

Руководство по натуральной уборке

Эффективные нетоксичные способы почистить почти всё: простые домашние рецепты и решения для повседневных пятен — от вина, жвачки и смолы деревьев. Мы написали его для своей команды и делимся бесплатно, потому что каждый заслуживает безопасного дома — неважно, нанимаете вы нас или убираете сами.

НАБОР

Шесть средств, которые справляются почти со всем

Добавьте салфетки из микрофибры, несколько пульверизаторов и мягкую щётку — и вы готовы почти к любой задаче.

Белый уксус (5–6%)

Подходит для: Убирает известковый налёт, мыльный налёт и жирную плёнку. Устраняет запахи.

Не использовать: Мрамор, известняк, травертин, оникс, вощёное дерево, чугун.

Пищевая сода

Подходит для: Мягкий чистящий порошок. Впитывает запахи и свежий жир.

Не использовать: Мягкая древесина и глянцевые покрытия, если сильно тереть. Сначала проверьте.

Жидкое мыло на растительной основе

Подходит для: Основное средство от жира на каждый день: кастильское мыло или растительное средство, например Sal Suds. Подходит для большинства поверхностей.

Не использовать: Не смешивайте кастильское мыло с уксусом: они нейтрализуют друг друга и оставляют плёнку.

Перекись водорода 3%

Подходит для: Отбеливает затирку и выводит органические пятна, например от вина и крови.

Не использовать: Может осветлять цветные ткани и ковры. Всегда проверяйте.

Лимон и лимонная кислота

Подходит для: Свежий запах и мягкая кислота против известкового налёта, ржавчины и мутного стекла.

Не использовать: Те же ограничения по камню, что и для уксуса.

Эфирные масла

Подходит для: В нашем универсальном спрее — сладкий апельсин, розмарин и гвоздика. Гвоздика также помогает в местах, склонных к плесени.

Не использовать: В неразбавленном виде очень концентрированные. Всегда разбавляйте.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Шесть правил на каждый раз

- ✓ **Никогда не смешивайте хлорку с уксусом или нашатырём.**
Хлорка с кислотой выделяет хлор, а хлорка с нашатырём — хлорамин. Оба газа могут серьёзно повредить лёгкие.
- ✓ **Уксус и сода нейтрализуют друг друга.**
Шипение полезно для слива и унитаза, но в бутылке остаётся просто солёная вода. Используйте их как отдельные шаги.
- ✓ **Дезинфицируйте часто трогаемые места за один шаг.**
На унитазах, раковинах, столешницах и ручках используйте наш растительный дезинфектант вместо универсального спрея. Оставьте поверхность влажной на время, указанное на этикетке, затем протрите. Сильную грязь сначала сотрите.
- ✓ **Не смешивайте уксус и перекись водорода в одной бутылке.**
Вместе они образуют надуксусную кислоту — сильное раздражающее вещество. Применять их по очереди на поверхности можно, только протирайте между ними.
- ✓ **Никаких кислот на натуральном камне.**
Уксус и лимон разъедают мрамор, известняк, травертин и оникс. Вместо них используйте тёплую воду и несколько капель растительного мыла.
- ✓ **Проверяйте, подписывайте, проветривайте.**
Проверьте средство на незаметном месте, подпишите каждую бутылку (состав и дата), откройте окно и надевайте перчатки для долгой работы.

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Простые рецепты, которые можно смешать самим

Каждый рецепт рассчитан на партию для команды под наши стандартные ёмкости — например, галлон для заправки пульверизаторов. Под каждым рецептом есть вариант для дома. Встряхивайте перед каждым использованием.

Универсальный уксусный спрей

Столешницы, раковины, плитка, стекло и нержавеющая сталь. Не для натурального камня.

Партия для команды: Галлон

- Белый уксус — 1/2 галлона
- Вода — 1/2 галлона
- Эфирное масло сладкого апельсина — 1 ч. л.
- Эфирное масло розмарина — 1/2 ч. л.
- Эфирное масло гвоздики — 1/4 ч. л.

Как: Встряхивайте перед каждым использованием. На жирных местах оставьте на 1 минуту, затем протрите микрофиброй. Один спрей для всех комнат — гвоздика добавляет силы против микробов.

Для дома (Бутылка 16 унц.):

Белый уксус — 1 стакан, Вода — 1 стакан, Эфирное масло сладкого апельсина — 12 капель, Эфирное масло розмарина — 6 капель, Эфирное масло гвоздики — 3 капли

Спрей на каждый день, безопасный для камня

Гранит, мрамор, кварц, покрытое лаком дерево и любые поверхности, в которых вы не уверены.

