

# **Cosméticos Caseiros Naturais:**

## **Ecologia Interior e Autogestão com a Fitoterapia**

### **Apresentação**

Um curso prático que realiza confecção de cosméticos naturais e produtos de limpeza como xampus, condicionadores, desodorantes, hidratantes, desinfetantes, detergentes, entre outros, utilizando como matéria prima ervas medicinais, frutas, sementes, óleos e essências medicinais. Amplia o auto-conhecimento com liberdade de escolha e preparo dos elementos de higiene pessoal e dos produtos de limpeza para casa. Mostra pela Ecologia Interior como buscar a autogestão dentro de famílias e grupos de trabalho para vivência harmônica com o ambiente, utilizando de forma consciente e sustentável os recursos naturais do planeta.

### **Temas trabalhados**

- 1) História da Fitoterapia;
- 2) Os Elementais da Natureza;
- 3) Plantas de Poder e o Poder das Plantas;
- 4) Teoria das 5 Peles;
- 5) Ecologia Interior;
- 6) Liberdade e Autogestão;
- 7) Prática com os Fitocosméticos e os Produtos Naturais de Limpeza.

### **Relação dos cosméticos confeccionados**

- Xampus; Condicionadores; Desodorantes e Talco para os pés; Hidratantes e Protetores Solar; Pasta de Dente; Repelente.
- Detergente; Sabão e Sabonete Líquido; Desinfetante; Lava-roupas.

### **Focalizador:**

Rafael Ninno Muniz

[rafael@energialudica.org](mailto:rafael@energialudica.org)

<http://rafael.energialudica.org>

9997-7540 Santa Catarina (91) 8184-1955 Belém do Pará

**Rafael** é fotógrafo cultural, educador ambiental e pesquisador de energias alternativas. Estudou Engenharia Elétrica na Universidade Federal de Santa Catarina, atuando como educador em dois projetos de extensão na área pedagógica e na Coordenadoria de Gestão Ambiental da instituição. É docente-focalizador de Nazaré Universidade da Luz ([www.nazareuniluz.org.br](http://www.nazareuniluz.org.br)) e da Universidade Internacional pela Cultura da Paz – Unipaz ([www.unipaz.org.br](http://www.unipaz.org.br)). Realiza trabalhos de capacitação de recursos humanos e oficinas de educação ambiental para o SESC de Santa Catarina e para o Consórcio Ambiental Iberê de Chapecó.

## **Introdução**

O propósito desse curso é apresentar uma nova possibilidade de interação harmônica e simples entre ser humano e natureza, utilizando os recursos naturais em equilíbrio com nosso ritmo diário de forma sustentável e em respeito com as reais necessidades de cada um. Não pretende esgotar o rico e vasto campo de pesquisa existente na Fitoterapia, na Ecologia e na Autogestão. Ao contrário, esse trabalho tem como objetivo estimular a pesquisa e a prática nessas áreas, bem como despertar o interesse por temas tratados no decorrer do curso através da estimulação da curiosidade dos participantes. Gostaria de deixar claro que para esse material escrito ter sentido prático, é necessário realizar a oficina que o acompanha.

O texto inicia com um histórico da Fitoterapia, mostrando seu desenvolvimento no oriente e no ocidente. Com uma abordagem holística, segue apresentando as principais características das plantas utilizadas no curso através do conceito de “plantas de poder” e dos elementais da natureza. Apresenta a Teoria das 5 Peles como expansão do cuidado com o corpo para o cuidado com a casa, a cidade e o planeta Terra como um todo. Introduce o termo Ecologia Interior como desenvolvimento necessário para realização das práticas propostas e confecção dos fitocosméticos. Mostra como o uso cotidiano dos fitocosméticos possibilita uma maior liberdade individual na busca de autogestão das relações pessoais e familiares. Encerra com a confecção dos fitocosméticos e dos produtos de limpeza, utilizando os recursos naturais na sua forma mais simples, feitos no momento do uso, de preferência com os elementos manipulados de forma mínima.

### **1) História da Fitoterapia**

Um misto de ciência e curandeirismo: assim se pode definir o uso terapêutico de plantas ao longo da história humana. E, apesar do respaldo científico que vem ganhando nos últimos anos, o conhecimento da ação medicinal das ervas é baseado na cultura popular. Fitoterapia vem do grego e quer dizer tratamento (therapeia) vegetal (phyton), ou ainda "a terapêutica através das plantas".

Desde a antiguidade é muito utilizada pelos diversos povos de todo o mundo. A cada dia vem ganhando mais credibilidade e despertando mais interesse em todas as camadas sociais. É interessante especular como as civilizações antigas faziam para descobrir o uso a dar às plantas medicinais. Não existem evidências de que existia algum sistema de medicina presente que pudesse explicar o funcionamento do corpo e da manutenção da saúde.

