

Mantenga su casa limpia con productos que no son tóxicos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los productos de limpieza comerciales liberan sustancias químicas tóxicas que podrían causar cefaleas y problemas respiratorios, daños a órganos y cáncer
- › Puede limpiar su hogar de manera efectiva y segura a través de utilizar ingredientes naturales, tales como bicarbonato de sodio, vinagre, aceite de coco, limón y jabón de castilla
- › Los aceites esenciales pueden agregarse en todos los detergentes para lavar la ropa y productos de limpieza caseros, para proporcionarles un refuerzo antimicrobiano adicional
- › Elimine las velas perfumadas y desodorantes ambientales artificiales, y en vez de estos, utilice un difusor de aromaterapia, con un aroma maravilloso y beneficios terapéuticos

30 Tips para Ayudarle a Tomar Control de Su Salud

Este artículo es parte de la Guía de 30 Tips para Ayudar a Revolucionar Su Salud. Cada día del mes descubra un nuevo consejo diseñado para ayudarle a tomar control de su salud. Para ver la lista completa de [clic aquí](#).

Una casa limpia y ordenada funge como un santuario muy necesario para la rutina diaria. Es difícil relajarse por completo si su casa se encuentra sucia o desordenada, y el trabajador promedio de los Estados Unidos invierte casi una hora en las tareas domésticas diarias, en un intento por mantener la casa limpia.¹

Pero existe la idea errónea de que para poder limpiar realmente su hogar, debe ponerse guantes de hule y rociar productos químicos agresivos. De hecho, por lo regular, una de las principales razones para limpiar su casa es para eliminar los muchos productos químicos tóxicos que se han acumulado en el polvo del hogar.

Los productos químicos retardantes de llamas y ftalatos se encuentran entre ellos (junto con miles de especies de bacterias y hongos).² Sin embargo, si limpia su casa con rociadores comerciales, toallitas, artículos para restregar y abrillantadores, liberan toxinas en su hogar, en vez de eliminarlas.

Lo mismo aplica para la mayoría de los detergentes para ropa, hojas para la secadora y aromatizantes. Incluso, los perfumes con un fuerte olor a limón y pino – que muchas personas consideran como el epítome de un hogar limpio – son creados con compuestos orgánicos volátiles tóxicos (VOCs, por sus siglas en inglés).

No necesita exponerse usted ni a su familia a estas toxinas por más tiempo, ya que es fácil limpiar su hogar con productos de limpieza que no son tóxicos. Incluso podría recrear los mismos aromas "limpios" que le agradan con aceites esenciales, y al mismo tiempo, su hogar tendrá un mejor aroma, que le proporcionará beneficios terapéuticos.

Como ventaja adicional, al crear sus propios limpiadores que no son tóxicos, probablemente también ahorrará dinero, en comparación con comprar productos de limpieza comerciales.

Los productos perfumados emiten un promedio de 17 VOCs

¿Alguna vez sintió náuseas, mareos o dolores de cabeza después de limpiar su casa con los productos de limpieza típicos o al utilizar un aromatizante? Probablemente sea por los VOCs.

También, es común presentar una irritación de los ojos, nariz y garganta en el momento de utilizarlos, y a largo plazo, estas sustancias químicas podrían dañar el hígado, riñones y sistema nervioso central e incluso causar cáncer.³

En la investigación realizada por Anne Steinemann – profesora de ingeniería civil en la Universidad de Melbourne, Australia (anteriormente en la Universidad de Washington) – y sus colegas, se analizaron 25 productos para el hogar, incluyendo aromatizantes y productos de limpieza mutiusos, muchos de ellos eran los "más vendidos" en su categoría, y encontró que el promedio de compuestos orgánicos volátiles liberados era de 17.

Según escribieron para la revista *Environmental Health Perspectives*:⁴

"Una sola fragancia en un producto podría contener una mezcla de cientos de sustancias químicas, de las cuales (por ejemplo, limoneno, un aroma cítrico), algunas reaccionan con el ozono en el aire del ambiente para formar peligrosos contaminantes secundarios, incluyendo al formaldehído.

Los investigadores detectaron 133 VOCs diferentes. Los más comúnmente detectados fueron el limoneno, α - y β -pineno (aromas de pino), y etanol y acetona (a menudo utilizados como portadores para sustancias químicas de fragancias).

Cada producto liberó entre 1 y 8 sustancias químicas tóxicas o peligrosas, y casi la mitad (44 %) generó al menos 1 de 24 contaminantes del aire cancerígenos y peligrosos, tal como el acetaldehído, 1,4-dioxano, formaldehído o cloruro de metileno.

