

HÁZI PRAKTIKÁK, FORTÉLYOK

JÓL BEVÁLT HÁZISZEREK, PRAKTIKUS TIPPEK

HÁZTARTÁSI KÉZIKÖNYV

Olykor az egész világ ellenünk fordul: odaég az ebéd, vasalónkra ráragad a műanyag blúz ujja, a gyerek kiborítja a tintatartót és este a vendég vörösborral pecsételi össze hófehér abroszunkat... A tárgyak, amelyek körülvesznek bennünket, egy időre használhatatlanná válnak. Hogy minden gyorsan visszaálljon eredeti rendjébe - ehhez nyújt segítséget háztartási kézikönyvünk.

De jó lenne néhány napra előre mindent bevásárolni, megtakarítva ezzel értékes félórát naponta. De jó lenne, ha amit főztünk, az egész család meglegedésére szolgálna - íze, zamata és külső megjelenési formája is. De jó lenne, ha gyorsabban haladhatnánk, akár ha ünnepi ebéd többfogásos menüjét készítjük, akár, ha édességgel szeretnénk kedveskedni gyermekeinknek. Mindez nem álom - lapozza végig ezt a kiadványt.

Hányszor érkezik cserepes vagy vágott virággal a vendég, vagy éppen mi vásároltuk lakásunk szépítésére. És milyen szomorúan tapasztaljuk, hogy egy-két nap múlva dobhatjuk a szemébe, akár cserepestül. Ha e könyvben leírt tanácsokat megfogadjuk, tovább örülhetünk lakásunk díszeknek, s különösen így van ez, ha virágoskerttel is rendelkezünk.

Napjainkban az emberek többségében egyre növekszik az igény a hétvégi ház, telek, kert iránt. Nemcsak azért, mert az itt termelt növényekért nem kell a piacra mennünk, hanem azért is, mert frissebb, zamatosabb a saját kertben termelt gyümölcs, zöldség és nem utolsósorban a kertben végzett munka megnyugtató, pihentető, felüdítő.

Ki ne tudná, hogy egyetlen szúnyog mennyire tönkre tudja tenni egész családjunk alvásra szánt idejét. Vagy mekkora bosszúság reggelente az előző este észre sem vett aprócska morzsa köré tömörült csótányok hada. Mekkora aggodalom, ha darázs kering a kertben. Mit tegyünk? Olykor annyira egyszerű a válasz - amint ez ennek a könyvnek a lapjairól kiderül -, hogy csodálkozunk, miért nem mi jöttünk rá...

Természetesen a körzeti orvos nem helyettesíthető, még csak nem is patikában kapható gyógyszereket ajánl ez a könyv. De emberöltők tapasztalatainak nagy részéről tudjuk ma már, hogy valóban hasznosak bizonyos esetekben és reneszánszukat élik a gyógynövények is. Azt, hogy komoly-e a bajunk vagy nem, ne mi döntsük el, de magunk és családjunk közérzetét biztosan karbantarthatjuk, ha megfogadjuk vagy olykor használjuk az elkövetkezendő oldalakon olvasható jó tanácsokat, recepteket. És ha még konyha, kert, lakás és házi "kuruzslás" után egészségünk karbantartására is nagyobb figyelmet kívánunk fordítani - reméljük, hogy könyvünk ebben is segítséget tud nyújtani. Használatához azt ajánljuk,

hogy először is lapozza végig a könyvet, hiszen néhány eszköz vagy alapanyag talán nem található az Ön háztartásában. Ezek beszerzése ugyan időt igényel, de utána már csak segít a könyv. Ha gondja támad, elakad, sietne vagy éppen javítani kíván valamin, a témakörökön belül betűrendbe szedett tippek, tanácsok gyorsan kikereshetők, s a többi már csak Önön múlik.

TARTALOMJEGYZÉK

HÁZTARTÁS

Armatúra
- mészfolt
eltávolítása

Bőr
- az ablakmosó bőr
újra puha lesz
- általános ápolás
- bőrkesztyűk
kezelése
- könyvborító
ápolása
- régi foltok
eltávolítása
- zsírfoltok
eltávolítása

Bőrönd
- dohos szag
megelőzése

Bútor
- a fiók
beszorulásának
megszüntetése
- nedvesség
megszüntetése
- személyes illattal

Cipő
- csúszás
megszüntetése
- bőrcipők ápolása,

Tűzhely
- főzőlapok tisztítása

Üveg
- befőttes üveg
kinyitása
- az egymásba szorult
poharak szétszedése
- a fürdőszobai tükör
párásodásának
megelőzése
- a kristályváza
fényének visszaadása
- kristályváza tisztítása
- palackok és vázák
tisztítása
- poharak egyszerű
tisztítása
- a ráfröccsent festék
eltávolítása az ablakról
- szemüvegek tisztítása
- a tükrök és ablakok
bepárásodásának
megakadályozása
- üveg dugók
beszorulásának
megakadályozása
- üvegek kinyitása
dugóhúzó nélkül
- villanyegő tisztítása

Vasaló
- védeése
- tisztítása

KERTI ÉS SZOBANÖVÉNYEK

Cserjék
- egyenlő növekedése

Dália
- nagyobb virághozam

Fokföldi ibolya
- egészségének megőrzése

Fukszia
- növekedésének segítése

Gerbera
- hosszabb élettartam

Gladiólusz
- hosszabb élettartam

Gumós és hagymás növények
- egészségének megóvása

Gyöngyvirág
- elővigyázatosság

Kaktuszok
- ápolása

Krizantém
- virágának meghosszabbítása
és megszüntetése

- foltok eltávolítása**
 - gumicsizma ápolása
- lakkcipő egyszerű ápolása
 - nyikorgás megszüntetése
 - szorítás megszüntetése

- Cipőkellék**
 - a beszáradt cipőkrém megpuhítása
 - cipőfűző élettartamának meghosszabbítása

- Ecset**
 - használható marad
 - újrapuhítása

- Evőeszköz**
 - foltok eltávolítása a rozsdamentes evőeszközről
 - a halszag vagy hagymaszag eltávolítása

- Fa**
 - egyéb: vágódeszka, a rossz illatok megelőzése
 - enyvfoltok eltávolítása
 - karcolások eltávolítása
 - tintafoltok eltávolítása

- Fazék, lábos**
 - kozmásodás megakadályozása
 - leégés eltávolítása

- Virágcserep**
 - egyszerű tisztítása

- Zongorabillentyű**
 - egyszerű tisztítása

- Zsineg**
 - csomagok átkötése

- Zsírfort**
 - eltávolítása kötött ruhából

KONYHA

- Bab**
 - bokros- és karósbab nagyobb termés hozama, ideális vegyes kultúrák

- Dió**
 - felfrissítése

- Édesség**
 - csokoládé egyszerű olvasztása
 - krémek bőrösödésének megelőzése
 - torták egyszerű szeletelése

- Élesztő**
 - friss marad

- Étel**
 - ételek egyszerű melegen tartása
 - elsózott ételek kijavítása
 - ételek zsírtalanítása
 - leégett ételek „megmentése”
 - savanyú íz kijavítása

- Magok és palánták**
 - kezelése és ápolása
 - óvása

- Moha és gaz**
 - egyszerű eltávolítása

- Muskátli**
 - szebb virágzása

- Nárcisz**
 - gyors fejlődése, hosszú élettartama

- Növények, cserepes növények**
 - egyszerű kezelése
 - egyszerű tisztítása

- Őszirózsa**
 - több virágot hoz

- Öntözés**
 - jó minőségű vízzel
 - helyes időben
 - megoldása szabadság idején

- Páfrány**
 - fejlődésének segítése

- Pálmák**
 - fejlődésének segítése

- Pázsit**
 - trágyázása, egyszerű ápolása

- Rózsa**
 - ideális gondozása a kertben
 - gondozása a kertben és vágott virágként

- Szarkaláb**
 - szebb virágzása

- Szegfű**
 - élettartamának növelése

Trágyázás

- Fémek**
- alumínium fényének visszanyerése
 - általános kezelés
 - arany ékszerek tisztítása
 - ezüst kezelése
 - ezüst kezelése, tisztítása
 - kerékpárküllők megóvása a rozsdától
 - vas, kovácsoltvas rozsdásodásának megelőzése
 - nyakláncok kicsomózása
 - réz tisztítása
 - réz, a sárgaréz fényének visszaadása
 - a vascsavar rozsdamentes lesz

- Fonal**
- angóra- és mohair fonalak, kötött holmik szőr hullásának megakadályozása
 - kinyúlt, kötött holmik szűkítése, formájuk megőrzése mellett
 - kötött holmik helyes szárítása és mosása
 - a lefejtett fonal újrafelhasználása

- Fonott kosár**
- egyszerű tisztítása

- Fürdőkád**
- vízkő eltávolítása

- túl édes íz kijavítása

- Fagylalt**
- élvezhetőbb a fagylalt
 - fagylalt kiborítása a formából, szeletelése

- Gesztenye**
- egyszerű hámozása

- Gyümölcs**
- alma tárolása
 - banán frissen tartása
 - citrom gazdaságos felhasználása
 - déligyümölcsök érlelése
 - dinnyék ízének javítása
 - földieper nem okozhat csalánkiütést
 - narancs és citrom frissen tartása
 - narancs- és citromhéj megőrzése
 - őszibarackbefőtt ízesebb lesz
 - több lé, könnyebb hámozás

- Gyümölcskészítmények**
- alma ideális elkészítése
 - alma, mutatósabb
 - aszalt szilva jobb ízű
 - kandírozott gyümölcsök
 - lekvár kifutásának megelőzése
 - mazsola és szerecsendió puhítása
 - mazsola és szerecsendió sütéshez való felhasználása
 - mazsola tárolása
 - mazsola színének megőrzése

- egyszerű eszközökkel

- Tulipán**
- gyorsabb fejlődése, hosszabb élettartama, elhajlott szárok kiegyenesítése

- Vágott virágok**
- ápolása
 - kezelése
 - vázában tartása

HASZONNÖVÉNYEK

- Alma**
- hosszabb eltarthatósága

- Bab**
- helyes ültetése, ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

- Borsó**
- ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

- Burgonya**
- több termés

- Csalán**
- egyszerű szedése

- Eper**
- nagyobb hozam, ideális vegyes kultúrák

- Fejessaláta**
- jobb fejlődése

- Gyümölcsfák**
- jobb és több termése

- Hónapos retek**
- fejlődése

| | | |
|---|---|---|
| Gipsz - egyszerű felhasználás | Hagyma - ízletes elkészítése - könnyezés nélküli szeletelése - ropogósra sütése, erejének csökkentése - tárolása, félbevágva | Karfiol - ízének javítása, hófehér színe |
| Gumi - a befőttesüvegek gumigyűrűi szorosan zárnak - újra puhák lesznek - gumitömítés élettartamának meghosszabbítása | Hal - fagyasztott hal elkészítése - halpikkelyek egyszerű eltávolítása - ízének enyhítése - tárolása | Kelbimbó - jobb növekedése |
| Gyertya - egyszerű tisztítása - a gyertyák rögzítése | Hús - birkahús ízének feljavítása - bundázása - az egybesült vagdalt nem ég oda - egyszerű panírozása - főtt hús ízesebb, puhább lesz - főtt hús színének megőrzése, szaftossá és puhává tétele - az inas hús megpuhítása - karaj, szegy, steak helyes fűszerezése - a máj puha lesz - a nyers hús könnyebben válik le a papírról - pikáns marhasült - raguk elsózásának megszüntetése - ropogós libasült - ropogós és szaftos sülték - sötét és ízletes húsleves - sülték levének jobb ízhatása | Metélőhagyma - trágyázása |
| Hólapát - munkakönnyítés | | Paradicsom - ültetése - ideális gondozása - védelme |
| Húzózár - a húzózár tovább tart, nem szorul be | | Petrezselyem - egyszerű gondozása |
| Hűtőszekrény - a jégkockatartó lefagyásának megelőzése - egyszerű tisztítása - rossz szagok képződésének megelőzése | | Répa - egyszerű gondozása |
| Karnis - a függönykarikák csúszásának megkönnyítése | | Tök - hosszú eltarthatósága |
| Kávéfőző - vízkő eltávolítása | | Uborka - jobb fejlődése, keserűségének megelőzése - gyorsabb csírázása |
| Kefe - körömkefe tisztítása - tisztítása | | Vöröshagyma - ideális ültetése és leszedése |
| | | Zeller - egyszerű fehérítése, jobb növése |

KÁRTEVŐK ÉS MÁS "HÍVATLAN VENDÉGEK" A HÁZBAN ÉS A KERTBEN

Általában
Atkák

| | | |
|--|--|---|
| Kenyértartó - penészesedés megelőzése | - sülték szeletelése és melegítése - szárnyasok sütése, puhítása | Babtetű Csigák Csótány Darázs Egér Fejtetű Fonalféreg Földibolha Földigiliszta Gombabetegségek Hangyák Hernyók Káposztalégy Kolorádóbogár Kullancs Kutya- és macskabolha Legyek Levélfoltosság Levéltetű Lisztharmat Lótetű Madarak Macska Mezei nyúl Patkány Pincebogár Poloska Pók Ruha- és bundamoly Százlábú Szőlőtetű (filoxéria) Szúfélék Szúnyog Vakond |
| Képek - a félrecsúszás megszüntetése - olajfestmények felfrissítése | Húskészítmények - kolbászok frissen tartása, bőrük eltávolítása - sonka frissen tartása - sütni való kolbász kipukkadásának megelőzése - szalámi frissen tartása - szalonnák ideális sütése és szeletelése | |
| Kosár - nem szárad ki | | |
| Körömreszelő - tisztítása | | |
| Kulcs - elfordítás megkönnyítése | Kávét - régi kávé ízének javítása | |
| Linóleum - kezelése | Keksz - frissen tartása - ropogós lesz | |
| Márvány - a fény visszanyerése - foltok eltávolítása | Kenyér - felfrissítése - tárolása | |
| Mosdó- és mosogatógéplő - eldugulás megszüntetése | Liszt - csomósodásának megelőzése - ideális tárolása, egyenletes barnulása | |
| Mosógép - a túlhabzás megelőzése | Majonéz - színének erősítése, sűrítése és hígítása | |
| Olló - egyszerű élesítése | Mandula - tisztítása, fehérségének megőrzése | |
| Papír - bélyeg és egyéb összeragadt papír szétválasztása - könyvlapok egyszerű tisztítása | Méz - méz újraolvasztása | |

SZÉPSÉGÁPOLÁS

Arcpakolás
Almapakolás
Arcgőzfürdő
Arcfestés
Arcforma megváltoztatása
Árpa és jégárpa
Banánpakolás
Borotválkozás
Bőrkevényedés

- a „szamárfülek” megszüntetése
- zsírfolt eltávolítása

Porcelán
- tisztítása

Reszelő
- maradékok eltávolítása, tisztítása

Szemüveg
- egyszerű tisztítása

Szőnyeg
- benyomódások és ráncok eltüntetése
- szín visszanyerése, portalanítás
- rágógumifoltok eltávolítása
- vörösborfolt eltávolítása

Textília
- aszfalt-, kátrány- és motorolajfoltok eltávolítása
- csokoládéfoltok eltávolítása
- egyéb: bársony ápolása
- egyéb: finom anyagok egyszerű varrása
- egyéb: függönyök szárítása és mosása
- egyéb: gőzölgő vasaló nélküli vasalás
- egyéb: harisnyák és harisnyanadrágok egyszerű mosása

Mustár
- kiszáradásának megakadályozása

Porcukor
- csomósodásának megszüntetése

Rizs
- összeragadás megakadályozása
- tejberizs lazítása

Sajt
- egyszerű reszelése, ízének javítása
- sajtfondue hibáinak kijavítása
- tárolása, frissességének megőrzése és felfrissítése

Saláta
- salátalé csípősségének enyhítése

Só
- csomósodás megelőzése

Sütemény
- elválasztása a formától
- fánkok lazábbá tétele
- a kelt tészta frissen tartása, szépítése
- kelt tészta magasabb és lazább lesz
- kelt tészta sütése
- a mézeskalács csillog - omlós tészták puhítása

Tea
- aromájának megőrzése

Bőrradírr
Burgonyapakolások
Bütyök
Dagadt szem
Dinnyepakolás
Eperpakolás
Érdes bőr
Érdes, repedezett kéz
Érzékeny bőr
Fagydaganat
Festékhányos bőr
Fényvédelem
Fogápolási jótanácsok
Fogfehérítés
Fogkő, nyálkó
Fogszuvasodás
Fülbevaló, klipsz
Gyógynövények
Hajfestés
Hajhullás
Hajmosási praktikák
Hajszínezés
Hónaljizzadás
Karikás szemek
Kendőzés
Kékszilvalé-borogatás
Kézápolás
Kézfoltok
Kéz izzadása
Kézvörösség
Kopaszság
Körömbenövés
Körömlakkozási praktikák
Körömrágás
Kvarcolás
Lábgombásodás
Lábizzadás
Kontaktlencse tisztítása
Leégésre
Lúdtalpbetét
Majonézipakolás
Májfolt
Meggypakolás
Mell rugalmasítása
Nápozás
Normál bőr
Nyak ápolása

- egyéb: kárpitozott
bútorok ápolása
- egyéb: könyvek
vászonborítójának
tisztítása
- egyéb:
monogramok és
csipkék, a vasalás
megkönnyítése
- egyéb:
nyakkendő
egyszerű vasalása
- egyéb: az
összehúzó
megelőzése
mosáskor
- egyéb: selyem
egyszerű mosása,
vasalása
- egyéb: vasalóval
nedvesen tartása és
nedvesítése
- festékfoltok
eltávolítása
- filc- és
golyóstollfoltok
eltávolítása
- fűfoltok
eltávolítása
- gyümölcsfoltok
eltávolítása
- írógépszalag
okozta foltok
eltávolítása
- izzadságfoltok
eltávolítása
- kakaófoltok
eltávolítása
- kátrányfoltok
eltávolítása
- kávéfoltok
eltávolítása
- kifényesedések
megszüntetése
- málna- és
ribizlifoltok
eltávolítása

Tej

- frissességének
megőrzése

Tejszínhab

- a tejszínhab hamarabb
megkeményedik

Tészta

- főzése,
összeragadásának és
kifutásának megelőzése
- kezelése, nyújtása

Tojás

- főtt és nyers tojások
megkülönböztetése
- főtt tojás megtisztítása
- főzése
- frissesség
megállapítása
- húsvéti tojás
- tárolása
- a tojásfehérje
kiadósabb, keményebb
- tojássárgája és -
fehérje egyszerű
szétválasztása
- a tojássárgája
tárolása, színének
erősítése

Torta

- gyümölcstorta
puhaságának
megelőzése

Zöldségek

- bab színének
megőrzése
- borsó színének és
alakjának megőrzése
- burgonya,
burgonyafőzés
- burgonya ízének
javítása

Nyakpakolások

Nyak ráncosodása

Nyaktorna

Őszibarack-pakolás

Őszülés

Paradicsompakolás

Pólusösszehúzó arcszesz

Pólusösszehúzó pakolás

Repedezett köröm

Ribizlipakolás

Ritka vagy hiányos szemöldök

Rúzsolt eltávolítása

Rúzs tartósítása

Salátapakolás

Sarok kérgesedése

Sárgabarack-pakolás

Sárgarépa-pakolás

Sírás

Sminkfortélyok

Sóskapakolás

Spenótpakolás

Szagtalanító fürdés

Szakálmérgezés

Szájszag

Száraz bőr ápolása

Száraz szájszél

Száraz, töredezett haj

Szemfürdő

Szemöldökszedés

Szempillák festése

Szemüvegfortélyok

Szemviszketés, -könnyezés

Szeplő

Szolárium

Szőkítés

Szörtelenítő gyanta

Szörvesztők

Testszag

Tésztapakolás

Tyúkszem

Uborkapakolás

Visszértágulat

Vízhólyag

Zsíros, korpás haj

EGÉSZSÉG ÉS JÓ

- peccétpárna okozta foltok eltávolítása
- penészfoltok eltávolítása
- porfoltok eltávolítása
- ragasztófoltok eltávolítása
- rágógumifoltok eltávolítása
- rozsdafoltok eltávolítása
- rúzsoltok eltávolítása
- tejfoltok eltávolítása
- vérfoltok eltávolítása
- vörösbortfoltok eltávolítása
- zsír- és olajfoltok eltávolítása

Tinta

- egyszerű hígítása

Törülköző

- akasztó varrása törülközőre és mosdókesztyűre

Tubusok

- egyszerű kinyitása

- burgonya tárolása és elkészítése
 - burgonyapüré simábbá és levegősebbé tétele
- elszíneződésének megszüntetése
- felfrissítése és minőségromlás elkerülése
 - fokhagyma ízhatásának növelése, csökkentése
- gomba tárolása, ízének megőrzése
- gomba tisztítása és szeletelése
- hónapos retek frissen tartása, felfrissítése
- kakukkfű ízhatásának növelése
 - karfiol színének megőrzése, ízének javítása

Vaj

- egyszerű felolvasztása, kenhetővé tétele
- egyszerű frissen tartása

Vaníliás cukor

- készítése

Zsír, olaj

- az olaj tovább eltartható és jobban adagolható
- spriccelés elkerülése
- újra felhasználás

KÖZÉRZET

- Alacsony vérnyomás
- Aranyér
- Arcgőzölés
- Bőrgyulladások
- Darázscsípés
- Égési sérülés és egyéb sérülés
- Emésztési zavarok
- Étvágyjavító
- Fagyás
- Fejfájás
- Felfúvódás
- Fogfájás
- Fogínygyulladás
- Fülfájás
- Fürdés
- Gyomor- és bélhurut
- Gyomorfájás
- Gyomorsavhiány
- Gyomorsavtúltengés
- Hasmenés
- Idegesség, gyomorfekély
- Ízületi és izomfájdalmak
- Ízületi gyulladás
- Jó közérzet
- Kalapkúra megfázás ellen
- Keringési zavarok
- Köhögés
- Lázcsillapítás
- Leégés, napszúrás
- Magas vérnyomás
- Másnaposság
- Nátha ellen
- Rándulás, ficam
- Száraz köhögés
- Szemölcs
- Székrekedés
- Szúnyogcsípés
- Testsúlycsökkenés
- Torokfájás
- Torok- és mandulagyulladás

Házipatikában
 nélkülözhetetlen növények,
 növényi részek és egyebek:

HÁZTARTÁS

ARMATÚRA

- mészfolt eltávolítása

Szükséges: ecet, rongy.

Az armatúrára került mészfolt feloldódik, ha éjszakára egy ecetbe mártott rongyot ráhelyezünk.

Szükséges: forró ecetes víz, kemény kefe.

A zuhanyra került mészfolt könnyen eltávolítható, ha lecsavarjuk a zuhanyrózsát, a szitát kemény kefével ledörzsöljük, utána pedig hosszabb időre forró ecetes vízbe tesszük.

BŐR

- Az ablakmosó bőr újra puha lesz

Szükséges: víz, só, ecet.

Az ablaktisztításhoz használt szarvasbőrt használatbavétel előtt langyos vízben ki kell öblíteni, hogy a bőr kikészítéséhez felhasznált anyagok kimenjenek belőle. Az ablaktisztítás után a szarvasbőrt sós, gyengén ecetes vízben kimossuk.

- általános ápolás

Szükséges: alkohol, glicerin.

A bőr rugalmas marad, ha alkohol és glicerin keverékével bedörzsöljük.

- bőrkesztyűk kezelése

Szükséges: olívaolaj.

Ha a mosóvízbe egy teáskanálnyi olívaolajat keverünk, ismét megpuhulnak a megkeményedett bőrkesztyűk.

- könyvborító ápolása

Szükséges: alkohol, tojássárgája, puha törlerongy, ecset.

A bőr könyvborítót tojássárgájából és kevés alkoholból álló keverékkel beecseteljük, szárazra töröljük, puha ronggyal kifényesítjük.

- régi foltok eltávolítása

Szükséges: ecet, langyos víz, szivacs.

Régi foltok eltávolítására tiszta, langyos vízzel és néhány csepp ecettel megnedvesített szivacsot használunk.

- zsírfoltok eltávolítása

Szükséges: felvert tojásfehérje, törlerongy.

A friss zsírfoltok eltávolíthatók a bőrről, ha egy kevés felvert tojásfehérjével óvatosan bedörzsöljük.

BŐRÖND

- dohos szag megelőzése

Szükséges: ecet, törlerongy.

A bőrönd nem lesz dohos, ha használat után enyhén ecetes törleronggyal kitisztítjuk, majd nyitva a levegőn száradni, szellőzni hagyjuk.

BÚTOR

- a fiók beszorulásának megszüntetése

Szükséges: szappan.

A fiók csúszófelületét kevés száraz szappannal bekenjük.

- nedvesség megszüntetése

Szükséges: cérna, kréta.

A szekrényből kivonhatjuk a nedvességet, ha egy cérnára néhány krétát kötünk, s ezt beleakasztjuk.

- személyes illattal

Szükséges: parfüm, itatóspapír vagy tüllzacskó, levendula.

Ha kedvenc parfümünkből néhány cseppet itatóspapír-darabkákra csepegtetünk, s ezeket a fiókokba, ruhásszekrényekbe stb. tesszük, a bútorok kellemes illatúak lesznek.