O ser-humano seguia somente o seu instinto natural. Com uma grande aproximação à natureza, os nossos antepassados tinham um grande conhecimento sobre como usar o ambiente para se manterem vivos. Este instinto pode ser visto nos animais que não vivem em cativeiro, que podem consumir alimentos em quantidade e combinação correctas para a manutenção da saúde; sabendo quais as plantas a evitar por serem venenosas e também escolher as plantas certas para comer quando estão doentes. Tal comportamento provavelmente também se passou com os nossos antepassados, que adquiriram gradualmente mais conhecimento, capaz de utilizar as diferentes plantas e ervas para se manterem bem.

Os primeiros escritos relativos à medicina pelas plantas têm cerca de 5000 anos e são obra

da Civilização Suméria. Consistem numa série de placas de argila, gravadas com caracteres cuneiformes, referindo “receitas medicinais” com plantas. Assim começa a “história oficial” da fitoterapia, ainda que, na realidade a sua origem remonta à pré-história. Desde sempre o homem utilizou as plantas, quer como alimento, quer para fins curativos, pelo que todas as civilizações desde as mais antigas, foram progressivamente descobrindo as suas virtudes e segredos. Ao longo dos tempos foi-se acumulando um manancial de conhecimentos empíricos que evoluíram até aos nossos dias. Hoje, os métodos científicos, juntamente com a tecnologia de ponta, permitem-nos identificar os princípios activos das plantas, descobrir-lhes novas propriedades e desenvolver novas apresentações para uma utilização mais eficaz, mais simples e mais adaptada à vida actual.

Ao longo da história da humanidade, a arte da cura tem sido uma doutrina crescente e em mudança. Se olharmos para a história da medicina em várias civilizações podemos perceber muitos paralelos. Segue um resumo histórico da medicina no Egito, China, Índia, Grécia, Roma, Árabe e a Medicina Moderna na Europa. Em cada uma destas, podemos observar um grande número de similaridades.

**Egito** - Um papiro egípcio de 3300 a.C. descreve muitas plantas, animais e remédios inorgânicos. Muitos destes foram provavelmente descobertos empiricamente e alguns como o coentro, o funcho, o sene e o absinto são usados ainda hoje. Existe uma clara evidência de ópio produzido a partir da papoula cultivada no Vale do Mesopotâmio, provavelmente a primeira experiência do ser-humano na preparação de medicamentos.

**China** - Um livro chamado Suo Uen, datado de mais de 5000 anos, contém o registro de mais de 300 plantas. O Pen T'sao Kang (Grande Herbário), datado de 1552 aC., contém 1871 remédios com 8160 fórmulas descritas em 52 volumes. Ainda hoje na China, a Fitoterapia é a principal terapêutica ensinada nas universidades de Medicina Tradicional Chinesa, sendo mais exercida que a Acupuntura.

O fundamento básico para a medicina chinesa é o uso dos cinco elementos (madeira, fogo, terra, metal, água) em conjunto com o conceito Yin/Yang (como um pulsar de forças que manifestam tudo no universo) e a força vital de cada ser vivo, chamado de Qi ou energia da vida. Estes três conceitos são usados para explicar as mudanças na saúde do corpo humano.

Um exemplo da eficácia da medicina chinesa em comparação com a medicina moderna é o uso das ervas chinesas para o tratamento de eczemas. Usando a teoria médica chinesa, podemos dar uma explicação sobre o eczema como sendo um excesso de calor no corpo, manifestando-se na pele. A prescrição apropriada envolveria uma erva refrescante.

Análises químicas destas ervas revelam componentes interessantes como os esteróides naturais. Do ponto de vista dos médicos ocidentais, os esteróides podem ser um tratamento eficaz para o eczema, pois diminuem a inflamação (e o calor) e, em cremes, são uma forma comum de tratamento do eczema na medicina moderna.

**Índia** - Em sua milenar medicina denominada Ayurveda, a Fitoterapia recebe destaque

especial, existindo registros do seu uso há 4000 anos. No período Bramânico, (em torno do século IX aC), foram feitas anotações da utilização de mais de 1000 vegetais.

O conceito de equilíbrio numa pessoa e também no seu ambiente é o ponto fundamental desta medicina, tão antiga e eficaz quanto a medicina chinesa. Também trabalha com cinco elementos – terra, ar, fogo, água e éter. Isto sugeriria que este conceito deve ter vindo da China e influenciou outras culturas como o conceito de éter da Grécia Antiga. A Medicina Ayurvédica também reconhece o conceito de força vital inerente de todos seres vivos, denominado Prana.

**Grécia e Roma** - No Século V a.C., Empedócles descreveu quatro elementos que asseguravam a vida. Estes eram, a terra, o ar, o fogo e a água. Acreditou-se que se relacionavam a quatro humores do corpo, nomeadamente bílis preta, sangue, bílis amarela e muco. O princípio era de que um desequilíbrio em algum desses elementos causava a má saúde.

Hipócrates (462 a.C.) é indiscutivelmente o médico mais conhecido do seu tempo e é também referido como o Pai da Medicina. Ele usou uma gama de 300 remédios diferentes que, juntamente com uma mudança no estilo de vida e dieta, foram usados para corrigir desequilíbrios no corpo. Ele é também recordado por utilizar massagens e hidroterapia. Uma de suas frases famosas: “É mais importante conhecer o tipo de pessoa que tem a doença, do que conhecer o tipo de doença que a pessoa tem”.

