



YAM

GUIA PRÁTICO

COMO FAZER COSMÉTICOS NATURAIS

Por Cosmetologia do Bem

Receitas de cosméticos feitos em casa para você se aproximar de um cuidado mais natural com o corpo e reverenciar a natureza - a sua e a que a Terra nos deu



SUMÁRIO

- 01 *Por Que Fazer Seus Cosméticos*
- 04 *Desodorante Líquido*
- 07 *Chantilly Corporal*
- 10 *Óleo de Banho*
- 13 *Desodorante Cremoso*
- 15 *Máscara de Argila*
- 17 *Tônico Facial Sólido*
- 20 *Lip Balm Vegano*
- 23 *Sobre Este Guia*

POR QUE FAZER SEUS COSMÉTICOS

Parece que o mundo tem nos colocado constantemente em um piloto automático no qual tudo está dado e pronto e, a nós, cabe apenas consumir, sem questionar. Usamos produtos cheios de substâncias químicas das quais não sabemos sobre efeitos adversos em nosso corpo e nos afastamos do que a natureza, generosa, tem a nos oferecer.

Experimentar produzir seu próprio cosmético pode ajudar você a se aproximar das suas necessidades verdadeiras (por que evitamos tanto transpirar, se é uma maneira do corpo manter sua temperatura corporal?) e a questionar algumas práticas (por que um produto deve fazer tanta espuma se o componente que dá esse efeito não é bom pra gente e nem para o planeta?), a reconhecer ingredientes que são prejudiciais à saúde e, ainda, integrar um cuidado mais natural que valoriza a sua beleza e seu bem-estar mais genuínos.

Yara Carvalho, engenheira de controle e automação, e **Renata Franco**, engenheira química, são duas amigas que se conheceram na faculdade. Dedicadas a questionar o que estava por trás dos cosméticos, elas se uniram para estudar mais sobre a indústria e a compartilhar esse conhecimento com mais gente. Para elas, a informação é o primeiro passo para a transformação.

Foi aí que nasceu a **Cosmetologia do Bem**, que traz conhecimento sobre a formulação dos cosméticos e apresenta um conteúdo para quem deseja se aprofundar no preparo de receitas mais saudáveis para o corpo. Juntos, compartilhamos, aqui, sete receitas para inspirá-lo a desacelerar, a se olhar com mais gentileza e a experimentar produtos que você fez, com o cuidado de suas mãos e o valor da sua intenção.

Esperamos que, ao separar materiais, ao misturá-los e ao utilizá-los, novas possibilidades de cuidado se apresentem. E que você se conecte ainda mais com o poder transformador que mora em suas escolhas.



Desodorante Líquido

Esta receita leva só dois ingredientes - leite de magnésia e óleo essencial de melaleuca - e nos ajuda a respeitar o nosso corpo e a repensar nossos hábitos com o uso de desodorantes.

É que, infelizmente, a maioria das opções encontradas nas prateleiras de perfumarias e supermercados está repleta de substâncias potencialmente ou até comprovadamente danosas ao nosso organismo, como **cloridrato de alumínio, fragrâncias sintéticas, compostos butilados, parabenos, ftalatos, triclosan e outros.**

Além disso, cultivamos a ideia de que transpirar é ruim, e que isso, por si só, é o que causa mau-cheiro nas axilas. Mas usar antitranspirantes impede um importante processo natural do organismo: suar. Por isso, o que consideramos ideal para prevenir o odor é atuar na causa, ou seja, um desodorante capaz de prevenir o desenvolvimento das bactérias nas axilas – são elas que causam cheiro ruim, e não o suor em si. É o pH levemente ácido da pele junto à umidade fornecida pelo suor que facilita o desenvolvimento das bactérias e são elas que fazem surgir o cheiro desagradável.

Desodorante Líquido

Ingredientes

100 mL de leite de magnésia

22 gotas de óleo essencial de melaleuca

Modo de preparo

Apenas adicione as gotas do óleo essencial ao leite de magnésia e agite para misturar. Reutilize uma embalagem roll-on para facilitar o uso.

Prazo de validade

Considere a validade do leite de magnésia que você comprou.

