

Cosmética natural

com Débora Tieko





Introdução à cosmetologia natural e artesanal

PARTE I - BREVE HISTÓRIA DOS COSMÉTICOS

A história dos cosméticos se mistura à do uso das plantas para cuidar da saúde. Desde a pré-história os homens usavam terra, cascas de árvores, seiva de folhas esmagadas e orvalho para pintar o corpo e se tatuar. Civilizações antigas, como os egípcios, gregos e romanos, deixaram um grande legado desvendado pelas descobertas arqueológicas, que demonstram como práticas de higiene e beleza eram valorizadas e desenvolvidas.

No entanto, na Idade Média, a repressão religiosa do cristianismo inibiu a cultura dos cosméticos e dos cuidados com saúde e beleza. Mas no Renascimento, época de grande efervescência cultural, as descobertas e os avanços das ciências impulsionaram o mercado dos cosméticos.

Desde então, a indústria cosmética vem crescendo com grandes avanços tecnológicos na área de ingredientes sintéticos e, mais recentemente, com o desenvolvimento da nanotecnologia. Nos séculos XX e XXI, o modelo econômico vigente, os padrões culturais de beleza impostos, a inserção das mulheres no mercado de trabalho e a falta de tempo para cuidar de si mesmo, favoreceram o cenário atual em que a indústria cosmética fatura bilhões anualmente, incentivando o consumo em massa de produtos que prometem juventude e perfeição estética.

Desde então, a indústria cosmética vem crescendo com grandes avanços tecnológicos na área de ingredientes sintéticos e, mais recentemente, com o desenvolvimento da nanotecnologia. Nos séculos XX e XXI, o modelo econômico vigente, os padrões culturais de beleza impostos, a inserção das mulheres no mercado de trabalho e a falta de tempo para cuidar de si mesmo, favoreceram o cenário atual em que a indústria cosmética fatura bilhões anualmente, incentivando o consumo em massa de produtos que prometem juventude e perfeição estética.

Entretanto, a produção em larga escala e o consumo exagerado de cosméticos industrializados trouxeram como consequência o impacto ambiental negativo, causado tanto pelo uso de grandes volumes de recursos naturais, quanto pela poluição ambiental com embalagens e produtos químicos descartados inadequadamente, levando à contaminação do solo, água e, conseqüentemente, ao desequilíbrio dos ecossistemas.

Contudo, também no século XX, iniciou-se o despertar de uma consciência ambiental e a necessidade de encontrar um equilíbrio entre as ações humanas e a preservação do meio ambiente onde vivemos. Esse movimento continuou e segue se fortalecendo no século XXI, aliando-se a outras ideologias



que colocam em pauta muitas questões acerca do tema sustentabilidade como, por exemplo, consumo consciente, origem dos bens de consumo, produção em pequena escala, sistemas de produção ecológicos e valorização dos produtos artesanais.

O mercado consumidor mais atento aos novos paradigmas gerou uma demanda na base produtiva da indústria cosmética, que cada vez mais se preocupa em substituir produtos químicos por matérias-primas naturais e reduzir a poluição dos processos de fabricação. Além disso, a indústria enxerga uma oportunidade de mercado nesse nicho de clientes que buscam produtos mais naturais.

Em paralelo, a facilidade de acesso à informação favorece o surgimento de um público consumidor cada vez mais crítico e seletivo, mais consciente de que beleza é consequência de uma vida saudável. Movimentos que discutem o resgate do feminino também estão libertando as novas gerações de padrões de estética e beleza, fortalecendo a autoestima e promovendo a valorização da mulher na sociedade.

PARTE II - CENÁRIO ATUAL DA COSMÉTICA NATURAL

Nesse contexto, vem surgindo novos conceitos e tendências no universo cosmético, que alguns enxergam como modismo, mas que muitos outros compreendem como um processo de mudança de comportamento e hábitos.

Cosméticos naturais estão em alta e é muito comum encontrarmos os dizeres “natural” e “orgânico” nos rótulos dos produtos. Você também provavelmente já deve ter lido ou ouvido falar em termos como Slow Beauty, Green Beauty, Skin Food, Eco-friendly, Vegan-friendly e outros.

Segue abaixo uma breve definição desses termos para que você se familiarize com essa nova linguagem:



Eco-friendly ou “amigo do meio ambiente”: esse termo se refere tanto às práticas ecológicas no processo de produção como, por exemplo, descarte adequado de resíduos, quanto às características do produto final (embalagem reciclável, ingredientes naturais, biodegradáveis, etc).



Cruelty-free: significa que o produto não foi submetido a nenhum teste em animais, em nenhuma etapa da produção.

Green Beauty, Eco Beauty: termos que remetem ao cuidado do corpo com cosméticos ecológicos.



Vegan-friendly: significa que o produto, além de não ter sido testado em animais, também não contém nenhum produto de origem animal na composição, como mel, própolis, lanolina, glicerina de origem animal, etc.

Skin Food ou “cosméticos que alimentam”: termo que se refere a cosméticos que nutrem a pele e, consequentemente, trazem benefícios ao organismo como um todo. Alguns exemplos de alimentos que nutrem a pele são: óleo de coco, abacate, leite de aveia, entre muitos outros.



