

Projeto Mulheres da Mata apresenta:



Cosmética Natural





Texto: Laís da Rocha Dutra

Revisão: Wanessa Marinho

Ilustrações: www.freepik.com

Diagramação: Wanessa Marinho

Índice

Quem somos?	pág 2
Saúde Integral	pág 3
Cosmética Natural: Por que aderir ?	pág 4
Como extrair propriedades medicinais dos vegetais	pág 5
Alimentos que auxiliam nos cuidados com o corpo	pág 8
Argilas	pág 9
Manteigas e Óleos Vegetais	pág 11
Receitas	pág 13

Quem somos?

O projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica” é desenvolvido pelo Programa “Mulheres e Agroecologia”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM), com o importante apoio do Fundo Socioambiental Caixa.

Este projeto busca contribuir para a superação das desigualdades de gênero, a partir do acesso das mulheres rurais às políticas públicas voltadas para a agricultura familiar. Além disso, o seu principal objetivo é fortalecer a autonomia econômica das mulheres rurais da Zona da Mata mineira.

O CTA-ZM, fundado em 1987, é uma organização da sociedade civil que promove a Agroecologia como estratégia para o desenvolvimento social e econômico da agricultura familiar. Atuando no assessoramento, na defesa e na garantia de direitos (através de programas e projetos que trabalham para o fortalecimento das famílias agricultoras, dos movimentos sociais e das organizações da sociedade civil), o CTA busca a formação e a capacitação de lideranças para intervir de forma autônoma e qualificada nas políticas públicas municipais, estaduais e federais.

Ou seja, junto a organizações de agricultores e agricultoras, povos de comunidades tradicionais, movimentos populares, universidades e instituições de pesquisa e extensão, o CTA trabalha para aumentar a participação social e fortalecer o protagonismo dos atores da região na reivindicação dos seus direitos de cidadão, assim como na construção de um modelo de agricultura sustentável.



Saúde Integral

Saúde integral é o campo da saúde e dos cuidados que se preocupa com a sintonia entre corpo saudável, mente saudável, cuidados com o meio ambiente e bom convívio social. Esse conceito de saúde integra vários elementos, sendo centrado na mudança para um estilo de vida mais simples com consumo consciente, alimentação saudável e equilibrada, prática de atividade física regular, aplicação de técnicas de relaxamento, qualidade e quantidade de sono e cuidados com a convivência.

A saúde integral se preocupa principalmente com a qualidade de vida como fonte de energia e de saúde; e com o ambiente como foco de cuidados mais duradouros. Agrega características que promovem o bem-estar coletivo e com o meio ambiente, se preocupando em deixar o mínimo possível de resquícios químicos e promovendo cada vez mais a busca pelo autoconhecimento físico, mental e psicológico.

Dessa forma a saúde integral se manifesta em várias esferas do auto-cuidado e do cuidado com o meio ambiente: práticas de medicinas alternativas, permacultura, cosmética natural, materiais de limpeza biodegradáveis, aromaterapia e atividades físicas que promovam o bem-estar estão dentro das práticas. O cuidar de si, dos outros e do meio ambiente são princípios fundamentais para compreender o conceito de saúde integral.



Cosmética Natural: Por que aderir?

A cosmética natural é o campo da saúde integral que trabalha a autoestima, os cuidados com o corpo e a saúde, e a consciência ambiental. Ela se diferencia na saúde integral porque, além de trabalhar a autoestima e o olhar com o próprio corpo, também se preocupa em ser terapêutica - com técnicas que mesclam o cuidado físico com terapias de desintoxicação, revitalização, relaxamento e reflexão.

Uma das preocupações fundamentais da cosmética natural é a composição (a origem de seus ingredientes e processos de fabricação), tendo como princípio o uso de matérias-primas vegetais, sem exploração, e o uso reduzido de derivados animais. Para suas matérias primas, a cosmética natural busca ingredientes que sejam limpos de pretrolatos e parabenos - comumente usados na cosmética convencional, mas que são altamente poluentes ao meio ambiente e nocivos ao nosso organismo.

