

## Higiene

Copa menstrual	Usar la copa menstrual en lugar de compresas/tampones. La sangre recogida es un abono fantástico para el suelo de tu huerto.
Champú	1 cucharadita de bicarbonato de sodio en una botella de 50 cl de agua. Agitar y usar. Después de un primer período (3 semanas – 3 meses) en que el pelo se va acostumbrando, reducir las cantidades hasta usar solo agua.
Acondicionador	1 cucharadita de vinagre en una botella de 50 cl de agua. Agitar y usar. Después de un primer período... Mismo procedimiento que con el champú.
Jabón	6 cucharaditas de bicarbonato en un bote para jabón de 500 ml de agua. Aplicar antes de mojar el cuerpo con agua. Agitar antes de usar. Usar una esponja* para efecto peeling
*Esponja	Tanto para el cuerpo como para la vajilla se puede usar <a href="#">luffa, la esponja vegetal</a>
Desodorante 1	Alcohol puro. Se añaden unas gotas de aceite esencial de lavanda u otro tipo (opcional).
Desodorante 2	2 cucharas de bicarbonato de sodio + 1 cuchara de almidón de maíz (maizena) + 10 gotas de aceite de salvia, lavanda u otro tipo. ¡Atención! puede irritar la piel.
Desodorante 3	Zumo de limón.
Desodorante 4	<a href="#">Piedra de alumbre</a> . ¡Cuidado! Al mojarse la piedra, las moléculas de aluminio penetran en la piel.
Dentífrico	Se hace una infusión de salvia, tomillo, romero y 1-2 clavos de olor. Se añade arcilla blanca en polvo y unas gotas de aceite natural de menta hasta obtener la consistencia de la mayonesa. Se pone una cantidad muy pequeña encima del cepillo tras mojarlo. <b>Nunca</b> uses una cucharita de metal! Se pone con algo de madera, plástico o cerámica. También se puede reutilizar un viejo tubo de pasta de dientes.
Cepillo de dientes	Cepillos de dientes con cabeza intercambiable para generar menos residuos. P. ej. Silver Care.
Jabón platos a mano 1	No usar jabón si en la vajilla no había grasa. Es suficiente agua y una esponja*
Jabón platos a mano 2	Se usa el agua en que hirvió la pasta o el arroz. ¡Quita muy bien la grasa!
Jabón platos a mano 3	Posos de café. Muy efectivos!
Jabón para platos a mano o lavavajillas 1	Se hacen hervir 3 limones (con la cascara, pero sin semillas) hasta que estén blandos y se trituran. Se hace una infusión de romero, tomillo y salvia con 200 ml del agua en que hirvieron los limones. Se añaden 200 g de sal. e 100 ml de vinagre Se deja enfriar y se tritura todo. Se les pueden añadir pozos de café.
Jabón para platos a mano o lavavajillas 2	1 taza de jabón de Marsella rallado, ½ taza de infusión de romero, más o menos. Lo suficiente para derretir el jabón. ½ taza de bicarbonato. Un poco de arcilla blanca (opcional)
Jabón para lavadora	Bicarbonato.
Suavizante	Vinagre.
Spray limpieza con vinagre	Para 500 ml: 20% (100 ml de vinagre en 400 ml de agua), 30% (150 ml de vinagre en 350 ml de agua) o 40% (200 ml de vinagre en 300 ml de agua). Más porcentaje = spray más fuerte. Para horno, frigorífico, cristales y cualquiera superficie menos las que no quieren sustancias ácidas (no se usa sobre mármol, piedra o parqué aceitado).
Spray limpieza con bicarbonato de sodio	El bicarbonato tiene una solubilidad máxima de 96 g por litro. Si no se disuelve podría obturar el spray. El bicarbonato higieniza, desengrasa y quita los olores. Todas las superficies. Se usa sobre los platos muy sucios antes de lavarlos, horno, frigorífico, etc. Se agita siempre antes de usar.
Limpieza de suelo	1 vaso de vinagre en agua caliente.
Limpieza del baño	Usar el bicarbonato directamente con una esponja*. Poner el bicarbonato en el inodoro.
Limpieza cristales	Vinagre con papel de periódico (no de revista).
Desatascador de tuberías	Echar bicarbonato en el agujero del fregadero. Echar vinagre. Hace burbujas y desatasca.

## Agua

Inodoro	Si es amarillo espera un ratillo, si es marrón aprieta el botón. O, incluso mejor,...
Ducha	Pon un cubo en la ducha y usa el agua recogida para el inodoro.
Lavabo	Cierra el agua después de mojar el cepillo de dientes.
Fregadero	Recoge el agua en un recipiente y úsala para el aseo.