

Limpieza segura para personas con asma

Recetas fáciles de usar para limpiar la casa que no irritan las vías respiratorias!

Limpador de retrete

- Bicarbonato de Sodio
- Jabón de castilla líquido

Rocíe Bicarbonato de sodio en la taza. Añada un par de gotas de jabón. Talle con un cepillo para retrete y termine las superficies de afuera con un trapo con bicarbonato de sodio.

Tina y lavabo

- Bicarbonato de Sodio
- Jabón de castilla líquido

Use bicarbonato de sodio en lugar de su polvo para tallar. Rocíelo en la porcelana y talle con un trapo húmedo. Añada un poco de jabón al trapo para dar más poder de lavado. Enjuague bien.

Limpiador de drenaje

- Bicarbonato de Sodio
- Vinagre
- Agua Hirviendo

Esta receta ayudara a destapar tapones menores. Añada una taza de Bicarbonato de Sodio por el drenaje, después una taza de vinagre. Déjelo efervescer unos minutos. Después añada una tetera llena de agua hirviendo por el drenaje. Repita si necesita. Si el tapón continua, use un desatascador.

Limpiador todo propósito

- 1 2/3-taza de bicarbonato de sodio
- Una taza de jabón de castilla líquido
- Una taza de agua
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 6-oz botella con tapa abatible

Mezcle bicarbonato de sodio y jabón de castilla líquido en un recipiente. Agregue agua, después vinagre. Vacíela en una botella. Si está muy espeso, agrégue agua. Agite bien. Aplique un chorro en la tina, lavabo y retrete, etc. Talle y enjuague.

Usar limpiadores no tóxicos es una forma excelente de limpiar la casa y controlar el asma.

Estas recetas son fáciles, económicas y no contaminan. Estas son otras sugerencias para limpiar y mantenerse alejado de causadores de asma.

Limpie su casa cuando la persona que tiene asma NO esta en la casa si es posible!

*Si no encuentra jabon de castilla Murphy's oil es un buen substitute.

*Todas las recetas son de
The American Lung
Association of Oregon's
"Suggestions for Green
Cleaning"*



Limpador de horno

- Bicarbonato de sodio
- Agua
- Esponja para tallar

No use esta receta para horno de auto lavado.

Mezcle una taza de bicarbonato de sodio con agua hasta hacer una pasta. Aplique a las superficies del horno, déjelo reposar por un rato. Use una esponja para tallar y friegue todas las superficies. Una espátula o un cuchillo de pan son efectivos para llagar a mayores depósitos de comida. Esta receta requiere "Fuerza " Intente limpiar su horno regularmente.

Limpador de ventanas

- Vinagre
- Agua

Ponga 1/4-de taza de vinagre en una botella rociadora. Llénela con agua. Rocíe la superficie. Talle con un trapo que no deje pelusa, o periódico, para ventanas que están afuera, use una esponja y lave con agua tibia con unas gotas de jabón de castilla, Enjuague y seque con limpiadores de goma.

Polvo tallador

- Bicarbonato de Sodio
- Jabón de castilla líquido

Use bicarbonato de sodio en lugar de polvo tallador. Humedezca el área. Rocíe bicarbonato de sodio y talle con un trapo húmedo. Agregue un poco de jabón de castilla al trapo para que tenga mas poder limpiador. Enjuague bien. Para retretes, rocíe bicarbonato de sodio en un recipiente agregue unas gotas de jabón de castilla en un trapo y talle.