O uso de plantas medicinais e manteigas vegetais também é forte na cosmética natural, uma vez que as manteigas são capazes de substituir uma grande variedade de compostos responsáveis pela textura e extração de princípios ativos de diversas fontes. A cosmética natural tem sido cada vez mais difundida, enquanto a cosmética convencional tem sidovem sendo cada vez mais criticada por seus conceitos puramente estéticos.

A cosmética natural busca fugir de compostos que são responsáveis por “mascarar” a real saúde da nossa pele e, conseqüentemente, do nosso organismo. E, além de incentivar a autonomia, ainda é uma atividade terapêutica e ecológica, buscando equilíbrio entre o corpo, a mente e o meio ambiente!

Como extrair propriedades medicinais dos vegetais?

A extração de propriedades das plantas medicinais e aromáticas é um importante processo da Cosmética Natural, garantindo uma melhor assimilação dos compostos e propriedades no cosmético. É um processo que deve ser cuidadosamente elaborado, seguindo as receitas e respeitando as proporções e os prazos de armazenamento e de uso – para garantir a funcionalidade do princípio ativo de cada planta! Vamos aos modos de extração:

Chás

O chá pode ser feito por decocção ou infusão.

A decocção é feita com partes mais resistentes da planta (sementes, raízes, cascas), fervendo-as na água por cerca de 10 a 20 minutos com a panela tampada. A proporção a ser respeitada deve ser de 2 colheres de sopa da planta para cada caneca de água. O preparado deve ser coado e usado no mesmo dia, ou seja, não pode ser armazenado.

A infusão é feita com plantas ricas em aromas e princípios ativos, normalmente flores e ervas. Ferva a água e, depois de fervida, derrame a água quente sobre as ervas e deixe descansar por cerca de 15 minutos em um recipiente fechado. A proporção a ser respeitada deve ser de uma caneca de água para cada colher de erva seca (ou 2 colheres de erva fresca). Coe e utilize a infusão no mesmo dia.



Maceração

A técnica da maceração consiste em colocar parte da planta que se deseja extrair as propriedades em um recipiente fechado contendo álcool 70% ou óleo ou água. A planta deve ficar completamente submersa. Deixe descansar ao abrigo da luz (entre 10 e 24 horas) e coe a mistura.

Sumo ou Suco

Esprema o fruto para retirar o suco ou triture parte da planta com um pilão para obter o sumo. Use imediatamente.

Óleos Vegetais Fixos

São óleos vegetais que tem por característica serem mais gordurosos e menos aromáticos. São constituídos por ácidos graxos e glicerol, essenciais para o funcionamento das nossas células. O óleo de coco e o de amêndoas são exemplos de óleos vegetais fixos. Esses óleos podem ser adquiridos em farmácias e mercados.



Tinturas

A tintura é uma forma de extrair as propriedades e princípios ativos das plantas medicinais e conservá-los por mais tempo. Para fazer é preciso:

- 1 parte da planta fresca para 2 partes de álcool 70%
- 1 parte da planta seca para 4 partes de álcool 70%

Também pode ser usada cachaça artesanal para substituir o álcool e a planta deve ficar completamente submersa. Espere entre 8 e 15 dias, mexendo o conteúdo por pelo menos 1 vez ao dia e mantendo o frasco em local fresco e longe de claridade. Após este período, coe, descarte o resíduo e rotule com a data e o nome da planta. Guarde ao abrigo da luz.

As tinturas podem ser usadas para uso interno, diluindo gotas em água e; para uso externo, na forma de pomadas, unguentos, cataplasmas e cosméticos.

Óleo Medicado

São preparos obtidos pela ação de “óleos carregadores” (os óleos vegetais fixos) sobre plantas secas. A técnica consiste na maceração da planta seca, submersa no óleo carregador, na proporção de uma parte da planta para 10 partes de óleo. O preparado deve “descansar” por 30 dias, em um frasco coberto por papel alumínio, e tomar sol pela manhã. O preparado deve ser agitado por duas vezes ao dia. Após os 30 dias, coe o preparado e guarde-o em um vidro de coloração escura. O óleo medicado tem a validade de 6 meses se conservado adequadamente.