Slow Beauty, Beleza Natural, Beleza Consciente, Beleza Sustentável:

o movimento slow surgiu nos Estados Unidos e no Brasil tornou-se conhecido pelo slow food. O conceito slow beauty adapta a filosofia da alimentação saudável e consciente aos cuidados de higiene e beleza, privilegiando a qualidade de vida e valorizando a beleza que floresce naturalmente, de dentro para fora, sem buscar resultados instantâneos. Além de consumir de forma consciente, identificando os ingredientes nos rótulos dos produtos e buscando por alternativas mais naturais, a proposta slow beauty também abrange a preocupação com a cadeia produtiva e com o comércio justo, incentivando a compra de produtos locais, minimamente processados, livres de testes em animais, éticos e responsáveis sob o ponto de vista ambiental e social. Também faz parte dessa cultura minimizar a quantidade de cosméticos comprados e utilizados na rotina, resgatar os saberes ancestrais e as receitas caseiras para cuidar de si mesmo, escolher com autonomia os melhores ingredientes de acordo com as particularidades de cada um e de cada fase da vida e ter o prazer libertador de fazer seus próprios cosméticos em casa (D.I.Y. - Do It Yourself ou Faça Você Mesmo). Mas tudo isso com simplicidade e leveza, proporcionando saúde e cuidado holístico para si e para o planeta.



Cosméticos naturais:

em teoria, são aqueles que não contêm substâncias sintéticas, mas somente ingredientes naturais, que podem ser de origem vegetal, mineral ou animal.

Cosméticos orgânicos:

além de ingredientes naturais, podem conter substâncias sintéticas aprovadas como seguras pelas certificadoras. O selo de certificação implica que, além da garantia dos ingredientes, também há o controle de toda a cadeia produtiva, desde os fornecedores de matéria-prima até a fase final de produção dos cosméticos.

PARTE III - INGREDIENTES POTENCIALMENTE TÓXICOS

No Brasil, não há legislação que regule cosméticos naturais e orgânicos. Portanto, são empresas certificadoras que atribuem a certificação e os selos aos produtos.

Aprender a ler os rótulos e identificar os principais ingredientes potencialmente tóxicos não é uma tarefa simples, mas, para facilitar, algumas das principais substâncias sintéticas que devemos evitar nos cosméticos são: parabenos, ftalatos, triclosan, BHT, BHA, alumínio, oxybenzone, óleo mineral, phenoxyethanol, etanolaminas, lauril sulfato de sódio, tolueno ou formaldeído, propilenoglicol, entre outros.

A pele é o maior órgão do corpo e apresenta permeabilidade e grande capacidade de absorção de substâncias que acabam entrando na circulação sanguínea e são metabolizadas pelo organismo, com potenciais riscos de toxicidade, reações alérgicas, desequilíbrios hormonais, entre outros efeitos colaterais.



PARTE IV - ENTENDENDO ALGUMAS DIFERENÇAS

Óleos essenciais X essências: os óleos essenciais são compostos químicos produzidos pelas plantas, ou seja, são naturais. Essências são substâncias sintetizadas em laboratório e que muitas vezes imitam o aroma dos óleos essenciais, mas não apresentam as propriedades terapêuticas dos mesmos. Além disso, as essências ou fragrâncias sintéticas podem conter substâncias químicas tóxicas, como ftalatos e benzyl benzoate. No entanto, é importante estar atento, pois óleos essenciais de má qualidade também podem conter substâncias nocivas. Por isso, dê preferência aos óleos essenciais orgânicos e escolha bem os fornecedores.

Óleo vegetal X óleo mineral: óleos vegetais, como o próprio nome diz, são extraídos de plantas, geralmente dos frutos (polpa e sementes).

Óleo mineral, parafina e vaselina são derivados do petróleo e podem causar danos à pele, como obstrução de poros e glândulas. Além disso, geram maior impacto ambiental em seu processo de obtenção e não são biodegradáveis.

PARTE V - PESQUISA E ESTUDO

Mergulhar no universo dos cosméticos naturais também é descobrir mais sobre as plantas e suas riquezas, observá-las, cultivá-las e estreitar nossa relação com a natureza. Esse caminho também reflete em pesquisar e estudar ciências que nos fornecem importantes ferramentas e conhecimentos para a escolha de matérias-primas eficazes e seguras, como aromaterapia, fitoterapia e etnobotânica (estudo do uso das plantas pelas comunidades tradicionais).



AULA 2 • Composição de cosméticos naturais

PARTE I - INGREDIENTES NATURAIS

Para produzir cosméticos naturais há uma imensa variedade de matérias-primas que podem ser utilizadas. Na lista abaixo, constam os principais ingredientes que são utilizados ou indicados nesse curso:

BLOCO 1 - ÓLEOS E MANTEIGAS VEGETAIS

- Ambos são gorduras extraídas de plantas, geralmente de sementes, e ricas em ácidos graxos, vitaminas e antioxidantes. Nutrem e protegem a pele, além de contribuírem com a hidratação, e formarem uma película protetora que diminui a perda de água pela epiderme (camada mais superficial da pele).
- Óleos se apresentam na forma líquida, enquanto manteigas são, no geral, sólidas a temperatura ambiente, mas dependendo da temperatura externa e do ponto de fusão característico de cada manteiga vegetal, sua consistência pode variar.
- Óleos e manteigas vegetais são os principais componentes dos cosméticos que serão feitos nas próximas aulas, mas também podem ser usados puros ou como carreadores dos óleos essenciais. Dê preferência aos óleos e manteigas extraídos por prensagem a frio, pois são mais puros e com qualidade superior aos refinados.

