

Manual de Introdução à

COSMÉTICA NATURAL

SAUIPE

Saúde Integral em Permacultura



MANUAL DE INTRODUÇÃO À COSMÉTICA NATURAL



PESQUISA, EDIÇÃO E ELABORAÇÃO DOS TEXTOS

Ludmilla Cavalcanti Zaiden

Karina Schulz Borges

Kyvia Gergório Caon

Nina Abgail Caligiorne Cruz

DIAGRAMAÇÃO

Karina Schulz Borges

NOVEMBRO

2013

APRESENTAÇÃO



Este material vem apresentar o mundo da cosmética natural, nos ajudando a resgatar hábitos e praticar algumas ações de saúde integral. Sabemos que os produtos industrializados que muitas vezes utilizamos na higiene diária podem causar intoxicações e irritações no nosso corpo, além de também poluir o ar, a terra e a água. Como somos parte de um ciclo ecológico, todos os produtos que utilizamos diariamente podem afetar outros seres. Esperamos que este material possa lhe auxiliar nos trabalhos e práticas diárias de saúde, bem estar e autoconhecimento.

Contato:

sauipermacultura@yahoogrupos.com.br ou
acesse SAUIPE no facebook

Financiamento:

Conferência Nacional dos Bispos do Brasil – CNBB

Cáritas Brasileira

Fundo Nacional de Solidariedade – FNS

Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social – BNDES



QUEM SOMOS?

A faint background image of several dandelion seed heads with their seeds blowing away, arranged in a circular pattern around the text.

SAUIPE

SAÚDE INTEGRAL EM PERMACULTURA

O grupo SAUIPE é formado por estudantes da Universidade Federal de Viçosa (UFV) e por profissionais de diversas áreas do conhecimento: humanas, agrárias, exatas, biológicas e terapias naturais. Desde 2004, o grupo tem desenvolvido trabalhos dentro dos princípios e técnicas da permacultura, relacionados à temáticas como economia solidária, agroecologia, ecopedagogia, terapias naturais, saneamento ecológico, bioconstruções, sistemas agroflorestais e hortas comestíveis e medicinais. Além disso, estudamos e desenvolvemos receitas de produtos de limpeza ecológicos e cosméticos naturais. Nosso grupo se dedica à temática de Saúde integral por entender que a saúde humana está diretamente relacionada com a saúde do meio ambiente, e assim, contribuímos com a compreensão de que estamos ligados à grande Teia da vida - a interligação entre todos os seres.

PERMACULTURA



O projeto permacultural abre as portas para uma vida simples, com mais qualidade, e lhe dá autonomia, porque qualquer um pode praticá-la. Envolve o planejamento de ambientes produtivos e saudáveis, que visam a biodiversidade, a permanência e a estabilidade de ecossistemas naturais, e, assim, promove a integração harmoniosa entre os seres e a paisagem.

O conceito “Permacultura” surge no começo dos anos 70, se pautando nos estudos das culturas ancestrais, conhecimentos tradicionais e informações da ciência moderna, sendo apoiado por um conjunto de princípios e éticas. O resultado é uma nova forma de sustentar e enriquecer a vida sem a degradação social e ambiental.



SAÚDE INTEGRAL



Saúde Integral é a prática do autoconhecimento a partir do conhecimento do seu corpo e do ambiente em que vive.

A saúde de nosso corpo depende diretamente de fatores externos como frio, calor, umidade, poluição, germes, fungos e bactérias, assim como os alimentos que ingerimos diariamente: líquidos ou pastosos, frios ou quentes, industrializados ou naturais. Nossas emoções e pensamentos também contribuem para a manutenção da nossa saúde. Por isso, hábitos saudáveis

estão associados à vida ao ar livre, à boa alimentação e ao sono reparador...

Nosso organismo sente e dá sinais quando alguma coisa está em desarmonia, sendo a pele umas das primeiras a se manifestar. Por isso é importante deixar este processo acontecer: deixando a pele responder, dar os sinais, a partir da utilização de cosméticos que não bloqueiam a transpiração e a respiração deste grande órgão - a pele, cujas funções são manter o equilíbrio e a temperatura do corpo e eliminar toxinas.

