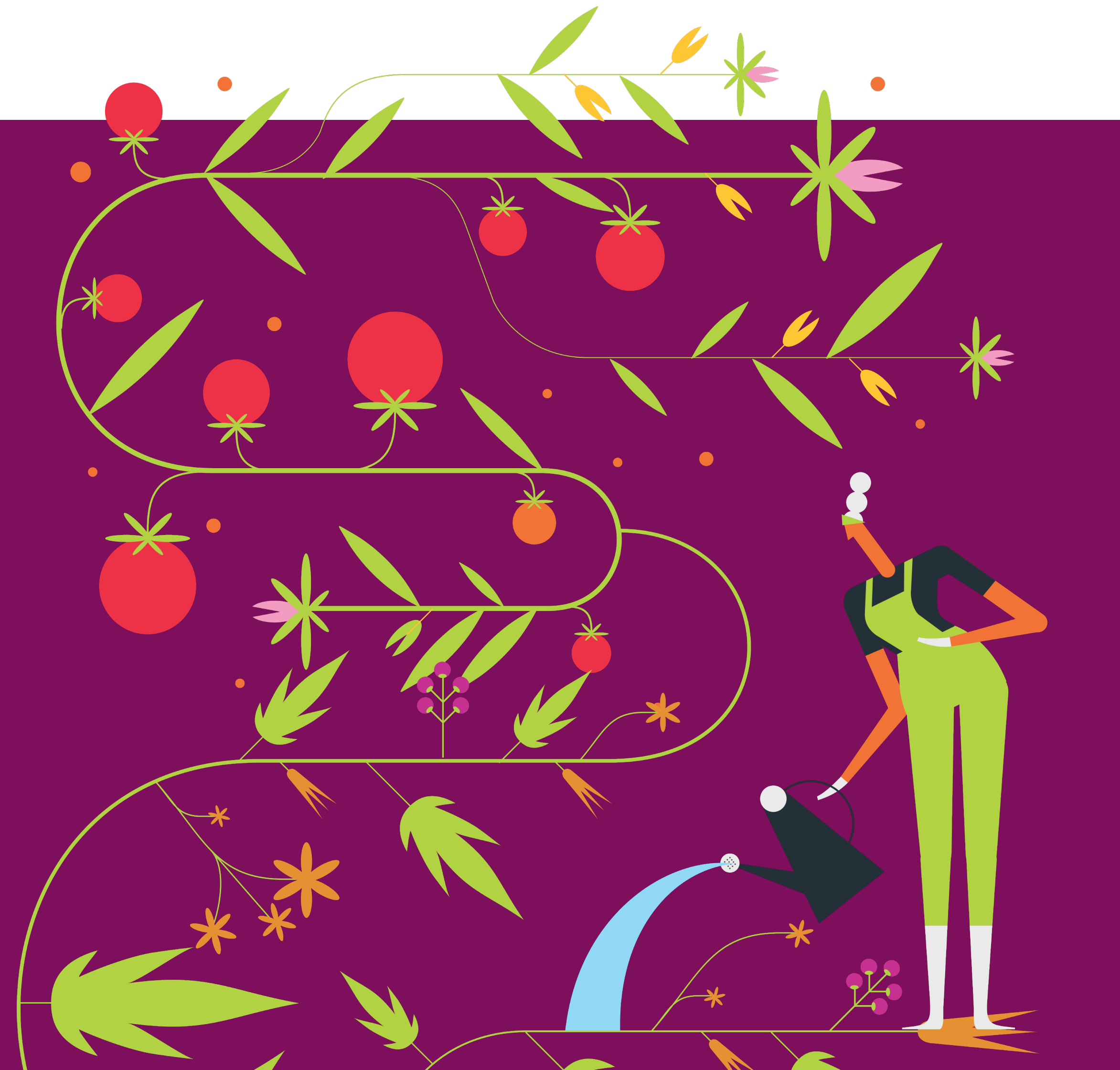


# SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”

23-25 maja 2023 r



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