Alimentos que auxiliam nos cuidados com o corpo

Abacate: A polpa do abacate possui um óleo com alto poder umectante, sendo usada para a hidratação da pele e do cabelo. Quando aplicado com algodão, remove as impurezas da pele. Deve ser usado com cautela por pessoas claras, pois seu óleo tem propriedades que funcionam como bronzeador.

Aveia: Possui efeitos hidratantes na pele. Bata um pouco de aveia com água até atingir a consistência de creme. Escorra o excesso de água (que pode ser bebida, sendo altamente hidratante). Use a aveia batida no rosto, como máscara, por aproximadamente 30 minutos.

Banana: Amasse até que vire uma “papa” e aplique na pele. A banana é rica em vitamina A, tendo efeito vitalizante para a pele.

Cenoura: Apenas a ingestão da cenoura é responsável pelo tratamento da pele, do cabelo e dos olhos. A cenoura é rica em vitamina A e B.

Manga: A casca pode ser passada na pele antes e depois de banhos de sol, pois tem propriedades que são refrescantes e hidratantes. Por ser rica em vitamina A e C, funciona também como protetor solar. Ao final do uso, o caroço pode ser um excelente sabonete.

Mamão: Rico em vitaminas A e B, possui a papaína (responsável pela regeneração de tecidos), sendo muito eficiente se usado na pele em forma de “papa”, com propriedades que hidratam e limpam. Também atua como protetor solar devido a presença de vitamina C.

Lembre-se! 

O consumo de frutas é fundamental para a hidratação do organismo como um todo. Alguns alimentos possuem a capacidade aumentar a disposição e a energia, como por exemplo, o café e o guaraná! A alimentação equilibrada é uma das chaves da saúde integral e da cosmética natural!



Argilas

A argila é um mineral de rochas sedimentares, composta por grãos muito finos de silicatos de alumínio, associados a óxidos que lhes dão diferentes tonalidades e propriedades. Confira as argilas mais usadas para a confecção de cosméticos naturais:

Argila Verde: é indicada para o tratamento de pele oleosa e acne. Tem ação adstringente, tonificante, estimulante, secativa, bactericida e cicatrizante. Se aplicada como máscara facial realiza um “peeling” natural. Nutre os tecidos com sais minerais e absorve a radiação solar, retardando o envelhecimento.

Argila Branca: é recomendada para o tratamento de peles sensíveis e desidratadas, por possuir maior teor de alumínio e por ter um pH mais semelhante ao da pele. Seus benefícios são clarear, absorver a oleosidade da pele sem desidratar e ter ação suavizante e cicatrizante. Pode ser usada na forma de máscara fácil em todos os tipos de pele, sendo indicada para quem fica muito tempo exposto ao sol.

Argila Vermelha: é mais indicada para peles sensíveis e rosadas. Tem grande capacidade de absorver a oleosidade e de renovar a estrutura das células. Por se rica em óxido de ferro e cobre, a argila vermelha auxilia na respiração das células. Uma máscara facial dessa argila é ótima para reduzir linhas de expressão.

Argila Preta: pode ser encontrada também com o nome de lama vulcânica e é muito utilizada para a desintoxicação da pele, principalmente peles oleosas. Tem ação anti-inflamatória, anti-artrósica, absorvente e anti-stress. Apresenta alto teor de alumínio e silício, e baixo percentual de ferro, sendo um potente rejuvenescedor.



Manteigas e Óleos Vegetais

Os óleos tem grande destaque na cosmética natural, pois imprimem suas características aos cosméticos e participam também da extração dos princípios ativos de ervas e outras fontes. Por isso é necessário maior cuidado ao comprar óleos para que tenham a composição mais leve, sejam mais puros e sem aditivos químicos e petrolatos.

Óleo de Abacate: Rico em vitaminas A, B1, B2, E e C, lipídeos e aminoácidos, pode ser usado no cabelo e na pele, deixando ambos nutridos e macios. Na pele é indicado para o tratamento de linhas de expressão e sinais de envelhecimento, eczemas, coceiras e psoríase. No cabelo pode ser usado para nutrição e restauração das escamas capilares.