Benefícios desta receita

O leite de magnésia possui um pH elevado, criando uma condição desfavorável às bactérias, enquanto o óleo essencial de melaleuca é especialmente conhecido por ser antimicrobiano. Lembre-se que este não é um antitranspirante. **Aproveite a oportunidade de deixar seu corpo funcionar**, e observe a necessidade de reaplicar o desodorante ao longo do dia (já que ele não possui substâncias sintéticas fixadoras como as versões convencionais).



Chantilly Corporal

Esta receita nos mostra como podemos trazer tantos benefícios para a pele com um cosmético feito em casa. A manteiga corporal é indicada para regiões bem secas do corpo, como joelhos, cotovelos, pés ou para aquelas fases em que a pele pede mais hidratação. E a hidratação intensa vem dos óleos e manteigas. Por esse motivo, é um creme mais pesado, de textura mais oleosa.

Chantilly Corporal

Ingredientes

100g de manteiga de karité
53g de óleo de abacate
22g de óleo de coco babaçu
12g de manteiga de cacau
12g de óleo de linhaça
50 gotas de óleo essencial de laranja doce

Dica das especialistas

Ao comprar os ingredientes, priorize aqueles prensados a frio.

Faça uma boa pesquisa em casas de produtos naturais e na internet para encontrar boas opções com preços justos

Modo de preparo

1. Em um recipiente de vidro, coloque em banho-maria o óleo de babaçu, a manteiga de karité e a manteiga de cacau até derreterem por completo. Como a manteiga de cacau demora mais para derreter, coloque-a em pedaços pequenos para acelerar seu derretimento. Cuidado para não deixar muito tempo e superaquecer os óleos, pois assim eles podem perder suas propriedades.
2. Após a mistura ter derretido, retire do banho-maria e adicione o óleo de abacate e o óleo de linhaça. Mexa suavemente.
3. Espere esfriar um pouco e leve a mistura à geladeira por 15 minutos, até que ela fique mais grossa e densa, quase dura.
4. Retire da geladeira e adicione o óleo essencial de laranja doce.

5. Bata a mistura com uma batedeira até atingir a consistência de chantilly e leve à geladeira por 12 horas. Pronto! Seu chantilly corporal já pode ser usado.

Prazo de Validade

Por ser uma mistura que não leva água na composição, essa formulação dura cerca de 6 meses. Verifique a data de validade dos ingredientes que colocou na receita: ela deve ser igual ou superior a 6 meses.

Benefícios da receita

A manteiga de karité é bastante hidratante e também tem propriedades de proteção da pele contra os danos do sol. Há registros de que ela também é boa na prevenção de estrias, na cicatrização e no combate à psoríase. A manteiga de cacau é rapidamente absorvida na camada mais externa da pele; o óleo de babaçu é bastante nutritivo e o óleo de abacate é **rico em aminoácidos, vitaminas A, D e E e potássio**, ótimo para peles muito secas ou maduras. Já o óleo de linhaça é antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce das células, e o de laranja doce tem propriedades antidepressivas, antissépticas, combate o inchaço e também é desintoxicante.



Óleo de Banho

Fácil de fazer, esta receita pode ser usada logo após o banho e deixa a pele hidratada na medida. Ótima para um banho relaxante antes de dormir, graças às propriedades da lavanda. Depois de passar o óleo, você pode dar uma leve enxaguada antes de se secar.

Óleo de Banho

Ingredientes

100 ml de óleo de coco

22 gotas de óleo essencial de lavanda

Dica das especialistas

Se você mora em locais mais frios ou se o dia estiver com temperaturas mais amenas, o óleo de coco pode endurecer. Basta colocar o potinho debaixo da água do chuveiro enquanto estiver no banho para ele voltar ao estado líquido. **Os óleos de coco, coco palmiste e coco babaçu são semelhantes e podem ser substituídos entre si nessa receita.** A variação será no aroma característico de cada um.

Modo de preparo

Misture o óleo essencial ao óleo de coco e agite. Coloque em um potinho de vidro e pronto.

Prazo de validade

Por ser uma mistura que não leva água em sua composição, essa receita dura cerca de 6 meses – desde que a validade dos ingredientes também seja igual ou superior a esse tempo.