Ha tüllzacskóban egy csokor szárított levendulavirágot helyezünk el a szekrényben, szintén jó illatú lesz.

A levendula molyirtásra is kiváló.

CIPŐ

- csúszás megszüntetése

Szükséges: nyers burgonyaszelet.

Nem fog csúszni az új cipő, ha talpát jól bedörzsöljük egy nyers burgonyaszelettel.

- bőrcipők ápolása, foltok eltávolítása

Szükséges: vöröshagyma, törlőrongy.

Eltűnnek a foltok a bőrcipőkről, ha a szükséges helyeket fél hagymával bedörzsöljük, majd ronggyal kifényesítjük.

Szükséges: petróleum, törlőrongy.

A hó okozta foltokat petróleumos ronggyal tüntethetjük el a bőrcipőkről.

Szükséges: ecetes víz, törlőrongy.

A sófoltokat ecetes vízbe mártott ronggyal távolíthatjuk el.

Szükséges: terpentín, törlőrongy.

Az öreg cipőkrémet terpentinnel átitatott ronggyal törölhetjük le.

- gumicsizma ápolása

Szükséges: glicerin, törlőrongy.

Ha a gumicsizmát vagy más gumitárgyat kevés glicerinnel bekenjük, hosszabb ideig használhatjuk.

- lakkcipő egyszerű ápolása

Szükséges: lenolaj, puha rongy vagy tej.

A piszkot a lakkcipőről tiszta, száraz ronggyal letöröljük, majd lenolajjal bekenjük és puha ronggyal kifényesítjük.

Tejbe mártott ronggyal dörzsölve is adhatunk fényt a lakkcipőknek.

Szükséges: glicerin, puha törlőrongy.

Nem reped ki a lakkcipő, ha gyakran bekenjük egy kevés glicerinnel.

- nyikorgás megszüntetése

Szükséges: lenolaj, törlőrongy.

A cipőtalp nem csikorog, ha lenolajjal bekenjük.

- szorítás megszüntetése

Szükséges: hintőpor, törlőrongy.

Ha belülről egyenletesen beszórjuk hintőporral a cipőt, akkor könnyedén belecsúszik a lábunk.

- szorítás megszüntetése

Szükséges: tiszta alkohol.

Kitágulnak a szűk cipők, ha belülről szesszel alaposan benedvesítjük, felhúzzuk a lábunkra, majd hosszabb ideig viseljük.

CIPŐKELLÉK

- a beszáradt cipőkrém megpuhítása
Szükséges: terpentín.

A beszáradt cipőkrém megpuhul, ha pár csepp terpentint csepegtetünk bele.

- cipőfűző élettartamának meghosszabbítása
Szükséges: szintelen körömlakk.

Ha a kirojtosodott cipőfűzőt a végein kevés szintelen körömlakkal bekenjük, akkor ismét könnyen befűzhető.

ECSET

- használható marad
Szükséges: alufólia.

Az ecset néhány napig használható marad, ha festés után alufóliába csavarva tesszük el.

- újrapuhítása

Szükséges: forró ecetes víz, szappanos oldat.

A megkeményedett ecsetek újra puhák lesznek, ha forró, hígított ecetbe, majd szappanos oldatba tesszük.

- újrapuhítása

Szükséges: terpentín, foltbenzin.

Az olajfestékes ecset megint puha lesz, ha foltbenzinbe áztatjuk, majd terpentinnel kimossuk.

EVŐESZKÖZ

- foltok eltávolítása a rozsdamentes evőeszköztől

Szükséges: szalmiákszesz vagy spiritusz, törlerongy.

Az evőeszköztől eltűnnek a foltok, ha puha, szalmiákszeszes vagy spirituszos törleronggyal letörölgetjük.

- a halszag vagy hagymaszag eltávolítása
Szükséges: ecet vagy citromlé, törlerongy.

Ha mosogatás előtt citromlével átdörzsöljük az evőeszközöket, vagy a mosogatóvízbe kevés ecetet teszünk, megszűnik a kellemetlen szag.

FA

- egyéb: vágódeszka, a rossz illatok megelőzése

Szükséges: hideg víz, fél citrom.

Az erős szagok (pl. hagyma- vagy halszag) úgy távolíthatók el a vágódeszkáról, hogy fél citrommal bedörzsöljük, s utána hideg vízzel jól lemossuk.

- enyvoltok eltávolítása

Szükséges: margarin vagy étolaj, törlőrongy.

A fáról kevés margarinnal vagy étolajjal bekenet törlőronggyal ledörzsölhetjük az enyvoltokat.

- karcolások eltávolítása

Szükséges: ecet, olaj, parafadugó.

Ha a parafadugót ecet és olaj keverékébe mártjuk, majd köröző mozdulattal dörzsöljük a karcolt részeket, a karcolások eltűnnek. Szükség esetén a kezelést néhányszor megismételjük.

- tintafoltok eltávolítása

Szükséges: ecet, törlőrongy.

A friss tintafoltok ecetes törlőronggyal eltávolíthatók a fáról.

FAZÉK, LÁBOS

- kozmásodás megakadályozása

Szükséges: hideg víz vagy vaj.

A tej nem kozmál oda, ha a lábost hideg vízzel kiöblítjük, vagy a lábos fenekét vékonyan bekenjük vajjal.

- leégés eltávolítása

Szükséges: só, víz.

A leégett ételmaradék egyszerűen eltávolítható, ha a fazékba sós vizet öntünk és egy ideig benne hagyjuk, vagy a sós vizet gyorsan felforraljuk, és a fazekat azután vízzel kiöblítjük.

FÉMEK

- alumínium fényének visszanyerése

Szükséges: fél citrom.

Ha a megfeketedett alumíniumot félbevágott citrommal jól bedörzsöljük, ismét szép világos lesz.

- általános kezelése

Szükséges: liszt, puha törlerongy.

Ha a fémtárgyakat puha, kissé belisztezt ronggyal bedörzsöljük, majd egy másik ronggyal áttöröljük, szép fényük lesz.

- arany ékszerek tisztítása

Szükséges: langyos szappanos oldat, spiritusz.

Az arany ékszert langyos, szappanos oldatban lemosva, majd spiritusszal leöblítve lehet a legjobban tisztítani.

- vas, kovácsoltvas rozsdásodásának megelőzése

Szükséges: vazelin, törlerongy.

Ha a kovácsoltvasat rendszeresen bekenjük vazelinnel, akkor nem rozsdásodik.

- ezüst kezelése

Szükséges: alufólia.

Az ezüstitárgyak kevésbé színeződnek el, ha alufóliába csavarva tároljuk őket.

- ezüst kezelése, tisztítása

Szükséges: korom vagy szivarhamu, flanelkendő.

Ha kormot vagy szivarhamut szórunk egy flanelkendőre és ezzel az ezüstitárgyakat bedörzsöljük, visszanyerik eredeti fényüket.

- kerékpárküllők megóvása a rozsdától

Szükséges: szintelen lakk, ecset.

Ha a kerékpárküllőket bekenjük szintelen lakkal, akkor nem lesznek rozsdásak.

- nyakláncok kicsomózása

Szükséges: olaj vagy folyékony szappan.

Az ezüst vagy arany nyakláncon levő csomót könnyen ki lehet bontani, ha a láncot először kevés olajba vagy kevés folyékony szappanba mártjuk.

- réz tisztítása

Szükséges: ecet, só, törlőrongy.

A matt, oxidálódott réztárgyakat ecet és só keverékével tisztítjuk.

- réz, sárgarézt fényének visszaadása

Szükséges: meleg víz, citromlé, törlőrongy.

A sárgarézt tárgyak újra fénylenek, ha meleg víz és citromlé oldatával bekenjük.

- a vascsavar rozsdamentes lesz

Szükséges: grafit, kenőolaj, ecset.

A vascsavar nem rozsdásodik, ha betekerés előtt grafit és kenőolaj keverékével bekenjük.

FONAL

- angóra- és moherfonalak, kötött holmik szőrhullásának megakadályozása

Szükséges: mélyhűtő, műanyag zsák.

Ha az angóra- vagy moherfonalból készült holmikat egy vékony műanyag zacskóban betesszük a mélyhűtőbe, a fonal minősége nem változik.

- kinyúlt kötött holmik szűkítése, formájuk megőrzése mellett

Szükséges: forró ecetes víz, hideg ecetes víz.

Ha a kinyúlt kötött holmikat rövid időre forró, majd hideg ecetes vízbe mártjuk, szűkebbek lesznek anélkül, hogy elveszítenék formájukat.

- kötött holmik helyes szárítása és mosása

Szükséges: frottírtörülköző.

A kötött holmik megőrzik formájukat, ha nem felakasztva, hanem frottírtörülközőn kiterítve szárítjuk.

Szükséges: glicerint.

A gyapjúholmik kevésbé csomózódnak és nem mennek össze, ha az utolsó öblítővízbe kevés glicerint teszünk.

- a lefejtett fonal újra használható

Szükséges: forró víz, fadeszka.

A lefejtett fonalat újra feldolgozhatjuk, ha szorosan egy fadeszkára tekerjük, majd rövid ideig forró vízbe tesszük, s a fonalat csak akkor gombolyítjuk össze, ha megszáradt.

FONOTT KOSÁR

- egyszerű tisztítása

Szükséges: konyhasó, víz, kefe.

A piszkos, foltos fonott kosár és bútor tömény konyhasóoldattal lekefélve és utána levegőn megszáritva ismét újnak tűnik.

FÜRDŐKÁD

- vízkő eltávolítása

Szükséges: ecet vagy citrom.

A csöpögő meleg víztől elszíneződött fürdőkád vagy mosdókagyló újra fehér lesz, ha ecetet öntünk rá, s néhány óráig rajta hagyjuk. Ugyanezt érhetjük el, ha a megbarnult részeket citrommal kenjük be.

GIPSZ

- egyszerű felhasználás

Szükséges: víz,

A gipsz nem csomósodik meg keveréskor, ha vízbe tesszük:

Szükséges: ecet.

A gipsz lassabban köt meg, ha víz helyett ecettel keverjük.

Szükséges: gumiragasztó-oldat vagy só.

Ha túl lassan szárad a gipsz, ragasztó-oldattal vagy sóval meggyorsíthatjuk.

GUMI

- a befőttesüvegek gumigyűrűi szorosan zárnak - újra puhák lesznek

Szükséges: szalmiákszesz, víz.

A befőttesüvegek megkeményedett gumigyűrűi újra puhák lesznek, ha a gyűrűket egy órára 1/3 rész szalmiákszeszből és 2/3 rész vízből álló keverékbe tesszük.

Szükséges: tojásfehérje.

A befőttesüvegek gumigyűrűi biztosan jobban zárnak, ha használat előtt néhányszor tojásfehérjébe mártjuk.

- gumitömítés élettartamának meghosszabbítása

Szükséges: glicerin, puha törlőrongy.

A gumitömítés (pl. a hűtőszekrények és autók ajtaján) sokkal tovább tart, ha időnként puha, glicerines ronggyal áttöröljük. Ilyen kezelés mellett a kocsiajtók gumitömítései sem fagynak be.

GYERTYA

- egyszerű tisztítása

Szükséges: alkohol, törlerongy.

A beporosodott gyertyákat alkoholos ronggyal tisztíthatjuk meg.

- dohányszag és -füst megszüntetése

Szükséges: gyertya.

Az égő gyertyák csökkentik a dohányszagot és -füstöt.

Szükséges: nedves frottírkendő.

A dohányszag és a füst eltűnik, ha a szobában éjszakára néhány nedves frottírkendőt akasztunk ki.

Szükséges: ecetes tartóedény.

Ha a dohányfüstös szobába éjszakára néhány ecetes vízzel teli tálat helyezünk, megszűnik a dohányszag.

GYERTYATARTÓ

- egyszerű tisztítása

Szükséges: mélyhűtő.

A gyertyaviasz könnyen leszedhető a gyertyatartóról, ha hosszabb időre a mélyhűtőbe tesszük.

Szükséges: forró víz.

Ha forró víz alá tartjuk a gyertyatartót, akkor eltávolítható a gyertyaviasz.

- a gyertyák rögzítése

Szükséges: forró víz.

Ha forró vízzel előmelegítjük a gyertyatartót, akkor könnyen ráállíthatjuk a gyertyát.

HÓLAPÁT

- munkakönnyítés

Szükséges: viasz.

Ha használat előtt a lapátot viasszal bekenjük, a hó nem tapad többé rá.

HÚZÓZÁR

- a húzózár tovább tart, nem szorul be
Ha mosás előtt behúzzuk a húzózárat, akkor sokkal tovább tart.

HŰTŐSZEKRÉNY

- a jégkockatartó lefagyásának megelőzése

Szükséges: alufólia.

Ha a jégkockatartó alá alufóliát teszünk, akkor nem fog odafagyni.

Szükséges: viasz.

Ha a jégkockatartó alját jól bekenjük viasszal, nem fagy oda.

- egyszerű tisztítása

Szükséges: frottírtörülköző.

A hűtőszekrény leolvasztásakor sok fáradságot takaríthatunk meg, ha a hűtőszekrény aljára frottírkendőt teszünk, amely felszívja a lecsöpögő vizet.

Szükséges: ecet, víz, törlőrongy.

Ha a hűtőszekrényt rendszeres időközönként ecetes vízzel kitöröljük, az ételek hosszabb ideig frissek maradnak.

- rossz szagok képződésének megelőzése

Szükséges: őrölt kávé, tányér.

A rossz szagok kialakulását megelőzhetjük, ha a hűtőszekrénybe egy nyitott edényben őrölt kávéval teszünk.

Az élelmiszereket a hűtőszekrénybe mindig becsomagolva tesszük. Az erős szagú ételeket szorosan záródó üveg- vagy műanyag edényekben tároljuk.

KARNIS

- a függönykarikák csúszásának megkönnyítése

Szükséges: padlóviasz vagy gyertyaviasz, törlőrongy.

Ha a karnisrudakat kevés padlóviasszal vagy gyertyaviasszal bekent ronggyal töröljük le, akkor simábban csúsznak rajta a függönykarikák.

KÁVÉFŐZŐ

- vízkő eltávolítása

Szükséges: ecet, víz.

Eltűnik a vízkő, ha ecet és egy kevés víz hideg oldatát - mint a kávévizet -

átfolyatjuk a gépen, majd hideg vízzel kiöblítjük.

KEFE

- körömkefe tisztítása

Szükséges: tömény ecetes víz.

A szappanmaradékokat könnyen eltávolíthatjuk a körömkefékről, ha egy ideig tömény ecetes vízben áztatjuk.

- tisztítása

Szükséges: szappan, víz, szalmiák.

A keféket olyan szappanos vízben tisztíthatjuk meg, amelynek minden literjéhez két evőkanál szalmiákot keverünk.

KENYÉRTARTÓ

- penészesedés megelőzése

Szükséges: ecet, víz, törlőrongy.

A kenyeresdobozt ecetes vízzel lehet a legjobban tisztán tartani, ez megakadályozza, hogy a kenyér megpenészedjen.

KÉPEK

- a félrecsúszás megszüntetése

Szükséges: enyv, dörzspapír, olló.

A képek nem mozdulnak el, ha a ráma hátoldalán az alsó szélére egy darabka dörzspapírt ragasztunk.

- olajfestmények felfrissítése

Szükséges: félbevágott vöröshagyma.

Ha az olajfestményt egy félbevágott hagymával bedörzsöljük, színei újra élnek.

KOSÁR

- nem szárad ki

Szükséges: citromos olaj, törlőrongy.

Ha a kosárarukat időnként citromos olajjal kenjük be, akkor nem szárad ki a fonat.

KÖRÖMRESZELŐ

- tisztítása

Szükséges: ragtapasz vagy öntapadó szalag.

Az elpiszkolódott körömreszelők ismét tiszták lesznek, ha a reszelőfelületet kevés ragtapasszal vagy öntapadó szalaggal ragasztjuk le. Ha lehúzzuk a ragasztócsíkot, a koszrészecskék azon maradnak.

KULCS

- elfordítás

Szükséges: paraffin.

Újra könnyen fordul a kulcs a zárban, ha előtte kevés paraffinnal bekentük.

LINÓLEUM

- kezelése

Szükséges: ecet, olaj, törlőrongy.

A linóleum tovább tart, ha felerész ecetből és felerész olajból álló keverékkel tisztítjuk.

Szükséges: olaj, vasaló, egy darab textília.

A linóleumról eltávolíthatók a benyomódások, ha ezeket a helyeket vastagon bekenjük olajjal és ruhán keresztül levasaljuk.

MÁRVÁNY

- a fény visszanyerése

Szükséges: étolaj, gyapjúrongy.

A márvány újra fényes lesz, ha kevés étolajjal ledörzsöljük és gyapjúronggyal kifényesítjük.

- foltok eltávolítása

Szükséges: ecet, só, törlőrongy.

A márványlapokról a foltokat sós, enyhén ecetes vízbe mártott ronggyal ledörzsöljük, utána leöblítjük, majd szárazra töröljük.

MOSDÓ- ÉS MOSOGATÓKAGYLÓ

- eldugulás megszüntetése

Szükséges: ecet, forró víz.

Az eldugult mosdó- és mosogatókagyló ismét lefolyik, ha éjszakára kb. 2 dl (egy csésze) ecetet öntünk a lefolyóba, másnap megtöltjük forró vízzel és egyszerre lefolyatjuk.

MOSÓGÉP

- a túlhabzás megelőzése

Szükséges: só.

Ha túl sok hab keletkezik a mosógépben, kevés sót szórunk a habra.

OLLÓ

- egyszerű élesítése

Szükséges: selyempapír.

Ha egy tompa ollóval többször egymás után selyempapírt vágunk, megint éles lesz.

PAPÍR

- bélyeg és egyéb összeragadt papír szétválasztása

Szükséges: mélyhűtő.

Az egymáshoz és egymásra ragadt bélyegeket könnyen szétválaszthatjuk, ha rövid időre betesszük a mélyhűtőbe.

Szükséges: vasaló, selyempapír.

Ha az egymáshoz és egymásra ragadt bélyegeket egy selyempapír alá rakjuk és átvasaljuk, elválnak egymástól anélkül, hogy ragasztófelületükben kár esne.

- könyvlapok egyszerű tisztítása

Szükséges: fehér radírgumi.

A könyvek elszürkült metszése ismét fehér lesz, ha összenyomjuk a könyv borítóit és ezzel lapjait is, egy fehér radírgumival a metszést leradírozzuk.

- a „szamárfülek” megszüntetése

Szükséges: vasaló, itatóspapír.

A "szamárfüleket" egy itatóspapíron keresztül vasalással simíthatjuk ki.

- zsírfolt eltávolítása

Szükséges: foltbenzin, vattacsomó.

A zsírfolt enyhén foltbenzines vattacsomóval eltávolítható.

PORCELÁN

- tisztítása

Szükséges: só, víz, törlőrongy.

A porcelánedény jól tisztítható, ha először nedves sóval bedörzsöljük, s csak utána mossuk el a szokásos módon.

RESZELŐ

maradékok eltávolítása, tisztítása

Szükséges: száraz kenyérdarab.

Ha használat után egy száraz kenyérdarabot reszelünk a reszelőn vagy darálunk át a húsdarálón, a maradékok könnyen eltávolíthatók.

Szükséges: olaj.

Ha a sajtreszelőt kevés olajjal bekenjük, akkor a sajt jobban reszelhető és a reszelőt könnyebben lehet tisztítani.

SZEMÜVEG

- egyszerű tisztítása

Szükséges: glicerin, szappanos víz, törlőrongy.

A szemüvegek nem párasodnak be többet, ha glicerines és szappanos-vizes keverékkel dörzsöljük be, s utána kifényesítjük.

SZŐNYEG

- benyomódások és ráncok eltüntetése

Szükséges: langyos víz, vasaló, kefe.

A szőnyeget jól kikéféljük, hátoldalán langyos vízzel benedvesítjük és kb. 1/2 óra múlva a hátoldalán kivasaljuk.

- szín visszaállítása, portalanítás

Szükséges: tealevél, víz, kefe.

A nagyon poros szőnyeg visszanyeri színét és teljesen pormentes lesz, ha beszórjuk nedves - nem vizes! - tealevéllal, majd jól kikéféljük.

- rágógumifoltok eltávolítása

Szükséges: jégkocka.

A rágógumit könnyen eltávolíthatjuk a szőnyegből, ha egy jégkockával addig dörzsöljük a foltot, míg a rágógumi megkeményedik és leszedhető lesz.

- vörösborfolt eltávolítása

Szükséges: szénsavas ásványvíz, só, nedvszívó rongy.

A vörösborfoltra a szőnyegen azonnal és többször egymás után szénsavas ásványvizet spriccelünk, a szükséges helyeket beszórjuk sóval és egy nedvszívó ronggyal felitatjuk.

TEXTÍLIA

- aszfalt-, kátrány- és motorolajfoltok eltávolítása

Szükséges: alkohol vagy folttisztító, étolaj, törlerongy.

Az aszfalt-, kátrány- és motorolajfoltokat úgy távolítjuk el a textiliákról, ha előbb étolajjal bekenjük, majd kevés alkohollal vagy folttisztítóval kezeljük.

- csokoládéfoltok eltávolítása

Szükséges: glicerin, langyos víz, vattacsomó.

A csokoládéfolt könnyen eltávolítható glicerines vattacsomóval. Ezután langyos vízzel kiöblítjük a tisztított helyeket.

- egyéb: bársony ápolása

Szükséges: sós víz, kefe.

A port sós vízbe mártott kefével lehet a legegyszerűbben eltüntetni a bársonyról.

- egyéb: finom anyagok egyszerű varrása

Szükséges: papír.

A finom anyagokat könnyen varrhatjuk, anélkül, hogy összegyűrődnének, ha egy darab vékony papírt teszünk alájuk és azzal együtt varrjuk.

- egyéb: függönyök szárítása és mosása

A szintetikus anyagú függönyöket a legjobb nedvesen rögtön a karnisra akasztani, így nem gyűrődnek meg.

- egyéb: gőzölgő vasaló nélküli vasalás

Szükséges: forró víz, frottírkendő, biztosítótű.

Gőzölgő vasaló nélkül is könnyen és egyszerűen vasalhatunk olyan vasalódeszkán, amelyre forró vízzel benedvesített frottírkendőt erősítünk alulról egy biztosítótűvel.

- egyéb: harisnyák és harisnyanadrágok egyszerű mosása

Szükséges: fehér rongyszák.

Harisnyákat és harisnyanadrágokat is moshatunk mosógépben szálhúzó nélkül, ha fehér rongyszákban kerülnek a mosógépbe.

- egyéb: kárpitozott bútorok ápolása

Szükséges: szalmiákos víz, törlőrongy.

A kárpitozott bútorokat úgy portalanítjuk, ha szalmiákos-vizes ronggyal ledörzsöljük.

- egyéb: kárpitozott bútorok ápolása

Szükséges: forró víz, szivacs.

A benyomódásokat úgy távolítjuk el a kárpitozott bútorokról, hogy az érintett helyeket rövid ideig forró vizes szivaccsal benedvesítjük, majd kikéféljük.

- egyéb: könyvek vászonborítójának tisztítása

Szükséges: fehér radírgumi.

A könyvek vászonkötését fehér radírgumival lehet a legjobban tisztítani.

- egyéb: monogramok és csipkék, a vasalás megkönnyítése

Szükséges: frottírkendő.

Ha a vasalódeszkára frottírkendőt teszünk, s a monogramos, csipkés stb. anyagokat hátoldalukon vasaljuk, akkor a monogramok és csipkék rendkívül szépek lesznek.

- egyéb: nyakkendők egyszerű vasalása

Szükséges: karton, olló.

Ha a nyakkendőbe vasalás előtt egy kartonból kivágott sablont csúsztatunk, nem nyomjuk át az éleket.

- egyéb: az összehúzóds megelőzése mosáskor

Szükséges: tű, cérna.

Ha mosás előtt kényes módon húzunk át a gyapjúholmi kényes pontjain, pl. egy kámzsanyakú pulóver nyakán, akkor nem nyúlik ki.

- egyéb: selyem egyszerű mosása, vasalása

Szükséges: foltbenzin.

A nagyon kényes selymet legjobb foltbenzinben mosni. Így a fodrok és a redők nem károsodnak (a mosást végezzük szabadban). A benzin tűzveszélyes!

- egyéb: vasalnivaló nedvesen tartása és nedvesítése

Szükséges: nedves frottírtörülköző.

Ha a vasaláshoz szükséges nedvességű ruhát, amit csak később tudunk kivasalni, nedves frottírtörülközővel letakarjuk, megőrzi nedvességét.

- festékfoltok eltávolítása

Szükséges: terpentín.

A textíliából a friss olajfestéket először terpentínnel kidörzsöljük, majd szappanos vízben alaposan kimossuk.

- filc- és golyóstollfoltok eltávolítása

Szükséges: spiritusz vagy terpentín, törlőrongy.

A filc- és golyóstollfoltokat hagyjuk megszáradni, majd spiritusszal vagy terpentínnel kezeljük. Miután a keverék beszívódott, a textíliát a szokásos módon kimossuk. Fehér anyagból a foltot hypóval is kiszedhetjük.

- fűfoltok eltávolítása

Szükséges: alkohol, szappanos oldat, törlőrongy.