Óleo de Amêndoas: Rico em vitaminas A e B, possui propriedades rejuvenescedoras, regeneradoras, hidratantes, amaciantes e nutritivas. Pode ser usado em peles secas e expostas ao sol e ao vento, ajuda a diminuir irritações e inflamações, e pode ser usado também como demaquilante para retirar a maquiagem. É muito utilizado por gestantes e por quem tem pele sensível, por sua capacidade de hidratação profunda e por prevenir estrias. Atua no rosto como antirrugas, colaborando para a elasticidade da pele.

Óleo de Copaíba: de forte odor amadeirado, tem propriedades anti-inflamatórias, germicidas e cicatrizantes. Pode ser usado no cabelo e na pele, e é recomendando para pós-operatórios.



Óleo de Girassol: possui alta concentração de vitamina A e B e sais minerais. É facilmente absorvido, podendo ser usado por vários tipos de pele. Tem ação emoliente e revitalizante, com elevado poder nutritivo. Pode ser usado no rosto e no corpo; e em contusões, feridas e esfolamentos.

Óleo de Coco: de odor adocicado e rico em vitaminas E e K, o óleo de coco hidrata e nutri a pele e o cabelo, sendo indicado para todos os tipos de pele. No cabelo funciona como um ótimo condicionador e hidratante, sendo usado para retardar o envelhecimento das pontas. Na pele é indicado para suavizar linhas de expressão e evitar o aparecimento de rugas.

Manteiga de Karité: é considerada um “superalimento” para a pele, uma vez que possui alto teor de vitamina E, vitamina D, provitamina A e ácidos graxos. É recomendada para processos de cicatrização, ulceração, queimaduras, fadiga muscular, para suavizar estrias e ainda atua como antioxidante. No cabelo, pode ser usada para aliviar sintomas da caspa e coceira, reparar as quebras e remendar pontas duplas.

Manteiga de Cacau: de cheiro e sabor suaves, é rica em ômega 9 e ácidos graxos. Com propriedades antioxidantes, hidratantes, emolientes e fator de proteção 10, ela forma uma barreira protetora na pele que mantém a hidratação natural. Na indústria cosmética, muitas vezes aparece associada à vitamina E, para aumentar seu poder de regenerar as células e de hidratar. Seu cheiro também libera endorfina no cérebro, o que dá sensação de bem-estar e prazer.



Você sabia?

A pele é o maior órgão do nosso corpo, e é responsável por manter equilíbrio térmico, assim como eliminar toxinas presentes em nosso organismo. Quando algo está em desarmonia em nosso corpo, a pele é um dos primeiros órgãos a se manifestar, por isso ela é tão importante para a cosmética natural. A vantagem da cosmética natural para a pele é que seus cosméticos são mais leves e livres de componentes que impedem as manifestações de sintomas na pele. Na cosmética natural é fundamental a contínua observação da pele para o autoconhecimento.

Receitas

Pó Dental

- 1 colher de gengibre em pó
- 1 colher de açafraão da terra em pó (ou cúrcuma)
- 1 colher de canela em pó
- ½ colher de cravo em pó
- ½ colher de bicarbonato
- 5 gotas de própolis



Modo de preparo: Misture delicadamente todos os ingredientes em pó. Em seguida adicione as gotas de própolis e continue a misturar até que a mistura tome consistência uniforme.

Modo de usar: Após o uso do fio dental, umedeça a escova de dentes e salpique o pó dental. Após a escovação, enxague a boca em água limpa.

Desodorante

100ml de água filtrada
95ml de álcool 70%
5ml de extrato vegetal (pode ser tintura,
óleo medicado, chá, sumo ou suco)
1 pitada de bicarbonato

Modo de preparo: Misture o álcool e o extrato vegetal até que tudo esteja completamente diluído. Depois acrescente a água e o bicarbonato, misture bem e coloque em um frasco com borrifador. Se o bicarbonato decantar, não torne a misturá-lo, pois significa que está em excesso. Para o extrato vegetal, é recomendado a tintura de sálvia e/ou calêndula, que contém princípios ativos que aliviam o suor excessivo.

Modo de usar: Pode ser necessário aplicar o desodorante algumas vezes ao dia já que, por ter a composição mais leve, o desodorante não inibe a transpiração.

