



Productos alternativos de limpieza para proteger su salud

Los productos de limpieza pueden contener químicos potencialmente dañinos. ¡Aquí hay algunos alternativos que puede hacer para proteger su salud!

Detergente para lavavajillas:

Ingredientes:

- 1 taza de bórax
- 1 taza de refresco de lavado
- ½ taza de ácido cítrico
- ½ taza de sal kosher

Direcciones:

1. Mezcle todos los ingredientes. Almacenar en un recipiente grande.
2. Use 1 cucharada por carga de lavavajillas.
3. También puede usar vinagre blanco como agente de enjuague en la máquina.

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 agua oxigenada y agua en una botella rociadora.
2. Rocíe sobre el molde / lechada y déjelo reposar 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!

Limpiador de baños:

Ingredientes:

- ¾ taza de bórax
- 1 taza de vinagre blanco
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda (u otro aroma de su elección)
- ½ limón, en jugo

Direcciones:

1. Mezcle todos los ingredientes juntos.
2. Agréguelo a la taza del inodoro y déjelo reposar durante unas horas o toda la noche (no use el inodoro).
3. Después de este tiempo, frote con su cepillo y enjuague!

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.

Aerosol de limpieza:

- Ingredientes:**
- 1 taza de agua
 - 1 taza de vinagre blanco

Direcciones:

1. Agregue los ingredientes en una botella con 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.

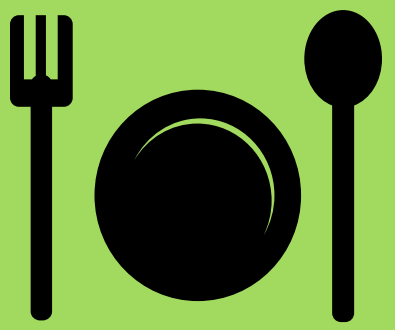


Jabón para platos:

- 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
 - 20 gotas de aceite esencial de naranja (o su preferencia)

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.



Detergente de Lavandería

- Ingredientes:**
- 4 ½ oz de jabón de barra de castilla
 - 1 taza de bórax
 - 1 taza de refresco de lavado

Direcciones:

1. Rallar el jabón con un rallador de queso.
2. Revuelva los ingredientes juntos.
3. Use 1 cucharada por carga de tamaño regular o ropa. Use 2-3 cucharadas por cargas muy sucias o cargas más grandes



Recursos:



Para obtener más información sobre los productos químicos / productos que afectan su salud, visite este código QR o el siguiente enlace: <https://emoryhercules.com/community/community-resources/hercules-research-translations/>



Estas recetas fueron adaptadas de "Natural Goddess DIY Homemade Green Beauty"



Para encontrar recetas similares, descargue su aplicación usando este código QR o el siguiente enlace: <https://apps.apple.com/us/app/natural-goddess-diy-homemade-green-beauty-home-cleaning/id732221340>



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



EMORY
UNIVERSITY