Alternativos para los productos de cuidado personal

Los productos comerciales de cuidado personal pueden contener productos químicos potencialmente dañinos. ¡Aprenda hacer alternativos naturales!*

* Mientras es importante saber los contenidos de los productos que se usa, los productos naturales no siempre sean más saludables que los químcos artificiales.

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.

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, aplícalo en la cara y el cuello, frotando hacia arriba y hacia afuera

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:

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

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 de desodorante viejo si lo desea.
3. Aplicar a tus axilas
4. ¡No dude en sustituir cualquiera de estos aromas!

NOTA: Se puede agregar unas gotas de aceite esencial a estas recetas, pero tengase en cuenta de que hay muchas personas que tienen susceptibilidad a la fragancia, incluso los aceites esenciales.

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-engagement-activities/research-translations/everyday-chemicals-in-your-exposome-toxicants-in-our-homes/

Para encontrar recetas similares de productos de cuidado personal, visita este código QR o enlace:
https://www.oregonmetro.gov/sites/default/files/2025-11/healthy-personal-care-products-guide.pdf

HERCULES EXPOSOME RESEARCH CENTER

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

EMORY UNIVERSITY

HERCULES está financiado por el National Institute of Environmental Health Sciences (Grant P30ES019776).
Iconos proporcionados por Piktochart y el Noun Project (Llisole and Parkjisun).