

CASA LIMPIA Y AMBIENTALISTA

Con mínimo esfuerzo tu puedes hacer tus propios productos de limpieza con ingredientes económicos domésticos comunes. Los aceites esenciales son una forma opcional para agregar fragancia a los productos de limpieza caseros, pero muchos aceites también poseen cualidades contra hongos y anti-bacterias. Aceite de árbol de té, lavanda, eucalipto, y menta todos son buenas opciones.

Utiliza esta receta para el fregadero, la tina, el inodoro, el azulejo y los pisos

2 cucharaditas de bórax
32 onzas de agua caliente
¼ taza de vinagre blanco
¼ taza de jabón líquido para lavar platos (agregado de último)
20 gotas de aceite esencial (opcional)

Disuelve el bórax en agua caliente (si no el líquido rociador quedará grumoso). Agrega el bórax y agua y el vinagre a la botella con rociador de 32 onzas. Agrega el jabón líquido para lavar platos y el aceite esencial, si lo deseas. Agita los ingredientes para mezclarlos.

Polvo para Restregar

Para los desagües lentos, vierte una taza de bicarbonato y una taza de vinagre en el drenaje y coloca el tapón. Espera 15 minutos y derrama agua hirviendo en el desagüe. Repítelo si es necesario.

Limpiador de Vidrios

1 taza de bicarbonato de sodio
¼ taza bórax
20 gotas de aceite esencial (opcional)

Mezcla el bicarbonato y el bórax juntos en un tazón o tina plástica con el aceite esencial opcional. Guarda la mezcla en un recipiente con tapa o coloca el polvo en un recipiente con tapa perforada y espárcelo en la superficie a limpiar.

Desagües

Añade 1/4 de taza de vinagre a un litro de agua caliente en un rociador. Rocía las ventanas, frótalas con un paño limpio y sécalas con periódico.

Tu cooperativa local vende muchos productos de calidad para la limpieza que también son preparados con ingredientes no tóxicos y biodegradables y que no han sido probados en animales.



Recursos

Environmental Working Group Guide to Healthy Cleaning

www.ewg.org/guides/cleaners

U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos)

Guía de Compra Ambientalmente Preferible

epa.gov/epp

Co+op, welcome to the table

Comprando productos de limpieza

welcometothetable.coop/food-lifestyle/shopping-for-cleaning-products



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por National Co+op Grocers (NCG) para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

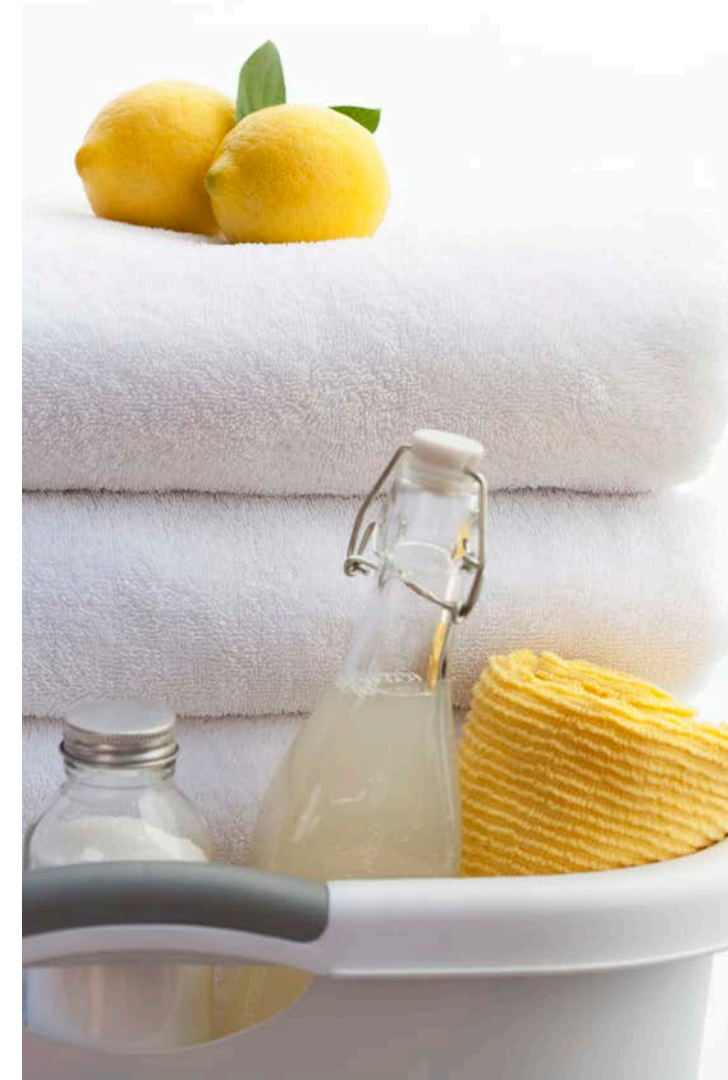
Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Productos de Limpieza Naturales



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Los productos de limpieza naturales

son una excelente manera de limitar la exposición química en tu casa. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) estima que más de 6 mil millones de libras de químicos para la limpieza son usados cada año en los Estados Unidos. Estos químicos, la mayoría tóxica y a base de petróleo, repercuten de manera negativa en nuestra salud y medio ambiente.

