



APOTECÁRIOS
DA FLORESTA

COMO FAZER *cosméticos* *naturais*

O guia definitivo



Ronan Silva Cardoso e Raissa Araújo Mendes

COMO FAZER COSMÉTICOS NATURAIS

O Guia Definitivo

1ª edição

Brasília

Edição do autor

2019

Como Fazer Cosméticos Naturais: O Guia Definitivo

Copyright © 2019 Apotecários da Floresta

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais. (Lei 9.610/98)

ORGANIZAÇÃO

Apotecários da Floresta

TEXTOS

Raissa Mendes e Ronan Cardoso

ILUSTRAÇÕES

Freepik e Istock

Para citar este material, utilize a seguinte referência:

MENDES, R.; CARDOSO, R. Como Fazer Cosméticos Naturais: O Guia Definitivo. Apotecários da Floresta, 2019.

SUMÁRIO

Apresentação.....	1
Antes de mais nada.....	4
Mas afinal, o que é um cosmético natural artesanal?	5
Por que fazer os meus próprios cosméticos naturais?	6
O que é preciso para começar?	8
Óleos essenciais	9
Óleos graxos e manteigas vegetais.....	16
Ceras vegetais	17
Argilas medicinais.....	18
Conservantes e antioxidantes naturais.....	19
Outros ingredientes importantes	20
Mãos à obra!.....	22
Formulando as próprias receitas.....	22
Separando os utensílios básicos e de segurança.....	24
Preparando o ambiente	25
Colocando a mão na massa.....	26
Embalagem e armazenagem	26
Validade e durabilidade	27
Receitas para fazer agora mesmo	29
Bálsamo hidratante labial de cacau.....	30
Bálsamo hidratante labial de hortelã.....	31
Cera para bigodes estimulante.....	32
Creme dental refrescante, bactericida e clareador	33
Creme dental infantil	34
Creme hidratante capilar para cabelos oleosos	35
Creme hidratante capilar para cabelos ressecados.....	36

Creme hidratante capilar antiquesadas e antieuebras	37
Creme hidratante corporal afrodisíaco	38
Creme hidratante corporal para peles ressecadas	39
Creme hidratante corporal para peles oleosas	40
Creme hidratante corporal antimanchas	41
Creme hidratante facial antimanchas	42
Creme hidratante facial rejuvenescedor	43
Demaquilante bifásico	44
Desodorante em spray floral	45
Desodorante em spray amadeirado	46
Desodorante em spray herbal	47
Enxaguante bucal refrescante	48
Enxaguante bucal analgésico	49
Óleo hidratante capilar reparador de pontas	50
Óleo hidratante corporal e de massagem afrodisíaco	51
Óleo hidratante corporal e de massagem infantil	52
Óleo hidratante corporal e de massagem para a TPM e cólicas	53
Óleo hidratante corporal e de massagem analgésico	54
Pó dental refrescante	55
Pomada-bálsamo para os ciclos femininos	56
Pomada-bálsamo antiviral e antigripal	57
Pomada-bálsamo antiacne	58
Pomada-bálsamo para a barba	59
Pomada-bálsamo antiassaduras	60
Pomada-bálsamo cicatrizante	61
Tônico facial bifásico suavizante	62
Fornecedores confiáveis	63
Fontes de estudo	65
Sobre os autores	66
Referências	67

APRESENTAÇÃO

Saudações alquímicas!

Se você está lendo esse e-book é porque está buscando formas mais naturais de autocuidado. Esse é um tema muito importante em nossas vidas pessoais, então elaboramos este conteúdo para dividir nossos saberes e práticas com você.

Somos Raissa Mendes e Ronan Cardoso, um casal fascinado pela Natureza e suas belas manifestações e, além disso, curiosos alquimistas, estudiosos dos processos do corpo, da mente e suas interações com as plantas. Nossa inspiração é preparar o mundo e a nós mesmos para as gerações futuras, nos fundamentando em estilos de vida independentes, sustentáveis e ecológicos, que despertem para um empoderamento coletivo por meio da reconexão com os ciclos da Natureza e o resgate de saberes e práticas ancestrais de autocuidado.

Em nossas vidas, desde que passamos a fazer nossos próprios produtos naturais, ganhamos bastante confiança nestes saberes e passamos a ter resultados extraordinários. Além disso, descobrimos que é muito mais fácil e rápido do que se pode imaginar fazer um excelente creme para a pele ou bálsamo labial, por exemplo.

Foi dessa paixão pela Natureza e seus presentes que nasceu este livro e o nosso empreendimento, a Apotecários da Floresta. Imersos no universo da Alquimia Vegetal e das práticas integrativas de saúde, temos a proposta de estimular o

autocuidado e a autonomia a partir dos saberes da Natureza, que acreditamos ser nossa grande mãe e professora. A pergunta que nos move é: como podemos aproveitar da melhor maneira possível o que a natureza pode nos oferecer?

Todas as receitas ao final deste livro foram testadas por nós em nossos muitos anos de experiências e pesquisas. Elas são práticas, são úteis, mas são apenas nossas sugestões; o que pretendemos é que você aprenda o necessário para ir além e que seja capaz de criar suas próprias formulações naturais alquímicas ao final da leitura.

Criar os próprios óleos corporais aromáticos, cremes, pomadas, desodorantes naturais, bálsamos e muito mais é verdadeiramente mágico e empoderador. Este livro é fruto de muito estudo e experimentações



envolvendo a Cosmetologia Natural Artesanal, a Aromaterapia, a Alquimia, a Apotecaria e o Herbalismo. Aqui você encontrará os conhecimentos fundamentais para que consiga elaborar seus próprios cosméticos naturais para os cuidados diários, com embasamento científico e saberes que vão além de qualquer manual “faça-você-mesmo/a”.

Os primeiros capítulos trazem informações essenciais para que você adentre o universo da Cosmetologia Natural Artesanal, com conteúdo introdutório e um aprofundamento nas matérias-primas. Em seguida, você verá as orientações gerais para começar a elaborar os seus cosméticos, os cuidados necessários e tudo o que você precisa saber para dar início à prática.

Por fim, você terá acesso a um livro de receitas bem completo, com diversas formulações e o passo-a-passo de cada uma. Nos últimos capítulos você encontrará a nossa lista de fornecedores confiáveis e algumas fontes de estudo importantes para que você se atualize constantemente e se transforme em um/a cosmetólogo/a artesão/ã de altíssima qualidade.

E aí? Preparado/a? Então mãos à obra!

ANTES DE MAIS NADA...

Entende-se por cosméticos (do grego *kosmetikós*, “feito para adornar”) os produtos utilizados para embelezamento e higiene, podendo também ter propriedades terapêuticas para o corpo e para a mente. Esses produtos são formalmente desenvolvidos e estudados por uma área da ciência farmacêutica chamada de Cosmetologia. Suas versões naturais e feitas à mão farão parte de um outro campo, objeto deste livro, a Cosmetologia Natural Artesanal.

Diferente da Cosmetologia convencional, a Cosmetologia Natural Artesanal representa um resgate dos saberes ancestrais, unindo-os ao saber científico, focando na autonomia e no autocuidado, preferindo os ingredientes de origem natural e as práticas de cuidados naturais para desenvolver cosméticos naturais.

Em sua vasta riqueza, a Natureza nos presenteou com as mais variadas plantas e substâncias que nos circundam. Há incontáveis princípios ativos fazendo parte de uma imensa rede de manifestações da vida. Devemos aprender a utilizar com sabedoria e responsabilidade tais tesouros. Seguindo esse caminho, a Cosmetologia Natural se propõe a ensinar o feitio de alquimias simples e muito poderosas, que não agredem o ecossistema nem nosso próprio corpo, aliando a saúde e beleza da mente e do corpo à magia que envolve a criativa formulação natural, fruto da inteligência das plantas, dos processos da Natureza.

