

Eliška Popková

EKO ÚKLID

Eko(logicky) s @perfekcionistkaeliska



Eko úklid

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Eliška Popková

Eko úklid – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Text © Eliška Popková, 2025

Illustration © Wonder-studio / Shutterstock. com (obálka, str. 4, 9, 18, 20, 24, 28, 33, 36, 37, 39, 45, 51, 53, 57, 61, 69, 75, 89, 96, 103, 112, 123, 125, 130, 135, 136, 142, 159, 163, 169, 174, 175)

Photo © Martin Menšík (obálka, str. 6, 166, 175); Anna_Kim (obálka)

Photo © TabitaZN / Shutterstock.com (str. 8–9); © Bogdan Sonjachnyj / Shutterstock.com (str. 13); © Damian Lugowski / Shutterstock.com (str. 19, vpravo nahoře); © Damian Lugowski / Shutterstock.com (str. 19, vlevo dole); © TabitaZN / Shutterstock.com (str. 19, vpravo uprostřed); © Kostikova Natalia / Shutterstock.com (str. 19, vlevo nahoře); © Katrina Era / Shutterstock.com (str. 19, vpravo dole); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 21); © ChameleonsEye / Shutterstock.com (str. 25, vlevo); © Kostikova Natalia / Shutterstock.com (str. 25, vpravo); © New Africa / Shutterstock.com (str. 27, vlevo nahoře); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 27, vlevo dole); © Kabachki.photo / Shutterstock.com (str. 27, vpravo); © CBS design / Shutterstock.com (str. 29); © Inna photographer / Shutterstock.com (str. 42–43); © Natalia Lebedinskaia / Shutterstock.com (str. 46); © Switlana Sonyashna / Shutterstock.com (str. 47); © Natalia Klenova / Shutterstock.com (str. 48–49); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 50); © Shironagasukujira / Shutterstock.com (str. 54); © Piscine26 / Shutterstock.com (str. 56); © aomas / Shutterstock.com (str. 58); © Chursina Viktoriia / Shutterstock.com (str. 62); © EndwiaSS / Shutterstock.com (str. 64); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 66); © edphotographer / Shutterstock.com (str. 70); © matka_Wariatka / Shutterstock.com (str. 72); © Vik tor / Shutterstock.com (str. 74); © Joanne Dale / Shutterstock.com (str. 76); © Prostock-studio / Shutterstock.com (str. 78–79); © Switlana Sonyashna / Shutterstock.com (str. 85, vlevo nahoře); © Savanevich Viktor / Shutterstock.com (str. 85, nahoře uprostřed); © Anna Puzatykh / Shutterstock.com (str. 85, vlevo uprostřed); © Avocado_studio / Shutterstock.com (str. 85, vpravo nahoře); © Olga Pylypenko / Shutterstock.com (str. 85, uprostřed uprostřed); © Iryna Mylinska / Shutterstock.com (str. 85, dole); © Aygul Bulte / Shutterstock.com (str. 85, vpravo druhé odshora); © brizmaker / Shutterstock.com (str. 85, vpravo třetí odshora); © Natalia Klenova / Shutterstock.com (str. 86–87); © Anna Puzatykh / Shutterstock.com (str. 90, vlevo druhé odshora); © Reflexpixel / Shutterstock.com (str. 90, vpravo druhé odshora); © Natalia Klenova / Shutterstock.com (str. 90, vlevo třetí odshora); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 90, dole); © New Africa / Shutterstock.com (str. 90, vpravo třetí odshora); © ju_see / Shutterstock.com (str. 90, vlevo nahoře); © Natalia Klenova / Shutterstock.com (str. 90, vpravo nahoře); © 4LUCK / Shutterstock.com (str. 91–92); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 94, vlevo nahoře); © Caterina Trimarchi / Shutterstock.com (str. 94, vpravo nahoře); © evrymmnt / Shutterstock.com (str. 94, vlevo uprostřed); © lbrix / Shutterstock.com (str. 94, vpravo uprostřed); © Rozhnovskaya Tanya / Shutterstock.com (str. 94, vlevo dole); © Iuliia Berezhna / Shutterstock.com (str. 94, vpravo dole); © STUDIO GRAND WEB / Shutterstock.com (str. 97); © Viktoriia Simon / Shutterstock.com (str. 98–99); © New Africa / Shutterstock.com (str. 100); © Marcus Krauss / Shutterstock.com (str. 102, vlevo dole); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 102, vlevo nahoře); © Blue Lemon Photo / Shutterstock.com (str. 102, vpravo nahoře); © frantic00 / Shutterstock.com (str. 102, vpravo dole); © evelinaalfred / Shutterstock.com (str. 102, vpravo uprostřed); © FotoHelin / Shutterstock.com (str. 107, vpravo uprostřed); © Baloncici / Shutterstock.com (str. 107, vpravo dole); © New Africa / Shutterstock.com (str. 107, vlevo dole); © Oasishifi / Shutterstock.com (str. 107, vpravo nahoře); © Jack_2709 / Shutterstock.com (str. 107, vlevo nahoře); © Dariusz Jarzabek / Shutterstock.com (str. 113, vpravo nahoře); © Ingrid Balabanova / Shutterstock.com (str. 113, vpravo dole); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 113, vlevo nahoře); © Andrii Medvediuk / Shutterstock.com (str. 113, vlevo dole); © alexandre zweiger / Shutterstock.com (str. 114); © Bogdan Sonjachnyj / Shutterstock.com (str. 116, vlevo nahoře); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 116, uprostřed); © PV productions / Shutterstock.com (str. 116, vlevo dole); © brizmaker / Shutterstock.com (str. 116, vpravo nahoře); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 116, vpravo dole); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 121, vlevo nahoře); © David Smart / Shutterstock.com (str. 121, vpravo nahoře); © Evgenyrychko / Shutterstock.com (str. 121, vlevo dole); © Remberto Nieves / Shutterstock.com (str. 121, vpravo uprostřed); © DenisMArt / Shutterstock.com (str. 121, vpravo dole); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 126); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 128, vpravo nahoře); © New Africa / Shutterstock.com (str. 128, vlevo nahoře); © Andrey_Popov / Shutterstock.com (str. 128 vlevo dole); © j.chizhe / Shutterstock.com (str. 128 vpravo uprostřed); © New Africa / Shutterstock.com (str. 128 vpravo dole); © anderMeertins-Photography / Shutterstock.com (str. 131); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 132); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 134, vlevo nahoře); © New Africa / Shutterstock.com (str. 134, vpravo nahoře); © Damian Lugowski / Shutterstock.com (str. 134, vlevo dole); © Rozhnovskaya Tanya / Shutterstock.com (str. 134, vpravo uprostřed); © margaret tong / Shutterstock.com (str. 134, vpravo dole); © viktoriia borovska / Shutterstock.com (str. 137); © Danielcc / Shutterstock.com (str. 138); © Kotkoa / Shutterstock.com (str. 140, vlevo nahoře); © Magdanatka / Shutterstock.com (str. 140, vpravo nahoře); © PawelKacperek / Shutterstock.com (str. 140, vlevo dole); © zoff / Shutterstock.com (str. 140, vpravo uprostřed); © RadovanI / Shutterstock.com (str. 140, vpravo dole); © Natalia Karabin / Shutterstock.com (str. 143, vlevo nahoře); © Jovan M / Shutterstock.com (str. 143, vpravo nahoře); © Eduard Goricev / Shutterstock.com (str. 143, vlevo dole); © Nomad_Soul / Shutterstock.com (str. 143, vpravo dole); © HalynaRom / Shutterstock.com (str. 144–145); © New Africa / Shutterstock.com (str. 147); © HalynaRom / Shutterstock.com (str. 149, vlevo nahoře); © Andrey_Popov / Shutterstock.com (str. 149, vpravo nahoře); © Pixel-Shot / Shutterstock.com (str. 149, vlevo dole); © HalynaRom / Shutterstock.com (str. 149, vpravo uprostřed); © Fecundap stock / Shutterstock.com (str. 149, vpravo dole); © Ali Hanif Sumbul / Shutterstock.com (str. 153, vlevo nahoře); © Nungning20 / Shutterstock.com (str. 153, vpravo nahoře); © siriratsavett / Shutterstock.com (str. 153, vlevo dole); © Techzila / Shutterstock.com (str. 153, vpravo uprostřed); © PHX Images / Shutterstock.com (str. 153, vpravo dole); © Valentina_G / Shutterstock.com (str. 156–157); © Lost_in_the_Midwest / Shutterstock.com (str. 160, vlevo nahoře); © sophiecat / Shutterstock.com (str. 160, vpravo nahoře); © Kostikova Natalia / Shutterstock.com (str. 160, vlevo dole); © hifashion / Shutterstock.com (str. 160, vpravo uprostřed); © Rebeca Bolanos / Shutterstock.com (str. 160, vpravo dole); © Anna Puzatykh / Shutterstock.com (str. 164–165)