Партия для команды: Галлон

- Тёплая вода — 1 галлон
- Кастильское мыло или Sal Suds — 2 1/2 ст. л.
- Эфирное масло сладкого апельсина — 1/2 ч. л.
- Эфирное масло розмарина — 1/4 ч. л.

Как: Распылите, протрите, затем отполируйте насухо чистой салфеткой из микрофибры, чтобы не было разводов.

Для дома (Бутылка 16 унц.):

Тёплая вода — 2 стакана, Кастильское мыло или Sal Suds — 1 ч. л., Эфирное масло сладкого апельсина — 6 капель, Эфирное масло розмарина — 3 капли

Спрей для стёкол и зеркал без разводов

Окна, зеркала, стеклянные душевые и солёный налёт от океана.

Партия для команды: Галлон

- Белый уксус — 1/2 галлона
- Вода — 1/2 галлона

Как: Протрите гладкой салфеткой из микрофибры, затем отполируйте сухой. Большие окна — сгоном (скребком). Без эфирных масел: масло оставляет разводы на стекле.

Для дома (Бутылка 16 унц.):

Белый уксус — 1 стакан, Вода — 1 стакан

Мягкая чистящая паста

Ванны, раковины, плиты, затирка и пригоревшие пятна.

Партия для команды: Банка 1 кварта

- Пищевая сода — 3 стакана
- Кастильское мыло или Sal Suds — 3/4 стакана
- Эфирное масло сладкого апельсина — 1/4 ч. л.
- Эфирное масло розмарина — 1/8 ч. л.
- Добавляйте воду понемногу до консистенции крема. Храните плотно закрытой.

Как: Почистите влажной губкой или щёткой, затем хорошо смойте. Готовьте свежую по мере надобности.

Для дома (1 стакан): Пищевая сода — 3/4 стакана, Кастильское мыло или Sal Suds — 3 ст. л., Эфирное масло сладкого апельсина — 9 капель, Эфирное масло розмарина — 4 капли, Добавляйте воду понемногу до консистенции крема. Храните плотно закрытой.

Усиленный гвоздичный спрей

Ванные, плесень и сложные задачи: затирка, герметик, стены душевой, потолки ванной, оконные пазы и уличные подушки (ткань сначала проверьте).

Партия для команды: Бутылка 32 унц.

- Белый уксус — 2 стакана
- Вода — 2 стакана
- Эфирное масло гвоздики — 1/2 ч. л.
- Эфирное масло сладкого апельсина — 1/4 ч. л.

Как: Распылите сразу по приезде и оставьте действовать, пока убираете остальной дом. В конце визита протрите. Хорошо встряхните перед использованием, работайте в перчатках и откройте окно — запах сильный. Рядом с мрамором, травертином или известняком замените уксус водой.

Для дома (Бутылка 16 унц.):

Белый уксус — 1 стакан, Вода — 1 стакан, Эфирное масло гвоздики — 1/4 ч. л., Эфирное масло сладкого апельсина — 1/8 ч. л.

Растительный дезинфектант (готовый)

Унитазы, раковины, кухонные столешницы, дверные ручки и другие часто трогаемые места.

- Дезинфектант, зарегистрированный EPA, на основе тимола из масла тимьяна, например Benefect Botanical Decon 30

Как: Это единственное средство, которое мы покупаем, а не смешиваем сами: только средства, зарегистрированные EPA, доказанно убивают микробы. Используйте его вместо универсального спрея на этих местах, а не после него. Распылите, оставьте влажным на время, указанное на этикетке, затем протрите.

Средство от жира для духовки и гриля

Духовки, решётки, противни и решётки гриля.

Партия для команды: Банка 1 кварта

- Пищевая сода — 3 стакана
- Вода — 1 стакан
- Уксус в пульверизаторе, чтобы сбрызнуть пасту

Как: Нанесите пасту сразу по приезде и оставьте на 2–3 часа, пока убираете остальной дом. В конце визита сбрызните уксусом, чтобы вспенилось, затем протрите и смойте.

Для дома (1 духовка): Пищевая сода — 1/2 стакана, Вода — 3 ст. л., Уксус в пульверизаторе, чтобы сбрызнуть пасту

Пятновыводитель перед стиркой

Вино, кровь, пот и еда на белых и нелиняющих тканях.

Партия для команды: Бутылка 32 унц.

- Растительное средство для посуды — 1 1/4 стакана
- 3% перекись водорода (непрозрачная бутылка) — 2 3/4 стакана

Как: Храните в непрозрачной бутылке и готовьте свежую партию раз в несколько недель. Нанесите, подождите 10 минут, затем стирайте. Цветные ткани сначала проверьте — перекись может осветлить их.