Mas afinal, o que é um cosmético natural artesanal?

Cosméticos naturais artesanais são aqueles produtos cosméticos (cremes hidratantes, desodorantes, cremes dentais, óleos corporais etc.) elaborados à mão, geralmente em pequenos lotes, com ingredientes naturais.

Segundo a IBD e a Ecocert, empresas que certificam cosméticos naturais e orgânicos, para que um cosmético seja considerado natural, pelo menos 95% de sua composição deve conter matérias-primas naturais, tais como óleos essenciais, óleos graxos, manteigas vegetais e extratos de plantas. Isso não significa que em um cosmético natural não possa ter ingredientes sintéticos em sua composição, mas que deve ter em sua maioria ingredientes naturais.

Ainda de acordo com essas empresas, para um cosmético ser natural ele não pode ser testado em animais, muito menos ter em sua composição ingredientes como corantes sintéticos, fragrâncias sintéticas, derivados de propileno, amônia, silicone, conservantes sintéticos, dietanolamidas, derivados de petróleo e matérias-primas geneticamente modificadas.

Embora a definição de cosmético natural compreendida pela IBD e Ecocert abra brechas para o uso de sintéticos, aqui acreditamos que um cosmético natural artesanal deva ser o mais simples possível, com uma quantidade pequena (porém eficiente) de ingredientes e com uma composição 100% natural (ou ano máximo com ingredientes que derivem ou sejam isolados de substâncias naturais, como o xylitol e o hidróxido de magnésio, por exemplo).

Um ponto importante: existem diferenças entre os termos *cosméticos naturais artesanais*, *cosméticos orgânicos*, *veganos* e *caseiros*. Todas essas categorias podem até estar em um mesmo cosmético, mas nem todo cosmético natural tem em sua composição ingredientes orgânicos (sem agrotóxicos) ou veganos (sem substâncias de origem animal). Além disso, o que se conhece popularmente como *cosmético caseiro* diz respeito a produtos feitos, em geral, com frutas e plantas frescas (como máscaras capilares de abacate, gel de babosa congelado etc.). Adoramos essas 'receitinhas de vó' e acreditamos em seus efeitos, mas não é disso que se trata este livro. Trazemos aqui conhecimentos para que possa formular alquimias com um prazo de validade maior que a dos cosméticos caseiros, e com desempenho superior.

Por que fazer os meus próprios cosméticos naturais?

Você até pode passar o dia todo lendo rótulos na missão de encontrar cosméticos menos tóxicos, mas os benefícios de se mergulhar de cabeça no universo da Cosmetologia Natural Artesanal são incomparáveis. Quer saber como?

Os cosméticos naturais artesanais são livres de químicas nocivas para o corpo e o meio-ambiente;

São elaborados com substâncias biodegradáveis e, portanto, são menos agressivos para o meio-ambiente, evitando a poluição dos recursos hídricos e o adoecimento e morte de animais;

Podem oferecer propriedades terapêuticas, por serem feitos com princípios ativos de plantas medicinais, como óleos essenciais, manteigas e óleos vegetais, argilas e extratos;

É uma forma de resgatar saberes ancestrais sobre cuidado e saúde natural, pelo conhecimento acerca das propriedades medicinais de plantas;

Estimula o consumo consciente, contribuindo para a preservação do meio-ambiente, uma vida mais saudável e menos consumismo;

Eles podem ser multifuncionais, então precisará de uma quantidade muito pequena de cosméticos;

É uma forma de resgatar-se. É uma forma de economizar com os cuidados diários, já que não precisará de tantos cosméticos assim, e precisará de pouquíssimos ingredientes para elaborar os seus próprios;

Você ganha uma autonomia enorme ao pensar, formular, criar e utilizar os seus próprios cosméticos, dependendo cada vez menos da indústria;

São um presente único! Com certeza muitas pessoas são um valor maior para presentes feitos pelas mãos de quem os deu.



QUE É PRECISO PARA COMEÇAR?

Há mais de 5 milênios o ser humano estuda a Natureza ao redor e, ainda assim, pouco se conhece sobre o seu verdadeiro potencial. As matérias-primas que podemos utilizar para cuidar da pele, das unhas, dos cabelos etc. disponíveis na natureza a partir das mais variadas fontes são tantas que não as podemos enumerar. Continuamente novas pesquisas são realizadas e, tanto o conhecimento ancestral surpreende muitas vezes por sua precisão (avaliada com os aparelhos tecnológicos de hoje), quanto novos conhecimentos são produzidos, mesmo acidentalmente, e expandem nossa compreensão sobre cada substância, suas características e suas interações.

Conhecer as propriedades, indicações, contraindicações e características das matérias-primas possíveis de serem utilizadas nos cosméticos naturais é essencial para que você alcance os objetivos desejados em suas formulações. Por esse motivo, desejando tornar mais prática a sua experiência com este livro, selecionamos algumas das principais matérias-primas utilizadas na Cosmetologia Natural para compor os capítulos que se seguem. Destacamos, mais uma vez, a importância de tomar o conteúdo aqui compartilhado como ponto de partida.

Gostamos muito dos resultados que obtivemos em nossas experiências e esperamos que você aproveite bastante nossas dicas. Como ambos somos aromaterapeutas, somos fãs dos óleos essenciais e, por esta razão, aqui enfatizamos seu uso nos

cosméticos e trazemos algumas informações mais técnicas, que consideramos serem fundamentais para quem quer fazer uso dessas substâncias verdadeiramente maravilhosas.

Óleos essenciais

Os óleos essenciais (OEs) são alguns dos nossos ingredientes favoritos, que usamos em praticamente todos os cosméticos naturais que elaboramos, fazendo toda a diferença no desempenho desses cosméticos e conferindo a eles diversas outras funções terapêuticas. Eles são princípios ativos de plantas medicinais aromáticas, encontrados em suas cascas, folhas, resinas, madeiras, raízes, rizomas, sementes, frutos e flores, e geralmente são extraídos por destilação por arraste a vapor, prensagem a frio, CO2 supercrítico, hidrodestilação ou enfloragem (*enfleurage*).

Essas substâncias aromáticas são altamente concentradas, voláteis, lipossolúveis (solúveis em gordura), hidrofóbicas (não completamente solúveis em água), líquidas em temperatura ambiente (mas alguns podem cristalizar com o tempo, mesmo sem qualquer mudança brusca na temperatura), raramente viscosas

(com exceção de óleos como o de mirra e sândalo) e pode apresentar colorações diversas. Por sua alta volatilidade, seu contato com a luz e com o calor pode favorecer a perda de algumas moléculas, até sua completa evaporação.



Cada óleo essencial é único, tal como as plantas são únicas. Suas propriedades, composição, rendimento para extração, preço etc. são diferentes para cada espécie e, mesmo em uma mesma



espécie, diferenças marcantes podem ser notadas entre safras distintas. Além disso, é muito importante destacar que os OEs são completamente diferentes das essências sintéticas baratinhas. As essências são conhecidas como aqueles frascos âmbar de vidro contendo na maioria das vezes óleo mineral e alguma molécula sintética ou blend de poucas moléculas sintéticas para “imitar” o aroma de uma planta. Essências são produtos de baixo custo e não possuem as propriedades dos OEs. Os OEs são muito mais do que o cheiro da planta e alguns são compostos por mais de 400 moléculas em um coquetel natural produzido pela inteligência da planta, como é o caso da sálvia esclareia. Cuidado ao comprar, sempre verifique a reputação do fornecedor. Compre apenas de fornecedores de sua confiança e, preferencialmente, que ofereçam um documento chamado de cromatografia para cada lote de OE. Desconfie de marcas com rótulos sem informações técnicas e que tenham preços muito baixos.

