

La magia de la limpieza natural

El método sencillo para limpiar toda tu casa
con ingredientes eficaces y sin químicos

Purdy Rubin y Charlotte Figg

mimura

Título original: *Clever Cleaning*

© del texto: Purdy Rubin, Charlotte Figg, 2025

Publicado por acuerdo con Susanna Lea Associates en representación de New River Books.

© de la traducción: Marta Sevilla, 2026

© de esta edición: Edicions Mimura, S.L.

Ilustraciones de Chiara Perano

Primera edición: octubre de 2026

ISBN: 979-13-992203-0-8

Depósito legal:

Diseño de la colección, portada y maquetación: LIMBIC

Impresión y encuadernación: Gráficas Estella

Impreso en España

Mimura

Joaquim Ruyra 16

08918 Badalona

edicionesmimura.es

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Índice

Cómo empezó todo	7
¿Qué tipo de persona eres cuando se trata de limpiar?	13
Capítulo 1: El problema de la industria de la limpieza	17
De la teoría de los gérmenes a Mr. Proper	19
El auge de los «cleanfluencers»	22
¿Hemos alcanzado el punto máximo de limpieza?	23
¿Qué se esconde detrás de la etiqueta?	25
Un manifiesto para el cambio	30
Nuestros 10 mandamientos	35
Capítulo 2: Los ingredientes esenciales	45
Los 7 ingredientes estrella de la limpieza natural	47
Tu kit básico de ingredientes estrella	60
Las recetas	62
espray multisuperficies	65
limpiacristales para ventanas, espejos y vidrio	66
pasta abrasiva suave	68
limpiador de WC	70
Los 7 ingredientes estrella en acción	71
cocina	72
baño	85
ropa	90
tapicerías, alfombras y cajones	94
terrazas y balcones	96
coche	98
Insectos e invasores	99

Capítulo 3: La biblia de las manchas	105
Primero lo primero: conoce tu mancha	107
El regreso de los ingredientes estrella	109
Refuerzos adicionales	113
Reglas básicas	117
Tu kit natural para eliminar manchas	119
aceite de oliva	120
aguacate	121
aliño de ensalada	122
barro	123
betún para zapatos	124
café con leche	125
café solo	126
cera de vela	126
chicle	127
chocolate	128
cúrcuma en polvo	129
espinacas	130
frutos rojos	131
heces	132
helado	133
hierba	134
huevo	135
jarabe infantil	136
kétchup	136
leche	137
legumbres estofadas	138
maquillaje	139
mayonesa	140
mermelada de frutos rojos	140
mostaza	141
nata	142

orina	143
óxido	144
pasta de dientes	145
pesto.	146
pintalabios	147
pintura al agua	147
pintura al disolvente.	148
protector solar	148
quemaduras ligeras.	149
queso crema	150
refresco de cola	150
remolacha	151
rímel	152
salpicaduras de aceite y grasa	153
salsa barbacoa.	154
salsa boloñesa	155
salsa de carne	156
salsa de curry	157
salsa de soja.	158
salsa picante	159
sangre.	160
suciedad en el cuello de las camisas	160
sudor.	161
té con leche	162
té negro.	163
tinta: bolígrafo, gel, rotulador, subrayador.	164
tomate frito	165
vino tinto	166
vómito.	167
zanahoria.	168
zumو de fruta	169
Manchas de origen desconocido	170

Casos especiales	171
Asalta el mueble bar.	180
Capítulo 4: El poder de los aromas	183
Por qué el olor es importante	184
La guerra de los aromas	186
Presentación de los aceites esenciales	187
Aceites esenciales	188
Aromas sencillos para el hogar	192
Otras formas naturales de perfumar el hogar.	197
Nuestra misión	198
El calendario de limpieza inteligente	200
Proveedores y productos clave.	207
Agradecimientos.	213
Sobre las autoras	217
Referencias	219

Cómo empezó todo



Nuestras vidas cambiaron para siempre gracias a un pequeño frasco azul de desinfectante de manos unos meses antes de que llegara la pandemia de covid.

Somos dos grandes amigas que llevamos años yendo juntas a pasear con nuestros perros y llevando a los niños al colegio. Con nuestros hijos pequeños ya en la universidad, empezamos a darle vueltas a la idea de montar un pequeño negocio juntas. Compartíamos la pasión por proteger el medio ambiente y tratar de minimizar el uso de productos

químicos agresivos en la limpieza en nuestros hogares. Y una de las cosas que nos sacaban de quicio era ver filas y filas de botellas de plástico tóxicas acumulándose en el armario debajo del fregadero de la cocina.