Для дома (Бутылка 16 унц.):

Растительное средство для посуды — 3/4 стакана, 3% перекись водорода (непрозрачная бутылка) — 1 1/4 стакана

Освежитель для ковров и матрасов

Ковры, ковролин, матрасы и лежанки для животных.

Партия для команды: Банка 32 унц.

- Пищевая сода — 4 стакана
- Эфирное масло сладкого апельсина — 1/4 ч. л.
- Эфирное масло розмарина — 1/8 ч. л.

Как: Смешайте в банке, посыпьте, оставьте минимум на 30 минут, затем медленно пропылесосьте.

Для дома (Баночка 16 унц.):

Пищевая сода — 2 стакана, Эфирное масло сладкого апельсина — 12 капель, Эфирное масло розмарина — 8 капель

Полироль для деревянной мебели

Покрытые лаком столы, стулья и шкафы.

Партия для команды: Бутылка 8 унц.

- Фракционированное кокосовое масло — 1 стакан
- Эфирное масло сладкого апельсина — 3/4 ч. л.

Как: Нанесите совсем немного на мягкую ткань, вотрите вдоль волокон и отполируйте насухо. Сначала проверьте.

Для дома (Бутылка 4 унц.):

Фракционированное кокосовое масло — 1/2 стакана, Эфирное масло сладкого апельсина — 1/2 ч. л.

Средство для деревянных полов без разводов

Паркет с лаковым покрытием, инженерная доска и ламинат.

Партия для команды: Ведро 1 галлон

- Тёплая вода — 1 галлон
- Кастильское мыло или Sal Suds — 1/2 ч. л.
- Эфирное масло сладкого апельсина — 6 капель
- Эфирное масло розмарина — 3 капли

Как: Отожмите швабру из микрофибры почти досуха и мойте вдоль волокон. Затем отполируйте чистой сухой насадкой из микрофибры — пол будет блестеть без разводов. Разводы появляются от лишнего мыла, поэтому меньше — лучше.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Какие масла мы используем и почему

В нашем универсальном спрее — розмарин, цитрус и немного гвоздики. Он пахнет свежо и натурально, и каждое масло добавляет свою очищающую силу.

Цитрус: сладкий апельсин и лимон

Богаты d-лимоненом — тем же натуральным веществом, которое служит растворителем в профессиональных цитрусовых обезжиривателях. Помогают убрать жир и липкие следы, а яркий аромат перекрывает запах уксуса.

Фирменная смесь: 12 капель сладкого апельсина на 16 унций

Розмарин

Его основные компоненты, 1,8-цинеол и альфа-пинен, показали противогрибковую и антибактериальную активность в лабораторных исследованиях. Свежий травяной аромат делает смесь чистой, а не сладкой.

Фирменная смесь: 6 капель на 16 унций

Гвоздика

Богата эвгенолом, который подавлял все проверенные в лаборатории штаммы плесени Candida и Aspergillus.

Универсальный спрей: 3 капли на 16 унций. Усиленный гвоздичный спрей: 1/2 ч. л. на 32 унции

✓ **Наша универсальная смесь: розмарин, цитрус и гвоздика**
12 капель сладкого апельсина, 6 капель розмарина и 3 капли гвоздики на бутылку 16 унций. Для более свежего аромата замените половину апельсина лимоном.

✓ **Запах уксуса уходит при высыхании**
Уксусный запах исчезает примерно через 10 минут после высыхания — остаются только розмарин, цитрус и гвоздика.

✓ **Встряхивайте перед каждым использованием**
Масла плавают на поверхности воды. Встряхивание распределяет их равномерно, и каждый пшик пахнет одинаково.

✓ **Вариант без запаха**
Отмечайте клиентов, которые предпочитают без запаха, и не добавляйте им масла.

ПЯТНА И СИТУАЦИИ

Что использовать и быстрый совет для каждого случая

Действуйте быстро, промокайте, а не трите, на неизвестные пятна используйте холодную воду и сначала проверяйте на незаметном месте.

Ткани и ковры

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Красное вино	Холодная вода, затем средство для посуды + 3% перекись (светлые и нелиняющие ткани) или паста из соды (тёмные)	Промокайте от краёв к центру. Не трите и не начинайте с горячей воды.
Кофе или чай	Холодная вода, затем средство для посуды с несколькими каплями уксуса	Для старого пятна используйте растительный ферментный пятновыводитель перед стиркой.