Eliška Popková

EKO ÚKLID

Eko(logicky) s @perfekcionistkaeliska



OBSAH

Úvod	7
Minimalismus	11
Jak naučit děti uklízet	43
Jak eko úklid funguje a na co si dát pozor	49
Recepty na ekologické náhražky komerčních čisticích prostředků	79
Recepty na ekologické náhražky komerčních pracích prostředků	87
Velký manuál šetrného úklidu	99
Koupelna a toaleta	100
Kuchyň a jídelna	114
Obývací pokoj	126
Ložnice a dětský pokoj	132
Venkovní prostor	138
Velký manuál šetrného úklidu: Čištění skvrn	145
Velký manuál šetrného úklidu: Bonusové návody	157
Závěr	167
30denní úklidová výzva	168



ÚVOD

Ahoj, milý čtenáři či čtenářko,

chtěla bych ti hned na začátku pogratulovat a poděkovat. Zakoupením této knihy ses vydal/a správným směrem za lepším životem. Možná si myslíš, že přeháním, ale to, jak máme doma uklizeno, má ohromný vliv na naše pocity a emoce. Domov by měl být synonymem pro klid, bezpečí, lásku, pohodlí a radost. Rozhodně do něj nepatří frustrace, stres ani úzkost.

Tato kniha není jen o tom, jak uklízet, ale také o tom, jak mít uklizeno nejen ve svém domě, ale také ve své mysli.

Doufám, že ti nebude vadit, když ti budu v této knize tykat. Mým snem a cílem bylo vytvořit knihu jakožto kamarádku, která tu pro tebe vždy bude a pomůže i s tou nejobtížnější skvrnou. A proto musíš se mnou souhlasit, že k takové kamarádce do nepohody se hodí jediné tykání.

KDO JSEM, ŽE TI MOHU RADIT?

Pravděpodobně mě znáš jako Perfekcionistku Elišku. Nejsem perfektní, ale celý život se vše snažím dělat tak, aby to perfektní bylo. Šetrný úklid se stal mým životním způsobem. Už od malinka mám touhu pomáhat lidem, a to nejen po fyzické stránce, ale také po té duševní. Nejprve jsem ji naplňovala v profesi dětské zdravotní sestry. Později, v očekávání své dcery, jsem našla zalíbení v pomáhání lidem s tím, co nejčastěji trápí snad každého – úklid a špatné úklidové návyky, nepříjemný pocit z domova a ze sebe jako otroka své domácnosti.

Na začátku své cesty za šetrným úklidem jsem udělala spousty chyb. Ponaučila se z nich. Vylepšila své postupy, známé babské rady i méně známé internetové vychytávky, které ti nyní všechny předám. Nic ti nezatajím ani ti nebudu lhát. Vše jsem sepsala tak, jak to je. Aby ti to co nejlépe pomohlo.