Pensando que podíamos hacerlo mejor, empezamos a experimentar en el garaje de Purdy con diferentes ingredientes de origen vegetal. Pronto, nuestros experimentos dieron sus frutos y empezamos a crear jabones naturales perfumados, detergentes líquidos y en polvo, e incluso a impartir talleres para fabricar productos de limpieza naturales.

Más tarde, en noviembre de 2019, tres amigos tailandeses muy viajeros asistieron a uno de nuestros talleres. Mencionaron su temor por el aumento de los virus transmitidos por el aire, como el SARS, y nos preguntaron si podíamos crear un frasco de desinfectante para manos del tamaño de un bolso de mano, apto para llevar en avión, que pudieran rociar sobre las mesas plegables durante su vuelo de regreso a casa. Preparamos tres botellas pequeñas de vidrio con alcohol isopropílico, hamamelis y unas gotas de aceite esencial, y quedaron encantados.

En cuestión de semanas, la cepa virulenta que ahora conocemos como covid-19 comenzó a propagarse por todo el mundo. Y ese fue precisamente el momento en que nos contactó el propietario de la librería Notting Hill. Gracias a la comedia romántica de 1999, *Notting Hill*, la tienda se había convertido en un lugar turístico emblemático para los viajeros, especialmente los procedentes del Lejano Oriente. Había oído hablar de nuestro desinfectante de manos natural y

quería saber si podíamos suministrarle quinientas botellas para la mañana siguiente. Estábamos completamente abrumadas, pero reclutamos a los hijos de Purdy, Charlie y Jack, y trabajamos toda la noche para asegurarnos de que la primera entrega estuviera lista a tiempo.

No pasó mucho tiempo hasta que la farmacia de la esquina nos preguntó si podíamos suministrarles también un desinfectante de manos, y ahí nos dimos cuenta de que estábamos ante algo grande. Fue el impulso que necesitábamos para hacer realidad nuestro sueño de crear una empresa dedicada a la fabricación y venta de productos de limpieza naturales. Charlie y Jack, que siempre habían querido montar un negocio juntos, dejaron sus trabajos para convertirse en codirectores generales, y nos asociamos con una química, Anna Slastanova, para desarrollar una gama de productos de limpieza naturales, con aromas maravillosos y envases recargables, que esperábamos que pudieran competir con las grandes marcas.

Nuestro producto estrella, un limpiador natural multi-superficies mezclado con aceites esenciales puros, llamado Counter Clean, se lanzó en otoño de 2021 y desde entonces no hemos parado. Purdy & Figg ocupó el tercer puesto en la lista de *The Sunday Times* de 2025 de las 100 empresas privadas de más rápido crecimiento del Reino Unido, con oficinas en el centro de Londres y una fábrica que elabora los productos que tanto gustan a nuestros felices suscriptores. Ha sido un torbellino. Pero, a pesar de toda la emoción, nunca hemos perdido de vista la misión de la que hablamos desde el primer día: crear una guía para la limpieza y

la eliminación de manchas utilizando ingredientes naturales. Y aquí está.

Montar un negocio por no soportar los productos de limpieza que acumulábamos bajo el fregadero de la cocina puede parecer un poco raro. Pero, en muchos sentidos, llevábamos años preparándonos para ello. En aquella época, Charlotte trabajaba como consultora de marketing, pero tenía un gran interés por la horticultura y los aceites esenciales. Purdy se había formado en homeopatía, trabajaba como enfermera en el sistema británico de salud y era una ferviente defensora de los remedios naturales. A Purdy le preocupaban muchísimo los agresivos productos químicos que contenían muchos de nuestros limpiadores y lo que podían estar causando a nuestra salud; Charlotte estaba obsesionada con la salud del planeta y la gran cantidad de pulverizadores de plástico que acababan en el cubo de la basura, incluso después de que sus hijos se hubieran ido de casa.

Y, aunque nos lo pasábamos muy bien aquellos primeros días en el garaje, jugando con recetas de limpieza naturales y organizando talleres con amigos, también tuvimos que ponernos serias. Los talleres nos brindaron la oportunidad perfecta para realizar estudios de mercado, y escuchamos mucho lo que le preocupaba a la gente. También asistimos a varios cursos, en los que aprendimos de todo, desde la fabricación de jabón hasta la mezcla de aceites esenciales. Interrogamos a fontaneros, técnicos de lavadoras y tintorerías «ecológicas», aprovechando su experiencia para obtener

información valiosa, consejos y recomendaciones. Estudiamos los últimos avances científicos sobre productos antibacterianos y salud, y rápidamente descubrimos lo que la gente quería y lo que no.

Nuestro objetivo, literalmente, era ofrecer soluciones sencillas que eliminaran las molestias de la limpieza y la convirtieran en algo agradable e incluso placentero. Y pronto nos dimos cuenta de que, en lugar de todas aquellas botellas y esprays, solo necesitábamos cuatro productos caseros para limpiar la casa de arriba abajo: un spray limpiador multisuperficies natural, un limpiacristales para ventanas, espejos y vidrio, una pasta abrasiva suave y un limpiador de inodoro.

