



# Productos sanos para el cuidado personal

Una guía de productos seguros que puede fabricar en casa.

Dentro: encuentre recetas, consejos y recursos.



**Metro**



# Recetas para productos seguros de cuidado personal para una vida sana

Todos utilizamos productos a diario para ayudarnos a mantenernos limpios, atractivos y con un olor agradable. Como media, las personas utilizamos 12 productos diferentes para el cuidado personal al día. Algunos de estos productos incluyen ingredientes poco sanos. Muchos productos vienen en paquetes que terminan en la basura.

Hay muchos productos sanitarios disponibles para la compra, pero puede ahorrar dinero y reducir la basura haciéndolos en casa.

Estas recetas para productos naturales de cuidado personal son seguras y fáciles de hacer. Lo único que necesita para empezar son algunos ingredientes básicos como bicarbonato de sodio y azúcar. Así que, súbase las mangas y pruebe estas recetas.



# Los ingredientes son seguros

**Los aceites portadores** diluyen los aceites esenciales para que se puedan aplicar a la piel sin causar irritación. Los aceites portadores comunes incluyen el aceite de coco, el aceite de oliva, el aceite de semilla de uva, el aceite de jojoba y el aceite de almendra dulce.

**El bicarbonato de sodio** absorbe y elimina olores y es un exfoliante natural para la piel.

**El jabón líquido con base vegetal**, como el jabón de Castilla, ayuda a limpiar e hidratar, a la vez que mata bacterias dañinas.

**El azúcar granulado** ayuda a exfoliar la piel. Los granos gruesos del azúcar eliminan la piel muerta y secan los poros de su piel.

**La cera de abeja** hidrata su piel. Se utiliza en los bálsamos para los labios y en otros cosméticos para sellar la humedad.

**Los aceites esenciales** se pueden diluir y utilizar para añadir aromas a sus recetas para los productos de cuidado personal. Se necesita un aceite portador para diluir los aceites esenciales, para que puedan aplicarse a la piel con seguridad.



4

## Exfoliante corporal de azúcar

- ¼ taza de azúcar o azúcar morena
- ⅛ taza de aceite portador (aceite de coco, aceite de oliva, aceite de semilla de uva, etc.)
- 4 gotas de aceite esencial (opcional)

Mezcle bien y guarde en un contenedor con tapa. Cuando se guarda bien, el exfoliador corporal durará meses. El azúcar granulado exfolia la piel y elimina las células de piel muertas.

5



6

## Crema desodorante

- $\frac{1}{3}$  taza de bicarbonato de sodio
- 2-4 cucharadas de aceite portador (preferiblemente aceite de coco)
- 9 gotas de aceite esencial
- 2-4 gotas de extracto de vainilla

Añada bicarbonato de sodio a una jarra de 4 onzas o a un contenedor de desodorante vacío. Mezcle el aceite portador con una cucharadita de una en una hasta que el bicarbonato de sodio ya no esté en polvo, pero tampoco aceitoso. Añada aceites esenciales, mezclando después de cada uno, después añada vainilla. Si es sensible al bicarbonato de sodio, sustitúyalo por polvo de arruruz.

7



## Jabón corporal

- ½ taza de jabón de Castilla líquido
- 2 cucharadas de aceite portador (aceite de coco, aceite de oliva, aceite de semilla de uva, etc.)
- 12 gotas de aceite esencial

Vierta el jabón de Castilla a un frasco oscuro. Añada aceites esenciales, asegure la tapa en el frasco y agite. Destape, añada aceite portador, tape y agite la mezcla de nuevo. Agítelo bien antes de cada uso.



## Champú suave

- 6 cucharadas de jabón de Castilla líquido
- 6 cucharadas de leche de coco enlatada
- 1 cucharada de aceite portador (aceite de coco, aceite de oliva, aceite de semilla de uva, etc.)
- ¼ cucharadita de aceite de vitamina E
- 10 gotas de aceite esencial

Añada cada ingrediente a un frasco oscuro. Asegure la tapa en el frasco y agite entre cada adición. Agítelo bien antes de cada uso.



12

## Perfume sólido

- 2 cucharadas de cera de abeja
- 2 cucharadas de aceite portador (aceite de coco, aceite de oliva, aceite de semilla de uva, etc.)
- 8 gotas de aceite esencial

Caliente ligeramente la cera de abeja y el aceite portador en una olla doble hasta que se derrita. Retire del calor y deje que se enfrie ligeramente antes de mezclar los aceites esenciales. Guarde en una pequeña jarra por hasta 9 meses. Permita que repose durante aproximadamente 8 horas o durante la noche. Para utilizarlo, aplíquelo a las muñecas o el cuello.

13



## Crema para las manchas

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua o aceite de oliva

Mezcle el agua o el aceite de oliva con el bicarbonato de sodio hasta hacer una pasta. Aplique suavemente la pasta en el área afectada y déjela por 5-10 minutos. Limpie la pasta lentamente y aclare con agua limpia.

# Más consejos para ahorrar dinero y reducir la basura.

- Elija productos con menos o sin envoltorios.
- Compre solo lo que necesita en vez de almacenar, ya que muchos productos de cuidado personal tienen fechas de vencimiento.
- Busque cosméticos versátiles que cumplan más de una función, como maquillajes de varios tonos, para reducir el número de productos que utiliza a diario.
- Utilice contenedores reusables y compre rellenos cuando los necesite.

# Comprar productos más seguros

## Consejos para comprar

- Utilice apps como *Healthy Living*, *Yuka* y *Think Dirty* para revisar la puntuación de salud para los productos que utiliza y para encontrar alternativas sanas.
- Elija productos sin aroma cuando sea posible.
- Elija productos que digan "libre de parabenos y libre de ftalatos" en la etiqueta.
- Busque cremas de sol con base mineral, con titanio u óxido de zinc como ingrediente principal.

## Evitar cuando sea posible

- Los productos en aerosol como desodorantes, cremas solares, lacas para el cabello y champús secos que contienen ingredientes tóxicos.
- Productos con fragancias fuertes que contienen ingredientes poco sanos.

Para más consejos sobre cómo  
crear un hogar sano, visite  
**[oregonmetro.gov/healthyhome](http://oregonmetro.gov/healthyhome)**  
o llame al 503-234-3000.

