Viridis

Coleção Saberes e Usos de Ervas Medicinais

Fitocosmética . Vera Fróes

Fascículo I

Fitocosmética

saúde e beleza com a natureza

Coleção Saberes e usos de Ervas Medicinais

VERA FRÓES

2014

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO..... 1
HISTÓRICO..... 2
ALIMENTAÇÃO..... 6
ERVAS DANINHAS..... 8
SUCOS DE CLOROFILA..... 9
ERVAS REJUVENESCEDORAS..... 10
CUIDADOS COM A PELE..... 13
LIMPEZA DE PELE..... 15
TONIFICAÇÃO..... 17
HIDRATAÇÃO..... 19
NUTRIÇÃO..... 21
CABELOS..... 24
CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 28
ANEXO - AROMATERAPIA..... 29
BIBLIOGRAFIA..... 31

APRESENTAÇÃO

Eu sempre senti muito prazer em manipular colônias, óleos e pomadas utilizando plantas aromáticas do jardim e espécies da floresta amazônica. Minha grande incentivadora foi a herbalista Maly Caran, bruxa assumida, que fazia manipulações maravilhosas, transformando ervas, óleos essenciais, mel e outros ingredientes em cremes aromáticos, sabonetes deliciosos e xampus eficazes que eu comprava estoques nos cursos, como raridade.

Ela dizia que toda boa manipuladora de ervas era também uma boa cozinheira, e que esta energia deveria se estender na preparação dos alimentos. Eu me preocupava se o inverso também seria verdade, pois minhas aptidões na cozinha eram um desastre. Nesta época, início da década de 90, meus interesses estavam voltados para o estudo das plantas psicoativas e seus efeitos terapêuticos na psique, mas logo ampliei meus conhecimentos percebendo que cuidar do corpo com produtos naturais, misturando ingredientes e criando fórmulas era um ato de magia e de amor. A alimentação foi um toque que veio logo em seguida, naquela época açúcar branco e carne vermelha já não entravam lá em casa, abusávamos sim, do peixe e do suco de açaí, quase desconhecido no Rio naquele tempo.

Percebi que beleza e saúde estavam intimamente ligadas, era possível obter a beleza através da saúde, lançando mão de ervas, flores, frutos, óleos, vitaminas e uma boa combinação de alimentos.

A Fitocosmética, a cosmética com as ervas, representa uma verdadeira alquimia, transformando fragrâncias, extratos, substâncias vegetais e minerais em produtos de beleza saudáveis.

Já foi provada a relação existente entre aromas e os impulsos mais profundos do homem, contribuindo para o equilíbrio da personalidade e abrindo portas para estados de consciência mais elevados.

A Fitocosmética é um convite para a revitalização e o rejuvenescimento, estimula o cuidar de si com carinho, eleva a autoestima, proporcionando infinitas possibilidades de tratamentos oferecidos pela mãe natureza.

Alegria, bem estar e satisfação irradiam ações e pensamentos positivos, em benefício do outro e do planeta.

Saudações perfumadas,

Vera Fróes

Receitas do tempo da vovó foram reativadas e valorizadas, em grande parte por causa do desencanto com drogas sintéticas, uso excessivo de antibióticos e os elevados preços da cosmética nacional e internacional. De qualquer forma, fazer os seus próprios fitoterápicos significa uma aproximação maior da natureza e o resgate de artes antigas, como a fitocosmética e a perfumaria.

Desde a antiguidade o homem utiliza substancias naturais, vegetais e animais, para fabricar produtos destinados à beleza e a saúde.

Os egípcios, há 3000 anos, eram os mestres na perfumaria e desenvolveram a tecnologia da arte de embalsamar. Criavam complicadas fórmulas, combinando substâncias de origem animal, vegetal e mineral. Usavam muita babosa (Aloe vera) como creme hidratante da pele e no tratamento dos cabelos. Davam especial atenção às ervas aromáticas, pois acreditavam que os aromas protegiam contra os espíritos das doenças.

No Egito, a religião estava em 1° lugar, a guerra em 2° e em 3° lugar a indústria de perfumes e óleos. Estas substâncias eram tidas como segredo de Estado, levavam os escravos de olhos vendados para o local de trabalho.

A arte da perfumaria tem, na verdade, seus indícios na pré-história, quando o primeiro fogo queimou a madeira e folhas aromáticas, mas o primeiro manuscrito da arte da perfumaria data de 1550 a.C., no papiro de Ebers.

Os egípcios dedicavam parte de suas vidas à cerimônias litúrgicas; os sacerdotes entoavam cânticos, enquanto os alunos misturavam os ingredientes, macerando e pulverizando as ervas durante meses. Usavam muitos óleos aromáticos para proteção da pele, como por exemplo, o Khol, substância preta em volta dos olhos que protegia as pálpebras das queimaduras solares, que foi a origem da sombra.

O hábito de usar perfumes era tão importante que indicava a posição social do indivíduo. As mulheres usavam brincos ocos cheios de substancias aromáticas, as roupas eram guardadas e lavadas com perfume. O prestígio da arte da perfumaria se manteve por toda a Antiguidade a atravessou séculos.

Em Roma, as “termas romanas” ficaram famosas pelo uso de essências, banhos de leite, máscaras de beleza de farinha, urina de bebês para escovar os dentes, e spray perfumado soprado da boca dos escravos para aromatizar os cabelos dos senhores. As orgias dos romanos também eram uma orgia de perfumes, eles difundiram o uso da menta (braços); mangerona (sobrancelhas) e alecrim (cabelos).

Nero era maníaco por rosas, tanto a flor, quanto o perfume e a cor. Os travesseiros eram acolchoados de pétalas de rosas, coroava-se com elas, e o banho de vinho de rosas era a sensação. No funeral de sua esposa Nero queimou uma imensa quantidade de óleos essenciais igual à produção de 10 anos de madeiras aromáticas da Arábia.

Se na Antiguidade a cosmética e a perfumaria eram largamente usadas, na Idade Média houve um declino, pois a Igreja pregava modéstia e simplicidade.

Ainda que nos cultos empregava-se as propriedades antissépticas dos perfumes contra pragas e pestes.

No Renascimento todas as artes ressurgiram, inclusive a arte da perfumaria. Em Veneza – encontro do Ocidente com o Oriente – tudo era perfumado: palácios, móveis, cortinas, jóias, roupas, animais de estimação e até pássaros raros, uma loucura de exagero.

Em 1553, Catarina de Médices casa-se com Henrique II da França e leva para lá um arsenal de óleos e perfumes, incentivando a fundação da indústria de perfumes em Grasse, que se tornou o maior centro de cultivo de ervas e flores para perfumes. Hoje a França é considerada a pátria de todas as invenções perfumistas e cosméticas.

Naquela época e até o séc. XVIII o uso de perfume só aumentava, enquanto que os hábitos de higiene diminuíam e para amenizar o mau cheiro, multiplicavam-se os aromas. O uso imoderado do tabaco vindo do novo mundo servia para anestesiar o olfato e assim disfarçar o cheiro. No reino de Luís XIV, um frasco de elixir de rosas custava o equivalente à três castiçais de prata. Os perfumistas eram ricos, poderosos e altamente considerados.

O século XVIII, chamado de século das luzes, consagrou paris como o lugar no mundo da moda e do luxo. Foi criada a primeira Água de Colônia, por Jean Marie Farina, e a primeira Água Florida, difundida por Maria Antonieta e por toda a corte.