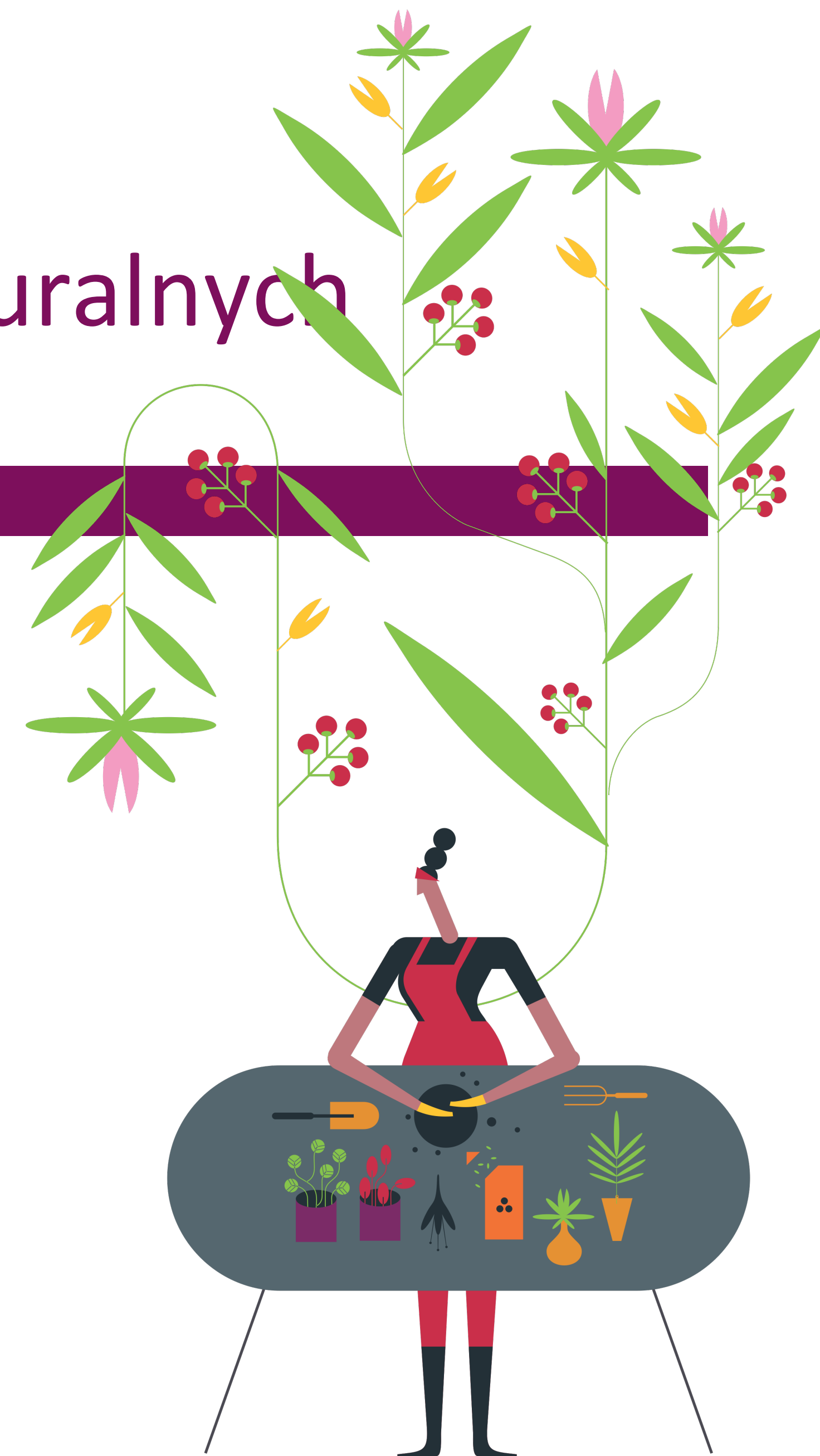
# Aga Żarkiewicz - Pracownia MAMYWENE #ekoczyścidla. Warsztaty wyrabiania naturalnych specyfików do prania i sprzątania