Ter uma pele bonita, saudável, sedosa e macia é a consequência de um bom funcionamento de todo o organismo. A má digestão, o acúmulo de toxinas, os desequilíbrios hormonais, por exemplo, refletem suas consequências na pele.

Para cuidarmos melhor do nosso corpo, podemos contar com a ajuda de diversas plantas e alimentos que estão bem perto de nós e podem nos fazer muito bem. O uso de plantas medicinais e alimentos nutritivos sempre esteve na vida dos seres humanos, com um motivo de lhe servir em fins curativos. Vamos ver???

COSMÉTICOS: COMPRAR OU FAZER?



Colaboração de Sandra Guimarães (Blog Papa Capim)

A maioria dos cosméticos comprados tem a função não de tonificar ou revitalizar a pele, mas sim disfarçar suas imperfeições. Hoje encontramos, em praticamente todos os produtos de beleza e higiene, substâncias químicas sintéticas e outros componentes responsáveis por efeitos adversos e reações alérgicas – caso dos parabenos e do lauril sulfato de sódio. Os produtos de uso externo, na maioria das vezes, estão cheios de corantes e conservantes que são absorvidos pela pele e entram na circulação, ativando o sistema de defesa. Com isso há um aumento de radicais livres, gerando estresse oxidativo, o que pode acarretar doenças inflamatórias e crônicas.

A pele é o nosso maior órgão e tudo que colocamos nela passa pelos poros e entra no organismo. A estimativa é que em meros 20 minutos aquele hidratante que você espalhou no corpo terá penetrado na sua corrente sanguínea. Talvez um hidratante sozinho não seja tóxico, mas imagine os ingredientes desse mesmo hidratante combinados com todos os



outros cosméticos que usamos!

No momento, cosméticos seguros, naturais e não testados em animais são difíceis de encontrar no mercado. Mas será que realmente precisamos de um produto diferente pra cada centímetro quadrado do corpo? Algumas pessoas usam sabonete para corpo, outro para o rosto, xampu, condicionador, hidratante para o corpo, hidratante para o rosto, creme para as mãos, creme para os pés, reparador de pontas, máscara capilar, desodorante, perfume, protetor solar... Sem falar nos *leave-in*, creme para rugas, creme para olheiras, para celulite, pomada e *mousse* para cabelo, tinta para cabelo, máscara para o rosto, tônico facial, loção para espinha... E ainda tem a maquiagem!

Faça o seguinte exercício: vá até o seu banheiro/quarto e pegue todos os cosméticos que você usa diariamente ou ocasionalmente. Em seguida pegue uma folha de papel e escreva os ingredientes de cada um. Elimine os ingredientes repetidos e conte os que sobraram. O número é enorme, não é? Agora responda sinceramente: você realmente precisa colocar todos esses produtos sintéticos no seu organismo?

Se você está pensando que se o desodorante que acabou de aplicar representasse um perigo pra sua saúde ele não estaria nas prateleiras ao alcance de todos, afinal cosméticos passam por testes de segurança controlados pela ANVISA antes de

serem colocados à venda, existem duas más notícias. A primeira é que esse controle está longe de ser satisfatório. Alguns ingredientes sintéticos cujos perigos para saúde já foram comprovados (cancerígenos, perturbadores de hormônios, etc.), e que já foram banidos de alguns países, continuam sendo utilizados durante anos antes que seja feita uma reforma na legislação proibindo o seu uso no nosso país.

Nos EUA a situação é ainda pior, já que a FDA (*Food and Drug Administration*) não exige que as empresas provem que seus produtos são seguros antes de comercializá-los. A indústria cosmética é um mercado extremamente lucrativo e obviamente é do interesse desse pessoal frear qualquer iniciativa de colocar obstáculos na sua frente. E enquanto isso nós usamos cremes e loções carregados de tóxicos, expondo nosso organismo a riscos elevados.