A Revolução francesa acabou com a novidade, substituindo pelo cheiro de sangue, não que eu seja contra essa revolução burguesa, a situação do povo estava crítica. De forma que uma pessoa perfumada era mal vista, identificada com a aristocracia e considerada um inimigo da república. Os aristocratas subiam na guilhotina perfumados e elegantes, ao menos morrer com classe... enquanto isso os higienistas e filósofos faziam campanha para acabar com a sujeira.

Se no século XIX os perfumes mais usados continham patchouly para fixar o aroma, com a Revolução Industrial, as distancias diminuíram e o mundo moderno começou a imitar Paris, e virou moda usar perfumes de reis e rainhas, como a rainha Vitória, a Imperatriz Sissi e intelectuais de sucesso como Balzac e Baudelaire.

O uso da química revolucionou a perfumaria e os costureiros acordaram para este filão, como Chanel, Lanvin e até personalidades como Picasso.

Os perfumes mais caros e procurados no mundo são de rosas, da Bulgária, e jasmim, de Grasse, na França. Um bom nariz pode reconhecer 3500 aromas diferentes. Os especialistas dividem os aromas em grandes famílias:

1ª FLORAL (várias flores): rosa, jasmim, violeta, etc... Ex.: “Dioríssimo”, da Dior e “L’Air Du Temps”, de Nina Ricci.

2ª CHIPRES (mais pesado que os florais): patchouly, bergamota etc... Ex.: “Femme”, de Rochas, e “Azarro”.

3ª AMBRE (pesados e muito doces): Ex.: “Opinum”, de Saint Laurent.

4ª COUROS (perfumes masculinos, mas também agradam as mulheres): quentes e originais. Ex.: “Cabochard”, de Grés e “Cuir de Russi”, de Chanel.

Alguns perfumes e fixadores de origem animal são raros e caros e sem piedade, como por exemplo, o civette (secreção marrom das glândulas sexuais do rato almiscarado); o âmbar cinzento (secreção intestinal dos cachalotes); musk

(secreção das glândulas abdominais de uma cabra do Tibet); e o castoreum (secreção em volta do ânus do castor da Rússia).

A química pode conseguir qualquer cheiro e produzir perfumes sintéticos caríssimos, mas perde-se a quintessência, o óleo essencial, a alma da planta, pois o cheiro artificial não tem os poderes curativos do produto natural.

O mais importante é criarmos o nosso próprio perfume, transformando uma simples água de cheiro num aroma especial ou numa colônia, utilizando os produtos vegetais que a natureza nos oferece: raízes, tubérculos, rizomas, folhas, flores, cascas, madeiras, grãos e especiarias.

Os alimentos naturais que tanto nos fazem bem internamente – frutas, legumes, verduras, iogurte – também podem nos beneficiar esteticamente, basta que se utilizem corretamente as receitas e produtos de boa qualidade, sem agrotóxicos.

É bom lembrar que as mulheres mais bonitas da história, como Cleópatra, madame Pompidou e a rainha da Hungria manipulavam seus próprios produtos de beleza, utilizando seus conhecimentos na mistura de ervas, frutas, mel, verduras e essências.

A água da rainha da Hungria, de 1235, faz sucesso até hoje. Conta-se que seu diário foi encontrado séculos depois, onde ela relatava que estava acamada há 12 anos sem poder andar por causa do reumatismo. Teve um sonho onde um anjo disfarçado de ermitão ofereceu-lhe uma receita, que após um ano de uso ela recuperou a saúde e a beleza, a ponto de ser pedida em casamento pelo rei da Polônia.

Cada vez mais, mulheres e homens estão usando produtos naturais na manutenção da beleza interna e externa. A medicina herbal é um movimento crescente no mundo inteiro em direção a sustentabilidade do planeta, um tratamento preventivo e curativo.

A descoberta de novos ativos e novas fórmulas vêm unir o conhecimento popular e o científico para que se tenha tranqüilidade em experimentar e a satisfação de criar fitocosméticos com tudo o que a natureza oferece de graça, exigindo apenas cuidado e respeito.

RECEITA DA ÁGUA DA RAINHA DA HUNGRIA

3 partes de tintura de alecrim (Rosamarinus officinalis)
1 parte de tintura de alfazema (Lavandula officinalis)
600 ml de álcool de cereais
40 g de ervas bem amassadas

Deixar em maceração por 1 mês. Coar, tomar como extrato alcoólico e passar nas juntas doloridas friccionando. Esta água era indicada também para aumentar a integridade e a espiritualidade da mulher.

ÁGUAS FLORIDAS

3 xícaras de álcool de cereais
1 xícara de água destilada
50 g de ervas aromáticas (jasmim, patchouly, alfazema, salvia, alecrim, melissa, camomila ou calêndula)
1 punhado de pétalas de rosas frescas
10 gotas de óleo essencial (ou essência)

Deixa em maceração por 72 horas, não precisa coar. Usar após o banho ou para aromatizar a água da banheira.

COLÔNIA DE ALFAZEMA – 1 litro

90% de álcool de cereais
5% de água destilada
3% de essência de alfazema
2% de óleo essencial de alfazema
20-30 g de ervas
20 ml de fixador neutro

Diluir completamente o fixador no álcool de cereais agitando-o por 1 a 2 minutos. Deixar em maceração por 3 dias em local escuro, agitando de vez em quando. Acrescentar a água destilada, a essência e a erva, deixando mais 3 dias, por fim acrescentar o óleo essencial. Deixar em maceração mais 5 dias. Coar e envazar. O óleo essencial pode ser substituído apenas por essência.

ALIMENTAÇÃO

"Açúcar + gordura = sepultura"

Se estamos intoxicados por alimentos e medicamentos, desgastados pelo meio ambiente e estressados físico, mental e emocionalmente, estamos no processo de **desvitalização e envelhecimento precoce**.

A boa saúde, propiciada pela alimentação natural, é sinônimo de peles e cabelos saudáveis. Certos tipos de alimentos como sorvete, chocolate, doces e enlatados (podres delícias) tornam o sangue ácido, fonte de toda doença. Percebemos assim que a beleza vai além da aparência externa, pois depende do

funcionamento interno do nosso corpo.

Boa alimentação se dá com o consumo de frutas, legumes, cereais, sementes, verduras, nozes, cogumelos, brotos, algas e sucos de clorofila. O homem possui o "intestino longo", a carne consumida apodrece liberando várias toxinas no organismo, enquanto que os animais carnívoros possuem "intestino curto" e um processo da digestão rápida.

Certas misturas de alimentos causam uma fermentação interna, que é responsável pela queimação e pela má digestão, princípio de todas as doenças. Não se deve misturar na mesma refeição carboidratos (massas, pão, arroz, feijões, inhame e batata) com proteínas (carne), pois juntos, o carboidrato fermenta e a proteína putrefa. As toxinas liberadas no sangue produzem dores de cabeça e cansaço. Sangue puro é sinônimo de pessoa sadia, enquanto o sangue impuro (ácido) é sinônimo de pessoa doente. Carboidrato e proteína combinam com verduras.