Estos peligrosos contaminantes del aire no tienen un nivel de exposición seguro, de acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos".

No se puede decir qué tipos de sustancias químicas tóxicas podrían estar ocultas en sus productos de limpieza favoritos, ya que no se requiere exponer las sustancias en el etiquetado. Incluso, la investigación de Steinemann encontró que los productos etiquetados como ecológicos, naturales y orgánicos emitían contaminantes atmosféricos peligrosos.⁵

Los productos perfumados (en los que la mayoría de los productos de limpieza comerciales podrían clasificarse) son particularmente problemáticos, y otro de los estudios de Steinemann revela que casi el 35 % de los habitantes en los Estados Unidos informaron tener problemas de salud, tales como migrañas y problemas respiratorios, cuando estuvieron expuestos.⁶

Dicho lo anterior, un típico producto de limpieza contiene más de 132 sustancias químicas diferentes, incluyendo a las fragancias, pero también éteres de glicol, surfactantes, solventes, fosfatos, detergentes y más.

"Posiblemente, los productos de limpieza originen exposiciones simultáneas a diferentes sustancias químicas", escribieron los investigadores para International Journal of Occupational and Environmental Health,⁷ que es la razón por la que es mejor que limpie con sustancias que realmente sean naturales.

Cinco elementos esenciales para su arsenal de productos de limpieza natural

¿Está listo para deshacerse de sus productos de limpieza tóxicos en favor de tener un hogar seguro y limpio? Continúe y elimine de sus gabinetes sus antiguos productos de limpieza para dejar espacio a estos elementos esenciales de limpieza natural. Es posible que ya tenga algunos de ellos en sus gabinetes de la cocina:

1. Bicarbonato de sodio: Durante la preparación para festejar el Centenario de la Estatua de la Libertad en 1986, tenían que removerse 99 años de alquitrán de sus paredes interiores de cobre, sin causar daño.

El bicarbonato de sodio — más de 100 toneladas — fue el limpiador elegido,⁸ por lo que es muy probable que también elimine la suciedad y mugre en su hogar.

- **Úselo como un limpiador seguro que no ralla** metales ni porcelana.
- **Para limpiar su horno**, espolvoree una taza o más de bicarbonato de sodio en el fondo del horno, luego cubra el bicarbonato con suficiente agua hasta

obtener una pasta espesa. Deje que la mezcla repose durante la noche.

A la mañana siguiente, la grasa será fácil de limpiar porque la suciedad se habrá aflojado. Cuando haya limpiado la parte más difícil de eliminar, aplique un poco de detergente líquido o jabón sobre una esponja y con ello quitara el resto.

- **Para destapar un desagüe**, vierta 1/2 a una taza de bicarbonato de sodio en el desagüe, luego vierta lentamente de 1/2 a una taza de vinagre. Cubra el desagüe y déjelo reposar durante 15 minutos. Si burbujea como un volcán, significa que ha funcionado según lo planeado. Enjuague con un galón de agua hirviendo.
- **Para desodorizar las alfombras secas**, al rociarlas generosamente con bicarbonato de sodio. Espere al menos 15 minutos, luego aspire.

2. Vinagre blanco: Se ha encontrado que el vinagre blanco destilado es útil para hacer la desinfección de la *Escherichia coli*, siempre que se utilice una solución recién preparada que contenga al menos 50 % de vinagre.⁹ Un estudio descubrió que, para hacer una desinfección, era eficaz rociar vinagre y luego agua oxigenada, para eliminar una variedad de bacterias, incluyendo a la *E. coli*, listeria y salmonela.¹⁰

También, puede combinar vinagre y agua para obtener un excelente limpiador de ventanas, o rociarlo junto con un poco de bicarbonato de sodio para limpiar su piel, tina de baño y pisos de azulejo.

Además, la mezcla de vinagre y agua es un excelente limpiador multiusos para la encimera, pero en el caso de las encimeras de piedra, debe utilizar alcohol o vodka con agua, ya que la acidez podría dañar ciertas superficies como el mármol y granito.

Para hacer una limpieza más profunda, como en el caso del moho que se encuentra en la masilla de los azulejos del baño, rocíe vinagre directamente sobre el área, deje reposar durante 30 minutos, luego frote con una esponja y agua tibia.

3. **Limón:** El **limón** — tanto el jugo como la cáscara — se puede utilizar en toda su casa para limpiar y eliminar olores. Considere los siguientes usos:

Triturador de basura: Congele rebanadas de limón y vinagre en bandejas para cubitos de hielo. Arroje algunos cubos congelados en el triturador para desodorizarlo y limpiarlo.

