

УДК 648  
ББК 37.279.2  
P23

Becky Rapinchuk

CLEAN MAMA'S GUIDE TO A HEALTHY HOME  
Печатается с разрешения литературных агентств  
The Fielding Agency, LLC и Andrew Nurnberg.

Перевод Соколовой А. Ю.

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Рапинчук, Бекки.**

**P23** Органическая уборка для безопасности всей семьи. Дом без химии / Рапинчук Бекки; пер. с англ. А. Ю. Соколовой. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Книга-помощник).

**ISBN 978-5-17-122305-2**  
**ISBN 978-0062856319 (англ.)**

Бекки Рапинчук – любящая жена, мама троих детей, успешный предприниматель, а также настоящий эксперт по эффективной уборке дома! Опираясь на исследование, доказывающее взаимосвязь между бытовой химией и хроническими заболеваниями, Бекки представляет читателям комплексную систему уборки с помощью натуральных и экологически чистых средств.

УДК 648  
ББК 37.279.2

ISBN 978-5-17-119695-0  
ISBN 978-0062856319 (англ.)

Copyright ©2019 by Clean Mama LLC  
© Соколова А. Ю., перевод, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Посвящается моим  
любимым мужу и детям.  
Вы делаете мою жизнь лучше

## Содержание

.....

ВВЕДЕНИЕ: <i>Приглашение в мир лучших методов борьбы с микробами</i>	7
<b>ЧАСТЬ 1: ЧЕМ ОПАСНЫ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА, И КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СУЩЕСТВУЮТ</b>	13
ГЛАВА 1: <i>Ваш собственный дом подрывает ваше здоровье?</i>	15
ГЛАВА 2: <i>Что содержат чистящие средства?</i>	25
ГЛАВА 3: <i>Токсичная десятка и советы для изменения ситуации в доме</i>	47
ГЛАВА 4: <i>Как перейти на экосредства и не потерять целое состояние</i>	61
ГЛАВА 5: <i>Все, что нужно для полной детоксикации жилья</i>	65
<b>ЧАСТЬ 2: ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС ВЫХОДНОГО ДНЯ</b>	77
ГЛАВА 6: <i>Экспресс-детокс выходного дня</i>	79
ГЛАВА 7: <i>Глобальные переменные, укладывающиеся в пять минут</i>	87

.....



ЧАСТЬ 3: ПОЛНАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ ЖИЛЬЯ: ОТ КОМНАТЫ К КОМНАТЕ	97
ГЛАВА 8: <i>Полная пошаговая детоксикация жилья</i>	99
ГЛАВА 9: <i>Кухня</i>	103
ГЛАВА 10: <i>Ванная комната</i>	135
ГЛАВА 11: <i>Жилая комната</i>	163
ГЛАВА 12: <i>Спальня</i>	181
ГЛАВА 13: <i>Домашняя прачечная</i>	201
ГЛАВА 14: <i>Прихожая</i>	215
ГЛАВА 15: <i>Гараж и/или подвал</i>	221
ГЛАВА 16: <i>Повседневные привычки и распорядок для ведения домашнего хозяйства</i>	229
БЛАГОДАРНОСТИ	238
ПРИЛОЖЕНИЕ	239
ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ	248





## ВВЕДЕНИЕ



### *Приглашение в мир лучших методов борьбы с микробами*

Я всегда была немного одержима уборкой. Раньше я работала учителем рисования в начальной школе, и, скажу я вам, такого беспорядка, как вокруг представителя данной профессии, не встретишь нигде. Я была окружена измазанными в клее и краске шестилетними детьми каждый день, и моя работа заключалась в том, чтобы уговорить их поиграть с художественными принадлежностями, а после привести их чумазые личики и ручки в порядок, и все это за сорок пять минут занятия. К тому времени я уже хорошо знала, как легко заболевают дети и как быстро можно подхватить от малышей простуду и грипп, и не собиралась тратить драгоценные выходные на то, чтобы валяться в постели с температурой. Так моим девизом по жизни стала фраза «Дезинфицируй все вокруг».

Я объявила войну микробам, вооружившись хлоркой, дезинфицирующими салфетками и спреями. И чем мощнее было мое оружие, тем сильнее я верила в то, что оно поможет сохранить меня и моих учеников чистыми и здоровыми. Помню, как мы обсуждали различные средства с родителя-

ми, и все как один сошлись на мнении: чем сильнее их действие, тем лучше, тем больше бактерий они уничтожат. Мы даже включили антибактериальные салфетки в список вещей, которые дети должны были приносить с собой на урок. И я сама с радостью положила их в свой стол, зная, что смогу справиться теперь с любым микробом, что встанет у меня на пути.