Os maus hábitos alimentares e o excesso de medicação fazem o corpo e a mente adoecerem, e para recuperar a saúde nada melhor do que alimentos ricos em fibras, frescos e orgânicos aliados a uma fitoterapia desintoxicante. A qualidade da água é importante, já que constitui 70% do peso do nosso copo e age na digestão, circulação, excreção e meio de transporte dos nutrientes de todas as substâncias do corpo. Os vegetais crus devem ser privilegiados por causa das enzimas.

Para que o intestino funcione como uma bomba desobstruidora, deixe de molho, da noite para a manhã, num copo duplo de água:

- 1 colher de sopa de semente de linhaça; ½ figo seco; 1 ameixa preta seca; 1 colher de sopa de mel; 1 colher de sopas de vinagre de maçã; 1/4 de pera; 1 fatia de mamão.

Coloque tudo no liquidificador, tome sem passar na peneira 1 vez por mês para limpar o intestino.

Depois de limpar o intestino, lançar mão das ervas "daninhas" como complemento alimentar, novas fontes de vitaminas e agentes de cura.

A alimentação consciente é muito importante, o homem não pode controlar a poluição, os ruídos, o contexto emocional que o rodeia, mas pode controlar a sua dieta alimentar.

Na área da nutrição existe um estudo chamado cronobiologia, que é o estudo da relação dos horários do dia com o funcionamento do organismo. Observando os ciclos de digestão nunca ficaremos "enfezados", cheios de fezes, que se não forem eliminadas serão absorvidas.

CICLOS DE DIGESÃO:

12:00 ás 20:00 – melhor horário para ingerir.
20:00 ás 4:00 – melhor horário para assimilação dos alimentos
4:00 ás 12:00 – melhor horário para eliminação

A saúde plena requer além de uma boa alimentação, uma atividade física prazerosa e "cabeça boa", que significa não stress, boa companhia e ser feliz.

1 – CARURU BANCO (Amaranthus hybridus)

Uma planta possui 117.000 sementes. Suas folhas são eficazes para a "tosse", enquanto que a raiz é "laxativa".

Refogado de caruru: aferente o caruru na água, escorra e refogue com alho e cebola picados, sal, cheiro verde e tomate. Deixe ferver mais 10 minutos. Substitui a couve.

2 – CARQUEJA (Baccharis trimera)

Planta indicada para obesidade, ajuda na má digestão, prisão de ventre, diminui o apetite e tonifica os tecidos. A carqueja elimina as toxinas do sangue pela ação diurética, além de ser útil nas diabetes e proteger o fígado. Usar a parte aérea em forma de chá por decocção (fervura).

3 – DENTE DE LEÃO (Taraxacum officinalis)

Planta que combate doenças de pele, diarréia e má digestão, funcionando como depurativo, diurético, tônico e aperiente. Possui minerais importantes como o cobalto e o níquel. Toda planta pode ser consumida como refogado. O dente-de-leão ajuda na desintoxicação porque aumenta a produção e excreção biliar. "Taraxis" em grego significa catarata, pois na antiguidade usavam o seu sumo para esse fim.

4 – TANCHAGEM (Plantago major)

A tanchagem substitui a couve, pode ser consumida refogada ou como recheio de quibe, tem vitaminas e enzimas. As folhas são depurativas do sangue, descongestionante das vias respiratórias, eficientes para a garganta, disenteria, ardor no estômago, câncer no esôfago, aftas e úlceras na boca. Folhas flambadas (aquecidas no fogo) retiram estilhaços de vidro e espinhos. "Plantago" significa plantar com os pés.

O cataplasma é usado para mordeduras de cobra, feridas, hemorragias e tumores. No caso de doenças venéreas é aconselhável tomar o sumo. A tanchagem também é útil nos males íntimos da mulher, especialmente miomas e corrimentos.

5 – TIRIRICA (Cyperus esculentus)

A tiririca, considerada uma praga, é um hormônio vegetal. Uma planta pode disseminar 700 tubérculos. É afrodisíaca e carminativo. Aumenta a produção de hormônios.

Receita de elixir de potência com tiririca: 1 litro de vinho tinto; 50 g de batatinhas de tiririca descascadas; 50 g de salsa ou salvia; 01 colher de café de gengibre em pó; 1 colher de café de guaraná em pó e 1 gota de óleo essencial de menta arvensis. Deixar em maceração por 20 dias. Tomar 01 colher de sopa diluída em 20 ml de água, 2 vezes ao dia.

6 – CAPUCHINHA (Tropeoalum majus)

Uma delícia nas saladas, com seu gosto exótico. Tanto as folhas, quanto as flores são comestíveis (cruas), contém vitamina C.

As folhas são eficazes no tratamento de infecções urinárias e não destroem a flora intestinal, em forma de chá por infusão, já o sumo é usado com expectorante. A maceração das folhas (deixadas durante a noite ao relento) combate a queda do cabelo, estimulando seu crescimento.

SUCOS DE CLOROFILA

A palavra grega Klôros quer dizer verde. A clorofila é um pigmento verde que fica dentro da célula vegetal, chamado cloroplasto. Na luz do dia extrai da água ou do ar, gás carbônico, e o transforma em matéria orgânica, realizando a fotossíntese, que em grego significa: "photos" = luz e "sytesis" = ação de combinar graças ao sol.

A importância do suco de clorofila para o homem é que tais sucos contêm energia vital e muito magnésio, mineral que é responsável por 300 combinações enzimáticas do nosso corpo. Trata-se de uma verdadeira transfusão verde da planta para o homem. Existem relatos de experiências bem sucedidas em casos de doenças graves como câncer e viroses com o uso oral e também em forma de lavagem intestinal (receitas 1, 2 e 3).

BENEFÍCIOS DO SUCO DE CLOROFILA:

- Previne o envelhecimento, combate os radicais livres.
- Aumenta o sistema imunológico, elimina substâncias tóxicas.
- Purifica (alcaliniza) o sangue, pulmão e os intestinos.
- Desobstrui as veias varicosas, irrigando-as.
- Ajuda nas rápidas cicatrizações.
- Elimina o mau hálito, desodoriza a pele.
- Alivia úlceras.
- Aumenta o leite da nutriz.
- Cura hemorróidas.
- Ajuda na diabetes.

RECEITAS:

1. Brotos e folhas jovens de trigo, pepino e maçã (sistema imunológico).
2. Brotos e folhas jovens de alfafa, poejo e hortelã (sistema imunológico).
3. Brotos e folhas jovens de girassol, manjericão e inhame (sistema imunológico).
4. Alface, suco de maracujá e maçã (calmante).

5. Agrião, salsa, rabanete e tomate (cravos e espinhas).
6. Berinjela com suco de laranja: ¼ da berinjela p/ 3 laranjas (colesterol).
7. Agrião com nabo (vias respiratórias)
8. Abacaxi com salsinha (antirrugas, anticancerígeno).
9. Rúcula, cenoura e laranja.
10. Espinafre e mamão.
11. Salão (aipo), couve, maracujá e poejo.
12. Maçã, folha de cenoura e hortelã.
13. Limão com erva cidreira.
14. Espinafre, laranja e hortelã.
15. Hortelã com limão.
16. Suco de couve fresca.

Obs.: O suco de clorofila deve ser ingerido na hora, senão oxida. Pode-se adicionar mel. Segundo o médico geriatra Dr. Walter Santos, o homem pode viver com saúde até os 90 anos, a partir daí ele não envelhece, oxida, mas para se chegar lá nada como alimentação natural, fitoterapia preventiva e um propósito na vida.

