



*Jana Stránská* ♥

# 4 SKVĚLÉ RADY, JAK BĚHEM 5 MINUT ZATOČIT S CHEMIÍ *ve své domácnosti*



A JEŠTĚ  
K TOMU  
UŠETŘIT!



JEDNODUCHÉ  
NÁVODY



PŘÍRODNÍ  
SUROVINY



ÚSPORA  
PENĚZ



ZDRAVĚJŠÍ  
DOMOV

# Vítejte

Možná jste stejně jako já někdy stáli v drogerii a říkali si:

**„Co všechno v těch lahvičkách vlastně je?“**

A možná jste si taky mysleli, že zdravější domácnost:

- ☞ stojí spoustu peněz,
- ☞ zabere hromadu času,
- ☞ a je jen pro „eko lidi“.

Já jsem si to myslela taky.

A pak jsem zjistila, že některé změny jsou až směšně jednoduché.

**Právě proto vznikl tenhle ebook.**

Nečekají vás žádné složité návody. Jen pár jednoduchých receptů, které zvládnete klidně ještě dnes.

A možná budete překvapení, jak rychle zjistíte, že to jde i jinak.

S láskou  
Jana 



# Můj příběh

Ještě před pár lety jsem žila úplně běžný život.

**Práce, domácnost, děti, spěch, únava.**

A pocit, že pořád něco nestíhám.

V drogeriích jsem trávila hodiny. Kupovala „to nejlepší“ pro svou rodinu, ale stejně jsem měla pocit, že je to málo.



Uvědomila jsem si, že to, co opravdu chci, je čistá domácnost a klid v duši. Bez zbytečné chemie.

Začala jsem se zajímat o složení běžných čisticích prostředků a byla jsem překvapená, kolik zbytečných látek denně nosíme domů.

**Rozhodla jsem se to změnit.**

A tak jsem začala zkoušet. Po malých krůčcích. Ne všechno jsem zvládla hned. Ale postupně jsem objevila jednoduché recepty, které fungují, jsou levné a šetrné.

Dnes už si většinu prostředků vyrábíme doma. Je to snadné, voňavé, bezpečné a dává mi to smysl.



## 3 věci, které mi tehdy došly

### **1** Nemusíte změnit všechno najednou



Největší chyba je snaha být dokonalá. Já taky nezačala tím, že bych vyhodila celou domácnost. Začala jsem jednou jedinou věcí.

### **2** Zdravější domácnost nemusí stát víc peněz




Často právě naopak. Dodnes mě fascinuje, kolik peněz jsme dřív utrácely za věci, které dnes vůbec nepotřebujeme.

### **3** Domácí výroba není návrat do pravěku

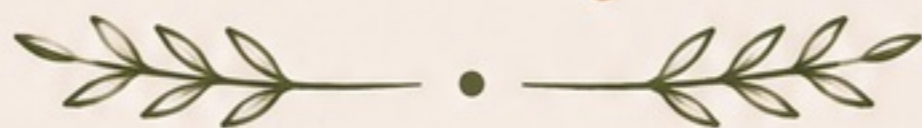


Nemusíte mít farmu ani vyrábět všechno. Stačí pár jednoduchých věcí, které vám dávají smysl.



Tyhle tři principy mi změnily domácnost i myšlení. A věřím, že můžou změnit i to vaše. 

# 3 věci, které mi tehdy došly



Ve chvíli, kdy jsme se rozhodli vše změnit a jít vlastní cestou, mi došlo pár zásadních věcí.

Ty tři nejdůležitější mi zůstaly v hlavě dodnes.



## 1 NEMUSÍTE ZMĚNIT VŠECHNO NAJEDNOU

Největší chyba je snaha být dokonalá.  
Já taky nezačala tím, že bych vyhodila celou domácnost.  
Začala jsem jednou jedinou věcí.

“

„Každý malý krok  
má smysl.  
A každý krok  
vede dál.“



## 2 ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST NEMUSÍ STÁT VÍC PENĚZ

Často právě naopak.  
Dodnes mě fascinuje, kolik peněz jsme dřív utrácely  
za věci, které dnes vůbec nepotřebujeme.

