



## PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA

IES ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA.

### SALUD NATURAL. GUÍA PRODUCTOS TÓXICOS

#### LIMPIEZA LIBRE DE TOXINAS

**No se deje engañar por el marketing turbio del término "verde o ecológico", o ingredientes que son deliberadamente omitidos de las etiquetas.**

**Los productos químicos tóxicos son encontrados en una gran variedad de productos de limpieza y detergentes y poseen un riesgo de salud significativo.**

**Los ingredientes en los limpiadores del hogar y detergentes comunes que pueden crear un ambiente tóxico en el hogar incluyen; ésteres de glicol, fosfatos, compuestos orgánicos volátiles, ftalatos y muchos mas.**



**LISTA DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS ENCONTRADOS EN LOS PRODUCTOS COMUNES DE LIMPIEZA**

<b>Éteres de Glicol</b> – Es usado generalmente en pinturas, perfumes, jabones, cosméticos y alimentos. Causa fatiga, letargo, náuseas y posible daño en el hígado y el riñón	<b>Fosfatos</b> - Los fabricantes han reducido los fosfatos de los detergentes, pero ninguna acción se ha tomado en los jabones para trastes. Causa daño ambiental generalizado
<b>Compuestos orgánicos volátiles (COV)</b> , incluyendo 1,4-diclorobenceno - Causa irritación de nariz y garganta, mareos, y asma	<b>Ftalatos</b> – Causan daños reproductivos, alteraciones endocrinas, cáncer y daños en los órganos
<b>Etoxilatos de nonilfenol (NPE)</b> , un ingrediente común en detergentes y limpiadores para todo uso, está prohibido en Europa, y se sabe que es un potente disruptor, endocrino que ha convertido a peces machos en hembras	<b>Disolventes derivados del petróleo.</b> Los limpiadores para pisos pueden dañar las membranas mucosas
<b>Perfumes</b> – Causan dolores de cabeza, problemas de sinusitis y asma	<b>Formaldehído</b> , se encuentran en los aromatizantes de spray y de mecha, es un presunto carcinógeno
<b>Butilcelosolve</b> , encontrado en muchos productos de limpieza de uso general y limpieza de vidrios, puede dañar los riñones, la médula ósea, el hígado y el sistema nervioso	<b>Cloro</b> - Irritante para la piel, los ojos y los pulmones
<b>Etanolaminas (monoetanolamina)</b> – irritante para la piel, los ojos y los pulmones	<b>Lauril sulfato de sodio:</b> irritante para la piel, para los ojos, y potencialmente cancerígeno
<b>La mezcla de amoniaco y blanqueador causa vapores muy tóxicos capaces de hacerle perder la conciencia.</b>	



**PROYECTO EDUCATIVO  
ECOESCUELA**

**IES ANTONIO DE ULLOA. LA  
RINCONADA.**

**Limpia tu Hogar en Esta Primavera Sin Productos Tóxicos**

**El vinagre y bicarbonato de sodio por lo general son buenos para limpiar el polvo y desinfectar**

**LISTA SENCILLA DE 12 ARTÍCULOS, que le permitirán realizar una amplia variedad de sus PROPIOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA NO TÓXICOS TOTALMENTE NATURALES.**

<b>Bicarbonato de sodio</b>	<b>Vinagre blanco</b>
<b>Jugo de limón</b>	<b>Peróxido de hidrógeno</b>
<b>Aceite de oliva</b>	<b>Jabón de castilla líquido</b>
<b>Aceites orgánicos esenciales (opcional)</b>	<b>Recipiente para la mezcla Aceite de coco</b>
<b>Botellas de aerosol</b>	<b>Vodka</b>
<b>Paños de microfibra</b>	<b>Aceite de coco</b>





## BICARBONATO DE SODIO

### UN ANTIGUO CAMPEÓN DE LIMPIADORES

#### Úsalo como una fibra

Segura para limpiar metales y porcelana.

#### Para limpiar el horno

Simplemente espolvora una taza o más de bicarbonato de sodio sobre la parte inferior del horno, luego cubre el bicarbonato de sodio con suficiente agua para hacer una pasta espesa. Dejar que la mezcla repose durante la noche. A la mañana siguiente, la grasa será fácil de limpiar porque la suciedad se habrá aflojado. Una vez que haya limpiado toda la grasa, aplica un poco de detergente líquido o jabón en una esponja, y limpia el residuo restante del horno.

#### Para destapar un desagüe

Verter  $\frac{1}{2}$  a una taza de bicarbonato de sodio por el desagüe, luego añade lentamente  $\frac{1}{2}$  a una taza de vinagre. Cubrir el desagüe y dejar reposar durante 15 minutos. Si burbujea como un volcán, significa que está funcionando según lo previsto. Enjuagar con agua hirviendo.

#### Desodorizar alfombras secas

Rociar generosamente bicarbonato de sodio. Esperar al menos 15 minutos, y luego aspirar.

#### Para limpiar la plata

Hervir dos o tres pulgadas de agua en un recipiente poco profundo con una cucharadita de sal, una cucharadita de bicarbonato de sodio, y una hoja de papel de aluminio. Sumerge completamente la plata y deja que hierva durante dos o tres minutos. Retirar la plata del recipiente y limpiar la mancha con un paño de algodón limpio.



