

Guías prácticas ecológicas  
Sociedad ambiental

# *La limpieza sin químicos*

*Ya no quiero intoxicarme ni contaminar  
el planeta limpiando mi hogar*





*"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo"*

Mahatma Gandhi



# Índice

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 1. MI LISTA DE COMPRAS .....</b>	<b>9</b>
1. LOS DESINFECTANTES .....	9
2. LOS QUITAMANCHAS .....	12
3. LOS UTENSILIOS .....	13
<b>CAPÍTULO 2. MIS PRODUCTOS CASEROS .....</b>	<b>14</b>
1. LOS 5 FANTASTICOS .....	14
2. LOS PRODUCTOS MAS ESPECIFICOS .....	17
<b>CAPÍTULO 3. MIS COMPAÑERAS LAS PLANTAS VERDES.....</b>	<b>20</b>
<b>FUENTES Y DIRECCIONES ÚTILES .....</b>	<b>22</b>
<b>OTRAS GUÍAS DE LA COLECCIÓN .....</b>	<b>23</b>

# Introducción

Esta guía tiene como objetivo mostrarte cómo hacer la limpieza de manera más saludable, con verdaderas "recetas" de productos... ¡Manos a la obra!

## *¿Por qué elijo la limpieza sin productos químicos?*

Porque los productos de limpieza que provienen de la industria química son una gran fuente de contaminación tanto al producirlos como al consumirlos (se encuentran después de la limpieza en la naturaleza: en los suelos y los ríos). También contienen sustancias nocivas para la salud (formaldehído, éteres de glicol, fosfato...), algunas de las cuales son volátiles. Todos estamos afectados, particularmente los niños, los mayores y las personas asmáticas o sujetas a alergias.

*¿Sabés?*

*La contaminación doméstica es una de las principales fuentes de degradación de los ríos.*

## *¡Volviendo a lo natural!*

Que la verdad sea dicha: ¡No es imprescindible usar productos químicos para limpiar en casa! Existen productos naturales que tienen el doble beneficio de ser menos caros y contaminar menos.

*¿Sabés?*

*Los ftalatos, presentes en perfumes de síntesis, contribuyen a provocar asma, alergias, irritaciones, hasta incluso disfunciones del sistema reproductivo y desarrollo de cánceres.*

## *El consumidor es rey*

Nuestro modo de consumo influye directamente en la producción industrial.

Hoy no podemos comprar lo que nos ofrecen con los ojos cerrados. Hay cosas que hay que llevar y otras que hay que dejar... En cada compra, tengo que preguntarme qué tipo de industria estoy manteniendo y qué planeta quiero dejarle a mis hijos. ¡Rechazo comprar a las empresas que contaminan! Incluso, nos venden olores de "flores del campo", "sotobosque", "rocío de la madrugada", qué se yo... Nada de natural en todo eso.

### **A la hora de comprar, evito los productos con los químicos siguientes:**

- × Los tensioactivos que se encuentran en todos los detergentes: productos para lavarropas, lavavajillas, desincrustantes, limpiadores para hornos, hasta los champúes
- × Los APE (tensioactivos tóxicos)
- × Los fosfatos que se encuentran también en detergentes
- × La soda cáustica
- × El cloro ("Lavandina")
- × Los gases de los aerosoles (¡Por favor, reemplaza los aerosoles por vaporizadores manuales!)
- × El amoníaco
- × El ácido sulfúrico
- × El éter de glicol
- × El isopropanol
- × El formol (desinfectante)
- × Los fenoles (desinfectantes)
- × Los disolventes
- × Los perfumes de síntesis

*¿Sabés?*

*El efecto blanquísimo de la ropa recién lavada es una pura ilusión óptica creada por los industriales: los productos para lavar ropa contienen azulantes ópticos, derivados de la petroquímica, que absorben los rayos UV y reflejan la luz. El problema es que pueden irritar la piel, provocar alergias y resultar cancerígenos. Por otro lado, son poco biodegradables y resultan tóxicos para los peces.*

# Capítulo 1. Mi lista de compras

¡Ojo! Acabo primero los productos que tengo en casa. No los tiro sin usarlos.

