

# El Kit Completo de Limpieza Natural

15 Recetas Esenciales para un Hogar Impecable y Libre de Tóxicos

## Bienvenida

¡Gracias por descargar este kit gratuito!

En este documento encontrarás todo lo que necesitas para comenzar a limpiar tu hogar de forma efectiva, económica y sin tóxicos.

Con ingredientes simples como vinagre blanco, bicarbonato de sodio, aceites esenciales o jabón de Castilla, podrás preparar tus propios productos de limpieza caseros y saludables.

Este kit incluye:

- 15 recetas prácticas para cada rincón del hogar
- Etiquetas imprimibles para tus frascos
- Guía rápida de sustitución de productos industriales
- Consejos de uso y conservación

## Por Qué Elegir la Limpieza Natural

La mayoría de los productos convencionales de limpieza contienen compuestos químicos como ftalatos, cloro, amoníaco o fragancias sintéticas, que pueden causar problemas respiratorios, irritaciones o desequilibrios hormonales a largo plazo.

Con la limpieza natural:

- Proteges la salud de tu familia
- Reduces residuos plásticos
- Ahorras dinero
- Cuidas el medio ambiente

## Recetas Esenciales

### 1. Limpiador Multiusos Cítrico

Ingredientes: 1 taza de vinagre blanco, 1 taza de agua, cáscaras de limón o naranja, 10 gotas de aceite

# El Kit Completo de Limpieza Natural

## 15 Recetas Esenciales para un Hogar Impecable y Libre de Tóxicos

esencial de árbol de té.

Preparación: Macera las cáscaras en el vinagre durante 7-10 días. Luego mezcla con agua y añade el aceite esencial. Ideal para encimeras, azulejos y baños.

### 2. Spray Desinfectante de Lavanda

Ingredientes: ½ taza de alcohol (mín. 70%), ½ taza de agua destilada, 20 gotas de aceite esencial de lavanda.

Preparación: Agita antes de usar. Pulveriza sobre superficies y deja secar al aire.

### 3. Limpiador de WC en Polvo

Ingredientes: 1 taza de bicarbonato de sodio, ½ taza de ácido cítrico, 20 gotas de aceite esencial de eucalipto.

Preparación: Mezcla y guarda en un tarro hermético. Vierte en el inodoro y añade un chorrito de vinagre para que burbujee.

... (continúa hasta receta 15 por razones de espacio en resumen)

## Guía Rápida de Sustituciones

| Producto Convencional | Alternativa Natural |

|-----|-----|

| Lejía | Vinagre blanco + árbol de té |

| Suavizante | Vinagre + lavanda |

| Limpiahornos agresivo | Bicarbonato + vinagre caliente |

| Ambientador en spray | Aceites esenciales en difusor |

| Multiusos industrial | Vinagre + cítricos

## Consejos Finales

Consejos de conservación:

- Guarda los productos caseros en envases de vidrio o PET reutilizados.

## El Kit Completo de Limpieza Natural

15 Recetas Esenciales para un Hogar Impecable y Libre de Tóxicos

- Etiqueta cada envase con su nombre, ingredientes y fecha de elaboración.
- Evita la exposición directa al sol.
- La mayoría de las mezclas duran entre 1 y 3 meses si se conservan bien.

¿Y ahora qué?

Ahora que tienes tu kit completo, te animamos a poner en práctica estas recetas y experimentar con nuevas combinaciones de aceites esenciales, aromas o texturas.

Puedes encontrar más ideas en nuestra web: [www.piensafueradelacaja.com](http://www.piensafueradelacaja.com)

¿Te ha gustado este recurso? Compártelo con quien también quiera dar un paso hacia un hogar más sano, sostenible y autosuficiente.