



CONSEJOS FANTÁSTICOS y ecológicos para tu habitación

El mantener tu habitación limpia no tiene porqué ser una pesadilla. Disfruta de un sueño placentero siguiendo los siguientes consejos de limpieza simples y ecológicos para asegurarte de que tu habitación está limpia y ventilada en todo momento.

1 Mejora tus horas de sueño CON UN SPRAY NATURAL



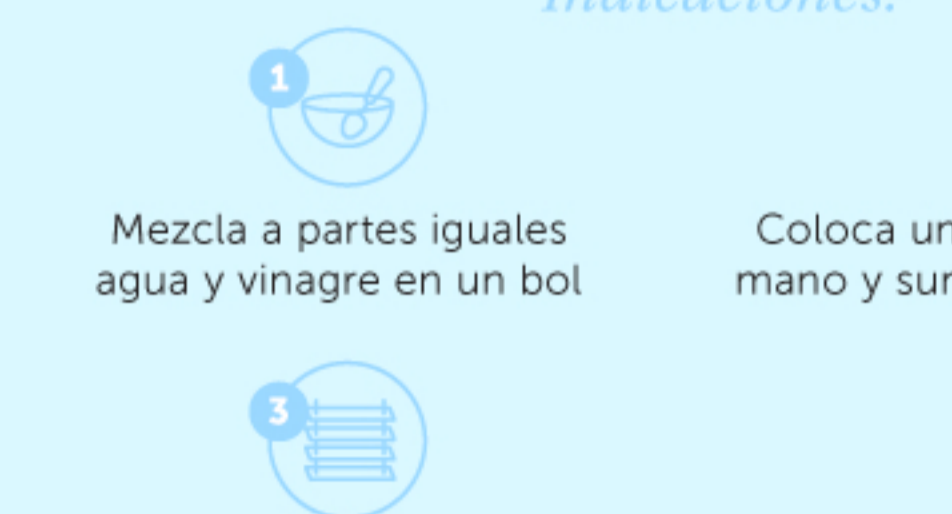
Crea tu propio ambientador libre de químicos con esta fresca combinación de lavanda y limón. Con solo un spray te asegurarás de que tu habitación sea de lo más acogedora y huele a limpio; el ambiente perfecto para descansar.

Mezcla en un bote de spray:

- 1 mitad del bote de jugo de lima
- 1 mitad del bote de agua
- Algunas gotas de aceite esencial de lavanda
- Algunas cucharaditas de bicarbonato

Agítalo, pulveriza y disfruta del relax. Prueba a añadir otras esencias tranquilizantes como la de manzanilla o la de orégano.

Utiliza un calcetín húmedo para LIMPIAR EL POLVO DE LAS PERSIANAS



Si bien son perfectas para garantizar privacidad y aislar de la luz del sol exterior, las persianas también son especialistas en acumular polvo. Dile adiós al polvo en las persianas con esta solución simple y efectiva.

Indicaciones:

- Mezcla a partes iguales agua y vinagre en un bol
- Coloca un calcetín viejo en tu mano y sumérgelo en la mezcla

- Frota las láminas con el calcetín húmedo
- Utiliza otro calcetín para secarlo

Si tienes opción de elegir a la hora de decorar, apuesta por la persiana romana vertical o roller ya que acumulan menos polvo que el resto y evitan que la luz se cuele.



¡Alto ahí! Libérate del polvo en LOS RADIADORES EN CUESTIÓN DE MINUTOS



Los radiadores son otra trampa para el polvo y esto puede alterar tus horas de sueño. Aun así, limpiarlos no te supondrá vivir una pesadilla. Consigue un resultado óptimo sin dedicarte mucho esfuerzo.

Indicaciones:

- Limpia la parte frontal y superior del radiador con un paño húmedo
- Usando una percha de alambre envuelta en una tela, aprovecha para alcanzar la parte trasera y los huecos que quedan entre los paneles



Mantente firme con los ácaros del colchón con DESINFECTANTES NATURALES



A los ácaros les encanta tu colchón (más que tú) pero pueden causar muchos tipos de alergias y por tanto, alterar tu sueño. Limpia tu colchón con esta mezcla desinfectante a la vez que refrescante.

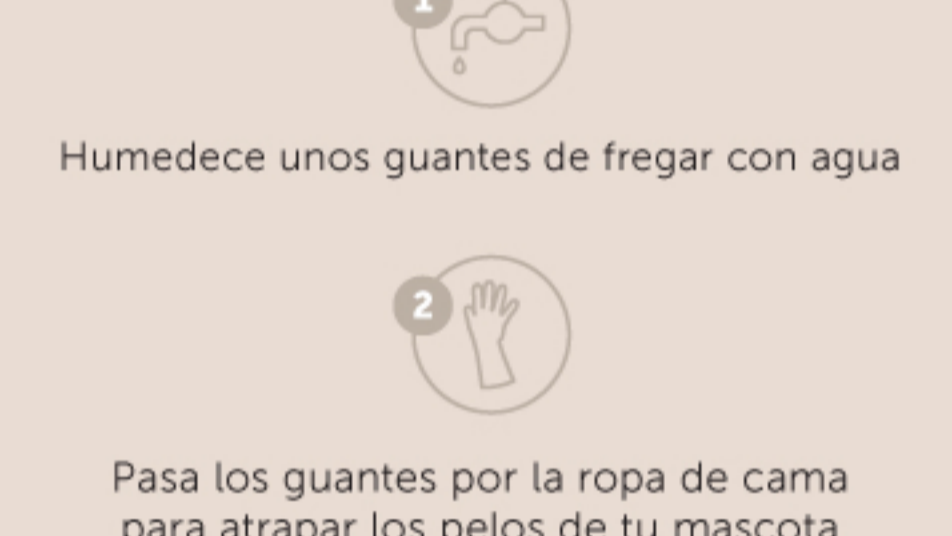
Indicaciones:

- Retira las sábanas y espolvorea bicarbonato de sodio por todo el colchón
- Déjalo actuar por 2 horas, y después aspira el colchón
- Vierte en una botella de spray, mitad de vodka y mitad de agua, y rocía el colchón de forma uniforme
- Deja que se seque por completo antes de volver a hacer la cama

Añade unas gotas de aceite de árbol de té o de esencia de eucalipto al spray para conseguir un efecto antibacterial adicional, así como una fragancia fresca.



EVITA EL PELO DE TU MASCOTA PARA disfrutar de un sueño profundo



Indicaciones:

- Humedece unos guantes de fregar con agua
- Pasa los guantes por la ropa de cama para atrapar los pelos de tu mascota
- Enjuaga los guantes en el fregadero (usando un filtro atrapa pelos) y deshazte de estos pelos

El mejor amigo del hombre puede ser también su peor enemigo en la habitación, especialmente si le consentes dormir en tu cama. Limpia tus sábanas con un guante de goma a tu cuerpo para deshacerte del pelo y dale a tu cuerpo el capricho de descansar como se merece también.

Aunque posiblemente te encante acurrucarte con tus mascotas por la noche, hay muchas razones que demuestran que es mejor mantenerlos fuera de la cama. Reclama tus 8 horas de sueño y disfruta de una habitación libre de mascotas.



Aprovecha y elimina las MARCAS DE AGUA CON PASTA DE DIENTES



Si no utilizas posavasos en tu mesilla de noche, puede convertirse en un refugio para esas marcas de agua que tan poco gustan. La buena noticia es que podrás deshacerte de ellas fácilmente.

Indicaciones:

- Aplica un poco de pasta de dientes sobre la marca en forma de anillo
- Deja que la pasta de dientes actúe durante unos minutos
- Elimina suavemente la pasta, teniendo cuidado de no frotar demasiado fuerte para no estropear el acabado de la madera



VINAGRE – el ingrediente mágico para eliminar manchas de la alfombra



Un desayuno en la cama puede traducirse en un desastre, especialmente si aún estás medio dormido para cuando pruebas las tostadas con mermelada. Crea tu propio limpiador no tóxico para remediar esos momentos torpes de la mañana.

Indicaciones:

- Mezcla a partes iguales vinagre blanco y agua en un bote de spray
- Rocía directamente el spray sobre la mancha y déjalo actuar unos minutos
- Utiliza una esponja con agua tibia y jabón para limpiarlo



Para las manchas más difíciles, coloca un trapo húmedo sobre la mancha después de añadir la solución de vinagre y después plancha el trapo durante 30 segundos con la opción de vapor activada. Ten en cuenta que el calor podría dañar algunas alfombras o moquetas, especialmente si contienen algo de acrílico.

¡Noticias de última hora! EMPIEZA EL DÍA CON UNA VISIÓN MÁS CLARA



Puede que aún no sepas que el periódico que lees por la mañana también es ideal para limpiar tus ventanas y espejos. Obtén resultados brillantes y recíclalo mientras tanto.

Mezcla en un bote de spray:

- 1/4 taza de vinagre blanco
- 2 tazas de agua tibia
- 1/2 cucharadita de jabón líquido

Agita y pulveriza la mezcla en las superficies de cristal y después, límpialo con un periódico arrugado para obtener un acabado inmejorable.

Desahzate de LAS MARCAS CON UN BORRADOR

Los desgastes o las marcas aceitunas en los interruptores de una sala que se usa diariamente, como es el dormitorio, son inevitables. Pero deshacerse de ellas no tiene porqué ser difícil con un simple truco.

Indicaciones:

- Utiliza un borrador de lápiz normal y borra las marcas

Se puede utilizar la misma técnica para borrar marcas de una pared blanca. Frota con firmeza y asegúrate de barrer las virutas de goma después de borrar ya que pueden causar más manchas.

Así que, ¡ahí lo tienes! No tienes que perder el sueño para mantener tu habitación impecable. Simplemente sigue estos simples consejos de limpieza ecológicos y ¡disfruta de un sueño placentero!

Fuentes:

www.wimdu.com/blog/sources-9-awesome-eco-friendly-cleaning-tips-for-your-bedroom