“

„Méně věcí.  
Méně chemie.  
A víc klidu  
v hlavě i v peněžence.“



## 3 DOMÁCÍ VÝROBA NENÍ NÁVRAT DO PRAVĚKU

Nemusíte mít farmu ani vyrábět všechno.  
Stačí pár jednoduchých věcí,  
které vám dávají smysl.

“

„Jde o vědomé volby,  
které se stanou  
přirozenou součástí  
vašeho života.“



Tyhle tři principy mi změnily domácnost i myšlení.  
A věřím, že můžou změnit i to vaše.



# Co mi začalo vadit na běžné drogerii



Když jsem se začala zajímat o to, co doopravdy používáme na své tělo i v domácnosti, narazila jsem na pár věcí, které mi nedávaly smysl.

A postupně mi začaly opravdu vadit.



## 1 SLOŽENÍ, KTERÉMU NEROZUMÍM

Dlouhé seznamy složek plné chemických názvů, které neznám, neumím vyslovit a často ani netuším, co dělají v přípravku, který denně používám já i moje děti. Mnohé z nich mají původ v ropě, synteticky se vyrábějí v laboratořích a jejich vliv na naše zdraví a životní prostředí není vždy známý.

**Chtěla jsem vědět, co používáme my i naše děti.**



## 2 ZBYTEČNÁ ZÁTĚŽ PRO TĚLO I PŘÍRODU

Syntetické vůně, barviva, silikony, parabeny, fosfáty, SLS/SLES a další látky, které zatěžují naše tělo, mohou dráždit pokožku, narušovat hormonální rovnováhu a zbytečně zatěžují i životní prostředí. Voda z našich domácností se těmito látkami vrací zpět do přírody.

**Chtěla jsem žít v souladu – se sebou i s přírodou.**



## 3 PLAST, KAM SE PODÍVÁŠ

Plastové obaly, jednorázové obaly, zbytečné krabičky, igelit a mikroplasty v každodenních výrobcích. Mnoho z toho končí na skládkách nebo v oceánech a rozkládá se stovky let.

**Chtěla jsem snižovat odpad a vybírat věci, které dávají smysl.**



Začala jsem hledat jiné cesty. Jednodušší, poctivější a vědomější.  
A objevila svět, který mi změnil život.



# A tak jsem začala hledat jinou cestu

*Cestu zpět k jednoduchosti a opravdovosti. ♡*



Nechtěla jsem dělat všechno dokonale.  
Jen jsem chtěla rozumět tomu, co používám,  
mít jistotu, že to má smysl,  
a vrátit do svého života víc klidu.  
A hlavně – začít u sebe.



## CO MI NA TÉHLE CESTĚ NEJVÍC POMOHOLO



- **Zvědavost a ochota se učit nové věci**  
Začala jsem číst složení, hledat informace, ptát se.
- **Návrat k tradicím a selskému rozumu**  
Naše babičky toho věděly hodně.  
A příroda má většinu řešení už dávno.
- **Zkoušení a praxe**  
Nešlo to hned. Ale každá malá změna se počítala.
- **Podpora a sdílení**  
Díky vám, kteří jdete podobnou cestou,  
v tom nejsem sama.

## CO JSEM SE PŘITOM NAUČILA

- ✓ **Méně je někdy opravdu více.**  
Jednoduché složení, kvalitní suroviny  
a poctivý přístup mají větší sílu než desítky slibů.
- ✓ **Tělo si umí poradit, když mu dáme prostor.**  
Podpora přirozených funkcí je to nejcennější,  
co mu můžeme dát.
- ✓ **Volba každodenních produktů má dopad.**  
Na naše zdraví, na naši planetu  
i na budoucnost našich dětí.
- ✓ **Vědomá péče není o dokonalosti,  
ale o směru.**  
Důležitější než všechno najednou  
je začít – krok za krokem.



## MOJE POSLÁNÍ

Sdílet s vámi to, co jsem se naučila.  
Ukazovat, že to jde i jinak.  
Přinášet do vašich domovů produkty,  
které dávají smysl.  
A inspirovat vás k životu,  
ve kterém se budete cítit dobře –  
vy i vaše rodina.