Refrigerador: Remoje una esponja en jugo de limón y déjela reposar en su refrigerador durante unas horas; funciona mejor para eliminar los olores, en comparación con el bicarbonato de sodio.

Desodorantes ambientales: Cocine una olla con agua a fuego lento, y agregue cáscaras de limón, clavos de olor y canela.

Humidificador: Agregue jugo de limón al agua en su humidificador, luego deje que la máquina desodore.

Respiración: Beber agua de limón ayuda a refrescar el aliento (enjuague la boca con agua de la llave después, ya que el jugo de limón podría corroer los dientes).

Botes de basura: Agregar unas cuantas cáscaras de limón en los botes de basura ayudará a eliminar los olores.

Chimenea: Las cáscaras de cítricos secas podrían servir como un material inflamable en la chimenea, mientras proporcionan un olor maravilloso y actúan como iniciadores de fuego. Simplemente deje que las cáscaras reposen durante unos días antes de utilizarlas.

Manos: Agregue jugo de limón mientras se lava las manos con jabón, para ayudar a eliminar los olores persistentes, tal como el del ajo.

Caja de arena para gato: Coloque rodajas de limón en un recipiente

Tablas para cortar: Espolvoree sal gruesa en la tabla para cortar, y frote

cerca de la caja de arena para gato, para ayudar a desodorizar el ambiente.

con un limón cortado para desodorizar y eliminar la grasa. Este truco también funciona en los tazones de madera para ensaladas y rodillos para masa.

Abrillantador para muebles: Combine aceite de limón, jugo de limón y aceite de oliva o jojoba para preparar un abrillantador para muebles casero. Simplemente frotelos con un paño para darles brillo.

Ventanas: El jugo de limón corta la grasa y suciedad en las ventanas y vidrios. Intente combinarlo con fécula de maíz, vinagre y agua para obtener un extraordinario limpiador de ventanas.

Cafetera: Haga un ciclo con agua simple, luego agregue una mezcla de jugo de limón y agua al tanque del agua. Déjelo reposar y luego haga otro ciclo.

Pisos de madera: Combine el limón y vinagre para hacer un limpiador para pisos que no sea tóxico y elimine la suciedad.

Repita este proceso una vez más, luego haga otro ciclo con agua simple (debe lavar la cafetera y luego filtrarla para eliminar el sabor a limón).

Limpiador multiusos: Combine agua, bicarbonato de sodio, vinagre, limón y aceite esencial de limón para obtener un maravilloso limpiador para cocina o baño.

4. Jabón de castilla: El jabón de castilla es natural, biodegradable y libre de químicos, además es increíblemente versátil (como lo son los productos de limpieza más

naturales). Podría utilizarlo para el cuidado personal, lavado de ropa y limpieza de su hogar.

Por ejemplo, mezclar bicarbonato de sodio con una pequeña cantidad de jabón de castilla líquido produce una pasta excelente para limpiar la tina de baño y el área de la regadera.

Para obtener una solución antibacteriana casera, mezcle dos tazas de agua con tres cucharadas de jabón de castilla y de 20 a 30 gotas de aceite de **árbol de té**. Rocíe sobre una superficie (tal como el asiento del inodoro y el lavabo) y luego limpie. Incluso, podría preparar un jabón para lavar platos, al mezclar partes iguales de agua y jabón de castilla.

5. Aceite de coco: Se ha demostrado que los compuestos antivirales, antibacterianos y antimicóticos presentes en el aceite de coco inactivan microorganismos tales como bacterias, levaduras y hongos.

El aceite de coco es particularmente útil en el hogar, para limpiar, desinfectar y reacondicionar artículos de madera, tal como tablas para cortar y muebles, pero también se puede utilizar para lubricar bisagras que rechinan y mecanismos pegados, en vez de usar WD-40.

También, funciona eficazmente para hidratar y suavizar los artículos de cuero, en vez de utilizar acondicionadores de cuero, y para eliminar el chicle de prácticamente cualquier área, incluyendo a las alfombras y el cabello.

Aceites esenciales para hacer la limpieza y difundirlos en el hogar

Los aceites esenciales merecen una categoría propia, ya que sus usos en la limpieza del hogar son ilimitados. Muchos de estos aceites tienen una acción antibacteriana, antifúngica y antiviral, y se pueden agregar como un refuerzo en los limpiadores caseros.

