

HOGARES SALUDABLES DE CAROLINA DEL NORTE



LIMPIEZA VERDE

Usted puede limpiar toda su casa y ahorrar dinero con éstos ingredientes básicos:

- **Vinagre blanco:** Un antifúngico que también mata a los gérmenes y bacterias.
- **Bicarbonato de soda:** Elimina olores y trabaja suavemente como un detergente en polvo.
- **Bórax:** Elimina olores, remueve la fuciedad y actúa como un antifúngico y posible desinfectante. Úselo con cuidado alrededor de los niños y las mascotas, pues puede ser tóxico si se ingiere.
- **Peróxido de hidrógeno** (3% de concentración): Un blanqueador no tóxico y removedor de manchas.
- **Soda club (fresca):** Un removedor de manchas y pulidor.
- **Jugo de limón:** Un agente blanqueador no tóxico, corta grasa y remueve manchas.
- **Jabón de castilla líquido:** Un limpiador para todo uso, corta grasa y desinfecta.
- **Harina de maíz:** Se usa para recoger los derrames en las alfombras.
- **Aceite de oliva:** Un lustrador de muebles.

¿Por qué limpieza verde?

US EPA reporta que los niveles de contaminación en el aire pueden ser de 2 a 5 veces más alto dentro del hogar que afuera. Usando limpiadores verdes es una forma de hacer el aire de su hogar más sano de respirar. Encuentre más información acerca de la calidad del aire adentro en: www.epa.gov/iaq/



Para más información sobre hogares saludables, visite www.nchealthyhomes.com

Recetas para un hogar saludable

Limpiador Múltiple

- 2 cdas. de vinagre blanco
- 1 cta. de borax
- Agua caliente
- 1/4 tza. de jabón de castilla líquido
- botella de spray de 16 oz.
- Aceite esencial (opcional)

Combine el vinagre blanco con el bórax en la botella de spray de 16 oz. Llena el resto con agua caliente y ágite hasta que el bórax se disuelva. Después añada el jabón de castilla líquido.

Expiración: indefinido

Pisos De Madera

- 1/4 tza. de jabón de castilla líquido
- hasta 1/2 tza. de vinagre blanco ó jugo de limón
- 2 galones de agua tibia

Combine 1/4 de jabón de castilla líquido, no más de 1/2 tza. de vinagre blanco ó jugo de limón y 2 galones de agua tibia en un cubo plástico grande. Use un trapeador o esponja. Siempre siga las instrucciones del manufactor en pisos especiales.

Expiración: use y bote

Oven

- bicarbonato de soda
- agua

Cubra el fondo del horno con bicarbonato de soda, salpique con agua hasta que esté bien húmedo y déjelo durante la noche. Spray con agua ocasionalmente antes de ir a dormir para mantenerlo húmedo. En la mañana limpie el bicarbonato de soda y la suciedad pegada estará listo para salir.

Expiración: use y bote

Superficies del baño

Para trabajos difíciles:

- bicarbonato de soda o bórax (utilice guantes para fregar y enjuague bien)
- Expiración: indefinida

Para trabajos suaves:

- 1/2 tza. de bicarbonato de soda
- jabón de castilla (sodauficiente para obtener una consistencia de frosting)
- Expiración: use y bote

Para las llaves de plomería:

- Soda club

Expiración: indefinida

Vidrio

- Soda club
- 1 cta. de jugo de limón (opcional)
- botella de spray

Vierta la soda de club en la botella de spray. Añada 1cta. de jugo de limón para aumentar el poder cortagrasa de su limpiador de ventanas.

Expiración: indefinida (si jugo de limón es añadido, refrigere o bote después de usar)

Inodoro

- bicarbonato de soda
ó
- vinagre blanco

Espolvoree bicarbonato de soda o bórax y déjelo reposar durante la noche. Ó vierta vinagre blanco en el inodoro y déjelo reposar unos minutos. Restriegue con un cepillo para inodoro.

Expiración: indefinida

Alfombra

- soda club
- harina de maíz (para derrames grandes)

Soda club removerá muchas manchas acídicas como café, vino o jugo. Para derrames más grandes, vierta harina de maíz y espere 15 minutos con una mojada/seca aspiradora.

Expiración: indefinida (si no es harina moildada en piedra)

Lustrador para Muebles

de Madera

- Aceite de oliva

Unte aceite de oliva en un limpión y úntelo sobre las superficies de madera

Expiración: indefinida

Hay muchas recetas de limpiadores verde para tratar. Éstas recetas fueron extraídas de:

-Green Clean por Linda Mason Hunter and Mikki Haplin

-Green Up Your Clean Up - Jill Potvin Schoff

-Clean House, Clean Planet por Karen Logan

-www.care2.com/greenliving/make-your-own-non-toxic-cleaning-kit.html

Siempre siga las instrucciones del manufactor para limpieza de superficies especiales en su hogar. Si tiene dudas, trate en un área pequeña primero.