Tahle cesta změnila můj život.  
A věřím, že může změnit i ten váš. ♡

# Co mi dala tato cesta

*a co může dát i vám* ♥



Nešlo o dokonalost.

Nešlo o to změnit všechno přes noc.

Šlo o malé kroky, které mi postupně vrátily energii, lehkost a radost ze života.

**A to nejlepší? Tuhle cestu může začít opravdu každý.**



## 5 PRINCIPŮ, KTERÉ MI ZMĚNILY ŽIVOT



### 1. VNÍMÁNÍ A POZOROVÁNÍ

Začala jsem vnímat, jak se cítím po jídle, po používání kosmetiky, po náročném dni. Tělo nám dává signály, stačí se jen na chvíli zastavit a naslouchat.



### 2. JEDNODUCHOST A PŘIROZENOST

Objevila jsem sílu přírodních surovin a minimalismu. Méně produktů, méně ingrediencí, méně zbytečností – a mnohem víc účinku.



### 3. NÁVRAT K SOBĚ

Péče o tělo se stala péčí o mě. Rituály, které mi dávají klid, radost a prostor jen pro sebe. Protože když jsem v pohodě já, je v pohodě i moje okolí.



### 4. VĚDOMÉ VOLBY

Každý nákup, každý talíř jídla, každý nový návyk je volba. A ty malé volby dělají velké změny.



### 5. SDÍLENÍ A INSPIRACE

Když se o zkušenost podělíme, může pomoci i druhým. Sdílení dává smysl tomu, co děláme, a propojuje nás s lidmi na podobné cestě.



Tato cesta stále pokračuje.

Učím se každý den, zkouším, objevujeme, vracím se, upravuji.


**A jsem vděčná, že už nejdu sama.**



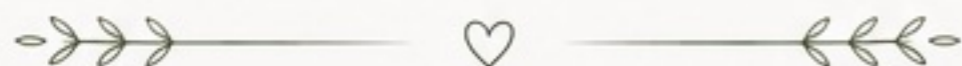
V další části e-booku s vámi budu sdílet konkrétní kroky, které vám mohou pomoci na vaší cestě k přirozenějšímu životu.

*Krok za krokem. S lehkostí. A s důvěrou v sebe.*



Recept č. 1 

# PRACÍ GEL



To byla jedna z prvních věcí,  
kterou jsem doma přestala kupovat.

*A upřímně?*

Dodnes nechápu, proč jsem za prací  
prostředky utrácela tolik peněz.



## CO NA NĚM MILUJI



levný



jednoduchý



bez agresivní  
vůně



vydrží  
dlouho



hotový za  
pár minut

## SAMOTNÝ RECEPT

*Budete potřebovat:*

- **200g mýdla na praní** (olivové, jádrové (s jelenem), žlučové)  
– já tady použila svoje domácí, které jsem vyrobila pár měsíců zpátky.
- **300g krystalické sody** (soda na praní)
- **10 l horké vody**
- **Esenciální oleje** (výběr a množství ponechávám zcela na Vás 😊)

*Postup krok za krokem:*



Na jemném struhadle si  
nastrouhejte 200 g mýdla  
na praní.



Zalijte 1 litrem horké vody  
a míchejte, dokud se všechny  
mýdlové hoblínky nerozpustí.  
Můžete si na to vzít metličku,  
nebo elektrický mixér.  
Trvá to tak pět minut.



Mezitím si ohřejte zbylou  
vodu. Když je mýdlo  
rozpuštěné, přisypte do  
směsi sodu a zase míchejte.



Přilijte zbytek vody,  
opět promíchejte  
a nechte aspoň hodinu  
zchladnout.



Až poté případně nakapejte  
esenciální olej (cca 50 kapek,  
ale záleží na tom, jak silný  
daný olej je).



Celou směs přelijte do nádoby,  
ve které chcete gel uchovávat.  
Nechte ještě pár hodin stát –  
gel krásně zhoustne.



