

ACEPTA EL RETO Y CO- MIENZA CON LAS 3R'S!

Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Promoviendo un estilo de vida 0-residuo entre adultos.

Este documento fue desarrollado por Partners of the 3R's Project, 2021

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





PRODUCTOS DE LIMPIEZA



INTRODUCCIÓN

Los fabricantes de productos de limpieza nos han acostumbrado a que para hacer la colada o la limpieza basta con comprar un detergente ya preparado y adecuado para este fin, pero estos productos no siempre han estado disponibles. Los detergentes para el lavado o la limpieza de diversas superficies pueden ser igualmente elaborados por uno mismo y no es en absoluto tan difícil como parece. Las personas que se deciden a dar este paso suelen sorprenderse de lo poco que se necesita para hacer detergente para limpiar el baño y de los buenos resultados de un producto preparado con ingredientes tan básicos y naturales como:

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

- bicarbonato de sodio o ceniza de soda,
- vinagre de alcohol,
- aceite de árbol de té,
- peróxido de hidrógeno,
- espíritu salicílico,
- bórax,
- jabón de Marsella,
- zumo de limón.

Los productos de limpieza ecológicos son la mejor manera de librarse de los preparados químicos que pueden tener un impacto negativo en nuestra salud. Si queremos cuidar la limpieza en casa de forma natural, podemos elegir entre dos tipos de productos. Productos de limpieza caseros basados en los ingredientes mencionados o productos de limpieza ecológicos de la tienda.

Los productos de limpieza ecológicos pueden dividirse en dos tipos:

- Líquidos, sprays, pastas y polvos de limpieza caseros que preparamos nosotros mismos con productos como bicarbonato, ácido cítrico, vinagre, bórax y aceites esenciales,

- **Productos de limpieza ecológicos ya preparados y comprados en la tienda.**

Qué remedio escojamos de entre todos los que se ofrecen dependerá de las preferencias de cada uno. Por supuesto, la opción más natural serán los productos de limpieza caseros. Su preparación y uso será también la opción más ecológica y económica. Los productos de este tipo no contienen conservantes, son seguros para la salud y el medio ambiente. Si hablamos de productos de limpieza naturales sin químicos, estos serán precisamente los detergentes caseros, que prepararemos nosotros mismos. Los productos de limpieza ecológicos, a su vez, serán una buena opción para las personas que no tienen tiempo o ganas de hacer detergentes caseros, no se sienten convencidas de ellos y/o prefieren utilizar soluciones ya hechas.

- triclosán,
- compuestos de cloro reactivos,
- amoníaco,
- fosfatos,
- formaldehído,
- MEA, DEA, TEA (agentes espumantes),
- lauril sulfato de sodio,
- conservantes fuertes,
- fenoles,
- fragancias sintéticas,
- blanqueadores ópticos.

Y aunque se trata de sustancias aprobadas para su uso en productos de limpieza, algunas de ellas pueden tener efectos adversos para nuestra salud. A menudo son los preparados que utilizamos para la limpieza los que causan nuestros problemas de salud. El debilitamiento de la inmunidad, las alergias cutáneas, las infecciones de las vías respiratorias superiores y la irritación de las mucosas pueden ser el resultado de los efectos tóxicos de los detergentes que utilizamos. Además, los detergentes químicos dañan el medio ambiente. Por lo tanto, si podemos elegir, merece la pena sustituir los detergentes más habituales por productos de limpieza ecológicos.

Una de las ventajas más importantes de los productos de limpieza ecológicos es que conocemos su composición. La mayoría de los fabricantes de marcas conocidas de detergentes ecológicos nos informan en la etiqueta de las sustancias que contienen sus líquidos, polvos y otros productos de limpieza. Por desgracia, este tipo de información sigue faltando en los productos de limpieza convencionales. Ventajas de los productos de limpieza ecológicos:

- composición basada en ingredientes seguros,
- no contienen enzimas, formaldehído, blanqueadores ópticos, fosfatos, productos petroquímicos, fragancias tóxicas, conservantes fuertes, fragancias sintéticas, triclosan, agentes espumantes irritantes,
- son biodegradables y respetuosos con el medio ambiente,
- no contienen materias primas procedentes de animales muertos,
- tienen olores agradables y naturales,
- son suaves con la piel,
- no causan molestias como el lagrimeo de los ojos, el picor de garganta, la falta de aliento,
- son seguros para la salud y para los alérgicos,
- A menudo sus envases son de vidrio o papel y cumplen los requisitos del concepto de residuo cero.