Óleos essenciais são muito poderosos e podem ser bastante utilizados na formulação de cosméticos naturais. Eles atuam trazendo não somente o aroma, mas diversas propriedades terapêuticas importantes. Contudo, nem todo óleo essencial é inofensivo, o que torna imprescindível conhecer cada um antes de utilizar em um cosmético. O principal é compreendermos que cada gota de óleo essencial corresponde a dezenas de xícaras de chá

daquela planta, ou seja, nunca devemos subestimar uma gota e sempre devemos pesquisar os OEs com que queremos trabalhar.

Atenção! Desconfie sempre de receitas que te pedem para “adicionar algumas gotas do óleo essencial de sua preferência”. OEs são muito concentrados, e sem o devido conhecimento de suas propriedades, indicações e contraindicações, você pode se prejudicar gravemente.

Óleos essenciais como o de lavanda francesa, petitgrain, néroli, são excelentes para suavizar a pele, são antioxidantes e possuem aroma muito agradável para muitas pessoas. Já óleos como alecrim (seja quimiotipia cineol ou canfora), hortelã-pimenta, eucalipto glóbulos, cânfora branca e artemísia, por exemplo, são refrescantes, adstringentes, estimulantes da circulação sanguínea, mas são tóxicos em excesso, contraindicados para algumas pessoas (gestantes, por exemplo), além de possuírem aroma intenso, nem sempre agradável a depender da sensibilidade da pessoa. Sálvia esclareaia é excelente para perfumes e desodorantes, e cedro é maravilhoso em cremes corporais. Estes são apenas alguns exemplos. Devemos conhecer cada ingrediente que desejamos utilizar. Conhecidas as propriedades e proporções certas, o resto dependerá somente da criatividade! A seguir colocamos alguns OEs interessantes para incluir nos cosméticos naturais.

ÓLEO ESSENCIAL	PROPRIEDADES
Lavanda francesa <i>Lavandula angustifolia</i> / <i>Lavandula officinalis</i>	Relaxante, alivia a ansiedade, o estresse e a insônia, suaviza a pele e os cabelos, pode retardar o crescimento dos pelos, é cicatrizante, alivia coceiras, útil no tratamento de queimaduras e feridas.
Petitgrain <i>Citrus aurantium</i>	Suaviza a pele e os cabelos, ajuda a manter a pele hidratada, diminui a oleosidade excessiva da pele e dos cabelos, antiacne, é coadjuvante como antimanchas, diminui a ansiedade, alivia questões gástricas, alivia cólicas menstruais, tonifica o útero.
Gerânio <i>Pelargonium graveolens</i>	Relaxante, ansiolítico, antidepressivo, suaviza a pele e os cabelos, ajuda na hidratação, antimanchas, cicatrizante, regulador hormonal feminino, alivia cólicas menstruais, tonifica o útero.
Tea tree <i>Melaleuca alternifolia</i>	Cicatrizante, antifúngico, antibacteriano, adstringente, diminui a oleosidade excessiva da pele e dos cabelos, antiacne, alivia dores, ajuda em casos de cortes, feridas, queimaduras, estimula a imunidade, pode retardar o crescimento dos pelos. Pode ser dermoagressivo para algumas peles se usado em proporções muito grandes e regiões sensíveis.
Hortelã-verde <i>Mentha spicata</i>	Refrescante, adstringente, alivia dores e inflamações, tem propriedades antibacterianas e antifúngicas, é cicatrizante. Deve ser evitado por bebês, crianças e gestantes.

Especialmente quando se está utilizando algum princípio ativo no cosmético natural, como os óleos essenciais, é muito importante observar as indicações, contraindicações, as proporções adequadas para cada tipo de pessoa que utilizará esse cosmético e como alcançar uma concentração que tenha efeitos terapêuticos.

Como já explicado anteriormente, os óleos essenciais são substâncias muito concentradas e dotadas de inúmeras propriedades terapêuticas para o nosso corpo e psique. Contudo, não é porque são naturais que não podem apresentar riscos ao organismo. Se usados sem os devidos cuidados, alguns OEs podem ser altamente danosos. Portanto, é necessário que se conheça as propriedades, contraindicações e níveis de toxicidade de cada OE antes de utilizá-lo.

Sobre a toxicidade e pontos a se dar atenção, destacamos fatores como a fotossensibilidade, a dermoagressividade, a neurotoxicidade e as especificidades dos grupos de risco (veja tabela abaixo).

FATOR DE RISCO	COMO ACONTECE	COMO EVITAR
Fototoxicidade	Quando se aplica OEs ricos em furanocumarinas (como os de cascas de frutos cítricos prensados a frio) na pele e ela entra em contato direto com a luz solar, ocasionando em manchas.	Usando esses OEs na pele com um intervalo de pelo menos 6h antes de se expor ao Sol, ou somente em partes do corpo que não terão contato com a luz solar.
Dermoagressividade	Quando se aplica OEs ricos em fenóis e aldeídos (como os de canela, cravo, tomilho, orégano, poejo etc.) na pele, ocasionando em irritações, coceiras ou ardência.	Não usando esses OEs na pele, ou usando em concentrações menores que 0,2% (em adultos/as).
Neurotoxicidade	Quando se aplica alguns OEs específicos por muito tempo ou em doses elevadas (como o de cedro, cânfora, sálvia esclareaia	Não usando esses OEs em regiões muito próximas das narinas (cabeça, cabelo, pescoço) e evitando usar por

etc.), ocasionando em dores de cabeça e enjoos.	mais de 40 dias seguidos, preferindo fazer uma pausa no uso de pelo menos 1 dia a cada semana.
---	--

GRUPO DE RISCO	CUIDADOS
Bebês e crianças menores que 7 anos	Não usar OEs dermoagressivos em nenhuma proporção, evitar os neurotóxicos, e os OEs seguros usar em concentrações de até 1%.
Grávidas e lactantes	Evitar os OEs dermoagressivos, neurotóxicos e repositores hormonais (a não ser que exista alguma necessidade de repor/diminuir algum hormônio, mediante avaliação de um/a aromaterapeuta). Os demais, usar em proporções de até 1% para gestantes, e 5% para lactantes.
Idosos	Evitar OEs dermoagressivos e neurotóxicos, e observar as contraindicações de cada OE de acordo com as especificidades de cada idoso (se tem hipertensão, ou é asmático, por exemplo). Os seguros para uso, diluir em proporções de até 1%.

Por conta de todos os riscos citados, além da própria escolha do óleo essencial, é fundamental que se conheça as taxas seguras para se utilizar um OE em um cosmético, de acordo com quem o usará. Quando se fala em óleo essencial, menos vale mais, então não é preciso usar doses muito elevadas em cosméticos. Contudo, quando se deseja evidenciar as propriedades medicinais dos OEs, é possível usar uma proporção terapêutica.

É considerada terapêutica uma proporção de óleos essenciais que atinja efeitos terapêuticos. Em geral, corresponde a concentrações entre 0,2 a 7% de OE na fórmula. Para calcular, veja

o exemplo abaixo, usando uma proporção de 1% de óleo essencial em uma formulação:

SUBSTÂNCIA	PROPORÇÃO	QUANTIDADE
Óleo essencial	1%	1ml ou 1g (20gts)
Resto da fórmula*	99%	99ml ou 99g
TOTAL	100%	100ml ou 100g

**o resto da fórmula dependerá do tipo de cosmético que você está fazendo, como verá mais adiante, nas receitas.*

Como normalmente se usa OEs em gotas, também será preciso transformar essa quantidade de mililitros ou gramas para gotas. Nesse caso, considere que 1ml ou 1g de óleo essencial equivale a 20 gotas.