Já mám v koupelně pod umyvadlem takový „odpadkový koš“ s odklápěcím víkem, který se na to hodí úplně perfektně. Poslouží taky jakýkoliv kyblík s uzávěrem, nebo třeba velká pet lahev (tam ale bude trochu problematické dávkování, protože gel opravdu dost ztuhne).



Už za pár hodin se směs promění do konzistence pudingu  
a tím je Vaše práce u konce! Huráááá jde se prát! 😊  
Opravdu to nic není.



## TIPY Z PRAXE



### JAKOU NÁDOBU POUŽÍT?

Ideální je nádoba se širokým hrdlem  
s víkem. U mě vyhrál „odpadkový koš“  
pod umyvadlem s odklápěcím víkem.  
Skvěle poslouží i kyblík s uzávěrem.



### CO DĚLAT, KDYŽ ZHOUSTNE?

Je to normální – gel opravdu ztuhne.  
Před použitím jen promíchejte,  
případně přidejte trochu horké vody  
a gel krásně změkne.



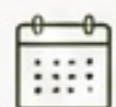
### JAK VONÍ?

Přirozeně jemně. Pokud chcete vůni,  
přidejte 30–50 kapek esenciálního  
oleje (levandule, eukalyptus, citrón,  
pomeranč...).



### CO FUNGUJE NEJLÉPE?

Skvěle pere na běžné praní  
(30–60 °C). Ideální na bílé  
i barevné prádlo.



### JAK DLOUHO VYDRŽÍ?

Při pravidelném používání  
vydrží cca 4–6 měsíců.  
Skladujte v chladu a temnu.



### DÁVKOVÁNÍ


Cca 250–500 ml (podle znečištění prádla)  
přímo do bubnu pračky.  
Používám starý hrneček, kterým gel dávkuju.




### NÁKLADY

Náklady na výrobu celého kýble  
jsou asi 40 Kč.



*Domácí péče, kterou vytvoříte s láskou, má největší sílu. *

Recept č. 2 



# PRÁŠEK DO MYČKY

Účinný, ekologický a šetrný k přírodě i vaší peněženke.

*A proč vyrobit doma?*

Víte přesně, co obsahuje, neplatíte za vodu a obal a funguje skvěle!

## CO NA NĚM MILUJI



přírodní složení



úsporný



skvěle čistí a odmašťuje



bez zbytečné chemie








šetrný k přírodě



Domácí.  
Jednoduchý.  
Účinný.  


## CO BUDETE POTŘEBOVAT?

-  **1 kg uhlíitanu sodného** (soda na praní)  
– změkčuje vodu a odstraňuje nečistoty
-  **500 g perkarbonátu sodného**  
– účinně odstraňuje mastnotu a skvrny
-  **250 g kyseliny citronové**  
– rozpouští vodní kámen a dodává lesk
-  **100 g soli do myčky** (regenerační sůl)  
– chrání myčku a změkčuje vodu
-  **(volitelně) 10–20 kapek esenciálního oleje**  
– pro svěží vůni (citron, eukalyptus, pomeranč)

## POSTUP

- 1** Všechny suroviny nasypete do velké mísy.
- 2** Důkladně promíchejte, aby se všechny složky rovnoměrně spojily.
- 3** Nakonec přidejte esenciální olej (pokud používáte) a znovu promíchejte.
- 4** Přesuňte prášek do uzavíratelné nádoby. Skladujte v suchu.



*Jednoduché, levné a funkční.  
Dobré pro vás, vaši myčku i naši planetu.*



## TIPY Z PRAXE



### JAK POUŽÍVAT?

Nasypte 1–2 polévkové lžice prášku do zásobníku na mycí prostředek. Množství přizpůsobte míře znečištění a tvrdosti vody.



### ZÁŘIVÝ LESK

Pro ještě lepší výsledek přidejte leštidlo z kyseliny citronové (stačí 1–2 lžice kyseliny rozpuštěné ve vodě do zásobníku na leštidlo).



### SŮL NEZAPOMEŇTE

Pravidelně kontrolujte a doplňujte sůl do myčky – prodloužíte její životnost a zajistíte dokonalé mytí.