Sabonete Glicerinado

200ml de água
200ml de álcool
300g de açúcar
300g de sabão em barra neutro



Modo de preparo: Comece ralando o sabão e colocando em um recipiente plástico ou esmaltado. A seguir misture a água, o álcool e o açúcar (em banho maria) até que todo o açúcar esteja dissolvido. Junte o sabão ralado e mexa em banho maria até que se dissolva completamente. Depois de dissolver todos os ingredientes, deixe a mistura mornar até atingir temperatura branda. Neste momento você pode

adicionar tinturas, partes de ervas e flores, óleos essenciais e hidratantes, de acordo com o sabonete que você deseja obter, ou não colocar nada, se você desejar uma base neutra. Depois é só colocar em forminhas de plástico ou madeira e deixar endurecer. Atenção: Não utilize recipientes de alumínio!



Sabonete de própolis e calêndula – A união da própolis, que é bactericida, com a calêndula, que é cicatrizante, proporciona à pele com acne uma cicatrização mais rápida.

Sabonete de café e menta – Ideal para lavar as mãos, ajuda a retirar o odor de cigarros e temperos. Pode ser feito com café e partes de menta seca.

Sabonete de canela – Aromático, energizante e afrodisíaco. Deve ser usado com cuidado, pois pode causar reações alérgicas.

Sabonete de barbatimão – Cuidados íntimos femininos, alivia problemas na região da vagina e as hemorróidas.

Sabonete de citronela e sálvia – Repele insetos e alivia picadas. Ideal para banho em animais.

Sabonete de aveia e mel – Para hidratação e esfoliação leve da pele.

Sabonete com óleos – Ideal para hidratação da pele, os óleos mais usados são os de coco e amêndoas.

Hidratante Corporal em Barra



- 1 xícara de manteiga de cacau
- 1 colher de sopa de óleo de semente de uva
- 2 colheres de borra de café

Modo de preparo: Derreta a manteiga de cacau (banho-maria) em um recipiente esmaltado. Adicione o óleo de semente de uva e a borra de café. Mexa levemente e coloque em uma forma para esfriar na geladeira. Depois é só desenformar e usar.

Dica: O hidratante corporal em barra é para ser usado durante o banho - a borra de café tem propriedades esfoliantes e estimulantes que atuam na retirada das células mortas da pele.

Hidratante Corporal em Pasta 1

- ½ xícara de óleo de amêndoas
- 1 xícara de água mineral
- 2 colheres de sopa de cera de abelha ralada
- 30 gotas da tintura ou extrato de sua preferência

Modo de preparo: Em banho-maria e em uma panela esmaltada, misture a cera de abelha com o óleo de amêndoas até completar a dissolução. Deixe esfriar um pouco e adicione os outros ingredientes - a água deve ser colocada aos poucos. Em seguida, bata a mistura na batedeira até atingir uma consistência cremosa e uniforme. Armazene em potes.

Hidratante Corporal em Pasta 2

- 100ml de óleo de amêndoas
- 100ml do gel da babosa
- 20 gotas da tintura ou extrato de alecrim

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. O óleo de amêndoas atingirá a textura de pasta em temperatura ambiente.

Xampu em barra Limão e Alecrim



- 1 folha de babosa
- 1 ramo de alecrim fresco
- ½ quilo de sabão glicerinado (a mesma base para o sabonete)
- 2 colheres de suco de limão
- 150ml de água filtrada
- 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas

Modo de preparo: Bata no liquidificador a água, a babosa e o alecrim. Em seguida, coloque a mistura em banho-maria e acrescente o sabão glicerinado (previamente picado em pedaços menores), mais o limão e o óleo de amêndoas. Quando o sabão glicerinado estiver derretido e a mistura estiver uniforme, despeje em uma forma retangular, deixe endurecer e corte em pedaços retangulares. Embale.

Modo de usar: Passe nos cabelos úmidos e deixe penetrar suavemente durante a esfregação. Espere agir de 15 a 20 minutos e retire enxaguando bem os cabelos em água corrente. Repita a lavagem por pelo menos 3 vezes por semana.

 Fique atenta! 

As receitas de xampu devem ser armazenadas em potes de vidro de coloração escura, longe da luz e do calor. As receitas de condicionadores devem ser usadas frescas e não devem ser armazenadas, pois apresentam alterações de cor e textura, e também oxidação. O uso correto compreende passar o xampu, enxaguar com água abundante e, em seguida, usar o condicionador.

