

Muchos de los productos que utilizamos para la limpieza doméstica contienen carcinógenos, mutágenos y toxinas que afectan el sistema reproductivo. Limpiar nuestro hogar no debería de poner en peligro la salud de nuestra familia. Los productos naturales son eficaces y desinfectantes a la hora de limpiar nuestro hogar.

Aquí tienes recetas para limpiar sin químicos. Funcionan y protegen tu salud. Para ellas necesitaras los siguientes ingredientes. Puedes encontrarlos fácilmente en cualquier supermercado.

- **Bicarbonato de sodio (*baking soda*)** – limpia y desodoriza.
- **Bórax (*borax*)** – Excelente desinfectante y detergente, limpia y desodoriza. Es un polvo blanco que proviene de un elemento químico. Se vende en la sección lavandería del supermercado.
- **Jabón** – Compra jabon sin fragancias, colores ni aditivos, ej., el jabón de Castilla (*Castile soap*).
- **Carbonato de sodio (*washing soda*)** – Corta grasas y quitamanchas; desinfecta y suaviza el agua. Se vende en tiendas especializadas en la venta de productos químicos.
- **Vinagre blanco y jugo de limón** – Cortan la grasa y ambientan.

## LIMPIEZA GENERAL

### Limpiador del hogar

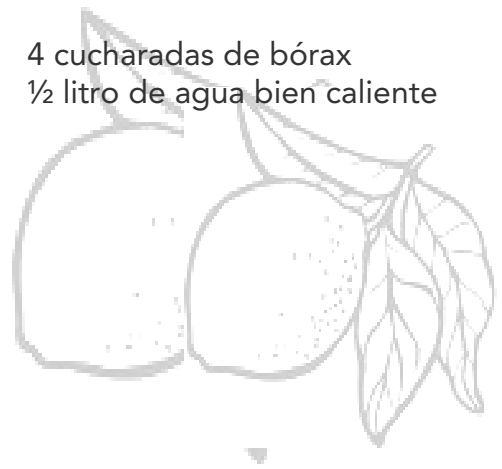
1 cucharada de jabón liquido  
1 cucharada de bórax  
Jugo de limón  
1 litro de agua caliente  
-o-  
4 cucharadas de bicarbonato  
8 cucharadas de bórax  
8 cucharadas de vinagre  
5 litros de agua

### Limpia cristales

2 cucharadas de vinagre  
5 litros de agua caliente  
-o-  
2 cucharadas de bórax  
3 tazas de agua caliente  
Usar papel de periódico para frotar.

### Desinfectante

4 cucharadas de bórax  
½ litro de agua bien caliente



## LIMPIEZA DEL BAÑO Y LA COCINA

### Para limpiar el horno

4 cucharadas de bicarbonato o carbonato  
2 cucharadas de sal  
Agua bien caliente. Hacer una pasta y cubrir la superficie. Dejar secar y limpiar con un trapo humedo.

### Para destapar drenajes

Vertir 8 cucharadas de bórax seguido de 2 tazas de agua hirviendo  
-o-  
½ taza de bicarbonato seguido de ½ taza de vinagre. Cubrir y dejar pasar 15 minutos. Seguir con agua hirviendo.

### Inodoro

4 cucharadas de bicarbonato y un poco de vinagre. Dejar pasar 30 minutos. Frotar y añadir bórax a las manchas. Aclarar con agua.