Os romanos fizeram um avanço impressionante quanto aos cuidados com a saúde. Estabeleceram a importância do uso de água limpa, dispuseram de sistema de esgotos e conseqüentemente de higiene. Esta foi uma das primeiras formas de medicina preventiva do Ocidente. Os romanos também aceitaram a idéia de isolar quem estava afetado por determinadas doenças.

O uso das ervas floresceu durante o Império Romano, usando o conhecimento que provavelmente foi obtido dos Gregos. Dioscorides fez um herbário descrevendo 600 plantas, ilustrado a cores. Galeno empreendeu a primeira forma de controle de qualidade, incentivando os funcionários públicos romanos a fiscalizar o conteúdo dos remédios. Galeno também foi o primeiro a combinar ervas na prática médica Ocidental. Estas misturas de ervas eram conhecidas como galénicas, um termo que ainda é utilizado nos dias de hoje.

**Pérsia/Árabe** - O declínio do Império Romano reduziu o avanço do conhecimento na Europa. Este período é recordado na história como a Idade das Trevas, onde o trabalho científico e cultural ficou estagnado. Também, os avanços na teoria médica e herbal declinaram. Entretanto o conhecimento sobre o uso das ervas foi mantido vivo pelos monges. Eles estavam numa posição privilegiada podendo ser capazes de manter registros escritos disponíveis e mantiveram o conhecimento médico e herbal relativamente intacto durante este período. A lacuna deixada pelo colapso do Império Romano era preenchido pelo surgimento do Islã e a proeminência do Império Muçulmano que perdurou dez séculos. Os Persas e os Árabes mantiveram as idéias de Galeno, mas adicionaram os seus próprios remédios como a Cânfora e o Bórax. No Século XI uma enciclopédia médica chamada “The Canon Medicinæ” foi escrita pelo médico Avicena. Esta tornou-se a base

para o conhecimento no Ocidente por muitos séculos.

**Renascimento na Europa** - Como todos os grandes impérios, a força do Império Muçulmano declinou, dando caminho para o renascimento da cultura Europeia e o Período da Renascença. Este foi o período das descobertas, com as viagens de Cristóvão Colombo, Vasco da Gama e Pedro Álvares Cabral, das numerosas invenções e o começo das bases físicas e químicas. Aspectos científicos e culturais no mundo Ocidental progrediram com grande velocidade.

Com a invenção da imprensa nos Séculos XVI e XVII, viu-se a produção de muitos trabalhos sobre ervas. Havia também traduções de trabalhos médicos do Grego clássico para muitas línguas. Durante este tempo, o conhecimento de plantas aumentou com o trabalho de William Turner (1568), John Parkinson (1640) e Nicholas Culpepper (1652). Estes herbalistas estabeleceram o lugar para muitas das ervas que nós usamos hoje.

Entre os mais ilustres personagens da história da medicina ocidental, está o médico alquimista conhecido pelo codinome de Paracelso, nascido na Suíça em 1493, falecido em 1541. Grande gênio da medicina e farmacologia, é considerado o primeiro investigador das Ciências Alquímicas Ocidentais, introduzindo a alquimia na preparação de medicamentos, afirmando que “a principal finalidade da Alquimia não é fabricar ouro, e sim, produzir medicamentos”. Paracelso começou por questionar os antigos conceitos e opiniões dos humores, e o desequilíbrio dos humores no corpo. Viu a doença como um evento externo e sugeriu que as plantas tinham ingredientes activos que poderiam influenciar tais eventos. Esta foi a época onde epidemias como a peste bubónica, a malária e a sífilis tiveram que ser enfrentadas.

Um passo significativo na medicina Ocidental foi o renascimento durante o Século XVIII, da ideia de higiene e saúde, que os Romanos introduziram séculos antes. O escocês Jenner, o francês Pasteur e o alemão Koch, foram os primeiros a reconhecer que microorganismos poderiam ser responsáveis por doenças infecciosas e que muitas doenças e epidemias eram transmitidas de pessoa para pessoa e pela falta de higiene. Lister foi o primeiro a esterilizar instrumentos cirúrgicos.

## **2) Os Elementais da Natureza**

É importante saber que no estudo das bases filosóficas da fitoterapia, dentro das medicinas Alquímica, Chinesa, Ayurveda, Maia, Umbandista e da Medicina Tradicional dos Povos Nativos do Brasil e das Américas, existem fortes semelhanças, embora mantendo características próprias à cultura de cada povo, sugerindo a possibilidade de uma fonte comum.

Entre as semelhanças, existe o conceito de uso de elementais regendo a metodologia de preparo dos medicamentos e as funções orgânicas dos animais e vegetais. Os elementais são distintos no número e forma dentro de cada cultura, mas estão inter-relacionados:

- 4 elementos básicos da Alquimia: **Fogo, Terra, Água e Ar**
- 5 elementos da Medicina Ayurveda e Maia: **Fogo, Terra, Água, Ar e Éter**
- 5 elementos da Medicina Chinesa: **Madeira, Metal, Fogo, Terra e Água**
  - 7 elementos da Medicina Umbandista

**Cristal, Mineral, Vegetal, Eólico, Hídrico, Ígneo e Telúrico**

Outras semelhanças também podem coexistir, com outros sistemas terapêuticos, utilizados por diferentes povos. Conhecer a estrutura filosófica das Medicinas Tradicionais é importante para quem quer exercer com segurança a arte do uso dos vegetais.