ERVAS PARA O REJUVESCIMENTO

Cultive o seu jardim de beleza:

Sabugueiro, confrei, funcho, calêndula, camomila, mil em ramas, cavalinha, alecrim, hortelã, eucalipto, centela, babosa, salvia, salsa, rosa, alfazema, malva, catuaba e cardo mariano.

1 – SABUGUEIRO (Sambucus nigra)

Amacia, clareia e enrijece a pele, principalmente as flores, que são indicadas pra pele seca e queimadura de sol. Possui vitamina A, ferro, potássio, ácido malico e tártaro. Indicado para os olhos e peles inflamadas. O decocto da casca e da raiz combate a obesidade, cistite, artrite, prisão de ventre, calo (molhar a folha de vinagre e colocar sobre o calo, prendendo-a com esparadrapo, durante 24 horas, refazer a operação por 4 dias. Macerada no vinho é eficaz no tratamento de bronquite e reumatismo. Receita: colocar 20 g de folhas (picadas) de sabugueiro em maceração (de molho) em 1 litro de vinho branco, durante 5 dias. Tomar um pequeno cálice após o almoço e jantar.

2 – CONFREI (Simplytum officinalis)

Limpa profundamente a pele, tem uma ação cicatrizante, anti-inflamatória, antipsoríase, hidratante e adstringente. Possui alantoína, que refaz as células removendo os tecidos necrosados. É antirrugas, indicada para pele oleosa e acnéica.

3 – FUNCHO E ERVA DOCE (Foeniculum vulgaris)

Remove as impurezas da pele e é antirrugas.

4- CALÊNDULA (Calêndulaa officinalis)

Antialérgica, anti-inflamatória, cicatrizante, bactericida e antifúngica. O ácido oleanóico possui ação calmante e refrescante para peles sensíveis e avermelhadas. Regenera os tecidos danificados, exercendo atividade antisséptica no tratamento da acne, eczema, impetigo e assaduras de crianças. Protetora dos raios UVA e B.

5 – CAMOMILA (Matricaria chamomilla)

Anti-inflamatória e antialérgica, devido aos óleos essenciais azuleno e bizabolol. Calmante da pele ajuda a cicatrizar feridas e machucados. Indicada para bebês e pessoas com pele muito sensível.

6 – MIL EM RAMA (Achillea millefolium)

Adstringente, secante, preventivo da TPM, ajuda na circulação, indicada para varizes. Possui óleos essenciais: Cineol (antisséptico) e proazuleno (anti-inflamatório e cicatrizante).

7 – CAVALINHA (Equisetum arvensis)

Indicada para acne, espinhas e antiestrias. Tem 90% de sílica, regenera os tecidos. Estimula a produção das fibras: colágeno e elastina. Especial para prevenir estrias na gravidez, através de loção corporal.

8 – ALECRIM (Rosmarinos officinalis)

Limpa profundamente a pele, aumenta a circulação periférica. É fungicida e bactericida, seu chá combate a depressão. Escurece os fios brancos em forma de xampu.

9 – HORTELÃ (Mentha vilhosa, crispa ou piperita)

Estimulante, refrescante, revigorante adstringente, enrijecedora da pele.

10 – EUCALIPTO (Eucaliptus grobulos)

Desintoxicante da pele, antisséptico, especial para fazer vaporização (limpeza).

11 – CENTELA (Centella asiática)

É antirrugas e anticelulites. Considerada, na medicina Ayurvédica, como a planta da memória, rejuvenescendo o cérebro, ingerindo três folhas cruas diariamente em saladas ou chá por infusão. A decocção das raízes e das folhas combatem a disenteria, eczemas, tuberculose, sífilis, lepra e úlceras.

12 – BABOSA (Aloe Vera)

A Aloe tem uma ação umectate, anti-inflamatória, refrescante, calmante, regeneradora dos tecidos, protetora dos raios solares e preventiva de rugas. Combate o endurecimento dos tecidos, devolvendo-lhe flexibilidade e maciez. Amacia a pele, é antibiótico e bactericida. A substância "aloe feron" possui ação cicatrizante, amadurece furúnculos, urticárias e retira bernes.

Remove maquiagem, fortalece o couro cabeludo, tratando seborreia, caspa e queda de cabelo. Indicada para pele oleosa e queimaduras em geral.

13 – SÁLVIA (Salvia officinalis)

Tem ação antisséptica, adstringente e antisudorífera, diminui a secreção láctea e salivar. Serve como desodorante, reduz o excesso de oleosidade, combate a acne. É afrodisíaca, antirrugas e enrrijecedora da musculatura flácida É anticaspa e estimulante do crescimento capilar, escurece os fios bancos. Considerada um fito-hormônio. Usada também como fixador de perfumes.

14 – SALSA, CEREFÓLIO (Petroselium sativum)

Antirrugas, aumenta a produção de hormônios.

15 – ROSA

Regenera os tecidos e reduz as manchas. A rosa amacia e limpa profundamente a pele. O infuso é eficaz na digestão, diarreia, glaucoma, aftas e anginas, em forma de gargarejo. As rosas vermelhas são tônicas e as brancas relaxantes.

16 – ALFAZEMA (Lavandula officinalis, spica)

Antisséptica, adstringente (ajuda a fechar os poros). Estimulante da circulação periférica, desodorante, refrescante e purificante. Diminui inchaços, purificante de peles acneicas. O óleo essencial é utilizado em indústrias de perfumes e cosméticos. A alfazema interage bem com o alecrim.

17 – MALVA (Malva sylvestris, parviflora)

Toda a planta é utilizada (flor, folha e raiz). É antirrugas, anti-inflamatória, emoliente, adstringente e vulnerária. Hidrata, protege e suaviza a pele. Excelente

para tratamento das vias respiratórias.

18 – CARQUEJA (Bacharis trimera)

Combate a obesidade, diminui a ansiedade, auxilia na digestão facilitando o trânsito intestinal e tonifica os tecidos. Toda a planta é utilizada, principalmente a parte aérea. Purifica as toxinas do sangue pela ação diurética, ajuda na diabete.

19 – CATUABA (Anemopaegma mirandum)

Afrodisíaca, tonificante do sistema nervoso. Da energia ao organismo, estimulando o raciocínio e a concentração.

Obs.: Contar indicada para crianças e gestantes.

20 – CARDO MARIANO (Silybum marianum)

Combate os radicais livres, que são substâncias que se formam no nosso metabolismo devido a um oxigênio tóxico. Na realidade, são átomos com um elétron livre, que estão buscando constantemente unir-se a uma molécula provocando deterioração. Os radicais livres podem atacar o material genético do núcleo da célula, podendo gerar doenças como o câncer. Usar o chá por decocção, tintura ou ingerir as folhas jovens cruas na salada. Planta protetora do fígado.

CUIDADOS COM A PELE

As três camadas da pele: hipoderme, derme e epiderme são renováveis e crescem constantemente, e a que requer mais cuidado é a derme ou cútis, que fica em contato direto com o meio ambiente, por isso é preciso mantê-la flexível e elástica.

Um dos problemas mais comuns é a obstrução dos poros. Eliminando as células mortas com uma cuidadosa limpeza e o uso de produtos adequados, a renovação será imediata, outras células fabricadas pela derme emergem a superfície dando a epiderme um aspecto saudável. Caso não se removam as células mortas, a derme se apresentará cansada.