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Кровь	Холодная вода, затем ферментное средство или 3% перекись (белое)	От тепла кровь закрепляется. Используйте только холодную воду, пока пятно не уйдёт.
Трава	Ферментный пятновыводитель, при необходимости немного медицинского спирта	Вотрите, подождите 15 минут, затем стирайте в тёплой воде.
Жир или масло	Кукурузный крахмал или сода, затем растительное средство для посуды	Дайте порошку впитать жир 15 минут, стряхните, затем вотрите мыло.
Шариковая ручка	Медицинский спирт на ватном диске	Подложите полотенце и промокайте с изнанки, чтобы чернила выходили, а не впитывались глубже.
Пятна от пота и дезодоранта	Паста из соды или замачивание в уксусе на 30 минут	На белом затем используйте пятновыводитель с перекисью. Не сушите в сушилке, пока пятно не уйдёт.
Шоколад	Соскоблить, холодная вода, затем средство для посуды или ферментное средство	Обрабатывайте с изнанки, чтобы пятно не расплзлось.
Косметика, тональный крем	Растительное средство для посуды; для помады — медицинский спирт	Промокайте, не трите. Смойте прохладной водой.
Свечной воск	Лёд, тупой нож, затем тёплый утюг через бумажное полотенце	Заморозьте, соскоблите основное, затем прогладьте на низкой температуре — полотенце впитает остатки.
Жвачка	Лёд, затем немного кокосового или оливкового масла	Заморозьте и отковырните. Остатки размягчите маслом, а масло уберите средством для посуды.
Моча животных	Растительное ферментное средство	Хорошо промокните, пропитайте место, чтобы ферменты дошли до подложки, и дайте высохнуть. Не используйте пар — тепло закрепляет запах.
Рвота	Сода, затем ферментное средство	Соберите, засыпьте содой на 15 минут, пропылесосьте, затем обработайте.
Грязь	Дать высохнуть, пропылесосить, затем средство для посуды и вода	Мокрая грязь размазывается, сухая легко счищается.
Ржавчина (белая ткань)	Лимонный сок и соль	Вотрите, оставьте на солнце на час, затем прополощите. Только для белого.

Кухня

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Жир на плите или вытяжке	Горячая вода + растительное средство для посуды; для присохшего — паста из соды	Фильтры вытяжки замочите на 20 минут в горячей воде с содой и средством для посуды.

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Пригоревшая грязь в духовке	Паста из соды на 2–3 часа, затем уксусный спрей	Нанесите сразу по приезде и уберите в конце визита. Протирайте влажной тряпкой, пока не уйдут остатки.
Пригоревшие кастрюли и сковороды	Прокипятить воду с небольшим количеством уксуса, затем потереть содой	Не для чугуна. Чугун чистите крупной солью и снова смазывайте маслом.
Брызги в микроволновке	Миска воды с дольками лимона	Включите на 3 минуты, подождите 5 минут с закрытой дверцей, затем протрите.
Отпечатки на нержавеющей стали	Микрофибра с каплей средства для посуды	Протирайте по направлению шлифовки, затем отполируйте каплей фракционированного кокосового масла для блеска.
Деревянные разделочные доски	Крупная соль и половинка лимона	Потрите, смойте, сушите стоя и раз в месяц смазывайте маслом. Никогда не замачивайте.
Запахи в холодильнике	Пищевая сода	Протрите полки раствором 1 столовой ложки соды на литр тёплой воды, затем оставьте внутри открытую пачку соды.
Запах из измельчителя отходов	Кубики льда и цедра citrusовых	Прокрутите их с холодной водой, затем промойте содой и уксусом.
Известковые пятна на кранах	Тряпка, смоченная уксусом	Оберните кран на 20–30 минут. Латунь, золотистые и бронзовые покрытия сначала проверьте.

Ванная

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Мыльный налёт на стекле душевой	Уксусный спрей, затем сода	Если проходить сгоном после каждого душа, налёт не вернётся.
Налёт в унитазе	Сода и уксус, затем мокрый пемзовый камень	Пемза — только для фаянса и только мокрая, чтобы не поцарапать.
Потемневшая затирка	Паста из соды с 3% перекисью	Почистите жёсткой зубной щёткой, смойте и раз в год обрабатывайте затирку защитным составом.
Плесень на затирке или герметике	Усиленный гвоздичный спрей или 3% перекись	Устраните влажность: вентилятор или открытое окно. Если плесени больше примерно 10 кв. футов, вызывайте специалистов.
Забитая душевая лейка	Пакет с уксусом, закреплённый на лейке	Оставьте на 1–2 часа, пока убираете, затем пустите горячую воду. Хромированные и цветные покрытия сначала проверьте.
Зеркала	Спрей для стёкол (уксус и вода 1:1)	Используйте гладкую микрофибру и полируйте насухо.