Por ejemplo, para hacer un limpiador casero con actividad antibacteriana, simplemente agregue unas gotas de aceite de lavanda al [bicarbonato de sodio](#). Algunos de los aceites esenciales más populares para limpiar son el limón, la menta y el árbol de té, y este último demuestra una actividad antiviral contra los virus como la influenza A.¹¹

La naranja dulce es otra opción que ha demostrado que funciona eficazmente para eliminar el E. coli y la salmonela.¹² Además de agregar los aceites esenciales en sus productos de limpieza, se pueden difundir en el ambiente del hogar como desodorantes naturales y terapéuticos.

Elimine los rociadores tóxicos, velas y plug-ins, y en vez de eso utilice un difusor de aceites esenciales. Estos no solo tienen un aroma agradable, sino que también podrían tener efectos beneficiosos en el estado de ánimo y la sensación de estrés.

Y a diferencia de las fragancias artificiales, que contaminan el aire, los aceites esenciales podrían ayudar a mejorar la calidad del aire en ambientes interiores. Por ejemplo, en el caso de los hongos y el moho, se sabe que los aceites esenciales de duramen, mejorana, canela, albahaca, alcaravea, pimienta racemosa, abeto, menta, pino, hoja de cedro y manuka tienen potencial antifúngico.¹³

Además, podría desodorizar su ropa para lavar de forma sencilla y sin arriesgar la salud de su familia, simplemente al rociar la carga de ropa húmeda con una mezcla de agua y unas gotas de aceite esencial, antes de colocarla en la secadora.

Alternativamente, agregue una docena de gotas o una cantidad aproximada en un calcetín de lana viejo, y póngalo en la secadora junto con su ropa. Para obtener más información sobre las propiedades de cada uno de los aceites esenciales, asegúrese de consultar nuestra [Súper Guía de Aceites Herbales](#).

Los métodos naturales para limpiar su hogar son ilimitados

Una vez que se sumerja en el mundo de la limpieza natural, se percatará de que las posibilidades son infinitas. Prácticamente, no hay ninguna razón para recurrir a rociadores químicos tóxicos.

Podría alcanzar un nivel superior de limpieza y pureza al utilizar ingredientes simples, que probablemente ya tenga debajo del fregadero de la cocina en este momento. Y siéntase libre de utilizar su creatividad, ya que algunas de las mejores combinaciones podrían sorprenderle.

Por ejemplo, algunas personas hablan maravillas de un limpiavidrios hecho con vinagre blanco (1/4 de taza), fécula de maíz (1 cucharada) y agua tibia (dos tazas).¹⁴

Incluso, podría elaborar su propio detergente para lavar la ropa, al agregar cualquier aceite esencial que desee para tener un aroma natural. Enseguida se encuentra una receta por cortesía de Mommypotamus, para que comience a hacerlo.¹⁵ Y ¡Que tenga un feliz día de limpieza con productos naturales!

Detergente natural y casero para lavar ropa¹⁶

Ingredientes

- 6 tazas de bicarbonato de sodio
- 3 barras de jabón de aceite de coco (4.5 a 5 onzas cada una)
- Aceite esencial de limón (opcional)

Modo de preparación

1. Corte el jabón en trozos pequeños. Póngalo en un procesador de alimentos junto con el bicarbonato de sodio.
2. Tritúrelo hasta que obtenga un polvo fino. Es posible que deba colocar un trapo de cocina sobre la parte superior del procesador de alimentos para evitar que una fina niebla de polvo flote en el aire. ¡Además, debe dejarlo reposar un poco antes de abrir el contenedor o el polvo flotará sobre la barra de la cocina!
3. Viértalo en un recipiente limpio (mantenga el aceite esencial a un lado del frasco, y agregue 5 gotas en cada carga de ropa para lavar).

Fuentes y Referencias

- ¹ CNN June 24, 2015
- ² Proceedings of the Royal Society B September 7, 2015
- ³ U.S. EPA, Guide to Indoor Air Quality
- ⁴ Environ Health Perspect. 2011 Jan; 119(1): A16
- ⁵ University of Melbourne media release October 24, 2016
- ⁶ Air Qual Atmos Health. 2016;9(8):861-866
- ⁷ Int J Occup Environ Health. 2014 Jan-Mar;20(1):46-60
- ⁸ Arm & Hammer, History Milestones
- ⁹ J Appl Microbiol. 2015 Nov;119(5):1245-52
- ¹⁰ Food Microbiology October 1997, Volume 14 Issue 5, Pages 439-448
- ¹¹ Antiviral Res. 2011 Jan;89(1):83-8
- ¹² J Food Sci. 2011 Aug;76(6):M433-8
- ¹³ Rev Environ Health. 2017 Oct 27
- ¹⁴ Crunchy Betty June 19, 2017
- ^{15, 16} Mommypotamus, How to Make Natural Laundry Detergent