Segue, na tabela abaixo, a relação entre os tipos de pele e cabelo e alguns óleos e manteigas vegetais, para facilitar a escolha dos ingredientes.

TIPO DE PELE E CABELO	ÓLEOS E MANTEIGAS VEGETAIS
Secos	Óleos de linhaça dourada, pracaxi, castanha do pará, abacate, cártamo, argan. Manteigas de cupuaçu, cacau, murumuru.
Mistos ou Oleosos	Óleos de copaíba, andiroba, mamona, jojoba, amêndoa, semente de uva. Manteigas de coco, babaçu e ucuuba.
Normais	Óleos de coco, gergelim, neem, oliva, semente de uva, amêndoas, cenoura. Manteigas de karité, murumuru.

BLOCO 2 - ÓLEOS ESSENCIAIS

- Compostos produzidos pelas plantas aromáticas como mecanismo de defesa contra predadores ou para atrair animais polinizadores. São substâncias voláteis e muito concentradas, que apresentam diversas propriedades para cuidados com o corpo físico e mental, de acordo com os tipos de princípios ativos presentes.
- Os óleos essenciais, dependendo da espécie vegetal, podem ser extraídos das raízes, caules, folhas, resinas, sementes e flores, pelos métodos de prensagem a frio, destilação ou extração com solventes voláteis.
- Na cosmética natural, os óleos essenciais são utilizados para potencializar os cuidados com a pele e cabelos, proporcionar bem-estar ao organismo como um todo e alguns podem ser adicionados às formulações para ajudar na conservação.
- Por questões de segurança é mais indicado o uso dos óleos essenciais diluídos em óleos carreadores na concentração de 1% a 3% e em formulações para o rosto utilizar 0,5%. Por serem compostos altamente concentrados é muito importante utilizá-los com cautela, respeitando as indicações e concentrações adequadas para não oferecer nenhum risco de toxicidade ou reação alérgica. Evite o uso de óleos cítricos (bergamota, limão, tangerina e outros) na pele que será exposta ao sol, pois estes contêm substâncias fototóxicas. Também tome mais cuidado com óleos essenciais extraídos de condimentos, pois o risco de reação alérgica é maior.

Para facilitar o uso dos óleos essenciais nas formulações, na tabela abaixo encontra-se a relação de gotas e mililitros. Essas medidas são aproximadas, devido à densidade específica de cada óleo.



GOTAS	MILILITROS
10	0,5
25	1
50	2
75	3
100	4
300	12
600	24

Fonte: Aromaterapia/Uma abordagem sistêmica. Sâmia Maluf, São Paulo, 2008.

A seguir, encontra-se a relação entre os tipos de pele e cabelo e alguns óleos essenciais, para facilitar a escolha dos ingredientes:

TIPO DE PELE E CABELO	ÓLEOS ESSENCIAIS
Secos	Lavanda, alfavazema, alecrim, palmarosa, gerânio, rosas, sândalo.
Mistos ou Oleosos	Menta, hortelã, eucalipto, cedro, patchouli, óleos cítricos, tomilho, cravo.
Normais	Capim limão, laranja doce, canela, tea tree.

BLOCO 3 - CERAS NATURAIS

- São agentes emulsificantes e ajudam a dar consistência ao produto final. Além disso, protegem a pele formando uma película protetora que diminui a perda de água pela epiderme. Podem ser de origem animal (cera de abelha) ou vegetal (cera de carnaúba e cera de candelila).
- Cera de abelha: extraída do favo de mel. Ponto de fusão: 62°C - 65°C.
- Cera de candelila: extraída das folhas do arbusto Candelila (*Euphorbia cerifera*), encontrado em abundância no deserto Chihuahua, no México. Ponto de fusão: 78°C - 81°C.
- Cera de carnaúba: a cera de carnaúba é extraída das folhas da palmeira *Copernicia prunifera*, planta nativa do Brasil, que cresce nos estados do Ceará, Piauí e Rio Grande do Norte. Ponto de fusão: 81°C - 86°C.

BLOCO 4 - ANTIOXIDANTES

- Alguns ingredientes que vão ajudar na conservação dos produtos e aumentar a vida útil:
- oleoresina de alecrim 0,2%
- vitamina E 1%
- extrato de própolis 0,5%
- óleos essenciais de alecrim ou tea tree 0,5%

BLOCO 5 – OUTROS INGREDIENTES

- Plantas (folhas, flores e sementes), sais, argilas, própolis, mel, carvão vegetal, etc.

PARTE II - EMBALAGENS

Pensando em fazer cosméticos naturais e mais sustentáveis, as embalagens de vidro são melhores quando comparadas às embalagens plásticas, pois o processo de reciclagem do vidro causa menor impacto ambiental e a reutilização também é mais fácil.

Sempre que possível, também dar preferência aos vidros escuros, que ajudam a bloquear a radiação solar e conservar melhor o produto, principalmente quando houver óleos essenciais na composição.

PARTE III - RÓTULOS

Os rótulos dos cosméticos precisam conter os nomes dos ingredientes, começando pelo ingrediente de maior quantidade ao de menor concentração na composição, data de fabricação, data de validade e peso do conteúdo (peso líquido). O ideal é que também sejam descritos os nomes científicos dos ingredientes vegetais e orientações para que o produto seja armazenado em local seco e longe de radiação solar.