GOTAS	ML OU G
1	0,05ml ou 0,05g
5	0,25ml ou 0,25g
10	0,5 ml ou 0,5g
20	1 ml ou 1g
30	1,5ml ou 1,5g
50	2,5ml ou 2,5g

Óleos graxos e manteigas vegetais

Os óleos e manteigas vegetais são princípios ativos de espécies vegetais oleaginosas, extraídos, em geral, por prensagem a frio de seus grãos, castanhas, sementes ou frutos. São também chamados de gorduras graxas por serem basicamente formados por ácidos graxos, substâncias imprescindíveis em diversas funções orgânicas do corpo humano, principalmente da pele.

Nos cosméticos naturais, eles podem corresponder à base onde se incluirá outros princípios ativos, além de ser usados para dar maleabilidade ao produto, hidratar a pele e cabelos e promover suas propriedades terapêuticas. A proporção adequada dependerá da receita usada e do objetivo que se pretende alcançar, sem limites de concentração.

ÓLEO OU MANTEIGA	PROPRIEDADES
Coco-da-praia <i>Cocos nucifera</i>	Emoliente, hidratante, antioxidante, antifúngico, altamente nutritivo
Uva <i>Vitis vinifera</i>	Hipoalergênico, emoliente, hidratante, aroma bastante suave, rápida absorção cutânea, rico em vitamina E
Cacau <i>Theobroma cacao</i>	Poderoso antioxidante, emoliente, hidratante, aroma suave de chocolate, versátil, facilmente encontrada
Cupuaçu <i>Theobroma grandiflorum</i>	Antioxidante, bastante hidratante, protege a pele e os cabelos dos danos causados pelo sol e pelo vento

Ceras vegetais

As ceras vegetais são princípios ativos de algumas plantas medicinais ceríferas (como a copaíba, a candelila e a soja), compostos basicamente por ésteres e álcoois graxos.

A extração das ceras ocorre geralmente a partir da secagem, moagem, fusão, prensagem e resfriamento das folhas das plantas, resultando em substâncias levemente oleosas, muito bem-vindas em cosméticos por hidratarem a pele e conferirem ao produto a dureza desejada, além de o enriquecerem com nutrientes fundamentais para a saúde do organismo.

Nos cosméticos naturais, elas podem ser utilizadas para promover dureza e propriedades hidratantes de bálsamos, condicionadores sólidos e pomadas, por exemplo, devendo ser derretidas em banho-maria. A proporção adequada dependerá da receita desejada, em geral compõe de 2 a 50% de um cosmético sólido.

CERA	PROPRIEDADES
Carnaúba <i>Copernicia prunifera</i>	Muito rica em vitaminas e nutrientes fundamentais para a saúde da pele, emoliente, protetora da pele, versátil como elemento que confere dureza às formulações de cremes e pomadas, especialmente
Candelila <i>Euphorbia cerifera</i>	Excelente hidratante, traz maciez à pele, possui ótima durabilidade e tem ótima absorção

Argilas medicinais

As argilas medicinais são obtidas a partir de fragmentos de rochas, formando um pó fino que, quando umedecido, pode adquirir uma textura pastosa. Esses materiais são formados naturalmente por partículas minerais como o Zinco, Fósforo, Enxofre, Silício, Magnésio, Cálcio, Ferro e Potássio, extremamente importantes para os processos metabólicos do corpo. As propriedades e cores de cada argila variam de acordo com os minerais que a compõem.

Utilizadas para diversos fins estéticos e medicinais, as argilas têm a capacidade de promover tanto a retirada de toxinas do organismo quanto a reposição, no corpo, dos minerais presentes em sua composição.

Dentre as principais indicações terapêuticas das argilas, é possível citar a limpeza e suavização da pele, tratamento de manchas da pele, clareamento e limpeza dental, auxílio no tratamento de acne, celulite, varizes, diminuição da seborreia e oleosidade na pele e cabelo, melhora da microcirculação sanguínea da face e corpo, renovação celular da pele, alívio de dores, inflamações e infecções etc.

Nos cosméticos naturais, elas podem ser utilizadas não somente para que sejam alcançados seus fins terapêuticos, como também para naturalmente possibilitar uma textura ou coloração específicas. Assim, as argilas são ótimas opções para comporem formulações como creme dental, pó dental, gel dental, enxaguante bucal e esfoliantes, além de serem úteis na desintoxicação do corpo na transição entre o uso de cosméticos convencionais e o de cosméticos naturais.

Quando inseridas em uma formulação, é recomendado que compoñham de 1 a 5% de uma receita, com exceção dos esfoliantes

(neste caso, podem compor até 30% da receita sem prejuízos à consistência e textura da alquimia). E ainda que essas sejam as medidas sugeridas, você pode testar outras concentrações, a depender do que você deseja alcançar com seu cosmético.

ARGILA	PROPRIEDADES
Branca	Ideal para as peles mais suaves e sensíveis, é rica em magnésio, caulim e cálcio, de onde provem sua cor
Amarela	Excelente anti-inflamatório, antimicrobiana e analgésica
Verde	Ótima para retirar toxinas e oleosidade da pele e cabelos, tonificar a pele, desinflamar e estimular a circulação sanguínea

Conservantes e antioxidantes naturais

Em um cosmético, os conservantes têm a função de evitar o desenvolvimento de micro-organismos, especialmente se tiver substâncias aquosas na composição. Na Cosmetologia Natural Artesanal, geralmente se faz uma combinação de conservantes para formar um sistema efetivo de conservação, aumentando a vida útil desses produtos.

Ainda não se conhece muitos conservantes naturais (e esse é um tema bastante polêmico na Cosmetologia convencional e Farmacologia), mas alguns podem ser citados, como o óleo essencial de tea tree, a tintura de própolis, e o ácido salicílico vegetal. Alguns profissionais afirmam que essas substâncias não têm um potencial de conservação muito alto, mas na prática, com comprovação científica, nota-se o contrário. Para terem esse potencial, eles

devem ser adicionados ao final do preparo, em concentrações de 1 a 3%.

Diferentes dos conservantes, os antioxidantes têm a função de evitar ou retardar a oxidação de um produto, ou seja, a sua rancificação, também prologando a vida útil do cosmético. Dessa forma, assim como os conservantes são mais utilizados nos produtos que levam água, os antioxidantes são ideais para cosméticos que levam óleos graxos, manteigas ou ceras vegetais.

São antioxidantes o óleo graxo de jojoba, óleo essencial de café torrado, oleorresina de alecrim e a vitamina E vegetal. Também devem ser adicionados preferencialmente no final do preparo, em concentrações que variem de 1 a 3%.

Outros ingredientes importantes

Água destilada: é o resultado de um processo de destilação a partir de uma água comum, não pura, retirando dela algumas substâncias impuras. Em cosméticos aquosos, ela pode aumentar a sua durabilidade, quando comparada com a água comum. Pode ser usada em toda formulação que necessite de água. A quantidade dependerá do objetivo da receita, sem limites de concentração.

Álcool de cereais: nada mais é do que etanol obtido de cereais como o milho e o arroz. Pode ser usado tanto para extração de princípios ativos de plantas (como em tinturas alcoólicas) quanto em formulações de sprays de ambiente, em perfumes botânicos e desodorantes. Não costuma causar irritação na pele.