A fűfoltok eltűnnek, ha alkohollal enyhén bedörzsöljük, majd a textíliát szappanos oldatban kimossuk.

- fűfoltok eltávolítása

Szükséges: vaj vagy glicerin, langyos szappanos oldat.

A kényes anyagokból eltávolíthatók a fűfoltok, ha azokra kevés vajat vagy glicerint teszünk, majd 10 perc múlva langyos szappanos oldattal kimossuk a foltos részeket.

- gyümölcsfoltok eltávolítása

Szükséges: citrom vagy tej.

A friss gyümölcsfoltokat azonnal benedvesítjük citrommal vagy tejbe áztatjuk.

Szükséges: szalmiák.

Régebbi gyümölcsfoltokat szalmiákos vízzel tisztítunk. Fehér anyagokat hypóval kezelhetünk.

- írógépszalag okozta foltok eltávolítása
Szükséges: denaturált szesz, törlőrongy.

Az írógépszalag okozta foltokat denaturált szesz ronggyal tüntethetjük el.

- izzadságfoltok eltávolítása
Szükséges: ecet, törlőrongy.

Ecettel eltávolíthatók az anyagból az izzadságfoltok.

Szükséges: bórax, víz.

Az izzadságfoltot selyemből meleg bóraxoldattal kitisztítjuk, majd vízben kiöblítjük.

Szükséges: szalmiákszesz, víz.

Gyapjúból az izzadságfoltot hígított szalmiákszesszel tisztítjuk ki.

- kakaófoltok eltávolítása

Szükséges: forró tej, szappanos oldat.

A kakaófoltos anyagokat forró tejbe tesszük, majd szokásos mosószerünkkel kimossuk.

Szükséges: glicerin, mosószer.

A régi kakaófoltokat glicerinnel benedvesítjük, majd mosószeres vízben kimossuk.

- kátrányfoltok eltávolítása

Szükséges: étolaj, meleg szappanos oldat, foltbenzin, törlőrongy.

A kátrányfoltokat először étolajjal kenjük be, foltbenzinnel tisztítjuk, majd az anyagot meleg szappanos oldatban kimossuk.

- kávéfoltok eltávolítása

Szükséges: tej, mosópor.

A friss kávéfoltot hideg tejbe mártjuk, majd mosószerrel kimossuk.

Szükséges: glicerin vagy burgonyaliszt, langyos víz.

Régi, beszáradt kávéfoltokat glicerinnel puhítjuk fel, beszórjuk burgonyaliszttel, majd langyos vízzel kidörzsöljük.

- kávéfoltok eltávolítása

Szükséges: tojássárgája, langyos víz.

A kényes anyagokból úgy tüntethetjük el a kávéfoltokat, hogy tojássárgájából és kevés vízből álló keveréssel kezeljük, majd néhány perc múlva langyos vízzel kimossuk.

- kifényesedések megszüntetése

Szükséges: félbevágott nyers burgonya, ruhakefe.

A kifényesedett helyeket félbevágott nyers burgonyával bedörzsöljük, az

anyagokat szabad levegőn megszáritjuk, majd tiszta ruhakefével jól lekeféljük.

- málna- és ribizlifoltok eltávolítása

Szükséges: meleg szappanos oldat, citromlé, törlőrongy.

A málna- és ribizlifoltos anyagokat citromlével kezeljük, majd meleg szappanos oldatban kimossuk.

- pecsétpárna okozta foltok eltávolítása

Szükséges: só, meleg szappanos oldat, citromlé.

A pecsétpárna okozta foltokat citromlével bespriccelve és sóval beszórvva távolíthatjuk el. Ezután meleg szappanos oldatban kimossuk.

- penészfoltok eltávolítása

Szükséges: aludttej, szappanos oldat.

Ha a megsárgult anyagokat néhány órára aludttejbe tesszük, majd a szokásos módon kimossuk, megint fehérek lesznek.

Szükséges: szappanos oldat, citromlé.

A fehér alsónemű újra hófehér lesz, ha egy felszeletelt citrom héjával együtt mossuk ki.

- porfoltok eltávolítása

Szükséges: ecet, víz, kefe.

A sötét anyagokról ecetes és vizes oldattal könnyen kikefélhető a porfolt.

- ragasztófoltok eltávolítása

A vízben oldódó, friss ragasztókat legjobb nedves szivaccsal eltávolítani.

Szükséges: acetón vagy foltbenzin.

A többi ragasztófoltot többször acetonnal vagy foltbenzinnel kezeljük (kivéve a műszálas anyagokat!). Ezután a szokásos módon kimossuk.

- rágógumifoltok eltávolítása

Szükséges: foltbenzin, burgonyaliszt vagy szalmiákos víz, törlőrongy.

A rágógumifoltok kevés benzollal vagy foltbenzinnel is eltávolíthatók. A visszamaradó zsírfoltokat kevés burgonyaliszttal vagy szalmiákos vízzel kezeljük.

- rágógumifoltok eltávolítása

Szükséges: mélyhűtő, műanyag zacskó.

Ha a rágógumifoltos anyagokat egy műanyag zacskóban betesszük a mélyhűtőbe, a rágógumi kb. fél óra múlva könnyedén ledörzsölhető.

- rozsdafoltok eltávolítása

Szükséges: meleg szappanos oldat, citromlé.

A rozsdafoltos helyekre citromlét csepegtetünk, majd a textíliát meleg szappanos vízben kimossuk.

- rúzsoltok eltávolítása

Szükséges: glicerín, alkohol, szappanos oldat, törlerongy.

A rúzsoltokat először glicerinnel bekenjük, majd kimossuk és alkohollal kezeljük.

- tejfoltok eltávolítása

Szükséges: glicerín, langyos víz, törlerongy.

A tejfolt eltávolítható a kényes anyagokról, ha kevés glicerinnel bedörzsöljük, majd langyos vízzel felitatjuk.

- vérfoltok eltávolítása

Szükséges: hideg víz, esetleg só vagy BIOPON.

A friss vérfoltokat hideg vízzel azonnal ki kell mosni, hogy a vér ne száradjon be az anyagba. A vízbe tehetünk sót is vagy BIOPON mosóport.

- vörösborfoltok eltávolítása

Szükséges: só vagy ásványvíz, szappanos oldat, citromlé, törlerongy.

A vörösborfoltokat azonnal beszórjuk bőségesen főzősóval vagy ásványvízzel benedvesítjük (többször a foltra spriccelünk és felitatjuk). Ezután citromlével csepegtessük be a foltokat, később pedig a szokásos mosószerrel mossuk ki. (Fehér anyagoknál használjunk hypót.)

- zsír- és olajfoltok eltávolítása

Szükséges: reszelt szabókréta vagy burgonyakeményítő, kefe.

A friss zsírfoltokat többnyire reszelt szabókrétával vagy burgonyakeményítővel szórjuk be, pár órát rajta hagyjuk, majd kikéféljük.

Szükséges: foltbenzin, burgonyakeményítő, kefe.

A régi zsírfoltokat benzinnel távolíthatjuk el. Vigyázzunk, mert tűzveszélyes!

Elkerülhetjük, hogy a folt körül szennyes keret keletkezzen, ha a foltot a tisztítás után rögtön beszórjuk burgonyakeményítővel. Ha megszáradt, kikéféljük.

TINTA

- egyszerű hígítása

Szükséges: alkohol vagy ecet.

Ha a tinta besűrűsödik, alkohollal vagy ecettel hígítható.

TÖRÜLKÖZŐ

- akasztó varrása törülközőre és mosdókesztyűre

Szükséges: 2 akasztó.

A törülközőket egyenletesen használjuk, ha alul és felül egy-egy akasztót varrunk rájuk.

TUBUSOK

- egyszerű kinyitása

A tubustető könnyen kinyitható, ha rövid ideig forró víz alá tartjuk.

TÚZHELY

- főzőlapok tisztítása

Szükséges: ecet vagy citromlé, olaj, törlőrongy.

A főzőlapokat ecettel vagy citromlével dörzsölve tisztítjuk, majd néhány csepp olajjal kifényesítjük.

ÜVEG

- befőttesüveg kinyitása

Szükséges: forró víz.

A befőttesüveg teteje könnyebben kinyitható, ha egy pillanatra forró vízbe mártjuk.

- az egymásba szorult poharak szétszedése

Szükséges: hideg és meleg víz, tál.

Az egymásba szorult poharakat úgy választhatjuk szét erőltetés nélkül, hogy a belső poharat hideg vízzel töltjük meg, a külsőt pedig egy meleg vízzel teli tálba merítjük.

- a fürdőszobai tükör párasodásának megelőzése
A fürdőszobai tükör nem párasodik, s kevesebb gőz képződik a fürdőszobában, ha mielőtt a melegvízcsapot megnyitnánk, kb. 5 cm hideg vizet engedünk a fürdőkádba.

- a kristályváza fényének visszaadása
Szükséges: tiszta alkohol vagy szalmiákszesz, langyos víz, törlerongy.
A kristályváza visszanyeri szép fényét, ha langyos vizes és szalmiákszeszes keverékkel mossuk el vagy tiszta alkohollal letöröljük.

- kristályváza tisztítása
Szükséges: ecet, kávézacc, víz.
A kristályváza újra tiszta és csillogó lesz, ha ecetből, kávézaccból és vízből készült keverékkel megtöltjük, egy időre állni hagyjuk és utána vízzel jól kimossuk.

- palackok és vázák tisztítása
Szükséges: ecet, burgonyaszelet, só, víz.
A szűk nyakú palackokból és vázákából könnyen eltávolíthatók a szenny- és vízkőlerakódások, ha egy összevágott, nyers burgonyát, ecetet és sót teszünk beléjük, többször összerázzuk, egy ideig állni hagyjuk, s utána vízzel jól kiöblítjük.

- poharak egyszerű tisztítása
Szükséges: mosogatószer, víz.
A poharak kifogástalanul tiszták lesznek, ha mosogatószerrel elmoszuk, majd folyóvízzel leöblítjük. A poharakat ne töröljük el, hanem hagyjuk őket lecsöpögni és megszáradni.

- a ráfröccsent festék eltávolítása az ablakról
Szükséges: ecet, törlerongy.
A frissen ráfröccsent festék ecetes törleronggyal könnyen eltávolítható az ablaküvegről.
Szükséges: akármilyen fémpénz.
Az olajfestéket az ablakról egy fémpénzzel köröző mozdulatokkal kaparjuk le.

- szemüvegek tisztítása
Szükséges: ecet, pihementes törlerongy.
A szemüveget ecetbe mártott pihementes ronggyal tisztítjuk.

- a tükrök és ablakok bepárásodásának megakadályozása
Szükséges: glicerín, törlerongy.

Az ablaküvegek és a tükrök nem párasodnak be, ha néhány csepp glicerinnel bedörzsöljük.

Az ablakon nem képződik többé jégvirág, ha az üvegek belső oldalát kevés glicerinnel átdörzsöljük.

- üveg dugók beszorulásának megakadályozása
Szükséges: glicerín vagy vazelin.

Ha az üveg dugókat használat előtt kevés glicerinnel vagy vazelinnel kenjük be, nem szorulnak.

- üvegek kinyitása dugóhúzó nélkül
Szükséges: forró víz.

Ha nincs kéznél dugóhúzó, akkor is kinyithatjuk a palackokat, ha a nyakukra forró vizet eresztünk.

- villanyégő tisztítása

Szükséges: szalmiák, törlerongy.

A piszkos villanyégőt szalmiákos törleronggyal tisztíthatjuk.

VASALÓ

- védeése

Szükséges: fehér gyertya, gyapjúrongy.

A vasaló jobban csúszik, és az elpiszkolódást is megakadályozhatjuk, ha a talpát időnként gyertyaviaszba mártott gyapjúronggyal letöröljük.

- tisztítása

Szükséges: olaj, só vagy homok, törlerongy.

A vasaló talpát úgy tisztíthatjuk meg, hogy először olajjal bekenjük, majd sóval vagy homokkal lesúroljuk, és utána tiszta ronggyal szárazra töröljük.

VIRÁGCSERÉP

- egyszerű tisztítása

Szükséges: ecet, só, víz, kefe.

A virágcserepet vízből, kevés sóból és ecetből álló keverékkel erősen lekeféljük.

ZONGORABILLENTYŰ

- egyszerű tisztítása

Szükséges: spiritusz, víz, törlőrongy.

A megsárgult zongorabillentyű spiritusz és víz keverékével tisztítható, a zongora belsejét porszívóval vagy ecsettel portalanítjuk.

ZSINEG

- csomagok átkötése

Szükséges: víz.

Ha a zsineget előbb jól bevizezzük, akkor nem csúszik el az átkötéskor és szilárdan tartja a csomagot, ha megszáradt.

ZSÍRFOLT

- eltávolítása kötött ruhából

Szükséges: szénsavas ásványvíz, nedvszívó rongy.

A zsírfoltok eltűnnek a kötött holmiból, ha ezeket a helyeket többször szénsavas ásványvízzel bespricceljük és nedvszívó ronggyal felitatjuk.

KONYHA

BAB

- bokros- és karósbab nagyobb terméshozama, ideális vegyes kultúrák

A bokrosbab egyáltalán nem fejlődik borsó, kömény, fokhagyma, metélőhagyma, vöröshagyma közelében, ellenben nagyon jól viselik egymást a borsfűvel, kaporral, uborkával, burgonyával, karalábéval, fejes salátával, tépősalátával, hónapos retekkel, céklával, retekkel, rebarbarával, kelbimbóval, zellerrel vagy paradicsommal.

Ha nem engedjük magasra nőni a karósbabot, hanem a kb. 1 m magas növényt oldalt kikötjük, akkor nagyobb lesz a hozama.

A karósbab jól fejlődik uborka, káposztafélék, fejes saláta, kukorica, retek, zeller, spenót mellett, ne ültessük viszont borsó, fokhagyma, cékla, metélőhagyma vagy vöröshagyma közelébe.

DIÓ

- felfrissítése

Szükséges: tej, víz, tál.

A dió tél végén is jóízűvé varázsolható, ha néhány órára tejbe áztatjuk, majd jól lecsepegtetjük és megszáritjuk.

ÉDESSÉG

- csokoládé egyszerű olvasztása

Szükséges: meleg víz.

Meleg vízfürdőben, kevés vízzel elkeverve könnyen felolvaszthatjuk az összetört csokoládét.

- krémek bőrösödésének megelőzése

Szükséges: fólia.

Az otthon főzött krémek teteje nem bőrösödik meg, ha a tálat azonnal fóliával letakarjuk, és a fóliát csak a krém kihülése után vesszük le.

- torták egyszerű szeletelése

Szükséges: forrásban levő víz, kés.

A tortákat könnyen felszeletelhetjük, ha a kést vágás előtt forró vízbe mártjuk, de számolnunk kell azzal, hogy a kés éle tönkremegy a forró víztől.

ÉLESZTŐ

- friss marad

Szükséges: alkohol, textildarabka.

Sokáig friss marad az élesztő, ha alkoholba mártott textíliába csavarjuk.

ÉTEL

- ételek egyszerű melegen tartása

Szükséges: alufólia.

Ha a sütőben melegen tartott ételleket alufóliával takarjuk le, akkor a tetejük sem szárad ki.

- elsózott ételek kijavítása

Szükséges: almaecet, cukor.

Néhány csepp almaecettel és ugyanannyi cukorral semlegesíthetjük az ételek túl sós ízét.

Szükséges: félbevágott, nyers burgonya.

Ha túl sósra sikerült ételekbe fél nyers burgonyát főzünk, ismét jóízű lesz az étel.

- ételek zsírtalanítása

Szükséges: itatós vagy papírszalvéta, vagy salátalevél.

A zsírfoltokat úgy távolíthatjuk el, ha a mártások stb. tetején itatóst, papírszalvétát vagy salátalevelet húzunk el.

Szükséges: jégkocka, konyharuha.

Ha egy konyharuhába jégkockát teszünk és ezzel végigsimítunk a leves tetején, felszívja a zsírt.

Szükséges: hideg víz, konyharuha.

Ha egy hideg vízzel benedvesített konyharuha fölött rázzuk a serpenyőt, akkor megszűnik az étel zsírossága.

- leégett ételek „megmentése”

Szükséges: hideg víz, fazék.

A leégett ételeket "megmenthetjük", ha a főzőedényt anélkül, hogy tartalmát megkevernénk, néhány percre hideg vízbe állítjuk, majd az ételt másik edénybe átszedjük.

- savanyú íz kijavítása

Szükséges: tej, cukor.

Ha túl savanyú lett az étel, tegyünk hozzá egy kevés enyhén cukrozott tejet.

- túl édes íz kijavítása

Szükséges: citromlé.

A túl édesre sikerült ételekhez adjunk néhány csepp citromlét, amely megköti a cukrot.

FAGYLALT

- élvezhetőbb a fagylalt

A mélyhűtött fagylalt élvezhetőbb lesz, ha tálalás előtt kb. 1 órával kivesszük a mélyhűtőből, és a hűtőszekrénybe tesszük át.

- fagylalt kiborítása a formából, szeletelése

Szükséges: langyos víz.

Ha a tartót rövid időre langyos vízbe tesszük, utána könnyen kiborítjuk a

fagylaltot a formából.

Szükséges: forró víz, kés.

Ha a kést többször forró vízbe mártjuk, akkor egyszerűen szeletelhetjük a fagylaltot, de számolnunk kell azzal, hogy a forró víz a kés élet gyorsan tönkreteszi.

GESZTENYE

- egyszerű hámozása

Szükséges: lobogó víz, kés.

A gesztenyét könnyen meghámozhatjuk, ha megmossuk, és a pereme mentén egy keskeny csík héjat levágunk. Adagonként lobogó vízben kb. 6 percig főzzük és forrón hámozzuk.

GYÜMÖLCS

- alma tárolása

Szükséges: víz, hagyma.

Az alma sokkal tovább tárolható, ha száraz hagymaszeletekből készített főzettel megpermetezzük. A hagymaíz néhány héten belül elmúlik.

- banán frissen tartása

Szükséges: befőttesüveg.

Ha a hámozatlan banánokat egy befőttesüvegben egymás mellé állítjuk, s jól lefedjük, akkor tovább frissek maradnak. A banán nem bírja az alacsony hőmérsékletet. Ne tegyük hűtőszekrénybe!

- citrom gazdaságos felhasználása

Szükséges: mélyhűtő.

Ha előbb a gyümölcs héját használtuk fel, akkor a levét a jégkockatartóban megfagyaszthatjuk a mélyhűtőben.

- déligyümölcsök érlelése

Szükséges: mélyhűtő.

Mélyhűtéssel a kemény héjú déligyümölcsök puhák és érettek lesznek.

- dinnyék ízének javítása

Szükséges: só.

Ha a dinnyeszeleteket kissé megsózzuk, sokkal jobb ízű lesz.

- földieper nem okozhat csalánkiütést

Szükséges: cukor, tej vagy tejszín.

Az eper nem okoz csalánkiütést, ha enyhén cukrozva, tejszínhabbal vagy tejjel fogyasztjuk.

- narancs és citrom frissen tartása

Szükséges: selyempapír.

A déligyümölcsök tovább eltarthatók, ha egyenként selyempapírba csomagoljuk őket.

Szükséges: tányér, hűtőgép.

A felvágott citrom tovább megtartja C-vitamin-tartalmát, ha vágott felével egy tányérra borítjuk, és így tesszük a hűtőszekrénybe.

- narancs- és citromhéj megőrzése

Szükséges: cukor.

A citromot és narancsot vékonyan meghámozzuk és a héjat "zörgőre" szárítjuk, kávédarálón megőröljük, cukorral elkeverjük. Édes süteményekbe, krémekbe használjuk fel.

- őszibarackbefőtt ízesebb lesz

Szükséges: őszibarack magja.

Az őszibarackbefőtt ízesebb lesz, ha az üvegbe egy-két szem őszibarackmagot teszünk.

- több lé, könnyebb hámozás

Szükséges: sütő vagy forró víz.

A vastag héjú gyümölcsökből - narancsból, citromból stb. - több levet nyerünk, ha kifacsarás előtt rövid időre meleg sütőbe vagy forró vízbe tesszük.

Szükséges: forrásban levő és hideg víz.

A vékony héjú gyümölcsöket - barack, szilva stb. - könnyű meghámozni, ha néhány másodpercre forrásban levő vízbe tesszük, majd hideg vízzel leöblítjük.

GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK

- alma ideális elkészítése

Szükséges: só.

Ha almát főzünk, és a vízbe kevés sót teszünk, akkor a gyümölcs nemcsak ízletesebb lesz, hanem gyorsabban is puhul meg.

- alma, mutatósabb

Szükséges: vaj vagy olaj.

A sült alma mutatós lesz, ha sütés előtt vajjal vagy olajjal kenjük be.

- aszalt szilva jobb ízű

Szükséges: teafőzet.

Az aszalt szilva jobb ízű lesz, ha nem vízben, hanem teafőzetben áztatva puhítjuk meg.

- kandírozott gyümölcsök

Ha a gyümölcs és a cukor keverékét csak lassan melegítjük, akkor gyorsabban zselékedik meg a kandírozott gyümölcs.

Szükséges: vaj.

Ha a kandírozott gyümölcs befőzésekor 1-2 vajdarabot adunk hozzá, akkor nem képződik hab.

Szükséges: pálinka.

A kandírozott gyümölcs nem penészedik meg, ha a forró betöltés után egy adag pálinkát öntünk a gyümölcsre, az üveg peremét pedig kevés kandírozott gyümölccsel bekenjük, hogy az üveg hermetikusan záródjék.

- lekvár kifutásának megelőzése

Szükséges: vaj.

Ha befőzéskor egy darab vajat teszünk az edénybe, akkor nem fut ki a dzsem vagy a lekvár.

- mazsola és szerecsendió puhítása

Szükséges: rum vagy bor, vagy vízzel hígított citromlé, vagy cukorszirup.

Ha a beszáradt mazsolát és szerecsendiót 1/2 órára rumba, borba, hígított citromlébe vagy cukorszirupba tesszük, akkor puhák és rendkívül jó ízűek lesznek.

- mazsola és szerecsendió sütéshez való felhasználása

Szükséges: liszt, konyharuha.

A mazsola és a szerecsendió nem süllyed le a forma aljára és nem lapul szét, ha beáztatás után jól megszáritjuk, lisztben megforgatjuk, s csak a sütés végén adjuk hozzá a tésztához.

- mazsola tárolása

Szükséges: reszelt narancshéj vagy reszelt citromhéj.

A reszelt narancs- vagy citromhéjjal tárolt mazsola jobb ízű.

- színének megőrzése

Szükséges: citromlé, víz.

A gyümölcs színe nem változik meg hámozás után, ha citromos vízbe áztatjuk. Ha pürét készítünk belőle, néhány csepp citrommal keverjük össze.

HAGYMA

- ízletes elkészítése

Szükséges: ecet vagy vörösbor.

Az ecetben vagy vörösborban főtt hagyma ízletesebb és könnyen emészthető.

- könnyezés nélküli szeletelése

Szükséges: hűtőszekrény vagy mélyhűtő.

- A hagyma szeleteléskor nem könnyezünk, ha a hagymát hideg helyen tartjuk (esetleg jól záródó edényben, a hűtőszekrényben),

- felszeletelés előtt a hagymát néhány percre betesszük a mélyhűtőbe.

- ropogósra sütése, erejének csökkentése

Szükséges: liszt.

A hagymakarikák rendkívül ropogósak lesznek, ha sütés előtt kevés lisztben megforgatjuk őket.

Szükséges: forrásban levő víz.

Ha a felszeletelt hagymát rövid időre forrásban levő vízbe tesszük, veszít erejéből.

- tárolása, félbevágva

Szükséges: vaj vagy só.

A felvágott hagyma tovább eltartható, ha vágási felületét vajjal kenjük be vagy besózzuk, és a hagymát alufóliába csomagolva a hűtőszekrényben tároljuk.

HAL

- fagyasztott hal elkészítése

Szükséges: tej.

Ha a fagyasztott halat tejben engedjük ki, sokkal jobb íze lesz.

- halpikkelyek egyszerű eltávolítása

Szükséges: forró víz.

Könnyebben szabadíthatjuk meg a halat pikkelyeitől, ha rövid időre forró vízbe merítjük.

- ízének enyhítése

Szükséges: ecet vagy citromlé.

Ha a halat elkészítés előtt ecettel vagy citromlével bedörzsöljük, nemcsak a

halíz enyhül, hanem a hal sem esik olyan könnyen szét forgatáskor.

- tárolása

Szükséges: borecet, konyharuha.

Ha a halat nem tudjuk azonnal elkészíteni, akkor borecettel átitatott konyharuhába tekerve tároljuk a hűtőszekrényben.

HÚS

- birkahús ízének feljavítása

Szükséges: mustár vagy fél hagyma.

A birkahúsnak nem lesz olyan erős szaga, és jobb ízű lesz, ha - miután megborsoztuk és megsóztuk -, vékonyan bekenjük mustárral vagy egy félbevágott hagymával.

- bundázása

Szükséges: olaj.

Ha bundázáskor a felvert tojásba egy kevés olajat keverünk, jobban tapad rá a morzsa.

- az egybenschült vagdalt nem ég oda

Szükséges: vékonyra szeletelt szalonna.

