



Imprimir

## Recetas caseras para una eco- limpieza

Prepara tus propios productos

Florysol Suárez, Univision Online

Qué rico es llegar a casa y que huele a limpio. Pero sucede que a veces sin darnos cuenta cuando limpiamos más bien contaminamos, pues muchas veces los productos que usamos para la limpieza son tóxicos y contaminantes.

Como una forma para ayudar a que nuestras familias se expongan menos a estos productos y aprendan a distinguirlos, la organización *Voces de las Mujeres del Mundo* (WVE), diseñó la campaña [Fiestas Eco-Limpias](#), para que más personas sepan sobre los riesgos de los productos de limpieza y lo que se puede hacer al respecto.

### Lo que hay que saber

En estas fiestas se ofrece información sobre los productos tóxicos y maneras para combatir esta situación. También enseñan a preparar productos limpiadores seguros y eficientes de un modo fácil y divertido.

### Etiquetas incompletas

Uno de los problemas con el que nos encontramos a menudo los consumidores es que las etiquetas de los productos de limpieza no muestran la lista de todos los ingredientes.

"WVE publicó el reporte *Peligros en el Hogar* el año pasado que como otros reportes recientes, encontró que muchos productos limpiadores –incluyendo los que dicen ser "Green" o "Ecológicos" - que compramos en los supermercados contienen químicos tóxicos ligados al asma y problemas reproductivos. Los más afectados son los bebés, niños y las personas que se pasan mucho tiempo utilizando estos productos, como las amas de casa, los trabajadores de limpieza doméstica e industrial", señala María González Mabbut, Coordinadora de Programas en Idaho, de la WVE.

### ¿Qué podemos hacer?

Para comenzar debemos pensar que nuestro hogar no es un quirófano, por lo aséptico, de hecho muchas personas han visto en su propio cuerpo las reacciones que generan algunos productos de limpieza y que a través de los desagües gran cantidad de esos productos llegan a la naturaleza y afectan al medio ambiente.

Las recetas que se ofrecen en las *Fiestas Eco-Limpias* de WVE utilizan ingredientes básicos -como el vinagre, el bicarbonato de sodio, el limón, la glicerina y el alcohol- para crear limpiadores seguros.

## Recetas biodegradables

He aquí unas cuantas recetas biodegradables para que hagas tus propios [productos ecológicos de limpieza](#), que además te darán resultados sorprendentes.

### Cera para los muebles

Si quieres que la madera brille, mezcla:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre blanco destilado
- 20 a 30 gotas de aceite esencial de limón o 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)

Agítalo bien antes de usar, luego moja un trapo limpio y seco con la cera. Frota la madera en la dirección de la veta. Usa un cepillo suave para trabajar la cera en los rincones o lugares apretados.

Para quitar las manchas de agua, frota bien con pasta blanca de dientes.

Para quitar rayas, usa una parte de jugo de limón y una parte de aceite; frota con un trapo suave.

### **Destapador de desagües**

- 1/2 taza de bicarbonato
- 1/2 taza de vinagre

Echar el bicarbonato por el desagüe y después el vinagre. Tapar y dejar reposar por lo menos 30 minutos. Purga con agua hirviendo.

Evita que la regadera se tape: usa un sifón de desagües para atrapar el pelo.

### **Detergentes para la ropa**

- 1 taza de escamas de jabón
- 1/2 taza de sódico de lavar
- 1/2 taza de bórax

Las escamas de jabón pueden prepararse al rallar tu jabón favorito puro de vegetales con un rallador de queso. Mezcla los ingredientes juntos y guárdalos en una vasija de vidrio.

Usa una cucharada por cada lavado (2 para la ropa que está muy sucia), lava con agua tibia o fría.

Para el agua blanda: una taza de escamas de jabón, ¼ taza de sódico de lavar y 1/2 taza de bórax.

Para el agua dura: use una taza de escamas de jabón, una taza de sódico de lavar, y una taza de bórax. Agrega 1/2 taza de vinagre blanco destilado como un suavizante para la ropa .