Goma guar: goma natural obtida das sementes das plantas *Cyamopsis psoraloides* e *Cyamopsis tetragonolobus*, originárias da Índia e do Paquistão, solúvel em água (especialmente água fria). A proporção em um cosmético depende do tipo de formulação, podendo ir de 5 a 50% da composição. Para formar géis, deve-se diluir em água fria, em uma proporção de 1 para 3. Alcança sua máxima viscosidade no frio entre 1 e 4 horas.

Goma xantana: exopolissacarídeo natural produzido pelas bactérias pertencentes ao gênero *Xanthomonas campestris*. Forma soluções viscosas e géis hidrossolúveis, atuando como gelificante, espessante e estabilizador de emulsões e produtos aquosos. É solúvel em água. A proporção em um cosmético depende do tipo de formulação, podendo ir de 5 a 50% da composição. Para formar géis, deve-se diluir em água, em uma proporção de 1 para 3.

Hidróxido de magnésio: é um composto sólido branco que ocorre naturalmente como mineral brucita, rico em magnésio, diluído em água. É popularmente conhecido como leite de magnésia por seu aspecto lácteo e tem propriedades digestivas, antioxidantes, antitranspirantes e depurativas. Pode ser usado em desodorantes, compondo pelo menos 50% da receita.

Formulando as próprias receitas

Criar as próprias alquimias é uma arte e uma ciência, no sentido de que a intuição se desenvolve e as melhores fórmulas surgem quanto mais praticamos, experimentamos, erramos e acertamos. Assim, nos tornamos mais íntimos/as dos aromas, dos princípios ativos, das texturas, doses e combinações mais eficientes para cada caso. Logo você verá que é mais simples do que você imaginava. Contudo, para que tenha sucesso nessa aventura que é alquimizar, temos algumas dicas:

- Pesquise e compreenda sobre as propriedades e funções de cada matéria-prima. Existem diversos cursos, livros, além de materiais disponíveis online para que você possa se atualizar constantemente sobre cada ingrediente - inclusive, selecionamos uma lista de fontes de estudos e incluímos no final deste manual. Entendendo melhor sobre cada uma das matérias-primas, você conseguirá elaborar as próprias receitas com mais segurança e melhores resultados.
- Pense sobre como gostaria que ficasse seu produto final. Depois pense em que ingredientes usará para chegar à sua meta.

- Experimente e faça anotações. Tome notas sobre o que funciona, o que não funciona, como cada combinação ficaria melhor, até chegar às formulações que melhor se adequam às suas necessidades.

Pensei na receita, mas não encontrei os ingredientes. Como substituir?

Qualquer substituição que você faça precisa cumprir o propósito do ingrediente original, a não ser que seja apenas uma variação da receita e que não interfira na estrutura fundamental do cosmético. Por exemplo, você não pode simplesmente substituir uma cera vegetal da receita de um bálsamo labial, por um óleo graxo. A cera é o ingrediente que dá dureza ao bálsamo, ou seja, age diretamente em sua estrutura, consistência e textura.

Ao comparar dois ingredientes na hora de substituir um pelo outro, pergunte-se “eles fazem a mesma coisa?”. Em alguns casos, só é preciso reorganizar as medidas, o que dependerá de experimentos e muita pesquisa.

Atente-se também para o desempenho, a aplicabilidade e a velocidade de absorção dos ingredientes pelos quais quer substituir. Quando se trata de óleos graxos, por exemplo, você pode ter uma vasta gama de diferenças na absorção.

Além disso, outro fator importante para fazer a substituição são as indicações e contraindicações dos ingredientes. Se, por exemplo, o cosmético é para um bebê, e na receita você quer substituir o óleo essencial de lavanda francesa por algum outro, verifique antes se esse outro OE não é contraindicado para bebês.

Separando os utensílios básicos e de segurança

Uma das principais dúvidas que muita gente tem quando inicia nesse universo da elaboração de cosméticos naturais é sobre que utensílios e estruturas serão necessárias para começar. A verdade é que não precisa de muita coisa, pelo menos não inicialmente. Tendo os devidos cuidados de higiene e separando os utensílios para serem utilizados somente para o feitiço dos cosméticos, você pode utilizar itens que encontra facilmente na sua cozinha. Alguns dos mais importantes são:

- Colheres medidoras (preferencialmente de vidro ou inox)
- Jarras medidoras ou béqueres (preferencialmente de vidro ou cerâmica)
- Bowls (preferencialmente de vidro ou cerâmica)
- Balança de precisão
- Pipetas e conta-gotas
- Funil (preferencialmente de vidro ou inox)
- Espátulas e bastões de diferentes tamanhos (preferencialmente de vidro ou inox)
- Mixer
- Panela grande e rasa
- Fogão (se puder, tenha um fogão específico para os cosméticos, como aqueles elétricos portáteis)
- Jarras, garrafas e potes diversos (preferencialmente de vidro)
- Embalagens (preferencialmente de vidro)
- Fôrmas (preferencialmente de silicone)
- Bisnagas

Além dos utensílios para o feitiço, também temos os itens para segurança e higiene, como:

- Avental
- Luvas
- Máscara
- Algo para prender o cabelo (touca ou prendedor de cabelo)

Preparando o ambiente

Formular um cosmético natural em casa pode ser uma experiência simples e, com os devidos cuidados e conhecimentos, você pode ter resultados realmente surpreendentes. Para que você consiga elaborar suas alquimias artesanalmente e com segurança, preparar adequadamente o ambiente é indispensável.

Um dos pontos mais importantes para quem manipula seus cosméticos naturais em casa é a não contaminação das formulações, ainda que esteja manipulando alquimias de uso próprio. É claro que, para que o risco de contaminação fosse praticamente inexistente, você precisaria de um ambiente e protocolos mais rigorosos e equivalentes a uma estrutura e rotina laboratorial.

Todavia, é possível evitar que micro-organismos afetem as suas criações alquímicas. Para isso, limpe o ambiente (bancada, mesa, fogão etc.) e as embalagens com álcool 70%; lave bem as mãos antes de manusear os ingredientes de sua receita; prenda os cabelos e, sempre que possível, utilize luvas e máscara.

Se possível, reserve algum local da casa específico para as formulações, ou ao menos tenha utensílios que sejam usados somente para essa finalidade (não misture utensílios que utilizará para fazer comida com os que você usará para fazer cosméticos). E

se estiver fazendo suas alquimias na cozinha, por exemplo, jamais faça comida enquanto prepara seus cosméticos!

Também é importante higienizar e desinfetar sempre todo o material antes e depois de cada feitiço, com a ajuda de sabão neutro ou de coco (preferencialmente os naturais) e um paninho embebido de álcool 70%. Se algum resquício grudar nos utensílios, ferva com água, sabão e vinagre de maçã e passe o álcool por último.

Colocando a mão na massa

Com a receita em mãos, ambiente preparado e todos os utensílios necessários à sua disposição, você já pode começar o feitiço do seu cosmético natural. Inicialmente talvez você faça bastante bagunça, então siga as recomendações de higiene, tenha sempre um paninho à mão, não faça nada com pressa, observe cada passo do feitiço, faça anotações sobre tudo o que observar e o mais importante: divirta-se! Se nada sair conforme o esperado, não se preocupe, tente outras vezes, refaça a receita, veja o que melhor funciona para você.

Embalagem e armazenagem

Os cuidados com a armazenagem dos cosméticos naturais começam na escolha das embalagens, já que o calor e a luz podem desestabilizar as propriedades de alguns dos ingredientes usados, diminuindo o desempenho e validade do cosmético.

Principalmente se na composição do seu produto tiver óleo essencial, o ideal é acomodá-lo em embalagem de vidro e preferencialmente escura, para evitar que as suas propriedades se

percam muito rapidamente em contato com a luz. Usando embalagens de vidro (cerâmica e inox também servem), você também consegue reutilizá-las quando seu produto acabar, sem que fique qualquer resquício de aroma do produto anterior (embalagens de plástico costumam reagir com algumas matérias-primas, como os óleos essenciais, aprisionando suas moléculas aromáticas).