Benefícios da receita

Muitos óleos corporais naturais comprados no mercado não possuem a quantidade de óleo essencial suficiente para que você usufrua das suas propriedades terapêuticas, além de vários deles conterem substâncias nocivas. Fazendo a sua própria receita, você garante a eficácia dos ingredientes. O óleo de coco é um óleo cremoso e com um aroma delicioso extraído da polpa do coco. Mantém a pele macia e hidratada e, graças ao ácido láurico, o óleo ainda tem propriedades antibacterianas, protegendo ainda mais a pele. O óleo essencial de lavanda é o principal óleo para combater o estresse, pois a lavanda acalma e tranquiliza, ajudando a combater a insônia, a variação de humor e a tensão nervosa. Além disso, também é **anti-inflamatória e antifúngica.**



Desodorante Cremoso

Esta é outra opção de desodorante natural que você pode experimentar, valorizando os processos naturais do nosso corpo como a transpiração, (importante forma de regulação térmica e eliminação de toxinas do nosso organismo) e evitando apenas o mau-cheiro, que é causado pelo surgimento de bactérias na região e não pelo suor em si.

Desodorante Cremoso

Ingredientes

2 colheres de sopa de araruta em pó (*você pode substituir por amido de milho ou fécula de batata, mas preferimos a araruta*)

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de sopa de manteiga de cupuaçu

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e leve ao banho-maria para derreter e homogeneizar a mistura. 2. Despeje a mistura em um potinho e leve à geladeira para esfriar e solidificar. Pronto! Agora é só passar nas axilas.

Prazo de validade

Por não levar água em sua composição, a validade é de 6 meses, desde que a validade dos ingredientes utilizados também seja igual ou superior a este prazo.

Benefícios da receita

O bicarbonato de sódio possui um pH elevado (básico) e desempenha a mesma função do leite de magnésia, impedindo a formação de um ambiente propício para o desenvolvimento de microrganismos. O óleo de coco, como você já sabe, é antibacteriano e um bom hidratante. **A araruta garante uma textura mais seca à mistura e funciona como um espessante natural.** A manteiga de cupuaçu ajuda a manter a consistência cremosa do desodorante à temperatura ambiente e é o veículo que permite agregar as outras substâncias.



Máscara de Argila

Feita com argila verde, cúrcuma e chá verde, esta receita é tão simples e eficaz que logo na primeira aplicação já dá para sentir a pele mais macia. Ela rende bastante, então, se fizer só para você mesmo, pode usar metade da quantidade proposta nos ingredientes.

Máscara de Argila

Ingredientes

100g de argila verde

60ml de chá feito com a erva chá verde

30g de mel

30g de cúrcuma em pó

Modo de preparo

1. Misture a argila e a cúrcuma. 2. Acrescente a infusão de chá verde e, por fim, o mel ou a glicerina. 3. Espere 20 minutos e aplique a máscara no rosto até que ela comece a secar. Então, lave a pele em água fria para retirá-la.

Prazo de validade

A receita pode durar até 3 dias se conservada na geladeira. **O ideal é fazer a mistura na hora em que for usar.**

Dica das especialistas

Para uma receita vegana, substitua o mel pela glicerina, que é um ótimo agente umectante – só não é antibacteriana.

Benefícios da receita

A cúrcuma possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e cicatrizantes. O chá verde é antioxidante e o mel, além de antibacteriano, não permite que a argila seque rápido demais. A argila verde é boa para quem tem pele oleosa e com acne, e tem diversos benefícios: ação adstringente, tonificante, secativa, bactericida, analgésica, cicatrizante, esfoliante e também promove a desintoxicação da pele.



Tônico Facial Sólido

Tonificantes e vaporizadores são ótimos para ajudar na limpeza e purificação da pele, preparando-a para receber a hidratação. Essa receita é uma boa opção para se fazer após lavar o rosto e antes de esfoliá-lo e hidratá-lo.

Tônico Facial Sólido

Ingredientes

- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de sopa de cremor tártaro ou ácido cítrico
- 1/2 colher de sopa de sal amargo (sulfato de magnésio)
- 1/2 colher de sopa de amido de milho ou araruta em pó
- 1/2 colher de chá de água
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 22 gotas de óleo essencial de melaleuca

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes sólidos em um recipiente e os líquidos em outro. 2. Adicione lentamente a mistura líquida à mistura sólida, mexendo muito bem até incorporar o líquido ao pó e a mistura ser compactada e modelada. Não se assuste se isso parecer impossível no começo. Confie: vai dar certo. 3. Agora é só colocar em uma forminha e deixar durante 12 horas na geladeira. É isso que vai garantir que a pastilha fique durinha e desenforme sem quebrar.