### **Blanqueador para la ropa**

Como blanqueador usa peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) en vez de cloro. Remoja la ropa sucia blanca por 30 minutos en la lavadora con 1/2 taza de peróxido al 20 por ciento y lávala como siempre.

### **Lavaplatos**

- 2 tazas de bicarbonato
- 1/2 taza de jabón de castilla líquido
- 4 cucharillas de glicerina vegetal (funciona como un conservante)
- 5 o más gotas de aceite esencial (opcional, prueba el árbol de té, romero o la lavanda)

Mézlalo junto y guárdalo en un tarro de vidrio cerrado, puede durar hasta 2 años en un estante. Para trabajos excepcionalmente duros rocíalo con vinagre primero—puro o diluido—déjalo remojar y luego usa la esponja.

## **Otra receta**

- Tres cucharadas de jabón blanco rallado
- Media taza de vinagre
- Un litro de agua

### **Brillo en los muebles**

Si te gusta abrillantar los muebles, puedes fabricar un abrillantador natural mezclando el zumo de un limón con el doble de cantidad de aceite.

### **Para los inodoros**

**Opción 1:** Espolvorear el inodoro con bicarbonato, rociar con vinagre, déjalo reposar por lo menos 30 minutos y friégalo con un cepillo de baño.

**Opción 2:** Pon 1/4 taza de bórax en la taza de baño y déjalo por lo menos 30 minutos. Agita con un cepillo de baño y luego friégalo. Unas cuantas gotas de aceite de pino ayudan a una mejor desinfección. Sin embargo, ten cuidado porque algunas personas son alérgicas al aceite de pino.

### Limpiador de usos múltiples

- 2 tazas de vinagre blanco destilado
- 2 tazas de agua
- 20 a 30 o más gotas de aceite esencial (opcional)
- Usos sugeridos: superficies duras como encimeras y pisos de la cocina, ventanas y espejos.
- 800 ml vinagre de vino blanco
- 180 ml alcohol (96%)
- 5 ml aceite esencial de pino (150 gotas)
- 5 ml aceite esencial de menta (muy buen bactericida) (50 gotas)
- Aplicación: 1 tapa/cubo agua

### Otra receta

- 1 cucharada de jabón líquido vegetal
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/4 de litro de agua tibia

Mezclar todos los ingredientes y aplicar con esponja o trapo.

### Alfombras

Para quitar las manchas hay que raspar los materiales sólidos y secar los líquidos con un material absorbente. Luego se empapa la alfombra con una solución de agua y vinagre. Limpiar con una esponja y agua limpia, y secarla con algo absorbente.

## Ingredientes biodegradables

En la página *web* de la organización española *Ecologistas en Acción* encontramos que el vinagre contiene ácido acético, lo que reduce y corta la grasa. Además, es un buen ambientador.

El jabón natural es una mezcla de sales de ácidos grasos de cadenas largas. Limpia cualquier superficie, actúa aumentando la eficacia del agua para lavar, se degrada fácilmente y no es tóxico. Para hacer jabón sólo necesitas aceite usado, agua y soda cáustica (hidróxido de sodio).

El limón contiene aceites esenciales y bioflavonoides. Es antioxidante, quita las manchas y tiene un olor refrescante.

El alcohol (C<sub>5</sub>H<sub>12</sub>O) es un buen limpiador, seca superficies rápidamente, es desinfectante y quita manchas de grasa o pegamento de manera eficaz.

La glicerina (o glicerol) es un líquido incoloro, inodoro, viscoso y no tóxico, con un sabor muy dulce y tiene, literalmente, miles de usos, entre ellos el de limpiador (quita manchas de orina, café...). Sugieren además que cualquier cosa que se derrame en la nevera será más fácil de quitar si los estantes han sido previamente fregados con un paño mojado en glicerina y ayuda a conservar objetos de goma y piel.

Nuestro consejo es que no dudes en asistir a cualquiera de las [100 Fiestas Eco-limpias](#) que se están llevando a cabo desde el 20 de marzo en todo Estados Unidos. Así puedes crear tus propios productos de limpieza, en los que puedes confiar, y también contribuyes a tener un medio ambiente menos contaminado.