PARTE IV - UTENSÍLIOS E PRÁTICAS DE HIGIENE

Mesmo no preparo de cosméticos em pequena escala ou para autocuidado é extremamente importante adotar práticas de higiene e segurança.

- As matérias-primas devem ser armazenadas em local limpo e sem umidade.
- Para manipular os ingredientes e fazer os produtos, o ideal é que se use avental de manga comprida, luvas, máscara e gorro, sem bijuterias e maquiagem.
- Esterilização caseira dos recipientes de vidro: lavar com água e sabão neutro e depois ferver em água por 10 minutos. Retirar com cuidado da panela e colocar os recipientes de boca para baixo sobre um pano limpo e seco. Depois que esfriar um pouco, desinfetar os recipientes com álcool 70°.
- Sempre limpar as superfícies e utensílios com álcool 70°.
- Utensílios básicos para preparar os cosméticos: espátulas de plástico e de silicone, bastão de vidro, potes e recipientes dosadores de vidro e plástico resistente a altas temperaturas, panela de inox e ágata, filtros de papel e peneiras de plástico, termômetro, papel toalha, filme plástico de PVC, etiquetas, batedeira, pilão.

.....

AULA 3 • Preparados botânicos

O reino vegetal nos oferece inúmeras possibilidades para criar fitocosméticos eficazes, suaves e seguros.

Conhecer mais sobre as plantas, utilizá-las mais no dia a dia e até mesmo cultivá-las, proporciona um contato maior com a natureza, bem-estar e maior autonomia para preparar as próprias alquimias botânicas!

10 ERVAS EXCELENTES PARA OS PREPARADOS BOTÂNICOS DE USO COSMÉTICO		
Nome	Principais Propriedades	Tipos de Pele e Cabelo
Calêndula <i>Calendula officinalis</i>	Acalma e alivia a pele irritada, ajuda no processo de cicatrização.	Todos os tipos. Indicada para peles sensíveis.
Sálvia <i>Salvia officinalis</i>	Ação antisséptica, tonificante e anti-inflamatória.	Todos os tipos. Ótima para cabelos escuros. Fortalece os fios e ajuda no controle da caspa.
Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i>	Ação antisséptica, estimulante e antioxidante.	Todos os tipos. Fortalece os cabelos.
Camomila <i>Matricaria recutita</i>	Anti-inflamatória e adstringente.	Peles mistas e oleosas. Ótima para cabelos claros.
Hibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	Antioxidante.	Todos os tipos. Ótima para cabelos escuros.
Manjeriço <i>Ocimum basilicum</i>	Tonificante, antisséptico e anti-inflamatório.	Todos os tipos.
Tomilho <i>Thymus vulgaris</i>	Adstringente, tonificante, antisséptico e anti-inflamatório.	Pele e cabelos oleosos.
Jasmim <i>Jasminum officinale</i>	Ajuda a distribuir a oleosidade e aumenta a elasticidade da pele.	Peles e cabelos secos e frágeis.
Chá verde <i>Camellia sinensis</i>	Potente antioxidante.	Todos os tipos. Desintoxica o couro cabeludo e favorece o crescimento capilar.
Centela asiática <i>Centella asiatica</i>	Estimula a circulação periférica e é antioxidante.	Todos os tipos, principalmente para peles maduras.

Existem muitas formas e modos de fazer os preparados botânicos para uso cosmético. Nesse curso introdutório, abordaremos três: chás, extrato oleoso e extrato hidroalcoólico.



Receita 1:

TÔNICO CAPILAR COM INFUSÃO DE SÁLVA | 01 UNIDADE DE 100 ML (*Salvia officinalis*)

INGREDIENTES:

- 75 ml de vinagre de maçã orgânico (75%)
- 20 ml de chá de sálvia* (5g de folhas de sálvia para 1 xícara de chá de água destilada) (20%)
- 3 ml óleo de copaíba (3%)
- 1 a 2 ml de óleo essencial de alecrim (25 a 50 gotas) (1 a 2%)

MODO DE PREPARO:

Preparar uma infusão com as folhas de sálvia, colocando as folhas em uma xícara de chá tampada com água destilada fervente e aguardar 10 minutos. Coar e esperar esfriar. Em um recipiente de vidro, misturar os outros ingredientes e acondicionar em recipiente esterilizado.

MODO DE USO:

Uso imediato. Umedecer o couro cabeludo com o tônico e massagear com as pontas dos dedos. Aguardar meia hora e depois prosseguir com a lavagem normal.

*Substituir o chá por algum extrato vegetal (ex: babosa, camomila) para aumentar o prazo de validade para 06 meses.



Receita 2:

ÓLEO DE CALÊNDULA E MACELA | 01 UNIDADE DE 100 ML (*Calendula officinalis* e *Achyrocline satureioides*)

INGREDIENTES:

- 100 ml de óleo de semente de uva (ou outro de sua preferência) (100%)
- Aproximadamente 10g a 20g de flores de calêndula e macela (20%)
- 1 ml de vitamina E (1%)
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim (0,2%)

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro claro colocar as flores secas e cobri-las com óleo. Se necessário, utilizar maior quantidade de óleo.

Aguardar a maceração por 30 dias. Coar a solução, adicionar vitamina E, oleoresina de alecrim e acondicionar em recipiente escuro esterilizado.

