



WE ¿QUÉ ES ESE OLOR?

ALTERNATIVAS PARA LOS PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA PERFUMADOS



Los ingredientes comunes en la fragancia, como los ftalatos, almizcles sintéticos, y alérgenos, se han relacionado a los impactos de la salud desde la irritación de los ojos y de la piel hasta el trastorno de las hormonas, aumento del riesgo del cáncer de mama, y el daño reproductivo y del desarrollo. Si elije evitar los productos perfumados de la tienda, existen alternativas para garantizar un hogar que huelga agradable.

CONSEJOS PARA REDUCIR LOS OLORES DE LA CASA

GENERAL	¡Abra una ventana o prenda un ventilador y ¡deje que entre un poco de aire fresco! La ventilación buena es una de las mejores maneras de eliminar los olores de su casa. También puede ayudar a reducir los niveles de contaminantes del aire del interior que comúnmente se acumulan en nuestras casas.
CUARTO DE BAÑO	Abra la ventana en el cuarto de baño para reducir la humedad después de bañarse, reduciendo el potencial para el crecimiento del mildiu y moho.
	¡Manténgalo limpio! Sólo con un susurro regular de su váter con un cepillo puede prevenir los anillos del váter y reducir los olores.
COCINA	Ponga una caja abierta de bicarbonato de sodio en el refrigerador.
	Espolvoree el bicarbonato de sodio o poso del café en su bote de basura para disimular los olores.
	Muela una mitad de limón (puede usar uno que acaba de exprimir para el jugo) en su triturador de basura del fregadero para un aroma de limón fresco.

SUSTITUYENDO LOS AMBIENTADORES

Si quiere añadir un perfume particular a su casa, aquí hay algunas alternativas naturales:

FLORES FRESCAS O SECAS	Poner un ramo de flores frescas no sólo es bonito, pero puede añadir un perfume encantador de flores a su casa. Un tazón de flores secas (popurrí) puede tener un efecto similar—y dura más tiempo.
COCINAR UN POCO DE HIERBAS O ESPECIAS EN LA ESTUFA	Añadir las especias como la canela, vainilla, o hasta fruta cortada en pedazos como el limón o la manzana a una olla de agua hirviendo y dejar que hierva a fuego lento en la estufa puede infundir un perfume en toda la casa. Las alternativas temporales también pueden incluir los pétalos de flores, los conos de pino o las agujas de pino.

(continúa al dorso)

ALTERNATIVAS SIN FRAGANCIA PARA LOS PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA PERFUMADOS COMPRADOS EN LA TIENDA

LIMPIADOR DE USO MÚLTIPLE	Mezcle una parte de vinagre blanco destilado y una parte de agua en una botella para rociar.
FREGADOR CREMOSO SUAVE	Mezcle 2 tazas de bicarbonato de sodio, ½ taza de jabón de castilla, y 4 cucharillas de glicerina vegetal en un tarro de vidrio sellado.
DESODORIZANTE PARA LA ALFOMBRA	Espolvoree bicarbonato de sodio sobre la alfombra. Déjelo por una hora o toda la noche. Límpiela con la aspiradora.
DETERGENTE PARA LA ROPA	Mezcle una taza de escamas de jabón (simplemente ralle muy fina una barra de jabón sin perfume), ½ taza de bórax y ½ taza de sódico de lavar. Sólo use de 1 a 2 cucharadas por cada lavado.
SUAVIZANTE PARA LA ROPA	Añade ½ taza de vinagre blanco destilado al ciclo de enjuague de la lavadora.
	Use bolas de lana en la secadora para esponjar la ropa y absorber la estática.
HOJAS PARA LA SECADORA	Cuelgue a secar la ropa cuando el tiempo esté bueno en lugar de usar su secadora, para que la ropa y las sábanas huelan frescas. (También puede ahorrar mucho en su cuenta de electricidad!)

NOTA SOBRE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son líquidos formados a partir de la destilación de las hojas, tallos o flores de una planta. Son líquidos muy concentrados, así que un poco (sólo unas gotas) duran mucho. Se pueden usar para añadir un perfume a las recetas y alternativas listadas anteriormente. Además, algunos aceites esenciales naturales tienen propiedades anti-bacterianas y se pueden usar como un conservante. Comúnmente están disponibles en las tiendas de alimentos para la salud, y se venden en línea. Con ciertos aromas, puede haber una preocupación por cosechar demasiado las plantas sensibles o las plantas raras, así que debe buscar los aceites esenciales comercializados como “sosteniblemente cosechados.”

AVISO: Debe señalarse que algunas personas pueden ser muy sensibles a los aceites esenciales, que conduce a los síntomas como los dolores de cabeza, la exacerbación del asma, la irritación de la piel u otros efectos a la salud. Los aceites esenciales, en su forma concentrada, deben usarse con precaución para evitar los efectos no deseados a la salud. Se recomienda mucho diluir los aceites esenciales en agua o en otra sustancia cuando se usen. Los aceites esenciales sin diluirse se evaporan, y pueden emitir compuestos orgánicos volátiles (VOCs, por sus siglas en inglés) que pueden interactuar con otros compuestos en el aire para formar contaminantes peligrosos en el aire. Se necesita más investigación para evaluar los impactos de estas emisiones en la salud humana.



Women's Voices for the Earth
P.O. Box 8743
Missoula, MT 59807
Phone: 406/543-3747

www.womenandenvironment.org
wve@womenandenvironment.org