Nos rótulos de cosméticos, palavras como "ervas", "natural" ou "orgânico" não tem definição legal. O que significa que qualquer um pode colocar qualquer substância em um frasco e chamar o produto de "natural". As fábricas de cosméticos nem sequer tem a obrigação de listar todos os ingredientes no rótulo.

A segunda má notícia é que, mesmo quando um produto recebe sinal verde no teste de segurança, isso significa, na melhor das hipóteses, que o produto em questão não

representa riscos à saúde quando usado sozinho. Mas é simplesmente impossível prever como os ingredientes químicos desse produto reagirão ao se misturarem com os outros que usamos diariamente. Dia após dia, ao misturar o xampu com o condicionador, hidratante, desodorante, perfume, protetor solar e pó compacto, produzimos um coquetel tóxico que passará pela pele, entrará no organismo e se acumulará nos nossos tecidos e órgãos. A triste verdade é que somos cobaias voluntárias, expondo nosso organismo diariamente à uma infinidade de produtos químicos perigosos sem ter a mínima ideia dos riscos que estamos correndo.

Annie Leonard, a mente brilhante (e engajada) por trás do projeto *Story of Stuff*, fez um vídeo altamente instrutivo chamado “A história dos cosméticos”, que explica bem o que foi dito acima.

Além de todas as toxinas que entram pela pele, boa parte dos cosméticos é testada em animais e muitos são elaborados com ingredientes de origem animal. Ou seja, os humanos não são os únicos animais que sofrem com a indústria dos cosméticos. Tem mais: ao usar estes produtos sintéticos você está literalmente despejando pelo ralo do chuveiro milhares de substâncias potencialmente tóxicas em mananciais hídricos e em todos os ambientes.

Produtos sintéticos que usamos diariamente



Fonte: <http://tantrasurbanos.com/>

DIMINUA O NÚMERO DE COSMÉTICOS QUE VOCÊ USA!

Para reduzir o número de produtos tóxicos que entra no seu organismo através da pele, sugerimos que:

- ❖ Reavalie suas necessidades em cosméticos e use somente o necessário;
- ❖ Não compre cosméticos que foram testados em animais;
- ❖ Prefira produtos/cosméticos naturais, pois geralmente eles são mais seguros e éticos;
- ❖ Produza seus cosméticos em casa, utilizando ingredientes naturais e orgânicos vindos direto da cozinha e da horta!



OS PRINCIPAIS VILÕES DOS COSMÉTICOS



Flúor: Um dos principais produtos do creme dental, é um elemento acumulativo que atravessa a barreira sangue-cérebro e a barreira placentária. Nas crianças, em excesso, pode descolorir e desconfigurar os dentes e nos adultos pode aumentar o risco de fraturas ósseas, câncer ósseo, danos no cérebro e na tireoide e ainda enrijecer as articulações. Ele entra na corrente sanguínea em poucos minutos depois que escovamos os dentes e faz todo esse estrago. Procure saber

mais sobre os efeitos do flúor e confira se na sua região esse elemento é acrescentado às águas de abastecimento público.

Sabia que o flúor é usado em inseticidas? Que se uma criança pequena engolir o conteúdo de um tubo de creme dental com flúor isso pode matá-la?

Lauril Sulfato de Sódio (LSS): O Lauril Sulfato de Sódio é componente usado para produzir a espuma em cremes dentais, xampus, sabonetes, etc. Pode causar dermatites, câncer de pele, distúrbios gastrointestinais e descamação da boca (gerando aftas e feridas). A espuma é desnecessária, uma vez que não é responsável pela limpeza, além de agredir o meio ambiente, reduzindo a penetração do oxigênio na água e diminuindo a possibilidade de vida aquática.