### JAK DLOUHO VYDRŽÍ?

Při správném skladování v suchu vydrží směs klidně několik měsíců.



### KAM S NÍM?

Sklenice s víkem, plastová dóza nebo uzavíratelný kbelík – hlavně suché místo a pevně uzavřeno.



Recept č. 3 ♡



# TEKUTÉ MÝDLO

Jemné, přírodní a šetrné k pokožce.  
Přesně víte, co obsahuje.

*Proč vyrobit doma?*

Je to jedna z nejjednodušších věcí,  
které si doma můžete začít vyrábět –  
bez zbytečné chemie, za pár korun  
a přesně víte, co si dáváte na ruce.



Domácí.  
Jednoduchý.  
Účinný.  
♡

## CO NA NĚM MILUJI



přírodní  
složení



šetrný  
k pokožce



úsporný



krásně  
voní



šetrný k přírodě

## CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- 115 g oblíbeného mýdla  
(ideálně přírodního, doma vyrobeného)
- 1,75 l vody
- éterický olej dle vašeho výběru  
(cca 20 kapek)



## TIPY Z PRAXE



### VHODNÉ MÝDLO

Nejlépe funguje přírodní mýdlo bez syntetických přísad a zvláčňovačů.



### VŮNĚ

Vyberte si éterický olej, který máte rádi. Levandule, citrusy nebo tea tree jsou skvělé volby.



### DOBŘÁ RADA

Čas od času protřepejte dávkovač – voda má tendenci vystoupat nahoru a mohl by se ucpat.

## POSTUP



1 Na jemném struhadle nastrouhejte 115 g oblíbeného mýdla.



2 Přiveďte k varu 1,75 l vody.



3 Horkou vodu nalijte na nastrouhané mýdlo a míchejte, dokud se všechny kousky nerozpustí.



4 Nechte směs odpočívat 8–24 hodin (záleží na použitém mýdle), dokud nezhoustne do gelové, téměř tuhé hmoty.



5 Promixujte ručním nebo tyčovým mixérem do hladka. Přidejte cca 20 kapek éterického oleje a promixujte ještě jednou.




6 Nalijte do dávkovače na mýdlo a máte hotovo!



Hotovo! Jednoduché, levné a funkční.  
Vaše pokožka vám poděkuje. ♡



Recept č. 4 



# DĚTSKÉ VLHČENÉ UBROUSKY

*Jemné pro dětskou pokožku.  
Jednoduché, přírodní a úsporné.*



Když jsem se zadívala na složení běžných dětských vlhčených ubrousků, polil mě pot.

A pak jsem četla, jak je chlapi používají v dílnách na odmaštění náradí... To tedy ne!

Naštěstí to jde i jinak – jednoduše, levně a šetrně.





Recept, který zvládnete za pár minut.



*Domácí.  
Jednoduché.  
Účinné.*



## CO BUDETE POTŘEBOVAT?

-  Perlan (netkaná textilie)
-  Voda nebo heřmánkový čaj
-  Pár kapek mandlového / olivového / kokosového oleje
-  Pár kapek levandulového éteriického oleje



## CO JE TO PERLAN?

Perlan je netkaná textilie, kterou seženete v každé lékárně. Je ekologická, snadno rozložitelná, můžete ji prát v pračce a používat opakovaně.

Koupíte buď hotové čtverce, nebo celou roli (100 m), která vystačí na dlouhé měsíce.

Cena role je zhruba 600 Kč.



## POSTUP – HOTOVO ZA 5 MINUT



**1** Perlan nastříhejte na velikost, která vám vyhovuje.



**2** Nastříhané ubrousky dejte do plastové, uzavíratelné dózy nebo krabičky.



**3** Uvařte vodu nebo heřmánkový čaj a nechte zchladnout. (Heřmánek je skvělý hlavně pro miminka.)



**4** Do vlažné vody/čaje nakapejte pár kapek mandlového, olivového nebo kokosového oleje.



**5** Přidejte pár kapek levandulového éteriického oleje a promíchejte.



**6** Zalijte ubrousky tak, aby byly mokré tak akorát. Uzavřete dózu.



V případě potřeby si vezměte, kolik potřebujete. Domácí ubrousky vám vydrží i 5 dnů.



