей не требуют уточнять, в чем именно состоит опасность данного вещества — они должны только указать, как его нельзя применять, например: «Не для внутреннего употребления». Также от них не требуют предупреждать о некоторых веществах, если в ходе внутреннего исследования установлено, что их воздействие не является токсичным. В отсутствие каких-либо данных о токсичности конкретного компонента (а это, как вы помните, касается тысяч используемых химикатов) они также не обязаны делать какие-либо предупреждения.