Corantes e fragrâncias sintéticas: As cores aparentemente inofensivas e sedutoras dos cosméticos podem ser muito prejudiciais com o uso contínuo e prolongado. As fragrâncias sintéticas utilizadas em produtos cosméticos são coquetéis químicos, podendo conter cerca de 200 ingredientes e não existe forma de saber quais são os componentes, porque nos rótulos só vêm descritas como "fragrâncias". Entre os problemas provocados por estes químicos estão dores de cabeça, tonturas, irritações, hiperpigmentação, tosse forte, vômitos, irritação cutânea.

Alumínio: Os desodorantes antitranspirantes possuem elevados níveis de alumínio, substância permeável e potencialmente causadora de câncer de mama.

Temos cerca de 600 nódulos linfáticos no corpo, dos quais cerca de 50 estão nas axilas. O sistema linfático é a nossa principal defesa contra infecções. Ele é vital na hora de colocar para fora as toxinas do corpo, aprisionar células estranhas, como bactérias e células cancerosas, e eliminá-las em seguida. O que acontece quando usamos desodorantes antitranspirantes? Os ingredientes tóxicos presentes nos desodorantes entram pelos poros, ficam presos dentro do corpo e vão se acumulando. E quem está ali do lado? Nossos seios, que viram verdadeiros lixões de toxinas. Sabemos que as toxinas podem provocar mutações das células e o corpo precisa liberá-las. Mas se o seu desodorante obstrui os poros, elas ficam retidas no organismo, prejudicando a circulação linfática na região da axila, o que pode se tornar um aliado no desenvolvimento do câncer. Usar um desodorante que não seja antitranspirante seria a solução? Desodorante, antitranspirantes ou não, são carregados de produtos tóxicos e como as axilas são portas de entrada para o organismo, não é uma boa ideia injetar todos esses produtos sintéticos no seu corpo.

Colaboração de Sandra Guimarães (Blog Papa Capim)

Propilenoglicol: Os sabonetes comuns, que você encontra em qualquer supermercado, tem em sua formulação uma substância chamada propilenoglicol. Este composto não tem origem natural, é um resultado sintético de reações químicas da indústria petroquímica. Por que as indústrias farmacêuticas e cosméticas usam uma matéria-prima presente no petróleo em sabonetes? Devido às suas propriedades higroscópicas, o propilenoglicol tem a capacidade de absorver água, isso faz com que o sabonete não resseque ou endureça e aumente sua validade. Quando ver PEG (polietileno glicol) ou PPG (polipropileno glicol) num rótulo, tenha cuidado, pois são produtos químicos sintéticos idênticos. Esses produtos também são utilizados na formulação de perfumes.

Parabenos (Metil, Propil, Butil e Etilparabeno): São conservantes sintéticos, utilizados para inibir o crescimento microbiano e para prolongar a durabilidade dos produtos. Têm causado vários tipos de reações alérgicas e irritações na pele. Presente em quase todos os cosméticos.

Dietanolamina (DEA), Trietanolamina (TEA): Utilizados habitualmente nos cosméticos como emulsionantes e/ou agentes produtores de espuma. Podem causar reações alérgicas, irritações nos olhos e desidratação do cabelo e pele. São tóxicos se absorvidos pelo corpo prolongadamente.

COMO EXTRAIR AS PROPRIEDADES MEDICINAIS E COSMÉTICAS DOS VEGETAIS



Flores, Frutos, Sementes, Folhas, Cascas e Raízes

1) Chás: O chá pode ser feito por decocção ou infusão.

A decocção é feita com partes resistentes da planta - sementes, raízes, cascas - fervendo-as na água por cerca de 10 a 20 minutos com a panela tampada. A proporção deve ser de 2 colheres de sopa para cada caneca de água. A seguir, deve-se coar e utilizar o preparado no mesmo dia.

A infusão é feita com as partes da planta ricas em compostos voláteis (princípios ativos e aromas): normalmente flores e folhas. Ferve-se a água, em uma proporção de uma caneca de água para uma colher cheia da erva seca ou duas da erva fresca. Depois de fervida, derrame a água quente sobre a erva e deixe descansar por cerca de 15 minutos em um recipiente fechado. Coe e utilize a infusão no mesmo dia.