Полы и поверхности

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Паркет и деревянные полы с покрытием	Средство для деревянных полов без разводов (см. рецепты)	Отожмите швабру почти досуха, мойте вдоль волокон и полируйте сухой микрофиброй для блеска. Без уксуса и пароочистителя.
Плитка и винил	1/2 стакана уксуса на галлон тёплой воды	Помойте, затем при необходимости пройдитесь чистой водой.
Мрамор, известняк и травертин	Тёплая вода и несколько капель растительного мыла	Сразу промокайте пролитое. Никакого уксуса, лимона и абразивных порошков.
Столешницы из гранита и кварца	Спрей на каждый день, безопасный для камня	Кислоты со временем разрушают защитный слой гранита. Используйте мыло и воду.
Наклейки и следы клея	Кокосовое или оливковое масло, или паста из масла и соды	Оставьте на 10 минут, сотрите, затем уберите масло средством для посуды.
Чёрные следы на стенах	Влажная микрофибра с небольшим количеством соды	Трите мягко и сначала проверьте на матовой краске — может появиться блеск.

На улице и липкие пятна

СИТУАЦИЯ	ЛУЧШЕЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО	БЫСТРЫЙ СОВЕТ
Смола деревьев (руки, мебель, инструменты)	Кокосовое или оливковое масло; на твёрдых поверхностях — медицинский спирт	Трите, пока не размягчится, затем вымойте мыльной водой. На краске автомобиля сначала проверьте.
Жвачка на обуви или плитке во дворе	Лёд, затем скребок	Заморозьте и отколите. Остатки уберите небольшим количеством масла.
Птичий помёт	Тёплая вода и средство для посуды	Положите сверху мокрую тряпку на 10 минут, чтобы размягчить, затем протрите.
Солёный налёт на окнах	Сначала тёплая вода, затем уксусный спрей для стёкол	Сначала смойте соль, чтобы кристаллы не поцарапали стекло, затем пройдитесь сгоном.
Плесень на уличных подушках	Солнце плюс усиленный гвоздичный спрей или разбавленный уксус	Проверьте ткань, счистите налёт на улице и полностью высушите на солнце.

СТИРКА

Натуральная стирка, которая действительно работает

Чистое, мягкое бельё без отдушек и агрессивной химии. В домах клиентов, особенно при уборке арендного жилья между гостями, мы используем готовое натуральное средство, чтобы результат всегда был одинаковым.

Средство для стирки: наш выбор для домов клиентов

Растительное средство без отдушек со знаком EPA Safer Choice или EWG Verified, например Seventh Generation Free & Clear или Molly's Suds. Его ферменты расщепляют пот, жир кожи и кровь на постельном белье.

Как: Дозируйте по этикетке. Подходит для машин HE.

Домашний вариант: Sal Suds

Dr. Bronner's Sal Suds — это настоящее растительное моющее средство, а не мыло, поэтому оно хорошо выполаскивается даже в жёсткой воде.

Как: 1 столовая ложка на стирку в машине HE или 2 столовые ложки в обычной машине. Добавьте в барабан или в отсек для порошка.

Белое бельё, полотенца и простыни: кислородный отбеливатель

Перкарбонат натрия распадается на кислород, воду и соду. Он отбеливает и выводит пятна без хлора. Выбирайте чистый перкарбонат или OxiClean Free (без отдушки и красителей).

Как: Добавьте одну мерную ложку на стирку, как указано на этикетке, в тёплой или горячей воде. Лучше всего работает в горячей.

Пятна: сначала обработайте

Используйте наше средство для пятен (средство для посуды плюс 3% перекись водорода) для вина, крови и косметики, а для белковых пятен — ферментное средство.

Как: Кровь и пот сначала промойте холодной водой. Нанесите средство, подождите 10 минут и стирайте. Проверьте перед сушкой: тепло закрепляет пятна.

Запахи: пищевая сода

Сода смягчает жёсткую воду и убирает запахи со спортивной одежды, затхлых полотенец и подстилок животных. Она не отбеливает и не выводит пятна.

Как: Добавьте 1/2 стакана прямо в барабан к белью.

Мягкость и аромат: шерстяные шарики для сушки

Шерстяные шарики смягчают ткань и сокращают время сушки, не оставляя на волокнах налёта, как салфетки для сушилки.

Как: Кладите 3–6 шариков на загрузку. Для лёгкого аромата капните 2–3 капли нашей смеси розмарина и цитруса на один шарик и дайте впитаться несколько минут. Немного уксуса при полоскании тоже смягчает бельё, но используйте его лишь изредка: он может изнашивать уплотнители машины.