MODO DE USO:

Óleo corporal para hidratação e massagem. Também pode ser utilizado nas receitas de bálsamo, pomada, etc.

Validade: 06 meses.



Receita 3:

ÁGUA DE CHEIRO DE CITRONELA | 01 UNIDADE DE 100 ML

INGREDIENTES:

- 70 ml de álcool de cereais (70%)
- 30 ml de água destilada (30%)
- 20g folhas desidratadas de citronela (quantidade suficiente para encher o frasco)

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro escuro colocar as ervas secas e cobri-las com álcool de cereais e água. Se necessário, utilizar maior quantidade de álcool.

Aguardar a maceração por 30 dias em local escuro. Após esse período, coar a solução e acondicionar em recipiente esterilizado.

MODO DE USO:

Pode ser utilizado como água de cheiro para o corpo ou ambiente.

Para potencializar a tintura acrescentar até 2% de óleo essencial, no caso, de citronela.

Validade: 06 meses.

Receita 3:

ÁGUA DE CHEIRO DE CITRONELA | 01 UNIDADE DE 100 ML

INGREDIENTES:

- 70 ml de álcool de cereais (70%)
- 30 ml de água destilada (30%)
- 20g folhas desidratadas de citronela (quantidade suficiente para encher o frasco)

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro escuro colocar as folhas desidratadas e cobri-las com álcool de cereais e água.

Aguardar a maceração por 30 dias em local escuro. Após esse período, coar a solução e acondicionar em recipiente esterilizado.

MODO DE USO:

Pode ser utilizado como água de cheiro para o corpo ou ambiente.

Para potencializar a tintura acrescentar até 2% de óleo essencial, no caso, de citronela.

Validade: 06 meses.

.....

AULA 4 . Esfoliante, sais de banho e escalda-pés

Os esfoliantes auxiliam na remoção de células mortas e desobstrução dos poros, além de ajudar a ativar a circulação sanguínea e linfática local.

Os sais são utilizados desde os povos antigos para limpeza e purificação do corpo e do ambiente, rituais de batismo e nascimento e proteção espiritual. Também são utilizados para esfoliação e para ativar a circulação sanguínea.



Receita 1:

ESFOLIANTE ESPECIARIAS | 01 UNIDADE DE 60G

INGREDIENTES:

- 24g açúcar de coco ou açúcar mascavo (40%)
- 15g café em pó (25%)
- 5g canela em pó (8%)
- 15g óleo de buriti ou cenoura (25%)
- 2g de glicerina vegetal (2 a 3%)
- 1g de vitamina E (1%)
- 2ml de óleos essenciais (3%):
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de laranja doce, tangerina cravo ou canela
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de tea tree
- Opcional: 5g mel ou melado de cana de açúcar

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro, misturar os ingredientes acima na sequência descrita. Acondicionar em recipiente esterilizado.

MODO DE USO:

Colocar o esfoliante sobre a pele úmida, massagear com movimentos circulares e aguardar 10 minutos antes de enxaguar.

Validade: 06 meses.



Receita 2:

SAIS DE BANHO RELAXANTE FLORAL | 01 UNIDADE DE 110G

INGREDIENTES:

- 90g sal (sal grosso ou sal marinho)(80%)
- 5g de bicarbonato de sódio (5%)
- 5g argila vermelha (5%)
- 5g flores de jasmim (5%)
- 5g pétalas de calêndula (5%)
- 3 ml de óleos essenciais (3%):
 - 2 ml (50 gotas) de óleo essencial de lavandin
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de tea tree
- OBS: Se desejar, diminua a quantidade de ervas e substitua por sal.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro, misturar os ingredientes acima na sequência descrita. Acondicionar em recipiente esterilizado.

OBS: Caso deseje, diminua a quantidade de ervas e substitua por sal.

MODO DE USO:

Colocar um punhado dos sais na banheira. Para uso no chuveiro, massagear o corpo suavemente com os sais ou diluir a mistura previamente em uma xícara de água morna e depois despejar sobre o corpo.

Validade: 06 meses.



Receita 3:

ESCALDA-PÉS REFRESCANTE HERBAL | 01 UNIDADE DE 110G

INGREDIENTES:

- 90g sal (sal grosso ou sal marinho)(80%)
- 5g de bicarbonato de sódio (5%)
- 5g argila verde (5%)
- 5g folhas de alecrim (5%)
- 5g folhas de tomilho (5%)
- 3ml de óleos essenciais (3%):
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de alecrim
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de mentha arvensis
 - 1 ml (25 gotas) de óleo essencial de tea tree
- OBS: Se desejar, diminua a quantidade de ervas e substitua por sal.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente de vidro, misturar os ingredientes acima na sequência descrita. Acondicionar em recipiente esterilizado.

OBS: Caso deseje, diminua a quantidade de ervas e substitua por sal.

MODO DE USO:

Colocar um punhado dos sais numa bacia com água morna e deixar os pés em imersão por aproximadamente 20 minutos.

Validade: 06 meses.

AULA 5 . Óleos corporais pós-banho e para massagem

.....

Receita 1:

ÓLEO DE MASSAGEM SUBLIME | 01 UNIDADE DE 100 ML

▶ INGREDIENTES:

- 50 ml de óleo de gergelim (50%)
- 47 ml de óleo de semente de uva (47%)
- 3 ml de óleo de copaíba (3%)
- 1,5 a 2 ml de óleos essenciais (1,5 a 2%):
 - 15 gotas de óleo essencial de eucalipto
 - 15 gotas de óleo essencial de menta
 - 5 gotas de óleo essencial de tea tree (0,25%)
- 1 ml de vitamina E (1%)
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim (0,2%)

▶ MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes acima na sequência descrita e acondicionar em recipiente esterilizado.