Ha a serpenyőbe vékonyra szelt szalonnacsíkokat teszünk, és a vagdalthús-cipót erre fektetjük, az alja nem ég oda.

- egyszerű panírozása

A panírozás nem pereg le, ha a húst kevéssel sütés előtt fűszerezzük be és panírozzuk.

- főtt hús ízesebb, puhább lesz

Szükséges: ecet.

A főtt hús ízletesebb és puhább lesz, ha a vízbe egy kevés ecetet öntünk.

- főtt hús színének megőrzése, szaftossá és puhává tétele

Ha a főtt húst a húslében tároljuk, akkor a hús nem sötétedik meg és nem szárad ki.

Szükséges: só, forrásban levő víz.

Ha az enyhén megsózott főtt húst forrásban levő vízbe tesszük, akkor a hús jó szaftos lesz.

- az inas hús megpuhítása

Szükséges: ecet.

Az inas hús megpuhul, ha 2-3 evőkanálnyi ecettel főzzük.

Szükséges: ecet, olaj.

Ha az idősebb állatok húsát néhány órára ecet és olaj keverékébe tesszük, a hús puhább lesz.

- karaj, szegy, steak helyes fűszerezése

A steaket és minden úgynevezett "rövid ideig sült húst" csak sütés vagy grillezés után szabad fűszerezni, különben kemény és száraz lesz a hús, nem pedig ropogós.

- a máj puha lesz

Szükséges: tej vagy tejszín.

A máj puha lesz és szép világos marad, ha sütés előtt tejszínben forgatjuk meg, vagy 1-2 órára tejben áztatjuk.

- a nyers hús könnyebben válik le a papírról

Szükséges: meleg folyóvíz.

A nyers hús könnyen leválik a csomagolópapírról, ha rövid ideig az egészet folyó meleg víz alá tartjuk.

- pikáns marhasült

Szükséges: mustár.

Ha a marhasültet a felhasználás előtti este kevés mustárral bekenjük, pikánsabb ízű lesz.

- raguk elsózásának megszüntetése

Szükséges: reszelt, nyers burgonya.

Megszűnik az elsózott íz, ha a raguhoz egy reszelt, nyers burgonyát adunk.

- ropogós libasült

Szükséges: hideg sör vagy sós víz.

Ha a libasültet a sütési idő vége előtt kevéssel, hideg sörrel vagy sós vízzel locsoljuk meg, akkor rendkívül ropogós lesz.

- ropogós és szaftos sülték

Szükséges: cukor.

Mindenféle sült gyorsan barnul meg és ropogósabb lesz, ha sütés közben egy kevés cukorral szórjuk meg.

- sötét és ízletes húsleves

Szükséges: szárított gomba.

A túl világosra sikerült húsleves sötétebb és jobb ízű lesz, ha szárított gombát főzünk benne.

- sülték levének jobb ízhatása

Szükséges: alma.

Ha sülték készítésekor egy almaszeletet teszünk a serpenyőbe, akkor pikáns ízű lesz a pecsenyelé.

Szükséges: citromlé.

Finomabb lesz a pecsenyelé, ha a sütés befejezése után citromlét csepegtetünk bele.

- sülték szeletelése és melegítése

Szükséges: alufólia.

Még az erősen megsült hús is jól szeletelhető, ha pár percre alufóliába tekerjük.

Szükséges: víz.

Ha a sültet vízfürdőben melegítjük, jobban megőrzi az ízét.

- szárnyasok sütése, puhítása

Szükséges: tej, paprika, só.

A szárnyas rendkívül ropogós lesz, ha sütés előtt és párolás közben néhányszor tej, paprika és só keverékével megkenjük.

Szükséges: citromlé.

A szárnyasok húsa puhább lesz, ha elkészítés előtt citromlével bekenjük.

HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

- kolbászok frissen tartása, bőrük eltávolítása

Szükséges: só, víz.

Nem alakul ki penész a kolbászokon, ha tömény sós vízzel egészen vékonyan bekenjük őket.

Szükséges: vaj vagy olaj.

Ha a kolbászok vágási felületét vajjal vagy olajjal kenjük be, akkor nem száradnak ki és színüket is megőrzik.

Szükséges: hideg folyóvíz.

A hideg folyóvízzel leöblített kolbászok bőrét könnyebb lehúzni.

- sonka frissen tartása

Szükséges: nyers tojásfehérje.

Ha a sonka vágási felületét nyers tojásfehérjével kenjük be, tovább marad friss.

Szükséges: hideg tej.

Azok a sonkaszeletek, amelyek ugyan még frissek, de kissé megszáradtak, visszanyerik eredeti állapotukat, ha fél órára hideg tejben áztatjuk őket.

- sütni való kolbász kipukkadásának megelőzése

Szükséges: forrásban levő víz.

A sütni való kolbász nem pukkan ki, ha sütés előtt forró vízzel leforrázzuk, jól letöröljük és fedetlen serpenyőben sütjük ki.

Szükséges: tej, villa.

Ha a sütni való kolbászt egy-két percre tejbe tesszük és néhány helyen villával megszurkáljuk, sütéskor nem pukkan ki.

- szalámi frissen tartása

Szükséges: szelet szalonna.

A szalámi friss marad, ha a vágási felületére egy darab szalonnát kötözünk, és zsírpapírba tekerve hűtőszekrénybe tesszük.

- szalonnák ideális sütése és szeletelése

Ha a szalonnaszeleteket sütés közben villával többször szurkáljuk, akkor nem csúszkálnak.

Szükséges: konyhai olló, mélyhűtő.

Ha a szalonnát rövid időre betesszük a mélyhűtőbe, akkor egy konyhai ollóval könnyen készíthetünk belőle szalonnakockákat.

KÁVÉ

- régi kávé ízének javítása

Szükséges: kávédaráló.

A régebbi kávé íze ismét jó lesz, ha újra megdaráljuk a kávédarálón.

KEKSZ

- frissen tartása

Szükséges: alma.

Ha egy tisztára mosott, jól megszárított almát teszünk a tartódobozba, az apró kekszek hosszabb ideig frissek és ropogósak maradnak.

- ropogós lesz

Szükséges: sütő.

A még friss, de megpuhult keksz megint ropogós lesz, ha néhány percre meleg sütőbe tesszük.

KENYÉR

- felfrissítése

Szükséges: víz, konyharuha.

A régi kenyér friss és puha lesz, ha rövid időre nedves konyharuhába csavarjuk, majd a sütőben átsütjük.

- tárolása

Szükséges: alufólia, kendő.

A kenyér hosszabb ideig friss marad, ha a vágott részt alufóliával befedjük és az egészet kendőbe csavarjuk.

Szükséges: kockacukor.

Ha néhány szem kockacukrot teszünk a kenyértartóba, nem penészedik meg olyan gyorsan a kenyér. (A cukrot időnként ki kell cserélni!)

LISZT

- csomósodásának megelőzése

Szükséges: só.

Ha a lisztet egy kissé megsózzuk, nem csomósodik meg, amikor a vízzel összekeverjük.

- ideális tárolása, egyenletes barnulása

Szükséges: vászonzsák.

Nagyobb mennyiségű lisztet egy levegős helyen felakasztott vászonzsákban tárolhatunk a legjobban.

Szükséges: alufólia, sütő.

A barnamártáshoz szükséges liszt keverés és zsír nélkül egyenletesen barna lesz, ha alufólián a forró sütőbe tesszük.

MAJONÉZ

- színének erősítése, sűrítése és hígítása

Ha a majonézkészítés végén teszünk bele sót, szebb színe lesz.

Szükséges: forró víz.

**Az összefutott majonéz "megmenthető", ha azonnal kevés forró vizet keverünk hozzá.
A majonéz nem fut össze, ha minden hozzávalónak egyforma a hőfoka.**

Szükséges: citromlé.

A majonézt kevés citromlével könnyen hígíthatjuk.

MANDULA

- tisztítása, fehérségének megőrzése

Szükséges: forrásban levő víz, kés.

A mandula úgy hámozható meg a legkönnyebben, ha leforrázzuk és azonnal lecsepegtetjük. Az így megpuhított héjat könnyen lehúzzhatjuk.

Szükséges: hideg víz, sütő.

Ha a mandulát hámozás után azonnal hideg vízbe tesszük és megszáritjuk, szép fehér marad.

MÉZ

- méz újraolvasztása

Szükséges: meleg víz.

Meleg vízfürdőben ismét felolvasztható a beszáradt méz anélkül, hogy hatóanyagait károsodás érné. (Sose melegítsük közvetlenül.)

MUSTÁR

- kiszáradásának megakadályozása

Szükséges: szeletelt citrom.

Ha a mustárt pohárban egy szelet citrommal lefedve tartjuk, nem szárad ki, és megőrzi aromáját.

Szükséges: ecet vagy fehérbor, olaj, cukor.

A kiszáradt mustárt újra felhasználhatjuk, ha kevés ecettel vagy fehérborral, olajjal és csipet cukorral addig keverjük, amíg ismét krémszerű lesz.

PORCUKOR

- csomósodásának megszüntetése

Szükséges: kávédaráló.

Csomómentes lesz a porcukor, ha néhány másodpercig kávédarálóban daráljuk.

RIZS

- összeragadás megakadályozása

Szükséges: olaj.

Ha néhány csepp olajat teszünk a főzővízbe, nem ragad össze a rizs.

- tejberizs lazítása

Szükséges: felvert tojásfehérje.

Ha a kész tejberizsbe néhány evőkanálnyi felvert tojásfehérjét keverünk, lazább és ízletesebb lesz a rizs.

SAJT

- egyszerű reszelése, ízének javítása

Szükséges: olaj vagy mélyhűtő.

A kemény és puha sajtok könnyen reszelhetők, ha először megfagyasztjuk őket, vagy a reszelőt jól megkenjük olajjal.

- sajtfondue hibáinak kijavítása

Szükséges: meleg fehérbor.

Ha a fondue túl vastag lett, akkor állandó kavarással mellett megmelegített fehérbort adunk hozzá.

Szükséges: burgonyaliszt, fehérbor, citromlé.

Ha a fondue szétesik, akkor gyors kavarással mellett kevés fehérborban és pár csepp citromlében elkevert burgonyalisztet adunk hozzá.

- tárolása, frissességének megőrzése és felfrissítése

Szükséges: borral átitatott konyharuha.

Ha borral átitatott konyharuhába tekerjük a sajtot, nem keményedik meg, sőt még ízletesebb is lesz.

Szükséges: vaj.

A sajtok vágófelülete nem szárad ki, ha vékonyan bekenjük vajjal.

Szükséges: aludttej.

A kiszáradt sajt megint friss lesz, ha néhány napra aludttejbe áztatjuk.

SALÁTA

- salátalé csípősségének enyhítése

Szükséges: kis darab kenyér.

Ha a salátalé túl csípős lett, néhány percre tegyük bele egy kis darab kenyeret. Ez felszívja a felesleges ecetet.

SÓ

- csomósodás megelőzése

Szükséges: rizsszemek.

Ha a sótartóba rizsszemeket teszünk, nem lesz nedves és csomós a só.

SÜTEMÉNY

- elválasztása a formától

Szükséges: víz, konyharuha.

Ha a sütemény, kuglóf nem akar elválni a formától, akkor kb. 3 percre tegyünk egy nedves konyharuhát a még forró forma alá, majd azután rántsuk ki a tésztát.

- fánkok lazábbá tétele

Szükséges: sör vagy szénsavas ásványvíz.

A fánkok rendkívül lazák lesznek, ha víz helyett sört vagy szénsavas ásványvizet használunk.

- a kelt tészta frissen tartása, szépítése

Szükséges: egy főtt burgonya.

Az élesztős tésztából készített sütemény tovább friss marad, ha a tésztához egy előző nap megfőzött burgonyát adunk.

- kelt tészta magasabb és lazább lesz

Szükséges: víz, konyharuha.

Ha a kelt tésztához valókat enyhén felmelegítve dolgozzuk össze és a tésztát keléskor nedves konyharuhával takarjuk le, akkor magasabb és lazább lesz a tészta.

Szükséges: olaj.

Ha a kelt tésztához a dagasztás legvégén egy kevés olajat adunk, akkor a tészta simább lesz.

- kelt tészta sütése

Szükséges: víz, tál.

A kelt tészta szebb lesz, ha a sütőbe egy tűzálló tálban vizet teszünk.

- a mézeskalács csillog

Szükséges: tojássárgája, ecset.

Ha a mézeskalács tetejét a sütés után azonnal megkenjük tojássárgájával, szép fényes lesz.

- omlós tészták puhítása

Szükséges: tojássárgája, porcukor.

Ha a nyers omlós tészta nem áll össze, töredezik, ismét formálható lesz, ha egy tojássárgáját kevés porcukorral összekeverünk és a tésztával összegyúrjuk.

TEA

- aromájának megőrzése

A teát lefedve forrázzuk le, különben aromája nagy részét elveszíti.

A teát ne szűrjük fémszűrőn, jobb a műanyag szűrő.

TEJ

- frissességének megőrzése

Szükséges: cukor.

Ha a tejet kevés cukorral (literenként egy csapott evőkanállyal) forraljuk fel, akkor néhány napig friss marad és nem megy össze.

TEJSZÍNHAB

- a tejszínhab hamarabb megkeményedik

A tejszínhab hamarabb kemény lesz, ha a tejszín és az edény, amelyben felverjük, egészen hideg. (Legjobb, ha betesszük a hűtőszekrénybe.)

Szükséges: ecet vagy citromlé.

Ha a tejszínhab nem akar felverődni, 1-2 csepp ecetet vagy citromlét adunk hozzá.

TÉSZTA

- főzése, összeragadásának és kifutásának megelőzése

Szükséges: olaj.

Ha 1-2 evőkanállyal olajat teszünk a főzővízbe, akkor nem ragad össze és nem fut ki a tészta.

- kezelése, nyújtása

A vékony tésztát könnyen kezelhetjük, ha rácsavarjuk a sodrófára és óvatosan rágörgetjük a sütőlapra.

Szükséges: étolaj.

Ha kevés étolajjal kenjük be a kezünket, nem ragad rá a tészta.

Szükséges: csipetnyi só.

A tészta jobban megkel, ha csipetnyi sót adunk hozzá.

TOJÁS

- főtt és nyers tojások megkülönböztetése

A főtt és nyers tojásokat úgy különböztetjük meg, hogy egy sima lapon megforgatjuk őket. A főtt tojás szabályosan forog, a nyers viszont nem.

- főtt tojás megtisztítása

Szükséges: hideg víz.

Ha a kemény tojást hideg vízzel hűtjük le, akkor könnyebb meghámozni.

- főzése

Szükséges: gombostű vagy tojáskihúzó.

A tojásfehérje kevésbé reped meg, ha főzés előtt a tojást a tompa végén gombostűvel vagy tojáskihúzóval megszúrjuk.

Szükséges: ecet vagy só.

A már megrepedt tojás sem fut ki, ha kevés ecetet vagy só-t teszünk a főzővízbe.

- frissesség megállapítása

Ha megrázzuk a tojást, s annak belseje alig mozog, akkor friss tojáról van szó. Szükséges: só, víz, tál.

"Úszópróbával" is megállapítható, hogy friss-e a tojás: a nyers tojásokat sós vízbe tesszük. A friss tojások lesüllyednek az edény fenekére, az öregebb tojások a felszínre emelkednek.

- húsvéti tojás

Szükséges: szalonnabőr.

Ha a húsvéti tojásokat bekenjük szalonnabőrrel, akkor nemcsak szép csillogóak lesznek, hanem tovább frissek is maradnak.

- tárolása

Szükséges: meleg víz.

A kartonhoz tapadó tojásokat mártsuk rövid időre meleg vízbe, s akkor elválnak a tartótól.

Szükséges: szalonnabőr.

A tojások tovább frissek maradnak, ha héjukat szalonnabőrrel bekenjük.

- a tojásfehérje kiadósabb, keményebb

Szükséges: hideg víz.

Ha a fehérjéhez tojásonként egy kiskanálnyi hideg vizet öntünk, és úgy verjük fel, több tojáshab keletkezik.

Szükséges: só vagy citromlé.

A tojásfehérje hamarabb megkeményedik, ha csipetnyi sót vagy 1-3 csepp citromlét adunk hozzá.

- tojássárgája és -fehérje egyszerű szétválasztása

Szükséges: tölcsér.

A friss tojássárgája és -fehérje könnyen elválik egymástól, ha az egész tojást tölcsérbe ütjük. A fehérje ugyanis előbb csorog le.

- a tojássárgája tárolása, színének erősítése

Szükséges: olaj vagy víz.

A tojássárgáját olajban vagy vízben több napig is eltarthatjuk.

Szükséges: tej.

A tojássárgáját egy csészében egy kanál tejjel leöntve szintén frissen tarthatjuk, ha hűtőszekrénybe tesszük.

Szükséges: tej.

Ha a sütemények megkenésére használt tojássárgájához kevés tejet adunk, akkor szép fényes lesz a sütemény.

TORTA

- gyümölcstorta puhaságának megelőzése

Szükséges: felvert tojásfehérje.

Ha sütés előtt felvert tojásfehérjével kenjük meg a sütemény tetejét, akkor a később rátett gyümölcsöktől sem ázik fel a tészta.

ZÖLDSÉGEK

- bab színének megőrzése

Szükséges: cukor.

Ha a főzővízbe kevés cukrot teszünk, a zöldbab megőrzi friss színét.

- borsó színének és alakjának megőrzése

Szükséges: cukor.

A zöldborsó megőrzi eredeti színét, ha kevés cukrot teszünk a főzővízhez.

- burgonya, burgonyafőzés

Szükséges: ecet.

Ha a főzővízhez kevés ecetet adunk, akkor kevésbé fő szét a burgonya.

Szükséges: konyharuha.

Ha a főtt burgonyát nem tudjuk azonnal tálalni, akkor konyharuhával fedjük le, hogy lisztes és száraz maradjon.

- burgonya ízének javítása

Szükséges: ecet.

Ha a főzővízbe kevés ecetet teszünk, akkor a régi burgonya is jóízű lesz, és kevésbé fő szét.

Szükséges: tej.

A főtt burgonya rendkívül finom, ha a sós vízbe kevés tejet öntünk.

- burgonya tárolása és elkészítése

Ha a burgonyát gyümölcsökkel tároljuk egy helyiségben, kevésbé csírázik.

- burgonyapüré simábbá és levegősebbé tétele

Ha a forró tejjel való összekeverés előtt vajjal vagy margarinnal keverjük el a burgonyát, akkor simább lesz a burgonyapüré.

Szükséges: sütőpor.

A burgonyapüré nagyon finom lesz, ha kevés sütőport adunk hozzá.

- elszíneződésének megszüntetése

Szükséges: só.

A padlizsán enyhén keserű íze csökken, ha felszeletelve megsózzuk és állni hagyjuk.

Szükséges: citromlé.

A padlizsán jobb ízű és nem színeződik el, ha jól becitromozzuk.

- felfrissítése és a minőségromlás elkerülése

Szükséges: ecet vagy só, vagy citromlé, hideg víz.

A fonnyadt zöldségek és saláták újra frissek lesznek, ha hideg, enyhén ecetes, sós vagy citromlés vízbe mártjuk, lecsepegtetjük, majd kis időre lefedve állni hagyjuk őket.

- fokhagyma ízhatásának növelése, csökkentése

Szükséges: só, kés.

Ha a fokhagymagerezdeket szétmorzsoljuk (soha ne vágjuk!), kevés sóval megszórjuk és késsel szétdörzsöljük, akkor nagyobb ízhatást fejtenek ki. Ha kivágjuk a fokhagymagerezd középső részéből a zöld részt, csökken a szaga.

Szükséges: sós víz.

Ugyancsak csökken a fokhagyma erős szaga, ha pár percig sós vízbe áztatjuk,

majd ezután tesszük az ételbe.

- gomba tárolása, ízének megőrzése

Szükséges: papírtányér.

Papírtányérban friss marad a gomba a hűtőszekrényben.

Szükséges: citromlé.

Néhány csepp citromlé intenzívebbé teszi a gomba ízét és gátolja a színváltozást.

- gomba tisztítása és szeletelése

Szükséges: folyóvíz, szivacs.

Víz alatt és szivaccsal tisztítható legkönnyebben a gomba.

(Soha ne hagyjuk a gombát vízben!)

Szükséges: 1 tojásszeletelő.

A friss gombát tojásszeletelővel könnyen szeleteljük.

- hónapos retek frissen tartása, felfrissítése

Szükséges: hideg víz.

A hónapos retek friss marad, illetve visszanyeri frissességét, ha megfordítva, leveleivel hideg vízbe tesszük.

- kakukkfű ízhatásának növelése

A szárított kakukkfű ízhatása körülbelül háromszorosa a frissnek.

Ha a szárított kakukkfűvet ujjunk között morzsoljuk szét, teljes ízhatását kifejti.

- karfiol színének megőrzése, ízének javítása

Szükséges: száraz kenyér vagy citromlé.

A karfiol megtartja eredeti színét, ha főzővizébe egy darab száraz kenyeret vagy citromlét teszünk.

- kelbimbó elszürkülésének megelőzése, ízének javítása

Ha a kelbimbót csak röviddel tálalás előtt sózzuk meg, nem szürkül el.

Ha főzés közben nem fedjük le az edényt, kevesebbet veszít színéből a kelbimbó.

Szükséges: cukor.

Enyhül az íze, ha kevés cukrot teszünk a kelbimbó főzővizébe.

- kukorica színének és ízének javítása

Szükséges: citromlé.

A kukorica megőrzi eredeti színét és jobb ízű lesz, ha a főzővízbe néhány csepp citromlét teszünk.

Ha a főzőedényt a kukoricacső puha, zöld leveleivel béleljük ki, ízletesebb lesz a kukorica.

- lencse világos színének megőrzése

Szükséges: hámozott, nyers burgonya.

Főzéskor a lencse megőrzi eredeti színét, ha néhány hámozott, nyers burgonyával együtt tesszük fel.

- metélőhagyma szeletelése, felhasználása

Szükséges: konyhai olló.

Konyhai ollóval egyszerűen felvágható a metélőhagyma, s a leve sem vész így el.

(Ne vágjuk késsel a metélőhagymát!)

A metélőhagyma teljes aromáját megőrzi, ha felvágása után azonnal felhasználjuk, s a főtt ételekbe csak a főzés legvégén tesszük bele.

- paradicsom felfrissítése, egyszerű hámozása

Szükséges: hideg víz.

A puha paradicsom ismét kemény lesz és jól szeletelhető, ha kis időre hideg vízbe tesszük.

Szükséges: forró víz, kés.

Ha a paradicsomot néhány helyen bevágjuk és rövid időre forró vízbe tesszük, könnyen hámozható lesz.

- paradicsom formájának megőrzése, könnyű hámozása

Ha a sütőben párolt paradicsomot csak röviddel tálalás előtt fűszerezzük, kevésbé esik össze.

Szükséges: forró víz.

A paradicsomot könnyen lehámozhatjuk, ha hirtelen forró vízbe tesszük. Így a héját hegyes késsel könnyűszerrel lehámozhatjuk.

- paradicsommártás ízének javítása

Paradicsommártás készítésekor hámozzuk meg a paradicsomot, mert a bőre emészthetetlen.

Szükséges: cukor.

Ha erősíteni akarjuk a paradicsomos ételek ízét, adjunk hozzá csipetnyi cukrot.

- paprika tárolása, szórása, ízhatása

A paprikát sötét és száraz helyen a legjobb tárolni.

Szükséges: néhány rizsszem.

**A paprikát sokkal könnyebb szórni, ha néhány rizsszemet teszünk a szóródobozba.
Az étel nem lesz keserű, s a paprika mind aromáját, mind színét megőrzi, ha a fűszert meleg (de nem forró!) zsírral keverjük össze.**

- petrezselyem felfrissítése

Szükséges: meleg víz.

Ha a fonnyadt petrezselymet fél órára forró vízbe tesszük, ismét friss lesz.

- sárgarépa előkészítése, ízének javítása

Szükséges: cukor.

A párolt répa nagyon jó ízű, ha kevés cukrot adunk hozzá.

- sárgarépa színének megőrzése

Ha csak félig tesszük rá a fedőt az edényre, vagy egyáltalán nem fedjük le, a sárgarépa megőrzi a színét.

- sárgarépa színének megőrzése, helyes tárolása

A sárgarépa hosszabb ideig friss marad, ha zöldjét eltávolítjuk.

- savanyú káposzta ízének javítása

Szükséges: reszelt alma.

A savanyú káposzta nagyon finom, ha kevés reszelt almát adunk hozzá.

- spárga tárolása, íze

Szükséges: ecet vagy só, víz, konyharuha.

A spárga úgy marad a legfrissebb, ha nedves ecetes vagy sós kendőbe csavarva tároljuk a hűtőszekrény zöldségesfiókjában.

Szükséges: cukor.

Ha a spárga vizéhez fél kávéskanálnyi cukrot adunk, biztosan nem lesz keserű a zöldség.

- torma okozta gondok megszüntetése

Szükséges: ecet vagy citromlé.

A torma nemcsak színét őrzi meg, hanem jobb ízű is lesz, ha előkészítés után ecettel vagy citromlével locsoljuk meg.