2) Maceração: Preparação a frio, que consiste em colocar parte da planta medicinal em um recipiente fechado contendo álcool, óleo ou água. Deixe descansar ao abrigo da luz por entre 10 a 24 horas e coe a mistura.

3) Sumo ou suco: Esprema o fruto para retirar o suco ou triture parte da planta com um pilão para obter o sumo.

4) Tinturas: é uma forma de extrair os princípios ativos das plantas medicinais e de conservá-los por mais tempo. As tinturas podem ser usadas para uso interno (gotas na água) ou externo (pomadas, unguentos, cataplasmas, cosméticos). Exemplos: tintura de calêndula para peles sensíveis e com manchas, de confrei para cicatrizações de feridas, de mil folhas para dor de cabeça, de arnica para inchaço e contusões, etc.

Para fazer é preciso:

- 1 parte de planta fresca para 2 partes de álcool 92°.
- 1 parte da planta seca para 4 partes de álcool 70% (que é preparado com 7 partes de álcool 92° e 3 partes de água mineral ou filtrada).

O ideal é utilizar álcool de cereais, mas se não for possível, pode-se utilizar álcool comum ou cachaça artesanal. Espere entre 8 a 15 dias, mexendo o conteúdo pelo menos uma vez ao dia e mantendo o frasco em local fresco e ao abrigo da luz. Após este período, deve-se coar, descartar o resíduo e rotular (planta, data). Guarde ao abrigo da luz.

5) Óleos Essenciais: São óleos voláteis presentes em plantas aromáticas, que são obtidos através da destilação por arraste de vapor d'água. São óleos muito puros e delicados, que



evaporam muito rápido em contato direto com a pele, devendo sempre ser aplicados em conjunto com outros óleos vegetais não voláteis (carreadores) ou argila, por exemplo. É necessário uma enorme quantidade de planta para sua extração e para isso é preciso um equipamento específico, o que torna difícil sua extração caseira.

São encontrados à venda em farmácias e lojas de produtos naturais, mas atenção para não confundir óleos essenciais com essências sintéticas! Óleos essenciais são geralmente mais caros, evaporam facilmente e possuem aroma muito puro e intenso. Possuem inúmeras propriedades cosméticas e medicinais, pois são compostos altamente concentrados de princípios ativos.

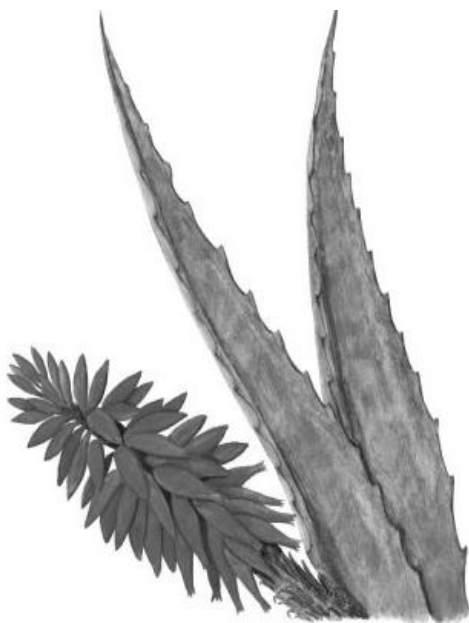
6) Óleos Vegetais fixos: São óleos vegetais gordurosos não voláteis e pouco aromáticos, como óleo de amêndoas, girassol ou coco. Os óleos vegetais são constituídos por blocos de construção chamados de ácidos graxos e glicerol. Eles são essenciais para a vida e o funcionamento normal das nossas células, participando de incontáveis processos químicos de nosso corpo.