Siendo un consumidor consciente, debemos elegir lo mejor para nosotros y nuestra salud. Por lo tanto, los cosméticos naturales y ecológicos, los alimentos sanos y no procesados y los productos de limpieza ecológicos deberían ser los productos básicos al hacer la compra y que utilicemos cada día.

Los productos de limpieza ecológicos son cada vez más populares y, en consecuencia, más accesibles. Actualmente, se pueden comprar incluso en las cadenas de farmacias, y muchos fabricantes de detergentes convencionales deciden introducir productos ecológicos en su oferta. Todo esto es bueno para los consumidores, porque tenemos mayor oferta, precios más bajos y productos ecológicos a nuestro alcance.

IMPACTOS DE LOS DETERGENTES SOBRE LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Detergentes: los usamos a diario. Pero, ¿pensamos en su impacto sobre la salud y el medio ambiente? No hay que subestimar esta cuestión y debemos pensar si los productos químicos que utilizamos hasta ahora podrían ser sustituidos por otros más ecológicos. ¿Qué son los detergentes? Son compuestos químicos que constituyen un elemento activo de diversos tipos de productos de lavado y limpieza. Dichos compuestos se encuentran, por ejemplo, en los detergentes en polvo, en los líquidos para lavar diversas superficies, en los productos para la limpieza y desinfección de instalaciones sanitarias, etc. La tarea más importante de los detergentes es la limpieza, pero también el blanqueo, el brillo o la acción antiestática. Algunos de los ingredientes más peligrosos de los productos de limpieza son, por ejemplo, los fosfatos, el triclosan, las sustancias químicas cloradas o algunas de las fragancias. Las sustancias nocivas pueden entrar en el cuerpo humano a través del contacto con la piel, los ojos o las vías respiratorias. Se trata de preparados cáusticos especialmente fuertes para la limpieza de instalaciones sanitarias, pero también de otros líquidos de lavado y aerosoles. Los síntomas habituales de los efectos nocivos de los detergentes son tos, estornudos, alergias cutáneas y dolores de cabeza. Estos síntomas pueden desaparecer tras interrumpir el uso del producto. Sin embargo, las sustancias tóxicas con una exposición prolongada pueden causar, entre otros, cáncer, trastornos hormonales y problemas de fertilidad. Según un estudio realizado por científicos de la Universidad de Bergen, el uso muy frecuente de productos químicos de limpieza puede ser tan perjudicial como fumar 20 cigarrillos al día.

¿Cuál es el riesgo de inhalar productos de limpieza?

- Irritación respiratoria, cutánea y ocular. La irritación de las vías respiratorias, la piel y los ojos puede producirse tanto por la exposición a sustancias químicas individuales como por la interacción de varios preparados. La combinación de preparados que contienen cloro y amoníaco da lugar a la producción de humos muy irritantes, que provocan náuseas, tos y proble-

mas oculares. La mezcla de cloro con ácidos también puede provocar irritación de la piel o de los ojos.

- **Disminución de la función pulmonar.** Un estudio realizado por el profesor Øistein Svanes, de la Universidad de Bergen, descubrió que los limpiadores profesionales tenían una capacidad pulmonar un 17% menor que los de otros oficios. Eso no es todo, ya que también se observó una reducción del 14% en la capacidad pulmonar de los participantes en el estudio que no se dedican a la limpieza profesional, sino que realizan la limpieza rutinaria del hogar con productos de limpieza químicos.
- **Cáncer.** Algunas de las sustancias químicas presentes en los productos químicos de uso doméstico son carcinógenos probados. El mejor ejemplo es el formaldehído, que se encuentra, entre otros, en los ambientadores y los preparados para combatir el moho. Los aditivos de fragancia derivados de productos petroquímicos también son una grave amenaza.

