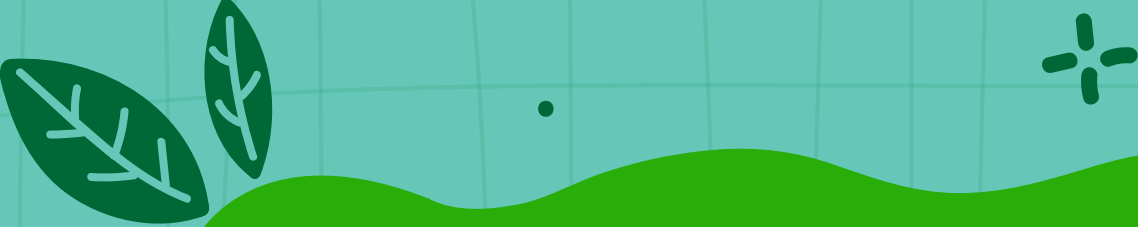


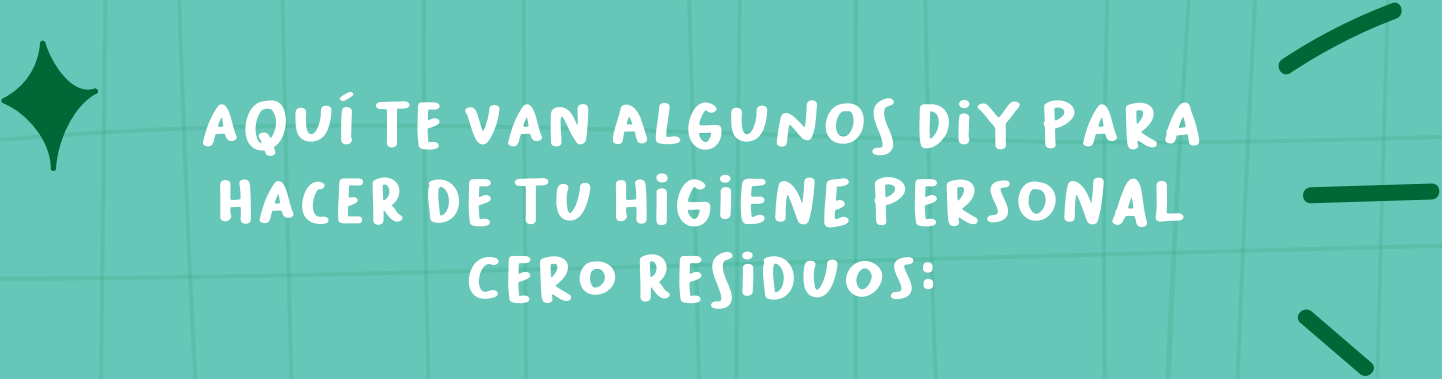


ECO-KIT DE HIGIENE PERSONAL

GREENPEACE



DISMINUIR LA CANTIDAD DE
DESECHOS QUE GENERAMOS ES
UNA DE LAS MEJORES PRÁCTICAS
PARA CUIDAR AL MEDIO
AMBIENTE DESDE NUESTRA
INDIVIDUALIDAD.



AQUÍ TE VAN ALGUNOS DIY PARA
HACER DE TU HIGIENE PERSONAL
CERO RESIDUOS:

ÍNDICE

1. SHAMPOO SÓLIDO

2. DESODORANTE SIN ACEITE DE COCO

3. PASTA DENTAL

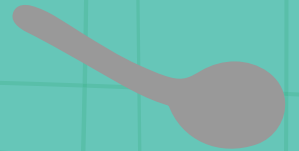
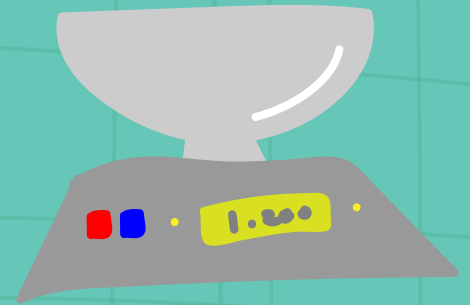
4. EXFOLIANTE DE CAFÉ

5. PERFUME SÓLIDO

SHAMPOO SÓLIDO

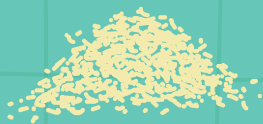
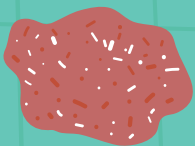
NECESITAS:

- Báscula
- Un frasco limpio de vidrio
- Espátula o cuchara
- Molde para tu shampoo, puede ser de silicón o algún recipiente reutilizado.
- Cubrebocas
- Lentes de protección
- Atomizador



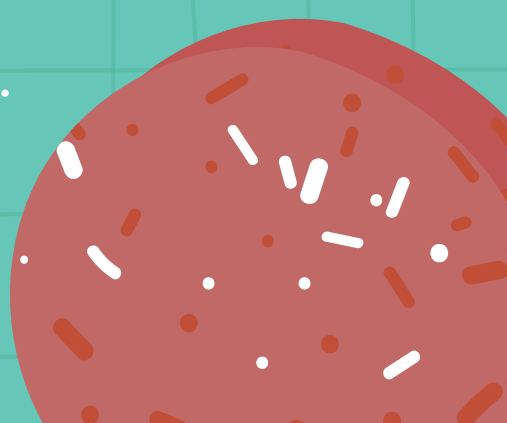
INGREDIENTES:

- 40 gramos de Tensoactivo S C I
- 7 gramos de arcilla
- 9 gramos de aceite vegetal
- 4 gramos de hierbas deshidratadas molidas
- OPCIONAL: Aceite esencial



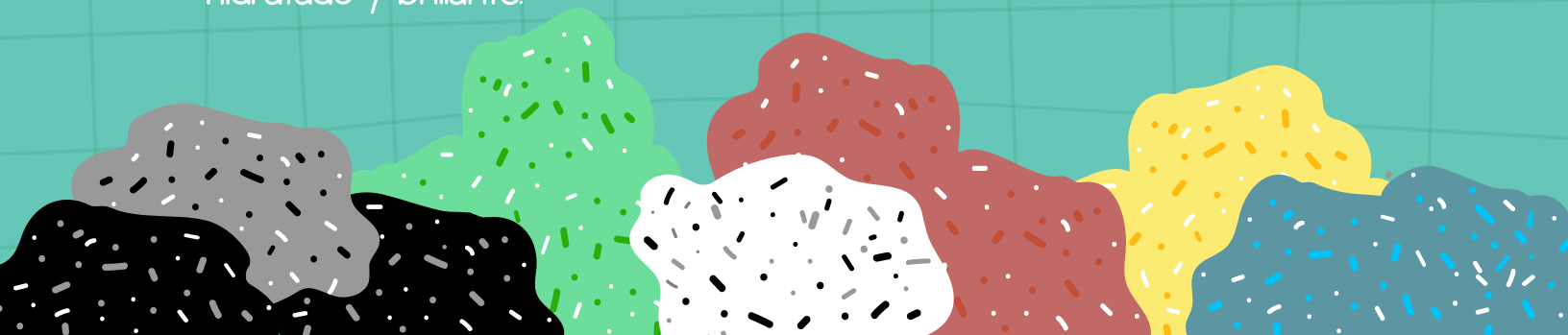


PROCEDIMIENTO:

1. En la báscula coloca el frasco y ve agregando en este orden los ingredientes: 40 gramos de tensoactivo, 7 gramos de arcilla, 9 gramos de aceite vegetal, 4 gramos de hierbas deshidratadas molidas.
 2. Mezcla muy bien hasta que el aceite esté bien incorporado al resto de ingredientes.
 3. Si quieres agregar aceite esencial aquí lo debes hacer.
 4. Mezcla
 5. Ahora con el atomizador deberás ir agregando agua, hasta que te quede una masa que cuando la compactes no pierda la forma.
 6. Después agregarás la mezcla al molde y la deberás presionar lo más que puedas, mientras más compacto más rígido será el shampoo.
 7. Una vez compacto, puedes desmoldar.
 8. ¡Está casi listo! Ahora debes dejarlo secar 48 horas antes de usarlo.
 9. ¡LISTO! YA TIENES TU SHAMPOO SÓLIDO.
- 

SEGÚN EL BLOG DE "AQUARELA", ESTAS SON LAS ARCILLAS RECOMENDADAS DEPENDIENDO DE TU TIPO DE CABELLO:

