



Limpio y Verde

Recetas de limpieza VERDE

Seguro para usted, economico y
bueno para el planeta



Materials developed under a grant from the
Toxic Use Reduction Institute, UMASS Lowell.



SUGERENCIAS PARA HACER QUE LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA TENGAN EXITO:

- Usar vinagre blanco, 5% de acidez.
 - Usar agua destilada si es posible.
 - Nunca reutilice cualquier envase que fuera llenado originalmente de los productos de limpieza comerciales. En su lugar, utilice botellas de agua plásticas.
 - Ponga siempre una etiqueta en la botella con la lista de ingredientes del producto de limpieza.
 - Recuerde que la vitamina E se puede utilizar como agente conservante.
 - Elija siempre los mejores ingredientes de calidad para cerciorarse de que el producto será eficaz.
 - Usar guantes anti-alérgicos.
-
- NOTA: Si desea aromas en sus productos de limpieza, puede agregar aceites esenciales (como limón o menta). Tome en cuenta que estos productos usualmente no están disponibles a la venta en tiendas de conveniencia, en su lugar puede utilizar extractos puros que se encuentran en los estantes de repostería. Tome en cuenta que los extractos son más diluidos que los aceites esenciales, por lo que deberá de utilizar más en las recetas de la limpieza. La regla es que usted tendrá que utilizar cerca de 4 veces por tanto. Por ejemplo, si la receta dice utilizar 20 gotas de aceite esencial, usted necesitaría 80 gotas del extracto puro. 80 gotas de liquido es aproximadamente igual a 3/4 de cucharadita.

Mucha de la información esta basado en el folleto de Vida Verde "cómo hacer y utilizar los productos de limpieza" que se pueden encontrar en el sitio web de los tóxicos de la reducción del uso.

[www.turi.org/our_work/home_community/Community_Grants/Library_of_Past_Projects/ Home_Janatorial-Cleaning](http://www.turi.org/our_work/home_community/Community_Grants/Library_of_Past_Projects/Home_Janitorial-Cleaning)

LIMPIADOR DE USOS MULTIPLES

LIMPIADOR DE USOS MULTIPLES- Receta 1

2 tazas de agua
2 Cucharadas de jabón de castilla
2 cucharadita de vinagre
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Mescle todos los ingredientes en una botella rociadora. Rocíe sobre una superficie. Limpie con un paño húmedo (mojado con agua). El paño húmedo quitará la fina película de jabón .

Esto es excelente en la cocina para limpiar el mostrador y los gabinetes, así como en el interior del horno de microondas.

Esta receta fue probada por el Laboratorio de TURI y se encontró que tiene el mismo nivel de la formula 409 Limpiador todo propósito.

www.turi.org/Our_Work/Green_Cleaning_Lab

LIMPIADOR DE USOS MULTIPLES- Receta 2

2 cucharadas de bicarbonato de sodio

2 tazas de agua tibia

Mescle el bicarbonato de sodio con agua caliente en una botella rociadora. Rocíe y limpie con un paño húmedo.

Esta receta ha sido probada por el Laboratorio de TURI. Funciona en la suciedad, grasa, huellas dactilares, el suelo, jabón y ceras. Se puede utilizar sobre aluminio, latón, cerámica, cromo, cobre, fibra de vidrio, vidrio/ cuarzo, plástico y acero

LIMPIADOR DE VIDRIOS

LIMPIADOR DE VIDIROS- Receta 1

1 taza de agua

1/2 taza de vinagre

Opcional: Puede agregar 10 gotas de esencia de aceite. (o 1/2 de cucharaditas de extracto puro)

Mescle los ingredientes en una botella rociadora. Rocíe sobre la superficie de cristal y limpie con una toalla de papel. Este producto es excelente en la lucha contra los malos olores, evitar el moho y la disolución de los restos de jabón y depósitos minerales de agua evaporada. Usted puede rociar en la pared de la bañera, así como cortinas de baño para evitar la acumulación de restos de jabón. Funciona bien para limpiar la estufa. Para un gran final, utilizar el liquido preparado anterior mente y una esponja de cocina para limpiar. Secar con una toalla de papel.



LIMPIADOR DE VIDRIOS—Receta 2

1 taza de vinagre

1 taza de agua

Mescle los ingredientes en una botella rociadora. Rocíe sobre la superficie de cristal y limpie con una toalla de papel.

Esta receta a sido probada por el laboratorio de TURI. Es efectiva para limpiar tierra, huellas digitales y jabón en las superficie de vidrio y cromo.

Vinagre

- Corta la grasa, impide la formación de moho, desodoriza y disuelve los restos de jabón .
- Mata a 99 por ciento de las bacterias, el 82 por ciento de moho, y el 80 por ciento de los gérmenes (virus). *

El vinagre es ligeramente ácido por lo que no se debe de mezclar con el cloro

*De: <http://www.care2.com/greenliving/vinegar-kills-bacteria-mold-germs.html#>

Cuarto de Baño

LIMPIADOR PARA EL INODORO– Receta 1

- ¼ Taza de bicarbonato de sodio
- 1 Taza de vinagre blanco destilado

Mezcle 1/4 de taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre y verter la mezcla en la taza del inodoro. Dejar reposar durante unos minutos y después frotar fuerte la taza del inodoro y echar agua para enjuagar.

Esta receta limpia y desodoriza.



Limpiador para el Inodoro– Receta 2

- 2 tazas de vinagre blanco destilado
 - Unas gotas de esencia de aceite si desea
- Mezcle los ingredientes juntos , rocíe la taza del inodoro según sea necesario. Usar un cepillo de baño y mezclar alrededor de los lados del tazón.