Na konci knihy tě čeká jako bonus 30denní výzva, která tě postupně a snadno naučí zařadit ekologické produkty do tvého života a osvojit si zázračnou sílu minimalismu i u tebe doma.





Minimalismus



CO JE TO MINIMALISMUS?

Minimalismus je životní styl, který ti může velmi usnadnit život a přinést více času na věci a koníčky, které chceš opravdu dělat. Jde o to, že se zaměříš pouze na to, co je opravdu důležité, a zbavíš se všeho, co ti nepřináší radost nebo co nepotřebuješ. Představ si to jako úklid nejen svého domova, ale i své mysli a času.

Když si představíš svůj byt/dům, minimalismus znamená mít méně věcí, které jsou ale všechny užitečné nebo krásné. Už se nebudeš muset probírat hromadou nepotřebností, když něco hledáš, a úklid ti zabere mnohem méně času. Navíc, když máš kolem sebe méně věcí, je jednodušší se soustředit na to, co je opravdu důležité – třeba na rodinu, přátele nebo koníčky.

Minimalismus ti také může pomoci najít větší rovnováhu a klid. Když se zbavíš nadbytečných věcí, často si uvědomíš, že nepotřebuješ tolik, abys byl/a šťastný/á. Méně věcí také znamená méně starostí a více prostoru pro věci, které opravdu miluješ.

Takže pokud chceš zkusit minimalismus, začni třeba tím, že si projdeš své věci a rozhodneš se, co si necháš a co ne. Možná zjistíš, že ti to nejen ulehčí úklid, ale přinese i více radosti a svobody do tvého života.

PROČ MINIMALISMUS ZAŘADIT DO SVÉHO ŽIVOTA

Minimalismus má mnoho výhod, pokud jde o úklid:

1. **Méně věcí, méně nepořádku:** S méně věcmi máš automaticky méně předmětů, které potencionálně mohou vytvářet nepořádek a následně vyžadovat úklid.
2. **Rychlejší úklidové rutiny:** S minimálním počtem věcí budeš potřebovat méně času na úklid. Tvé úklidové rutiny budou rychlejší a efektivnější. Pořádek se tak mnohem snáz udržuje.
3. **Větší prostor na uskladnění:** S méně věcmi máš větší prostor pro úklid a uskladnění zbývajících předmětů. To znamená, že bude méně věcí, které se hromadí a stávají se překážkou při úklidu.

4. **Snížení stresu:** Minimalismus může vést k emocionálnímu a mentálnímu uvolnění tím, že se zbavíš zbytečného majetku. Méně stresu znamená, že budeš mít také více energie a motivace na úklid a udržování domácnosti. Celkově lze říci, že minimalismus může zjednodušit tvůj život a zlepšit kvalitu tvé domácnosti tím, že ti umožní mít méně věcí, které vyžadují údržbu a úklid.
5. **Méně věcí v prostoru působí dojmem více uklizeného domova.**

JAK S MINIMALISMEM ZAČÍT

Přiznávám, že začátky nejsou jednoduché. Než se stane minimalismus tvým životním způsobem, projdeš několika náročnými situacemi, jako je rozloučení se s nepotřebnými věcmi. Třeba i přiznáním si, že se postava během života mění a oblíbené džíny ti už nikdy nepadnou tak jako dřív. Není tedy důvod si je pořád nechávat doma.

Je důležité mít pevnou vůli. Dám ti ale pár cenných rad, se kterými ti půjde vše snáz. Naučím tě systém, díky kterému do minimalismu vklouzneš, jako by to byl tvůj životní styl od nepaměti.

Už malé změny ti přinesou spoustu radosti a pocit vysvobození :)



KROK PO KROKU

1. NASTAV SI CÍL

ZAMYSLI SE NAD DŮVODY

Proč chceš s minimalismem začít?

Chceš mít více prostoru, méně stresu, více uklizeno, nebo zlepšit svou produktivitu?

Vypiš si zde co nejvíce důvodů:

.....

