Productos alternativos de limpieza

Los productos comerciales de limpieza pueden contener químicos potencialmente dañinos. ¡Aquí hay algunos alternativos que se puede hacer!*

* Mientras es importante saber los contenidos de los productos que se usa, los productos naturales no siempre sean más saludables que los químcos artificiales. Siempre mantengan a los productos de liempieza fuera del alcance de los niños y mascotas.

Limpiador de vidrios

Ingredientes:
· 1/4 taza vinagre
· 1/4 taza alcohol desinfectante
· 1 cucharada maicena
· 2 tazas agua

Direcciones:
1. Combine los ingredietes en un atomizador y agite.
2. Rocíe las ventanas y espejos sucios.
3. Límpelos con un periodico o una escobilla de goma.

Limpiador de manchas de alfombra:

Ingredientes:
· ½ taza de jabón líquido de castilla
· 1 taza de agua

Direcciones:
1. Mezcle el jabón de castilla con el agua y agréguelo a su bomba de jabón.
2. Puede agregar 10 gotas de aceite esencial de su elección para un aroma o dejar sin perfume.

Limpiador de moho/lechada:

Ingredientes:
· ½ taza de peróxido de hidrógeno
· ½ taza de agua

Direcciones:
1. Mezcle peróxido de hidrógeno y agua en una atomizador.
2. Rocíe sobre el moho / lechada y déjelo eposar durante 45 minutos antes de limpiar con una esponja y enjuagar con agua tibia.

Exfoliante de encimera:

Ingredientes:
· 2 cucharadas de bicarbonato de sodio
· 2 cucharadas de agua

Direcciones:
1. Espolvorea bicarbonato de sodio sobre la encimera. Sumerja o rocíe un cepillo de dientes viejo, una esponja o un trapo con agua y use para fregar la encimera.
2. ¡Asegúrese de eliminar cualquier residuo!

Abrillantador de lavavajillas

Ingredientes:

· 1 taza de vinagre blanco

Direcciones:
1. Ponga el vinagre en en un vaso en la rejilla superior o pongalo en el fondo de la lavavajillas durante el ciclo de enjuague.

También se puede usar una mezcla de partes iguales de vinagre y agua en un atomizador para quitar los residuos de jabón y agua dura (y mucho más!).

Ambientador de canela:

Ingredientes:
· 1 cucharadita de canela
· 1 taza de agua

Direcciones:
1. Cocine a fuego lento con canela en una olla pequeña.
2. Puede colocar la mezcla en un difusor, en un área central de su hogar.

Detergente de Lavandería

Ingredientes:
· 1 taza copos de jabón de castilla natural (se puede rallar una barra de jabón)
· ½ taza bicarbonato de sodio
· ½ taza ácido cítrico
· 1 taza carbonato de sodio (sosa or soda de lavar,"washing soda")
· ¼ taza sal de mar gruesa

Direcciones:
1. Mezcle los ingredientes

2. Use 1 cucharada para una carga de ropa típica, o 2-3 cucharadas para una carga de ropa grande o bien sucia.

Jabón para platos:

Ingredientes:
· 1 ¼ taza de agua hirviendo
· 1 barra de jabón de castilla natural
· ¼ taza de jabón líquido de castilla
· 1 cucharada de bicarbonato de sodio

Direcciones:

1. Ralle la barra de jabón hasta que tenga una ¼ de taza apretada.

2. Combine el jabón rallado y el agua hirviendo. Revuelva hasta que se disuelva.

3. Agregue bicarbonato de sodio y revuelva.

4. Agregue jabón de castilla y revuelva.

5. Dejar enfriar y luego agregar el aceite esencial. Siéntase libre de sustituir su aroma favorito o dejarlo sin perfume.

6. Almacenar en una botella de jabón.

7. Agite la mezcla antes de usar.

Aerosol de limpieza:

Ingredientes:
· 1 taza de agua
· 1 taza de vinagre blanco

Direcciones:
1. Agregue los ingredientes en un atomizador y agite.

2. Agregue unas gotas de su aceite esencial favorito a la botella, pero si no tiene ninguno, el olor a vinagre desaparecerá una vez que el vinagre se evapore.

3. Úselo para limpiar encimeras, mesas, lavabos, inodoros, etc.

Recursos:

Para obtener más información sobre los productos químicos / productos que afectan a su salud, visite este código QR o el siguiente enlace:
https://emoryhercules.com/community-engagement-activities/research-translations/everyday-chemicals-in-your-exposome-toxicants-in-our-homes/

Para encontrar recetas similares, usando este código QR o el siguiente enlace:
https://www.uaex.uada.edu/environment-nature/water/quality/clean-green-homemade-cleaners.aspx

NOTA: Se puede agregar unas gotas de aceite esencial a estas recetas, pero tengase en cuenta de que hay muchas personas que tienen susceptibilidad a la fragancia, incluso los aceites esenciales.

HERCULES EXPOSOME RESEARCH CENTER

Aprendiendo como exposiciones ambientales afectan a la salud y bienestar de la comunidad.
https://emoryhercules.com/

EMORY UNIVERSITY

HERCULES está financiado por el National Institute of Environmental Health Sciences (Grant P30ES019776).
Iconos proporcionados por Piktochart y el Noun Project (Llisole and Parkjisun).