### 3) Plantas de Poder e o Poder das Plantas

Nessa parte do trabalho pretendo desmistificar o conceito de plantas de poder como é normalmente utilizado. Existe nessa questão uma segregação das plantas ditas comuns da chamadas plantas de poder, como se as comuns não causassem efeito algum no usuário.

Explicando melhor: é separado como plantas de poder as chamadas plantas enteógenas (do grego *entheos* = Deus dentro), que também são conhecidas como “plantas mestres” ou “plantas sagradas”. Entre elas encontramos as que causam uma alteração de consciência e são utilizadas em rituais espirituais, como o cactus Peyote, a bebida Ayahuasca (utilizada nos rituais de Jurema e Santo Daime), a Datura (planta muitas vezes confundida com a flor de Lírio), uma espécie de Sálvia chamada de *Divinorum*, entre muitas outras.

Particularmente prefiro não utilizar essa segregação. Acho que todas as plantas tem uma função sagrada e causam mudanças internas no usuário. Desde um simples chá de Boldo até o uso da pimenta Malagueta na culinária, as plantas mostram seu poder. Depende do grau de interação e do conhecimento do efeito por quem está utilizando para conseguir o resultado esperado. É de conhecimento popular os efeitos benéficos do Boldo para o fígado e estômago, somente isso já mostra um poder dessa planta. Mas sabendo desse efeito, conhecendo a planta e, se possível colhendo no momento do uso, o efeito será muito maior.

Outro exemplo é a Datura, planta classificada como enteógena e conhecida como “erva do diabo”, nome dado pelo antropólogo-xamã Carlos Castaneda. Dela se extrai um princípio ativo conhecido como *Atropina*, que é largamente utilizado na indústria farmacêutica para produzir remédios para problemas renais. Na Índia, há séculos essa planta é utilizada para fins diuréticos.

Quero dizer com isso tudo que não separo as plantas enteógenas das plantas comuns, todas são sagradas e por sua vez medicinais. Por isso o uso das plantas em geral deve ser feito com **respeito e conhecimento** do poder que cada uma possui. Desse modo não estaremos banalizando e nem profanando o poder das plantas. Para os povos nativos Guaranis, o tabaco é uma erva sagrada, utilizado em rituais, na socialização da comunidade e para fins espirituais. Já para a sociedade global, o tabaco foi banalizado e transformado em cigarro, que representa uma droga que causa dependência e traz transtorno para vida social e problemas de saúde pessoal.

No final do texto segue a relação das plantas de poder utilizadas no curso, com o poder de cada uma, com base em vivências e experiências de uso pessoal no decorrer de mais de 15 anos de pesquisa. Volto a afirmar que é necessário uma pesquisa pessoal de cada um que está experimentando essas plantas, mesmo que o uso seja externo, como propõem-se na confecção dos fitocosméticos.

#### 4) Teoria das 5 Peles

Doutor Jong Suk Yum, médico coreano, iniciou na década de 70 uma medicina intitulada Probiótica. Entre diversas formas de tratamento propostas, ele trabalha com o conceito de que as pessoas podem adoecer e serem curadas por **4 vias: pensamentos, alimentos, movimentos e pele.**

Ele afirma, com base em uma larga experiência de muitos anos de prática da Probiótica, que os problemas e doenças iniciam na mente, com o pensamento negativo, aumenta com uma alimentação deficiente em elementos essenciais para manutenção da vida juntamente com o consumo de químicos em excesso, aliado a um estilo de vida sedentário que a humanidade segue e a falta de cuidado com a pele, maior órgão do corpo humano.

Para trabalhar os processos de cura, ele propõem inicialmente o pensamento positivo, uma alimentação adequada e balanceada, movimentos corporais diários ao acordar e antes de dormir, e na questão da pele utilizar apenas elementos naturais, juntamente com banhos alternando a temperatura da água entre frio e quente, durante 1 minuto cada um, várias vezes ao dia, para cura através da pele.

Associado a esse conceito das 4 vias de adoecimento e cura, temos a chamada Teoria das 5 Peles, desenvolvida por um arquiteto, artista e ambientalista austríaco, chamado Hundertwasser, que revolucionou em muito a forma de enxergarmos e interagirmos com a sociedade e o planeta Terra como um todo.

Para ele, a sociedade que vivemos, guiada para o consumo, é criminosa por nos desviar de nosso verdadeiro objetivo como seres humanos: encontrarmos o nosso bem estar, viver bem e fazer o bem para o ambiente. É uma proposta de verdade simples, calcada em ações, que se fundamenta na ética moral e na prática. Para isso ele propõem um método, chamado de 5 Peles, uma pele para cada esfera do nosso ser.