## TIPY Z PRAXE



Ubrousky nosím i ven v menší dózičce – jsou skvělé na cesty, do kabelky i na hřiště.



Ušetříte spoustu peněz! Z role Perlanu jsme měli ubrousky minimálně na půl roku.



Používám je nejen na miminko, ale i na ruce, pleť, menší nepořádek nebo osvěžení.



Složení znáte. Víte, co dáváte na tu nejcitlivější pokožku.



*Jednoduché, levné a funkční. Přesně tak, jak to mám ráda.*

*Pro naše děti jen to nejlepší.*



# 5 VĚCÍ, KTERÉ JSME DOMA PŘESTALI úplně kupovat

Krok za krokem jsme začali nahrazovat běžné produkty za jednoduché domácí alternativy. Ušetříme peníze, víme, co používáme, a hlavně – naše domácnost je zdravější a šetrnější k nám i k přírodě.



## 1 PRACÍ GEL



Domácí prací gel je šetrný k prádlu, pokožce i přírodě. Voní jemně, krásně pere a vyjde na zlomek ceny.

*Co nás překvapilo?*

Nejvíc mě překvapilo, jak dlouho vydrží a že prádlo je po něm opravdu čisté a hebké.



## 2 MÝDLO



Tekuté mýdlo z přírodního mýdla je jemné, nedráždí pokožku a krásně voní. Přesně víme, co si dáváme na ruce.

*Co nás překvapilo?*

Po domácím mýdle mi přestaly vysychat ruce, a stačí opravdu malé množství.



## 3 PRÁŠEK DO MYČKY



Domácí prášek do myčky nádobí umyje perfektně, bez zbytečné chemie a za výrazně méně peněz.

*Co nás překvapilo?*

Že je nádobí stejně čisté a lesklé jako po dražších tabletách.



## 4 UNIVERZÁLNÍ ČISTIČ



Jeden čistič na celý dům. Jednoduché složení, bez toxinů a silné chemie. Používáme ho každý den.

*Co nás překvapilo?*

Jak je silný a účinný – a přitom tak jednoduchý na výrobu.



## 5 TĚLOVÝ KRÉM



Domácí tělový krém vyživí pokožku, nezanechává ji mastnou a voní jen jemně po přírodě. Žádné parabeny, silikony ani umělé vůně.

*Co nás překvapilo?*

Že je pokožka po něm hebká a hydratovanější než po mnoha kupovaných krémech – a stačí opravdu málo.



*Malé změny, které dávají velký smysl.*  
Naše domácnost, naše zdraví, naše volba.





# CO DOMA ZMĚNIT *jako první*



Změna nemusí být velká, aby měla smysl. Důležité je začít – jednoduše, postupně a v klidu. Nemusíte být perfektní, stačí dělat malé kroky správným směrem.



## ZAČNĚTE TÍM, CO POUŽÍVÁTE KAŽDÝ DEN:



### PRACÍ PROSTŘEDKY

Prádlo pereme často, a právě tady se vyplatí začít. Vaše oblečení, pokožka i peněženka vám poděkují.



### MÝDLA

Tekuté i tuhé, do koupelny i k umyvadlu. Jednoduchá změna, která má okamžitý dopad na vaši pokožku.



### PROSTŘEDKY NA NÁDOBÍ

Používáme je každý den několikrát. Domácí verze je šetrná, účinná a opravdu levná.



## NEŘEŠTE DOKONALOST



Nemusíte vyhodit všechny prostředky v celé domácnosti během jednoho dne. Dělejte změny postupně, vlastním tempem a podle toho, co vám dává smysl.

*Není cílem mít domácnost dokonalou, ale zdravější a jednodušší.*



## POSTUPNÉ ZMĚNY FUNGUJÍ NEJLÉPE



Jedna malá změna týdně udělá za rok obrovský rozdíl – pro vaše zdraví, peněženku i planetu.

*Začněte dnes. A zbytek přijde přirozeně.*



## PÁR TIPŮ PRO SNADNÝ START:



Vyberte si jednu oblast, která vás teď nejvíc volá.