Algunos de los peores culpables se encuentran justo debajo del fregadero de la cocina. Los productos de limpieza regulares para el hogar, la mayoría de los cuales dependen de los hostiles petroquímicos, contribuyen a la contaminación del aire y agua durante el proceso de fabricación y eliminación de los desechos tanto como mientras están en uso en nuestras casas. Lo que es más, exposición a estos químicos nocivos abarca un rango de efectos en nuestra salud, desde irritarnos los ojos, nariz, y garganta hasta un efecto negativo en nuestro estado de humor.

Un medio ambiente limpio, dentro y fuera

Afortunadamente hay alternativas a productos de limpieza a base de petróleo que son seguros, más baratos e igualmente eficaces. Los detergentes con base vegetal que contienen ácido acético (vinagre) o ácido cítrico (de frutos cítricos) han sido utilizados con éxito por muchos siglos y son a base de recursos renovables. Estos ingredientes también se degeneran rápidamente y son suaves para el medio ambiente.

A continuación te proporcionamos recetas para que intentes hacer tus propios productos de limpieza naturales en casa, pero tu cooperativa también vende productos de limpieza de calidad listos para utilizarse. Busca las opciones que sean elaboradas sin tóxicos y con ingredientes biodegradables que no hayan sido probados en animales. Algunas marcas ofrecen un ancho rango de productos de limpieza para limpiar la ropa, para la cocina y el baño.

Lee la etiqueta

Aprende a identificar los peores ofensores del medio ambiente para evitarlos. Algunos cuantos de estos ingredientes se detallan abajo.

El amoníaco, encontrado en productos de limpieza multiusos, productos para limpiar vidrios, detergentes para lavar ropa, y pulidores de metal, es tóxico por todas las rutas de exposición y es un desecho nocivo.

El cloro se encuentra en blanqueadores, detergentes lavaplatos, productos de limpieza para el baño e inodoro. Los productos de cloro producen dioxinas las cuales son contaminantes orgánicos persistentes en nuestros océanos y vías acuáticas. Las dioxinas se acumulan en los tejidos grasos de pescado y otros animales marinos y es ingerido cuando consumimos peces depredadores grandes como el atún. Las dioxinas son conocidas sustancias carcinógenas¹.

¹Dioxins and Furans," US Environmental Protection Agency (EPA), www.epa.gov/pbt/pubs/dioxins.htm

El éter de glicol, una categoría de ingredientes que comúnmente se encuentran en productos corta grasa, limpiadores y pintura en aerosoles, es un depresor del sistema nervioso central y puede causar daño a los riñones y el hígado².

El ácido oxálico se le agrega a los limpiadores abrasivos, productos de limpieza para el inodoro y pulidores de metal. Es cáustico y corrosivo para la piel.

Los fosfatos son añadidos a los detergentes para lavar platos y ropa como acondicionadores del agua. Los fosfatos no son removidos por los sistemas de tratamiento de aguas negras y son liberados al medio ambiente a través de aguas residuales. Los fosfatos contribuyen a la sobre población de algas y la sofocación de vida acuática.

Hidróxido de sodio, o lejía, se encuentra en la mayoría de productos de limpieza para hornos, baños, inodoros y desagües. Es un veneno corrosivo y desecho peligroso.

Lauril sulfato de sodio/laureth sulfato de sodio es un humectante y detergente utilizado en un gran número de productos tales como champús y acondicionadores, jabones líquidos para el cuerpo, pasta de dientes y cosméticos. Es un irritante y contaminante del medio ambiente.

²Glycol Ethers," US Environmental Protection Agency (EPA), www.epa.gov/ttn/atw/hlthef/glycolet.html

³Triclosan factsheet," Center for Disease Control (CDC), www.cdc.gov/biomonitoring/Triclosan_FactSheet.html

Triclosan es un agente antibacterial encontrado en jabones antibacteriales y detergentes. Es un disruptor de hormonas endocrinas y a sido vinculado con bacteria resistente a los antibióticos³.

Alice's Wonder Spray™