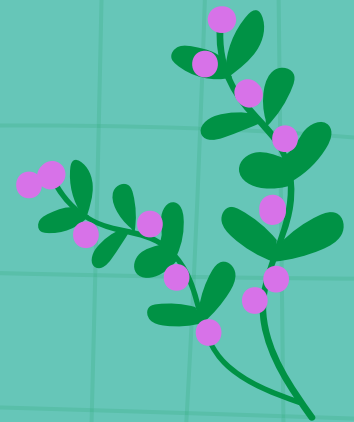
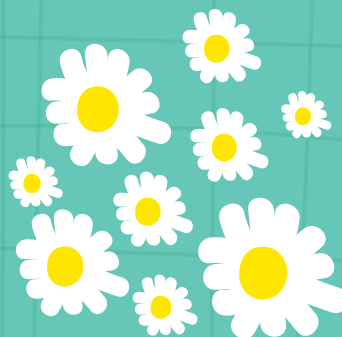
- **ARCILLA NEGRA Y GRIS:** Indicada para cabellos muy grasos, es activadora de la circulación, desintoxicante, contribuye a la renovación celular y es antiinflamatoria. También ayuda a disminuir la caída del cabello.
- **ARCILLA VERDE:** Se puede aplicar tanto en cabellos normales como en cabellos grasos, ya que limpia, tonifica y estimula el cuero cabelludo.
- **ARCILLA BLANCA:** Para todo tipo de cabello. Es rica en silicio y aluminio y aporta nutrición y regeneración. Además controla la caspa.
- **ARCILLA ROJA:** Idónea para la humectación, también eliminará las toxinas del cabello y dejará una melena suave.
- **ARCILLA AMARILLA:** Para cabellos más débiles, ya que fortalece el cabello y oxigena la piel.
- **ARCILLA AZUL:** Se utiliza como tratamiento anticaspa natural. También tiene poder de revitalizar, hidratar intensamente, suavizar y desenredar, por lo que el cabello quedará con un aspecto suave, hidratado y brillante.



PARA LAS HIERBAS DESHIDRATADAS TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS:

- **ROMERO:** Ayuda al crecimiento del cabello y se recomienda para devolverles el color y el brillo a las melenas oscuras.
- **MENTA:** Promueve el flujo sanguíneo en el cuero cabelludo y el crecimiento del cabello.
- **FLORES DE MANZANILLA:** Elimina la resequedad, suaviza, trabaja en contra de la aparición de la caspa.
- **SALVIA:** Ayuda a parar la caída, elimina la caspa, le da fuerza, brillo y suavidad al cabello.
- **TOMILLO:** Previene la caspa y potencia el crecimiento del cabello.

¡HAY MUCHAS MÁS!

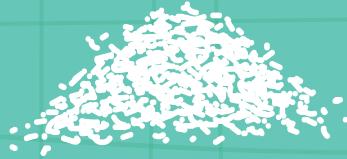


DESODORANTE (SIN ACEITE DE COCO)

SI TIENES UNA PIEL SENSIBLE O SIMPLEMENTE NO TE GUSTA USAR ACEITE COCO EN TU PIEL, ESTE DESODORANTE ES PARA TI:

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio de grado alimenticio.
- 10 cucharaditas de agua.



Otra alternativa puede ser la piedra de alumbre que consigues en cualquier mercado o tienda ecológica.

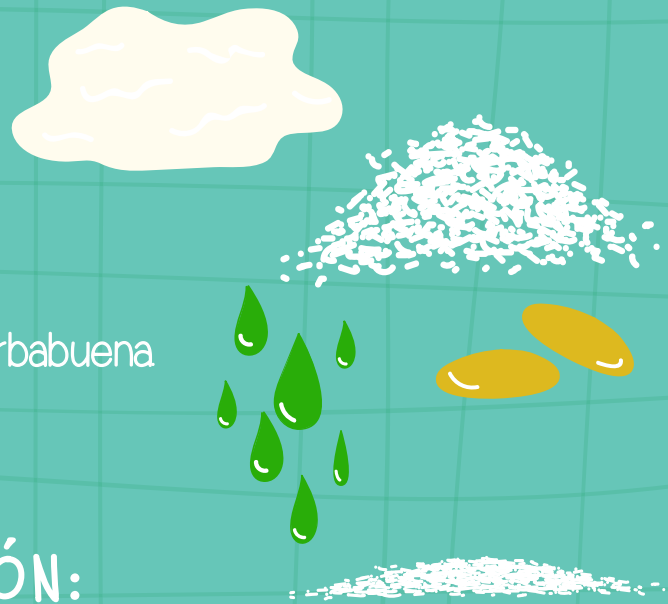
PROCEDIMIENTO:

1. Mezcla los ingredientes y después pon a calentarlos a fuego lento.
2. Déjalo hervir un par de minutos pero no dejes de revolver hasta casi no hayan grumos del bicarbonato.
3. Apaga y déjalo enfriar en un recipiente de vidrio.
4. ¡LISTO! CADA VEZ ANTES DE USARLO AGITA EL RECIPIENTE Y APLICA EL DESODORANTE CON LOS DEDOS.