*No sería ecológico tirar los productos químicos. Van a contaminar sí o sí... más vale usarlos por última vez.*

## 1. Los desinfectantes

### *El vinagre blanco*

**¿Qué es?** Un vinagre básico parecido al agua. Se llama también vinagre de alcohol.

**Ojo:**

- \* No hay que usarlo sobre mármol
- \* El vinagre hirviendo hace picar la nariz: mejor abrir las ventanas
- \* El vinagre blanco y el bicarbonato de sodio producen CO<sub>2</sub>: no dejar en recipientes cerrados

**¿Dónde lo compro?** En el supermercado.

**¿Cuánto necesito para una casa?** +/- 1Litro al mes.

**Propiedades:** Desinfectante (antiparásitos, antifúngico), pero también desincrustante, desengrasante, desodorizante...

### *Los aceites*

**¿Qué son?** Esencias de plantas muy concentradas. Se llaman también aceites esenciales.

**¿Dónde los compro?** En droguerías especializadas (nosotras probamos Van Rossum en Palermo o Colegiales) o en "El Galpón"; si no en tiendas de aromaterapia, en dietéticas, en el sitio web Mercado libre, aunque son más caros.

Ojo, en general los aceites de los supermercados no son puros.

**¿Cuánto necesito para una casa?** Un frasco de 10 ml puede durar 1 año.

**Propiedades:** Desinfectante (Antiséptico, antimicrobiano<sup>1</sup>, antibacteriano<sup>2</sup>, antifúngico<sup>3</sup>, vermicida, antiviral), pero también repulsivo para insectos, oloroso...

Aceites	Propiedades
<b>Limón</b> (Citrus limón)	Antiséptico +++ Antibacteriano +++ Antiviral Buen olor a limpio
<b>Pino silvestre</b> (Pinus sylvestris)	Antiséptico +++ Buen olor a limpio
<b>Eucalipto</b> (Eucalyptus radiata, Eucalyptus globulus)	Antiséptico Antibacteriano ++ Antiviral +++ Buen olor a limpio
<b>Abeto</b> (Abies balsamea)	Antiséptico +++ Buen olor a limpio
<b>Hierbabuena</b> (Mentha piperita)	Antiséptico Antibacteriano Antiviral Fungicida Vermicida Buen olor a limpio
<b>Espliego</b> (Lavándula spica, Latifolia cineolifera)	Antiséptico Bactericida Antiviral Fungicida Antipolillas Buen olor a limpio
<b>Citronela</b> (Cymbopogon nardus)	Antiséptico Antibacteriano Repulsivo de insectos
<b>Pomelo</b> (Citrus paradisi)	Antiséptico aéreo

<sup>1</sup> microbicida, germicida, antipútrido

<sup>2</sup> microbicida, germicida, antipútrido

<sup>3</sup> antimicosis, esporicida, fungistático

Aceites más fuertes	Propiedades
<b>Tea tree, Árbol del té</b> (Melaleuca alternifolia)	Antibacteriano potente de largo espectro de acción +++ Fungicida ++ Parasitica ++ Antiviral ++
<b>Canela</b> (Cinnamomum cassia, Cinnamomum verum)	Antiséptico Antibacteriano muy potente de muy largo espectro de acción ++++ Antiviral+++ Fungicida +++ Parasitica ++++ No pongas mucho porque ihuele muy fuerte!
<b>Tomillo</b> (Thymus vulgaris)	Antibacteriano de largo espectro +++ Antiviral
<b>Clavo</b> (Eugenia caryophyllus)	Antibacteriano potente +++ Fungicida +++ Parasitica +++ Antiviral +++

*Cada tanto es bueno variar los aceites.  
 Los primeros que compro:  
 Aceites de limón y de tea tree.*

## 2. Los quitamanchas

### *El bicarbonato de sodio*

**¿Qué es?** Un polvo fino blanco. Ojo, no hay que confundirlo con la soda cáustica.

**¿Dónde lo compro?** En el supermercado (sección jabones, limpieza, cocina o sal), en dietéticas.

**¿Cuánto necesito para una casa?** +/- 250g al mes.

**Propiedades:** Quitamanchas, abrasivo suave, desodorizante... También neutraliza los ácidos y endulza el agua.

*¿Sabés?*

*Los disolventes, presentes en los quitamanchas industriales, a menudos a base de petróleo, contaminan las aguas, deterioran el aparato respiratorio, los riñones, los ojos, y son potentes neurotóxicos atacando las células nerviosas.*

### *El carbonato de sodio*

**¿Qué es?** Un polvo fino o cristalitas blancos. Se llama también ceniza de soda o sosa. No hay que confundirlo con la soda cáustica. Al ser más básico que el bicarbonato de sodio, alejar de los niños y manipular con guantes si tenés la piel sensible.