A **primeira pele é a nossa epiderme**: é proposto aqui o retorno da participação do ser humano ao ciclo orgânico da matéria, uma espécie de volta às raízes, afinal a palavra homem e humanidade vem de húmus, que quer dizer terra.

A **segunda pele é o vestuário**, nossas roupas. Aqui é questionado a criação e o consumo em série, na medida que eles omitem do ser humano a afirmação de sua singularidade na vestimenta, ocorrendo uma renúncia ao individualismo através de um anonimato das roupas, onde todos somos afetados por 3 males: a uniformidade, a simetria e a tirania da moda.

A **terceira pele é a casa**, e a crítica feita sobre a uniformidade das criações também vale para nossa moradia. Ele propõem o fim da linha reta e o retorno ao traço orgânico e individual.

A **quarta pele se refere ao meio social**, o bairro que a casa está inserida, a cidade, o país como nação. Essa pele é responsável pela formação da identidade nacional.

A **quinta pele é a ecologia**, a preocupação e o cuidado com o ambiente global. É aqui que entra a consciência ecológica, em prol de um mundo mais harmônico. Ele dizia que: “És um hóspede da natureza!”. Nesse pensamento, afirmava que a revolução verde não é uma revolução política.

Antes disso é uma evolução criadora em harmonia com o curso orgânico da natureza e do universo.

Trazendo essa teoria/método para o tema dessa vivência, ao trabalharmos com os fitocosméticos, estamos contribuindo para a melhoria de saúde da nossa primeira pele. Juntamente com a produção dos materiais de limpeza, também cuidamos da saúde de nossas segunda e terceira peles. Ao conseguirmos produzir nossos próprios materiais de limpeza, orgânicos e totalmente absorvíveis pelo ambiente, cuidamos também da nossa quarta e quinta peles.

### **5) Ecologia Interior e Autogestão**

Hoje em dia assistimos a uma junção um tanto confusa entre medicina e remédios, principalmente na medicina convencional. Quando pensamos num retorno às forças curativas naturais, pensamos apenas em remédios naturais. Na verdade, usar as plantas para se curar não é a única forma pela qual a natureza cura.

Na concepção da medicina oriental, saúde é conseqüência do estado de unidade com a natureza. Nessa visão, as doenças são múltiplas, mas a saúde é uma só. Ninguém adoece se está unificado com o todo, com a natureza. A primeira divisão que fazemos é na relação ser e Universo, inicialmente nos colocando como “ser superior” para posteriormente abrirmos uma fissura na unidade, até que ela se torne um abismo.

Vem então a doença, que começa na mente, com essa divisão. Nós, seres humanos, somos filhos da natureza e não existimos separados dela. E num ser dividido internamente sua mente fica confusa e passa a enxergar propósitos próprios. Ao tentar realizá-los em separado não consegue, se frustra e sofre. Então adoece. A cura está na recuperação da unidade com nosso ser verdadeiro, que é a unidade com a natureza. Isso começa na harmonização com o ambiente que estamos inseridos, com os movimentos sutis da natureza e dos ciclos cósmicos, em respeito e sincronismo com o biorrítmo pessoal de cada um.

Esse é o significado da Ecologia Interior (do grego ecos=casa; logia=estudo). Um método terapêutico de proceder diretamente de si mesmo, cuidando da nossa “casa interior”, atravessando a barreira mental que nos separa da natureza e curando a divisão interior que ocasiona as doenças.

O objetivo da Ecologia Interior é dar ao ser uma idéia de maior espaço interior. A clareza e calma possíveis nesse espaço interior é o primeiro passo em direção à cura. O relacionamento entre o espaço interior e o espaço exterior é estabilizado suficientemente para que a luta com o mundo externo seja relaxada. Pois o espaço não é um vazio onde o ser humano pode colocar o que quiser, tudo está vivo, tudo contém e faz parte da mesma energia, que pulsa em cada ser, em cada árvore, em cada pedra, em cada estrela.

A proposta desse curso é a busca dessa harmonia interior, onde através do uso dos fitocosméticos podemos diminuir a distância que fixamos entre nosso ser e o Universo. Para isso é necessário uma mudança de hábitos e atitudes, possibilitando uma transformação interna, chamada



de “reforma íntima”. Nesse ponto, a autogestão passa a ser aliada da Ecologia Interior.

Nessa parte do trabalho, chegamos em dois conceitos que possuem variadas interpretações, desde progressistas até conservadoras. O que busco é a idéia pedagógica de transformação individual e social que o curso propõem. Por isso a busca da liberdade como indivíduo na escolha e uso dos fitocosméticos leva a uma autogestão quando se expande essa busca para grupos coletivos, principalmente grupos familiares.

Não vou me prender na conceituação política ou filosófica que os termos liberdade e autogestão sugerem, ao contrário, pretendo utilizar a idéia de liberdade que consiste na qualidade de um indivíduo de tomar suas próprias decisões, com base em sua razão individual e com respeito às peculiaridades de cada ser que compõem o coletivo a que pertence.

Nesse sentido, um coletivo formado por indivíduos libertos não necessita de hierarquias ou lideranças fixas, permitindo que cada um exerça seu potencial dentro de suas possibilidades, constituindo um grupo autogestionário nas práticas e ações cotidianas.