PASTA DENTAL

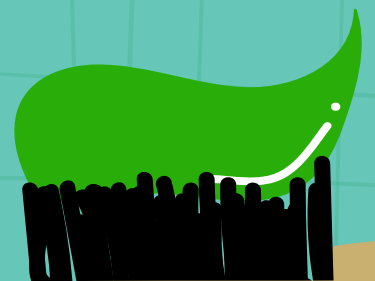
INGREDIENTES:

- Una cucharada de aceite de coco
- Una cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 cápsulas de vitamina E
- 15 gotas de concentrado de menta o yerbabuena
- OPCIONAL: 7 o 14 gramos de stevia



PREPARACIÓN:

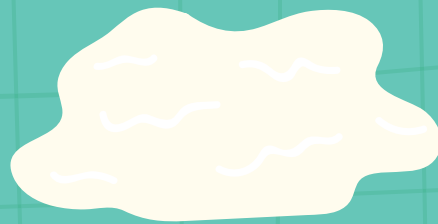
1. Pon a hervir 30 ml de agua con dos hojas de menta o hierbabuena por 10 minutos.
2. En un recipiente agrega el aceite de coco y bicarbonato.
3. Con unas tijeras corta las cápsulas de la vitamina E y agrega el contenido al recipiente.
4. Agrega entre 15 y 20 gotas del concentrado de menta o hierbabuena
5. Si quieres endulzar la pasta puedes agregar 7 o 14 gramos de stevia
6. ¡LISTO! MANTÉN TU PASTA EN LUGAR FRESCO.



EXFOLIANTE DE CAFÉ

INGREDIENTES:

- 1 taza de borra de café molido
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de aceite de coco
- OPCIONAL: 15 grs de canela
- OPCIONAL: Aceite esencial de ciprés.



PREPARACIÓN:

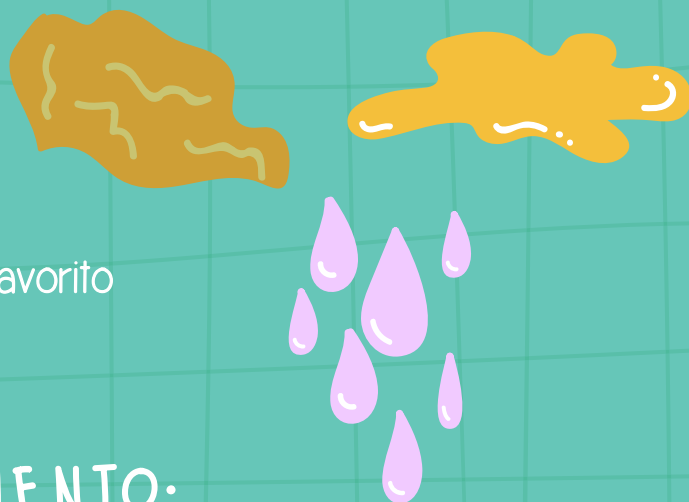
1. En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea
2. ¡LISTO! APLICA SOBRE LA PIEL HÚMEDA Y DA MASAJES CIRCULARES SUAVEMENTE, SIEMPRE DE ABAJO PARA ARRIBA EN DIRECCIÓN AL CORAZÓN.



PERFUME SÓLIDO

INGREDIENTES:

- Cera de Candelilla
- 1 cucharada de aceite de jojoba
- 30 a 40 gotas de tu aceite esencial favorito



PROCEDIMIENTO:

1. A baño maría derrite la cera candelilla junto al aceite de jojoba a fuego lento.
2. Cuando esté listo vierte la mezcla en un recipiente, espera unos segundos para que baje la temperatura y añade las gotas de aceites esenciales antes de que se solidifique por completo.
3. ¡LISTO! APLICA CON LOS DEDOS Y DISFRUTA DE SU AROMA SUAVE.

