



## Hogares que se ocupan del asma

Asegúrese de mantener todas las fórmulas preparadas en el hogar bien etiquetadas y fuera del alcance de los niños.

### Limpiador multipropósito:

Mezcle 1/2 taza de vinagre y 1/4 de taza de bicarbonato de sodio (o 2 cucharaditas de bórax) en 1/2 galón (2 litros) de agua. Almacene y conserve. Úselo para eliminar manchas del depósito de agua en paneles de cabina de ducha, elementos de cromo del baño, ventanas, espejos de baño, etc.

### Ambientadores:

- El bicarbonato de sodio o el vinagre con jugo de limón en pequeños platos absorbe los olores del hogar.
- Exprima un trozo de limón en el triturador de basura.
- Hierva a fuego lento agua y canela u otras especias en la cocina.
- Alfombras: espolvoree bicarbonato de sodio sobre las alfombras varias horas antes de aspirarlas.

### Desinfectante:

Mezcle 2 cucharaditas de bórax, 4 cucharadas de vinagre y 3 tazas de agua caliente. Para un mayor poder de limpieza, agregue 1/4 de cucharadita de jabón de Castilla líquido. Aplíquelo con un paño húmedo o use un atomizador líquido. Para desinfectar esponjas de cocina, colóquelas en el lavaplatos cuando lave una carga.

### Cera para muebles:

Para madera barnizada: agregue algunas gotas de aceite de limón en 1/2 taza de agua tibia. Mezcle bien y rocíe sobre un paño de algodón suave. El paño debe estar apenas húmedo. Limpie los muebles con el paño y, para terminar, limpie una vez más con un paño de algodón suave seco. Para madera no barnizada: mezcle 2 cucharaditas de aceite de oliva y jugo de limón, y aplique una pequeña cantidad sobre un paño de algodón suave. Escurra el paño para esparcir aún más la mezcla en el material y aplique sobre los muebles con amplios toques. Esto ayuda a distribuir el aceite en forma pareja.

Otra alternativa son los paños de microfibra que despegan la suciedad, la grasa y el polvo sin la necesidad de usar productos químicos de limpieza, porque están preparados para penetrar y captar la suciedad. Existen varias marcas distintas. Un paño de buena calidad puede tener una vida útil de muchos años.

### El moho y el mildiú:

Use vinagre blanco o jugo de limón sin diluir. Aplique con una esponja o un cepillo.

### Bolas de naftalina:

Las astillas de cedro en una bolsa de estopilla o el aceite de cedro en un paño absorbente repelen las polillas. El cedro debe ser "cedro aromático", también conocido como enebro en algunas áreas. Las astillas de cedro están disponibles en muchas tiendas de artículos varios, o puede fabricarlas con un cepillo de carpintero y un bloque de cedro del almacén de maderas. Las bolsas antipolillas preparadas en el hogar también pueden fabricarse con lavanda, romero, vetiver y pétalos de rosa. Las cáscaras secas de limón también son un disuasivo natural de las polillas. Simplemente colóquelas en los arcones de ropa o átelas en la estopilla y cuélguelos en el armario.

### Polvo limpiador:

Use bicarbonato de sodio para la parte superior de la cocina, el refrigerador u otras superficies que no deben rayarse. Aplíquelo directamente con una esponja húmeda.

### Limpiador de bañera y azulejos:

Para una limpieza simple, aplique bicarbonato de sodio frotando con una esponja húmeda y enjuague con agua fresca. Para trabajos más duros, limpie las superficies primero con vinagre y luego con bicarbonato de sodio como polvo limpiador. (El vinagre puede quebrar el cemento de los azulejos; por ello, úselo con moderación).

### Limpiador de ventanas:

Mezcle 2 cucharaditas de vinagre blanco con 1 litro (qt) de agua tibia. Use diarios arrugados o un paño de algodón suave para limpiar. No limpie las ventanas si les da el sol o si están cálidas porque aparecerán rayas cuando se sequen. El limpiador multipropósito también actúa bien en las ventanas. Asegúrese de seguir bien la receta porque usar una solución de vinagre demasiado fuerte grabará el vidrio y, finalmente, lo empañará.

Nota: Estas fórmulas y reemplazos se ofrecen para ayudar a minimizar el uso de sustancias fuertes en su hogar. Los resultados pueden variar y no puede garantizarse que sean un 100% seguros y efectivos. Antes de aplicar cualquier formulación de limpieza, pruébela en pequeñas áreas ocultas, de ser posible. Siempre tenga precaución con cualquier nuevo producto en su hogar. Adaptado de [http://www.eartheasy.com/live\\_nontoxic\\_solutions.htm](http://www.eartheasy.com/live_nontoxic_solutions.htm)