## **"USOS INNUMERABLES DEL ACEITE DE COCO**

### **Utilizar como pulidor de metales.**

Primero haga una prueba en un área pequeña.

### **Hidrata y suaviza los productos de piel,**

de la misma manera que lo harían otros acondicionadores de piel.

### **Curar o tratar tus ollas y sartenes de hierro fundido**

mediante el uso de aceite de coco en lugar de manteca de cerdo o aceite de maíz.

### **Lubricar bisagras chirriantes y mecanismos pegajosos**

con aceite de coco en lugar de WD-40.

### **Lavar sus manos y pinceles con aceite de coco**

después de usar pinturas a base de aceite, en lugar de alcohol mineral.

### **Limpiar y acondicionar el interior de su coche**

mediante el uso de un pequeño paño suave y sin pelusa. Frote y limpie el exceso.

### **Limpiar y añadir un acabado brillante a las plantas de interior**

limpiando las hojas con un paño que no suelte pelusa humectado con aceite de coco en un paño que no suelte pelusa.

### **Retirar la goma de mascar**

desde prácticamente cualquier área, incluyendo alfombras y cabello.



## Recetas Sencillas para Limpiar

Baño	Cocina	Lavandería	Multiusos
<p><b>Lavado de Inodoro:</b> Vierta ½ taza de bicarbonato de soda y unas 10 gotas de aceite de árbol de té en la taza del inodoro, después ¼ taza de vinagre. Frote con un cepillo.</p>	<p><b>Limpiador para todo uso:</b> Mezcle partes iguales de vinagre y agua. Rocíe y limpie.</p> <p>Para mostradores de piedra, utilice alcohol o vodka con agua, ya que la acidez puede dañar ciertas superficies como el mármol y el granito.</p>	<p><b>Detergente para la ropa hecho en casa</b> libre de bórax y de químicos utilizando sólo cinco ingredientes no tóxicos: jabón de glicerina, bicarbonato de sodio, ácido cítrico y sal gruesa.</p>	<p><b>Limpiador de pisos no tóxico:</b> Para pisos de cerámica, mezcle una parte de vinagre blanco con dos partes de agua caliente en una cubeta. Friegue como siempre, utilizando un trapeador o un trapo. No hay necesidad de enjuagar.</p> <p><i>El vinagre no es recomendable pisos de madera.</i></p>
<p><b>Limpieza de bañera y baño:</b> Combatir el moho rociando vinagre blanco directamente sobre la zona. Dejar reposar durante 30 minutos. Frotar con una esponja, si es necesario, y enjuagar con agua tibia.</p> <p>Para la suciedad más resistente o pegada, mezcle bicarbonato de sodio con una pequeña cantidad de jabón de castilla líquido. Cepille y enjuague.</p> <p>Los residuos de jabón también pueden ser eliminados con un paño húmedo con una pequeña cucharada de aceite de coco. Rocíe el área con vinagre blanco y seque con un paño que no suelte pelusa.</p>	<p><b>Desinfectante de tabla para cortar</b> (madera o plástico): Cortar un limón fresco por la mitad y frotarlo sobre la superficie. Permita que el jugo repose durante 10 minutos y luego enjuague.</p> <p>También puede utilizar <a href="#">aceite de coco</a> para limpiar, desinfectar, y acondicionar la tabla de cortar de madera. Vuelve a utilizarla cuando la tabla este seca.</p>	<p><b>Suavizante para ropa hecho en casa:</b> Añadir 20-30 gotas de aceite esencial a una jarra de un galón de vinagre blanco.</p> <p>Añada 1/3 taza a cada carga de ropa. (Agitar antes de usar.)</p>	<p><b>Limpiador para espejos y ventanas:</b> Mezclar una parte de vinagre blanco con cuatro partes de agua.</p> <p>Agregue jugo de limón para darle un olor cítrico. El jugo de limón también proporcionará poder quita grasa.</p> <p>Rocíe sobre el espejo o ventana, y frote con una esponja o un trapo.</p>



