



Alternativas de cuidado personal para proteger su salud

Los productos de cuidado personal pueden contener productos químicos potencialmente dañinos. ¡Aprenda a hacer alternativas naturales para proteger su salud!

Champú de aloe vera y limón:

Ingredientes:

- ½ taza de jabón líquido de castilla
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita 100% de jugo o extracto de Aloe Vera

Direcciones:

1. Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en una botella
2. ¡Lávate el cabello como de costumbre!



Mascarilla de miel:

Ingredientes:

- 3 cucharadas de miel natural
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio

Direcciones:

1. Caliente la miel en el microondas durante unos 5-10 segundos.
2. Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva
3. Aplica la mezcla en tu cara
4. Déjalo reposar durante 15-20 minutos.
5. Enjuague con agua tibia y una toallita
6. ¡Hidrata tu piel después!



Lavado de cara con miel y limón:

Ingredientes:

- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jabón líquido de castilla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza de glicerina

Direcciones:

1. Mezcle los ingredientes juntos
2. Lave la cara con la mezcla. Masajear en la piel durante 30 segundos y enjuagar bien con agua tibia.
3. Este lavado es ideal para pieles propensas al acné y ayuda a sanar e hidratar la piel.



Jabón de mano

Ingredientes:

- ½ taza de jabón líquido de castilla
- 1 taza de agua

Direcciones:

1. Mezcle el jabón de castilla con el agua y agréguelo a su bomba de jabón
2. Puede agregar 10 gotas de esencial de su elección para un aroma



Toner de piel de limón:

Ingredientes:

- ½ taza de jugo de limón
- 1 taza de agua
- 2/3 taza de hamamelis

Direcciones:

1. Mezcle los ingredientes en una botella o frasco
2. Lavarse la cara como de costumbre
3. Usando una bola de algodón con algo de tóner, aplíquelo en la cara y el cuello, frotando hacia arriba y hacia afuera
4. ¡Este tóner reduce las imperfecciones, aprieta los poros y aclara el enrojecimiento de la piel!

Hidratante de aceite de coco:

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de coco

Direcciones:

1. Use aceite de coco como lo haría con cualquier otro humectante
2. ¡Después de una ducha, frótalo por todo tu cuerpo!

Desodorante de coco, eucalipto y lavanda:

Ingredientes:

- 1/3 taza de bicarbonato de sodio
- 1/3 taza de almidón de maíz
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de aceite de vitamina E
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

Direcciones:

1. Mezcle todo hasta formar una pasta espesa
2. Dejar endurecer durante al menos 24 horas en un recipiente de almacenamiento. Podría usar un contenedor dedesodorante viejo si lo desea.
3. Aplicar a tus axilas
4. El aceite de eucalipto y lavanda no solo proporcionará un agradable aroma, sino que también son aceites esenciales antibacterianos
5. La lavanda también es: antiviral, antiséptico, desodorante natural y calmante de la irritación de la piel.
6. ¡No dude en sustituir cualquiera de estos aromas!

Recursos:



Para obtener más información sobre los productos químicos / productos que afectan su salud, visite este código QR o el siguiente enlace:
<https://emoryhercules.com/community/community-resources/hercules-research-translations/>

Estas recetas fueron adaptadas de "Natural Goddess DIY Homemade Green Beauty":
<https://apps.apple.com/us/app/natural-goddess-diy-homemade-green-beauty-home-cleaning/id732221340>



Aprendiendo como exposiciones ambientales afectan a la salud y bienestar de la comunidad.
<https://emoryhercules.com/>