**Ojo:** No hay que usarlo sobre aluminio.

**¿Dónde lo compro?** En droguerías especializadas (nosotras probamos Van Rossum en Colegiales).

**¿Cuánto necesito para una casa?** < 1kg al mes.

**Propiedades:** Quitamanchas, desengrasante, abrasivo. Hidroliza/disuelve la materia orgánica (en los inodoros por ejemplo), mueve el sarro. También neutraliza los ácidos y endulza el agua.

*¿Sabés?*

*La soda cáustica asfixia a los peces.*

## *La sal*

**Propiedades:** Quitamanchas, abrasivo, desodorizante...

## *El aceite de oliva*

**Propiedades:** Quitamanchas para la madera. Además, la nutre y la hace brillar.

## *3. Los utensilios*

### *Paños de micro fibra / polar*

Seca, la micro fibra es un tejido atrapa polvo y secante muy eficiente. Húmeda, la micro fibra desengrasa. Permite ahorros importantes de agua y de productos limpiadores. Se puede lavar en lavarropas.

### *Vaso graduado preciso*

¡El mismo que para la cocina!

### *Balde*

### *2-3 pequeños recipientes de vidrio o plástico*

Recuperados de mermelada, miel, queso crema...

### *Vaporizador*

Recuperado de un producto usado.

*¡Prohíbo absolutamente las toallitas descartables!  
¿Pero como hago la limpieza sin ellas?!*  
*Mmm...Exactamente como hacíamos antes: con un balde,  
un trapo de piso y una escoba.*

## Capítulo 2. Mis productos caseros

Los productos se pueden preparar con anticipación en grandes cantidades y guardar.

C = cucharada, Cd = cucharadita.

### 1. Los 5 fantásticos

#### #1 El limpiador multiuso

##### Preparación para 1L de líquido

- × En un balde, echar 1 C de bicarbonato de sodio y 1L de agua caliente
- × Mezclar bien
- × Echar 1 C de vinagre blanco
- × Agregar 20 gotas de aceites esenciales (a elección: limón, pino, tea tree, canela)
- × Mezclar cada tanto durante la limpieza

##### ¿Dónde lo uso?

- × Placares
- × Mesada (si hay manchas, utilizar el producto siguiente)
- × Tacho de basura
- × Suelos plastificados, baldosas, pisos de madera vitrificados (para este fin, diluir una tapa de limpiador en un balde)

**Ojo:** para los pisos de madera laqueados, encerados o estratificados, limpiar con un simple paño de micro fibra.

#### #2 La crema suave para limpiar

##### Preparación para 100ml de líquido

- × En un pequeño recipiente, echar 60ml de bicarbonato de sodio y 40ml de agua caliente
- × Mezclar bien

Una versión más rápida: Depositá bicarbonato de sodio en tu esponja, humedécela y pásala directamente sobre la superficie que debes limpiar.

### **¿Dónde la uso?**

- × Superficies frágiles
- × Horno (si el horno está muy graso, mezclar 2/3 de bicarbonato y 1/3 de carbonato de sodio)
- × Microondas
- × Pileta
- × Canilla
- × Manchas en la mesada
- × Tablas de cortar
- × Termos

*Para el horno, prohíbo absolutamente los aerosoles, que son inflamables, explosivos y muy peligrosos para la salud y el planeta.  
Prohíbo también productos con soda cáustica, muy corrosiva.*

### **#3** *La crema abrasiva para limpiar*

#### **Preparación para 100ml de líquido**

- × En un pequeño recipiente, echar 50ml de bicarbonato de sodio y 40ml de agua caliente
- × Mezclar bien
- × Echar 10ml de sal y 3 gotas de aceites esenciales
- × Si querés que haga espuma, agregá un poco de detergente del supermercado (iecológico si se puede!)
- × Mezclar cada tanto durante la limpieza

#### **¿Dónde la uso?**

Cocina (eléctrica/de gas).

## #4 *El limpiador para el baño*

### **Preparación para 1L de líquido**

- × En un balde, echar 3 C de carbonato de sodio o ½ vaso de vinagre hirviendo (alternar)
- × Echar 1L de agua caliente
- × Agregar 20 gotas de aceites esenciales (a elección: limón, pino, tea tree, canela)
- × Mezclar bien

### **¿Dónde lo uso?**

- × Baño
- × Ducha
- × Lavabo
- × Azulejos (frotar después con el limpiador multiuso, elegir aceites antifúngicos).

