

Φυσικό σπιτικό σπρέι για να αφαιρέσετε τα



Το πλύσιμο

των φρούτων και των λαχανικών με νερό καθαρίζει μόνο ένα μικρό ποσοστό από τα φυτοφάρμακα. Χρησιμοποιώντας απορρυπαντικό πιάτων και μια βούρτσα μπορείτε να καθαρίσετε τα φρούτα και τα λαχανικά σας καλύτερα, αλλά θα χάσουν τη διατροφική αξία τους.

Μία μελέτη έχει δείξει ότι υπάρχουν μέθοδοι που μπορούν να σας βοηθήσουν να αφαιρέσετε το 75% των φυτοφαρμάκων. Δεν είναι δυνατόν να γίνουν τα φρούτα και τα λαχανικά σας 100% χωρίς φυτοφάρμακα, επειδή τα φυτοφάρμακα περνούν βαθιά μέσα στον πυρήνα των φρούτων και των λαχανικών.

Εμείς σας δίνουμε δύο συνταγές για να φτιάξετε το δικό σας σπιτικό, φυσικό σπρέι που μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τα φυτοφάρμακα:

Σπρέι με λεμόνι
Συστατικά: 1 κουταλιά της σούπας. χυμό λεμονιού 2 κουταλιές της σούπας σόδα σε σκόνη 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση: Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέχρι να διαλυθεί η σόδα.

Βάλτε το σε ένα μπουκάλι ψεκασμού. Ψεκάστε τα φρούτα και τα λαχανικά και αφήστε τα για 15 λεπτά. Πλένετε τα χέρια σας με νερό!

Σπρέι με ξύδι Συστατικά: 1 φλιτζάνι νερό 1 φλιτζάνι λευκό ξίδι 2 κουταλιές της σούπας σόδα σε σκόνη Λίγες σταγόνες εκχύλισμα σπόρων γκρέιπφρουτ Χρήση: Ανακατέψτε όλα τα συστατικά. Βάλτε το μείγμα σε ένα μπουκάλι ψεκασμού. Ψεκάστε τα φρούτα και τα λαχανικά και αφήστε τα για 15 λεπτά. Πλένετε τα χέρια σας με νερό! Το ξύδι μπορεί να εξουδετερώσει τα περισσότερα από τα βακτήρια και τα φυτοφάρμακα που υπάρχουν σε νωπά τρόφιμα.

Σπρέι με λεμόνι

Συστατικά:

- 1 κουταλιά της σούπας. χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας σόδα σε σκόνη
- 1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέχρι να διαλυθεί η σόδα.
- Βάλτε το σε ένα μπουκάλι ψεκασμού.
- Ψεκάστε τα φρούτα και τα λαχανικά και αφήστε τα για 15 λεπτά.
- Πλένετε τα χέρια σας με νερό!

Σπρέι με ξύδι

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι λευκό ξίδι
- 2 κουταλιές της σούπας σόδα σε σκόνη
- Λίγες σταγόνες εκχύλισμα σπόρων γκρέιπφρουτ

Χρήση:

- Ανακατέψτε όλα τα συστατικά.
- Βάλτε το μείγμα σε ένα μπουκάλι ψεκασμού.
- Ψεκάστε τα φρούτα και τα λαχανικά και αφήστε τα για 15 λεπτά.
- Πλένετε τα χέρια σας με νερό!

Το ξύδι μπορεί να εξουδετερώσει τα περισσότερα από τα βακτήρια και τα

φυτοφάρμακα που υπάρχουν σε νωπά τρόφιμα.

Πηγές: womendailymagazine.com www.ekriti.gr – mystikaomorfias.gr-
bioathens.com