SPOTKANIE KOBIET WIEJSKICH  
„KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie



# Dlaczego warto?

- ŚRODOWISKO

niebezpieczne substancje chemiczne: w detergentach np. oktylofenole oraz piżma nitrowe i piżma policykliczne kumulują się w środowisku, a triklosan i 1,2-dichlorobenzen są bardzo toksyczne dla środowiska wodnego

plastik: z nieodnawialnych zasobów paliw kopalnych. Rozkład 400-1000 lat?! Zaprojektowana jednorazowość kontra recykling.

mikroplastik



# Dlaczego warto?

- ZDROWIE

bisfenol A - endokrynnie czynny

połączenia i kumulacja

pełny skład?

Uniwersytet Bergen 20. letnie badania na grupie 6 tys. kobiet mających kontakt z detergentami - stałe, niewielkie uszkodzenia dróg oddechowych. Kumulacja = "płuca palacza" = nowotwory i inne choroby płuc



# Dlaczego warto?

Przykładowe środki, które znajdziesz w środkach uniwersalnych, do czyszczenia łazienki i toalety, mycia podłóg czy czyszczenia mebli:

Związki powierzchniowo czynne - oktylofenole - zaburzają pracę układu hormonalnego, kumulują się w środowisku

Aromaty - pizma nitrowe, pizma policykliczne - ryzyko wystąpienia alergii, drażniące dla skóry, kumulują się w środowisku, organizmie i kobiecym mleku, niektóre mogą zaburzać pracę układu hormonalnego

Rozpuszczalniki - 2-metoksyetanol, 2-etoksyetanol - upośledzają płodność, szkodliwe gdy wdychane, połykane lub w kontakcie ze skórą, szkodliwe dla dzieci nienarodzonych

Substancje dezynfekujące, konserwanty - formaldehydy i substancje uwalniające formaldehydy (np. fenylometoksymetanol, 2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol, 5-bromo-5-nitro-1,3-dioksan, diazolidynylan mocznika, imidazolidyno mocznik, konserwant Quaternium-15, DMDM hydantoina) - drażniące dla błony śluzowej i skóry, może powodować nadwrażliwość, czynnik rakotwórczy (przy wdychaniu)



# Dlaczego warto?

- OSZCZĘDNOŚCI
- MIEJSCE
- NIEZALEŻNOŚĆ
- ŚWIADOMOŚĆ

SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”



# Alternatywy



5%

SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety TO Dobry Klimat”

# Substancje w proszkach do prania

związki powierzchniowo-czynne

fosforany, polietylenoglikol, nonylofenol, ABS, LAS, fluorosufrykanty

wypełniacze aktywne

zeolity, polikarboksylaty, fosforany, cytryniany, krzemiany alkaliczne, węglan sodu

enzymy

utleniacze

podchloryn sodu, nadwęglan sodu

rozjaśniacze optyczne, barwniki, substancje zapachowe, substancje wiążące, rozpuszczalniki, prekursory wybielacza, konserwanty, środki zmniejszające powstawanie piany





# Robimy eko proszek do prania



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



# „Szare” mydło

mydło potasowe vs. mydło sodowe

\*sole potasowe, sole sodowe

- lepiej rozpuszcza się w wodzie
- nie ma dodatków: barwniki, aromaty, konserwanty

mydło marsylskie, kastylijskie, z Aleppo



# Soda kalcynowana / piorąca

węglan sodu [Na<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>](#)

- ma właściwości piorące
- wybiela
- neutralizuje zapachy
- zmiękcza wodę

Jest mocniejsza od sody oczyszczonej.

Soda kalcynowana jest aktywnym składnikiem proszków do prania i środków czystości dostępnych w sprzedaży - wypełniacz aktywny.