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL DE LOS DETERGENTES

Los detergentes también pueden tener un efecto perjudicial para el medio ambiente. En primer lugar, cabe mencionar una cuestión bastante obvia: los envases de plástico. A la hora de elegir los detergentes, hay que prestar atención a que los envases estén fabricados con los materiales menos dañinos y a que se puedan reciclar. La segunda cuestión es la contaminación del medio ambiente con sustancias tóxicas. Los fosfatos añadidos a los productos son especialmente problemáticos. ¿Por qué? Porque a través de las aguas residuales estos llegan a las masas de agua y provocan su eutrofización ("floreCIMIENTO" del agua). Por eso conviene elegir productos respetuosos con el medio ambiente que permitan una limpieza igualmente eficaz.

Los productos de limpieza poco respetuosos se filtran en los cursos de agua, lo que deteriora la calidad de los suelos y los bosques y mata a los peces que nadan en ellos. Casi todos los hogares tienen al menos un producto de limpieza químico, ya sea para limpiar el baño, pulir los espejos o limpiar la cocina. Los productos de limpieza menos ecológicos forman parte de la vida cotidiana. Los utilizamos

para limpiar la vajilla, lavar la ropa o simplemente para bañarnos, transfiriendo sin saberlo una gran cantidad de sustancias negativas al medio ambiente, poniendo así en peligro nuestra salud y la de nuestros familiares. Teniendo en cuenta el movimiento cíclico del agua en la naturaleza, al contaminar un recipiente de nuestra agua doméstica, contaminamos todo el medio ambiente.

LOS EFECTOS DEL ABUSO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS:

- **Eutrofización de las aguas** - se explica como el aumento de la fertilidad del agua, como resultado de la alta concentración de fósforo y nitrógeno, que entra en las masas de agua. Aunque la fase inicial de este proceso puede parecer beneficiosa para el medio ambiente, si se sobrepasa un determinado límite se altera el equilibrio biológico, lo que provoca una intensa floración del agua, un fuerte crecimiento de las algas y el plancton y el declive de muchas especies acuáticas. El fitoplancton que cubre toda la superficie del agua absorbe una cantidad importante de oxígeno e impide que la luz penetre en las profundidades del agua, lo que frena el crecimiento de las plantas y la vida animal.
- **La degradación del suelo** es un problema causado principalmente por la contaminación del aire, la lluvia ácida transportada por los frentes atmosféricos y el uso de fertilizantes artificiales. Por lo tanto, la fertilización del suelo por sí sola puede ser insuficiente. Es importante utilizar productos de limpieza respetuosos con el medio ambiente que no afecten a la composición del agua que se pone en circulación.
- **Aumento de la cantidad de residuos de plástico:** los productos de limpieza naturales, además de tener un contenido ecológico, son en la mayoría de los casos envases biodegradables que se descomponen rápidamente. La mayoría de los envases biológicos también pueden reciclarse y reutilizarse, reduciendo así la cantidad de residuos que se tiran.

La toxicidad de los productos de limpieza está perjudicando a todo el mundo, y entre los ingredientes más peligrosos se encuentran:

- **Bencenos, ftalatos, formaldehídos** - que tienen fuertes efectos cancerígenos y aumentan la probabilidad de enfermedades

hepáticas. Estos ingredientes se encuentran con mayor frecuencia en los ambientadores. Fragancias artificiales - que en la mayoría de los casos son derivados del petróleo y causan graves alergias.

- **Compuestos de cloro:** son los más perjudiciales para el sistema respiratorio.
- **Hidróxido de sodio** - que en grandes cantidades puede causar quemaduras y heridas.
- **Blanqueadores ópticos** - los más comunes entre los detergentes en polvo y otros detergentes para la ropa. Son muy tóxicos e irritan la piel.
- **Blanqueadores ópticos:** los más comunes entre los detergentes en polvo y otros detergentes para la ropa. Son muy tóxicos e irritan la piel.
- **Suavizantes:** se encuentran principalmente en los suavizantes. Contienen acetato de bencilo y pentano, que se consideran algunos de los productos químicos domésticos más peligrosos.