▶ MODO DE USO:

Aplicar os óleos sobre a pele e massagear.

Validade: 06 meses.



Receita 2:

ÓLEO CORPORAL PÓS-BANHO FLORESCER | 01 UNIDADE DE 100 ML

▶ INGREDIENTES:

- 70 ml de óleo de calêndula e macela (receita da aula 03) (70%)
- 30 ml de óleo de castanha-do-pará (30%)
- 2 ml de óleos essenciais:
 - 25 gotas (1 ml) de óleo essencial de palmarosa
 - 25 gotas (1 ml) de óleo essencial de lavandin
 - 5 gotas (0,25 ml) de óleo essencial de tea tree (0,25%)
 - 1 ml de vitamina E (1%)
 - 0,2 ml de oleoresina de alecrim (0,2%)

.....

AULA 6 • Bálsamos e Pomadas

Bálsamos e pomadas são compostos pela combinação de ceras com óleos e/ou manteigas. Eles protegem a pele e formam uma película protetora que impede a perda de água pela epiderme. São excelentes para proteger áreas mais ressecadas e expostas aos fatores ambientais.



Receita 1:

LIP BALM "LUZ DO SOL" | 01 UNIDADE DE 15G

INGREDIENTES:

- 3g de cera de candelila (20%)
- 3g de extrato oleoso de sementes de urucum em óleo de semente de uva (20%)
- 9g de óleo de buriti (60%)
- 3 gotas de óleo essencial de alecrim (aproximadamente 0,25 ml) (até 0,5%)
- Opcional: 1% de vitamina E

MODO DE PREPARO:

Derreter a cera de candelila em chapa para banho-maria sem água. Retirar do fogo e acrescentar os óleos vegetais. Se a cera endurecer novamente, voltar ao fogo e misturar até ficar homogêneo. Retirar do fogo e depois que a temperatura estiver abaixo de 50°C, adicionar os óleos essenciais e a vitamina E. Despejar em recipiente esterilizado e tampar após esfriar.

MODO DE USO:

Aplicar sobre os lábios.

Validade: 06 meses.

Receita 2:

PERFUME SÓLIDO FLOR & MADEIRA | 01 UNIDADE DE 60G

INGREDIENTES:

- 15g de cera de abelha (25%)
- 45g de óleo de semente de uva (75%)
- 50 a 60 gotas de óleo essencial desejado (aproximadamente 2 ml)(3%):
 - 25 a 30 gotas de óleo essencial de patchouli
 - 25 a 30 gotas de óleo essencial de palmarosa

MODO DE PREPARO:

Derreter a cera de abelha em chapa para banho-maria sem água. Retirar do fogo e acrescentar os óleos vegetais. Se a cera endurecer, voltar ao fogo e misturar até ficar homogênea. Retirar do fogo e depois que a temperatura estiver abaixo de 50°C, adicionar os óleos essenciais. Despejar em recipiente esterilizado e tampar após esfriar.

MODO DE USO:

Aplicar nos pulsos, nuca e atrás das orelhas.

Validade: 06 meses.

Receita 3:

POMADA PARA OS PÉS | 01 UNIDADE DE 100G

INGREDIENTES:

- 15g de cera de candelila (15%)
- 15g de manteiga de cacau (15%)
- 5g de manteiga de ucuuba (5%)
- 5g de óleo de copaíba (5%)
- 10g de óleo de mamona (10%)
- 20g de óleo de neem (20%)
- 30g de óleo de girassol (30%)
- 40 gotas de óleo essencial desejado (aproximadamente 1,5 ml) (2%):
 - 15 gotas de óleo essencial de tea tree
 - 15 gotas de óleo essencial de menta
 - 10 gotas de óleo essencial de capim limão
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim

MODO DE PREPARO:

Derreter a cera de abelha e as manteigas em chapa para banho-maria sem água. Retirar do fogo e acrescentar os óleos vegetais. Se a cera endurecer, voltar ao fogo e misturar até ficar homogênea. Retirar do fogo, acrescentar a oleoresina de alecrim e depois que a temperatura estiver abaixo de 50°C, adicionar os óleos essenciais. Despejar em recipiente esterilizado e tampar após esfriar.

MODO DE USO:

Aplicar nos pés e massagear.

Validade: 06 meses.

.....

AULA 7 • Manteiga corporal e capilar

As manteigas são compostas pela combinação de óleos e manteigas vegetais e por isso, são ótimas opções para nutrir e hidratar a pele e os cabelos. Apresentam textura cremosa e aerada, podendo variar a consistência de acordo com a temperatura ambiente. A escolha dos ingredientes é que vai determinar se o produto será mais indicado para a pele ou para o cabelo, mas também é possível fazer uma manteiga que atenda às necessidades de ambos. Pesquise e use a criatividade!