Com o estudo da Fitoterapia e uso dos fitocosméticos, promovemos a reforma íntima através da Ecologia Interior, possibilitando uma maior liberdade nas tomadas de decisões em busca da autogestão nas relações humanas, familiares e nos grupos de trabalho.

## 6) Prática com os Fitocosméticos

Segue as receitas de preparação dos fitocosméticos, lembrando que a melhor forma de uso está na simplicidade do preparo, respeito e conhecimento com a planta utilizada. De preferência que esse preparo seja diário quando for necessário aquecimento ou maceração da planta utilizada. Volto a afirmar que é preciso conhecimento das propriedades da planta em uso, contribuindo para um maior aproveitamento de seu poder medicinal e cosmético.

### Pó Anti-séptico Básico (PasBas):

**½ Juá; ¼ Cravo; ¼ Canela**

Leva esse nome pois é a base para a formulação dos xampus, desodorantes, talco para os pés e pasta de dente. A idéia principal é fazer um composto rápido de confeccionar, simples de usar e fácil de transportar. Na minha formulação pessoal, utilizo pó de **juá**, **cravo** em pó e **canela** em pó. Mas fica aqui aberto a proposta de que cada um chegue numa fórmula de uso pessoal, usando elementos anti-sépticos e aromáticos. Como opção à esses 3 citados temos o **gengibre** e a **berinjela** (ambos em pó).

### Xampus

O principal motivo para se utilizar um xampu fitocosmético é substituir de imediato um químico muito forte e agressivo à saúde e ao couro cabeludo, o chamado Lauril Éter Sulfato de Sódio (LESS), elemento constituinte de todas as formulações de xampus convencionais. Até mesmo nos chamados alternativos comerciais, ditos naturais pelos fabricantes, encontramos o LESS. Por isso que iniciar o uso dos fitocosméticos pelo xampu é importante. Comece a transformação pela sua cabeça!

Faça um chá com a erva de sua preferência na quantidade de uma lavada, ou seja, faça o tanto que for usar em um banho. Costumo fazer o equivalente a uma garrafa de 200 ml de chá. Nessa garrafada coloco uma (01) colher pequena (pitada) do Pó Anti-séptico Básico (PasBas). Agite bastante e deixe esfriar. Está pronto para uso, lavando os cabelos com todo o conteúdo preparado.

Cabelos secos: utilize uma quantidade maior de **cravo-da-índia**, pois ele possui um óleo medicinal (*eugenol*) que ajuda no equilíbrio dos cabelos mais secos; Cabelos oleosos: use mais **canela** no lugar do cravo; Cabelos mistos: use cravo e canela em **equilíbrio**. Para todos os tipos de cabelos, utilize sempre o **juá em maior quantidade**, que é neutro e bastante anti-séptico, rico em *saponinas*, elementos que produzem espuma.

Existe uma alternativa ao juá, chamada **saboneteira** ou árvore-do-sabão, que possui na sua composição elementos que produzem espuma e causam limpeza com um forte efeito anti-séptico. Nesse caso usa-se a casca do fruto que envolve a semente, diretamente sobre o chá da erva escolhida. Uma casca serve em média para 3 lavagens.

As ervas recomendadas e testadas para xampus são: Alecrim; Arruda; Bardana; Camomila;

Gengibre; Jaborandi e Sálvia. No final desse texto segue anexo uma tabela com as propriedades cosméticas de cada uma das ervas relacionadas.

Xampu contra piolhos - Coloque um bom punhado de folhas de **arruda** em infusão no álcool de cereais ou comum (de cozinha), deixando descansar ao abrigo da luz por 3 dias. Aplique com um algodão diretamente nos principais pontos de coceira, cobrindo o cabelo com uma sacola ou touca plástica. Deixe agir por no mínimo meia hora enxaguando em seguida com o chá de arruda. Repita esse procedimento todos os dias por 2 semanas, que é o ciclo de vida dos piolhos.

### **Condicionadores**

Para condicionamento capilar é possível usar as ervas, frutas ou óleos diretamente, sem a necessidade de aquecimento, infusão ou maceração. A **babosa** já citada anteriormente, funciona como xampu, tônico e condicionador. O **abacate** é rico em óleos e gorduras, sendo excelente para cabelos secos. A **casca da manga**, sempre jogada fora, funciona muito bem como hidratante. O **óleo de copaíba** é útil para aplicar nas pontas de cabelos oleosos e o **óleo de andiroba** para as pontas de cabelos secos.

### **Desodorante e Talco Anti-séptico**

O princípio do desodorante de fitocosmético é combater o odor da transpiração permitindo o suor. Isso porque o suor é um dispositivo natural do corpo humano, sendo necessário para realizar trocas de temperatura com o meio. Impedindo o suor como fazem os desodorantes antiperspirantes, impedimos a eliminação dos fluidos necessários para o equilíbrio corporal, fazendo com que sejam eliminados por outras vias que não as axilas. Com isso contribuimos para o aumento da transpiração dos pés, mãos, rosto, pescoço, couro cabeludo e virilhas, ocasionando outros problemas oriundos da composição desses fluidos corporais, como coceiras, escamações e alergias. Além da associação de efeito antiperspirante com catalização de processos de cânceres, devido a elementos presentes na composição dos desodorantes como alumínio, soda cáustica e titânio.

