

ACTIVITATS  
**TARDOR**  
**2020**

Ecologia i sostenibilitat

**Llar saludable**

A càrrec de La Silvestrina.

**Guia d'elaboració**



Netegem les nostres llars, diàriament amb molts productes que sense adonar-nos són nocius pel medi ambient i per la nostra salut, ja que estem incorporant compostos que intoxiquen l'ambient, això vol dir que moltes vegades està més contaminat l'interior de les nostres cases que l'exterior.

Inconscientment estem contaminant amb químics el medi ambient però també el propi cos. Quan utilitzem els productes de neteja compostos de tòxics, aquests entren al nostre cos pel contacte directe amb la pell o per inhalació, no només al moment de netejar sinó al dia a dia, ja que els residus queden a les Superfícies i a l'aire que respirem. Les afeccions apareixen al cap del temps; com al·lèrgies o irritacions a les mucoses, així com asma o problemes respiratoris greus.



Cal llegir bé les etiquetes, i conèixer quins són els productes de neteja potencialment perillosos com: lleixiu, anti calç, detergents, desinfectants, desembossadors, netejadors de vaixelles, forns, vidres i terres.

“Algunes substàncies com el clor o l'amoníac, generen gasos irritants per a la pell i les mucoses i poden provocar reaccions al·lèrgiques”

Els productes molt perillosos generalment mostren a l'etiqueta un símbol de color taronja amb el següent epígraf: “explosiu”, “inflamable”, “irritant”, “nociu”, “tòxic”, “disruptor hormonal”, “carcinogen”, “corrosiu”, “perillós pel medi ambient”.

Alguns dels components més problemàtics dels productes de neteja:

- Tensioactius: continguts en detergents i altres productes que dissolen el greix. Interaccionen amb el medi ambient formant escumes, disminuint la difusió de l'oxigen atmosfèric i augmentant compostos tòxics a l'aigua. Alguns poden comportar-se com disruptors hormonals (alteradors del sistema hormonal)
- glutaraldehid: és un desinfectant molt poderós, però resulta altament irritants i molt sensible al contacte amb la pell i el sistema respiratori. Causa dermatitis al·lèrgica en contacte amb la pell, asma, rinitis i conjuntivitis
- formaldehid: és una substància corrosiva per als ulls, la pell i el tracte respiratori. Els efectes poden aparèixer de forma no immediata. El contacte repetit o prolongat pot produir sensibilització cutània i respiratòria.

- hipoclorit sòdic: es troba en la majoria de lleixius, emet vapors tòxics que irriteren les mucoses, podent danyar els pulmons. El lleixiu crema la pell. EL lleixiu no es pot barrejar mai amb amoníac, ja que emet gasos altament tòxics.
- compostos d'armoni quaternari (Quats): Poden causar asma. Inclosos en esprais anti-bacteris i suavitzants per la roba.

Aquests en son alguns però n'hi ha molts més com: amoníac, dissolvents derivats del petroli, benzè, hidròxids, etc.

És per això que mitjançant un taller pràctic volem donar alternatives, amb una proposta de canvi d'armari de neteja, substituint els productes convencionals amb molts components tòxics, per productes naturals de neteja fàcils d'elaborar de forma artesanal i amb productes que normalment tenim al rebost.

Em de ser conscients que, moltes vegades, en tenim prou amb un simple drap humit per netejar la gran majoria de superfícies de casa nostra Ara bé, si volem desinfectar, treure taques o perfumar, hi ha propostes econòmiques i ecològiques.