A falta de hidratação devido à ingestão de álcool, condições ambientais e alimentação inadequada dará à pele uma aparência doentia, enrugada e envelhecida. As condições internas do organismo e o emprego adequado de produtos naturais determinam a vitalidade da pele.

Outros fatores também influenciam, como, exercícios massagens, drenagens, cuidados para evitar a exposição prolongada ao sol e ao vento, além de fatores hereditários e estado mental. A tensão, o medo e o mau humor são responsáveis por uma pele manchada e envelhecida.

É fundamental manter o equilíbrio físico e mental e seguir um tratamento de beleza sem interrupção. Escolher bem os produtos de acordo com o seu tipo de pele. Como os produtos químicos podem ocasionar malefícios ou alergias, recomenda-se produtos a base de ervas, óleos essenciais, mel e práticas caseiras como vapor-

ização, tonificação e hidratação para se obter um resultado eficiente e duradouro.

Para saber seu tipo de pele

Lave o rosto com água quente enxaguando-o e, em seguida, com água fria. Depois de 1 hora pressione as várias áreas do rosto com um pano de algodão ou lenço de papel. A oleosidade absorvida indicará o tipo predominante em cada área. A total ausência de manchas indica que a pele é seca e está necessitando de cuidados. O PH é importante, cuidado com os sabões alcalinos que removem a acidez que protege a pele, facilitando a invasão de bactérias. Antes de lavar o rosto, faça a limpeza com creme, retire o excesso e faça a tonificação.

TIPOS DE PELE:

Normal – Aveludada, suave ao tato, poros uniformes e não dilatados, equilibro dos elementos da pele: água, óleos e aminoácidos;

Seca – Aparência frágil, pele escamosa, repuxada, com pouca elasticidade. Inúmeras rugas e linhas de expressão prematuras;

Mista – Apresenta oleosidade acentuada na zona T (testa, nariz e queixo). Pode apresentar características da pele seca e normal;

Acneica – Tem características da pele oleosa ou mista, sendo que os poros se encontram dilatados e obstruídos por cravos e botões vermelhos que se tornam purulentos, ocasionando acne;

Dicas práticas

Para pele seca utilize óleos e frutas, e para peles oleosas utilize hortaliças.

1. BATATAS: corte em fatias e friccione no rosto. Além da limpeza, contribui para a eliminação de cravos e espinhas.
2. TOMATES: corte-o ao meio e friccione sobre o rosto, o tomate limpa e tonifica a pele sem secar o tecido. É indicado para pele oleosa.
3. ÓLEO DE AMÊNDOAS: limpa e nutre a pele. Aplique com o rosto limpo nas áreas mais ressecadas, aguarde alguns minutos e remova com um algodão. É indicado para pele seca.
4. GEMA DE OVO: uma vez por semana aplique uma máscara por 30 min.

Como fazer: misture 2 colheres (sopa) de mel de abelha com própolis; 1 gema de ovo; 2 colheres (sopa) de iogurte natural. Limpe o rosto antes de aplicar e deixe agir por 30 minutos, depois retire com água morna. Ótimo para pele envelhecida, desidratada devido à idade.

5. PEPINO: essa máscara é indicada para pele desidratada, que se caracterizam por não ter brilho, com pequenas ruguinhas bem juntas, pele ressecada ao tocar. Ajuda também e reduzir a oleosidade.

Como fazer; usar ½ pepino com casca; ½ copo de iogurte e/ou nata. Bata no liquidificador, aplique sobre a pele deixando agir por 20 minutos, após retire com água morna.

6. CASCA DE LARANJA: beneficia a pele alérgica, pode-se fazer um creme natural antialérgico: 1 litro de glicerina pura; 150 g de sabonete de hamamélis; 100 g. chá de casca de laranja. Raspe o sabonete, coloque em banho-maria, depois de

derretido acrescente o chá da casca de laranja, coado e quente. Por último misture a glicerina. Mexer até ficar bem dissolvido.

7. CAQUI: corte-o e friccione no rosto para eliminar manchas de pele (tudo que mancha tira a mancha)

8. CENOURA: ferver 30 g de cenoura em 1L. de água. Tomar 3 xícaras por dia durante 3 semanas. Indicado em caso de modificação rápida da pele, abatimento das feições. A cenoura é antirruga e possui vitamina A e B.

9. DENTE DE LEÃO: decocção idem acima. Contém cobalto e níquel, sais minerais, proteínas, óleos essenciais.

10. COUVE: lavar o rosto com suco de couve fresca que contém vitamina A, C, ferro e cálcio. Indicada para espinhas e acne.

11. MACELA: lavar o rosto com infuso das flores (50 g para 1 litro). Tonifica a pele, devolvendo a acidez necessária.

12. MAÇÃ: lavar o rosto e beber o suco fresco. Tonifica.

13. AGRIÃO: loção com suco FRESCO. Vitamina C. Indicado para todos os tipos de pele.

14. PEPINO + CENOURA: tomar o sumo fresco em partes iguais. O pepino é adstringente, e tem sais minerais. Fortalece os cabelos e unhas.

Os cuidados com a pele podem ser realizados em 4 etapas.

PRIMEIRA ETAPA: LIMPEZA DE PELE

Vaporização: Limpa profundamente
Fortifica
Hidrata
Aplicação de 15 em 15 dias

É o primeiro passo da limpeza. Pode ser feita com vaporizadores ou água fervente em uma panela, mas sempre em ambiente fechado. Não se deve tomar golpes de “ar frio” até uma hora depois da vaporização. Após a vaporização, massagear com bucha vegetal. Pode usar erva fresca, seca ou óleo essencial. Após a massagem, aplique o mesmo chá, porém gelado, em forma de bandagem para ajudar a contrair os poros. A vaporização deve ser feita de 15 em 15 dias. Mas quem trabalha em ar condicionado, fazer uma vez por semana.

Plantas medicinais indicadas para a vaporização:

ALECRIM – aumenta a circulação e limpa profundamente.
FLOR DE SABUGUEIRO – amacia, clareia e enrijece a pele.
CAMOMILA – adstringente, calmante, cicatriza feridas e machucados.
MIL EM RAMA – adstringente e secante.

CONFREI – limpa profundamente, cicatrizante.
CAVALINHA – contra acne e espinhas.
HORTELÃ – estimulante e enrijecedor.
ERVA DOCE – remove as impurezas, antirrugas.
CEREFÓLIO – poderoso antirruga.
ALHO PORÓ – cicatrizante.
EUCALIPTO – desintoxicante.

Receitas:

- Leite de alfazema para pele oleosa /mil em rama ou sálvia

2 colheres (sopa) de leite de vaca cru
1 colher (sopa) de água de alfazema
Misture os dois ingredientes e espalhe sobre o rosto com um algodão.

- Leite de Alecrim ou Calêndula para pele seca ou normal

1 colher (sopa) de água de alecrim
1 colher (chá) de glicerina
½ colher (chá) tintura de alecrim / calêndula
2 gotas de óleo essencial de alecrim
1 colher (sopa) de óleo de amêndoas doce

- Água de Rosas

3 rosas orgânicas (1 para ser despetalada e 2 para serem piladas)
100 ml de água destilada
1 filtro de papel (farmacêutico)
Deixar as rosas em maceração na água destilada por 72 horas junto com o filtro picado (fixador). Coe num pano limpo, espremendo, acrescentar gotas de essência de rosas ou óleo essencial.