<p><b>Desinfectantes antibacterianos:</b> los baños son área de crianza de todo tipo de gérmenes, pero los productos antibacterianos, tales como los que contienen triclosán pueden hacer más daño que bien.</p> <p>Para una solución antibacterial hecha en casa, mezcle dos tazas de agua con tres cucharadas de jabón de castilla y 20-30 gotas de aceite del árbol de té.</p> <p>Rocíe sobre la superficie (como el asiento del inodoro y lavabo), luego limpiar.</p>	<p><b>Jabón para trastes casero:</b> Mezclar partes iguales de jabón de castilla líquido y agua. Usted puede añadir limón si lo desea.</p> <p>Utilice unas dos cucharaditas de jugo de limón a una mezcla de una taza de agua y una taza de jabón. Guarde en un frasco de vidrio.</p> <p>Vierta la mezcla en el compartimento de jabón del lavavajillas, y añada vinagre blanco normal en el compartimento de lavado.</p>	<p><b>Aromatizante/Hojas para secadora no Tóxicas:</b> llenar una bolsita con hierbas secas de su elección y utilícela en lugar de ambientadores/aromatizantes para ropa.</p> <p>Otra opción es frotar unas gotas de aceite esencial en un trapo que no deje pelusa.</p> <p>Por su puesto, ambos son reutilizables. Sólo tiene que añadir nuevas hierbas o unas gotas más de aceite esencial cuando se sienta que está perdiendo su esencia.</p>	<p><b>Limpiador/Pulidor para Muebles:</b> Combine ¼ taza de vinagre con ¾ de taza de aceite de oliva. Distribuir en los muebles con un paño suave y sin pelusa y limpie.</p> <p>Para los muebles de madera, mezcle ¼ jugo de limón. ½ taza de aceite de oliva, a continuación, siga el mismo procedimiento que el anterior.</p> <p>Alternativamente, usted puede utilizar el aceite de coco directamente.</p> <p><i>Con todas las mezclas, realice una prueba en un área pequeña.</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Se conoce como Jabón de Castilla al jabón fabricado a base de agua, sosa tradicional (o en la actualidad, sosa cáustica) y aceite de oliva.



ECOESCUELA. LA RINCONADA.

I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.



## ANEXO I.

### PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los mismos productos que limpian nuestras casas envenenan el planeta y perjudican nuestra salud. La industria química intenta convencernos de la necesidad de desinfectar nuestro hogar, pero esto no sólo no es necesario sino que es contraproducente. Los limpiadores antibacterias destruyen las bacterias beneficiosas que descomponen la materia orgánica y sobrecargan las depuradoras de aguas residuales con productos químicos contaminantes.



#### TÓXICO

#### ALTERNATIVAS

Detergentes	La alternativa es usar jabón natural en polvo, rallado o en escamas. Si usas detergentes, que sean biodegradables y sin fosfatos. Emplea la mínima dosis.
Lejía	Puedes sustituirla por vinagre o bórax (esta sal mineral es un excelente e inocuo limpiador).
Ambientadores	Sustitúyelos por plantas aromáticas, popurrís, incensarios, o esencias naturales.
Limpiamuebles	Quita el polvo con un paño humedecido. Para limpiar más a fondo usa una mezcla de 2 partes de aceite de oliva y 1 de vinagre. También puedes emplear cera natural o aceite de linaza.
Limpiacristales	Con un periódico mojado y otro seco quedan perfectos. También puedes mezclar agua con dos cucharadas de alcohol de quemar.
Desatascadores	Echa por el desagüe un cuarto de taza de bicarbonato de sodio seguido de media taza de vinagre. Tápalo un rato y luego deja correr agua caliente en abundancia.



## ANEXO II.

PRODUCTO	INGREDIENTE	EFEECTO
Limpiadores domésticos	Polvos y limpiadores abrasivos Fosfato de sodio, amoníaco, etanol	Corrosivos, tóxicos e irritantes
Limpiadores con amonía	Amoníaco, etanol	Corrosivos, tóxicos e irritantes
Blanqueadores	Hidróxido de sodio, hidróxido de potasio, peróxido de hidrógeno, hipoclorito de sodio o calcio	Tóxicos y corrosivos
Desinfectantes	Etilen y metilen glicol, hipoclorito de sodio	Tóxicos y corrosivos
Destapacaños	Hidróxido de sodio, hidróxido de potasio, hipoclorito de sodio, ácido clorhídrico, destilados de petróleo	Extremadamente corrosivos y tóxicos
Pulidores de pisos y muebles	Amoníaco, dietilenglicol, destilados de petróleo, nitrobenceno, nafta y fenoles	Inflamables y tóxicos
Limpiadores y pulidores de metales	Tiourea y ácido sulfúrico	Corrosivos y tóxicos
Limpiadores de hornos	Hidróxido de potasio, hidróxido de sodio, amoníaco	Corrosivos y tóxicos
Limpiadores de inodoros	Acido oxálico, ácido muriático, para diclorobenceno e hipoclorito de sodio	Corrosivos, tóxicos e irritantes
Limpiadores de alfombras	Naftaleno, percloroetileno, ácido oxálico y dietilenglicol	Corrosivos, tóxicos e irritantes
Productos en aerosol	Hidrocarburos, Inflamables	Tóxicos e irritantes
Pesticidas y repelentes de insectos	Organofosfatos, carbamatos y piretinas	Tóxicos y venenosos
Adhesivos	Hidrocarburos	Inflamables e irritantes
Anticongelantes	Etilenglicol	Tóxico
Gasolina	Tetra etilo de plomo	Tóxico e inflamable
Aceite para motor	Hidrocarburos, metales pesados	Tóxico e inflamable
Líquido de transmisión	Hidrocarburos, metales pesados	Tóxico e inflamable
Líquido limpiaparabrisas	Detergentes, metanol	Tóxico
Baterías	Acido sulfúrico, plomo	Tóxico
Líquido para frenos	Glicoles, éteres	Inflamables
Cera para carrocerías	Naftas	Inflamable e irritante



**ECOESCUELA. LA RINCONADA.**

**I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.**