Не используйте домашние рецепты с тёртым мылом и бурой: в жёсткой воде мыло оставляет налёт, от которого белое сереет, а полотенца становятся жёсткими. Не используйте также кастильское мыло и салфетки для сушилки. Никогда не смешивайте кислородный отбеливатель или перекись водорода с хлорным отбеливателем.

ЧЕСТНО О ПРЕДЕЛАХ

Где натуральная уборка не справляется

Натуральные средства справляются почти со всем в доме. Но есть несколько трудных задач, и мы предпочитаем сказать об этом честно. Для каждой мы указываем самое безопасное обычное средство из тех, что действительно хорошо работают. Решать вам, и мы с радостью всё обсудим.

Кишечные инфекции и серьёзные болезни

Почему натуральное не

справляется: Не доказано, что уксус и эфирные масла убивают норовирус (кишечный грипп), а многие растительные дезинфектанты не одобрены против него.

Самый безопасный сильный

вариант: Дезинфектант на основе перекиси водорода из списка EPA против норовируса (List G), например Clorox Healthcare Hydrogen Peroxide Cleaner Disinfectant. Он намного мягче отбеливателя. Разведённый отбеливатель тоже работает, но вреден для лёгких, тканей и затирки.

Наше мнение: Стоит использовать в ваннах, на унитазах и дверных ручках, пока кто-то в доме болеет.

Разросшаяся плесень

Почему натуральное не

справляется: Натуральные спреи хорошо справляются с поверхностной плесенью. Плесень, проросшая в гипсокартон, дерево или ковёр, или площадью больше примерно 10 кв. футов, возвращается после уборки.

Самый безопасный сильный

вариант: Concrobium Mold Control — средство, зарегистрированное EPA, без отбеливателя и нашатыря, — для небольших участков на твёрдых поверхностях. Для чёрных пятен на затирке и герметике — средство с отбеливателем, например RMR-86.

Наше мнение: При больших площадях или плесени внутри стен вызывайте специалиста и устраняйте источник влаги.

Многолетний пригоревший жир в духовке

Почему натуральное не

справляется: Соде нужно несколько часов. Толстый пригоревший слой не сойдёт полностью за один визит.

Самый безопасный сильный

вариант: Easy-Off Fume Free: оно намного мягче и подходит под наш порядок — нанести по приезду, стереть в конце визита. Обычный Easy-Off Heavy Duty работает за минуты, но даёт едкие пары щёлочи.

Наше мнение: Обычно хватает двух-трёх натуральных чисток подряд. Дальше регулярное протираание поддерживает чистоту.

Сильная ржавчина и толстый известковый налёт

Почему натуральное не справляется: Уксус растворяет лёгкий налёт. Толстую корку и ржавые пятна в унитазах, ваннах и раковинах берёт только более сильная кислота.

Самый безопасный сильный вариант: CLR Calcium, Lime & Rust на основе молочной и глюконовой кислот или Bar Keepers Friend для ржавых пятен. Для стойкой ржавчины в унитазе — Iron Out. Никогда не используйте их на мраморе, травертине и известняке.

Наше мнение: Для фарфоровых унитазов сначала попробуйте пемзу. Она натуральная и очень эффективная.

Засоры в трубах

Почему натуральное не справляется: Шипение соды с уксусом выглядит впечатляюще, но настоящий засор не пробивает.

Самый безопасный сильный вариант: Пластиковый тросик с зазубринами, например Zip-It: он без химии убирает большинство засоров из волос за минуту. Если без химии не обойтись — гель, например Drano Max Gel. Избегайте средств с серной кислотой.

Наше мнение: Настоящие засоры оставьте хозяину дома или сантехнику.

С любым из этих средств надевайте перчатки, открывайте окно и никогда не смешивайте два средства, особенно с отбеливателем. Перед натуральным спреем промойте поверхность водой.

НЕ ХОТИТЕ СМЕШИВАТЬ?

Хорошие готовые средства

Ищите знаки EPA Safer Choice или EWG Verified и избегайте средств, где в составе просто указано «fragrance» (отдушка).

Концентрат растительного мыла

Одного галлона хватает на большую часть ежедневной уборки. Ищите кастильское мыло или средство вроде Sal Suds.

Мягкий чистящий порошок

Порошок без хлора для раковин и ванн.

Ферментное средство от пятен и запахов

Для следов животных, еды и белковых пятен. Ищите растительные ферменты.