Con este libro queremos compartir nuestros conocimientos, adquiridos tras años de probar ingredientes y métodos. Mostraremos las ventajas potenciales de renunciar a los ingredientes de limpieza agresivos y revelaremos los impresionantes y versátiles poderes de los naturales. En los siguientes capítulos, aprenderás por qué nos preocupan tanto los productos de limpieza convencionales. Te hablaremos de los siete ingredientes estrella que necesitas y te enseñaremos a mezclar, remover y agitar tu propia gama de detergentes y esprays naturales. Te proporcionaremos los conocimientos necesarios para hacer frente a casi todas las manchas, marcas y plagas de insectos indeseables, al tiempo que aprenderás a hacer que tu hogar huela como un *spa*. También tenemos la misión de abordar las preocupaciones modernas y cotidianas sobre la sostenibilidad, los microplásticos y el medio ambiente, la salud, la inmunidad, la

resistencia a los antibióticos y las alergias, y sugerir alternativas a los productos de limpieza convencionales que sean asequibles y que ofrezcan un ahorro de tiempo y de espacio. Creemos que el uso de limpiadores naturales no tóxicos es esencial para llevar una vida saludable, y queremos ayudar a reducir las montañas de plástico que hay en nuestros cuerpos, en nuestros hogares y en el planeta.

¿Qué tipo de persona eres cuando se trata de limpiar?



¿Alguna vez te has preguntado
en qué punto del espectro de la limpieza
te encuentras? ¿Eres de las que se lanzan a limpiar
a fondo, rocías un spray y listo, o más bien
pasas el plumero sin levantarte del sofá?
Haz nuestro test (sin tomártelo demasiado
en serio) y descúbrelo.

1 ¿Con qué frecuencia limpias tu casa?

- A. Cada vez que veo una mota de polvo. No puedo evitarlo.
- B. Una vez a la semana, más o menos.
- C. Cuando ya no se ve a través de las ventanas.

2 ¿Cómo está tu casa ahora mismo?

- A. Podría presentarme a un *reality* de limpieza de la tele... y creo que tendría muchas posibilidades de ganar.
- B. Es cómoda, acogedora y está razonablemente limpia, sin llegar a estar perfecta.
- C. Tiene cierto aire de mansión abandonada: las telarañas tienen su encanto... y, total, un poco de polvo tampoco hace daño.

3 Describe tu estilo de limpieza.

- A. Soy un torbellino: guantes de goma, delantal, cubo, fregona y un buen chorro de lejía.
- B. Auriculares puestos y spray multiusos en mano. Vamos a ello.
- C. Sentado en un sillón, agitando el plumero con elegancia.

4 ¿Qué tipo de productos utilizas?

- A. Cuanto más fuertes, mejor. Y en grandes cantidades.
- B. Intento usar productos ecológicos, aunque a veces hago alguna excepción.
- C. Ninguno. Confío en que la casa se limpie sola.

5 Cuando limpias, lo más probable es que escuches:

- A. Mi lista de reproducción de Deep House en bucle.
- B. Cualquier cosa con ritmo que me anime a moverme.
- C. La sonata *Claro de luna* de Beethoven. Muy apropiada para el momento.

6 La idea de cambiar a productos de limpieza naturales te parece:

- A. Una tontería. Son caros y no funcionan.
- B. Una buena idea. Me gustaría saber más.
- C. Demasiado complicada para mi gusto.

7 ¿Cuánto te gusta limpiar?

- A. Estoy pensando en dedicarme a ello profesionalmente. De hecho, ya he abierto mi propio canal de TikTok.
- B. No está mal... sobre todo si después puedo sentarme con una taza de té.
- C. Perdona... ¿me lo preguntas en serio?

8 ¿Sigues a algún «cleanfluencer»?

- A. ¡Claro! No me pierdo ninguno de sus trucos de limpieza.
- B. No sigo a nadie en redes, pero aquello de que «la vida es demasiado corta para pasársela limpiando» me parece muy sensato.
- C. ¿«Cleanfluencer»? Yo con limpiar de vez en cuando ya voy servido.

RESULTADOS

Mayoría de A

¡Vaya! Necesitas leer este libro antes de que tu fregona solicite una orden de alejamiento.

Mayoría de B

Nuestra alma gemela. Espera...
¿ya has empezado a leer este libro?

Mayoría de C

Mmm... definitivamente deberías leer este libro.
De hecho, te recomiendo que empieces
ahora mismo.