DICAS PARA CUIDAR DE VOCÊ CUIDANDO DO PLANETA



Para os cabelos: Substitua o uso do xampu e condicionador por bicarbonato de sódio e vinagre! Dilua duas colheres de chá de bicarbonato de sódio em uma xícara de água e derrame sobre o couro cabeludo, massageando bem, e enxague. Depois dilua uma colher de sopa de vinagre em uma xícara de água e derrame sobre as pontas dos cabelos e enxague. O Bicarbonato de sódio limpa os cabelos retirando a oleosidade, o vinagre equilibra o pH e dá brilho e maciez. Gotas de óleo essencial podem ser acrescentadas ao bicarbonato e o enxague dos cabelos também pode ser feito com chá de ervas. Experimente!

Para os dentes: A ação mecânica da escova é suficiente pra limpar os dentes - fio dental também é essencial. Mas você pode complementar a limpeza de diversas maneiras mais saudáveis e baratas do que o uso de creme dental. Experimente escovar os dentes com babosa (*Aloe vera*)! Corte um pedacinho



de babosa, tire os espinhos, corte ao meio, passe uma colherinha no gel/polpa e coloque na escova. Escove os dentes normalmente. É suave, ótimo para dentes sensíveis e previne sangramentos nas gengivas, além de ajudar a clarear os dentes. Você pode também escovar os dentes com bicarbonato de sódio de vez em quando, pois é um agente de limpeza profunda e ajuda no clareamento dos dentes. Outra opção é o pó dental de juá.

Para as axilas: Experimente usar suco de limão, desde que a pele não entre em contato com a casca, que pode causar queimaduras. Você também pode usar bicarbonato de sódio diretamente nas axilas. Se preferir, faça a receita de desodorante natural que está adiante.

Para a pele: Use óleos 100% vegetais prensados a frio. Existe uma enorme variedade: óleo de rosa mosqueta é delicado, excelente para o rosto, e atua contra o envelhecimento da pele; óleo de coco é suave e pode ser usado para hidratar todo o corpo; óleo de amêndoas é um poderoso hidratante para áreas ressecadas; óleo de gergelim e abacate possuem propriedades que atuam na proteção solar. Você pode adicionar gotas de óleos essenciais aos óleos vegetais, por exemplo: óleo essencial de lavanda é cicatrizante e calmante, óleo essencial de melaleuca (*Tea tree*) é antisséptico e combate

oleosidade. Cuidado com os óleo cítricos pois eles podem provocar queimaduras na pele exposta ao sol!

Geoterapia - tratamento com argilas medicinais: As argilas são muito indicadas para produtos cosméticos por causa de sua estrutura e seu elevado conteúdo de sais minerais. Elas são naturalmente cicatrizantes, absorventes, estimulantes e ativadoras das funções imunológicas. As diferentes cores existentes refletem a variação dos compostos minerais. Você pode fazer máscaras com argila verde para peles oleosas, de argila rosa para peles desidratadas, de argila branca para peles sensíveis. Para fazer as máscaras basta acrescentar água filtrada até que a argila fique com a consistência pastosa. Se quiser, pode hidratar a argila com chás de plantas medicinais, como a calêndula (tira manchas e acalma a pele), e ainda incluir algumas gotinhas de óleos essenciais.

Urinoterapia: o uso da própria urina também garante benefícios para saúde. A urina é formada por 96 partes de água e 4 partes de uma mistura de sais, uréia, proteínas, vitaminas e hormônios. Essa composição apresenta substâncias com poder cicatrizante, antirrugas, bactericida, além de outros. A urina não tem contra indicação e pode ser de uso externo - passar na pele - e até mesmo interno, contribuindo na reposição de nutrientes que muitas vezes são eliminados com a filtragem do sangue pelos rins.

ALIMENTOS QUE ATUAM NA SAÚDE E BELEZA DO CORPO



Abacate: A polpa do abacate possui um óleo que tem grande poder umectante contra a desidratação da pele. Quando aplicado com um algodão, remove as impurezas dérmicas. Esmagado e friccionado pelas mãos é uma excelente loção. Por ser rico em óleos e gorduras, funciona como bronzeador solar e hidratante, que deve ser utilizado com cautela por pessoas de pele clara.

