

LO NATURAL DE SIEMPRE



MI REGALO PARA TI • CASA

Mi lista de la limpieza natural

Lo que tengo en mi despensa de la limpieza y las tres recetas que más uso, para que tu casa huela a limpio de verdad con cuatro cosas.

Inés Gómez

Tu primer resultado en 5 minutos

Si debajo de tu fregadero hay más botes que sitio y quieres que tu casa huela a limpio de verdad, no a anuncio, empieza por lo que más se ve: un grifo con cal. El multiusos de verdad reposa dos semanas, pero su versión exprés (página 5, en «Mi truco») la haces ahora mismo.

- ☐ En un pulverizador, mitad de vinagre blanco y mitad de agua. Ponle su etiqueta con la fecha.
- ☐ Abre la ventana. Y recuerda: el vinagre nunca se mezcla con lejía, y no va en mármol ni en piedra.
- ☐ Pulveriza el grifo de la cocina y déjalo un minuto.
- ☐ Pasa un trapo húmedo y sécalo con otro seco.
- ☐ Mira el grifo: vuelve a brillar, sin olor fuerte. Ese es tu primer resultado.
- ☐ Marca la casilla «Hecho» de la receta y, este fin de semana, pon las pieles de naranja en vinagre para el multiusos de verdad. Poco a poco: uno por semana.

PARA LLEVAR AL SÚPER

Mi lista de la compra

Esto es todo lo que tengo para limpiar la casa. Casi todo está en el pasillo de la cocina o en la frutería.

- ☐ Una pastilla de jabón natural, de aceite o de Marsella
- ☐ Vinagre blanco o de limpieza (1 litro)
- ☐ Un paquete de bicarbonato
- ☐ Sal gorda
- ☐ Naranjas y limones, los de la fruta
- ☐ Canela en rama y unos clavos
- ☐ Romero, fresco o seco
- ☐ Un rallador solo para el jabón
- ☐ Un bote de cristal con dosificador y un pulverizador
- ☐ Trapos de algodón y un cepillo de dientes viejo
- ☐ Etiquetas y un rotulador
- ☐ Unos guantes, si tienes la piel sensible

OI

PARA FREGAR SIN QUE SE SEQUEN LAS MANOS

Mi friegaplatos casero

PLATOS

SARTENES

MANOS QUE NO SE SECAN

NECESITAS

- 2 cucharadas de jabón de pastilla rallado (natural, de aceite o de Marsella)
- ½ litro de agua caliente
- Un rallador, un cazo y una cuchara
- Un bote de cristal con dosificador y un embudo

CÓMO SE HACE

1. Ralla el jabón por la parte fina del rallador, como dos cucharadas.
2. Calienta el agua sin que llegue a hervir y apaga el fuego.
3. Echa el jabón y remueve hasta que se deshaga del todo.
4. Déjalo enfriar unas horas: se queda espeso, como un gel.
5. Pásalo al bote con el embudo y ponle su etiqueta con la fecha.
6. Para la sartén con grasa, primero un chorro de agua caliente y luego el jabón.

TIEMPO

10 minutos (más el enfriado)

FRECUENCIA

Te dura unas 3 semanas

MI TRUCO

Hace menos espuma, pero la espuma no es lo que limpia. Si se pone duro, un poco de agua caliente, agitas y listo. Si te gusta que huela, una ramita de romero dentro. Y el rallador, uno solo para el jabón.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: así se ha fregado siempre en las casas, con jabón de pastilla y agua caliente.

PARA ENCIMERAS Y GRIFOS SIN OLOR FUERTE

Multiusos de vinagre y naranja

ENCIMERAS

AZULEJOS

GRIFOS

NECESITAS

- Las pieles de 2 naranjas
- Vinagre blanco o de limpieza, hasta cubrirlas
- Un tarro de cristal con tapa
- Un pulverizador y agua

TIEMPO

2 semanas de reposo;
1 minuto al usarlo

FRECUENCIA

A diario. El vinagre de naranja dura meses; ya mezclado con agua, un mes

CÓMO SE HACE

- 1.** Mete las pieles en el tarro y cúbreelas de vinagre.
- 2.** Ciérralo y déjalo 2 semanas en un armario, sin sol.
- 3.** Cuela y tira las pieles al cubo de orgánico.
- 4.** En el pulverizador, mitad de este vinagre y mitad de agua.
- 5.** Pulveriza, deja un minuto y pasa un trapo húmedo.
- 6.** Si hay grasa, frota con un estropajo que no raye.