1

El problema de la industria de la limpieza



Abre de par en par las puertas de ese caótico armario que tienes bajo el fregadero de la cocina y es muy probable que encuentres un ejército de botellas, esprays, espumas y cremas que proclaman a gritos «extra fuerte» o «power plus», con frecuentes menciones a «max» y salpicadas de «elimina el 99,9 % de los gérmenes». En este mundo posterior a la epidemia de covid, muchos de nosotros nos hemos

vuelto germóforos y víctimas indefensas de los persuasivos encantos de la multimillonaria industria de la limpieza doméstica. Debemos confesar que nosotras no éramos diferentes.

No hace tanto tiempo que bajo nuestros fregaderos se acumulaba una mezcla de lejías, geles para el inodoro y un sinfín de limpiadores distintos para encimeras, baños, placas de cocina, alfombras, tejidos, madera, suelos, persianas y hornos.

Ambas teníamos estantes que casi se doblaban bajo el peso de limpiadores anticaída y cremas abrillantadoras para latón, plata y cobre; y luego estaban todos los productos para el control de insectos (bombas contra polillas, polvos para hormigas, esprays antimoscas y otros repelentes tóxicos), por no mencionar toda una colección de esprays para eliminar cualquier tipo de mancha imaginable. Algunos los usábamos con regularidad, pero la mayoría acababan relegados al fondo, donde permanecían durante años junto a unos guantes de goma agujereados (permanentemente pegados a un tubo de superglú), restos de paños viejos y esponjas de plástico resacas.

Purdy siempre ha sido un poco guerrera ecologista y, aunque había trabajado como enfermera en hospitales, donde la higiene es primordial, sospechaba que en realidad no necesitaba la mayoría de aquellos productos. Muchos llevaban advertencias de toxicidad, lo que nos hizo preguntarnos qué tipo de efecto podían estar teniendo en nuestra piel o en nuestros pulmones. Detestábamos todos esos envases de plástico difíciles de reciclar, y nos preocupaban

los posibles peligros que todos aquellos potentes productos químicos podrían suponer para la vida acuática cuando los hubiéramos arrojado por el desagüe.

En su emblemático *Book of Household Management*, publicado en 1861, la señora Beeton escribió que en el armario de los productos de limpieza debía reinar un orden perfecto, ya que reflejaba el orden de la casa y, a su vez, el orden psicológico de sus habitantes. Nosotras habíamos llegado a sentir vergüenza de aquel miserable rincón de la cocina: desde luego no sugería en absoluto un orden perfecto. Algo tenía que cambiar. Por eso nos propusimos descubrir cómo habíamos llegado a dejarnos seducir por la idea de que necesitábamos tantos productos de limpieza diferentes, y tratar de desentrañar los posibles daños que todos esos productos químicos agresivos podían estar causándonos.

De la teoría de los gérmenes a Mr. proper

El auge de los productos de limpieza domésticos comenzó en 1853, cuando el ministro británico Gladstone abolió por fin el impuesto sobre el jabón. Hasta ese momento, el jabón se había considerado un artículo de lujo, pero de pronto todo el mundo pudo permitirse usarlo tanto para limpiar sus casas como para lavarse. Los fabricantes no tardaron en empezar a comercializar pastillas de jabón específicas. La marca de jabón Pears abrió el camino, recurriendo a

celebridades como la actriz victoriana y amante del príncipe de Gales Lillie Langtry para promocionar la marca.

Más tarde, en 1861, el químico francés Louis Pasteur publicó su teoría de los gérmenes, que demostró —de forma controvertida en aquel momento— que eran los microbios presentes en el aire los que causaban la descomposición, y no la materia en descomposición la que producía los microbios. Esta teoría tardó en ser aceptada, pero acabó desencadenando una auténtica revolución higiénica, ya que los fabricantes empezaron a desarrollar no solo productos de jabón, sino también toda la gama de productos de limpieza desinfectantes, antimicrobianos, antifúngicos y antibacterianos que han dominado el mercado desde entonces.

Con la llegada de la radio, y más tarde de la televisión, las marcas de jabón y de productos de limpieza domésticos encontraron formas cada vez más ingeniosas de reforzar su mensaje, una de las cuales fue la *soap opera*. En 1927, Colgate-Palmolive lanzó «The Palmolive Hour», un programa radiofónico estadounidense de variedades musicales dirigido a amas de casa. Emitía jazz, canciones de musicales y ópera, intercalados con anuncios de Palmolive: una fórmula ganadora que otros no tardaron en imitar. Diez años más tarde se estrenó «The Guiding Light», un programa de radio patrocinado por la empresa de jabones Duz, que tuvo tanto éxito que acabó dando el salto a la televisión y sigue siendo la telenovela más longeva de la historia.

Famosas actrices de Hollywood, apreciadas tanto por su belleza y su piel impecable como por su