Naplánujte si malou změnu na tento týden.



Používejte to, co už máte, a doplňujte postupně.



Buďte na sebe hodní. Každý krok se počítá.



*Malé kroky. Velký dopad. Pro vás i vaše nejbližší.*





# CO BYCH DNES udělala jinak



Když se ohlédnu zpět, vidím spoustu věcí, které jsem dřív řešila zbytečně složitě. Chtěla jsem hned všechno perfektně, utrácela za „eko“ produkty, které nakonec ani nefungovaly tak, jak jsem čekala.

*Dnes už vím, že to jde jinak.  
Jednodušeji. Klidněji. A hlavně  
s rozumem a citem.*



## 1. NEKUPOVALA BYCH ZBYTEČNĚ DRAHÉ „EKO“ PRODUKTY

Dřív jsem si myslela, že čím dražší a víc „eko“, tím lepší. Ale ne vždy to tak je. Dnes už vím, že i za pár korun si doma vyrobím něco, co funguje, je šetrné a znám každou ingredienci.



## 2. ZAČALA BYCH JEDNODUŠEJI

Na začátku jsem chtěla změnit všechno najednou. Byla jsem z toho unavená a demotivovaná. Kdybych začala jednou maličkostí, bylo by to pro mě mnohem snazší.



## 3. NEČEKALA BYCH NA DOKONALOST

Perfektní čas nikdy nepřijde. Vždycky bude něco, co nám bude stát v cestě. Dnes už vím, že i malé krůčky mají obrovský smysl.



## 4. VÍC BYCH VĚŘILA VLASTNÍMU ÚSUDKU

Dřív jsem hledala odpovědi všude kolem sebe. Dnes už vím, že nejlepší kompas mám v sobě. Náš domov, naše zdraví, naše rozhodnutí.

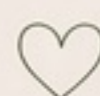


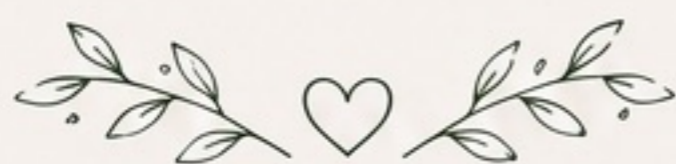
Není potřeba být dokonalá. Stačí být o trochu lepší než včera.  
Pro sebe. Pro své blízké. Pro náš domov.



DĚLEJME TO PO SVÉM. S ROZUMEM, S CITEM A V KLIDU.

*To je ta nejlepší změna.*





# NEJČASTĚJŠÍ otázky



Tady najdete odpovědi na otázky,  
které mi pokládáte nejčastěji.



## 1. JE EKOLOGICKÁ DOMÁCNOST MNOHEM DRAŽŠÍ?

Nemusí být. Stačí vybírat chytře, nakupovat větší balení, využívat přírodní suroviny (ocet, soda, kyselina citronová) a zaměřit se na to, co opravdu dává smysl.



## 2. MUSÍM VYHODIT VŠECHNY PROSTŘEDKY NAJEDNOU?

Vůbec ne. Postupné změny fungují nejlépe. Využijte to, co máte, a postupně nahrazujte za šetrnější alternativy.



## 3. FUNGUJÍ PŘÍRODNÍ PROSTŘEDKY OPRAVDU?

Ano, pokud víte, jak je správně používat. Ocet, soda, kyselina citronová nebo mýdlové ořechy jsou skvělí pomocníci s dlouholetou tradicí.



## 4. JAK PRÁT EKOLOGICKY A PŘITOM ÚČINNĚ?

Perte na nižší teploty (30–40 °C), používejte ekologické prací prostředky bez zbytečné chemie a občas dopřejte prádlu hygienu vybraným vyšším programem (např. 60 °C).



## 5. CO KDYŽ ŽIJEME V BYTĚ A NEMÁME PŘÍSTUP K PŘÍRODNÍM PRODUKTŮM?

I v běžném obchodě najdete lepší volby. Sledujte složení a vybírejte produkty bez zbytečné chemie, parfemace a plastů.