## #5 *El detergente*

### **Preparación para 250ml de líquido**

- × En un pequeño recipiente, echar ½ C de bicarbonato de sodio y 250ml de agua caliente
- × Mezclar bien
- × Echar 3 gotas de aceites esenciales
- × Si querés que haga espuma, agregá un poco de detergente del supermercado (iecológico!)
- × Mezclar cada tanto durante la limpieza

*¿Sabés?*

*Los tensioactivos, usados entre otros en detergentes por su poder espumoso y desengrasante, poco biodegradables, vuelven bajo la forma de salpicaduras marinas y asolan la vegetación en las costas.*

Para lavar la vajilla, yo ahora utilizo un pañuelo resistente (los amarillos que se encuentran en los supermercados) en lugar de la esponja: con él, ya no necesito que el detergente haga espuma. Además, lo puedo lavar y reutilizar.

## *2. Los productos más específicos*

### *El limpiador para el inodoro*

#### **Preparación para 100ml de líquido**

- \* En un vaporizador, echar 30ml de vinagre blanco, 70ml de agua caliente y 3 gotas de aceites esenciales
- \* Mezclar bien

#### **¿Cómo limpio?**

Vaporizo dentro del inodoro, dejo hacer efecto durante 15-20 minutos, cepillo. La taza se limpia normalmente. Lo puedo usar como desodorizante ambiental también.

#### **¿Si hay recientes manchas en el fondo?**

Echo 1 C de bicarbonato de sodio, cepillo, tiro la cadena.

#### **¿Si hay viejas manchas en el fondo?**

- \* Echo 2-3 C de bicarbonato de sodio, 2-3 C de sal, 1 copa de vinagre, y agua caliente
- \* Cepillo, dejo hacer efecto, cepillo, ...

Si las manchas son tenaces, la noche anterior echo vinagre hirviendo.

Puedo repetir la operación entera varios días seguidos.

Puedo también rascar con una espátula de madera o de plástico.

### *El destapa-cañerías*

#### **Preparación**

- \* En un recipiente, echar 1 vaso de bicarbonato de sodio o 3 C de carbonato de sodio (mucho más eficiente)
- \* Agregar 1 vaso de sal y 1 vaso de vinagre blanco
- \* Mezclar y echar en el inodoro
- \* Esperar 30 minutos
- \* Echar una olla de agua caliente

#### **¿Cómo impido que se tapen las cañerías?**

Cada semana, echo en las cañerías 1 C de bicarbonato de sodio y 1 C de sal mezclados, después echo 1 litro de agua caliente con vinagre.

## *El limpiador para la madera*

### **Preparación para 10ml de líquido**

- × En un vaporizador, echar 1 C de vinagre blanco, 1 C de aceite de oliva y 3 gotas de aceites esenciales
- × Mezclar

### **¿Cómo limpio?**

Paso primero un paño seco de micro fibra, segundo un paño empapado en detergente, después froto con un paño suave empapado en un poco del limpiador para la madera.

## *La crema para lavar ropa*

### **Preparación para 1.5L de líquido**

- × En una olla, echar 1.5L de agua, 100g de jabón de Marsella rallado (la droguería Van Rossum vende trozos de jabones) y 1 C de carbonato de sodio
- × Dejar hervir y sacar del fuego
- × Cuando se enfría, agregar 20 gotas de aceites de tea tree
- × Mezclar
- × Guardar en una botella de plástico y usar en cada lavado

### **¿Cómo limpio?**

Pongo un pequeño vaso de la crema en el tambor del lavarropas y agrego 1 a 2 Cd de bicarbonato de sodio.

Si hay manchas, tengo que quitarlas antes, dejando la ropa en remojo con agua jabonosa y bicarbonato de sodio. Froto si las manchas son tenaces.

*¿Sabés?*

*Los fosfatos, presentes entre otros en productos para lavar ropa, causan la proliferación de algas que impiden la oxigenación del agua y asfixian a los peces.*

## *Vinagre con agua caliente (50/50)*

### **¿Dónde lo uso?**

- × Espacios malolientes: dejar 1h en el lugar
- × Vidrios, espejos: limpiar con un paño de micro fibra o un papel de diario
- × Ollas quemadas
- × Sarro en cañería / hervidor / cafetera
- × Sarro en el baño: dejar en remojo varias horas o empapado con un paño embebido
- × Cortina de baño: dejar en remojo una hora
- × Interior de la heladera.

