

16 Nu en morgen voor jezelf zorgen

Iedere levensvorm heeft de drang zichzelf in stand te houden en voor nakomelingen te zorgen.

Instinctief mijden we gevaar.

Slecht ruikende of bedorven voeding, felgekleurde giftige dieren. Gevaarlijke dieren.

We beschermen ons tegen brandende zon en extreme kou.

We likken (letterlijk) onze wonden.

Kennis van microbiologie, en de samenhang tussen bacteriën, schimmels en ziekten helpen ons de risico's van wat we niet met het blote oog kunnen waarnemen, toch in te zien. Met een doorgedreven hygiëne en hogere levensverwachtingen tot gevolg.

Je belangrijkste gereedschap om zelfvoorzienend te zijn is je eigen lichaam. Houd het dus gezond, stevig, soepel en in goede conditie. Je hebt het iedere dag nodig.

De grootste bedreiging voor de mensheid zijn wij zelf.

Niet noodzakelijk als moordenaar van onze soortgenoten, maar eerder als ondoordachte en op winst beluste producent en consument van stoffen en stralingen waarvan we het effect (op lange termijn) op onze omgeving niet kunnen inschatten.

En waartegen we ons ook niet (meer) kunnen beschermen.

♪ Maak je geen zorgen over je hart, het gaat je leven lang mee. W.C. Fields


16.1 Schoonmaken, poetsen, (af)wassen: efficiënte technieken

Tegenwoordig bestaan er massa's producten en hulpmiddelen om schoon te maken.

Enkele eenvoudige praktische tips:

Droog vuil moet je eerst droog verwijderen, niet eerst nat maken. Dat geeft onnodig veel smurrie, je smeert het vuil verder open. Werk van schoon naar vuil en van hoog naar laag. Overigens, als je nat schoonmaakt (afwas, poetsen, ramen zemen) ziet het er ook pas proper uit als je alles ook terug droogwrijft.

Als je een schoonmaakdoek 3 x plooit heb je 16 propere vlakken die je systematisch één voor één kan gebruiken. Dat is dus zeker 5x efficiënter werken dan een willekeurig geplooid en 10 x handiger dan een samengepropte doek.

Vuile vlekken op kleding, een vieze kraag van een hemd... kan je een paar uur voor het wassen al met een warm sopjes insmeren (of met een tandenborstel schuren) en laten inweken . Dat mag zelfs al een dag vooraf (12 à 24u, niet laten uitdrogen!). Dan krijg je het makkelijker proper. (Dat geldt ook voor vloeren, ketels, machineonderdelen,...) Nog efficiënter is het om de was een nachtje in de week te zetten in een teil water. Eventueel

met zout. En/of azijn, zeep. Of een voorwekmiddel met enzymen. Als je de gelukkige eigenaar bent (of wordt) van een passend zwart vat dan kan je dat een dag in de zon zetten, en zo ook gratis, op zonne-energie, de factor temperatuur ten volle benutten. En voor die onverwacht ongelukkige spat tussendoor...? Speeksel bevat veel enzymen!

Bezems 📖 kan je maken van berkentakken, struikheide (calluna) en brem (cytissus), enz. Een zachte bezem voor binnenshuis maak je van huttentut (📖 *Camelina sativa*, de zaden leveren ook olie voor keuken of olielamp) of vlas. Het Engelse broom Brem betekent zowel bezem als brem. Takvezels zijn bruikbaar voor touw en grof linnen.

Natuurlijk schuursponsje 📖 maak je van heermoes of huttentut. Gewoon wat stengels samenrollen tot een prop. Zelfs de Romeinen gebruikten dit al. Of een kluwen touw of ruwe vezels. Schuursponsjes van sisaltouw maken. Brei een rechthoekje, maak er een zakje van. Je kan het vullen met touw of oude repen doeken.

👉 Zie ook spons, bij Komkommer, sponskomkommer (*Luffa aegyptiaca*)

♪ *Ik haat schoonmaken. Een half jaar later kan je weer opnieuw beginnen. Joan Rivers*

Huisstof bevat gemiddeld ruim 2.000 soorten schimmels en 7.000 verschillende bacteriën. Om verder schoon te maken gebruik je middelen en technieken waarbij de efficiëntie afhangt van deze 5 gebruiken ☰

- 🌀 de *temperatuur*: heet water wast beter dan koud, lost vet beter op, moleculen bewegen meer en binden zich sneller;
- 🌀 de *duur of tijd*: aangekoekt vuil kan je niet afspoelen, zet het een uur, of een dag te weken;
- 🌀 het *schuurmiddel*: een rasp krast meer en ruwer weg dan schuurpapier of spons;
- 🌀 het (chemisch)*product*: kan zeer agressief zijn, zodat je beschermende handschoenen en masker nodig hebt. Water werkt ook. Zeepsop beter. En wat alcohol (scheut azijn) helpt ook;
- 🌀 de mechanische *beweging*: tweemaal strelen heeft minder effect dan tienmaal stevig schuren.

♪ *Poetsvrouw: grappige dame. Erno Sourbron*

Houd schoon en vuil water zoveel mogelijk gescheiden. Met vuil water kan je niet schoon maken of afwassen. Met een vuile doek ook niet.

Houten keukengerei (planken, kommen, lepels..) moet je (niet ((te) lang) laten weken en na het afwassen zeer goed laten drogen. Als je ze vochtig opbergt, kunnen ze gaan schimmelen. Was ook houten stelen en handvatten regelmatig af. Dat geldt uiteraard ook voor ander organisch materiaal als leder, spons of textiel.

Af en toe een grondige beurt om houten planken en lepels schoon te maken: giet waterstofperoxide (drogist...) er over en smeer het uit over de hele oppervlakte. Laat het een paar minuten intrekken. Het zal alle bacteriën doden. Afspoelen en drogen.

Met hetzelfde beetje azijn ontkalk ik achtereenvolgens de grote waterketel, de snelkoker, kraantoppen (zakje met elastiekje errond) en doe het dan 's avonds nog in het toilet. Azijn is ook het beste spoelmiddel voor al je was (en het ontkalkt machine en afvoer).

Hoe vaak kan je een mok gebruiken voor die af te wassen?

Bij de VS marine bijna eeuwig. Hoe dikker de aanslag, hoe meer aanzien je geniet. Bij zwarte koffie (of thee) bestaat die laag vooral uit gedroogde tannines. Niks dus voor bacteriën, als je maar je eigen mok blijft gebruiken. Met melk en suiker blijven er wel vochtig en voedzame resten achter voor micro-organismen. Best dagelijks afwassen.

♫ *Zij: 'Ik doe dingen in huis die jij niet eens merkt!' 'Wat dan wel?' 'Zie je wel!'*