Растительный дезинфектант, зарегистрированный EPA

Наш выбор — средство на основе тимола, например Benefect Botanical Decon 30. Другие хорошие действующие вещества: перекись водорода, лимонная и молочная кислота. Проверьте регистрационный номер EPA на этикетке.

Натуральная паста-воск для вощённых деревянных полов

Только для полов с восковым или масляным покрытием. Потрите незаметное место тонкой стальной ватой: серый восковой след означает, что пол вощённый. Выбирайте пчелиный и карнаубский воск без нефтяных растворителей и никогда не используйте на полах с полиуретановым лаком — они становятся скользкими.

Средство для камня с нейтральным pH

Для мрамора, травертина и известняка, если не хотите смешивать сами.

Салфетки из микрофибры

Самый важный инструмент. Большая часть грязи убирается микрофиброй и водой.

ЗАПАСЫ

Покупка оптом

Большие объёмы — значит, средства не закончатся посреди работы, а пластиковых отходов меньше. Всегда выбирайте качество, а не самую низкую цену.

Уксус

Покупайте галлонами в оптовых магазинах вроде Costco или Smart & Final. «Cleaning vinegar» (уксус для уборки) немного крепче, около 6%.

Пищевая сода

Больших мешков из оптовых магазинов хватает на месяцы.

Кастильское мыло

Канистры по галлону позволяют месяцами заправлять бутылки.

Эфирные масла

Покупайте бутылки по 4 или 16 унций у оптовых поставщиков вместо крошечных розничных. Проверяйте ботаническое название на этикетке (гвоздика — *Syzygium aromaticum*).

Эфирные масла оптом

Bulk Apothecary продаёт крупные объёмы для бизнеса и частого использования.

Пульверизаторы

Стеклянные или прочные бутылки служат годами. Подписывайте на каждой рецепт и дату.

Что говорят исследования о натуральной уборке

Натуральные средства отлично очищают. Для уничтожения микробов сильнее всего доказательства у перекиси водорода и дезинфектантов, зарегистрированных EPA, — поэтому на часто трогаемых местах мы используем один готовый растительный дезинфектант, зарегистрированный EPA. Названия исследований оставлены на английском, чтобы их было легко найти.

Уксус убивает даже стойкие бактерии — при нужной крепости и времени

В лабораторных тестах 6% уксусная кислота за 30 минут убивала бактерии туберкулёза, включая лекарственно-устойчивые штаммы. Обычный 5% уксус за 20 минут действовал на них слабее.

Что это значит: Уксус — хорошее чистящее средство. Более крепкий уксус для уборки и более долгое воздействие помогают.

[Cortesia C, et al. Acetic acid, the active component of vinegar, is an effective tuberculocidal disinfectant. mBio, 2014.](#)

Уксус и сода — не полноценные дезинфектанты

Бытовой уксус быстро снижал количество сальмонеллы и синегнойной палочки, но гораздо слабее действовал на золотистый стафилококк. Сода почти не действовала ни на один из проверенных микробов.

Что это значит: Используйте их для уборки, а там, где важны микробы, — на кухне, в ванной и на часто трогаемых местах — применяйте дезинфектант, зарегистрированный EPA.

[Rutala WA, et al. Antimicrobial activity of home disinfectants and natural products against potential human pathogens. Infection Control and Hospital Epidemiology, 2000.](#)

3% перекись водорода — эффективный дезинфектант для поверхностей

В руководстве CDC для медицинских учреждений сказано: «Продаваемая 3% перекись водорода — стабильный и эффективный дезинфектант для неживых поверхностей».

Что это значит: Перекись по-прежнему отлично выводит пятна и служит запасным вариантом, а ещё это действующее вещество многих экологических дезинфектантов.

[CDC. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 2008.](#)

Тимол из масла тимьяна — дезинфектант, зарегистрированный EPA

Растительный дезинфектант Benefect (рег. номер EPA 84683-3) содержит тимол — главное активное вещество масла тимьяна. Согласно этикетке EPA, он очищает и дезинфицирует за один шаг и не требует смывания.

Что это значит: Экологичные клининговые компании используют такие средства, чтобы один спрей и очищал, и дезинфицировал часто трогаемые места.

[U.S. EPA. Pesticide product label, Benefect botanical disinfectant, EPA Reg. No. 84683-3.](#)

Масло гвоздики подавляет плесень и дрожжи в лаборатории

Эфирное масло гвоздики и его основной компонент эвгенол подавляли все проверенные штаммы *Candida* и *Aspergillus* в лабораторных исследованиях.

Что это значит: Перспективно для мест, склонных к плесени, но это лабораторные данные, а не заявление EPA о дезинфекции. Главное — по-прежнему устранить влажность.

