

A partir sencillas recetas elaboradas con ingredientes naturales que tenemos en casa y nuestro entorno, podemos elaborar productos de uso doméstico y personal, evitando así la exposición a sustancias sintéticas contenidas en muchos productos de uso cotidiano con efectos desconocidos sobre nuestra salud y la del medio ambiente. Además de elaborar recetas en nuestra propia casa, en el mercado existen también alternativas a los productos más nocivos.

Aquí hay algunas recetas sencillas y prácticas que puedes probar, aunque simplemente con disminuir la cantidad de los productos que utilizamos habitualmente ya estaremos beneficiando nuestra salud y la del medio ambiente.

1 cosmética natural

ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA ELABORAR COSMÉTICOS CASERO:

- Preparar la cantidad que vayamos a utilizar, ya que al no tener conservantes, la preparación mantendrá durante poco tiempo sus propiedades, salvo que lo indique la receta consultada.
- Realizar una prueba unas horas antes de su uso, en la parte interna del antebrazo, para comprobar posibles alergias, aunque éstas suelen estar provocadas por sustancias artificiales de los cosméticos comerciales.
- Tampoco hay que olvidar etiquetar cualquier preparado casero con los ingredientes utilizados y la fecha de preparación.

Jabón líquido de manos (receta aprovechamiento)

INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 1 taza de trozos sobrantes de jabón de tocador
- 1 cucharada de glicerina pura (en farmacias o droguerías)



- 1 Verter la mitad del agua a la olla y ponga a fuego medio, cuando esté caliente, agregue el jabón y la glicerina sin dejar de mover.
- 2 Cuando esté disuelto añadir la otra mitad de agua y mezclar, retirar del fuego y dejar enfriar. Cuando ya se haya enfriado un poco verter al recipiente elegido antes de que comience a espesar.
- 3 Este jabón líquido se conserva hasta por 6 meses a partir de la fecha de elaboración.

Desodorante

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre
- 1 cucharada de clavos de olor



- 1 Mezclar todos los ingredientes y llevarlos a hervor, sobre fuego mediano por alrededor de dos minutos. Retirar del calor y dejar enfriar.
- 2 Colocar en un envase rociador, filtrando los clavos y descartándolos, agitar y usar.



 **hoya de huesca**
Medio Ambiente

Voluntarios de Santiago, 2. 22004 Huesca / Tel. 974 23 30 30
Fax 974 23 20 44 / medioambiente@hoyadehuesca.es
www.hoyadehuesca.es



09 TALLER DE medio ambiente

recetas caseras para cuidar el entorno



Protector labial

INGREDIENTES

- 10 gr de cera de abeja
- 30 ml de aceite de almendras dulces
- 15 ml de miel
- 3 gotas de esencia (la que se quiera)



- 1 Fundir al baño María la cera, añadir las cucharadas de aceite de almendras dulces y la cucharada de miel. Cuando esté fundido remover hasta que se enfríe un poco. Verter con la ayuda de un embudo en unos tarros pequeños. Antes de que se solidifique añadir unas gotas de esencia de lavanda. Dejar que se enfríe en el frigorífico hasta que se endurezca.

i

Loción de romero para el cabello

Esta planta se recomienda para fortalecer el cabello y también combatir la caspa. Además, deja el pelo suave y brillante. Preparar una infusión con una cucharada de hojas de romero y otra de tomillo. Dejar enfriar y filtrar. Añadir una cucharada de vinagre y un chorro de agua fría. Utilizar este tónico para aclarar el cabello tras el lavado.

Alcohol de romero

INGREDIENTES

- 250 ml de alcohol
- 50 gr de romero



- 1 Dejar macerar el romero en el alcohol durante 15 días en un lugar a salvo de la luz directa. Tras este tiempo debe filtrarse y ya puede utilizarse aplicado mediante friegas sobre dolores musculares, calambres o agujetas.