Desse modo, devemos permitir a transpiração e combater as bactérias e fungos que se alojam nas axilas, local propício para o desenvolvimento dos seres que se alimentam do suor e produzem o odor característico de mau cheiro da transpiração. Com isso, utilizo uma pitada do PasBas em cada axila, sendo preciso realizar aplicações no decorrer do dia conforme necessidade.

**Desodorante líquido:** uma alternativa ao uso do PasBas como desodorante é fazer um à base de álcool de cereais, um tipo especial de álcool usado pra cosméticos, água e óleo essencial medicinal. No meu uso, coloco a proporção de 70 a 80% de álcool de cereais, algumas gotas do óleo essencial medicinal e o restante de água filtrada. Na hora do preparo, tome o cuidado de colocar o óleo sobre o álcool, depois acrescenta a água. Pronto, temos um desodorante excelente! Caso queira um neutro, é possível colocar uma pitada de bicarbonato de sódio na mistura álcool+água, sem o óleo. Lembre-se de procurar um óleo que tenha aplicação dermatológica, para evitar alergias ou coceiras. Existem no mercado muitas essências de ervas que se confundem com

os óleos medicinais. No Brasil temos poucas marcas de aplicação medicinal. Fique atento!

Para a função de **talco anti-séptico para os pés**, uma pitada do mesmo PasBas dentro da meia ou sapatos é suficiente. Isso combate também frieiras e previne rachaduras, além de eliminar o mau cheiro.

### **Hidratantes para Pele e Protetores Solar**

Para hidratação da pele, é possível também utilizar as ervas e frutas de forma natural como usado para condicionador capilar. No caso de protetor solar, existe aqui uma controvérsia quanto a função dos protetores convencionais, chamados também de protetores químicos. Eles funcionam como um espelho metálico, refletindo os raios solares sobre a pele. Devido a esse fato todos os protetores químicos possuem na sua composição elementos metálicos como o titânio (dióxido de titânio). Quanto maior o grau de proteção (chamado FPS), maior a quantidade de metal. Se por um lado protegemos a pele com a reflexão do sol, por outro lado está sendo absorvida uma grande quantidade de metal pela pele. Por isso a melhor proteção solar é a chamada proteção física, que consiste em cobrir a pele com tecidos suaves, roupas leves e claras e chapéu na cabeça. Basta seguirmos o exemplo dos povos nômades que vivem em regiões desérticas, enfrentando sol escaldante sem protetores químicos, apenas com proteção física das vestimentas e cuidados com o horário de exposição ao sol.

A polpa do **abacate** possui um óleo que tem grande poder umectante contra a desidratação da pele. Quando aplicado com um algodão, remove as impurezas dérmicas. Esmagado e friccionado pelas mãos é uma excelente loção. Por ser rico em óleos e gorduras, funciona como bronzeador solar e hidratante, que deve ser utilizado com cautela por pessoas de pele clara.

A **manga** pode ser aproveitada por inteiro. A casca passada na pele é hidratante e refrescante, funcionando tanto para antes de um banho de sol como para depois. Por ser rica em vitaminas A e C, funciona também como protetor solar. No final do seu uso, o caroço se torna um excelente sabonete!

O **mamão** é uma dádiva da natureza para o ser humano. Do mamoeiro se aproveita tudo: a raiz, o caule, folhas, flores e o fruto por inteiro (casca, polpa e sementes). Rico em vitaminas A, C e do complexo B, possui um alcalóide chamado papaína que é um excelente regenerador de tecidos, funcionando como poderoso hidratante e umectante para pele. Por ser fonte de beta-caroteno e vitamina C, é muito bom para ser usado como protetor solar. Passe a parte interna da casca do mamão diretamente sobre a pele, espere alguns minutos e veja que essa polpa é totalmente absorvida pelo tecido da pele, contribuindo para sua hidratação e limpeza.

Nem só com as frutas e ervas podemos hidratar a pele. Existe um cereal que realiza muito bem essa função, a **aveia**. Bata um pouco de aveia com água, até ficar com consistência de creme. Está pronto o chamado “leite de aveia” natural, excelente hidratante!

## Pasta de Dente

O flúor, principal constituinte da pasta de dente, é um elemento bastante criticado na atualidade para saúde humana. Por ser o mais eletronegativo e reativo de todos os elementos da tabela periódica, na forma pura é altamente perigoso, causando graves queimaduras químicas em contato com a pele. É considerado por vários cientistas e centros de pesquisa como a maior fraude científica do século. Fatos históricos mostraram o uso em larga escala do flúor em campos de concentração nazista, funcionando como sedativo aos prisioneiros antes da morte. Na forma gasosa, mostrou-se eficaz como arma, tanto para a Alemanha na segunda guerra quanto para os Estados Unidos na guerra do Vietnã.