Может быть, это и для вас звучит знакомо. Может, и вы стали членами «Армии дезинфекторов» и прячете в своих кладовках горы противомикробных средств. Я понимаю. Это так здорово, быть уверенным в том, что тебе есть что противопоставить микробам. Но закончила я тем, что выбросила почти всю бытовую химию после одного страшного случая, приключившегося с моей дочерью.

Когда родился наш первый ребенок, моя гермофобия<sup>1</sup> усилилась, и девиза «Дезинфицируй все вокруг» я тут же начала придерживаться и в нашем семейном гнездышке. Пожалуй, виноваты гормоны и обострившийся материнский инстинкт. Ведь дело теперь касалось защиты не только моего здоровья, но и здоровья моей милой малышки и ее только формирующейся иммунной системы. Мой запас моющих средств резко увеличился, и я отчаянно боролась за создание безопасной среды, свободной от вредоносных бактерий и микроорганизмов.

В тот день я чистила детский стульчик моей годовалой дочери и поставила на него бутылку универсального моющего средства. Она сразу же схватила ее, нажала на рычажок и распылила содержимое прямо себе на грудь, шею и лицо, словно духи, радостно вдыхая аромат. В ужасе я выхватила спрей из ее рук и начала вытирать ее одежду бумажным полотенцем в надежде, что она не испачкалась. Я не особо задумалась о том, что было у нее на коже, пока не взглянула на наклейку с обратной стороны бутылки. Она вся была покрыта предупреждающими надписями и знаками, указывающими на то, насколько ядовитым было то, что находилось внутри. Как я не заметила этого раньше?! Это было дорогущее средство, за которое я заплатила

---

<sup>1</sup> Гермофобия (в некоторых источниках мизофобия) – навязчивый страх перед микробами.

большие деньги, потому что реклама утверждала, что оно безопасно для детей и может использоваться для ухода за игрушками и детской мебелью – тем, с чем дети чаще всего соприкасаются и тем, что чаще всего и больше всего они пачкают. Кроме того, в рекламе говорилось, что его не нужно смывать, и для меня это звучало все равно что «это средство безвредно и эффективно».

Я в панике одной рукой словно безумная начала набирать номер неотложки, а другой погрузила ребенка в теплую ванную и дала ей выпить стакан молока<sup>2</sup>, чтобы снизить действие токсина, нервно осматривая ее на признаки проявления аллергических реакций. Следующие 24 часа я провела, непрерывно наблюдая за ней, в надежде, что она не попадет в список 7% тех, кто умер или серьезно пострадал от воздействия ядовитых веществ.

К счастью, сыпь не проявилась, в срочном обращении к дежурному врачу не было необходимости, а моя девочка на следующий день, казалось, выглядела довольной и вполне здоровой. Но этот момент прочно засел в моей голове, и я не могла избавиться от ощущения, что что-то было не так. То, что произошло – было совершенно неприемлемо.

С того самого дня я начала больше узнавать о чистящих средствах и обнаружила, что те продукты, которые я считала безопасными, которые должны были сохранить наше здоровье, на самом деле представляли для него опасность. И это просто выводит меня из себя: мы платим деньги, чтобы принести отраву в наши дома. Задумайтесь об этом хотя бы на секунду. И я не о том, что ваш ребенок может точно так же взять и брызнуть каким-нибудь средством себе в лицо. Я о том, что мы используем их каждый день. Когда вы моете руки обычным мылом, чтобы избавиться от микробов, на коже появляется искусственный аромат и, вполне возможно, что это мыло содержит формальдегид<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Бытует мнение о том, что молоко увеличивает сопротивляемость организма к вредным отравляющим веществам.

<sup>3</sup> Формальдегид – газообразное вещество с резким запахом, негативно сказывающееся на здоровье человека. Его длительное воздействие провоцирует развитие онкологических и других заболеваний.



Я говорю вам это не для того, чтобы напугать. Каждый из нас, заботясь о близких, старается сделать все возможное для создания здоровой, благоприятной и безопасной обстановки. Я лишь хочу помочь вам в этом, вот для чего вы читаете эту книгу! Я собираюсь рассказать вам, как правильно расшифровывать состав продуктов для уборки и как найти или сделать своими руками те из них, что действительно будут безвредными, но эффективными.

И мне уже не терпится поделиться с вами тем, что я узнала о ведении домашнего хозяйства за эти годы, в том числе моими советами о том, как легко вписать уборку в вашу насыщенную жизнь. Эта книга поможет вам естественным образом упростить процесс уборки, вы сможете одновременно упорядочить свой быт, избавиться от ненужного и сделать свой дом безопаснее.