Antiojeras

INGREDIENTES

- Pulpa de aloe de vera
- 1 pepino



- 1 Extraer la pulpa del aloe de vera y cortar dos rodajas de pepino. Untar un poco de aloe de vera en las ojeras y aplicarse a continuación una rodaja de pepino en cada ojo, mientras se descansa.

Limpiadora de huevo

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 15 ml de vinagre de sidra
- 3 gr de azúcar blanco
- 100 ml de aceite de oliva



- 1 Mezclar los ingredientes hasta lograr una masa cremosa. A continuación, aplicar la mezcla sobre la cara y el cuello. Retirar el excedente con agua tibia o un pañuelo de papel.

3

insecticidas naturales

Los insecticidas suelen contener sustancias muy fuertes y dañinas, realmente con las siguientes recetas podemos hacer frente a los insectos más comunes que hay en el hogar.

- **Moscas:** usar tiras de papel amarillo untadas con miel.
- **Hormigas:** localizar el lugar de entrada y rociar la entrada con el jugo de un limón dejando la cáscara del mismo cierto tiempo.
- **Polillas:** hacer bolsitas de tela con lavanda.



2

productos de limpieza

- **Los mismos productos que limpian nuestras casas envenenan el planeta y perjudican nuestra salud.** La industria química intenta convencernos de la necesidad de desinfectar nuestro hogar, pero esto no sólo no es necesario sino que es contraproducente. Los limpiadores antibacterias destruyen las bacterias beneficiosas que descomponen la materia orgánica y sobrecargan las depuradoras de aguas residuales con productos químicos contaminantes.
- **Con cuatro productos básicos:** el jabón, el vinagre, el bicarbonato y el limón se puede limpiar toda la casa sin necesidad de recurrir a productos químicos. A continuación algunas recetas sencillas de aplicación práctica.

Ambientador

- 1 Disolver 5 ml de bicarbonato sódico en 500 ml de agua caliente, añadir 5 ml de jugo de limón.



Lavavajillas

- 1 Disolver como 3 cucharadas de jabón blanco rallado o del lavavajillas habitual en un litro de agua y añadir media taza de vinagre de alcohol y el jugo de un limón. Si hay que rascar, echa un poco de bicarbonato sódico.

Desatascar desagües

- 1 Echar media taza de bicarbonato y una taza de vinagre. Tapar el desagüe y dejarlo actuar un buen rato (hasta que deje de "hervir"). Aclarar con agua hirviendo.

Limpieza espejos, cristales y baldosas

- 1 Fregarlos con una bayeta mojada en agua y vinagre a partes iguales; un poco de sal hará que los cristales queden más transparentes. Enjuagarlos con papel de periódico. Para cuando están muy sucios se puede preparar una solución con un litro de agua, medio vaso de alcohol y unas gotas de detergente; también se puede añadir un poco de sal.

Cal

- 1 Agua hirviendo, bicarbonato y vinagre a partes iguales. Si se resiste dejar actuar en remojo toda la noche.

Limpiador

- 800 ml de vinagre de vino blanco
- 180 ml de alcohol 96°
- 15 ml de aceite esencial de pino
- 5 ml de aceite esencial de menta (bactericida) (50 gotas)



- 1 Aplicar un tapón por cubo de agua.

Aroma para la ropa (lavadora)

- 1 Preparar una infusión concentrada de la planta que se quiera y añadir dos gotas de aceite esencial.

Abrillantador de muebles

- Zumo de limón con el doble de aceite

Desatascador / limpia-tuberías

- 1 Echar media taza de bicarbonato por el desagüe y a continuación una de vinagre, tapar y dejar que reaccione durante un tiempo. Después se destapa y se echa agua hirviendo.

- **Garrapatas y pulgas para las mascotas:** rociar con una loción de romero, preparada hirviendo en un cuarto de litro de agua, media taza con hojas de romero, frescas o secas. Reposar 20 minutos, colar y dejar enfriar a temperatura ambiente. Aplicar la loción y dejar secar al aire.