# Boraks

tetraboran sodu  $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7$

- właściwości przeciwgrzybiczne
- delikatnie antybakteryjny
- dezynfekujące
- neutralizuje zapachy
- zmiękcza wodę

Wykorzystywany jest w detergentach jako wybielacz.

Przechowuj go w dobrze zamykanym pojemniku, ponieważ szybko wietrzeje.



# Przepis na proszek do prania

PROPORCJA 1:1:1

- 1 część startego mydła
- 1 część sody kalcynowanej
- 1 część boraksu

SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”



# Co prać?

- białe (+ nadwęglan sodu)
- kolory
- czarne

Uwaga przy wełnie i jedwabiu!



# Dawkowanie

1 do 2 łyżek stołowych



# Temperatura prania

30

40

60





# Przed eko praniem wyczyść pralkę

- do szufladki na proszek: do pół szklanki sody oczyszczonej lub boraksu lub kwasku cytrynowego lub octu
- najwyższa temperatura



# Robimy uniwersalny płyn do sprzątania



SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety to dobry klimat”



# Ocet spirytusowy

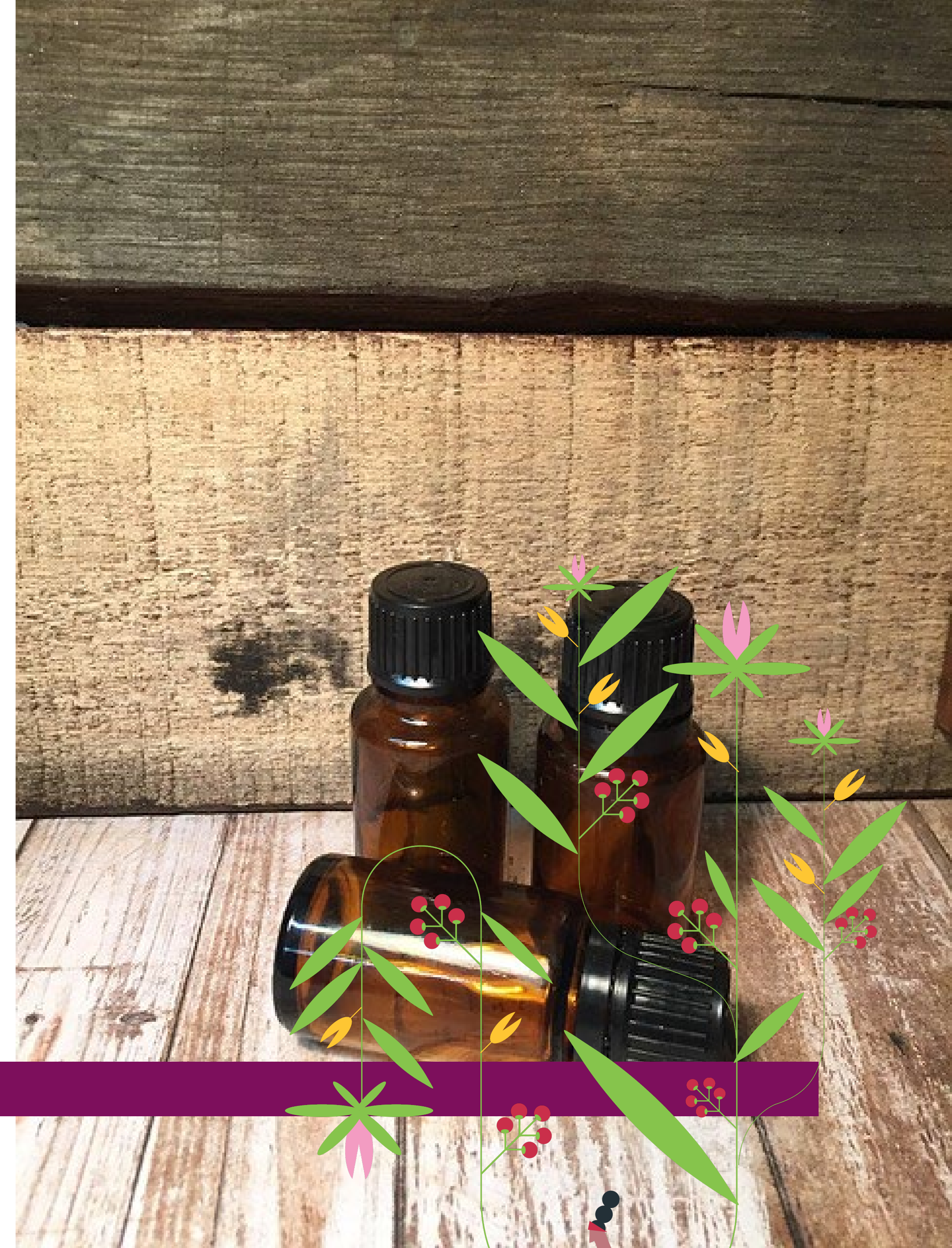
wodny roztwór kwasu octowego

- działa bakteriobójczo
- neutralizuje zapachy
- usuwa kamień
  
- utrwala kolory
- zmiękcza wodę i tkaniny



# Olejek eteryczny nie zapachowy

Uwaga! Są bardzo skoncentrowane i silnie działające.  
Zrób próbę uczuleniową.  
Nie używaj podczas ciąży i laktacji (lub skonsultuj z lekarzem)



# Naturalne olejki eteryczne

## olejek lawendowy

- działanie antyseptyczne