Моя философия была доведена до совершенства за годы работы на нескольких местах и прошла жесткую проверку на практике тремя детьми и собаками. Я – сторонник безопасной, экологически чистой продукции и с удовольствием делюсь рецептами натуральных средств для поддержания чистоты в доме в своем блоге, где ко всему прочему я рассказываю о собственном опыте борьбы за сохранение порядка, не забывая наслаждаться обществом моей семьи. Если вы были подписаны на меня с самого начала, то могли заметить, что я больше не продвигаю то, чем пользовалась ранее, но цель моя неизменна: убираться самыми простыми средствами, пока не найдете что-то лучше с точки зрения эффективности и/или безопасности. Эта книга позволит вам заглянуть за кулисы моего жизненного пути. Она содержит информацию, которую я по крупицам собирала долгие годы, путем исследований, испытаний и экспериментов над своим собственным домом. Чистота и практически полное отсутствие микробов могут быть достигнуты и без использования ядовитых химических веществ.

Если вы следили за обновлениями на моем сайте или читали другие мои книги, я очень счастлива, что вы сделали еще один шаг вместе со мной! Надеюсь, вы сумели подобрать свой способ уборки, который идеально вписался

в темп жизни вашей семьи, информация, содержащаяся в этой книге, дополнит и улучшит его.

Если же вы впервые узнали обо мне, добро пожаловать в мой мир! Я буду безгранично рада пройти этот путь вместе с вами.

Я помогу вам разобраться в этом на первый взгляд сложном и зачастую пугающем вопросе. И поскольку мы погружаемся в исследование вредных и опасных продуктов, я не хочу, чтобы вы нервничали или боялись. Я дам вам четкие инструкции на тему того, какие шаги вы можете предпринять уже сегодня, чтобы обезопасить свой дом и свою семью. Единственное, о чем я прошу – отложить в сторону любые предвзятые представления о том, что значит «чистый». Будьте открыты к переменам. Я следую этому пути десятилетиями и могу с уверенностью сказать, что вы тоже сможете, стоит лишь внести несколько простых изменений.

Мы начнем с того, что избавим ваш дом от небезопасных чистящих средств. Оставляя только безвредные продукты, вы делаете главный рывок к цели. Я помогу вам провести инвентаризацию бытовой химии и решить, куда двигаться дальше. Самое прекрасное в этом то, что вы заметите разницу, удалив всего пару ключевых составляющих. Если вы все время заняты (а кто из нас не занят?), то экспресс детокс выходного дня – это как раз то, с чего следует начать. Всего за пару дней вы сможете качественно улучшить воздух в вашей квартире, сделаете универсальное моющее средство, которое сможете использовать практически для всего, что угодно, и узнаете, как понятие «ароматизатор» может изменить обстановку во всем доме.

После того, как вы почувствуете, что снова можете дышать, в прямом и переносном смысле, мы отправимся в путешествие от комнаты к комнате, чтобы в каждой из них сделать несколько простых замен для вещей, без которых, как вам кажется, вы не можете жить. По моему опыту, отказаться от чего-то можно лишь тогда, когда ему на замену может прийти нечто с теми же свойствами или даже лучше. Это похоже на диету без сахара: если ты пытаешься отказаться от него, нужны сладкие продукты-заменители.

Шпинат на вкус совсем не похож на что-то сладкое, но добавьте банан или яблоко, сделайте зеленый коктейль, и шпинат вы не почувствуете вовсе. Таким образом, мы проведем ревизию различных средств и разделим их на те, которые определенно вредны, те, что не так уж плохи и те, что вы сможете заменить, когда будете готовы. В рамках этого процесса я научу вас, как определять степень опасности любого средства и поделюсь любимыми альтернативами и домашними рецептами.

Ну что, вы готовы? Вместе мы проведем детоксикацию вашего дома и начнем путешествие в мир лучших, натуральных способов поддержания чистоты. Простой расписание уборки, о котором я расскажу, в сочетании с правильными средствами дает по-настоящему магический эффект. Преимуществ для здоровья ваших домочадцев, состояния вашего дома и просто вашего душевного спокойствия – не счесть, так что давайте начнем!





## ГЛАВА 1

### *Ваш собственный дом подрывает ваше здоровье?*

**Н**есколько лет назад, когда мы готовили наш дом к продаже, я пыталась избавиться от разводов в одной из ванных комнат. Схватила первое попавшееся средство, разбрызгала по ванной и ушла заниматься своими делами, чтобы дать ему время подействовать. Через пару минут ужасный запах ударил в нос, и это несмотря на то что дверь в ванную была закрыта и в ней работал вентилятор. Запах был настолько сильный, что мне пришлось немедленно смыть остатки этого чудо-средства, открыть нараспашку окно, загрузить детей в машину и уехать куда-нибудь, пока дом не проветрится. Этот случай открыл мои раздраженные химией глаза на то, что на самом деле содержат в себе чистящие средства. Тогда я задумалась над всеми этими бутылками со средствами для чистки плит, ванных, отбеливателями и очистителями труб. Почему нормально пользоваться ими, когда на них четко указывается «беречь от детей» и врачи не рекомендуют использовать их, к примеру, во время беременности? Разве для остальных они более безопасны?