CÓMO HACER CAMBIOS A NIVEL PERSONAL

¿Se ha preguntado alguna vez sobre la nocividad de productos de limpieza como el limpiador de suelos o el jabón líquido común? Las investigaciones demuestran que los productos químicos más populares son perjudiciales no sólo para nosotros, sino también para el medio ambiente, y el número de alergias que provocan no deja de crecer. Todas las madres que han visto alguna vez un preocupante sarpullido en la cara de su hijo conocen las consecuencias de utilizar detergentes no probados. Estos productos nos perjudican y son una de las causas de la degradación del medio ambiente, de la contaminación del agua y del suelo.

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

¿Cómo contrarrestarlo? ¿Existen productos de limpieza ecológicos que sean seguros para todos? Afortunadamente, la respuesta a esta

pregunta es “Sí”. - puedes conseguir que tu casa se limpie de forma ecológica hoy mismo.

Para que la limpieza sea “buena y satisfactoria” necesitamos buenos productos de limpieza. Por “buenos” entendemos aquellos que son eficaces, pero al mismo tiempo seguros para nosotros y todos los miembros del hogar (mascotas, plantas, etc.). Desgraciadamente, la gran mayoría de los productos de limpieza disponibles contienen muchas sustancias tóxicas que irritan nuestra piel, provocando a menudo alergias. La conciencia para usar cosméticos corporales con ingredientes naturales es cada vez mayor, pero se olvidan los productos de limpieza y, sin embargo, al limpiar se emiten muchas sustancias que inhalamos y que quedan en las superficies donde comemos o jugamos con los niños. Es muy importante para nuestra salud que los productos de limpieza también contengan ingredientes seguros.

Afortunadamente, ya disponemos de una selección de productos de limpieza naturales ya elaborados, pero también podemos fabricar estos productos en casa. La mayoría de los productos de limpieza de residuo cero pueden prepararse a partir de ingredientes sencillos y habituales: bicarbonato de sodio, vinagre, jabón doméstico, limones.

Líquido lavavajillas ecológico

Ingredientes:

- 500 ml de agua caliente,
- 10 g de escamas de jabón (por ejemplo, de jabón de Marsella o jabón verde),
- una cucharada de vinagre, una cucharada de soda,
- 3-4 gotas de aceite esencial (por ejemplo, de árbol de té o de menta).

Preparación: Disolver bien los copos en el agua caliente, dejar enfriar, removiendo algunas veces durante este tiempo. La mezcla debe espesar ligeramente. Cuando el líquido se haya enfriado, añadir el vinagre, el bicarbonato y el aceite. Remover y verter en una botella.

Limpiador de suelos casero

Basta con disolver 30-40 g de copos de jabón económico rallados en 2-3 litros de agua y añadir 3 cucharadas de vinagre (reforzará el efecto del líquido).

Líquido multiuso de residuo cero

Ingredientes para aproximadamente 500 ml de líquido:

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y bórax,
- 2 cucharadas de vinagre,
- 1 cucharada de jabón líquido de uso doméstico,
- 2 tazas de agua caliente,
- 10 gotas de su aceite esencial favorito.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes y verterlos en una botella con pulverizador.

The ecological way to clean carpets

La soda común de cocina puede ayudar. Su cantidad depende del tamaño de la alfombra, Extiende una fina capa de bicarbonato de sodio sobre la alfombra y déjala durante 30 minutos (es mejor que no haya niños pequeños ni mascotas en la habitación durante este tiempo). Pasa la aspiradora como de costumbre.

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Producto natural para muebles de madera

Para prepararlo, mezcle 2 cucharaditas de zumo de limón, 2 cucharaditas de aceite de oliva y 2 cucharaditas de agua. Las cantidades indicadas son suficientes para preparar una dosis para una limpieza. El zumo de limón pierde rápidamente su frescura, por lo que no se puede preparar de sobra.