PARA EL MOHO

Utilice vinagre blanco sin diluir. Aplicar con una esponja.
(Recuerde probar primero en una área pequeña)

(1) http://www.eartheasy.com/live_nontoxic_solutions.htm (para ver su lista de ingrediente y su extensión de responsabilidad)

(2) Green Clean- The Environmentally Sound Guide to Cleaning Your Home, Linda Mason Hunter and Mikki Halpin; Melcher Media, 2005

DESAGUES Y HORNOS

DESAGUES TAPADOS

PRECAUCION: Nunca use esta receta después de haber utilizado un limpiador de drenaje comercial! Puede producir gases peligrosos.



½ taza de bicarbonato de sodio

5 cucharadas de agua caliente

1 taza de vinagre blanco destilado

Mesclar el bicarbonato de sodio y agua juntos.

1. Agregar 8 onzas de bicarbonato de sodio en un contenedor y después agregar 5 cucharaditas de agua caliente. Mescle bien. (La mezcla tiene que ser como la de un yogurt. Si la mezcla es muy ligera, agregar un poco mas de bicarbonato de sodio si la mescla esta demasiado gruesa agregar unas gotas mas de agua.)
2. **Agregar el bicarbonato de sodio y agua viértalo en el desagüe.**
3. Agregar el vinagre y esto se esponjara un poco. Déjelo reposar por 10 minutos . Ponga agua caliente en el desagüe . Repítalo si es necesario utilizando un destapador de desagües.

Horno

HACER SIMPLE LA IMPIEZA DEL HORNO

Bicarbonato de Sodio

Agua



1. Después de la cena cuando el horno se enfría, espolvorear bicarbonato de sodio en la parte inferior del horno. Rocíe con agua hasta que esté muy húmedo. Rocíelo cada ciertas horas hasta que se vaya a la cama para que lo mantenga húmedo.
2. Haga una pasta espesa de bicarbonato de sodio con agua cubra los lados del horno. Rocíe ligeramente con agua para mantenerlos húmedos si se seca.
3. Vaya a dormir.
4. Por la mañana, limpie el polvo de hornear y el agua, la suciedad va a salir también!

Además, si usted derrama algo en el horno, dejar enfriar el horno, espolvorear sal sobre lo derramado de inmediato. Deje que se enfríe durante unos minutos más, luego raspar lo derramado a distancia y lavar la zona.

From: Green Clean- The Environmentally Sound Guide to Cleaning Your Home. Linda Mason Hunter and Mikki Halpin; Melcher Media, 2005

MUEBLES Y PISOS

POLVO - FUERA

Pulir Muebles y Pisos

2 tazas de agua
1/4 taza de vinagre
1 cucharadita aceite ligero (Aceite de olivo)

Mesclar todos los ingredientes en una botella rociadora. Agitar antes de usar. Rocíe sobre la tela o directamente en los muebles. Seque inmediatamente. Si desea, puede añadir 20 gotas de esencia de aceite a esta receta (o 3/4 de cucharadita de extracto puro).



El aceite es el acondicionador y el vinagre es el producto de limpieza. Puede utilizar esta receta para limpiar los gabinetes de cocina y muebles.

FABULOSO LIMPIADOR PARA PISOS

2 1/2 tazas de agua
1/2 taza de vinagre

Mescle todos los ingredientes en una botella rociadora. Rocíe la mezcla directamente sobre el piso que se va a limpiar y trapear con un trapo. Funciona bien en suelos de madera, pisos de cerámica y también en los pisos de tipo linóleo.

Este producto también es recomendado para limpiar las superficies después del uso de otro producto que contiene jabón, como el Limpiador para todo uso. Es excelente para combatir el moho y eliminar los malos olores, especialmente en el cuarto de baño. Para las manchas, utilice una pequeña cantidad de bicarbonato de soda y frote. Use 20 gotas de aceite esencial (o 3/4 de cucharadita de extracto puro), si lo desea.

SUGERENCIAS PARA COMPRAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA VERDES

Si usted no puede encontrar productos de limpieza ecológicos y quisiera comprarlos, usted puede ir a la sección de productos naturales de su supermercado favorito.

Recuerde! El hecho que un producto diga que es “verde” , “natural” o “ecológico” no significa que lo sean...

Al ir a comprar sus productos verificar:

- ♦ La lista de ingredientes
- ♦ Que sean biodegradables
- ♦ Que sean a base de plantas y no a base de petróleo.
(Que diga "los agentes de limpieza de origen vegetal" o "surfactantes naturales basados en derivados de aceites de coco y verduras")
- ♦ pH neutral (no son ácidos fuertes (que se encuentran en los limpiadores de las tasas para baños) o una base (encontrarlos en los limpiadores para estufas))
- ♦ Envasados en botellas de bombas con aerosol y no latas de aerosoles
(Las latas de Aerosoles pueden desencadenar un ataque de asma)
- ♦ Que estén certificados por terceros
(DfE– Diseño para el Medio Ambiente y el Green Seal son ejemplos)
- ♦ Buscar etiquetas ecológicas específicas como :
“sin fosfatos ”
“no solvente ”
“vegetal”



Obtenga mas información en :

INFORM, INC

www.informic.org

- ♦ Click en **RESEARCH**,
- ♦ Escoja **CHEMICAL HAZARD PREVENTION**
- ♦ Despues escoja **fact sheets** o **reports**

INSTITUTO DE REDUCCION DE USIS TOXICOS:

http://www.turi.org/Our_Work/Green_Cleaning_Lab

U.S. Department of Health and Human Services-Household Products Database

<http://hpd.nih.gov/>