Alface: Contem importantes sais minerais e vitaminas. Ajuda a dormir melhor, principalmente quando adiciona-se o suco a uma bebida quente que contenha mel. É muito benéfico quando adicionado a uma máscara facial.

Amendoim: É excelente para pele, bastando adicionar uma colher de óleo de amendoim para qualquer preparo facial que precise de um elemento lubrificante. O óleo é especial para a área do pescoço.

Aveia: Bata um pouco de aveia com água, até ficar com consistência de creme. Está pronto o chamado “leite de aveia” natural, excelente hidratante!

Azeite: rico em antioxidantes e vitamina E. Ajuda na hidratação da pele e dos cabelos.

Banana: Rica em vitamina A, é essencial para vitalidade da pele. Aplicar na pele.

Cenoura: Rica em vitamina B e A, própria para o tratamento de pele, cabelo e olhos. Sua ingestão ajuda na proteção solar.



Cacau: Sua manteiga é emoliente, dá maciez e hidrata a pele.

Coco: Seu óleo (extraído da polpa branca) é utilizado para hidratar cabelos e peles ressecadas.

Manga: Pode ser aproveitada por inteiro! A casca passada na pele é hidratante e refrescante, funcionando tanto para antes de um banho de sol como para depois. Por ser rica em vitaminas A e C, funciona também como protetor solar. No final do seu uso, o caroço se torna um excelente sabonete!

Mamão: Rico em vitaminas A, C e do complexo B, possui um alcalóide chamado papaína que é um excelente regenerador de tecidos, funcionando como poderoso hidratante e umectante para pele. Por ser fonte de betacaroteno e vitamina C, é muito bom para ser usado como protetor solar. Passe a parte interna da casca do mamão diretamente sobre a pele, espere alguns minutos e veja que essa polpa é totalmente absorvida pelo tecido da pele, contribuindo para sua hidratação e limpeza.

RECEITAS DE COSMÉTICOS NATURAIS



Pó Dental

Ingredientes (todos em pó):

4 col de juá

1 col gengibre

1 col canela

1/2 col de cravo

1/2 col de bicarbonato

5 gotas de óleo essencial de menta

5 gotas de extrato de própolis



Como fazer: Misture delicadamente todos os ingredientes em pó, por último adicione o óleo essencial, até se dissolver. Esta receita você pode modificar de acordo com sua preferência, desde que mantenha o juá como principal ingrediente. Você pode acrescentar ervas desidratadas e trituradas (como hortelã e sálvia), outras especiarias (aniz, beringela) e até mesmo argila branca medicinal.

Este pó dental é livre de flúor e seus ingredientes favorecem a higienização bucal eliminando bactérias, fortalecendo e protegendo as gengivas. O Pó não é abrasivo e não tem efeitos colaterais. Indicado para qualquer idade.

Modo de usar: depois de usar o fio dental, molhe a escova de dente com água e salpique o pó dental. Faça a escovação recomendada pelos dentistas e depois enxague bem a boca. Uso diário.

Você Sabia?

O pó de juá vem da casca do fruto do Juazeiro, uma árvore nativa do nordeste brasileiro, encontrada principalmente em áreas secas como caatinga e cerrado. A casca do fruto, rica em saponina (substância responsável pela espuma e sua alta capacidade de limpeza), é usada para fazer sabão, xampus e produtos de limpeza para os dentes. Usa-se as cascas do tronco para baixar a febre e para o tratamento de caspa, queda de cabelo e seborreia.



Desodorante



Ingredientes:

- 100 mL de água filtrada
- 95 mL álcool de cereais 90°
- 5 mL* de extrato vegetal
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 2 gotas de óleo essencial

Como fazer: Misture o álcool, o extrato vegetal e o óleo essencial, até o óleo ser totalmente diluído. Depois acrescente a água e o bicarbonato, misture bem e coloque em um frasco borrifador. Se o bicarbonato decantar não torne à misturá-lo pois significa quem está em excesso. Se preferir uma mistura mais simples, coloque apenas o álcool, a água e o bicarbonato.

