2530 SAN PABLO AVENUE, BERKELEY, CA 94702 | 510.548.2220 X 233
ERC@ECOLOGYCENTER.ORG | WWW.ECOLOGYCENTER.ORG

ecology center

Recetas para

Limpieza Saludable

limpieza saludable

factsheet

Muchos productos de limpieza contienen sustancias tóxicas que ponen en peligro nuestra salud y medio ambiente. Alternativas no-tóxicas no sólo son más eficaces y más fáciles de utilizar que sus equivalentes comerciales, sino que también son más seguras. Además, son más baratas que los productos comerciales. ¡Pruebe las siguientes recetas alternativas!

Algunos ingredientes que podría utilizar:

- Bicarbonato de sodio
- Bórax
- Limones
- Jabón líquido de base vegetal
- Harina de maíz
- Pasta de dientes
- Sal
- Vinagre blanco
- Productos de limpieza con base cítrico
- Agua oxigenada

Limpiador de Uso General

- 1 cuarto (1 litro) de agua tibia
- 1 cucharada de jabón líquido
- 1 cucharada de Bórax
- ¼ taza (50 ml) de vinagre blanco (no diluido)

Mezcle los ingredientes y guárdelos en una botella rociadora. Se usa para telas, muros, pisos, encimeras y la alfombra.

Limpiadores Fregantes

Espolvoree con bicarbonato de sodio, o mézclelo con agua, y friegue con una esponja mojada. Si el bicarbonato deja un pelicula residual, enjuague con agua fría y vinagre. Seque con un trapo. También le recomendamos los polvos para fregar que no tienen cloro, como Bon Ami.

Limpiador de Vidrio

- 1 cuarto (1 litro) de agua tibia
- ¼ taza (50 ml) de vinagre blanco, o 2 cucharadas grandes (25 ml) de jugo de limón

Mezcle los ingredientes y guardelo en una botella rociadora.

Desinfectante

- Use ½ taza de Bórax en un galón de agua caliente.
- Agua oxigenada (solución de 3%) también puede usarse como desinfectante.

Para el moho

Friegue los sitios que tienen moho con una solución de agua y Bórax (½ taza de Bórax en 1 galón de agua) usando una fibra limpiadora (e.g. Scotch Brite).

Para prevenir el moho, deje la solución de Bórax sobre las superficies.

Friegue con una pasta de vinagre y sal.

Si tiene problemas grandes, una solución es el calor. La aplicación de calor a un área matará el moho.

Para Desengrasar

Use vinagre, limón y un producto de limpieza con base cítrica.

Alternativamente: mezcle ½ cucharilla de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de vinagre blanco, ¼ cucharilla de jabón líquido y 2 tazas de agua caliente.

El Baño

Limpie el lavabo, la regadera, la tina y el azulejo con jabón líquido y friegue con una fibra o esponja. Use un cepillo de dientes viejo u otro tipo de cepillo para los azulejos.

El retrete

Ponga ¼ taza de Bórax en la taza del baño y déjala por unas horas o por toda la noche. En la mañana fregue con una solución de media taza de Bórax en 1 galón de agua. Puede agregar unas gotas de aceite de pino, que también es un desinfectante. (OJO: Algunas personas tienen alergias al aceite de pino).

Friegue con bicarbonato de sodio y/o

Recetas para Limpieza - No Tóxicas (continuación)

un jabón liquido. Para remover las manchas, meta ¼ taza de Bórax por al menos 30 minutos. Después de los 30 minutos, friegue y tírele el agua.

La tina y el azulejo

Friegue las superficies con una pasta de bicarbonato de sodio y agua.

Para quitar la cal de los grifos, cubra la cal con toallas empapadas de vinagre. Deje por una hora y luego limpie.

Para quitar las manchas de la tela

Mezcle:

• 1 parte glicerina • 1 parte jabón líquido para los trastes • 8 partes de agua

Aplique la mezcla a la mancha lo más pronto posible y seque con una toalla limpia. Conserve el líquido en una botella rociadora. También puede remojar la tela manchada en ¼ taza de Bórax y 2 tazas de agua fría.

Limpiador de tapicería

Mezcle ¼ taza de jabón líquido con 3 cucharadas de agua. Frote la espuma en el área manchada con una toalla de algodón, y después enjuague con una esponja limpia.

Para quitar manchas difíciles

Frutas y Vino: Inmediatamente frote la mancha con una toalla y echa agua fría, continúe frotando.

Grasa: Vierta agua herviendo sobre las manchas y siga inmediatamente con una aplicación de bicarbonato de sodio.

Sangre: Ponga en agua fría para remojar o use agua oxigenada. Para las manchas más difíciles, aplique una pasta de maicena, harina de maíz o talco. Cuando esté seca, sacúdala.

Óxido: Aplique jugo de limón y frote con sal. Ponga al sol hasta que seque, y limpie.

Moho: Aplique jabón y sal en las partes afectadas y ponga al sol. Mantenga húmedo y repita como sea necesario.

Olor de sudor: Meta una taza de vinagre o bicarbonato de sodio en cada medida de ropa sucia que ponga en la lavadora.

Limpiador para el horno

Mezcle:

• 1 cuarto de agua tibia • 2 cucharaditas de Bórax • 2 cucharadas de jabón líquido

Rocie la solución, y después de 20 minutos limpie.

Alternativamente, haga una pasta espesa con agua y sodio bicarbonato y fregue con una esponja de nylon. Si está engrasada, eche un poco de jabón líquido. Para quitar manchas, use un estropajo de acero. Una piedra pómez se puede usar contra las áreas más difíciles.

Drenajes

Mexcle ¼ taza de bicarbonato de sodio en el drenaje, y después dos onzas de vinagre. Tape el drenaje por 15 minutos. Enjuague con dos cuartos de agua hirviendo. Este tratamiento se puede usar cada semana para prevenir los drenajes bloqueados. También, puede echar agua hirviendo cada semana para prevenir la acumulación de grasa en el tubería.

Para los drenajes bloqueados, use un desatascador o un “snake.” Antes de usar el desatascador, asegúrese que haya agua suficiente en la taza. Jale y empuje con fuerza.

Prevención: ponga un filtro o un colador sobre todos los drenajes. NUNCA tire la grasa por los drenajes, y use un limpiador enzimático para remover la grasa y prevenir los bloques.

Abrillantador de plata

Limpie ligeramente con pasta de dientes (o con una pasta de bicarbonato de sodio y agua) con un trapo suave para que no rasque la superficie. Enjuague bien con agua limpia.