A lavagem final também deve ser com água abundante.

Condicionador Óleo e Mel

- ½ copo de azeite de oliva
- ½ copo de óleo de amêndoas
- ½ copo de mel de abelha



Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes em uma panela esmaltada e mexa até misturar. Leve a mistura ao fogo baixo e retire antes do ponto de fervura. Deixe esfriar e guarde em potes esterilizados.

Modo de usar: Após a lavagem com o xampu, com o cabelo ainda umedecido aplique o condicionador da raiz até as pontas. Aplique a mistura fazendo uma massagem suave no cabelo e no couro cabeludo, e deixe agir por 15 a 20 minutos. Ao terminar, enxague o cabelo em água fria abundante.

Condicionador de Abacate

- 1 abacate maduro
- 1 colher de azeite de oliva
- 1 gema de ovo



Modo de preparo: Em um liquidificador coloque a polpa do abacate, o azeite e a gema do ovo. Bata em velocidade baixa até que se crie um creme liso e homogêneo. Esta receita não pode ser armazenada, o uso deve ser imediato.

Modo de usar: Após a lavagem com o xampu, aplique o condicionador de abacate no cabelo ainda úmido e deixe agir por 20 minutos. Após este tempo, enxague em água morna retirando com atenção todos os excessos.

Condicionador de Banana

- 1 banana
- 1 ovo
- 3 colheres de chá de mel
- 3 colheres de chá de leite
- 5 colheres de chá de azeite de oliva

Modo de preparo: Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma pasta lisa e homogênea. Esta receita não pode ser armazenada.

Modo de usar: Após a lavagem com o xampu, aplique o condicionador com os cabelos ainda úmidos, deixe agir por 20 minutos e lave em água fria até que saia todos os resíduos.

Lembre-se!

Ao fim de cada produção, respeitando os tempos necessários de “cura”, os produtos devem ser devidamente embalados, seguindo os conceitos de embalagens que sejam biodegradáveis passíveis de reaproveitamento. Lembre-se: a cosmética natural, além de tudo, é também uma preocupação com o meio ambiente.

A rotulagem dos produtos de cosmética natural é de extrema importância para a comercialização e o correto armazenamento. Na rotulagem deve conter a data de fabricação, uma data estimada de validade, o local, além da identificação do produtor, dos ingredientes utilizados, das formas corretas de armazenamento e precauções.

A cosmética natural, com seus baixos custos de produção, é uma alternativa viável de geração de renda. Quando preparados corretamente (com todos os cuidados de higienização e com as boas práticas necessárias) e rotulados, devem ser analisados pela vigilância sanitária municipal, e adequados as normas para a comercialização no comércio local e em feiras e eventos.

Assim como na alimentação, a seleção de ingredientes saudáveis, livres da ação de agrotóxicos e de fertilizantes químicos, é de extrema importância para a cosmética natural. A seleção dos ingredientes deve ser feita de forma consciente, dando preferência a alternativas ecologicamente mais viáveis e que priorizem o comércio local.



Para saber mais:

 AMORIM, Monthana Imai; PIAZZA, Fátima Cecília Poletto. **Uso das argilas na estética facial e corporal.** Disponível em: <[http://Siaibib01.univali.br/pdf/Monthana Imai de Amorim.pdf](http://Siaibib01.univali.br/pdf/Monthana_Imai_de_Amorim.pdf)>

 ZINE **Plantas Medicinais para Saúde Feminina.** Coletivo Caminho Natural. 2013

 **Workshop de Introdução à Cosmética Natural.** Irene Morais. 2012

 ZINE **Cosmética Natural.** Coletivo Caminho Natural. 2015

 ZINE **Somos O Que Comemos.** Coletivo Caminho Natural. 2016

 **Manual de Introdução à Cosmética Natural.** Grupo Sauipe – Saúde Integral em Permacultura. 2013

 Blog: www.papacapim.org

 Blog: www.umanosemlixo.com

A produção desta cartilha foi possível graças ao Fundo Socioambiental Caixa que financiou o Projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM).