## *Bicarbonato de sodio puro*

### **¿Dónde lo uso?**

Pequeños espacios malolientes como la heladera, los placares y los tachos de basura.

## Capítulo 3. Mis compañeras las plantas verdes

Si elijo de a poco la limpieza sin químicos, las plantas verdes son mis mejores ayudantes. Algunas tienen la facultad de absorber los productos tóxicos volátiles que provienen no sólo de productos de limpieza, sino también de varios productos químicos que invadieron nuestras casas.

*¿Sabés?*

*El aire interior de nuestros hogares es de 2 a 5 veces más contaminado que el aire exterior. Los productos químicos son, entre otros, culpables.*

### *Azalea*

Neutraliza el amoníaco que se encuentra en varios productos desengrasantes y de limpieza.

### *Crisantemo*

Absorbe el tricloroetileno, que se encuentra en pinturas y disolventes.

### *Ficus*

Neutraliza el formaldehído, sustancia cancerígena que se encuentra en espumas de aislamiento, en pegamentos para alfombras, en ropas lavadas a seco, en cosméticos...

### *Filodendro*

Absorbe el pentaclorofenol (dicho "PCP"), utilizado para tratar la madera. Humedece el aire.

## *Clorofito*

Absorbe el monóxido de carbono y el formaldehído.

## *Hiedra*

Absorbe el benceno, que se encuentra en pinturas y disolventes, tintas, materias plásticas, detergentes.

## *Fuentes y direcciones útiles*

Todas las informaciones de la guía vienen de los sitios y libros siguientes, traducidos del francés y adaptados para Argentina:

### **Sitios en francés**

- × <http://raffa.over-blog.com>
- × [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

### **Libros en francés**

- × "L'écologie des paresseuses" (Editorial Marabout), en venta sobre [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)

Para conseguir carbonato de sodio, aceites esenciales y trozos de jabones, nosotras fuimos a la siguiente droguería:

- × Ernesto Van Rossum & Cía S.R.L. / [www.vanrossum.com.ar](http://www.vanrossum.com.ar)
  - Palpa 3248 / 3244 (Colegiales)  
Teléfono: 011.4554.7760  
Lunes a Viernes de 8:30 a 17:30  
E-Mail: [ventas@vanrossum.com.ar](mailto:ventas@vanrossum.com.ar)
  - Güemes 3620 (Palermo)  
Teléfono: 011.4822.8858  
Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00 y 14:00 a 19:00  
Sábado 10.00 a 13:00  
E-Mail: [artistica@vanrossum.com.ar](mailto:artistica@vanrossum.com.ar)

Para conseguir aceites esenciales (entre otros productos de alimentación):

- × [www.mutualsentimiento.org.ar/galpon.html](http://www.mutualsentimiento.org.ar/galpon.html)  
El Galpón: Mercado biológico en Buenos Aires  
Abastecimiento de productos chacareros, campesinos y familiares libres de agrotóxicos, conservantes, hormonas y otros elementos nocivos para la salud.  
Av. Federico Lacroze 4171.  
Mie. de 9 a 14hs y sab. de 9 a 18hs.

## Otras guías de la colección

- \* Guía nº1: *Las acciones ecológicas en casa y más allá* – Participo de la solución para no contribuir con el problema
- \* Guía nº2: *La limpieza sin químicos* – Ya no quiero intoxicarme y contaminar el planeta limpiando mi hogar
- \* Guía nº3: *Ser ecologista en la oficina* – Mis buenas prácticas no se aplican únicamente por la noche y el “finde”
- \* Guía nº4: *Los residuos* – Mi responsabilidad de consumidor se extiende hasta mis desechos
- \* Guía nº5: *El consumo responsable* – Pienso antes de comprar
- \* Guía nº6: *Estar hermosa al natural* – No tengo mi piel como vertedero de paraben
- \* Guía nº7: *Moverse sin contaminar* – Coche, vine para decirte que me voy
- \* Guía nº8: *Las vacaciones sustentables* – Mi responsabilidad social y ambiental no toma vacaciones
- \* Guía nº9: *El Buenos Aires ecologista* – Mis buenas direcciones en la ciudad
- \* Guía nº10: *La ecología para los chicos* – Después enseñé a mis padres las buenas maneras

*Guía realizada por*  
*[www.sociedad-ambiental.com](http://www.sociedad-ambiental.com)*  
*en Julio de 2009*