Szükséges: mélyhűtő.

Nem könnyezünk, ha a tormát megfagyasztjuk és fagyott állapotban reszeljük le.

- vörös- és fehérekáposzta szeletelése, saláta készítése

Szükséges: jeges víz.

Ha a vörös- vagy fehércáposztát kb. 1/2 órára jeges vízbe tesszük, akkor könnyen lehet szeletelni a cáposztát.

Szükséges: forrásban levő víz.

A saláta könnyebben emészthető és nem fekszi meg a gyomrot, ha a finomra vágott leveleket rövid ideig forrásban levő vízbe tesszük.

- vöröscáposzta színének erősítése, ízének javítása

Szükséges: ecet vagy citromlé.

A vöröscáposzta szép vörös lesz, ha kevés ecetet vagy citromlét teszünk a főzőedénybe.

- zeller színének megőrzése, ízének javítása

Ha kevés tejet vagy olajat teszünk a főzővízbe és fedő nélkül főzzük a zellercsomót, akkor megőrzi fehér színét. (A zellert csak főzés után tisztítsuk meg.)

Szükséges: ecetes vagy citromos víz.

A zeller jobb ízű és főzés után nem veszi el színét, ha főzés előtt rövid időre ecetes vagy citromos vízbe tesszük.

Szükséges: reszelt alma.

Ha a zellersalátához kevés reszelt almát teszünk, sokkal jobb ízű lesz.

- zöldpaprika egyszerű hámozása

Szükséges: forrásban levő víz.

A paprika puha héját könnyű lehúzni, ha forrásban levő vízben rövid ideig átfőzzük, míg a héja leválik. A hámozott paprika könnyebben emészthető.

VAJ

- egyszerű felolvasztása, kenhetővé tétele

Szükséges: meleg víz.

A vaj kenhető lesz, ha vízfürdőben melegítjük.

- egyszerű frissen tartása

Szükséges: só, felforralt víz, tál.

A vaj hosszabb ideig friss marad, ha felforralt sós vízben tartjuk.

VANÍLIÁS CUKOR

- készítése

Szükséges: vaníliarúd, porcukor, befőttes üveg.

Ha néhány vaníliarudat porcukorral teli, jól záródó üvegbe teszünk, mindig lesz kéznél otthon vaníliás cukor.

ZSÍR, OLAJ

- az olaj tovább eltartható és jobban adagolható

Szükséges: só.

Ha csipetnyi só teszünk az olajba, akkor nem lesz zavaros és hosszabb ideig eltartható.

- spriccelés elkerülése

Szükséges: só.

Ha a serpenyőbe kevés só szórunk, sütéskor nem spriccel ki a zsír vagy az olaj.

- újrafelhasználás

Szükséges: gézlap.

A használt olajat ismét felhasználhatjuk, ha egy gézlapon átfolyatjuk.

Szükséges: alma- vagy burgonyaszeletek.

A már nem egészen friss zsírt is felhasználhatjuk: tegyük a zsírt alma- vagy burgonyaszeletekkel és kevés vízzel a serpenyőbe. Takarékon kavargassuk, amíg az alma- vagy burgonyaszeletek kissé megbarnulnak és a zsír már nem bugyborékol. Amikor a zsír már csak meleg, öntsük bele a zsírtartóba.

KERTI- ÉS SZOBANÖVÉNYEK

CSERJÉK

- egyenlő növekedése

A cserje egyenletesen nő, ha visszavágáskor ügyelünk arra, hogy alakja alul szélesebb maradjon, mint felül.

DÁLIA

- nagyobb virághozam

Szükséges: kerti olló.

Ha az első, kb. 10 cm-es hajtást és az első bimbókat levágjuk, bokrosan nőnek és sokkal több virágot hoznak a dáliaik.

FOKFÖLDI IBOLYA

- egészségének megőrzése

A fokföldi ibolya egészséges marad, ha a leveleket és a tőkekocsányt nem levágjuk, hanem enyhe tekeréssel és egy rántással távolítjuk el. A fokföldi ibolyát soha nem szabad felülről locsolni, hanem csak a cserép széle felől, hogy a levelekre víz ne kerüljön. Különben fonalféreg szaporodik el rajta.

FUKSZIA

- növekedésének segítése

Szükséges: langyos kamillatea vagy meleg víz.

A fukszia és sok más növény magja jobban és gyorsabban csírázik, ha a magokat éjszakára langyos kamillatea vagy meleg vízbe tesszük.

Ha a fukszia fejdugványait elültetés előtt néhány órára állni hagyjuk, amíg a vágási helyek megszáradtak, akkor gyorsabban gyökeresedik meg. Bokrot is nevelhetünk belőle, ha visszavágjuk a hatodik levél felett.

GERBERA

- hosszabb élettartam

Szükséges: langyos víz, széles aljú váza.

A gerbera sokkal tovább szép marad, ha széles aljú vázába és csak kevés langyos vízbe tesszük. A vizet nem kell cserélni, csak utántölteni.

GLADIÓLUSZ

- hosszabb élettartam

Szükséges: faszénparázs.

A gladióluszgumók nem rothadnak el, ha a földbe tétel előtt faszénparázsban forgatjuk meg őket.

A gladiólusz tovább tartható vázában, ha bimbós állapotban vásároljuk meg a virágot, s a legszélső csúcsot mindig letörjük.

GUMÓS ÉS HAGYMÁS NÖVÉNYEK

- egészségének megóvása

Ha a gumós és hagymás növények minőségét meg akarjuk őrizni, virágzás után mindig távolítsuk el a virágspórákat. Semmi esetre se szedjük le a leveleket vagy a szárat!

GYÖNGYVIRÁG

- elővigyázatosság

A gyöngyvirág a mérges növények közé tartozik, ne hagyjuk gyermekek közelében!

KAKTUSZOK

- ápolása

Szükséges: selyempapír.

A frissen vásárolt és az ablaknál elhelyezett kaktuszokat legalább egy hétig selyempapírral kell árnyékolni, így megvédjük őket a barna égési foltoktól.

KRIZANTÉM

- virágának meghosszabbítása és megszépítése

Szükséges: kerti olló.

Nagyobbak lesznek a virágok, ha néhány bimbót eltávolítunk. Cserepes növények vásárlásakor ügyeljünk arra, hogy a virágok ne legyenek egészen becsukódva, a zöld bimbók aligha fognak kivirágozni.

MAGOK ÉS PALÁNTÁK

- kezelése és ápolása

Szükséges: alma.

A régi magok is felhasználhatók, ha 24 órára kinyomott almalébe tesszük őket.

- óvása

A palántákat csak esőben vagy eső után, sohasem forró, meleg napszakban ültessük el.

Szükséges: virágcserepek.

Fagytól és esőtől a rájuk tett virágcserepekkel védhetjük az érzékeny palántákat.

MOHA ÉS GAZ

- egyszerű eltávolítása

Szükséges: sós víz vagy szappanos oldat.

Forrásban levő sós vízzel vagy szappanos oldattal hatásosan eltávolíthatjuk a gatz. Ezt a kezelést csak olyan helyeken folytassuk, ahol nincsenek a közelében értékes növények.

MUSKÁTLI

- szebb virágzása

Szükséges: állott sör vagy kávé, vagy kávézacc.

Ha a muskátli és más erkélyvirág locsolóvizébe olykor kevés állott sört, kávé vagy kávézaccot rakunk a földjük alá, a növények szebben virágoznak.

NÁRCISZ

- gyors fejlődése, hosszú élettartama

Szükséges: víz.

Gyümölcsfák alatt rendkívül jól fejlődnek a nárciszok. A vágott nárcisz tovább szép marad, ha a virágokat a váza nyakáig vízbe állítjuk.

A nárciszokat úgy helyezzük el, hogy a gyerekek ne érhék el őket, mert a mérges növények közé tartoznak!

NÖVÉNY, CSEREPES NÖVÉNYEK

- egyszerű kezelése

Szükséges: víz, kavics.

Azokat a növényeket, amelyeknek magas nedvességtartalmú levegőre van szükségük, legjobb olyan tányérra állítani, melyet kavicsokkal és vízzel töltöttünk meg. Hogy a szobanövények egyenesen nőjenek, forgassuk meg cserepüket minden nap egy kicsit. (Figyelem: nem érvényes a virágzó vagy bimbózó növényekre!)

Szükséges: langyos víz.

A kiszáradt földű növények ismét felfrissülnek, ha a cserepet addig langyos vízbe állítjuk, amíg meg nem szűnik a buborékképződés. Utána spricceljük be a leveleket is!

- egyszerű tisztítása

Szükséges: mézmentes víz, vékony ecset, rossz zokni.

A növényeket gyorsan portalaníthatjuk egy vékony ecset segítségével. A hosszú, keskeny levelű növényeknél jó segédeszköz a kezünkre húzott zokni, így ugyanis a levél felső és alsó oldalát egyszerre tisztíthatjuk meg.

Szükséges: sör vagy tej, víz.

A víz és kevés sör vagy tej keverékével ledörzsölt levelek rendkívül szépen csillognak.

ŐSZIRÓZSA

- több virágot hoz

Az őszirózsa bokrosan nő és sok virágot hoz, ha virágzás előtt kitörjük a fő hajtást.

ÖNTÖZÉS

- jó minőségű vízzel

Szükséges: lehűtött forró bojlervíz, vagy összegyűjtött esővíz, vagy hólé.
Ezek a folyadékok igen jók házi és kerti növények locsolására.

- helyes időben

A kerti növényeket nyáron esténként, tavasszal késő délután kell locsolni, a veteményest azonban mindig reggel.

A cserepes növényeknél legjobb reggel vagy délben utántölteni a vizet. Csak akkor locsoljunk, ha megkopogtatáskor a cserép üreges hangot ad. A felesleges locsolóvizet távolítsuk el az alsó tányérból.

- megoldása szabadság idején

Szükséges: pamutfonal és vízzel teli edény.

A pamutfonal egyik végét lehetőleg mélyen a cserepes növény földjébe dugjuk, a másikat pedig egy vízzel teli edénybe, mely magasabban van, mint a cserép.

A növény saját magát látja el vízzel.

Szükséges: alufólia vagy kavics.

Kiadós vízfürdő után a növények napokat, heteket kibírnak rendszeres öntözés nélkül, ha cserepeiket alufóliába csavarjuk úgy, hogy a fólia a növény száráig érjen. A cserép földjét egyszerűen befedhetjük kavicsokkal.

PÁFRÁNY

- fejlődésének segítése

Szükséges: tej.

A szobai páfrányok szépen fejlődnek, ha az öntözővízbe minden második héten tejet teszünk (1 dl tejet 2 dl vízhez).

PÁLMÁK

- fejlődésének segítése

Szükséges: fekete tea, víz, cukor.

Ha a szobai pálmákat minden második héten híg, enyhén cukros fekete teával locsoljuk meg, jobban fejlődnek.

Szükséges: langyos, mészmentes víz.

A pálmák rendkívül hálásak, ha langyos, mészmentes vízzel finoman bespricceljük őket.

PÁZSIT

- trágyázása, egyszerű ápolása

Szükséges: céklalevelek, víz.

A céklalevelek ötszörös hígítású trágyaleve kitűnő a pázsit számára. Ha a fűnyírót a nyaralás előtti utolsó vágáskor 10 cm-rel magasabbra állítjuk be, akkor a hosszabb, száraz időszak sem fog ártani a pázsitnak. Nyaralás után a gyepet ne egyszerre, hanem néhány nap alatt, fokozatosan nyírjuk vissza.

RÓZSA

- ideális gondozása a kertben

Szükséges: fokhagyma.

Ha fokhagymát ültetünk a rózságyásba, a rózsza ellenállóbb és erősebben illatozik.

Szükséges: langyos víz.

A rózsát langyos, és soha ne hideg vízzel locsoljuk, ne a leveleit, hanem közvetlenül a tövét.

- gondozása a kertben és vágott virágként

Szükséges: kerti olló.

A rózsabokrok tovább virágoznak, ha mindig levágjuk a rózsákat, mielőtt elhullatnák virágjukat. Ha kitörjük a középső rügyet, akkor a többi virág nagyobb lesz.

A rózsza akkor a legszebb a vázában, ha nem túl bimbós állapotban vesszük vagy szedjük le.

SZARKALÁB

- szebb virágzása

Szükséges: kerti olló.

Ha az elvirágzott növényt azonnal visszavágjuk, a szarkaláb hamarosan újra kiverágzik.

SZEGFŰ

- élettartamának növelése

Szükséges: olló.

A szegfű és a rózsza vágott virágként nem tűri egymást, az ilyen csokor hamar elhervad.

A vágott szegfű sokáig szép marad, ha közvetlenül a szárcsomó felett vágjuk le.

Szükséges: víz.

Ha a vizet nem cseréljük, hanem csak mindig utánaöntjük, tovább megmarad a szegfű a vázában.

TRÁGYÁZÁS

- egyszerű eszközökkel

Szükséges: komposzt, jutazsák.

Ha komposzttal töltött jutazsákokat teszünk az öntözőkannába, kitűnő trágyázószert kapunk. (A zsák tartalmát hetenként cserélni kell!)

Szükséges: fahamu.

Az időnként a kertben szétszórt fahamu nemcsak a csigákat űzi el, hanem ideális trágya is a talaj és a növények számára.

Trágyát vagy trágyalét csak nedves és laza talajba, mindig kora reggel, késő este vagy borult ég mellett helyezünk ki a kertbe.

TULIPÁN

- gyorsabb fejlődése, hosszabb élettartama, elhajlott szárok kiegyenesítése

Szükséges: hideg víz.

Gyümölcsfák alatt rendkívül jól fejlődnek a tulipánok. Tegyük a tulipánt tenyérszerű magasan hideg vízzel teli vázába. Csak este töltsünk utána hideg vizet. Így a szára nem hajlik el olyan hamar.

Szükséges: lámpa.

Az elhajlott tulipánok ismét egyenesek lesznek, ha a vázát kis időre lámpa alá tesszük.

VÁGOTT VIRÁGOK

- Szükséges: hajlakk.

A sok virágport kibocsátó virágokkal sem lesz gond, ha óvatosan kevés hajlakkot szórunk a virágra.

A vágott virágot nem szabad napsütéses helyre vagy a radiátor mellé tenni, továbbá huzatba állítani.

Ne tegyünk friss virágot a már régebben a vázában levők mellé, mert az új virág hamarabb elfonnyad.

- ápolása

Szükséges: jégkocka, víz.

Meleg évszakban tovább tarthatók a virágok, ha néha egy-egy jégkockát dobunk a vázába, a virágokat pedig vízzel permetezzük.

Szükséges: fél burgonya, benedvesített selyempapír.

Az utazást jobban bírja a virág, ha nedves selyempapírba csavarjuk, a szára végét félbevágott burgonyába dugjuk.

- kezelése

A fás szárú vágott virágok élettartama megnő, ha a szár végén lehántjuk a kérgüket, majd hosszában bevágjuk.

Szükséges: folyóvíz, kés.

A lágyszárú vágott virágok sokáig szépek maradnak, ha a szárvéget éles késsel ferdén levágjuk. A vízbe érő leveleket és mellékhajtásokat vázába tétel előtt távolítsuk el. A váza alját ne érintsék a virágszárak, mert az akadályozza a víz bejutását.

- vázában tartása

Szükséges: fehér ruhához való fehérítőszer, vagy ecet, vagy fokhagymagerezd, vagy csipet só, vagy 1 citromszelet, vagy csipet cukor.

A vágott virágok tovább szépek maradnak, ha a fenti anyagok közül valamelyiket a váza vizébe tesszük.

HASZONNÖVÉNYEK

ALMA

- hosszabb eltarthatósága

Az alma, körte stb. hosszabb ideig friss marad, ha leszedés után még pár napig fűben tartjuk.

BAB

- helyes ültetése, ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

Szükséges: tojánhéj vagy fahamu.

A felaprított tojánhéj nagyon jó trágya a bab számára. A frissen beültetett ágyásokat legjobb fahamuval trágyázni.

Szükséges: tej, víz.

Ha a babmagot éjszakára tejes vízbe tesszük, sokkal gyorsabban kicsírázik.

BORSÓ

- ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

Szükséges: tojánhéj vagy fahamu.

A szétmorzsolts tojánhéj kiváló trágya a borsónak. A fahamu jó szolgálatot tesz a borsóvetésnél.

Szükséges: tej, víz.

A 24 órára tejes vízbe áztatott borsómagok gyorsabban csíráznak.

BURGONYA

- több termés

Szükséges: tyúktrágya.

Az ősszel kihelyezett, földbe ásott tyúktrágya kitűnő a burgonyaágyás számára.

CSALÁN

- egyszerű szedése

Szükséges: gumikesztyű.

A csalánt könnyen leszedhetjük, ha alulról fogjuk meg a növényt. Ha nem akarunk kockáztatni, akkor legjobban gumikesztyűvel védhetjük magunkat.

EPER

- nagyobb hozam, ideális vegyes kultúrák

Az eper nagyobb hozamot ad, ha több fajtát ültetünk el.

FEJES SALÁTA

- jobb fejlődése

Szükséges: víz, csomagolópapír.

A fejes saláta nem szökik olyan gyorsan a magasba, ha a forró évszakban nedves csomagolópapírral takarjuk le.

A magasra ültetett palánták jobban fejlődnek és kevésbé rothadnak el.

GYÜMÖLCSFÁK

- jobb és több termése

Szükséges: nyírfalevelek, víz.

Ha a gyümölcsfákat ötszörös hígítású nyírfalevéllével permetezzük be, nagyon puha bőrű és szép héjú gyümölcsök teremnek.

HÓNAPOS RETEK

- fejlődése

Szükséges: só.

A hónapos retek jobban fejlődik és védett a kártevőktől, ha kiültetés előtt kissé megsózzuk a földet.

KARFIOL

- ízének javítása, hófehér színe

A karfiol szép fehér színű és enyhe ízű lesz, ha betakarítás előtt kb. egy héttel az alsó leveleket a virág fölött összekötjük, hogy ne érje nap a zöltséget.

KELBIMBÓ

- jobb növekedése

A kelbimbó gyorsabban fejlődik és több termést hoz, ha az alsó leveleket állandóan lecsípjük, mihelyt a rózsácskák láthatók.

METÉLŐHAGYMA

- trágyázása

Szükséges: kávézacc.

A tő köré felülről bekapart kávézacc a legjobb trágya.

PARADICSOM

- ültetése

Szükséges: gyufa.

Ha ültetéskor a növény alatt körben gyufákat teszünk a földbe, lazább lesz a talaj, s jobban védve lesz a növény a károsodásoktól.

- ideális gondozása

Szükséges: fekete műanyag fólia.

Fekete műanyag fóliával letakart ágyásban gyorsabban érik be a paradicsom.

- védelme

Szükséges: lefőlözött tej, víz.

Ha a paradicsomtövet hetente egyszer bepermetezzük lefőlözött tej és víz keverékével (1/2 liter tej 4 liter vízhez), jól fejlődik és védett lesz a betegségekkel szemben.

PETREZSELYEM

- egyszerű gondozása

Szükséges: forrásban levő víz.

A petrezselyem jobban nő és kevésbé érzékeny a betegségek és kártevők okozta bajokkal szemben, ha kiültetés előtt bőségesen megöntözzük az ágyást forró vízzel.

Szükséges: víz, hagymahéj.

Ha időnként hagymahéj lefőzött levét használjuk locsolóvíznek, rendkívül szépen fejlődik a petrezselyem.

RÉPA

- egyszerű gondozása

Raktározás előtt tekeréssel távolítsuk el a répa zöldjét. (Ne vágással!)

TÖK

- hosszú eltarthatósága

Szükséges: méz.

A szárított tök kevésbé gyorsan zsugorodik össze, ha kívülről mézzel kenjük be.

Szükséges: langyos víz, kés.

A kemény héjú magok, pl. tök, bab, borsó stb. magja gyorsabban kicsírázik, ha a héját kissé bevágjuk és kiültetés előtt a magokat 24 órára langyos vízbe tesszük.

UBORKA

- gyorsabb csírázása

Szükséges: tej.

Az uborkamagok jobban csíráznak, ha ültetés előtt legalább egy napig tejbe áztatjuk őket.

Szükséges: üveglapok.

Ha üveglapokat teszünk a növény alá, nem rothad az uborka, a talaj pedig megőrzi a növény fejlődéséhez szükséges nedvességet és meleget.

- jobb fejlődése, keserűségének megelőzése

Az uborka jobban fejlődik, ha hajtáscsúcsát az ötödik levél felett mindig levágjuk.

Szükséges: langyos víz.

Ha az uborkát gyakran öntözzük langyos (sohasem hideg) vízzel, nem képződik benne keserű anyag.

VÖRÖSHAGYMA

- ideális ültetése és leszedése

A vöröshagyma jobban érik és ellenállóbb, ha betakarítás előtt száraz talajban van. A vöröshagymát csak napos és száraz időben szedjük le. Néhány napra tegyük alsó felével fordítva a száraz földre, mielőtt az árnyékba tennénk, hogy kiszáradjon.

ZELLER

- egyszerű fehérítése, jobb növése

Ha a zeller kb. 30 cm magas, föld felhalmozásával védjük a levélszárakat a fénytől. Ettől szép fehér és jóízű lesz a zeller.

KÁRTEVŐK ÉS MÁS „HIVATLAN VENDÉGEK” A HÁZBAN ÉS A KERTBEN

ÁLTALÁBAN

- Szükséges: porszívó.

Ha rendszeresen használjuk a porszívót, sok kártékony rovart egyszerűen eltávolíthatunk a lakásból.

Szükséges: kefe, levegő és nap.

Ha a ruhákat tisztán tároljuk, rendszeresen lekeféljük és a napon kiszellőztetjük, akkor sokkal kisebb az esélye, hogy kártevők áldozatai lesznek.

Szükséges: jól fűtött helyiség, hideg téli éjszaka.

Sok kártevő nem bírja a szélsőséges hőmérsékleteket. Ezért megéri pl. a ruhákat egy hideg téli éjszakán az udvaron kiakasztani, s aztán jól fűtött helyiségbe vinni.

A fény sok kártevőt vonz. Ha ég a villany a szobában, ne tartsuk nyitva az ablakokat. Ha a szobában köröző rovarról nem tudunk aludni, akkor az a legjobb, ha a szomszéd szobában felgyújtjuk a villanyt.

ATKÁK

- Szükséges: fokhagyma vagy hagyma, víz.

Atkák és gombás betegségek, valamint sokféle károkozó ellen segít a fokhagymagerezdekből vagy hagymából készült tea főzettel történő permetezés (10 dkg/10 liter víz).

BABTETŰ

- Szükséges: kapor.

Ha kapor nő a babsorok között, nem lesz tetű a babon.

CSIGÁK

- Szükséges: kávézacc vagy félbevágott burgonya, vagy búzakorpa.

A vágott felével felfelé a földbe szúrt burgonya, kávézacc- vagy búzakorpahalom odacsalja a csigákat.

Szükséges: üres, fél grapefruit vagy narancs, vagy káposzta-, rebarbara- vagy salátalevelek.

Ha üres grapefruit- vagy narancshéjakat félbevágva kiteszünk a földre, akkor

este könnyen összegyűjthetjük az alattuk levő csigákat.
Káposzta, rebarbara vagy saláta nagy levelei is betölthetik ugyanezt a célt.

CSÓTÁNY

- Szükséges: uborkahéj.

Ha uborkahéjat teszünk a csótányok rejtekhelyére, akkor eltűnnek.

Szükséges: sütőpor, cukor.

Ha sütőpor és cukor keverékéből készült csalétket teszünk ki a csótányoknak, akkor az elfogyasztás után szétpukkadnak.

DARÁZS

- Szükséges: szalmiákszesz.

Távol maradnak a darazsak, ha lapos edényekben szalmiákszeszt teszünk ki.

Szükséges: sör vagy gyümölcslé, vagy méz, vagy cukor, víz.

Egy, a szabadba kiakasztott, félig sörrel vagy vízzel hígított gyümölcslével, mézzel vagy cukorral megtöltött, szűk nyakú üveggel megfoghatjuk a darazsakat.

A darázsfészkeket mindig este romboljuk szét, mert ilyenkor a darazsak nagy része a fészekben van és az állatkák kevésbé támadnak. A lógó fészkeket legjobban tűzzel, pl. fáklyával rombolhatjuk szét, a földben levőket öntsük le forró vízzel (védjük magunkat a csípésektől!).

EGÉR

- Szükséges: üres üvegek.

Ha a veszélyeztetett helyeken nagy, üres üvegeket ásunk a földbe úgy, hogy az üvegek nyaka csak kb. 15 cm-re áll ki, távol maradnak az egerek. (Figyelem:

csapadék után ürítsük ki és ássuk el újra az üvegeket!)

Szükséges: fekete ribizli vagy fokhagyma, vagy hagyma.

Ha ezeket a növényeket természetjük a kertben, különösen a veszélyeztetett zöldségágyások körül, akkor nem támadja meg ezeket az egér.

Szükséges: kamillalevelek vagy fokhagymagerezdek, vagy diófalevelek, vagy borsmenta, vagy borókaágak, vagy terpentines rongyok.

Eltűnnek az egerek, ha a fenti anyagokat bedugjuk az egérlyukba.

Szükséges: gyufa.