SEGUNDA ETAPA: TONIFICAÇÃO

Finalizado a limpeza da pele, é necessário tonificar para restituir-lhe a acidez. Qualquer chá gelado pode ser usado como loção tônica. As loções tônicas são águas aromáticas e são basicamente um chá infuso, sempre preparadas em recipiente de barro, louça ou vidro.

Loção tônica para pele oleosa

Infuso de camomila
Infuso de hortelã com salvia

Loção tônica para pele seca e normal

Infuso de alecrim com calêndula
Misturar 1 colher (sopa) de alecrim e 1 colher (sopa) calêndula.
Aplicar no rosto com tapinhas pra ativar a circulação.

Infuso de rosa e mosqueta (tisana)

- 1 colheres (chá) de pó de rosa mosqueta
- ½ litro de água
- 5 gotas de óleo essencial de alfazema

Quando a água estiver fervendo, coloque a rosa mosqueta e mantenha em fogo por mais de 1 min.. Deixe esfriar e adicione 5 gotas de óleo essencial de alfazema. Após limpar a pele aplique com um chumaço de algodão. A rosa de mosqueta conte ácidos oleicos, linoleico, linolênico, eficientes no rejuvenescimento e regeneração dos tecidos.

Águas aromáticas (chás, infusos)

- Água de flor de laranja – clareia a pele
- Água de tanchagem – inchaços e contusões
- Água de sálvia – tonifica

Loção para tirar manchas da pele

Colocar flores de sabugueiro numa grande tigela, sobre elas colocar finas fatias de limão. Colocar outra camada de flores de sabugueiro e assim por diante, até encher. Adicionar água fervente e deixar repousar por 24 horas. Filtrar sem espremer e guardar na geladeira. Aplicar na pele em bandagens. Cuidado importante: não tomar sol ao fazer o tratamento.

Removedor de maquiagem dos olhos

Usar 5 partes de óleo de massagem de alfazema ou alecrim para 1 parte de glicerina líquida.

Sabonete líquido

- Base de sabonete cremoso;
- Infuso de camomila ou outra erva boa para pele;
- Própolis, mel, óleo essencial;

Diluir o sabonete cremoso no infuso até ficar liquido, acrescentar gotas de própolis, mel e óleo essencial.

Sabonete cremoso

Diluir o sabão marselha em banho-maria com pouca água por 30 minutos, mexendo sempre até dissolver.

Sabão

- 250 g de azeite de oliva;
- 150 g. de óleo essencial de semente de uva;
- 5 g de hidróxido de sódio (1 colher de chá);
- 200 g de água mineral;

Colocar os ingredientes em uma panela em banho-maria, mexendo continuamente, quando a mistura começar a ter consistência, colocar na forma. Se quiser adicionar própolis.

Sabonete

Preparar um chá bem forte de ervas: alecrim, babosa, camomila ou alfazema.

Derreter o sabão cortado em banho-maria e tirá-lo do fogo quando estiver derretido. A base pode ser sabão de coco ou glicerina.

Adicionar uma colher de mel, misturando sempre, em seguida o chá e retornar ao banho-maria. Quando a mistura começar a ter consistência, retirá-la do fogo e derramar nas fôrmas de sabonete.

Pode-se adicionar um óleo de amêndoa, semente de uva, assim como cera de abelha.

Alimenta a pele.
Hidrata com cremes nutritivos.
A hidratação deve ser feita diariamente em pele seca e espaçadamente em pele oleosa.

Creme hidratante (30g)

- 1 colher (sopa) de lanete ou creme base;
- 1 colher (chá) de extrato de ervas ou infuso;
- ½ colher (café) de mel;
- ½ colher (café) óleo de massagem (camomila ou calêndula);
- 2 gotas de extrato glicólico aloe vera (babosa) ou centela;
- 3 gotas de óleo essencial;
- 1 gota de própolis (opcional);

OBS.: Para fazer uma loção hidratante acrescente água destilada.
Se a lanete estiver em "escamas", derretê-la em banho-maria e dentro da panela adicionar o óleo de massagem, misturando sempre. Fazer o extrato deixando a erva em maceração por 2 horas, coar no pano, espremer e acrescentar na mistura, por fim acrescentar o mel e o óleo essencial (este deve ser colocado sempre por último).
A base pode ser substituída por manteigas vegetais (cacau, murmuru, cupuaçu etc.) e o chá substituído por extrato alcoólico diluído em água, em partes iguais.

Extrato Glicólico (para prevenir rugas e acnes)

- Erva seca;
- Glicerina;

Encher um vidro com erva seca e cobrir com glicerina líquida. Levar a mistura ao sol ou luz solar durante 5 dias. Filtrar no pano e na mesma glicerina colocar novas ervas por mais 5 dias. Repetir a operação três vezes, coar, espremer, colocar em vidros escuros, guardando em locais protegidos da luz solar.

Loção hidratante de centela e salvia – celulites e rugas

- 1 colher (sopa) de lanete;
- ½ colher (sopa) de infuso de salvia;
- ½ colher (sopa) de infuso de centela;
- 10 gotas de óleo de massagem de salvia;
- ½ colher (café) de mel;
- 2 gotas de própolis;
- 3 gotas de óleo essencial de salvia;

Dissolva a lanete em banho-maria. Acrescente os infusos. Retire do fogo acrescentando os outros ingredientes, mexendo sempre.

Peeling suave de argila

- Argila com grânulos (nozes moídas, canjiquinha);
- Creme neutro;
- Extrato glicólico, óleo de massagem;
- Óleo de pequi, mel, própolis;
- Gotas de óleo essencial;

Misturar a argila no creme base, acrescentar (para 30 g) ½ colher (café) de extrato glicólico, 2 gotas de óleo de massagem, 1 colher (café) mel, 2 gotas de óleo de pequi (vit, E), 1 gotas de própolis e 3 gotas de óleo essencial. Aplicar no rosto com espátula, massagear com as pontas dos dedos, deixando a máscara por 20 min., lavar com sabão neutro ou sabonete de camomila.

Pomadas

Fórmula Básica

- 50% lanolina + 50 % vaselina;
- Extratos alcoólicos em partes iguais;
- própolis e óleo de copaíba;

OBS.: A lanolina e a vaselina podem ser substituídas por gel (carbopol) ou cera de abelha, nesse caso colocar em banho-maria.

Espinha, acne, irritação da pele

Fórmula básica com extrato de cavalinha

Pomadas ervas da Amazônia

A única cuja fórmula é secreta.

Varizes e hemorróidas

Formula básica com extratos alcoólicos de mil em rama (Achillea millefolium), bardana (Arctium lappa) e confrei (Symphytum officinalis).

Queimadura

Lanolina e vaselina (partes iguais), acrescentar os extratos alcoólicos de camomila, calêndula em partes iguais até saturar, acrescentar a mucilagem (baba) da babosa, levar em banho-maria, retirar do fogo, adicionar gotas de óleo essencial de camomila (opcional) e envasar enquanto estiver líquida para endurecer no pote.

Pano Branco

Extrato alcoólico de alfavacão (Ocimum gratíssimo) passado com um algodão, diretamente na pele ou numa base.