Receita 1:

MANTEIGA CORPORAL COCO & GERGELIM | 01 UNIDADE DE 100G

INGREDIENTES:

- 20g de manteiga de coco babaçu (20%)
- 10g de manteiga de cupuaçu (10%)
- 35g de óleo de coco palmiste (35%)
- 35g de óleo de gergelim (35%)
- 30 a 40 gotas de óleo essencial desejado (aproximadamente 1,5 ml) (2%)
 - 20 gotas de óleo essencial de lavandin
 - 10 a 20 gotas de óleo essencial de patchouli
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim
- 1 ml de vitamina E

MODO DE PREPARO:

Derreta as manteigas e o óleo de coco palmiste em chapa para banho-maria sem água. Retire do fogo e acrescente os óleos vegetais e a oleoresina de alecrim. Misture, espere esfriar e vede o recipiente para colocá-lo em geladeira por 20 min – 30min, até a superfície da mistura ficar esbranquiçada. Retire da geladeira, acrescente os óleos essenciais e a vitamina E, bata na batedeira até chegar ao ponto de manteiga ou chantilly. Coloque imediatamente em recipientes esterilizados e tampe depois que endurecer.

MODO DE USO:

Aplicar na pele e espalhar com movimentos circulares.

Validade: 06 meses.

Observação: em temperaturas acima de 25°C, pode ser necessário guardar a manteiga em geladeira e continuar utilizando-a normalmente.

Receita 2:

MANTEIGA CAPILAR RESTAURADORA | 01 UNIDADE DE 100G

INGREDIENTES:

- 50g de manteiga de cacau (50%)
- 10g de manteiga de coco babaçu (10%)
- 5g de manteiga de ucuuba (5%)
- 25g de óleo de pracaxi (25%)
- 10g de óleo de castanha do pará (10%)
- 30 a 40 gotas de óleo essencial desejado (aproximadamente 1,5 ml) (2%):
 - 10 a 20 gotas de óleo essencial de alecrim
 - 10 gotas de óleo essencial de cedro atlas
 - 10 gotas de óleo essencial de tea tree
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim
- 1 ml de vitamina E

MODO DE PREPARO:

Derreta as manteigas e o óleo de coco palmiste em chapa para banho-maria sem água. Retire do fogo e acrescente os óleos vegetais e a oleoresina de alecrim. Misture, espere esfriar e vede o recipiente para colocá-lo em geladeira por 20 min – 30min, até a superfície da mistura ficar esbranquiçada. Retire da geladeira, acrescente os óleos essenciais e a vitamina E, bata na batedeira até chegar ao ponto de manteiga ou chantilly. Coloque imediatamente em recipientes esterilizados e tampe depois que endurecer.

MODO DE USO:

Aplicar pequena quantidade nos cabelos para umectação, como máscara capilar ou leave in.

Validade: 06 meses.

Observação: em temperaturas acima de 25°C, pode ser necessário guardar a manteiga em geladeira e continuar utilizando-a normalmente.

.....

AULA 8 • Especial de Verão



Receita 1:

DESODORANTE CREMOSO | 01 UNIDADE DE 50G

INGREDIENTES:

- 4g de cera de candelila (8%)
- 10g de manteiga de coco babaçu (20%)
- 10g de óleo de coco palmiste (20%)
- 10g de óleo de mamona (20%)
- 2g de óleo de copaíba (3%)
- 8g de bicarbonato de sódio (16%)
- 6g de polvilho doce / fécula de mandioca / farinha de araruta (12%)
- 10 gotas de óleo essencial desejado (aproximadamente 0,5 ml) (1%):
 - 5 gotas de óleo essencial de capim limão
 - 5 gotas de óleo essencial de tea tree
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim
- 1 ml de vitamina E (1%)

MODO DE PREPARO:

Derreter a cera, manteiga e óleo de coco palmiste em chapa para banho-maria sem água. Retirar do fogo e acrescentar os óleos vegetais. Se a cera endurecer, voltar ao fogo e misturar até ficar homogênea. Retirar do fogo, acrescentar a oleoresina de alecrim e os ingredientes em pó, misturar bem e depois que a temperatura estiver abaixo de 50°C, adicionar os óleos essenciais. Misturar todos os ingredientes, despejar em recipiente esterilizado e tampar após esfriar.

MODO DE USO:

Aplicar uma pequena quantidade nas axilas.

Validade: 06 meses.

Observação: o desodorante elimina o mau cheiro, mas não impede a transpiração. Em caso de alergia ao bicarbonato de sódio, é possível diminuir a quantidade ou substituí-lo por argila branca.

Receita 2:

MÁSCARA FACIAL DE ARGILA DETOX | 01 UNIDADE DE 50 ML

INGREDIENTES:

- 65g de argila verde ou outra de sua preferência (65%)
- 10 ml de água destilada (10%)
- 5 ml de extrato natural* de calêndula (aprox. 5%)
- 5 ml de extrato natural* de aloe vera (aprox. 5%)
- 8 ml de glicerina vegetal (8%)
- 5 ml de óleo de linhaça dourada (5%)
- 1 ml de óleo essencial de lavandin (25 gotas) – opcional (1%)
- 1 ml de vitamina E (1%)
- *Prefira os extratos vegetais que utilizam glicerina ao invés de propilenoglicol.

MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes líquidos e depois adicionar a argila, misturando bem até obter uma pasta homogênea. Acondicionar em recipiente esterilizado e tampar.

MODO DE USO:

Aplicar uma camada uniforme da máscara facial na pele do rosto, evitando as áreas ao redor dos olhos e lábios. Aguardar 20 minutos, enxaguar abundantemente e hidratar a pele após a remoção da máscara. Aplicar de 1 a 2 vezes por semana.