Limpiador de hornos DIY

Para eliminar los restos de comida y la grasa de la parrilla del horno y de la bandeja de horno, coloque la parrilla en una bandeja de horno y vierta agua hirviendo sobre ella. Añade al agua unos 25 g de jabón doméstico rallado y 5 cucharadas de bicarbonato de sodio. Déjelo durante unas 2 horas. Después de este tiempo, los residuos secos se pueden eliminar fácilmente con un estropajo o un cepillo.

Limpiacristales ecológico

¿Cómo hacer un limpiacristales ecológico y eficaz? ¡Nada más sencillo! Mezcla vinagre y agua en una proporción de 1:1 y viértelo en una botella de spray. El olor a vinagre desaparece rápidamente.

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Descalcificador de hervidores ecológico

Para eliminar la cal de tu hervidor, no necesitas comprar productos especiales. Basta con mezclar vinagre con agua (1 vaso de vinagre y 1 vaso de agua). Vierte la mezcla en la tetera, hierva, déjala durante 90 minutos y aclara.

Spray casero para la cama

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vodka,
- ¼ de taza de agua,
- 10 gotas de aceite esencial (por ejemplo, lavanda, pomelo).

Preparación: Mezclar el agua y el vodka, añadir el aceite esencial. Verter en un frasco pulverizador y agitar para combinar bien los ingredientes.

Limpiador de tuberías

Un producto importante en la limpieza del hogar. Afortunadamente, las tuberías se pueden limpiar directamente con medios naturales. Vierta ¼ de taza de bicarbonato de sodio en las tuberías y vierta 1 taza de vinagre por encima. Deja esta mezcla en las tuberías durante al menos 20 minutos para que los ingredientes puedan reaccionar y eliminar la suciedad. A continuación, vierta agua caliente sobre la mezcla en las tuberías.

Jabón Líquido

Ingredientes:

- 30g de jabón gris,
- 500 ml de agua.

Preparación: Hervir el agua, mientras tanto rallar el jabón gris.

Poner el jabón en un bol, verter el agua hirviendo y remover con un batidor hasta que se disuelva completamente. Dejar enfriar y verter en la botella dispensadora. Si el jabón es demasiado espeso, añadir agua caliente y remover. Si es demasiado fino, añade más jabón.

Tanto el jabón líquido casero como otros productos de limpieza deben prepararse en cuencos de cristal, nunca en recipientes de plástico.

Fuente: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Como puedes ver, sólo necesitamos unos sencillos ingredientes para crear productos de limpieza caseros. Gracias a ello, no destruimos nuestro planeta, nuestra salud, y además cuidamos nuestro bolsillo.

Cada vez hay más marcas en el mercado que crean sus productos con espíritu de sostenibilidad y cuidado del medio ambiente. ¡Sólo hay que buscarlas! Creemos que cada vez habrá más empresas de este tipo y que pronto ganarán la batalla por el favor de los clientes, gracias a lo cual se reducirá considerablemente el nivel de degradación del medio ambiente.

Vivimos una época que parece ser un punto de inflexión en la historia de la humanidad, y depende de nuestra generación decidir si será un periodo de prosperidad y felicidad universal, o el comienzo de un colapso total.

No obstante, la tecnología y la civilización seguirán siendo factores de destrucción del medio ambiente, en cierto modo sus antagonistas naturales. Por ello, la cuestión de la contaminación se está convirtiendo poco a poco en objeto de interés para cada vez más países.

EFFECTOS A LARGO PLAZO DE LOS CAMBIOS INTRODUCIDOS

El desarrollo industrial está cambiando cada vez más nuestro planeta. Los fenómenos meteorológicos son cada vez más dinámicos y se extinguen más especies animales. ¿Tenemos alguna influencia en lo que ocurre a nuestro alrededor? ¿Qué podemos hacer? Dar una

oportunidad a la próxima generación, podemos hacer mucho cambiando nuestros hábitos. El objetivo final es formar una generación que mire al medio ambiente desde una perspectiva “yo sí”. En lugar de demonizar y luchar con las grandes corporaciones, deberíamos moldear nuestra conciencia de tal manera que las grandes empresas tengan que adaptarse a las exigencias de los consumidores, porque la lucha legislativa de los países individuales contra ellas es una causa perdida.