Sempre que possível, também prefira embalagens que não permitam o contato direto das mãos com o conteúdo do cosmético, para evitar contaminações. Embalagens com conta-gotas e pipetas, válvulas pump-up, sprays e espátulas são ótimas opções.

E além de embalado devidamente, é recomendado que se armazene a alquimia longe da luz, do calor e da umidade excessiva. Armários e gavetas, por exemplo, são bons locais para guardar seu fitocosmético.

Validade e durabilidade

É quase impossível determinar o prazo de validade exato de um cosmético natural artesanal, já que para isso são necessários alguns testes em laboratório. Mas, se tomados os devidos cuidados no feitiço e na escolha dos ingredientes (por exemplo, com a adição de conservantes e antioxidantes) e se mantido bem acomodado e bem armazenado, o tempo de validade do seu cosmético pode durar, em geral, de 3 a 12 meses.

Certamente que, se tiver óleo essencial em sua composição, o aroma mudará com o tempo, perdendo primeiro as menores moléculas, ou seja, as mais voláteis, como os menores terpenos; todavia, ainda assim é possível que o preparado continue

apropriado para uso. Quanto mais bem armazenado, maior a validade dele.

Além disso, como já dito anteriormente, sempre que for utilizar o produto, evite o contato direto com o conteúdo. Por exemplo, se for utilizar um creme hidratante que esteja armazenado em um potinho, use uma espátula para tirar a quantidade desejada ou, se isso não for possível, lave bem as mãos antes de usar o produto.

Como já mencionamos ao longo deste livro, além de evitar uma contaminação e a perda de suas propriedades, também é importante reaprender a utilizar cosméticos para que o seu cosmético natural tenha uma durabilidade maior. Os cosméticos naturais artesanais, justamente por não utilizarem os ingredientes sintéticos presentes nos cosméticos convencionais, terão um funcionamento e aplicabilidade diferentes destes últimos, não sendo necessário, por exemplo, colocar na pele a mesma quantidade de creme hidratante natural que você colocaria se estivesse usando um sintético. Basta muito pouco para obter os resultados desejados. Tendo isso em mente, você perceberá que as suas alquimias naturais durarão muito mais e você gastará muito menos.

RECEITAS PARA FAZER AGORA MESMO

Acreditamos que, com exceção dos cuidados especiais que se deve ter com algumas matérias-primas, verdadeiros/as apotecários/as não são os/as que seguem receitas prontas, mas os/as que são capazes de criar as suas próprias e estejam abertos/as a fazer experiências. Por esse motivo, as receitas a seguir servem como uma inspiração para que você consiga elaborar as suas próprias formulações posteriormente.



Nessas receitas, incluímos algumas orientações gerais, mas observe que a escolha das matérias-primas e das quantidades de cada uma deverá ser feita de acordo com os objetivos que se quer alcançar com essa alquimia, com as especificidades de quem a usará e com as recomendações de segurança explicadas em capítulos anteriores.

Bálsamo hidratante labial de cacau

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de cacau - 5g
- Cera de candelila - 0,8g
- Vitamina E - 0,15g (2gts)
- Óleo absoluto de cacau - 0,05g (1gt)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho, latinha de lipbalm ou stick), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta passar o dedo devidamente higienizado ou uma pequena espátula no conteúdo da embalagem e aplicar nos lábios (se estiver usando um bastão stick, melhor ainda). Lave sempre bem as mãos antes de usar, para evitar o risco de contaminação.

Bálsamo hidratante labial de hortelã

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de cacau - 5g
- Cera de candelila - 0,8g
- Vitamina E - 0,15g (2gts)
- Óleo essencial de hortelã-pimenta - 0,05g (1gt)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho, latinha de lipbalm ou stick), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta passar o dedo devidamente higienizado ou uma pequena espátula no conteúdo da embalagem e aplicar nos lábios (se estiver usando um bastão stick, melhor ainda). Lave sempre bem as mãos antes de usar, para evitar o risco de contaminação. Também é útil como pomada para alívio de dor de cabeça, e pode ser usado para refrescar o hálito.

Cera para bigodes estimulante

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de manga - 5g
- Cera de carnaúba - 0,8g
- Oleorresina de alecrim - 0,15g (2gts)
- Óleo essencial de alecrim qt. cineol - 0,05g (1gt)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a oleorresina de alecrim, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta passar o dedo devidamente higienizado ou uma pequena espátula no conteúdo da embalagem e aplicar no bigode lavado, modelando-o. Lave sempre bem as mãos antes de usar, para evitar o risco de contaminação.

Creme dental refrescante, bactericida e clareador

Ingredientes:

- Água destilada - 2g
- Goma guar - 0,3g
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 1g
- Manteiga vegetal de cacau - 1g
- Argila branca - 1g
- Xylitol - 0,6g
- Óleo essencial de hortelã-pimenta - 0,05g (1gt)
- Óleo essencial de tea tree - 0,05g (1gt)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a água e, aos poucos, a goma. Vá mexendo com uma espátula ou bastão até formar um gel.
- Adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a argila, o xylitol e os óleos essenciais e mexa mais até virar uma pasta homogênea.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou bisnaga), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta passar uma diminuta quantidade na escova de dentes, molhar a escova e escovar os dentes e língua, sem engolir o conteúdo (mas não tem problema se engolir um pouquinho, ok?). Em seguida, é só enxaguar a boca com água/enxaguante.

Creme dental infantil

Ingredientes:

- Água destilada - 2g
- Goma guar - 0,3g
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 1g
- Manteiga vegetal de cacau - 1g
- Argila branca - 2g
- Óleo essencial de camomila alemã/azul - 0,05g (1gt)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a água e, aos poucos, a goma. Vá mexendo com uma espátula ou bastão até formar um gel.
- Adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a argila e o óleo essencial e mexa mais até virar uma pasta homogênea.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou bisnaga), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitió e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta passar uma diminuta quantidade na escova de dentes, molhar a escova e escovar os dentes e língua, sem engolir o conteúdo (mas não tem problema se engolir um pouquinho, ok?). Em seguida, é só enxaguar a boca com água/enxaguante.

Creme hidratante capilar para cabelos oleosos

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de cupuaçu - 90g
- Óleo vegetal de jojoba - 9g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de limão siciliano - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas pontas dos cabelos com o cabelo limpo e esperar secar, podendo modelar os fios.

Creme hidratante capilar para cabelos ressecados

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 90g
- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 9g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas pontas dos cabelos com o cabelo limpo e esperar secar, podendo modelar os fios.

Creme hidratante capilar antiqedas e antiebras

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de cacau - 90g
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 9g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de alecrim qt. cineol - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarriinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feio e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas pontas dos cabelos com o cabelo limpo e esperar secar, podendo modelar os fios.

Creme hidratante corporal afrodisíaco

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 85g
- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 14g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de pimenta-rosa - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo corpo suavemente.

Creme hidratante corporal para peles ressecadas

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 85g
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 14g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de patchouli - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo corpo suavemente.

Creme hidratante corporal para peles oleosas

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 85g
- Óleo vegetal de jojoba - 14g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de petitgrain - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo corpo suavemente.

Creme hidratante corporal antimanchas

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 85g
- Óleo vegetal de rosa-mosqueta - 14g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de vetiver - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo corpo suavemente.

Creme hidratante facial antimanchas

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 95g
- Óleo vegetal de rosa mosqueta- 4g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de vetiver - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo rosto suavemente, preferencialmente antes de dormir.