Ha lekaparjuk a gyufa első részét és sajtdarabkákkal keverjük össze, halálos csalétket nyerünk az egerek ellen.

FEJTETŰ

- Szükséges: olívaolaj vagy borszesz, vagy sebbenzin.
Ha a fejbőrt ismételten olívaolajjal, borszesszel vagy sebbenzinnel dörzsöljük be, eltűnnek a fejtetők.

FONALFÉRGEK

- a kertben
Szükséges: mustár.
Nem lesznek fonalféreg az epresben, ha mustár nő a közelben.
Szükséges: gesztenye- vagy diófalevelek, vagy zsálya, víz.
Eltűnnek a férgek a cserepes növényekből, ha gesztenye- vagy diófalevelek főzetének langyos levét használjuk locsolóvíznek.
Szükséges: fakorom vagy szivarhamu.
Ha az öntözővízbe kevés kormot vagy szivarhamut teszünk, nem lesznek férgek a cserepes növényekben. Legjobb, ha a virágcserepbe legalulra vékony réteget teszünk.

FÖLDIBOLHA

- Szükséges: gyufa.
Ha fejjel lefelé gyufákat szúrunk a cserepes növények földjébe, akkor eltűnnek a földibolhák.

FÖLDIGILISZTA

- Szükséges: langyos víz.
A földigilisztákat könnyen eltávolíthatjuk a cserepes növényekből, ha a cserepet széléig langyos vízbe állítjuk.

GOMBABETEGSÉGEK

- Szükséges: fokhagyma vagy metélőhagyma, vagy vöröshagyma.
Kevesebb gombabetegség lesz, ha más növények között fokhagyma, metélőhagyma vagy vöröshagyma nő. Ezek a vegyes kultúrák hatékony védelmet jelentenek egerek és csigák ellen is.

Szükséges: fokhagyma vagy hagyma főzete.
Mindenféle növény gombás betegsége ellen segít, ha fokhagyma- vagy hagymafőzettel permetezünk.

HANGYÁK

- Szükséges: ecet vagy egy kréta, vagy terpentinolaj, rongy.
- A hangyák nem jönnek be a lakásba, ha a küszöböt és a párkányokat stb. ecettel vagy terpentinnel kezeljük, vagy pl. a fedett teraszt vastag krétavonallal választjuk el a kerttől (időnként meg kell ismételni!).
- Szükséges: kávézacc vagy levendula, vagy majoranna, vagy szétmorzsoltsó diófalevél, vagy szétnyomott paradicsomlevél, vagy citromszeletek.
- Eltűnnek a hangyák, ha a fenti védőeszközöket kihelyezzük.
- Szükséges: víz, edény.
- Nem lesznek a kerti ebédlőasztalon hangyák, ha az asztallábakat vízzel teli edénybe állítjuk.
- Szükséges: sör vagy petróleum, lapos edény.
- A sörrel, petróleummal vagy hamuzsírral összekevert cukor halálos csalogató étel a hangyáknak.
- Szükséges: méz vagy cukor, víz, szivacs.
- Ha mézes vagy cukros vízbe mártott szivacsokat teszünk ki, a hangyák hamarosan belemásznak. Rendszeresen gyűjtsük össze és forró vízben mossuk ki a szivacsokat.

HERNYÓK

- Szükséges: kenőszappan, víz.
- Eltűnnek a kertből a hernyók, ha a zöldséget és a bogyós cserjéket kenőszappanos vízzel permetezzük be.
- Szükséges: kapor vagy kakukkfű.
- Ha kakukkfűvet ültetünk a zöldségeskert köré, megvédi a hernyók ellen.
- Kaporról mindenekelőtt a káposztalepke űzhető el.
- Szükséges: metélőhagyma vagy zeller, paradicsom.
- Nem támadják meg a hernyók a káposztát, ha ágyásában a fenti növények valamelyike nő.
- Szükséges: liszt vagy szivarhamu vagy só.
- Elűzhetjük a hernyókat, ha a még harmatos egresbokrokat stb. liszttel, korommal, sóval vagy szivarhamuval szórjuk be.

KÁPOSZTALÉGY

- Szükséges: oltott mész.
- Ha kevés oltott meszet szórunk az ültetőgödörbe, később nem támadják meg a kukacok a káposztát.
- Szükséges: fahamu vagy só.
- Elűzhetjük a kukacot, ha fahamut vagy sót szórunk a káposztára.

KOLORÁDÓBOGÁR

- Szükséges: torma.

A burgonya között növekvő torma távol tartja a kolorádóbogarat, s megakadályozza a gombásodást.

KULLANCS

- Szükséges: körömlakk vagy olaj, csipesz.

A kullancsot egyszerűen eltávolíthatjuk, ha a szükséges helyeket először jól bedörzsöljük körömlakkal vagy olajjal és az állatokat pár perc múlva csipesszel kivesszük.

Az esetleges sebet fertőtlenítsük!

KUTYA- ÉS MACSKABOLHA

- Szükséges: páfránylevelek vagy diólevél, víz.

Eltűnnek a bolhák, ha páfránylevelekkel vagy diólevelekkel dörzsöljük le a kutyát vagy a macskát. A kutyaházban elhelyezett páfrány-, ill. diólevél megelőzi a bolhásodást.

LEGYEK

- Ha keresztvizet csinálunk a szobában, kimenekülnek a legyek.

Szükséges: szegfűszeg, víz vagy fél citrom.

Ha szegfűszeggel megtűzdelt fél citromot vagy vízbe tett szegfűszeget helyezünk ki, távol maradnak a legyek.

Szükséges: bazsalikom vagy csalán, vagy diófa, vagy paradicsom.

Elüldözi a legyeket a bazsalikom, a csalán, a diófa vagy a paradicsombokor. Ha nem tudjuk az ablak elé ültetni őket, akkor leveleket, cserjét stb. teszünk az ablakpárkányokra, s így tartjuk távol a lakástól a legyeket.

Szükséges: méz vagy víz, szűk nyakú palack.

Egyszerűen elfoghatók a legyek egy vízzel hígított mézzel teli, szűk nyakú palack segítségével.

LEVÉLFOLTOSÁG

- Szükséges: nyírfalevelek, víz.

Az ötszörös hígítású nyírfalevéllel megakadályozza a levél foltosodását.

LEVÉLTETŰ

- Szükséges: víz.

Erős vízsugárral, szükség esetén zuhanyrózsával egyszerűen eltávolíthatók a levéltetvek különösen azokról a növényekről, amelyeket gyakran szedünk. A kezelést mindig reggel végezzük.

Szükséges: tej, víz.

Ha az első hajtáskor, tavasszal, tej és víz keverékével permetezzük be a növényeket, védettek lesznek a levéltetvektől.

Szükséges: timsó, víz.

Eltűnik a levéltetű és a hernyó stb., ha a bogyós cserjéket többször feloldott timsóval permetezzük meg.

Szükséges: spiritusz vagy szalmiák, víz.

Pár csepp spiritusszal vagy szalmiákkal leküzdhetjük a levéltetveket, de a lisztharmatot is.

LISZTHARMAT

- Szükséges: főzősó, víz.

A lisztharmatot és mindenféle kártékony rovar elűzhetünk sós vizes permetezéssel (kb. 10 dkg kétliterenként).

Szükséges: fakorom vagy dohány, kenőszappan, víz.

Eltűnik a lisztharmat, ha a növényt víz, fakorom vagy szivarhamu és kevés kenőszappan oldatával permetezzük be.

Szükséges: kenőszappanoldat.

Ha kenőszappanoldattal permetezzünk, sikeresen léphetünk fel lisztharmat ellen.

LÓTETŰ

- Szükséges: étolaj vagy szappanos oldat, víz.

Eltűnik a lótetű, ha járataiba étolajat vagy szappanos oldatot öntünk, majd vízzel kiöblítjük.

MADARAK

- Szükséges: petróleum.

A madarak elkerülik a frissen kiültetett fűmagokat, ha kiültetés előtt néhány percre petróleumba tesszük őket.

Szükséges: fokhagymagerezdek.

A száraz időben kihelyezett, szétmorzsolt fokhagymagerezdek távol tartják a madarakat a virágzó virágágysoktól.

MACSKA

- Szükséges: víz.

Ha zajjal vagy vízzel zavarjuk el a macskát, többet nem mutatkozik.

Szükséges: molyzsák.

A macskák távol tarthatók bizonyos helyektől, ha oda párnahuzatba varrt 2-3 molyzsákot teszünk.

MEZEI NYÚL

- Szükséges: mustár.

Ha mustárt keverünk az öntözővízbe, nem rágják meg a nyulak a növényeket.

Szükséges: feketebors.

A nyulak elkerülik a növényt, ha időnként este feketeborssal szórjuk be.

PATKÁNY

- Szükséges: klórmész.

Ha klórmészt alkalmazunk, eltűnnek a patkányok.

PINCEBOGÁR

- Szükséges: burgonya, moha, víz, virágcserepek.

Ha nedves mohával és nagy darabokra vágott burgonyával megtöltött virágcserepeket helyezünk el a pincében, akkor azokban gyűlnek össze a pincebogarak.

Szükséges: mész.

Legyőzzük a pincebogarat, ha porrá tört meszet teszünk ki a pincében.

POLOSKA

- Szükséges: szalmiákszesz, lapos edény.

Ha egy zárt szobában néhány napig szalmiákszeszt teszünk ki, elhullanak a poloskák.

PÓK

- A pókok elmenekülnek, ha újra és újra szétromboljuk a hálójukat.
Szükséges: egy pohár.
Egy alájuk tartott pohárral könnyen megfoghatjuk és kidobhatjuk a pókokat.

RUHA- ÉS BUNDAMOLY

- Szükséges: csalánlevelek vagy páfrány, vagy levendulalevelek, vagy majoranna, vagy citromfű, vagy narancshéj, vagy molyűző, vagy mustármag, vagy mdohány, vagy diólevél és gézszak.

Megóvjuk a textíliákat a molyrágástól, ha a fenti anyagokkal megtöltött gézszakot teszünk a ruhásszekrénybe.

Szükséges: timsó vagy egész bors.

Molymentesek maradnak a prémek, ha porrá tört timsóval vagy őrölt borssal szórjuk be őket. Tavasszal a védőanyagokat egyszerűen kirázzuk a prémekből.

Szükséges: újságpapír.

A szőnyeg alá tett újságpapír hatásos védelem molyok ellen. (Rendszeresen cserélni kell!)

SZÁZLÁBÚ

- Szükséges: répa vagy burgonya.

A kissé kivájt, a kertbe kitett répák és burgonyák alatt nappal szívesen megbújnak a százlábúak, innen könnyen összegyűjthetők.

SZŐLŐTETŰ (filoxéria)

- Szükséges: paradicsom.

Ha paradicsomot ültetünk a szőlő közé, elmenekül a szőlőtetű.

SZÚFÉLÉK

- Szükséges: bodzalevelek, víz.

Ha a fatárgyakat bodzalevél főzetével mossuk le, nem fogja később megtámadni őket a szú.

Szükséges: benzin vagy terpentín.

Ha a fát és különösen a furatokat többször benzinnel vagy terpentinnel kezeljük, elpusztulnak a szúk.

SZÚNYOG

- Szükséges: szegfűszegpor, gézszak.

Ha porrá tört szegfűszeggel megtöltött gézszakocskát teszünk a szobába, megvédjük magunkat a szúnyogcsípésektől.

Dohányfüsttel vagy füstölő kerti tűzzel távol tarthatjuk testünköt a szúnyogokat.

Szükséges: gesztenye- vagy diófalevelek, víz, lapos tálka.

Ha éjszakára gesztenye- vagy diófalevélből készített főzettel megtöltött lapos tálkát teszünk ki, távol maradnak a szúnyogok.

Szükséges: szegfűszeg, félbevágott narancs vagy citrom, pálinka.

Nem mutatkoznak szúnyogok, ha a lakásban egy meleg helyen szegfűszeggel megtűzdelt és pálinkával meglocsolt narancs- vagy citromfeleket teszünk ki.

Szükséges: ecet, lapos tálka.

Ha kis tálkában ecetet teszünk a szobába, elmenekülnek a szúnyogok.

VAKOND

Szükséges: molyzsák.

A vakond elhagyja a kertet, ha alagútjába lyukakat fúrunk és molyzsákokat teszünk bele.

Szükséges: terpentín, rongyok.

Ha terpentines rongyokat dugunk a járataiba, elmenekül a vakond.

SZÉPSÉGÁPOLÁS

ARCPAKOLÁS

- Általában a bőr élénkítésére, nyugtatására, táplálására szolgálnak.

Szükséges: háziszér, gyümölcs, gyógyfüvek stb., mint pakolásalap

Sűrítőanyag: hintőpor, liszt stb.

Hígítóanyag: más háziszér vagy tea.

Az alapanyaghoz annyi segédanyagot kell keverni, hogy könnyen kenhető, híg rántás sűrűségű legyen. A pakolások hatóideje általában 20-30 perc. Bő, langyos vízzel mosandók le.

E könyvben ilyen arcpakolások találhatók: Almapakolás, Banánpakolás,

Burgonyapakolás, Dinnyepakolás,

Eperpakolás, Kékszilvalé-borogatás,

Majonézipakolás, Meggyepakolás,

Őszibarack-pakolás,

Paradicsompakolás, Pórusösszehúzó

pakolás, Ribizlipakolás,

Salátapakolás, Sárgabarack-pakolás,

Sárgarépa-pakolás, Sóskapakolás,

Spenótpakolás.

ALMAPAKOLÁS

- Szükséges: a meghámozott gyümölcs húsa lereszelve, hozzá: búzacsírat vagy főtt burgonyát lehet keverni sűrítőnek, hígítani tejszínnel ajánlatos. Nyugtat, táplál, mindenféle bőrtípusra alkalmazható.

ARCGŐZFÜRDŐ

- Szükséges: 2 liter víz, 3 literes fazék fedővel, 2 kanál kamillavirág, 1 kanál édes kömény, 3 kanál rozmaring, frottírlepedő. 10-15 perces gőzölés szükséges a mitesszerek tisztítása előtt. 3-5 perces élénkítő hatású arcgőzfürdő.

ARCFESTÉS

- Szükséges: Sminkbázis: bőrpoló krém, tonik, ampulla vagy habkozmetikum. Alapozók: több színben, krém, púder vagy kompakt formában, vagy színezett hidratáló krém, arcfesték, arcpír, púder. Szükséges eszközök: papír zsebkendő vagy kleenex kendő, vizes szivacs, ecsetek, vatta, púderpamacs, jól világított helyiség, tükör. Az arcfestéket soha ne tegye "lázrózsának". Satírozza el a szem alá, a halántékra és a fül felé.

ARCFORMA MEGVÁLTOZTATÁSA

- Szükséges: a bőr színével megegyező alapozó, a bőr színénél sötétebb alapozó, a bőr színénél világosabb alapozó. A sötét szín kiemel, a világos tompít.

ÁRPA ÉS JÉGÁRPA

- A szemhéjszél mirigyeinek gyulladása. Kezelhető: kamillateás borogatással, tetrán szemkenőccsel, súlyos esetben szemészeti beavatkozás szükséges.

BANÁNPAKOLÁS

- Szükséges: összetörve a gyümölcs húsa, joghurt, tejföl.
A faggyútermelést normalizálja, táplál, hidratál.

BOROTVÁLKOZÁS

- tízparancsolata:

1. Tilos szárazon borotválkozni!
2. A szappanozás puhítja a szálakat, de szárítja a bőrt!
3. A borotvapamacs puha és jól fertőtlenített legyen!
4. Mindenki csak a saját borotva-felszerelését használja!
5. Száraz bőrűek a borotválkozás előtt 1/2 órával zsíros krémmel kenjék át a bőrüket!
6. Érzékeny bőrűek borotvakrémeket vagy borotvahabot használjanak!
7. A villanyborotva jobb hatásfokkal működik, ha after shave-vel keményíti meg előre a szőrzetet.
8. Közvetlenül borotválkozás után fertőtlenítsse a bőrét (arcszesz, tonik, hintőpor)!
9. Az arcbőr táplálására a férfiak is gondoljanak!
10. A borotválkozás egyik fázisa mindig a hideg vizes mosás, a bőr paskolása, edzése legyen.

BŐRKEMÉNYEDÉS

- Kezelhető: áztatással, lereszeléssel, lekaparással, kálicszappanos oldattal, puhító krémmel.

Szükséges:

| | |
|------------------|------|
| fehér viasz | 5 g |
| gyapjúzsír | 8 g |
| koleszterin | 2 g |
| édesmandula-olaj | 20 g |
| szalicilsav | 3 g |
| víz | 15 g |

BŐRRADÍR

- Házilag is készíthető.

Szükséges: élesztő, búzakorpa, tej.

A pépet száradás után puha ronggyal vagy szivaccsal kell ledörzsölni.

BURGONYAPAKOLÁSOK

- Szükséges: 2 db megfőzött, hámozott burgonya villával összetörve, 2 kanál tejszín vagy tejföl.
Gyulladáscsökkentő, nyugtató.
- Szükséges: 2 db nyersen meghámozott és lereszelt burgonya, 1 tojás sárgája, pici méz.
Bőrtápláló, simító, nyugtató.

BÜTYÖK

- Ajánlatos: gyógycipő, -betét viselése, bütyökvédő (Sholl's), fájdalomcsillapító kenőcs (Lidocain), műtéti megoldás.

DAGADT SZEM

- Szükséges: borvíz vagy langyos kamillatea.
Borvízzel vagy langyos kamillával átitatott vattával borogatjuk a szemünket.
Szükséges: 1 db nyersen lereszelt burgonya, 1 kávéskanál méz, 2 kávéskanál tejföl.
Összekeverve pakolásként a szemre helyezük, fél óráig rajta hagyjuk, majd lemossuk. Ajánlatos e műveleteket sötét szobában, fekvé végezni.

DINNYEPAKOLÁS

- Szükséges: a gyümölcs pépesített húsa, tejföl.
Hidratál, frissít, táplál.

EPERPAKOLÁS

- Szükséges: friss, jól mosott gyümölcs áttört leve vagy zúzott húsa, félzsíros krém vagy szójaliszt aszerint, hogy száraz vagy zsíros bőrre alkalmazzuk.
Allergiás bőr nem tűri!
Erősen korpás, száraz, viszkető fejbőrre ajánlható.

ÉRDES BŐR

- Általában a felkaron és a comb külső felén jelenik meg.
Kezelhető: fürdetéssel.
Szükséges: forró víz, glicerin.
Kezelhető: koptatással.
Szükséges: meleg édesmandula-olaj.
10-10 perces áztatás után koptatás.
Szükséges: horzsakő, durva szivacs vagy kefe, mandulakorpa, márványpor egyenlő arányú keverése.
Kezelhető: puhítással.
Szükséges: Richtofit gyógynövénykrém, testápoló balzsam.

ÉRDES, REPEDEZETT KÉZ

- bőrének edzésére
Szükséges: langyos sós vizes fürdetés, uborkalével vagy íróval való bedörzsölés, kézmosás után alapos leszárítás, kézbalzsam használata.

ÉRZÉKENY BŐR

- ápolása
Szükséges: a tisztításhoz: kamillatea vagy azulénes arcvíz, arctej.
Szükséges: a tápláláshoz: krémek az alapszőrtípus szerint.
Langyos borogatások (kamillatea, borvíz stb.)
Szükséges: a pakoláshoz: főtt és nyers burgonya, szilva, káposzta, alma, búzacsíra, tejszín, tej, disznózsír, olívaolaj.

FAGYDAGANAT

- házi kezelés.
Szükséges: hideg-meleg váltakozó fürdetés, fagykenőcs bedörzsölése, kényelmes, meleg lábbeli, napoztatás vagy kvarc.
Orvosi kezelés: rövidhullám. Röntgen sugárkezelés.

FESTÉKHIÁNYOS BŐR

- Kezelése orvosi feladat.
Kendőzéséhez szükséges: a bőr alapszínével megegyező korrektor, fixálópuder, nagyítótükör, jó világítás, sok türelem.

FÉNYVÉDELEM

- Fényvédelemre szorulnak az érzékeny, fehér bőrűek.

Ajánlható: napfürdőzés árnyas helyen, kalap vagy napernyő, fényvédő faktorral készült naptejek, (Fabulon) porpúder használata.

Fényvédő pakolás:

Szükséges: kininbiszulfát, glicerin, víz.

Fényvédő krém: vadgesztenye-kivonatot tartalmazó nappali krém, vagy cold krém, vagy "Akromin" krém.

FOGÁPOLÁSI JÓTANÁCSOK

- - A fogkefe sörtéje se puha, se túl kemény ne legyen.

- A fogkefe szőre ne legyen éles műanyag.

- Fogkefét hetente áztassa, fertőtlenítse Neomagnol-oldatba.

- A fogkefét és a fogpoharat minden használat után alaposan kimosva, jól szellőző helyen kell tárolni.

- Fogait elől-hátul jól kefélje át, vízszintes és függőleges irányban.

- Az alma rágása edzi a foghúst.

- Ne fogyasszon sok édességet, cukorkát!

- A munka nélkül maradt, keveset rágó fogak gyorsan kihullanak.

- A nikotinos fogakat hetente kefélje át szódabikarbónával.

- A rágógumi, édesség többet árt, mint használ.

- A tejfogakat is éppúgy ápolni kell, mint a végleges fogazatot.

- A protézis alatt gyorsan romló ételmaradék sok fertőzés alapja.

FOGFEHÉRÍTÉS

- Nikotinos fogakra.

Szükséges: iszapolt krétpor, 3 %-os hidrogén-peroxid oldat.

Pépjével naponta 5 percig kefélgetjük a fogakat.

FOGKŐ, NYÁLKŐ

- 1. Leoldása egészséges fogakról:

Szükséges: citromlé, szódabikarbóna.

Fogmosáshoz.

2. Leoldás műfogakról:

Szükséges: műfogsortisztító pasztilla, langyos víz.

Hetenkénti áztatás. Csak külsőleg alkalmazható!

FOGSZÚVASODÁS

- Alkati hajlam vagy elhanyagolás.

Kezelhető: minden étkezés után szájmosás, naponta kétszer alapos fogmosás, sok és alapos rágás, fogíny-masszázs.

Szükséges: mirhatinktúra, Elmex-zselé.

Szájzuhany.

Szükséges: speciális zuhanyozófej, langyos víz.

FÜLBEVALÓ, KLIPSZ

- Alatta a bőr kipirul, viszket, kisebesedik.

Oka lehet: tisztátalanság, krómallergia, ekcéma.

Kezelhető: fertőtlenítő, tisztító szesszel, Clorocid kenőccsel vagy orvosi javaslatra más gyógyszerrel.

GYÓGYNÖVÉNYEK

- Regeneráló, hámosító hatású:

Szükséges: feketenadálytó, orbáncfű.

Főzete: borogatásra, letörlésre, pakolásba.

Hajhullásra ajánlható:

Szükséges: csalán, apróbojtorján, nyírfa, nyárfa, vadgesztenye.

Tea hajöblítéshez.

Zsíros hajra ajánlható:

Szükséges: citromfű, csalán, bojtorján, fűzfa.

Tea hajöblítéshez.

Korpásodásra ajánlható:

Szükséges: galagonya, kakukkfű.

Tea bedörzsöléshez.

HAJFESTÉS

- Szükséges: Hajfesték (keverése a használati utasítás szerint), ecset (felkenéshez), szivacs (hajszele lemosásához), öblítő-fixáló oldat.

Csak az utánnőtt csíkra kell kenni.

HAJHULLÁS

- Csak akkor káros, ha több napi 100 szálnál.
- Okai: öröklött hajlam, zsíros fejbőr, gyógyszerek, betegség stb.
- Külsőleg csak a kozmetikai jellegű - időleges hajhullás kezelhető.
- Szükséges: hajszesz (vérbőségfokozó és hajnövést serkentő készítmény)
(Pl. Bánfi-hajszesz, Patientia), türelmes masszírozgatás, kitartó kezelés.

HAJMOSÁSI PRAKTIKÁK

- Hajmosás előtt mindig alaposan fésüljük ki a haját.
- Ha nagyon poros, homokos a haj, jó ha mosás előtt kiöblítjük.
- Zsíros hajra sem jó a sampont töményen a hajra önteni, száraz hajra pedig egyenesen tilos!
- Mindig kétszer mossuk, háromszor öblítsük a haját.
- A legkócoltabb haj is könnyen kibontható a hajbalzsammal, vagy ecetes öblítés után.
- A forró levegővel történő szárítás nem tesz jót a hajszálaknak.
- A haj, minél többször mossák, annál jobban zsírosodik.

HAJSZÍNEZÉS

- Szükséges: hajszínező (hatóidő a használati utasítás szerint), öblítő-fixáló (híg ecetes oldat).
- A hajszínezés minden hajmosásnál ismétlendő.

HÓNALJIZZADÁS

- Szükséges: dezodoráló (szappan, hintőpor, spray, stift), izzadásgátló krém, folyadék (Alumol, Rollon, Exodoz).
- Csökkenthetjük a hónaljizzadást a fenti szerek alkalmazásával, esetleg szőrtelenítéssel is.
- A bűzös és színes izzadással orvoshoz kell fordulni!