Prazo de validade

Cerca de 3 meses

Dica das especialistas

O sal amargo pode ser facilmente encontrado em farmácias.

O bicarbonato de sódio, cremor tártaro e/ou ácido cítrico e o amido de milho são vendidos em supermercados.

Como usar seu tônico facial sólido

Dissolva a pastilha em uma vasilha com água bem quente para liberar o vapor, que estimula a abertura dos poros e permite a absorção do óleo essencial. Depois, coloque uma toalha sobre sua cabeça para impedir que o vapor se disperse e você possa desfrutar dos benefícios dessa receita. Assim que a pastilha terminar de efervescer, remova a toalha e gentilmente seque seu rosto. Você pode colocar a água da vasilha em um frasco com borrifador spray e guardar na geladeira por até uma semana. Use para uma borrifada refrescante sempre que precisar.

Benefícios da receita

O óleo essencial de melaleuca é conhecido por suas propriedades antibacterianas e antissépticas, e ajuda a prevenir o surgimento da acne. A combinação dos ingredientes com água quente favorece a liberação de vapor e do óleo essencial. **Com os poros abertos sua pele recebe melhor as propriedades do óleo essencial.**

Lip Balm Vegano

Essa receita simples e eficiente traz os benefícios da ucuuba, que ajuda a manter os lábios saudáveis e hidratados.



Lip Balm Vegano

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga de ucuuba
- 1 colher de sopa de manteiga de cacau
- 1 colher de sopa de manteiga de cupuaçu
- 1 colher de chá de cacau
- 1 pitada de canela*
- 3 gotinhas de extrato de baunilha*

**Ingredientes opcionais, usados aqui para dar à receita um aroma especial*

Modo de preparo

1. Leve as manteigas para derreter em banho-maria. Coloque primeiro a ucuuba, em seguida a manteiga de cacau e, por último, a de cupuaçu. É importante respeitar essa ordem para evitar o aquecimento desnecessário de ingredientes que derretem mais rápido.
2. Retire as manteigas do banho-maria e misture os outros ingredientes.
3. **Envase, de preferência em uma embalagem de batom.** É que a mistura fica bem durinha e não é prático de aplicar com os dedos se colocada em potinhos.

Prazo de validade

12 meses

Benefícios da receita

Com manteigas extremamente hidratantes, esse Lip Balm Vegano derrete facilmente em contato com os lábios, graças a uma consistência fluida. Hidratação essencial para essa região tão sensível e delicada do nosso corpo.

Dica das especialistas

Se você morar em uma região de clima muito quente, pode ser que seu lip balm fique com uma consistência mais cremosa e você tenha que optar por utilizar 5g de cera de carnaúba se quiser colocá-lo em bastão.

Sobre Este Guia

As receitas do guia **Como Fazer Cosméticos Naturais** foram cedidas especialmente para **YAM** por Renata Franco e Yara Carvalho, que elaboram e testam receitas em busca de levar mais informação e transformação por meio da **Cosmetologia do Bem**, e também ensinam mais de 100 formulações no Programa Cosmetologia Do Bem, para quem deseja se aprofundar no assunto. Mais informações no curso.cosmetologiadobem.com.br.

COSMETOLOGIA DO BEM
beleza e saúde em harmonia

Vale lembrar que as informações deste guia não pretendem substituir indicações dermatológicas e a consulta com um dermatologista é necessária para indicar tratamentos e avaliar alergias.

O fato dos ingredientes serem naturais não significa que não possam apresentar reações alérgicas. Por isso, esteja atento sempre que alguma reação adversa aparecer. E consulte seu dermatologista para verificar a possibilidade de trocar produtos por versões mais naturais.

Esperamos que este Guia se torne um companheiro em suas aventuras na cosmetologia natural, e o ajude a se conectar com tantas possibilidades de cuidado que respeitam e cuidam do nosso corpo, reverenciando a natureza.

YAM

COMO FAZER COSMÉTICOS NATURAIS

YAM.COM.VC