Máscaras:

- Desobstruem os poros;
- Ativam a circulação;
- Removem as células mortas;

Aumentam o oxigênio das células.

A nutrição deve ser feita de 15 em 15 dias ou pelo menos 1 vez por mês.

Máscara de porcelana (pele oleosa e mista):

- 2 colheres de argila;
- 2 colheres de água destilada;

Misturar a argila com a água em uma vasilha de louça. Aplicar no rosto, deixando por 20 minutos. Retirar a argila com água morna ou com sabonete de ervas. Limpe antes com uma água aromática, para que todos os "minerais nutritivos e purificantes" da argila sejam bem absorvidos.

OBS: As máscaras de beleza para pele seca devem conter óleos vegetais, frutas e lanolina. Enquanto que para pele oleosa, as hortaliças adstringentes, o pepino, tomate, e maçã.

Máscara de Beleza:

1. Abacate (regenerador dos tecidos) mel e hortelã – revigorante
2. Cenoura (caroteno e vit. A), mel, levedo e argila – protetora da pele
3. Salsa, cerefólio – rejuvenescedor.
4. Máscara de babosa (flambando a folha para melhor retirar a mucilagem interna).

Deixar a babosa 10 minutos na pele. Lavar com água mineral. Fazer 4 aplicações por mês. Após cada aplicação, passar óleo de semente de uva.

Indicações da babosa: queimaduras, alergias cutâneas, coceiras, bactericida da pele, antirruga e renovadora das células.

Peeling suave de argila (pele seca):

- Argila – aos poucos até dar consistência desejada
- Lanete ou creme neutro – 1 colher de sopa
- Mel - 1 colher de chá
- Óleo de massagem – 1 colher de chá de camomila ou calêndula
- Extrato glicólico de centelha asiática ou babosa (Aloe vera)
- Óleo de pequi – 2 gotas
- Própolis – 1 gota
- Gotas de essência ou óleo essencial de camomila – 2 gotas
- Grãos moídos (abricó, nozes, açúcar granulado, canjiquinha)

Confrei

Cavalinha

Hortelã

Rosa

Flor de sabugueiro

Bardana

Alfavacão

Cardo mariano

Cuidados especiais:

A raiz do cabelo é revestida por folículos pilosos, que por sua vez é formada por células epiteliais e tecido conjuntivo. O cabelo cresce a partir destes folículos do couro cabeludo, que para se manter saudável necessita de **nutrientes e oxigênio do sangue**.

Cuidados básicos – massagear o couro cabeludo com as pontas dos dedos diariamente, escovando o cabelo amorosamente para estimular o fluxo sanguíneo e fazer o cabelo crescer com força.

O cabelo é composto de três capas: A primeira é a capa externa, chamada de **cutícula** – formada por queratina, proteína que protege das bactérias e retém umidade; a segunda capa é o **córtex**, que contém o pigmento que confere a cor; a terceira é denominada **medula**, parte mais interna que confere a espessura do cabelo (fino, grosso, liso, crespo).

SOBRE A QUEDA DE CABELO

Causas
- Perda de umidade
- Excesso de exposição ao sol
- Abuso do secador
- Ar condicionado
- Produtos químicos, como permanentes e tintas
- Xampu muito forte ou inadequado
- Falta de vitamina A

CABELOS FRACOS E QUEBRADIÇOS

É indicado usar o óleo de jojoba (para todos os tipos de cabelo), pois é muito nutritivo. Aplicar 1 vez por semana antes de ensaboar o cabelo. Colocar pequena quantidade na mão, espalhar, partindo do couro cabeludo até as pontas, massageando-as. Deixar de 10 a 15 minutos e lavar com xampu. Recomendado para cabelos secos.

CABELOS OLEOSOS

Causa: Excesso de secreção sebácea de sebo cutâneo.

É necessário lavar sempre, porque a oleosidades adere sujeiras e odores ruins. Acrescentar no seu xampu diário uma gota de essência ou óleo essencial de limão. O óleo de jojoba é um bom condicionador, tanto para cabelos secos como oleosos e deve ser colocado antes da lavagem final.

SOBRE A CASPA

Quando o couro cabeludo se cobre de pequenas escamas de pele morta.

Causa: A capa exterior da pele se desprende num ritmo superior ao normal.

Nesse caso, usar óleo essencial de alecrim com óleo essencial de patchouly. O alecrim estimula o crescimento do cabelo.

Receita:

- 1 litro de água quente;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 2 gotas de óleo de alecrim;
- Agitar bem e aplicar no enxágüe dos cabelos, após o uso do xampu diário;

ERVAS PARA OS CABELOS

- Cabelos secos/normais: babosa, calêndula, camomila.
- Cabelos oleosos: alecrim, sálvia, alfazema, hamamélis, juá. .
- Cabelos danificados: arnica, cavalinha, jaboarandi.
- Cabelos sem brilho: sabugueiro, alecrim, salsa, avenca, melissa, macela.
- Clarear cabelos: camomila, limão.
- Escurecer cabelos: sálvia, nogueira, alecrim, flor de hibisco.
- Cabelos normais: arnica, jaborandi, babosa.
- Queda: sálvia, avenca, alfazema, babosa, tomilho, folha de bardana, folha de bananeira, manjericão, raiz de gervão, capim limão e comer 1 cenoura crua por dia (fonte de vitamina A)
- Caspa e seborreia: confrei, sálvia, folha de bardana, juá, babosa, alfazema, capuchinha, manjericão.
- Tingir vermelho: decocto de casca amarela da cebola, flor de hibisco vermelho.
- Piolho: arruda, erva de Santa Maria, melão São Caetano (as três ervas juntas), alfazema (folhas, flores ou óleo essencial).

RECEITAS:

Coquetel para o cabelo

1) Banana, mel e azeite de oliva.
2) Contundir hortelã, confrei e manjericão no pilão. Colocar água fervida, bater no liquidificador com 1 cenoura e 1 banana. Coar no pano. Pode acrescentar mel, azeite de oliva, levedo e argila para engrossar.

Xampu especial de ervas

- 85% de lauril (base biodegradável)
- 10% de chá bem concentrado de ervas
- 3% de mel ou óleo de amêndoas ou óleo de semente de uva
- 6 gotas de óleo de copaíba (para cada 100 ml)
- 3 gotas de própolis (para cada 100 ml)
- 4 gotas de óleo essencial (para cada 100 ml)
- 6 gotas de vitamina A (para cada 100ml)

Xampu caseiro

- 1 sabão marselha;
- 1 xícara de água destilada;
- Chá de ervas;
- Raspar o sabão, acrescentar água e colocar em banho-maria até derreter, retirar do fogo e acrescentar o chá;

Xampu para cabelos crepos e muito secos

- 100 g. de óleo de rícino;
- 50 g. de óleo de oliva;
- 10 g. lanolina;
- 10 g. glicerina;
- 05 gotas de óleo essencial de cravo ou gerânio;

Misturar os ingredientes, aplicar nos cabelos e deixa agir por 20 minutos. Enxaguar com xampu neutro. Na última água adicionar suco de limão, vinagre de maçã ou chá de mil em rama.