*Pamatujte:* Není potřeba být dokonalá.  
Stačí být o trochu lepší než včera.  
Pro sebe. Pro své blízké. Pro náš domov.



## Moje doporučení

Začněte tam, kde to dává největší smysl – tam, kde jste každý den v kontaktu s produkty: tělo, ruce, nádobí, prádlo. Vaše zdraví i příroda vám poděkují.





# CO NÁSLEDOVALO *potom?*



Když jsem doma začala nahrazovat první produkty,  
došlo mi něco zvláštního.

**Že nejde jen o chemii.**

Najednou jsem:

- ♡ měla doma méně chaosu,
- ♡ méně lahviček,
- ♡ méně impulzivních nákupů,
- ♡ více klidu,
- ♡ a dobrý pocit z toho, co používáme každý den.



A přesně proto vznikl  
**KOMPLETNÍ PRŮVODCE  
NETOXICKOU DOMÁCNOSTÍ.**



Ne jako další ebook plný teorie.

*Ale jako praktický průvodce běžným životem.*



## CO V EBOOKU NAJDETE?



Jednoduché recepty z běžných surovin  
Praktické návody, které zvládnete doma bez  
složitého vybavení a bez pocitu, že musíte  
být odborník.



60 stran informací a inspirace  
Přehledně zpracovaný e-book s postupy,  
tipy a vychytávkami, které vám ušetří  
zbytečné tápání.



25 ověřených návodů  
Od jaru na nádobí přes pleťové krémy,  
mýdla, šampon a svíčky až po řasenku  
nebo rtěnku.



Praktické fotonávody  
Recepty doprovází podrobné fotografie,  
takže krok za krokem vidíte,  
jak má výroba vypadat.



## PRO KOHO JE



*Tenhle průvodce je pro vás, pokud:*



nechcete doma desítky  
zbytečných produktů,



chcete začít jednoduše,



nechcete být perfektní,



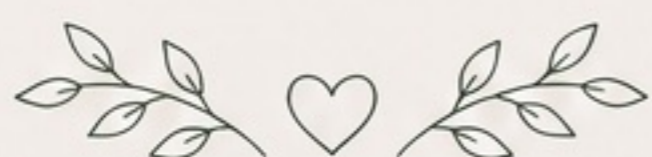
ale chcete dělat lepší rozhodnutí  
pro sebe i rodinu.



Pokud cítíte, že chcete pokračovat dál,  
budu moc ráda, když vás přivítám i v

*Kompletním průvodci netoxickou domácností* ❤️





# JE TO NA VÁS.

*A už teď děláte skvělou věc.*



Každá malá změna má smysl.  
Každý domácí recept, který vyzkoušíte.  
Každé vědomé rozhodnutí, které uděláte.  
**Pro sebe. Pro své blízké. Pro přírodu.**

Nemusíte být perfektní.  
Stačí začít. Jednoduše. Po svém.  
A postupně se to celé poskládá.



*Změna není o dokonalosti. Je o vědomé volbě. Každý den.* 



## DŮVĚŘUJTE SOBĚ

Vy nejlépe víte,  
co je pro vás a vaši rodinu  
správné.  
Naslouchejte svým potřebám  
a dělejte kroky, které dávají  
smysl právě vám.



## UŽÍVEJTE SI PROCES

Tvořte s radostí,  
objevujte nové možnosti  
a mějte z maličkostí  
opravdovou radost.



## BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ

Někdy se nepovede všechno.  
A to je v pořádku.  
Důležité je se nevzdávat  
a zkoušet to dál.

## DĚKUJI, ŽE JSTE TU BYLI SE MNOU



Doufám, že vám tento e-book přinesl inspiraci,  
motivaci a chuť tvořit si domov, ve kterém se budete cítit dobře.

*Užijte si každou chvíli na své cestě  
k čistší, přírodnější a klidnější domácnosti.*



Pokud cítíte, že chcete pokračovat dál,  
budu moc ráda, když vás přivítám i v  
**KOMPLETNÍM PRŮVODCI NETOXICKOU DOMÁCNOSTÍ** 