.....

.....

.....

.....

DEFINUJ CÍLE

Čeho chceš dosáhnout?

Stanov si konkrétní cíle – např. více prostoru, lepší organizace domácnosti, zredukování počtu věcí na polovinu, méně času stráveného úklidem, konečně uklidit nejhorší část domova, kde je největší nepořádek.

Vlastní cíle a důvody ti pomohou udržet motivaci během celého procesu, proto je nepodceňuj.

Vypiš si zde co nejvíce cílů:

.....

.....

.....

.....

.....

2. PLÁNUJ A ZAČNI POSTUPNĚ

VYPRACUJ PLÁN

Rozděl si úkoly na menší části. Můžeš se zaměřit na jednu místnost, nebo dokonce jen na jednu část místnosti. Nemusíš hned na začátku všechno odevšad vyházet. Dělej malé kvalitní krůčky a raduj se z malých změn. Když to přirovnám k posilování: Nikdo se nestane během jediného dne, týdne ani měsíce kulturistou. Zde je to stejné. Nejlepší výsledky přichází po menších konzistentních krůčkách.

Stanov si časový harmonogram: Vyhrad' si pravidelně čas na úklid a třídění. Třeba každý den 15–20 minut nebo hodinu týdně. Nenastavuj si ale nesplnitelné plány, které tě budou akorát demotivovat. Zkus si svůj plán nastavit tak, aby ses na každé jeho plnění těšil/a.

Čas, za který si chceš plán zhotovit:

.....

Konkrétní cíle: (místnost, konkrétní prostor):

.....

.....

.....

Časový plán:

Datum	Činnost	Hotovo

Poznámky:

.....

3. TŘÍDĚNÍ A ELIMINACE

VEZMI JEDNU OBLAST

Začni s malou oblastí, jako je šuplík, skříňka nebo polička.

POUŽIJ METODU TŘÍ HROMÁDEK. ROZDĚL VĚCI DO TŘÍ KATEGORIÍ

1. **Zachovat:** Věci, které skutečně používáš a máš k nim citový vztah.
2. **Darovat/Prodat:** Věci, které jsou v dobrém stavu, ale už je nepotřebuješ.
3. **Vyhodit/Recyklovat:** Poškozené nebo nepoužitelné věci.

Jedna místnost za druhou. Pokračujte tímto způsobem místnost po místnosti. V průběhu se ti může stát, že narazíš na předmět, který chceš mít v jiné místnosti, než byl doposud. Takový předmět ihned odnes na nové, tebou určené místo.

Např.: Při vyklízení šuplíku v obývacím pokoji narazíš na sluneční brýle. Sluneční brýle si vždy nasazuješ při odchodu z domu, proto je pro ně lepší místo v chodbě u botníku. Brýle tedy nedáváš na žádnou ze tří hromádek, ale hned je odnášíš do šuplíku v chodbě vedle botníku.

4. VYTŘÍDĚNÉ VĚCI K PRODEJI ČI K VYHOZENÍ NESKLADUJ

Věci určené k vyhození nejlépe ihned odnes do kontejneru či odvez do sběrného dvora. Toto je velmi důležité dodržet. Čím déle budeš mít vytříděné věci doma na očích, tím více je budeš chtít opět vyndat z pytle a vrátit. Proto i věci k prodeji a darování co nejdříve odevzdej novým majitelům.

Pozor na SWAP (swapování). SWAP je proces, při kterém lidé mění své nepotřebné nebo nepoužívané věci za jiné, které potřebují nebo chtějí.

Tato metoda je skvělá až do chvíle, kdy své staré věci začneš vyměňovat za věci, které jen chceš, ale nepotřebuješ. Ocitneš se tak v kruhu neko-nečného problému. Doporučuji ti proto určovat výměnu věcí za věci užité. K takovým užítkovým věcem patří např. tvá oblíbená zubní pasta, kosmetika, ale i kvalitní potraviny nebo alkohol.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Eko úklid***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.