

# Zero Waste Bathroom

## General Tips:

- Reduce packaging and single-use items. Buy in bulk or make your own products.
- Avoid rinse-off cosmetics with microbeads (polyethylene in the ingredients list = microbeads).
- Recycle hard plastics and cardboard (toilet paper tube, shampoo bottles, etc.).
- Dispose of hazardous waste properly (expired medicine, nail polish, light bulbs). Visit [WasteFreeSD.org](http://WasteFreeSD.org) to find out where and how.

## Honey Lemon Ginger Cough Drops

- ½ c raw buckwheat honey
- 2 Tbsp. lemon juice
- 1 tsp freshly grated ginger
- Ice water
- Candy thermometer
- Candy mold/ice cube tray

Add honey, lemon juice, and ginger into sauce pan. With a whisk, stir the mixture as it comes to a boil. As it becomes foamy and climbs the side of the pans, remove it from the heat and whisk until foam reduces; return to heat. Repeat until candy thermometer reads 300°. Drop a spoonful of mixture into ice water. If it forms a hard, crunchy ball, it is ready. If not, keep heating and whisking and try again. When ready, pour into mold and let cool at room temperature. Store in an airtight container in the fridge.

Adapted from [www.thankyourbody.com](http://www.thankyourbody.com)

## Makeup Remover and Washable Pads

For one pad: Cut three 2.5"x2.5" squares of flannel. Stack and sew all four sides 1/8" from edge. To wash, place in mesh lingerie bag and add to laundry.

## Makeup Remover Recipe

- 1 c distilled water
- 1 ½ Tbsp. baby shampoo (no tears)
- 1 Tbsp. coconut oil
- A few drops of essential oil (optional)

Melt coconut oil, and place inside a mason jar. Add other ingredients. Shake until mixed.

Place the makeup remover in a jar/bottle with a pump for easy dispensing onto the reusable pads.

Adapted from [www.onegoodthingbyjillee.com](http://www.onegoodthingbyjillee.com)

## Deodorant Recipe

- 6 Tbsps. coconut oil
- ¼ cup baking soda
- ¼ cup arrowroot or organic cornstarch
- Essential oils (optional) or finely chopped herbs

Mix baking soda and arrowroot/cornstarch. Mash in coconut oil until well mixed. Add oils if desired.

Store in a small glass jar or old deodorant container in the fridge to keep firm.

If this causes a rash or reaction, try a more acidic alternative like diluted lemon juice or apple cider vinegar.

Adapted from [www.wellnessmama.com](http://www.wellnessmama.com)

## Other Options:

- [Toilet tank sink](#)
- [Menstrual cup](#)
- [Safety razor](#)
- [Recycled paper toilet paper](#)
- [DIY toothpaste](#)
- [Compostable floss](#)
- [Shampoo bars](#)
- [Recycled yogurt container toothbrushes](#)
- [Bamboo toothbrushes](#)
- [Cosmetics](#)



# Un Baño Ecológico

## Consejos Generales:

- Reduzca envases y artículos que usa solo una vez. Compre en mayoreo o haga sus propios productos.
- Evite cosméticos con “microbeads” que se enjuagan (“polietileno” en la lista de ingredientes= microbeads).
- Recicle plásticos duros y cartón (tubo del papel del baño, botella de shampoo, etc.).
- Deseche materiales tóxicos de la manera adecuada (medicinas ya expiradas, barníz de uñas, focos, etc). Visite [WasteFreeSD.org](http://WasteFreeSD.org) para saber en dónde y cómo.

## Pastillas Para La Tos de Limón, Miel y Jengibre

- ½ taza de miel
- 2 Cda de jugo de limón
- 1 Cda de ralladura de jengibre fresco
- Agua con hielo
- Termómetro
- Charola para cubos de hielo

Combine la miel, jugo de limón y jengibre en una sartén. Muévelo hasta que hierva. Cuando empiece a formarse espuma, retírelo del fuego y muévelo hasta que la espuma desaparezca. Repita hasta que el termómetro marque 300°F. Vierta una cda de la mezcla en el agua con hielo. Si se forma una bolita crujiente, está listo. Si no está listo, siga revolviendo y trate otra vez. Cuando esté listo, póngalo en la charola de cubos y deje enfriar a temperatura ambiente. Refrigere en un recipiente.

Adapted from [www.thankyourbody.com](http://www.thankyourbody.com)

## Removedor de Maquillaje y Toallas Que Se Pueden Enjuagar

Para una toalla: Corte tres cuadros de franela de 2.5”x 2.5” y póngalos uno sobre otro. Cosa a 1/8” de la orilla. Para lavarlos, póngalos dentro de una bolsa para artículos delicados.

### Receta

- 1 taza de agua
- 1 ½ Cdas de shampoo para bebé
- 1 Cda de aceite de coco
- Unas gotas de esencia (opcional)

Derrita el aceite de coco y póngalo en un frasco. Añada los otros ingredientes. Agite hasta que se revuelva.

Adapted from [www.onegoodthingbyjillee.com](http://www.onegoodthingbyjillee.com)

## Receta Para Desodorante

- 6 Cdas de aceite de coco
- ¼ taza de polvo para hornear
- ¼ Cda de maicena
- Unas gotas de esencia (opcional)

Mezcle el polvo para hornear y la maicena. Revuelva el aceite de coco hasta que se mezcle completamente. Añada la esencia si se desea.

Guarde en un frasco pequeño o en un envase de desodorante vacío y guarde en el refrigerador para conservarlo.

Si esto causa irritación en la piel, use una opción más ácida como diluir jugo de limón o vinagre de sidra de manzana.

Adapted from [www.wellnessmama.com](http://www.wellnessmama.com)

## Otras Opciones:

- [Rastrillo](#)
- [Papel de Baño Hecho de Materiales Reciclad](#)
- [Pasta de Dientes](#)
- [Hilo Dental Biodegradable](#)
- [Barras de Shampoo](#)
- [Cepillo de Dientes de Bamboo](#)
- [Cosméticos](#)