MI TRUCO

¿Prisa? Vale vinagre y agua a partes iguales; solo huele más a vinagre, y ese olor se va al secar. Nunca en mármol, granito pulido ni madera sin barniz.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: el vinagre se ha usado siempre en casa para la cal y los restos de jabón.

PARA QUE LA CASA HUELA A HOGAR EN 10 MINUTOS

Ambientador de cazo: naranja y canela

SALÓN

INVIERNO

VISITAS

NECESITAS

- 1 naranja en rodajas, con piel
- 2 ramas de canela
- 4 o 5 clavos
- Agua hasta cubrir
- Un cazo

TIEMPO

En 10 minutos huele toda la casa

FRECUENCIA

Las tardes de frío

CÓMO SE HACE

1. Corta la naranja en rodajas, con la piel.
2. Échala al cazo con la canela y los clavos.
3. Cubre con agua.
4. Fuego muy bajito: que suelte vapor sin hervir fuerte.
5. Ve echando agua cada 20-30 minutos, que no se quede seco.
6. No lo dejes solo: si sales o te vas a dormir, apaga.

MI TRUCO

Al día siguiente lo puedes volver a calentar una vez: tápalo y a la nevera. Cuando acabes, al orgánico, que es todo comida.

LO QUE SE SABE

Remedio de tradición: huele a casa de abuela en invierno porque es lo que hacían ellas.

5 cosas que he dejado de comprar

No lo cambies todo a la vez. Uno por semana y sin agobios.

ANTES	AHORA	CÓMO
Toallitas desmaquillantes	Aceite y un algodón	Unas gotas en un algodón mojado, lo dejas en el ojo y arrastras sin frotar
Ambientador	Naranja y canela en un cazo	Fuego muy bajito y sin dejarlo solo
Suavizante	Un chorrito de vinagre	En el cajetín. La ropa no huele a vinagre
Papel de cocina	Trapos	Se lavan con la ropa y se secan estirados
Algodones de usar y tirar	Algodones de tela	A la lavadora con la ropa; duran meses

No he hecho cuentas exactas, pero en el carro se nota. Lo que sí sigo comprando: jabón de pastilla, vinagre y un buen aceite.



ANTES DE MEZCLAR NADA

Mis normas de seguridad

Casero no quiere decir que dé igual cómo se use. Esto lo cumplo siempre.

- Nunca mezcles vinagre ni limón con lejía. Ni vinagre con agua oxigenada en el mismo bote. Sueltan gases que no se deben respirar.
- Si un día usas lejía, aclara bien con agua y no eches vinagre detrás en el mismo sitio.
- Vinagre y bicarbonato, nunca juntos en un bote cerrado: hacen burbujas, el bote coge presión y salta el tapón. Se usan uno detrás de otro.
- Ventana abierta mientras limpias.
- Vinagre y limón no van en mármol, granito pulido ni piedra natural: la manchan y la dejan mate.
- Cada bote con su etiqueta: qué es y la fecha. Nunca en botellas de agua ni de refresco.
- Todo fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- Guantes si tienes la piel sensible o vas a estar mucho rato.
- Antes de usar algo nuevo, pruébalo en una esquina que no se vea.



Y SI TE HA GUSTADO

Tu casa huele a casa

Empieza por el friegaplatos, que es el que más se nota. Márcalo como hecho y cuéntame qué tal.

Si te ha gustado, el siguiente paso es «Casa natural»: estas tres recetas y once más, con cantidades y tiempos (cristales, juntas, cal, suelos, grasa, ropa blanca, armarios). Y lo que este regalo no tiene: dónde no usar vinagre ni limón, cómo tengo ordenado el baño y un plan de ocho semanas para cambiar poco a poco, sin tirar lo que ya tienes.

Son 9 €: menos de 0,65 € por receta, con jabón de pastilla, vinagre y lo de la frutería.

CASA NATURAL · 9 € · [INESGOMEZ.COM/TIENDA/CASA](https://inesgomez.com/tienda/casa)

Remedios caseros para uso personal; no sustituyen el consejo de un profesional sanitario. Haz siempre una prueba de tolerancia en el antebrazo 24 horas antes. Si tienes una afección de la piel, estás embarazada o en tratamiento, consulta antes. Prohibida su reventa o distribución.