Como parte de las 3R, puedes asegurarte de utilizar la menor cantidad posible de productos químicos en el hogar. Renunciar o al menos reducir significativamente la compra de productos químicos reducirá el impacto negativo sobre el medio ambiente. Merece la pena pensar en ello, sobre todo porque pueden sustituirse fácilmente por otros. Las 3R no sólo nos indican cómo comprar menos productos de limpieza. Gracias a ellas aprendemos a utilizar el potencial de los artículos que poseemos. Merece la pena ser consciente, comprobar la composición de los productos, aprender, buscar nuevas soluciones. No hay que dar el paso de inmediato. Dando pequeños pasos puedes introducir cambios significativos. Importantes para ti, para el medio ambiente y, sobre todo, para el planeta. Se trata de un esfuerzo por reducir la producción de residuos, y así no contaminar el medio ambiente.

Las alergias afectan actualmente al 30% de la población. Por tanto, una de cada tres personas es alérgica, y la incidencia de las alergias está aumentando junto con los productos químicos que compramos. Por ello, los productos de limpieza naturales no sólo son una excelente alternativa a los productos químicos, sino también una forma sana y cómoda de limpiar en los hogares de los alérgicos. Al fin y al cabo, el picor constante de la piel, los estornudos o las erupciones pueden ser una molestia durante las actividades diarias. Los productos de limpieza hipoalergénicos respetuosos con el medio ambiente cumplen los requisitos especiales de los alérgicos con pieles muy sensibles. No irritan, no tienen perfume y son igualmente eficaces. Los fabricantes de productos de limpieza ecológicos ofrecen líneas de productos especiales sin fragancia, certificados para alérgicos y recién nacidos, con agentes blanqueadores basados exclusivamente en oxígeno activo y sin abrillantadores ni blanqueadores ópticos. De este modo, todos los alérgicos pueden sentirse limpios

y frescos en su propia casa, sin ataques repentinos de falta de aire ni alteraciones de la película hidrolipídica de la piel. El impacto medioambiental de los productos de limpieza está bien investigado, pero a pesar de ello, todavía hay muchos mitos asociados al tema. El más común es que los únicos preparados “verdes” son los productos de limpieza “sin químicos”. El segundo - que los productos “verdes” son ineficaces. El tercero - que los limpiadores domésticos que utilizamos se “eliminan” en las plantas de tratamiento de aguas residuales.

En la mayoría de los preparados populares hay muchos detergentes que son peligrosos para el medio ambiente - especialmente los productos diseñados para desatascar tuberías, varios tipos de quitamanchas y la lejía están en la “lista negra” ecológica. Contienen sustancias corrosivas e irritantes como el hidróxido de sodio, el peróxido de hidrógeno, el carbonato de sodio o el hipoclorito de sodio. Son muy eficaces para eliminar la suciedad y abrillantar las superficies, pero tienen una desventaja fundamental: tardan mucho tiempo en descomponerse y son -literalmente- mortales.

Los agentes de limpieza sintéticos, que constituyen una parte de las aguas residuales municipales, no se eliminan completamente en las plantas de tratamiento de aguas residuales y, por lo tanto, contaminan las masas de agua; en casos extremos, esto puede conducir a la destrucción de la flora y la fauna locales. El fenómeno más común asociado al vertido de aguas residuales incompletamente tratadas es la eutrofización de las aguas (la llamada floración de los embalses asociada a altas concentraciones de fosfato y nitrógeno), así como la degradación del suelo. La consecuencia de esto es la contaminación del agua, que se vuelve inutilizable no sólo para los animales, sino también para nosotros, limpiando nuestros hogares, pero contaminando todo lo demás.

¿Qué se puede hacer para limpiar de forma “más saludable”?