#### Productes naturals:

- Vinagre: pel seu caràcter àcid, combat el greix i desinfecta, perquè mata molts bacteris. Ajuda a netejar la calç, actua com a suavitzant de la roba, desembussa canonades, elimina el greix.
- Vi blanc o vinagre blanc: és un desodorant natural que absorbeix les olors, no taca les superfícies, i diluït en agua és un bon netejador general.
- Bicarbonat: és un abrasiu suau que pot eliminar la brutícia i absorbir les olors, desinfectant potent, actua com a blanquejant, desembussa canonades i elimina l'òxid. Ajuda a eliminar la calç i brutícia incrustada.
- La llimona: té un caràcter àcid que absorbeix el greix i desinfecta, perquè mata molts bacteris. Neutralitza les olors i perfuma.
- Sabó natural: en forma líquida o en pastilla, és biodegradable i netejador. Ha de ser un sabó ecològic lliure d'ingredients químics perjudicials.
- Olis essencials: per a perfumar els productes i per beneficiar-nos de les seves propietats. L'oli de llimona, de farigola i d'espígol; tenen propietats desinfectants i ens neutralitzen olors. L'oli d'arbre del te actua com a antisèptic i desinfectant. També es poden utilitzar per perfumar pi o eucaliptus.
- Alcohol etílic: neteja i desinfecta, treu les taques de greix i de cola

- Glicerina: serveix per netejar i per eliminar taques difícils. També és útil per retirar la cera seca de les espelmes.
- Oli nodreix i abrillanta les superfícies

Es poden combinar els productes que elaborem nosaltres mateixos, amb productes de neteja que podem comprar al mercat i de certificació ecològica, que tenen un impacte més baix sobre el medi ambient ja que estan elaborats amb un alt percentatge d'ingredients naturals i amb absència de para bens o ingredients d'origen petroquímic.

Cada vegada hi ha més establiments que ofereixen productes per la neteja de la llar a granel, amb el que a més, contribuïm a no generar més residus i unir-nos a les campanyes plasticfree i zerowaste.

Al taller de **Llar saludable**, explicarem els motius per fer un canvi d'hàbits en la neteja de la llar i buscar o elaborar productes naturals saludables per nosaltres i pel medi ambient. Explicarem quins són els components tòxics dels productes de neteja, com evitar-los, quins productes naturals podem utilitzar com alternativa, explicarem alguns trucs i elaborarem dos productes de neteja naturals i artesans que els participants es podran endur a casa.

- Coneixerem: Trucs per netejar els vidres, el millor desinfectant per al bany, per netejar el terra i multi usos, com abrillantar els mobles de fusta, eliminar la calç, netejar el forn, rentar els plats, desembussadors naturals..
- Elaborarem: un sabó per rentar els plats i un sabó per netejar el terra.

#### CONSELLS i trucs de neteja natural de la llar:

- Desengreixant per la cuina: El filtre de la cuina és un bon exemple de greix acumulat i olors. Per posar-hi solució, es posa una olla gran al foc amb aigua fins que bulli i es para el foc, es posa el filtre a dins i s'hi afegeix un got de bicarbonat sodi. Serveix per netejar i blanquejar qualsevol cosa.
- Taques de catifes o altres teixits: en una ampolla polvoritzadora barrejar mig got de vinagre blanc, mig got de soda, mig got de sabó per rentar els plats i mig got de suc de llimona. Tirar sobre la taca i fregar be.
- Blanquejar les juntes de les rajoles: Es barreja en un recipient una mica de

bicarbonat de sodi, suc de llimona, vinagre blanc i aigua. Fregar amb un raspall untat de la barreja.

- Cera d'espelmes: per treure la cera seca d'espelmes es pot fregar amb glicerina.
- Per eliminar greix: un rajolí de vinagre diluït en aigua i amb unes gotes de llimona. També es pot utilitzar per netejar vidres i miralls fregats amb paper de diari.
- Neteja de vidres: (mirar consell Per eliminar greix) També és útil l'alcohol etílic perquè s'eixuga ràpidament, es pot barrejar amb aigua.
- Per desembussar les canonades: El bicarbonat sodi barrejat amb vinagre, es tira pel desaigua i seguidament s'hi tira aigua bullint.
- Per desinfectar i treure calç: Bicarbonat sodi amb aigua calenta netejarà juntures i taques de calç. També podem fregar les aixetes amb un tros de llimona o fregar-ho amb vinagre blanc.
- Per brillantar coure o llautó: sal barrejada amb farina, a parts iguals i amb una mica de vinagre, es crea una pasta.
- Per treure taques de greix i cola: alcohol etílic
- Treure la pols i netejador dels mobles de fusta: Oli barrejat amb aigua, vinagre blanc i unes gotes de llimona. S'aplica la mescla en un drap de cotó, i s'utilitza per treure la pols i donar brillantor als mobles de fusta.
- Per netejar els plats: sabó natural líquid i barrejar-ho en una ampolla buida amb aigua i un raig de vinagre blanc.
- Per netejar les paelles: deixar la paella amb aigua amb remull o tirar un bon raig d'aigua molt calenta, i fregar-la amb la pell de cítric, pot ser llimona o taronja.
- Per netejar el forn: podem utilitzar el sabó de rentar plats o la recepta de sabó multi usos, però si volem fer una neteja a fons, es pot barrejar aigua tèbia amb unes cullerades de bicarbonat sodi, apliquem a la superfície del forn i deixem reposar dues hores, s'haurà fet una pasta que podrem netejar amb aigua tèbia.
- Per netejar el w.c o pica: fer servir un sabó multi usos, que porti sabó i vinagre, el sabó desinfecta i si li afegim algun oli essencial antibacterià molt millor; arbre del te o espígol.

