

# PRODUTOS NATURAIS DE HIGIENE E BELEZA

POR QUE E COMO FAZER

# Produtos naturais de higiene e beleza - por que fazer?

---

- biodegradáveis
- menos embalagens/plástico
- alergias (pele, tosses, espirros, dores de cabeça)
- substâncias tóxicas, cancerígenas
- sem produtos de origem animal e petroquímica
- economia
- praticidade/versatilidade (evito ter muitos produtos)
- possibilidade de escolha/autonomia

# RECEITAS\*

\* curso Fabi Florinda, Bela Gil

---

- DESODORANTE
- ESFOLIANTE DE CAFÉ & AÇÚCAR
- MÁSCARA DE AVEIA & ARGILA
- BÁLSAMO LABIAL



Photo by [Sarah Comeau](#) on [Unsplash](#)

# DESODORANTE



FOTO: [Blog Uma Vida Sem Lixo](#)

## Receita 1 (Bela Gil)

### Ingredientes:

- 40 ml de leite de magnésia
- 20 ml de água
- óleo essencial (opcional, cerca de 5-10 gotas)

(ou: preencher  $\frac{2}{3}$  do frasco com leite de magnésia, completar com  $\frac{1}{3}$  de água)

## Receita 2 (Fabi Florinda)

### Ingredientes:

- 15 ml de leite de magnésia
- 25 ml de água
- 20 ml de álcool (pode ser qualquer um, até mesmo cachaça)
- óleo essencial (opcional, cerca de 5-10 gotas)

### Como fazer:

Misture tudo e coloque em um frasco com spray. Agite antes de usar.

Dica: Faça em pequenas quantidades para ter sempre disponível e fresco - não deixe armazenado muito tempo, o leite de magnésia "seca" e entope os furos do spray.

*\*\*evite óleos essenciais que possam manchar a sua pele ou roupas (óleos essenciais escuros e cítricos)*

*\*\*óleos essenciais recomendados: melaleuca, lavanda, alecrim*

**Para a receita 2:** você pode diminuir a quantidade de água, substituindo por mais leite de magnésia caso sinta necessidade (efeito maior). O álcool potencializa a receita, matando as bactérias e aumentando a vida útil do desodorante.

**Outra opção:** pode usar numa embalagem *roll-on* - não precisa diluir com água

*O suor não tem cheiro! O que causa o mau odor é a reação das bactérias que vivem em nossa pele com o suor. Como as bactérias gostam de meios ácidos, ao usarmos ingredientes básicos (leite de magnésia ou bicarbonato de sódio), criamos um ambiente desfavorável ao crescimento das bactérias, inibindo o odor, mas permitindo a transpiração.*

# ESFOLIANTE de CAFÉ & AÇÚCAR



Foto: [Site Lar Natural](#)

Receita curso Fabi Florinda

## Ingredientes:

- 20 g de café (¼ xícara)
- 50 g de açúcar (¼ xícara)
- óleo vegetal até chegar em textura de areia
- 10 gotas de óleo essencial

## Como fazer:

Misture os secos e depois acrescente o óleo aos poucos até chegar na textura desejada.

Para usar, é só pegar um pouco e passar na pele molhada, massageando. Aguardar 10 minutos e depois enxaguar com água.

Esse produto tem validade bem alta, por que é feito de ingredientes secos e óleo, que se conservam muito bem. Ele dura pelo menos 6 meses.

## Usos:

Esfoliante para rosto e corpo. Use 1 vez por semana.

*\*O esfoliante ativa a circulação e desintoxica a pele.*

*\*Para peles sensíveis, usar farinha ou açúcar mais fino (bater no liquidificador). Ingrediente em pó/granulado + líquido vão formar uma pasta e ajudar na aplicação: esse líquido pode ser chá, óleos vegetais ou pastinha de frutas (abacate).*

*\*\*\*Importante! Ingredientes frescos não podem ser usados em produtos que ficarão armazenados - se fizer, usar no mesmo dia.*

*\*No lugar do café seco em pó, pode ser usada a borra de café. Neste caso, vale a regra dos ingredientes frescos: usar no mesmo dia!*

*\*sugestões óleo vegetal: azeite de oliva, óleo de coco (pode ser necessário derreter em banho maria), óleo de castanha, óleo de abacate // \*sugestões óleo essencial: laranja doce, lavanda*

# MÁSCARA DE AVEIA



Photo by [Andrea Tummons](#) on [Unsplash](#)

*Receita curso Fabi Florinda*

## **Ingredientes:**

- ¼ xícara de aveia
- 2 colheres de sopa de argila branca em pó
- 1 colher de sopa de camomila (seca, erva para chá)

## **Como fazer:**

Bata tudo no liquidificador até obter um pó homogêneo. Armazene em um pote. Para usar é só misturar uma colher de sopa rasa do pó com água até formar uma pastinha. Você pode fazer essa mistura na palma da mão mesmo ou numa tigela.

## **Usos:**

Use como máscara aplicando uma camada mais grossa e deixando no rosto por 15 minutos. Depois é só enxaguar com água!

Outra opção é passar no rosto massageando para usar como um esfoliante leve e limpar a pele. Pode substituir o uso do sabonete facial diário.

Esse produto é 100% seco, então dura muito! No mínimo 2 anos se armazenado em um pote bem fechado.

*\*A aveia deixa a pele mais macia e, da mesma forma que a camomila, possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias acalmando até a pele mais sensível. Estes ingredientes são ótimos para quem está com a pele inflamada ou irritada. A argila tem a propriedade de desintoxicar a pele, ela “puxa” as toxinas e células mortas.*

# BÁLSAMO LABIAL



[Foto Blog FrugalMomeh](#)

*Receita curso Fabi Florinda*

## **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa (5 gramas) de cera de abelha
- 1 colher de sopa (5 gramas) de manteiga de cacau
- 1 colher de sopa (10 gramas) de óleo de coco
- 2 gotas de óleo essencial (opcional)

## **Como fazer:**

Derreter a cera, a manteiga e o óleo de coco em banho maria. Quando estiver líquido e homogêneo, adicionar rapidamente as gotas de óleo essencial, misturar e colocar no recipiente desejado. Aguarde endurecer para usar.

## **Usos:**

Apesar de ser chamado de bálsamo labial, além de hidratar os lábios, ele pode hidratar outras partes do seu corpo. O bálsamo é um hidratante super potente, então deve ser usado em partes da pele mais secas, como cotovelos, cutículas, nariz ressecado, pés.

*\*O bálsamo tem validade indeterminada, desde que seja armazenado bem fechado e longe da luz solar direta.*



(47) 3029.5080 | (47) 9 9610.4874

[contato@rastro.eco.br](mailto:contato@rastro.eco.br)

[www.rastro.eco.br](http://www.rastro.eco.br)