- łagodzi nerwowość
- pobudza przy zmęczeniu
- ułatwia zasypianie

## olejek pomarańczowy

- działanie antyseptyczne
- łagodzi nerwowość
- pomaga myśleć pozytywnie
- ułatwia zasypianie
- delikatnie pobudza

## olejek goździkowy

- pobudza przy zmęczeniu
- wzmacnia system odpornościowy
- odstrasza komary
- działa antyseptycznie



# Naturalne olejki eteryczne

## olejek cynamonowy

- działanie antyseptyczne
- poprawia nastrój
- łagodzi zmęczenie

## olejek eukaliptusowy

- działanie antyseptyczne
- pobudza przy zmęczeniu
- działanie relaksujące

## olejek z drzewka herbacianego

- działanie antyseptyczne
- działanie dezynfekujące



# Przepis na uniwersalny płyn do sprzątania

- 1 część octu spirytusowego
- 3 części wody
- 10-20 kropli olejku eterycznego



# Robimy uniwersalną pastę do czyszczenia



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”





# Soda oczyszczona

wodorowęglan sodu  $\text{NaHCO}_3$

- działanie czyszczące
- Lekko ścierne
- pochłania zapachy

łączenie z octem, kwaskiem cytrynowym  
i sokiem z cytryny



# Mydło potasowe

- \* Mydło w płynie
- \* Starta kostka 10 g mydła + 100 ml wody



# Przepis na uniwersalną pastę do czyszczenia

- 10 g startego mydła
- 100 ml ciepłej wody
- 100 g sody oczyszczonej
- 10-20 kropli olejku eterycznego

Starte mydło zalej ciepłą wodą i mieszaj do czasu, aż się rozpuści.