Creme hidratante facial rejuvenecedor

Ingredientes:

- Manteiga vegetal de karitê - 95g
- Óleo vegetal de jojoba - 4g
- Vitamina E - 1g (20 gts)
- Óleo essencial de mirra - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de rosa damasco - 1ml (20 gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a manteiga vegetal, o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up ou potinho com espátula), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena nas mãos e espalhar pelo rosto suavemente, preferencialmente antes de dormir.

Demaquilante bifásico

Ingredientes:

- Óleo vegetal de uva - 50ml
- Água destilada - 50ml
- Vitamina E - 0,15ml (3 gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione a água, o óleo vegetal e a vitamina E e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (spray ou pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena borrifada no disco de algodão/tecido e aplicar no rosto, retirando suavemente a maquiagem. Você também pode usar simplesmente para hidratar a pele no dia-a-dia.

Desodorante em spray floral

Ingredientes:

- Água destilada - 20ml
- Hidróxido de magnésio - 70ml
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 10ml
- Vitamina E - 0,15ml (3 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,1ml (2gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 0,5ml (10gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa - 0,5ml (10gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Em seguida, adicione a água e o hidróxido de magnésio e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (spray), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena borrifada nas axilas, esperar secar e colocar a roupa. A depender do seu metabolismo, esse desodorante segura por um período de 4 a 8h.

Desodorante em spray amadeirado

Ingredientes:

- Água destilada - 20ml
- Hidróxido de magnésio - 70ml
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 10ml
- Vitamina E - 0,15ml (3 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,3ml (6gts)
- Óleo essencial de cipreste - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de patchouli - 0,4ml (8gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Em seguida, adicione a água e o hidróxido de magnésio e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (spray), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitió e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena borrifada nas axilas, esperar secar e colocar a roupa. A depender do seu metabolismo, esse desodorante segura por um período de 4 a 8h.

Desodorante em spray herbal

Ingredientes:

- Água destilada - 20ml
- Hidróxido de magnésio - 70ml
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 10ml
- Vitamina E - 0,15ml (3 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,3ml (6gts)
- Óleo essencial de alecrim qt. cineol - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de capim-limão - 0,4ml (8gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Em seguida, adicione a água e o hidróxido de magnésio e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (spray), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena borrifada nas axilas, esperar secar e colocar a roupa. A depender do seu metabolismo, esse desodorante segura por um período de 4 a 8h.

Enxaguante bucal refrescante

Ingredientes:

- Óleo vegetal de uva - 14ml
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,1ml (2gts)
- Óleo essencial de hortelã-pimenta - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquero (ou jarra de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada em um copo com 50ml de água, misturar, colocar na boca, bochechar e eliminar a água com o conteúdo do enxaguante.

Enxaguante bucal analgésico

Ingredientes:

- Óleo vegetal de uva - 14ml
- Óleo vegetal de coco-da-praia - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,1ml (2gts)
- Óleo essencial de cravo-da-Índia - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada em um copo com 50ml de água, misturar, colocar na boca, bochechar e eliminar a água com o conteúdo do enxaguante.

Óleo hidratante capilar reparador de pontas

Ingredientes:

- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 14ml
- Óleo vegetal de jojoba - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 0,1ml (2gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada nas mãos e aplicar nas pontas dos cabelos.

Óleo hidratante corporal e de massagem afrodisíaco

Ingredientes:

- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 14ml
- Óleo vegetal de amêndoas doces - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de ylang-ylang - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de pimenta-rosa - 0,4ml (8gts)
- Óleo essencial de jasmim sambac - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada nas mãos e aplicar em todo o corpo, massageando-o. Evite aplicar na região genital.

Óleo hidratante corporal e de massagem infantil

Ingredientes:

- Óleo vegetal de uva - 14ml
- Óleo vegetal de abacate - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa - 0,2ml (4gts)
- Óleo essencial de camomila alemã - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquero (ou jarra de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada nas mãos e aplicar no corpo do bebê, massageando-o (pode usar na Shantala, evitando as mãos e o rosto).

Óleo hidratante corporal e de massagem para a TPM e cólicas

Ingredientes:

- Óleo vegetal de uva - 14ml
- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 0,6ml (12gts)
- Óleo essencial de petitgrain - 0,2ml (4gts)

Como fazer:

- Em um béquero (ou jarra de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada nas mãos e aplicar no baixo-ventre, massageando suavemente e sentindo a leveza e o acolhimento.

Óleo hidratante corporal e de massagem analgésico

Ingredientes:

- Óleo vegetal de andiroba - 14ml
- Óleo vegetal de castanha-do-Brasil - 14ml
- Vitamina E - 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de copaíba destilada - 0,5ml (10gts)
- Óleo essencial de hortelã-pimenta - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquero (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione o óleo vegetal, a vitamina E e os óleos essenciais e misture bem.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (pump-up), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena esguichada nas mãos e aplicar na região dolorida, evitando a área dos olhos e a região genital.

Pó dental refrescante

Ingredientes:

- Argila branca - 15g
- Juá em pó - 8g
- Gengibre em pó - 5g
- Xylitol - 2g
- Óleo essencial de hortelã-verde - 0,1ml (2gts)

Como fazer:

- Em um béquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione todos os ingredientes e misture bem, usando um bastão, espátula ou mini-mixer.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta adicionar 1 colher de chá do pó em 1 copo contendo 5 colheres de chá de água, misturar até formar uma pasta e escovar os dentes com a ajuda da escova. Enxaguar a boca, e usar preferencialmente no máximo duas vezes por semana.

Pomada-bálsamo para os ciclos femininos

Ingredientes:

- Manteiga de manga - 20g
- Manteiga de coco babaçu - 8g
- Cera de carnaúba - 2g
- Vitamina E - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de gerânio bourbon - 0,6g (12gts)
- Óleo essencial de sálvia esclareia - 0,1g (2gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente no baixo-ventre, para alívio de cólicas, TPM e regulação hormonal.

Pomada-bálsamo antiviral e antigripal

Ingredientes:

- Manteiga de manga - 20g
- Manteiga de coco babaçu - 8g
- Cera de carnaúba - 2g
- Vitamina E - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de eucalipto glóbulos - 0,4g (8gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,2g (4gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente no peito e pescoço, em casos de gripes, resfriados e tosses. Pode aplicar no dedão do pé para aumentar a imunidade ou na panturrilha para diminuir a febre. Não usar em bebês e crianças menores que 7 anos.

Pomada-bálsamo antiacne

Ingredientes:

- Manteiga de karitê - 18g
- Manteiga de coco babaçu - 10g
- Cera de carnaúba - 2g
- Oleorresina de alecrim - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de alecrim qt. cineol - 0,4g (8gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,2g (4gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente nas espinhas.

Pomada-bálsamo para a barba

Ingredientes:

- Manteiga de cacau - 20g
- Manteiga de coco babaçu - 8g
- Cera de carnaúba - 2g
- Vitamina E - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de alecrim qt. cineol - 0,4g (8gts)
- Óleo essencial de patchouli - 0,2g (4gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente na barba, modelando-a e hidratando.

Pomada-bálsamo antiassaduras

Ingredientes:

- Manteiga de cacau - 20g
- Manteiga de coco babaçu - 8g
- Cera de carnaúba - 2g
- Vitamina E - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa - 0,2g (4gts)
- Óleo essencial de camomila alemã/azul - 0,1g (2gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente na região genital do bebê na troca de fraldas. Pode usar junto com fraldas ecológicas.