- Recuerde que los productos de limpieza naturales pueden ser a veces tan eficaces como las alternativas sintéticas,
- Si utilizas detergentes comunes de la estantería de la tienda: utiliza material de protección personal. Los guantes de protección son adecuados, pero ¿una máscara y unas gafas le parecen excesivas? Busque información sobre la presencia

de vapores de amoníaco, cloro, sales de amonio cuaternario y formaldehído, todos ellos presentes en los productos de limpieza más comunes,

- Lee las etiquetas de los productos de limpieza: las etiquetas te dirán exactamente qué tipo de peligros están relacionados con el uso de un determinado detergente,
- Experimente: piense en los casos en los que necesita detergentes industriales y le resulta difícil renunciar a ellos (por ejemplo, el detergente en polvo) y en los que puede hacer sitio a los productos de limpieza naturales. No sólo se beneficiará su salud, sino que también producirá menos residuos y probablemente ahorrará mucho dinero,
- No te desanimes: todo el mundo se encuentra tarde o temprano con un “trasto ecológico” que no le sirve. Un buen ejemplo son las nueces para lavar la ropa, que mucha gente califica de completamente ineficaces para limpiar la ropa. Sin embargo, esto no significa que todos los productos “verdes” sean ineficaces.
- Reciclar: los “productos químicos profesionales” o los productos de limpieza sintéticos de las principales empresas suelen estar envasados en botellas que son perfectamente reciclables. También puedes reutilizarlas rellenándolas con productos de limpieza bio caseros,
- Utilizar productos de limpieza no testados en animales.

La hipótesis de la higiene, una teoría surgida a finales del siglo XIX, sostiene que el cuerpo humano necesita exponerse a diferentes tipos de microorganismos. Así, se estimula el sistema inmunitario humano ya en la infancia y la niñez.

Limpiar la casa con demasiada intensidad, especialmente con preparados fuertes con propiedades germicidas, puede provocar el deterioro de la inmunidad, el desarrollo de alergias, asma u otras enfermedades.

RECUSOS

<https://homespot.pl/blog/dbamy-o-powietrze/toksyny-w-srodkach-czystosci>

„Zero waste lifestyle. Garbage less, live better”; Amy Korst; Vivante Publishing, Białystok 2017.

<https://pandawanda.pl/pl/n/Wiosenne-porzadki%2C-czyli-7-przepisow-na-domowe%2C-ekologiczne-i-bezpieczne-srodki-czystosci/94>

<http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

<https://odplastikowani.pl/>

<https://stojo.pl/zero-waste>

<https://triny.pl/blog/ekologiczne-srodki-czystosci-dobry-wybor-dla-twojego-domu-i-zdrowia/>

<https://www.ekomaluch.pl/Ekologiczne-srodki-jak-dbac-o-dom-i-nie-szkodzic-srodowisku-blog-zul-1533717149.html>

http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.baztech-825d4172-9b61-4a9a-be09-303363e168f7/c/Nowak_R_Ryzyko_1_2015.pdf

<https://www.zdrowezdrowie.pl/2018/05/30/dom-bez-chemii-przepisy-na-domowe-srodki-czyszczace/>

<https://www.mjakmama24.pl/dom/porzadki/jak-zrobic-domowe-srodki-czystosci-10-sprawdzonych-przepisow-aa-WYHu-3sJE-JVXR.html>

<https://www.mykitchenlife.pl/5-przepisow-na-domowe-srodki-czystosci/>

<https://karrinatura.pl/ekologiczne-sprzatanie-jak-sprzatac-i-nie-zwariowac/>

<https://panato.org/artykul/zero-waste-teoria-i-praktyka>

<https://higieniczny.pl/ekologiczne-srodki-czystosci-sposob-na-zachowanie-rownowagi-w-srodowisku.html>

<https://wrzucnaluz.com/naturalne-i-tanie-sprzatanie-9-pomyslow-na-porzadki-zero-waste/>

<http://www.kupujepolskieprodukty.pl/2019/07/marka-zielko-naturalne-srodki-czystosci.html>

<https://www.golddrop.eu/pl/tps/ekologiczne-srodki-czystosci-do-domu>