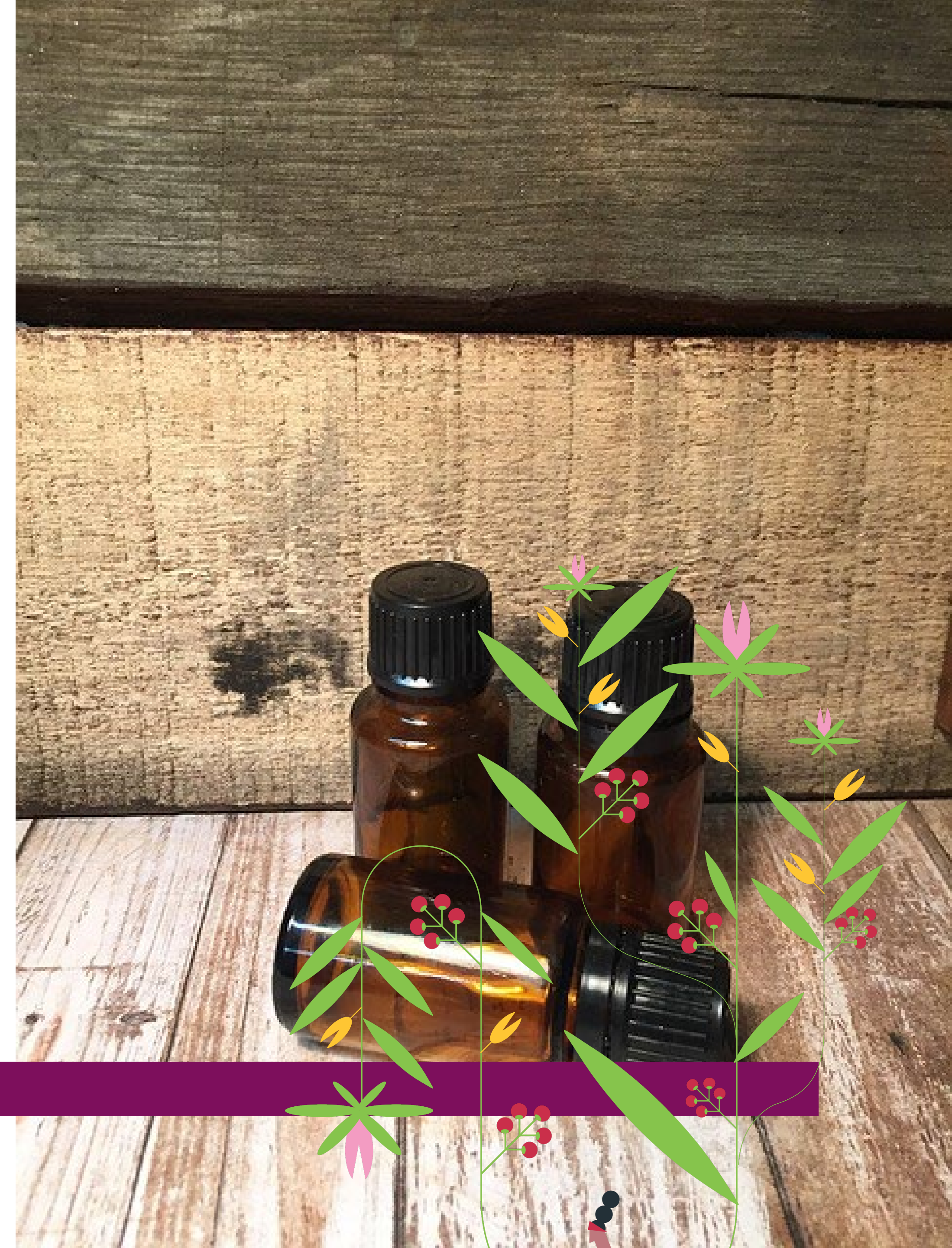
Do roztworu wody i mydła dodaj sodę oczyszczoną, jeśli wolisz konsystencję pasty możesz dodać więcej. Pamiętaj, że z czasem pasta zgęstnieje.



# Olejek eteryczny

Wybierz o działaniu:

antyseptycznym  
odkażającym  
przeciwbakteryjnym  
przeciwvirusowym  
przeciwgrzybicznym



# Aksesoria



SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety to dobry klimat”



# Dziękuję!

Zapraszam  
do Pracowni MAMYWENE  
Gdańsk ul. Rajska 6/NP6

[www.mamywene.pl](http://www.mamywene.pl)  
FB/IG: MAMYWENE



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

---

Partnerzy



# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

<https://ksow.pl/>



Partnerzy

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.