KARIKÁS SZEMEK

- Szükséges: szemfürdő, hosszú, pihentető alvás.
- A fáradt, karikás szemek legjobb gyógyszere az alvás. Esetenként kendőzéssel, korrektorral palástolható.

KENDŐZÉS

- Szükséges: korrektor vagy alapozó (a bőrnél világosabb színű).
Májfolt, szeplő, heg, var eltüntetésére alkalmas.
Helyileg alkalmazandó, óvatosan satírozva.

KÉKSZILVALÉ-BOROGATÁS

- Szükséges: frissen készült gyümölcslé, puha rongy, vatta.
Gyulladáscsökkentő, tápláló.

KÉZÁPOLÁS

- Szükséges: kézápoló krém vagy balzsam.
Bőrtápláló olaj, rá cérna kesztyű (éjszakára); szilikonolajos kézvédő krém (munka előtt alkalmazva); 70 g langyos víz, 30 g glicerin, 10 csepp citromlé (kézfürdőnek).
- Az ápolat kéz titka a krémek, balzsamok rendszeres használata. Munkavégzéshez, házi munkához használjunk gumikesztyűt.

KÉZFOLTOK

- tisztítás, eltávolítás
Nikotinfolt
Szükséges: 3%-os hidrogén-peroxid vagy citromsav alkoholos oldata vagy szappanszesz.
Gyümölcsfolt
Szükséges: citromsavoldat vagy tej és citromlé keveréke.
Tintafolt
Szükséges: citromsavoldat vagy hypó vagy citromlé.
Festékfolt
Szükséges: hígító, oldószer, vagy terpentín, vagy benzín, vagy acetón, vagy szappanszesz, vagy paszta + borkősav (olajfoltra), vagy nátrium-tioszulfát oldat (Jódtinktúra foltjára).
Pigmentfoltok
Eltávolítása csak mélyhám leszáritással lehetséges. Forduljunk orvoshoz!
Halványításukhoz szükséges: citromlé, lereszelt feketeerek leve, lereszelt torna leve.

KÉZ IZZADÁSA

- Szükséges: langyos, sós vizes áztatás, alumíniumklorid-tartalmú ecsetelő, dezodoráló szappan, "Alumol" kenőcs, gyógyszeres kezelés.
A fenti szerek rendszeres alkalmazásával csökkenthető.
A kéz izzadása általában idegrendszeri eredetű.

KÉZVÖRÖSSÉG

- Szükséges: váltakozó hideg-meleg kézfürdő (Sárvári fürdőkristállyal), kézbalzsamos masszázs.
Camea kézfinomító bemasszírozva, langyos, kamillateás borogatás.
Főtt burgonyát még melegen langyos tejjel péppé keverni és a kezét 1/2 óráig e masszában tartani. Szükséges hetente meleg olajjal átítatni a bőrt (étolaj vagy édesmandula-olaj).
A kézvrösség megakadályozására minden kézmosás után krémezzük be újra kezünket.
Ajánlatos még a vérkeringés fokozására a kéztorna.

KOPASZSÁG

- Az elhalt hajszálok csak átültetéssel (műtéttel) pótolhatók.
Tipp a kopaszodás elleni küzdelemhez:
 - Hetenként egyszer mosson haját.
- Fejbőrmasszázs naponta (hajszezzel vagy Diana sósborszezzel).
- Vigyázzon, hogy ne fázzon meg és ne izzadjon meg a fejbőre.

KÖRÖMBENÖVÉS

- Szükséges: hosszabb áztatás, pedikűrfelszerelés, fájdalomcsillapító kenőcs vagy spray (Lidocain), vérzéscsillapító stift, tampon.
Otthoni kezelésnél ajánljuk, hogy a köröm elvékonyítása után emeljük ki a benőtt részt.

KÖRÖMLAKKOZÁSI PRAKTIKÁK

- Szebben, vékonyabban kenhető a lakk, ha meleg vízfürdőn picit felmelegítjük.
 - Az első réteg a színtelen körömerősítő lakkréteg legyen.
 - A színes lakkot két rétegben tegyük fel, de csak alapos száradás után ismételjük.

- A lakkréteg száradását nem lehet melegítéssel gyorsítani, csak "szellőztetéssel".
- Tartósabb lesz a lakkozás, ha - a teljes száradás után - hideg vízben edződik meg a lakkréteg.
 - A körömlakk színe mindig a szájrúzs színével harmonizáljon.
- A beszáradt lakkot soha ne acetonnal, hanem színtelen lakkal hígítsuk!

KÖRÖMRÁGÁS

- Szükséges: tárnicsgyökérből főzött erős tea vagy 10 %-os acetonos kininoldat. Az oldattal ecseteljük körmünket. Ha valakit e keserű íz sem rettent vissza a körömrágástól, az reménytelen eset.

KVARCOLÁS

- Szükséges: kvarclámpa, védőszemüveg.
Praktikus tanácsok:
- Tisztítsuk meg a fényt adó csövet és a fényvisszaverő felületet alkoholos vattával. Nagyobb lesz a készülék határfoka.
 - A kvarcolandó bőrfelület teljesen tiszta legyen!
- Gondosan ügyeljünk az idő és a távolság betartására.
 - Maximális kvarcolási idő 15 perc.
Kvarcfénykezelés javasolt:
 - zsíros, pattanásos bőrre,
 - korpás hajra, hajhullásra,
 - sömörre, érdes bőrre,
 - hámlasztásra, barnulásra,
 - D-vitamin-hiányra.
- A kezelés tilos:
 - bőr- és más betegségek esetén,
 - szőrnövési hajlammal.

LÁBGOMBÁSODÁS

- Ajánlatos: fertőzés elkerülése (strandpapucs), gyakori ecetes lábmosás, alapos letörlés, megszáritás, krémek, hintőporok használata (Mycosid, Mikofen, Fungifen), naponta váltott és fertőtlenített cipő és zokni, orvosi ellenőrzés.

LÁBIZZADÁS

- Szükséges: 1 kanál ételect, 50 Celsius fokos lábvíz, gyógynövényboltban kapható "Lábápoló teakeverékből" készített főzet.
A lábizzadás megelőzhető gyapjú- vagy pamutzokni használatával.
Csökkenthetjük gyakori lábfürdővel.

KONTAKTLENCSÉ TISZTÍTÁSA

- Szükséges: tároló doboz, tároló folyadék, tisztító folyadék, fertőtlenítő szemcseppek, proteintabletta, fiziológiás sóoldat.
A kontaktlencse a tisztító folyadékban átmosva újra használható vagy a tároló folyadékba visszatehető.
Tisztíthatjuk a kontaktlencsét úgy is, hogy a proteintablettát sóoldatban feloldjuk, majd a lencsét fél óráig benne tartjuk.

LEÉGÉSRE

- Szükséges: tejfölös bedörzsölés, vagy Panthenol hab, vagy mézsvizes borogatás, vagy kamilla + zsályalevélteás borogatás.
Hólyagok képződése esetén: Irix spray.
Szükséges: 1/4 kg zsíros tehéntúró, 3 evőkanál tejföl, 1 csomag ledarált petrezselyemlevél leszűrt leve. Alsól kenőcs.
Leégett arcra pakolásként alkalmazzuk.

LÚDTALPBETÉT

- Szükséges: sóborszeszes bedörzsölés, PED aerosolos lábfrissítő spray, kényelmes cipő.
A jó lúdtalpbetét egyéni építésű, méretre készült.
Fertőtlenítését úgy végezzük, mint a cipőét. Ajánlatos állandó használat mellett évente megemeltetni.

MAJONÉZPAKOLÁS

- Szükséges: 1 tojássárgája, 2-3 csepp citrom, 10-15 csepp olívaolaj.
Még a teljes száradás előtt mossuk le bő, langyos vízzel. Száraz bőrre ajánljuk. Használata táplálja, simítja a bőrt.

MÁJFOLT

- Belbetegség kísérő tünete. Forduljunk orvoshoz!
A terhességi májfolt általában visszafejlődik, ha nem, házilag kezelhető.

MEGGYPAKOLÁS

- Szükséges: a gyümölcs leszűrt leve, tehéntúró.
Nyugtat, táplál, hidratál.

MELL RUGALMASÍTÁSA

- 1. Zuhanymasszázs

Szükséges: hideg víz, kézi zuhanyozó, szivacs vagy mosdókesztyű.

A víz hőmérséklete: langyos, majd hideg legyen.

Reggel és este végezzük a zuhanymasszázszt.

2. Bedörzsölés

Szükséges: Diana sósborszesz, kámforszesz, tonik, kollogén, elasztinemulzió.

A bedörzsölést hidegen végezzük.

Hatása edzi, erősíti a mellizmokat.

3. Torna

Célja: a mellizmok erősítése, a testtartás javítása, a vérkeringés fokozása, a dekoltázs ráncosodásának megelőzése.

Gyakorlatok: karkörzés, karlendítés, fekvőtámasz, súlyozás, úszás, expanderezés.

NAPOZÁS

- Fortélyai:

- A bőrnek 5-8 napra van szüksége ahhoz, hogy megfelelő festékanyagot termeljen.

- A napozás kezdetben 10-15 perc, később 1/2 óra lehet.

- Minden bőr csak addig tud barnulni, amennyi festékanyagot a szervezet tárol.

- Segíti a barnulást, ha sok piros gyümölcsöt, karotinban gazdag sárgarépat és sült tököt fogyasztunk.

- Csak smink nélküli, tiszta bőrrel napozunk.

- Napozás alatt tilos a kölni és a szesztartalmú kozmetikumok használata.

NORMÁL BŐR

- ápolása

Szükséges:

1. a tisztításhoz: víz, szappan, arcvíz.

2. az ápoláshoz: hidratáló krém (nappalra), vitaminos krém (éjszakára).

3. a pakoláshoz: uborka, őszibarack, szilva, dinnye, túró, tejföl, tojássárgája, méz.

NYAK ÁPOLÁSA

- Szükséges: bőrtápláló, ránctalanító krém.

Napi 5-10 perces masszírozás: iránya a fül felé, az állcsont felé.

Laza simító, ütögető mozdulatokkal.

NYAKPAKOLÁSOK

- Szükséges: lenmagliszt vagy mag, vagy búzacsíra, vagy szójaliszt, vagy szójabab, 2 dl tej.

2 evőkanál magot vagy lisztet a tejben megfőzünk. Melegen a bőrre rakjuk, fél óra múlva lemossuk. Ránctalanító hatású.

Szükséges: 2 őszibarack, 1 tojássárgája, 1 mokkáskanál méz.

A gyümölcs húsát összetörve, a tojást és a mézet belekeverve, vastagon tegyük fel a bőrre.

Minimum fél óráig hagyjuk a bőrünkön. Tápláló hatású.

Szükséges: uborkalé, citromlé.

A kinyomott uborka levéhez 3-4 csepp citromot teszünk, azzal a nyakat rendszeresen áttörölgetjük (vattatamponnal). Használata üdít, frissít, fehérít.

Szükséges: ránctalanító, bőrtápláló, vitaminos krém, 2 csomagnyi petrezselyemlevél, 1 dl forró tej, gézcsík, kötözőpólya, törülköző.

Esti fürdés után a krémet a nyak bőrébe masszírozzuk. A leforrázott petrezselymet kihűlésig a tejben megáztatjuk, majd leszűrjük és a gézcsíkot ezzel átitatjuk. Erre a borogatásra jön a kötözőpólya és lazán a törülköző. E dunszt reggelig maradhat. Reggel hideg borvízzel mosakodjunk meg. Feszessé, simává teszi a bőrt.

NYAK RÁNCOSODÁSA

- Megelőzhető: egyenes "büszke" fejtartás, lapos fekhely, kispárna a tarkó alatt. Alvás közben karjaink ne legyenek a fejünk felett.

NYAKTORNA

- Ajánlott: csigolyameszesedéskor, fáradtság esetén, az agy vérellátásának fokozására, a nyak ráncosodásának megakadályozására.

Gyakorlatok: fejkörzés, fejfordítás, fejbillentés, állemelés.

Szükséges: napi 5 perc.

ŐSZIBARACK-PAKOLÁS

- Szükséges: a gyümölcs leturmixolt leve, tejpor, bőrtápláló zsíros krém. Mindenféle bőrtípust táplál.

ŐSZÜLÉS

- Ellene megbízható recept nincs. Ajánlatos az étrendben B-vitamint (élesztő), vasat (sóska) és jódtartalmú sót fogyasztani. Az ősz haj szép csillogó fehér lesz, ha hajmosásnál az utolsó öblítést híg kékítős oldattal végezzük.

PARADICSOMPAKOLÁS

- Szükséges: friss paradicsomlé, tehéntúró vagy főtt burgonyapép. Használata frissíti, táplálja a bőrt. A paradicsomot önmagában "érlelőnek" a szőrtüszőgyulladásra szokták alkalmazni.

PÓLUSÖSSZEHÚZÓ ARCSZESZ

- Szükséges: csalánlevél (szárítva a gyógynövényszaküzletekben kapható), 70 %-os alkohol (amelyben a levél egy hétig ázik), víz (fele-fele arányban a leszűrt alkoholhoz téve). A keveréket arctisztítás után használjuk. Hatása: fertőtlenít, összehúz, edz.

PÓLUSÖSSZEHÚZÓ PAKOLÁS

- Szükséges: 1 tojásfehérjéből felvert hab, kevés élesztő, mentolos fogpaszta. A pépet száradás után bő, hideg vízzel lemossuk. Zsíros, mitesszeres bőrre ajánljuk.

REPEDEZETT KÖRÖM

- 1. Ápolására Szükséges: langyos olajfürdő vagy áttörlés.

1 ampulla A-vitamin-olaj, 1 evőkanál étolaj vagy olívaolaj.
2. Ecseteléshez
Szükséges: 5 %-os csersavoldat.

RIBIZLIPAKOLÁS

- Szükséges: leszűrt ribizlilé és friss tej egyenlő arányban összekeverve.
A ribizlipakolás frissíti, összehúzza, táplálja az arcbőrt.

RITKA VAGY HIÁNYOS SZEMÖLDÖK

- Szükséges: a szőrzet színével egyező szemceruza (fekete, szürke, barna stb.), kiskefe, tükör.
Apró vonalkákat festve a résekbe, a kefével elsatírozva pótolhatók a nem létező szálak.

RÚZSFOLT ELTÁVOLÍTÁSA

- Szükséges: mosószer, víz, hypó.
Mosható fehéreneműből.
Szükséges: paraffinolaj, benzin vagy zsírfolttisztító.
Bőrről vagy nem mosható ruhaneműről.

RÚZS TARTÓSÍTÁSA

- Szükséges: papírzsebkendő, kontúrceruza, szájrúzs, porpúder vagy hintőpor, szájfény - szájméz.

Technológiai sorrend: a száraz szájszéleket kontúrozzuk, majd rúzsozzuk. Papír zsebkendőbe "beleharapjuk" a felesleget. Átpúderezés után újra rúzs és rá a szájfény kerül.

SALÁTAPAKOLÁS

- Szükséges: a saláta nyersen leturmixolva, tejszín, tojássárgája.
Száraz bőrre javasoljuk.
Hatása: tápláló, ránctalanító, frissítő.

SAROK KÉRGESEDÉSE

- Szükséges: szarvasfaggyú 100 g

szalicilsav 6 g

Diachylon kenőcs 100 g
szalicilsav 10 g

étolaj.

A keverékeket melegen, borogatásnak használjuk.

SÁRGABARACK-PAKOLÁS

- Szükséges: a gyümölcs villával összetört húsa, tehéntúró.
Hidratálja, táplálja, nyugtatja az arcbőrt.

SÁRGARÉPA-PAKOLÁS

- Szükséges: a répa tisztítva, lereszelve, kevés vaj vagy margarin.
Puhító, regeneráló, tápláló hatású. Vigyázat! Színezi a bőrt, ha sokáig rajta hagyjuk!

SÍRÁS

- Szükséges: teakeverék, szakboltokban kapható szemvidító fű teakeverékből.
Bőrpoló krém, speciális szemránckrém (Helia-D, Fabulon stb.).
A könny "a lélek tisztítószere", de a sírás kivörösíti a szemet.
Kezelhető: szemfürdővel, borogatással, ütögető masszírozással.

SMINKFORTÉLYOK

- A kozmetikai ampulla felét a smink előtt a tiszta bőrbe masszírozzuk, a maradékot összekeverjük az alapozóval. Tartósítja a sminket és satírozható lesz az alapozó.
- A szem alatti "karikákra", árnyalt részekre és a mélyült barázdákra fehér folyékony sminkbázist teszünk, vagy az alapozót ezzel világosítjuk.
- A kipirult bőrre, rezes orra a klorofiltartalmú zöld hab a jó sminkbázis, mert tompítja a vörös bőrszínt. (Fabulon tinihab).
- Érdekes fény-árnyék hatások érhetők el a gyöngyház színű alapozókkal és sminkszerekkel.
- A fiatalos, élénk arcfestés mindig egy árnyalattal világosabb a bőr eredeti színénél.
 - A nyak rózsaszínes alapozása felderíti az arcot.

- Az alapozókrémből nyomjunk a tenyerünkbe amennyi szükséges. A test melegét átvéve így könnyebben bedolgozható.
 - Az alapozó felrakását kezdjük pettyenként az álltól felfelé haladva a homlokig. Minden szín felrakható egyszerre, s utána dolgozzuk össze.
- Az ásványvízzel vagy szódavízzel nedvesített szivaccsal könnyedebben lehet az alapozót elosztani a bőrfelszínen.
 - Nedvesített szivaccsal a púdert is a bőrre lehet nyomkodni, ekkor tartósabb lesz az alapozás.
 - A porpúdert bőségesen tuffoljuk bele a kész sminkbe, s a felesleget puha ecsettel seperjük le.

SÓSKAPAKOLÁS

- Szükséges: a leforrázott zöldség turmixolva, búzacsíra vagy búzakorpa, tej. Összehúzó, sebgyógyító, tápláló hatású.

SPENÓTPAKOLÁS

- Szükséges: a zöldség leve (nyersen turmixolva vagy főve, leszűrve), burgonya nyersen reszelve.
Hatása: hámképző, sebgyógyulást elősegítő, nyugtató.

SZAGTALANÍTÓ FÜRDÉS

- Szükséges: 1-2 Burofix tablettát feloldunk a langyos mosdó- vagy fürdővízben. Az izzadó bőrfelületet áztatjuk.

SZAKÁLMÉRGEZÉS

- Okai: kiborotválás vagy fertőzés, szőrszálalánövés és ennek begennyesedése.
Tilos: vakarni, dörzsölni, borotválni!
Kezelhető: fertőtlenítő ecseteléssel (szalicilos alkohol, jódtinktúra vagy Casteffani oldat), kenőccsel (Tetran), hintőporral (sebhintőporok).

SZÁJSZAG

- Okozhatja: étel, ital, dohányzás, rossz fogak, gennyes mandula, anyagcsere zavár, bel- és homloküregi betegségek.
Kezelhető: mentolos szájpasztilla, szagtalanító szájspray, szájvizes öblögetés,

fogmosás, Hipezol tablettás fertőtlenítőszeszes gargarizálás, a betegség megszüntetése.

SZÁRAZ BŐR ÁPOLÁSA

- Szükséges:

A tisztításhoz: lágy víz (szappan tilos!), arctej vagy krém, alkoholmentes tonik.

Az ápoláshoz: zsíros és féلزsíros krém, arcolaj, szemránckrém.

A pakoláshoz: ribizli, sárgabarack, alma, saláta, sárgarépa, tejszín, túró, tojássárgája, méz, olaj, vaj.

SZÁRAZ SZÁJSZÉL

- Szükséges: ajakkrém (Helia-D) vagy szőlőzsír, 2 kávéskanál túrókrém, 1 mokkáskanál méz.

Sportolásnál, berepedezéskor naponta többször, bemasszírozva.

Pakolás hetenként kétszer. A pakolást fél óra múlva lemosuk.

SZÁRAZ, TÖREDEZETT HAJ

- Szükséges: 2 tojássárgája, 4-5 csepp ricinusolaj. Mosására vagy pakolásnak ajánlható.

SZEMFÜRDŐ

- fáradt, megerőltetett szemre

Szükséges: szemöblítő pohár, mosdótál, kamillatea (átszűrve) vagy 3 %-os borvíz, vagy szemvidító fű teája, vagy búzavirágtea.

A tálba hajolva "pislogjunk" a pohárba. Utána lekötve pihentessük a szemet.

Szükséges: teakeverék (kamillavirág, búzavirág, szemvidító fű, keskeny útifű, cickafű, papsajtlevél egyenlő arányú keveréke).

A teakeverék főzetéből langyos borogatással párakötést készítünk.

SZEMÖLDÖKSZEDÉS

- Szükséges: krém, vattatampon, jól záró szőröcsipesz, kamillatea.

Krémes vattatamponnal felállítjuk a szálakat. Egyenként, a növekedés irányában hirtelen mozdulattal kihúzzuk. Kipirulás esetén borogatjuk.

SZEMPILLÁK FESTÉSE

- Szükséges: szempillaspirál vagy keféss szempillafesték (tus vagy lakk). Tartós lesz a festés, ha zsírtalan a szempilla, vagy ha közben átpúderezük. A "MOSKAZA"-ban levő szőröcskéikkel hosszítani is lehet a pillákat. Előbb a végeket, majd - száradás után - a tőtől festjük át a szempillákat, majd szétkeféljük.

A festéket eltávolíthatjuk szappanos vízzel, vagy arctejes vattával.

A festékek lehetnek: feketék, barnák, kékek, zöldek, lilák.

SZEMÜVEGFORTÉLYOK

- Orrnál, halántéknál szorít, vörös foltot okoz, ha rossz a szemüveg fekvése.
 - Ha a fémrészek alatt piros, viszkető folt jelenik meg, valószínűleg krómallergia az oka. Cseréljük ki a keretet.
 - Párátlanító spray-vel kezelt szemüveg télen is biztonsággal viselhető hidegben-melegben.
- A műanyag lencsét szárazon soha nem szabad tisztítani, csak langyos vízzel.
 - A színezett, nagyobb szemüveg takarja a szem alatti táskákat.
 - A zsíros bőrök savas kipárolgása megszínezi a fémkereteket.
 - Érzékeny, vékony bőrűek ne hordjanak fémkeretes szemüveget, mert talpacskákkal tapad az orra, mert "feltöri" a bőrt.

SZEMVISZKETÉS, -KÖNNYEZÉS

- Oka lehet: idegen test, allergia, smink, rossz szemüveg, szembetegség.
Kezelhető: szemfürdő, gyógyszerek.
A szem törlése mindig az orr felé, befelé, a könnycsatorna felé történjen!

SZEPLŐ

- Szükséges: speciális fehéritő krém (gyógyszertári vagy Exotic, vagy Caola), vagy 10 csepp citromlé, 1 közepes uborka lereszelt húsa, vagy 3 %-os hidrogén-peroxid, krétapor vagy Pomorin fogkrém, reszelt feketeeterék vagy uborkalé, vagy ribizlilé, vagy paradicsomlé.
Megelőzés: fényvédő szerekkel (l.: Fényvédelem).
Halványítás: krémmel, pakolásokkal, ecseteléssel.

SZOLÁRIUM

- Szükséges: egy UV-A fényt szolgáltató csőrendszer, ez lehet falra szerelhető vagy ágy.
Ellenjavallata nincs.
Kezelési idő: általában 1/2 óra.
Csak a bőr barnulását segíti elő, más egészségügyi hatása nincs.

SZŐKÍTÉS

- Szükséges: 5-15 %-os hidrogén-peroxid, 2-5 csepp szalmiákszesz, porsampon.
Amikor habosodni kezd, a szőrös bőrfelületre kenjük fel, 10 perc múlva bő vízzel lemossuk.
A vékonyabb szálakhoz (pl. bajusz) a gyengébb, vastagabb szálakhoz (pl. lábszár) az erősebb hidrogén szükséges.

SZŐRTELENÍTŐ GYANTA

- Szükséges: fenyőgyanta 50 dkg
méhviasz 25 dkg
nyeles melegítőedény, lapos fakanál (keverőlapát).
Lassú tűzön "összeérleljük" az anyagokat és testmelegen felhasználjuk.

SZŐRVESTŐK

- Szükséges: műanyag szivacs, mosdótál, hideg ecetes víz.
Kémiai szőrtelenítők, folyékony, krém vagy tejszerű emulziók.
Pl.: "Mell" (Kőbányai Gyógyszerárúgyár).

TESTSZAG

- Fokozódik: testsúlyfelesleg, fizikai munka, pszichés hatás, egyes betegségek következtében.
Nem akadályozható meg illatosítók használatával!
Csökkenthető: rendszeres tisztálkodással (szappannal, meleg vízzel), fehérnemű, ruha sűrű váltogatásával, szellőztetéssel (szoba, ruha, bőrfelület), izzadtsággátló kozmetikumokkal (hintőpor, spray).

TÉSZTAPAKOLÁS

- Szükséges: 1 gombócnyi kelt tészta, 1 csomag zöldpetrezselyem apróra vágva vagy darálva.
A "zöld tésztát" bőrre formálva hagyjuk megkelni.
Érzékeny bőrre: nyugtat, ráncatlanít.