Validade: 03 meses.

Observação: substituir os extratos vegetais por chás e utilizar a máscara em até 24 horas.

Receita 3:

REPELENTE NATURAL | 01 UNIDADE DE 60 ML

INGREDIENTES:

- 21 ml de óleo de semente de uva (35%)
- 22 ml de óleo de neem (37%)
- 12 ml de óleo de andiroba (20%)
- 3 ml de óleo de copaíba (5%)
- 50 gotas de óleos essenciais de citronela, lavandin, cravo ou capim limão (aproximadamente 2 ml) (3%):
 - 25 gotas de óleo essencial de citronela (1,5%)
 - 25 gotas de óleo essencial de capim limão
- 1 ml de vitamina E (1%)
- 0,2 ml de oleoresina de alecrim (0,2%)

MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes acima na sequência descrita e acondicionar em recipiente esterilizado.

MODO DE USO:

Aplicar o óleo repelente sobre a pele e espalhar. Reaplicar a cada 02 horas ou quando necessário.

Validade: 06 meses.

.....

OBSERVAÇÕES PARA TODOS OS PRODUTOS:

- Armazenar os produtos ao abrigo da luz solar, em local seco e arejado, longe de crianças e animais domésticos. Evitar contato com olhos e boca.
- Os produtos são para uso externo em adultos. Para uso em crianças, consultar o pediatra.
- Os produtos elaborados no curso não são medicamentosos. Em caso de dúvida, procure orientações médicas.
- Na dúvida, realize um teste de sensibilidade

antes de usar um produto, espalhando um pouco do mesmo numa pequena área da face interna do antebraço. Aguarde algumas horas e observe se há algum tipo de reação no local.

- Não expor a pele ao sol após a aplicação de óleos.
- Por conter óleos essenciais, os produtos proporcionam os benefícios da aromaterapia. No entanto, informe-se com um médico, aromaterapeuta ou naturopata em caso de dúvida, pois alguns óleos essenciais podem ter efeitos adversos para mulheres gestantes e lactantes.

Lista de fornecedores

Ceras de abelha, candelila e carnaúba:

GM Ceras <http://www.gmceras.com.br/>

Óleos essenciais:

Ferquima <http://www.ferquima.com.br/>

Destilaria Bauru <http://www.destilariabauru.com.br/>

Bioessência <http://www.bioessencia.com.br/>

Laszlo <http://www.emporiolaszlo.com.br/>

Óleos, manteigas e extratos vegetais:

Destilaria Bauru <http://www.destilariabauru.com.br/>

Engetec <http://www.engenhariadasessencias.com.br/>

Vitamina E, oleoresina de alecrim, argilas:

Engetec <http://www.engenhariadasessencias.com.br/>

Água destilada, álcool de cereais, folhas e flores desidratadas, embalagens e vidrarias:

Império do Banho <http://lojaimperiodobanho.com.br/>

Água destilada, álcool de cereais, embalagens e vidrarias:

Lojas nas ruas Tabatinguera e Silveira Martins, Sé, São Paulo, SP.

Lojas de ervas aromáticas e plantas desidratadas:

Rua Santa Rosa (Zona Cerealista), Brás, São Paulo, SP.

Referências bibliográficas

BACCHINI, B. Apostila de cremes, pomadas, loções, manteigas e bálsamos. São Paulo. 40p. 2015.

BORGES, K. S.; ZAIDEN, L. C.; CRUZ, N. A. C. Oficinas de Uso de Plantas Medicinais: cultivando a saúde integral e o saber feminino. IX Congresso Brasileiro de Agroecologia. Cadernos de Agroecologia, v.10, n.3, 2015.

BORNHAUSEN, R.L. As Ervas do Sítio: história, magia, saúde, culinária e cosmética. São Paulo, Ed. M.A.S., 1991.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Plantas Medicinais nos Biomas Brasileiros. Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, Parque Estação Biológica. Brasília, DF, 2010.

EWG. Environmental Working Group. Top tips for safer products. Disponível em < <http://www.ewg.org/skindeep/top-tips-for-safer-products/> >. Acesso em: 20 de setembro de 2016.

FARRER-HALLS, G. A Bíblia da Aromaterapia: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais. São Paulo, Editora Pensamento, 2015.

FERNANDES, V.F.; ROCHA, A.C. Farmácia caseira. Coleção saberes e usos de ervas medicinais. 82p. 2016.

KFURRI, C.W. CADERNO DAS NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS: instruções práticas e preparações tradicionais da fitoterapia brasileira. Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Fitotecnia. Ed. CNPq. 60p. 2011.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil; Nativas e Exóticas. Nova Odessa, SP, Instituto Plantarum, 2002.

MALUF, S. Aromaterapia. São Paulo, Editora do autor, 2008.

NODA, H.; LOPES, R.H. O agroextrativismo como base da cadeia produtiva de cosméticos orgânicos e ecológicos. Disponível em < http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT5/GT5_LopesRNodaH.pdf >. Acesso em: 20 de setembro de 2016.

OBERLAENDER, Y. Guia Prático de Aromaterapia. 30p. 2016.

TREVISAN, C.A. História dos Cosméticos. 2011. Disponível em <<http://www.crq4.org.br/historiadoscsmeticosquimicaviva>>. Acesso em: 20 de setembro de 2016.