Bronzeador – filtro solar

- 50% de óleo de semente de uva;
- 50% de óleo de gergelim branco;
- 1 beterraba seca ralada;
- Deixar em maceração por 30 dias, coar e colocar num vidro;

Dicas gerais para o cabelo

Evitar lavar os cabelos com frequência, inclusive os cabelos oleosos;

Para cabelos secos: antes de dormir separar os cabelos em mechas e massagear com uma loção de óleo de amêndoas;

Para caspa: banhar com suco de limão diretamente no couro cabeludo, deixar agir por 10 min. e lavar;

Evitar escovar freqüentemente os cabelos, 10 escovadas são mais do que suficientes para tirar o pó que se deposita durante o dia;

Massagear o couro cabeludo ao fim de cada dia com delicadeza, usando a palma das mãos;

Cortar o cabelo 1 vez por mês para fortalecer a raiz, observando a lua certa:

Cortar na lua cheia e minguante para dar força nas raízes e na lua crescente para dar volume.

O uso do xampu

Cabelos oleosos: 3 vezes por semana.

Cabelos secos: 2 vezes por semana.

Lavagem correta

Escovar suavemente; Molhar com água fria; Aplicar o xampu e massagear;

Enxaguar e aplicar uma segunda dose, massageando de novo; Desembaraçar com escova de cerdas naturais ou pente de osso; Enxaguar com água morna.

Sugestões para xampus

1) Calêndula (cabelos secos e normais), base neutra, calêndula, mel, óleo de semente de uva, própolis e copaíba.

2) Camomila (cabelos secos e normais, clareador), base neutra, camomila, mel óleo de amêndoa, própolis e copaíba.

3) Alecrim (cabelos oleosos, escurece os fios brancos e dá brilho), base neutra, alecrim, mel, óleo de semente de uva, própolis e copaíba.

4) Babosa (queda, caspa e seborreia), base neutra, babosa, manjericão, capim limão, mel, óleo de semente de uva, própolis e copaíba.

5) Sálvia (cabelos oleosos, escurece os fios brancos) base neutra, sálvia, óleo de semente de uva, própolis e copaíba.

Calêndula

Babosa

Sálvia

Camomila

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse material é para você que quer cuidar da beleza e da saúde aproveitando o que a natureza oferece de graça, pedindo apenas cuidado. Aprender o uso das ervas, tinturas, mel, argila, frutas, verduras e óleos essenciais na manutenção da beleza é privilégio acessível a todos, e uma forma de trilhar o caminho da sustentabilidade criando produtos naturais inspiradores e benéficos.

Reconhecer e utilizar plantas medicinais é uma maneira de valorizar nosso rico patrimônio genético e cultural, estabelecendo um modelo de relação entre o homem e a natureza, que leve em conta a saúde das pessoas e dos ecossistemas, tendo consciência que os recursos naturais são fundamentais para a manutenção da vida no planeta.

Empodere-se dos saberes tradicionais resgatando receitas antigas e viáveis economicamente, use a criatividade, a intuição e acrescente tudo no caldeirão mágico da alquímica vegetal. Ouse colher as ervas no quintal e sentir o grande prazer dos aromas e efeitos de suas propriedades terapêuticas. Mobilize suas aptidões inatas em seu benefício, eleve sua alta estima e irradie bons fluidos com os aromas que você pode cultivar em qualquer espaço. E para estimular, reunimos aqui dicas importantes que podem ser incorporadas no seu dia-a-dia promovendo um contato maior com as dádivas simples e eficazes que a natureza pode oferecer.

O seu corpo e o planeta agradecem!

Abraço aromático,

Vera Fróes

Aromaterapia Esotérica – Óleo Essenciais

Os óleos essenciais, antigamente chamados de "Divhyam Gandha" (aromas sagrados do divino) possuem qualidades muito importantes.
1-Estimulam a manifestação das forças positivas do potencial criador-conhecedor inato (Kundalini) trabalhando nos centros psíquicos (chacras) do sistema bioenergético central.
2-Possibilitam a sintonia consciente (meditativa, intuitiva) entre o "observador interno" (não sensorial, transmental, transcendental, transpessoal) e o campo vibracional dos centros sutis (também chamadas glândulas cósmicas da alma).

Alecrim: Ajuda a superar inibições que impedem a livre expressão. Energizante e facilitador de trabalhos intelectuais.
Alfazema: Diminui estados de tensão. Neutraliza as vibrações que perturbam a aura magnética pessoal. Harmoniza os corpos sutis, aumenta a espiritualidade.
Bergamota: Desbloqueia os obstáculos mentais e energéticos que impedem a imaginação criativa. Libera da sensação de impotência.
Canela: Estimula as faculdades criativas, facilitando o uso de aptidões inatas.
Cravo: Melhora estados de agitação e irritabilidade. Acalma estados emocionais e dolorosos.
Eucalipto: Indicado para fazer frente a situações atemorizantes, graças ao relaxamento e lucidez que produz.
Menta: Favorece a busca do relax psicofísico que faz falta para experimentar a meditação. Concentra energia e lucidez.
Patchouly: Acelera as vibrações energéticas do corpo e da mente, incrementando as faculdades expressivas. Altamente erotizante.
Rosa: Equilibra os centros energéticos (chacras) para um melhor desenvolvimento das qualidades sensoperceptivas. Aumenta as vibrações energéticas de amor.
Salvia: Alivia antigos rancores que provocam culpa e sentimentos depressivos.

Uso e Aplicações dos Óleos Essenciais

Em compressas deve-se colocar 5 gotas em uma panela de água fria ou quente. Em massagem é necessário diluir a proporção de 3% a 5% em qualquer óleo. Em banhos, pode-se colocar de 8 a 12 gotas na banheira. O ideal é diluir as gotas numa colher de sopa de álcool ou leite, antes de colocar na banheira com água. Nos vaporizadores de cerâmica, deve-se colocar água, acendera a vela e quando a água estiver quente, incluir 6 ou mais gotas, de acordo com as dimensões do ambiente.
Precauções
Ingerir somente doses homepáticas. Usar em massagens com pessoas que tenham se exposto ao sol após 4 horas. Não expor os óleos à bruscas mudanças de temperatura, nem a luz solar. Em bebês menores de 6 meses, usar o óleo de alfazema (Lavandula Officinalis) para fazer shantala.

Erva doce

Alfazema

Tanchagem

Mil em rama

BORNHAUSEN, Roseli L. – As Ervas do Sítio. São Paulo, M.A.S., 1991.

BUCHMAN, Dian Dincin – Guia Completo de Ervas Naturais para Saúde e Beleza, São Paulo, Editora Roca, 1998.

CARAN, Maly – Fitocosmética. Pindamonhangaba, 1990.

D'OSNY, Marie – Como tornar-se e conservar a bela – São Paulo, Editora Nacional, 1993.

LAVABRE, Marcel – Aromaterapia: A cura pelos óleos essenciais, Rio de Janeiro, Editora Record/Nova Erva, 1992.

MAIA, Cristina maia – Fitoterapia em Dermatologia. Algumas plantas e sua utilização – Rio de Janeiro, 1994.

TESKE, Magrid ET aliii – Herbarium Compêndio de Fitoterapia.

TRENTINI, Anny M.M. ET alu – Novos conceitos em aplicações dos ativos de plantas em produtos cosméticos – São Paulo, 1995

HARRI, Lorenzi - Plantas Medicinais no Brasil - Nativas e Exóticas - 2ª Ed.

Viridis