O álcool e o bicarbonato higienizam as axilas. Para o extrato vegetal, sugerimos tinturas de sálvia e/ou calêndula, que contém princípios ativos que aliviam o suor em excesso. Para o óleo essencial, indicamos melaleuca, que é antisséptico e combate fungos e bactérias.

Modo de usar: pode ser necessário aplicar o desodorante algumas vezes ao dia, pois a mistura não impedirá a transpiração. *Você pode medir 5 mL com uma seringa ou usar uma colher de sopa cheia.

Sabonete Glicerinado

Preparo da base glicerizada - ingredientes:

200 mL de água

200 mL de álcool

300 g de açúcar

300 g de sabão em barra neutro (Ipê)



Como fazer: Primeiro, rale o sabão e coloque em um recipiente plástico ou esmaltado. Em seguida misture a água, o álcool e o açúcar em banho-maria, até que todo o açúcar seja dissolvido. Agora é só acrescentar o sabão ralado à mistura, mantendo sob agitação delicada em banho-maria, até que tudo se dissolva. Neste ponto você pode acrescentar as tinturas desejadas, partes das ervas (flores, folhas, sementes) e óleos essenciais ou hidratantes. Depois é só despejar em forma plástica ou de madeira para esfriar e endurecer. Desenformar.

Se você tiver acesso a uma base de glicerina natural, sem adição de compostos sintéticos ou derivados de petróleo, é possível fazer um sabonete ainda mais natural. Para isso, basta picar e derreter a barra de glicerina em banho maria, depois acrescentar as ervas e extratos desejados. Despeje nas forminhas e espere esfriar.

Atenção! Nunca utilize recipientes de alumínio! Espere a glicerina esfriar um pouco antes de adicionar óleos ou tinturas, para que não evaporem! Se formar bolhas ao despejar a massa

nas forminhas, borrife um pouco de álcool por cima que elas desaparecerão!

Sabonete de própolis e calêndula - O própolis é um antibiótico natural, produzido pelas abelhas, com ação bactericida. A união do própolis com a calêndula, que é cicatrizante, proporciona à pele com acne cicatrização mais rápida.

Sabonete de café e menta - Ideal para lavar as mãos, tirando o odor de temperos e cigarros.

Sabonete de alfazema - Tem propriedades cicatrizantes e calmantes.

Sabonete de argila verde - Limpeza profunda. Ideal para peles oleosas.

Sabonete de canela - Aromático, energizante (estimula a circulação sanguínea) e afrodisíaco.

Sabonete de barbatimão - Cuidado íntimo feminino, alivia problemas na região da vagina e hemorroidas.

Sabonete de citronela e sálvia - Repelente de insetos e alivia picadas. Ideal para o banho de animais!

Sabonete de aveia e mel –Hidratação da pele.

Sabonete com óleo de coco - Hidratação da pele.

Se inspire e crie sua própria receita!

PARA SABER MAIS



Livros:

Cosmética Natural. Salilly Chitwood. Ed. Ground, 1983.

Farmacopeia Popular do Cerrado. Articulação Pacari. 2010.

Manual Introductorio a la Ginecología Natural. Pabla Pérez San Martín. 2011.

Plantas Medicinais. Martins, E. R.; Castro, D. M.; Castellani, D. C.; Dias, J. E. Ed. UFV. 2003.

Plantas Medicinais. Harri Lorenzi. Ed. Plantarum.

Revista Vegetarianos. Matéria "Beleza Pura". N. 57, jul/2011.

Urinoterapia: uma alternativa simples para tratamentos de saúde. Machado, D.G. (org.). Ed. Irdin, 1999.

Vídeo:

A História dos Cosméticos - The Story of Stuff Project (Elaboração de Annie Leonard).

Internet:

Blog Papa Capim - <http://www.papacapimveg.com/> (Sandra Guimarães).

Site Laszlo - <http://laszlo.ind.br/default.asp>