[Pinto E, et al. Antifungal activity of the clove essential oil from *Syzygium aromaticum* on *Candida*, *Aspergillus* and dermatophyte species. Journal of Medical Microbiology, 2009.](#)

Масло розмарина борется с дрожжевыми грибами в лаборатории

Эфирное масло розмарина и его основные компоненты, 1,8-цинеол и альфа-пинен, убивали и ослабляли дрожжевой грибок *Candida albicans* в лабораторных тестах.

Что это значит: Одна из причин, почему розмарин — половина нашей фирменной смеси, наряду со свежим ароматом. Это лабораторные данные, поэтому там, где важны микробы, мы всё равно используем дезинфектант, зарегистрированный EPA.

[Rosemary essential oil and its components 1,8-cineole and \$\alpha\$ -pinene induce ROS-dependent lethality and ROS-independent virulence inhibition in *Candida albicans*. PLOS ONE, 2022.](#)

Масла чайного дерева и тимьяна работают, но с ограничениями

Обзор органа общественного здравоохранения показал, что масла чайного дерева и тимьяна сильно снижали кишечную палочку, но требовали долгого времени воздействия и слабее действовали на золотистый стафилококк. Масло чайного дерева может раздражать кожу.

Что это значит: Полезны как добавка в рецептах. Тимол лучше всего работает в проверенной формуле, зарегистрированной EPA, поэтому дезинфектант мы покупаем готовым.

[National Collaborating Centre for Environmental Health. Effectiveness of Alternative Antimicrobial Agents for Disinfection of Hard Surfaces, 2014.](#)

Обычные чистящие спреи связаны с ухудшением работы лёгких

В 20-летнем исследовании более 6000 взрослых у женщин, которые убрались дома или работали уборщицами, функция лёгких снижалась быстрее, чем у тех, кто не убирался. Ведущий автор сказал: «Салфеток из микрофибры и воды более чем достаточно для большинства задач».

Что это значит: Меньше агрессивных спреев — это защита для тех, кто убирает, включая нашу команду.

[Svanes Ø, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2018.](#)

Более безопасные компоненты дезинфектантов

Департамент окружающей среды Сан-Франциско рекомендует дезинфектанты на основе перекиси водорода, лимонной и молочной кислоты и отмечает риски для здоровья у хлорки и четвертичных аммониевых соединений («кватов»).

Что это значит: Покупая дезинфектант, смотрите на действующее вещество на этикетке.

[San Francisco Department of the Environment. Safer products and practices for disinfecting and sanitizing surfaces.](#)

С плесенью важнее удалить, чем убить

EPA советует отмывать плесень с твёрдых поверхностей моющим средством и водой, устранять источник влаги и обращаться к специалистам, если площадь больше примерно 10 кв. футов. Мёртвая плесень всё равно вызывает аллергию, поэтому её нужно удалить.

Что это значит: Сначала мыло, щётка и просушка. Гвоздичный спрей и перекись — помощники.

[U.S. EPA. A Brief Guide to Mold, Moisture and Your Home.](#)

ДЛЯ НАШЕЙ КОМАНДЫ

Стандарт Malibu Organic Maids

Каждый сотрудник читает это руководство до первого выезда. Эти восемь привычек обязательны на каждом объекте.

- ✓ Подписывайте каждую бутылку: название рецепта и дату приготовления.
- ✓ Перед уксусом или лимоном проверьте поверхность: никаких кислот на мраморе, известняке, травертине и ониксе.
- ✓ Никогда не смешивайте средства в одной бутылке и никогда не берите на объект хлорку.
- ✓ Используйте микрофибру разных цветов: один цвет для ванной, другой для кухни, третий для всего остального, и свежий комплект для каждого дома.
- ✓ Новые средства и рецепты сначала проверяйте на незаметном месте.
- ✓ Используйте наш растительный дезинфектант вместо универсального спрея на унитазах, раковинах, столешницах и ручках и оставляйте его влажным на время, указанное на этикетке.
- ✓ Откройте окно и надевайте перчатки для долгой работы.
- ✓ Узнайте у каждого клиента предпочтительный аромат (наша смесь розмарина, цитруса и гвоздики или без запаха) и запишите его в карточку клиента.

Это руководство содержит общую информацию и не является профессиональной или медицинской консультацией. Всегда следуйте ярлыкам по уходу за тканью и инструкциям производителя, сначала проверяйте на незаметном месте и храните чистящие средства в недоступном для детей месте. Ссылки на Amazon и поставщиков — только рекомендации, нам за них не платят.