Pomada-bálsamo cicatrizante

Ingredientes:

- Manteiga de manga - 20g
- Manteiga de coco babaçu - 8g
- Cera de carnaúba - 2g
- Vitamina E - 0,1g (2 gts)
- Óleo essencial de tea tree - 0,4g (8gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa - 0,4g (8gts)

Como fazer:

- Em um bowl (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione as manteigas e a cera, e leve ao fogo baixo, em banho-maria. Mexa com uma espátula ou bastão até homogeneizar tudo.
- Desligue o fogo e, no próprio bowl, adicione os óleos essenciais e a vitamina E, e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (potinho ou latinha), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitiço e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Basta aplicar uma pequena quantidade nos dedos e passar suavemente em cortes, arranhões, feridas, suturas (inclusive pós-parto) etc.

Tônico facial bifásico suavizante

Ingredientes:

- Óleo vegetal de jojoba – 60ml
- Água destilada – 40ml
- Vitamina E – 0,1ml (2 gts)
- Óleo essencial de lavanda francesa – 0,4g (8gts)

Como fazer:

- Em um bēquer (ou jarrinha de vidro/cerâmica com bico, para facilitar), adicione todos os ingredientes e misture.
- Depois é só colocar a mistura em uma embalagem (spray), tampar e está pronto!
- Não se esqueça de anotar a data de feitió e de armazenar adequadamente.

Como usar:

- Borrife no rosto antes de dormir, após lavar o rosto ou após retirar a maquiagem.

FORNECEDORES CONFIÁVEIS

FORNECEDOR	O QUE	ONDE ENCONTRAR
Laszlo	Óleos essenciais, óleos graxos, argilas, livros de Aromaterapia e cuidados naturais	www.emporiolaszlo.com.br
Oshadhi	Óleos essenciais, óleos graxos, hidrolatos	www.oshadhi.com.br
WNF	Óleos essenciais, óleos graxos, hidrolatos	www.wnf.com.br
LiveAloe	Óleos essenciais, óleos vegetais, hidrolatos	www.livealoe.com.br
Rommel Sauerbronn	Óleos essenciais e hidrolatos	www.facebook.com/rommel.sauerbronn
Centella Divina	Óleos essenciais	www.instagram.com/centelladivina/

Engenharia das Essências	Óleos essenciais, óleos graxos, manteigas vegetais, ceras vegetais	www.engenhariadasessencias.com.br
Destilaria Bauru	Óleos essenciais e óleos graxos	www.destilariabauru.com.br
Ferquima	Óleos essenciais e óleos graxos	www.vendas.ferquima.com.br
Paraffine	Embalagens	(61) 3328-0284 CLN 204 bl. D, Asa Norte, Brasília-DF
Biogenic	Béqueres, bastões, funis, balança e outros utensílios	(61) 3349-9927 SCLN 715 bl. A lj. 17, Via W3 norte, Asa Norte, Brasília-DF
Zona Cerealista	Ervas secas, gomas	www.zonacerealista.com.br
Bioon	Óleos essenciais, óleos graxos	(61) 3326-2944 CLN 303 bl. B, lj. 6, Asa Norte, Brasília-DF
Farmácia Homeopática Dias da Cruz	Óleos essenciais, óleos graxos, argilas	(61) 3347-4655 CLN 315 bl. D lj. 20, Asa Norte, Brasília-DF
BioMundo	Óleos essenciais, óleos graxos, ervas secas, gomas	www.lojabiomundo.com.br

FONTES DE ESTUDO

Sugerimos algumas fontes de estudo importantes para atualização e aprofundamento dos assuntos anteriormente explicados, tais como:

FONTE	O QUE ENCONTRAR	ONDE ENCONTRAR
Laszlo	Textos e artigos científicos sobre o uso dos óleos essenciais, óleos graxos e cuidados naturais	www.facebook.com/laszlobrasil www.instagram.com/laszlobrasil
PubMed	Artigos científicos	www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
Apotecários da Floresta (nós mesmos!)	Textos, livros, cursos online e presenciais sobre Aromaterapia, cosméticos naturais, saboaria, perfumaria e cuidados naturais	www.apotecariosdafloresta.com

SOBRE OS AUTORES

Raissa Mendes é sócia-proprietária da Apotecários da Floresta, aromaterapeuta, professora de Aromaterapia e de práticas naturais de autocuidado, alquimista, perfumista botânica e cosmetóloga-artesã. Graduada em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília/DF, também é Psicóloga Perinatal e Parental e psicoterapeuta de mulheres, além de terapeuta integrativa, facilitadora de ginecologia natural, doula e educadora perinatal, sócia da [Mulher Cíclica](#). Dedicar seus dias aos cuidados naturais e a inspirar a autonomia e o autocuidado, da forma mais natural possível, usando seus conhecimentos em Aromaterapia, Aromatologia, Fitoterapia, Cosmetologia Natural, Saboaria Natural, Geoterapia, Alquimia Espagírica e outras práticas de cuidados naturais.

Ronan Cardoso é sócio-proprietário da Apotecários da Floresta, aromaterapeuta, professor de Aromaterapia e de práticas naturais de autocuidado, alquimista, perfumista botânico, saboeiro e cosmetólogo-artesão. Graduado em Letras-Português pelo Centro Universitário de Brasília, é, também, poeta e escritor. Dedicado ao estudo de práticas orientais de saúde desde a infância, tem uma relação íntima muito especial com a Natureza e com a Alquimia, sua maior inspiração. É médico da tradição chinesa em formação, além de ter acumulado os saberes de diversos cursos, em especial, na área da Aromaterapia, da Fitoterapia, da Cosmetologia Natural, Saboaria Natural e da Alquimia Espagírica. É coordenador do projeto [Empreendedorismos do Bem](#), e oferece consultoria estratégica para empreendedores/as iniciantes.

REFERÊNCIAS

AMARAL, F. Técnicas de aplicação de óleos essenciais: terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

BADOUX, D. O grande manual da aromaterapia de Dominique Baudoux. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

BASER, K. H. C.; BUCHBAUER, G. Handbook of essential oils: science, technology, and applications. Flórida, Estados Unidos da América: CRC Press, 2010.

BRASIL. Lei nº6.360, de 23 de Setembro de 1976. Dispõe sobre a Vigilância Sanitária a que ficam sujeitos os medicamentos, as drogas, os insumos farmacêuticos e correlatos, cosméticos, saneantes e outros produtos, e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 24 set. 1976, p.12647.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, RDC nº 79. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 31 ago. 2000.

DUGLIS-WESSELMAN, S. The herbal apothecary. Massashussets, Estados Unidos da América: Quarry Books, 2013.

FERRARI, N. Beleza tóxica: conheça os perigos por trás do seu cosmético. Matriz Natural, 2016.

GOMES, R.K.; DAMAZIO, M.G. Cosmetologia: descomplicando os princípios ativos. São Paulo: LPM Editora, 2009.

LEONARDI, G. R. Cosmetologia aplicada. São Paulo: Santa Isabel, 2008.

MEDEIROS, G. M.. Geoterapia: teorias e mecanismos de ação. Tubarão: Unisul, 2007.

SAAD, G. A. et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. Rio de Janeiro : Elsevier, 2009.

SIMÕES, C. M. O. et al. Farmacognosia: do produto natural ao medicamento. Porto Alegre: Artmed, 2017.

STEWART, D. The chemistry of essential oil. Califórnia, Estados Unidos da América: Care Publications, 2006.

SUBRAMANIAN, S.; FIEDLER, C. Guia completo da beleza feita em casa: faça seus cosméticos veganos. São Paulo: Alaúde Editorial, 2017.

TISSERAND, R. Essential oil safety: a guide for health care professionals. Londres, Reino Unido: Churchill Livingstone, 2014.