

Limpiador de tina y lavabo: Rocíe bicarbonato de soda sobre figuras de porcelana y limpie con un trapo húmedo. Enjuague bien para prevenir que se forme una capa.

Limpiador de ventanas y espejos:

Añada ¼ de una taza de vinagre en un rociador de 16 onzas y llene con agua. Rocíe sobre las superficies. Limpie con un paño de microfibra.

Quitando polvo: Use un trapo suave humedecido con agua en vez de quitar el polvo con el trapo seco.

Limpiador del desagüe: Añada ½ taza de bicarbonato de soda en el desagüe primero, luego ½ taza de vinagre. Deje la sustancia por quince minutos. Luego añada agua hervida. Repita si es necesario.

Limpiador de horno: *No use este producto en hornos que se limpian automáticamente.* Mezcle 1 taza de bicarbonato de soda con agua hasta que forme una pasta. Aplique a las superficies de hornos y deje por un momento. Use el estropajo para limpiar la mayoría de las superficies.

Limpiador multiuso: Añada ½ taza de jabón de castilla líquido en un galón de agua hervida. Es seguro utilizar esta solución sobre todas superficies y es muy efectivo para varias limpiezas. Añada ¼ taza de jugo de limón para un olor fresco. Para un limpiador más fuerte, duplique la cantidad de jabón y jugo de limón.



Microfibra

Quitamanchas:

- *Manchas de café y té:* Una mezcla usando la misma cantidad de sal y vinagre blanco en una taza.
- *Manchas de fruta y vino:* Inmediatamente añada sal o agua mineral fría a la mancha y remoje en leche antes de lavar.
- *Manchas de grasa:* Cuele el agua hervido por algodones blancos y después añada polvo de bicarbonato de soda en las manchas.
- *Manchas de tinta:* Remoje en leche o saque con agua oxigenada.
- *Manchas de sangre:* Inmediatamente añada sal o agua mineral y remoje en agua fría antes de lavar.
- *Manchas de café y chocolate:* Revuelva la yema del huevo en agua tibia, añada a la mancha y limpie.
- *Chicle:* Ponga hielo para que el chicle sea fácil de quitar.

Antes de usar cualquiera de estas recetas primero pruébelos en un área discreta para asegurarse de que la superficie que usted está limpiando no será dañada



Limpieza Ecológica



Alternativas sanas para limpiar

Asociación Americana del Pulmón

5601 6th Ave S, Suite 460

Seattle, WA 98108

206.512.3294

1.800.LUNGUSA

www.lung.org/español/

INGREDIENTES

Bicarbonato de soda: ayuda a limpiar y desodorizar, funcionará como un quitagrasas, abrillantador, sacamanchas, y suavizador de ropa. Utilice para limpiar plástico, vinilo, alfombra, plata, acero inoxidable, y desagües. Absorberá olores.

Vinagre blanco destilado: ayuda a sacar manchas, la acumulación de cera y el moho. Use para limpiar las ventanas, chimeneas, lechadas, brochas, vidrio, y cafeteras.

Jabón puro de castilla líquido: ayuda sacar manchas funcionando maravillosamente como un limpiador multiuso. Asegúrese que el jabón no contiene fragancia añadido.

Carbonato sódico (super washing soda): ayuda limpiar ropa y tela.

Té de hierbas: ayuda a refrescar las recetas de limpieza.



Aprenda más acerca de cómo mejorar la calidad de aire en su hogar: inscríbese para recibir una evaluación de la calidad de aire en su hogar llamada "HEAL". Llame a 206-512-3294 para programar una visita.



Desinfectante:

- Mezcle una parte de vinagre con una parte de agua y guárdela en un rociador de plástico.
- Agua oxigenada se puede utilizar en pequeñas cantidades para rociar sobre las superficies, pero nunca mezclar con vinagre.

Detergente para lavar ropa:

- Corte 5 barras de jabón de Castilla en cubos y póngalo en una procesadora de alimentos o use un rallador de queso para hacer virutas de jabón. Luego añada 6 tazas de carbonato sódico (washing soda) en un contenedor y mezcle todos los ingredientes. Aguada la mezcla en un contenedor asegurado. Para lavar su ropa, use 2 cucharadas de la mezcla.
- Usando agua oxigenada en vez de cloro es una mejor alternativa para blanquear ropa o toallas.

Suavizar telas (incluyendo lana):

¡Nunca use vinagre y cloro juntos!

- Añada ¼ taza de vinagre blanco cuando la lavadora esté enjuagando (esto no hace que la ropa huelga a vinagre).
- Use bolas de lana secadoras. También puede agregar una pequeña cantidad de vinagre a su ropa en la secadora para ayudar con estático se aferran.

Ambientadores caseros:

- Disuelve 1 cucharadita de bicarbonato de soda en 2 tazas de agua caliente; añada 1 cucharadita de jugo de limón y deje que se enfríe. El líquido resultante lo pones en un rociador y rocíe en el aire.
- Pon unas rodajas de algún cítrico, clavos de olor, o ramas de canela en una olla con agua y hierva a fuego lento en la estufa.
- Use bicarbonato de soda en el área con el olor fétido para ayudar neutralizar los olores.

Polvo limpiador casero:

- Combina jabón de Castilla con sal de mesa o bicarbonato de soda en la superficie, luego restriega con un cepillo de cerdas firmes.
- Usando solo bicarbonato de soda en una esponja húmedo también es efectivo para usar sobre la mayoría de superficies. Añada té de hierbas para una fragancia natural.

Cera para muebles: Disuelve 1 cucharadita de aceite de limón en una taza con aceite vegetal. Aplique con un trapo limpio y seco.

Limpiador de piso con hierbas fragante:

Combine en una cubeta: 1/8 taza de jabón líquido, ½ taza de vinagre blanco o jugo de limón, y ½ taza de té de hierbas fragante.