TYÚKSZEM

- Szükséges: alapos kiáztatás, felpuhítás, tyúkszemirtó kenőcs (PED).
Tyúkszemtapasz (naponta cserélve), újra kiáztatjuk, a tyúkszemet steril eszközökkel kivágjuk, kikaparjuk.
Újraképződés megelőzésére: tyúkszemgyűrű, bőrpuhító balzsam (PED), kényelmes cipő.

UBORKAPAKOLÁS

- Szükséges: a meghámozott uborka almareszelőn lereszelve, hidratáló krém vagy élesztő és joghurt keveréke.
Összehúzó, hámképző, regeneráló hatású.

VISSZÉRTÁGULAT

- Ajánlatos: rugalmas gumiharisnya viselése, a lábak felpárnázása éjszakára;
naponta 8-10 perces masszáz, bokától a szív felé; este langymeleg-hideg váltakozó lábfürdő; orvosi ellenőrzés.
Nem ajánlatos: szoros harisnyagumi, fehérnemű, forró fürdő, sok napozás vagy szolárium, szőrtelenítés (gyantázás, epilálás)!

VÍZHÓLYAG

- Szükséges: steril tű, steril gézlap, bőrvágó olló, superseptyl sebhintőpor, gyorstapasz.
A képződött vízhólyagot jól megnyitjuk, fertőtlenítjük, bekötjük. A kötést gyakran cseréljük.
Szükséges a tisztításhoz: szappan, meleg-hideg víz, mosdókesztyű, alkoholos arctonik.
Az ápoláshoz: mandulakorpa, élesztő és joghurt keveréke, összehúzó hatású szesz vagy paszta, kéntartalmú, antiszeptikus hintőpor.
A pakoláshoz: narancs, meggy, uborka, citrom, banán, sóska, élesztő, tojásfehérje, író, joghurt.

ZSÍROS, KORPÁS HAJ

- Szükséges: száraz sampon, szőrkefe.
Két hajmosás között, 2-3 naponként ismételtető.
Kamilla- vagy bojtorjánkivonatú sampon.
"Detergens sulfuzotum" néven a gyógyszertárakban kapható hajmosó szer, amelyet a második mosás után 1/2 órát a hajon hagyunk, majd leöblítjük.

EGÉSZSÉG ÉS JÓ KÖZÉRZET

ALACSONY VÉRNYOMÁS

- Szükséges: ürömfű, rozmaring, bazsalikom, borsikafű, koriander, méz.
Készítsünk teát ürömfű, rozmaringlevél, bazsalikom, borsikafű és koriander keverékéből. Mézzel édesítve ezt igyuk víz helyett.
Mozogjunk annyit, amennyi jólesik.

ARANYÉR

- Szükséges: zsálya, cickafark, csalán, kamilla.
Legfontosabb, hogy tartsuk tisztán, WC után feltétlenül mosakodjunk meg alul is.
Készítsünk ülőfürdőt zsálya, cickafark, csalán és kamilla felhasználásával.

ARCGŐZÖLÉS

- Szükséges: kakukkfű, zsálya, fodormenta, rozmaring.
Tegyünk 1 liter vízbe 1-1 evőkanálnyi kakukkfűvet, zsályát, fodormentát és rozmaringot. Forraljuk fel és 5-10 percig maradjunk alatta.
Száras bőr esetén a kezelés után bőven krémezzük be az arcunkat.

BŐRGYULLADÁSOK

- Szükséges: paradicsom vagy nyers krumplireszelék, vagy 1-2 gerezd fokhagyma, mogyorónyi zsír.
Gennyas pattanások érlelésére használjunk paradicsomot vagy nyers krumplireszeléket.

1-2 gerezd fokhagymát mogyorónyi zsírral keverjük össze és kenjük be vele a gyulladt bőrt.

Szükséges: kamilla, zsálya, borókabogyó, borsmenta, víz, 3-4 csepp alkohol, csukamájolaj.

Apróra őrölt (kávédarálóban) kamillát, zsályát, borókabogyót és borsmentát vízzel, 3-4 csepp alkohollal és csukamájolajjal keverjük el péppé. Ezt kenjük a hámmal fedett bőrre, 5-10 percig tartjuk rajta.

Készítsünk fürdőt: cickafark, ezerjófű, bazsalikom és kamilla beleáztatásával. Szükséges: torma, burgonya, nadálytő.

1 evőkanál tormát 1 dl vízben áztassunk egy éjszaka. A leszűrt léhez keverjük áttört burgonyát és 5-10 percre tegyük a gyulladt bőrre.

Az összezúzott feketenadálytő-gyökeret és -levelet vízzel összekeverve, ruhába kötve tegyük a gyulladt testrészre.

Szükséges: alkohol, szalicilsavas púder.

Legfontosabb a rendszeres tisztálkodás, fürdés után szárazra törölni és bepúderezni a lábujjak között. Hasznos az alkoholos letörlés után a szalicilsavas púder.

A gyógyszerárban kapható kenőcsök valamelyikét érdemes használni, nehogy berepedezzen a bőrünk.

DARÁZSCSÍPÉS

- Szükséges: vöröshagyma vagy krumpli, vagy ecet és méz.

Vegyük ki a fullánkot és szorítsunk rá egy felvágott vöröshagymát.

Tegyük rá egy félbevágott nyers krumplit.

Miután kivettük a fullánkot, ecet és méz keverékével kenjük be.

ÉGÉSI SÉRÜLÉS ÉS EGYÉB SÉRÜLÉS

- Szükséges: hideg víz vagy sárgarépa, vagy ezerjófű és feketenadálytő, vagy jód. Legfontosabb, hogy folyó hideg vízzel hűtsük mindaddig, amíg kellemetlennek érezzük.

Kezeljük sárgarépa levével a sebet, hamar rendbe fog jönni.

Készítsünk forrázott ezerjófűből és feketenadálytőből keveréket, ha lehűlt, mosogassuk napjában többször az égett felületet.

Tartsunk mindig otthon jódot, kötszereket és ragtapaszt.

EMÉSZTÉSI ZAVAROK

- Szükséges: ezerjófű vagy ánizsmag, levendula, zsálya, ürömfű, kakukkfű és rozsmaringlevél.

Vegyünk egy teáskanálnyi ezerjófűvet, forrázzuk le 1-2 deci vízzel, ha

langyosra hűlt, kortyolgatva igyuk meg.
Készítsünk az alábbi növényekből teát: ánizsmag, levendula, zsálya, ürömfű, kakukkfű és rozmaringlevél. Készítsünk nagyobb mennyiséget és napi folyadékszükségletünket ezzel pótoljuk.

ÉTVÁGYJAVÍTÓ

- Szükséges: vörösbor vagy borsikafű, fodormenta, izsópfű és rozmaring, citrom.
Minden főétkezés előtt igyunk meg félpohárnyi vörösbort.
Készítsünk teát borsikafű, fodormenta, izsópfű és rozmaringlevél keverékéből.
Lehetőleg csak citrommal ízesítsük.

FAGYÁS

- Szükséges: fagykenőcs vagy csalánlevél, bor vagy főtt krumpli.
A gyógyszertárakban kapható fagykenőcsök jól tesznek.
A lábfürdőt melegítsük fokozatosan csalánlevélforrázattal. Igyunk szép lassan lélekmelegítőnek forralt bort vagy egy kis pálinkát.
Összetört, meleg főtt krumplival borogassuk be fagyott végtagjainkat.

FEJFÁJÁS

- Szükséges: hideg vizes ruha vagy jég, krumpliszeletek vagy mentolos balzsam és olaj.
Segíthet, ha eszünk egy keveset vagy pihenünk. Az is lehet, hogy egy kávé vagy tea segít.
Migrén esetén tegyünk nyers krumpliszeleteket a halántékunkra.
A Herbária-üzletekben és a gyógyszertárakban kapható vietnami mentolos balzsammal és olajjal dörzsöljük be a homlokot és halántékot.

FELFÚVÓDÁS

- Szükséges: fokhagyma.
Hajlamosság esetén kerüljük a puffasztó ételeket. Naponta együnk meg 1-2 gerezd fokhagymát, ha zavar az illata, petrezselyemmel semlegesíteni tudjuk.
Ételeinket az alábbi fűszerekkel ízesítsük: levesbe lestyán, bazsalikom; főzelékbe kapor, majoranna.

FOGFÁJÁS

- Szükséges: sósborszesz vagy borsmenta, zsálya és kamilla.

Dörzsöljük be a fájdalmas fog körüli ínyrészt sóborszesszel.
Készítsünk öblögetőt 1-1 evőkanál borsmenta, zsálya, kamilla és 2-3 dl víz forrázatából. Langyosra hűlve öblögessünk. A rossz fog sok betegség okozója lehet. Ahogy tehetjük, forduljunk fogorvoshoz.

FOGÍNYGYULLADÁS

- Szükséges: sóborszesz vagy kamilla, borsmenta, zsálya.
Hasznos lehet sóborszesszel bedörzsölni. Fogkefével vagy az ujjunkkal naponta háromszor dörzsöljük át.
Készítsünk ecsetelőt 1-1 kiskanál kamilla, borsmenta, zsálya forrázatából, fél óránként alkalmazzuk.

FÜLFÁJÁS

- Szükséges: meleg só.
Feltétlenül orvoshoz kell fordulnunk, addig is tartsuk melegen zacskóba kötött meleg sóval.

FÜRDÉS

- Szükséges: borsmenta, kakukkfű, lestyán, petrezselyem, zsálya és rozmaring vagy kamilla, édes kömény, levendula és zsálya.
Apróra vágott borsmentát, kakukkfűvet, lestyánt, petrezselymet, zsályát és rozmaringot tegyük vászonzacskóba és dobjuk a fürdővízbe.
Készítsünk tömény forrázatot kamilla, édes kömény, levendula és zsálya keverékéből és ezt öntsük a fürdővízbe.

GYOMOR- ÉS BÉLHURUT

- Szükséges: áfonyabor vagy ezerjófű, cickafark és kakukkfű vagy Unicum.
Készítsünk áfonyabort az alábbiak szerint: 1 kg összezúzott áfonyabogyó + 1 kg cukor + 2 liter víz.
Lezárt üvegben kb. 15 napig hagyjuk forrni. Fűszerezéséhez használjunk köményt, kaprot, petrezselymet, vaníliát.
Készítsünk teát 1-1 kiskanál ezerjófű, cickafark és kakukkfű keverékéből. Igyunk naponta 1/2 deci Unicumot.

GYOMORFÁJÁS

- Szükséges: körömvirág, pemetefű, kálmosgyökér, ezerjófű, vadfű, levendula, méz vagy macskagyökér, vidrafű és tárnicsgyökér vagy Unicum.
Készítsünk teát az alábbi növényekből: körömvirág, pemetefű, kálmosgyökér, ezerjófű, vadfű, levendula.
Langyosra hűtve, mézzel ízesítve kortyolgassuk.
Tegyünk macskagyökeret, vidrafüvet és tárnicsgyökeret az előző keverékhez.
Igyunk meg 1/2 deci Unicumot.

GYOMORSAVHIÁNY

- Szükséges: vörösbor, citromos limonádé, paradicsom, vagy citromfű és ürömfű, vagy angelikagyökér, borókabogyó, édes kömény, kálmosgyökér, vagy savanyú káposzta vagy kovászos uborka leve.
Étkezés előtt fogyasszunk el egy kis pohár száraz vagy félszáraz vörösbort, ha ezt nem tehetjük, egy kis pohárnyi citromos limonádét vagy paradicsomot.
Vegyünk egy-egy kiskanálnyi citromfüvet és ürömfüvet, forrázzuk le 2 dl vízzel (állás közben néha kavargassuk meg).
Az ételek elkészítésekor használjunk angelikagyökeret (mártás), borókabogyót (főzelék, húsok), édes köményt (leves, főzelék, hús), kálmosgyökeret (gyümölcslevesek, gyümölcssaláták).
Együnk egy kis savanyú káposztát, de még jobb, ha a levét isszuk meg.
Nyáron a kovászos uborka levét ajánljuk.

GYOMORSAVTÚLTENGÉS

- Szükséges: tej vagy krumpli, illetve krumplipüré, vagy zsálya, méz, vagy sárgarépa.
Izgató hatású fűszerek fogyasztása tilos! Ügyeljünk, hogy sose legyen üres a gyomor. Igyunk tejet, ez a legkiválóbb savközömbösítő.
Nyers krumplilé vagy tejes krumplipüré is igen hatásos.
Vegyünk 1-1 evőkanálnyi ánizsmagot és zsályát és 1/2 liter vízzel forrázzuk le.
Szűrés után mézzel ízesítve víz helyett ezt igyuk.
1-2 sárgarépát kevés vízben főzzünk meg és törjük össze, esetleg a nyers sárgarépalé is kitűnő savközömbösítő.

HASMENÉS

- Szükséges: áfonyalevél, kapor, citromhéj vagy csokoládé, illetve dupla kávé, citrom vagy rizs.
Legfontosabb, hogy tartsunk 1-2 diétás napot, de a folyadékpótlásról ne

feledkezzünk meg!
Készítsünk áfonyalevélből, kaporból, citromhéjból teát, és ízesítés nélkül igyuk meg.
Együnk fekete csokoládét vagy igyunk meg egy dupla kávé (ha belecsavarunk egy fél citromot, még jobb hatást érünk el!).
Két evőkanálnyi rizst főzzünk meg fél liter vízben, a főzőlé igen kiváló hasfogó.
Ételeinket fűszerezzük enyhén, együnk körtét vagy almát.

IDEGESSÉG, GYOMORFEKÉLY

- Szükséges: macskagyökér, komlóvirág, citromfű, édes gyökér, koriandermag, csipkebogyó vagy tök, vagy nyers krumplilé, vagy kálmosgyökér, ánizs, édes gyökér, ezerjófű, összetört borókabogyó.
Kövessünk el mindent annak érdekében, hogy megszüntessük a kiváltó okot.
Próbáljuk figyelmünket másra terelni: olvassunk, tornázzunk, fussunk, sétáljunk, esetleg langyos vagy hideg vízzel zuhanyozzunk le.
Levezetésül készítsük el az alábbi "csodaszert": 1-1 kiskanál macskagyökeret, komlóvirágot, citromfűvet, édes gyökeret, koriandermagot, csipkebogyót öntsünk le forró vízzel, 10-15 perc állás után ízesítsük, lassan kortyolva igyuk meg.
Biztos siker.
Ne fogyasszunk erősen fűszeres ételeket, viszont együnk gyakran sült tököt.
Ügyeljünk arra, hogy ne legyen üres a gyomrunk (tej, keksz, segít).
Igyunk reggel éhgyomorra félpohárnyi nyers krumplilevet (reszelékből kipréselve) két hétig.
Készítsünk forrázatot kálmosgyökérből, ánizsból, édes gyökérből, ezerjófűből és összetört borókabogyóból. Ezt igyuk víz helyett.

ÍZÜLETI ÉS IZOMFÁJDALMAK

- Szükséges: fokhagymaszár, vagy ecetes ruha, vagy rozmaring, kakukkfű és zsálya, vagy reszelt krumpli, vagy torma, vagy csalán, vagy petrezselyem, zsálya, borókabogyó és ánizsmag.
Készítsünk fürdőt fokhagymaszárból.
Borogassuk be fájdalmas testrészeinket ecetes ruhával.
Őröljünk apróra (kávédarálóval) rozmaringot, kakukkfűvet és zsályát. Keverjük el annyi vízzel, hogy pépet kapjunk. Ezzel borogassuk be a fájdalmas részeket.
Nyers reszelt krumplit tegyük fájdalmas ízületeinkre. 10 perc után mossuk le.
2 evőkanál reszelt tormát 1-2 evőkanál ecettel keverjük össze, és borogassuk be fájó izmainkat.
Petrezselymet, zsályát, összetört borókabogyót és ánizsmagot kössünk egy vászonzacskóba, dobjuk a fürdővízbe és alaposan nyomkodjuk ki. 10-15 percig üljünk a kádban.

ÍZÜLETI GYULLADÁS

- Szükséges: sósborszesz.

Ügyeljünk arra, hogy fájdalmas testrészeink egyenletes hőmérsékleten legyenek (ne érje hőingadozás). Dörzsöljük be a fájdalmas részeket sósborszesszel.

JÓ KÖZÉRZET

- Szükséges: fokhagyma, cékla, méz.

Nagyon fontos a sokoldalú, rendszeres táplálkozás. A betegségek megelőzése érdekében fogyasszunk minden nap 1-2 gerezd fokhagymát (ez az egyik legfontosabb egészségmegőrző növény), igyunk minden nap félpohárnyi céklalevet mézzel édesítve (testünk védekezőképességét fokozza).

KALAPKÚRA MEGFÁZÁS ELLEN

- Szükséges: forralt bor.

Egy jó alapos fürdés után ágyban igyunk meg 3-5 dl mennyiségű fűszerezett forralt bort. Ne hagyjuk kihűlni!

KERINGÉSI ZAVAROK

- Szükséges: rozmaryntea.

Fogyasszunk rendszeresen rozmarynteát, ez általában szíverősítő és javítja a vérkeringést.

KÖHÖGÉS

- segítségére és csillapítására

Szükséges: kamillatea, diapulmon, vagy kakukkfű, borsmenta, illetve fodormenta, majoranna, pemetefű, szappanfű, zsályalevél, méz, citrom, vagy teakeverék, vagy köhögéscsillapító tapasz, vagy méz, torma.

Kamillateás diapulmonos inhalálás "sátor" alatt.

Vegyünk 1-1 kiskanál kakukkfűvet, borsmentát vagy fodormentát, majoránát, pemetefűvet, szappanfűvet és zsályalevelet.

3 csészényi forró vízzel öntsük le és 10 perc múlva mézzel, citrommal ízesítve igyuk meg.

Kapható Herbária-üzletekben és gyógyszertárakban köhögés elleni teakeverék, próbáljuk ki azt is.

Ragasszunk este a mellkasra köhögéscsillapító tapaszt.
1 evőkanál mézzel 1 evőkanál tormát keverjük össze és napjában többször
nyalogassunk belőle.

LÁZCSILLAPÍTÁS

- Szükséges: izzasztó tea vagy hűtő fürdő.

38 fokos testhőmérséklet alatt elegendő egy izzasztó tea, amelyet akácvirág,
bodzavirág, hársvirág, édes gyökér, kamilla és vidrafű keverékéből készítsünk
el, ízesítsük mézzel és citrommal, és melegen igyuk meg.

Az izzasztó tea után bújjunk ágyba és nyakig takarózzunk be.

38fok fölött vegyünk hűtő fürdőt, amelyet kb. 32°Celsius fokos vízzel kezdünk
és fokozatosan hűtsük le, ameddig bírjuk. Ügyeljünk, hogy ne legyünk sokáig a
hideg vízben.

LEÉGÉS, NAPSZÚRÁS

- Szükséges: kenőcs vagy tejföl, izzasztó tea vagy vizes ruha.

Leégés ellen kitűnő kenőcsöt készítenek patikában.

A leégett bőrt óvatosan kenjük be tejföllel. Kezelés után igyunk meg egy
izzasztó teát és fekdjünk le egyet aludni.

Napszúrás esetén menjünk sötét szobába, borogassuk be magunkat vizes ruhával és
aludjunk egyet. Amennyiben nem szűnnek meg a panaszok, forduljunk orvoshoz.

MAGAS VÉRNYOMÁS

- Szükséges: fokhagyma vagy levendula, borókabogyó, szarkalábvirág, búzacsíra,
fehérfagyöngy, zsurlófű, galagonya és diófalevél.

Fontos a sóban szegény, enyhén fűszerezett étrend. Fontos a rendszeres, de nem
megerőltető mozgás.

Együnk rendszeresen fokhagymát, ha lehet, leginkább nyersen (salátában,
pirítóson), illatát a petrezselyem semlegesíti.

Áztassunk be este 1-1 kiskanálnyi levendulát, borókabogyót, szarkalábvirágot,
búzacsírat, fehér fagyöngyöt, zsurlófüvet, galagonyát és diófalevelet 1/2 liter
vízbe, reggel forraljuk fel és víz helyett ezt igyuk.

MÁSNAPOSSÁG

- Szükséges: jeges tömlő vagy tej, illetve sör vagy langyos víz.

Ébredés után, ha nagyon fáj a fejünk, a kávéivás mellé egy jeges tömlőt tegyünk rá (ha nincs,
egy zacskó tej is megteszi).

**Az érzékeny gyomrot kezelhetjük egy pohárka tejjel vagy sörrel.
Zuhanyozzunk le alaposan, lehetőleg langyos vízzel, dörzsöljük át magunkat
alaposan törülközővel.**

NÁTHA ELLEN

- Szükséges: 1 citrom leve, méz.

Jó közérzetünk megőrzése érdekében tavasszal és ősszel minden nap csavarjunk egy citrom levét egy pohárba, öntsük fel mézzel, és kanalazzunk többször belőle.

RÁNDULÁS, FICAM

- Szükséges: fokhagymaszár vagy ecetes vizes, illetve ólomecetes borogatás, vagy zsálya, ezerjófű és csalán.

Készítsünk fokhagymaszárból főzetet, ezzel borogassuk be a megrándult testrészt.

Egyszerű ecetes vizes vagy ólomecetes borogatás is nagyszerű.

Készítsünk forrázatot zsálya, ezerjófű és csalán keverékéből.

A megpuhult növényi részekkel is beborogathatjuk fájós végtagjainkat.

SZÁRAZ KÖHÖGÉS

- Szükséges: zsír vagy torma, vagy vietnami mentolos olaj.

Kenjük be a mellkast és a hátat zsírral és csavarjuk be. A gyerekeknél előforduló kruppos köhögésnél nyissunk ablakot, és ahogy lehet, forduljunk orvoshoz.

Készítsünk forró vizet, tegyünk bele 1 evőkanál tormát és hajoljunk fölé.

Hasonló inhalálást készíthetünk, de a vízbe tegyünk vietnami mentolos olajat.

SZEMÖLCS

- Szükséges: eltávolítása, ha szükséges, orvos feladata; megpróbálkozhatunk a vérehulló fecskefű szárának sárga nedvével kezelni a szemölcsöt, sokan alkalmazták sikerrel.

SZÉKREKEDÉS

- Szükséges: rostos ételek vagy rostos üdítőitalok, vagy mustármag, vagy őszibarack, szilva vagy tea.

Az emésztést tartsuk rendben rostos ételek fogyasztásával (búzacsíra, búzakorpa, zabpehely).

Ébredés után rostos üdítőitalal kezdjük a napot.

Naponta 3 x 1 kiskanál mustármagot szétrágás nélkül nyeljük le.

Nyáron együnk őszibarackot, szilvát, télen ezekből készült lekvárt.

Készítsünk teát az alábbi növényi részekből: cardomoni-mag, koriander, szennalevél, kutyabengekéreg, szappangyökér, fehérmályva, kamilla.

SZÚNYOGCSÍPÉS

- Szükséges: borogatás vagy fehér rázókeverék, vagy szódabikarbónás víz. Tegyük rá hűsítő (enyhe ecetes) borogatást. Kenjük be gyógyszertárban kapható Solutio Zinci Ayuosa-val (fehér rázókeverék). Fürödjünk meg szódabikarbónás vízben.

TESTSÚLYCSÖKKENÉS

- Szükséges: fogyasztó tea.

Mozogjunk sokat és változtassunk az étrenden. Próbáljuk ki a

Herbária-üzletekben és gyógyszertárakban kapható fogyasztó teákat.

Készíthetünk saját kezűleg is fogyasztó teát az alábbiakból: szenna, ánizs, kömény, cickafark, zsálya, kutyabengekéreg.

Áztassuk egész éjszaka a növényeket, reggel forraljuk fel és lehűlés után ízesítés nélkül igyuk.

TOROKFÁJÁS

- Szükséges: fokhagyma, torma vagy cickafark, borsmenta és zsálya.

Valószínűleg valamilyen fertőzés az oka.

2-3 gerezd fokhagymát préseljünk össze, keverjük el 1 evőkanálnyi reszelt tormával és 1 dl vízben áztassuk fél órát. Majd a keverékkel gargarizáljunk óránként.

Vegyünk 1-1 evőkanálnyi cickafarkot, borsmentát és zsályát, forrázzuk le 2 dl vízzel és lefedve hűtsük le melegre. Ezzel gargarizáljunk félóránként.

TOROK- ÉS MANDULAGYULLADÁS

- Szükséges: 1 tojássárgája, 1 kanál méz, 1 dl forralt tej.

Kössük be a nyakat meleg sállal, és az előzőekben leírtak szerint járjunk el. 1 tojássárgáját 1 kanál mézzel 1 dl forralt tejben keverjük el, melegen lassú kortyokban biztos sikert hoz!

Házipatikában nélkülözhetetlen növények, növényi részek és egyebek:

Ánizs
Bazsalikom
Borsikafű
Borsmenta
Cékla
Cickafark
Citrom
Csalán
Ezerjófű
Édes gyökér
Édes kömény
Fokhagyma
Kakukkfű
Kamilla
Krumpli
Lestyán
Macskagyökér
Majoranna
Méz
Mustármag (ha lehet, kerti)
Paradicsom
Rozmaring
Sárgarépa (vagy fodormenta)
Torma
Unicum
Vietnami balzsam/olaj
Zsálya

A könyvet digitalizálta és javította:

Schuck Antalné
Budapest
1996. december