El sabó no s'emporta la calç el vinagre sí. Per què? doncs perquè la calç i el sabó són substàncies alcalines, i es necessita un àcid per netejar-ho.

El sabó és desinfectant i elimina microbis de les superfícies i del nostre cos.

La brutícia és més difícil de netejar quan fa temps que hi és. Per això és més eficaç que estigui en remull que fregar-la fort durant poca estona.

En resum:

- L'aigua neteja i quan bull desinfecta
- El vinagre blanc; és un àcid s'emporta matèria orgànica, s'emporta la calç, és desodorant i refresca
- El bicarbonat sòdic; netejador del greix.
- Sabó líquid. Per treure greixos i desinfectar. En posarem poc a les receptes, perquè sigui fàcil d'esbandir

Com combinem els productes de neteja?

- Draps de cotó. Fets amb parracs de samarretes i llençols vells
- Amb esponges o fregalls de lufa naturals o teixides amb fibres vegetals
- Amb raspalls de fibres naturals
- Amb paper de diari per netejar vidres i miralls



### **RECEPTES de productes de neteja naturals:**

- Sabó natural per netejar el terra:

Barrejarem 800ml. de vinagre de vi blanc amb 180ml d'alcohol etílic i 20ml d'olis essencials (pi, menta o arbre del te) desinfectants i aromàtics.

- Preparat per netejar els vidres:

Mescla a un envàs polvoritzador aigua i vinagre blanc a parts iguals, després afegeix unes gotes de llimona espremuda, i llest. Polvoritza el vidre i frega-ho amb paper de diari per brillantar.

- Desinfectant per al bany:

Utilitzarem oli essencial d'arbre del te per les seves propietats antibacterianes. Afegir 10 gotes d'oli essencial en 250ml d'aigua en un polvoritzador.

- Multi usos i per fregar el terra:

Ens servirà com a netejador multi usos per la pols i per fregar els terres de ceràmica o gres. Es barreja en un recipient, ja sigui una ampolla o la galleda de fregar, una tercera part de vinagre blanc, una tercera part d'alcohol, unes gotes d'oli essencial de pi o eucaliptus, o arbre del te i s'acaba d'omplir amb aigua calenta.

- Per netejar el terra:

Omplim amb aigua calenta una galleda o al cubell de fregar, afegim tres cullerades de bicarbonat de sodi, quatre cullerades d'alcohol i un raig de sabó líquid.

- Abrillantador de mobles de fusta

Barrejar en un bol, tres parts d'oli d'oliva per una de vinagre blanc (segons la quantitat que necessitis afegiràs més o menys ingredients). Remou la mescla i ja la pots aplicar amb un drap net sobre els mobles de fusta i deixa que s'assequi a l'aire.

- Per rentar els plats:

Agafa una ampolla de vidre i omple fins la meitat de sabó natural líquid, i l'altre meitat s'acaba d'omplir amb aigua i un raig de vinagre blanc. Afegir 5 gotes d'oli essencial de lavanda.



[www.lasilvestrina.com](http://www.lasilvestrina.com)

[info@lasilvestrina.com](mailto:info@lasilvestrina.com)