O flúor é um veneno cumulativo, mais tóxico que o chumbo e quase tão tóxico quanto o arsênio. No entanto, o limite máximo permitido de chumbo na água potável é de 0,05 partes por milhão (ppm), enquanto o nível recomendado para o flúor na água é de 1,00 (ppm). Atualmente, somos forçados através da adição à água, a beber este veneno cumulativo mais tóxico que o chumbo num nível 1.900% mais alto que o limite máximo permitido para o próprio chumbo! Cientistas éticos foram denegridos por publicarem provas dos efeitos adversos da água fluoretada para a saúde. Se governos mundiais admitissem apenas um desses efeitos, abririam as comportas para uma possível avalanche de processos.

Não pretendo criar polêmicas entorno do uso do flúor, basta que cada um pesquise e tome suas próprias conclusões. A proposta de uso de um fitocosmético dental é principalmente eliminar o flúor da escovação, visto que já existe flúor em quantidade mais que suficiente na água, que é adicionada por uma lei que impera na sociedade global.

O princípio da pasta de dente proposta é utilizar o **PasBas** como elemento de limpeza na escovação, associado ao **própolis** para bochecho e gargarejo, juntamente com o uso do **fio dental**, imprescindível para uma boa higiene bucal. Vários dentistas apontam a função mecânica da escova como responsável por 50% da limpeza bucal, sendo o restante devido ao fio dental.

Então o procedimento é: uma pitada do **PasBas** na escova, juntamente com algumas gotas de **própolis** em solução de álcool de cereais. Uma variação possível pode ser feita com o uso do pó da **berinjela** (coloque uma berinjela inteira no forno até torrar e depois triture até virar um pó), que tem efeito alcalinizante e é remineralizante para os dentes. E não esqueça o fio dental como complemento da escovação!

## Repelente

A confecção do repelente é simples: utilize a **citronela**, que é um capim semelhante ao capim-limão, porém não deve ser ingerido. Seu uso é externo. Coloque um punhado de citronela em álcool de cereais ou comum (de cozinha) e deixe descansar ao abrigo da luz por no mínimo 1 semana.

Pronto, está feito o repelente a base de citronela, que possui um óleo essencial excelente

para essa função. Passe um pouco dessa tintura nos pulsos e canela e está protegido. Outra forma de uso é fazer um creme hidratante-repelente, batendo num liquidificador um pouco de manga ou abacate com água e citronela até obter uma consistência cremosa. Pode-se fazer esse creme também com “**leite de aveia**” falado mais acima, batendo a citronela juntamente com a aveia e água.

Outro repelente natural é o **óleo de andiroba**, utilizado há tempos pelos povos nativos da região amazônica do Brasil para esse fim, aplicando o óleo diretamente na pele. A **saboneteira**, utilizada como base para xampu, também possui efeito repelente.

## 7) Prática com os Produtos de Limpeza

Aqui vale a mesma recomendação feita para os fitocosméticos: simplicidade no preparo, respeito e conhecimento com a planta utilizada. Para a produção e uso dos materiais de limpeza, podemos fazer em grandes quantidades e guardar, devido ao fato do uso poder ser contínuo quando for o caso de uma limpeza diária.

### Desinfetante

O desinfetante convencional funciona como um produto que combate os fungos e bactérias provenientes da sujeira da casa. Seguindo nessa lógica, vamos fazer um desinfetante à base de álcool comum (de cozinha) aliado à planta medicinal de sua preferência, que possua poder anti-séptico e aromática, pois é importante o cheiro que ficará na casa. Para isso, a planta pode ser desde um hortelã e alecrim até a arruda, sálvia ou citronela.

O procedimento é colocar a erva em infusão em 1 litro de álcool e deixar descansar por no mínimo 3 dias ao abrigo da luz. Quanto mais erva for adicionada mais forte ficará o concentrado. Com esse produto inicial, colocamos o equivalente a ¼ de copo (em torno de 50 ml) em um balde com 1 litro de água. Pode ser acrescentado um pouco de bicarbonato de sódio e para aumentar o poder de limpeza podemos espremer 1 limão nessa mistura. Está pronto o desinfetante!

### Detergente e Sabão Líquido

O leitor/experimentador pode perceber que não foi passado nenhuma receita de como fazer sabão ou sabonete. Isso porque é necessário a utilização de soda cáustica (hidróxido de sódio) para realizar a reação química para dar consistência e capacidade de desengordurar ao sabão. Devido à esse elemento ser um químico muito forte e a reação desprender gases que são tóxicos, eu particularmente parei de fazer sabão ou sabonete.

Venho realizando pesquisas e trocando diálogos com pessoas que trabalham na confecção de sabonetes, em busca de alguma receita que não utilize a soda, mas ainda não consegui nada. Hoje em dia eu utilizo como detergente uma receita à base de sabão já pronto. Dou preferência na escolha do sabão feito sem LESS (Lauril Éter Sulfato de Sódio) e sem utilizar gordura animal, com base em óleo de côco, babaçú ou outro óleo vegetal. É possível de se encontrar no mercado sabão assim.

Com posse de um sabão com essas características (sem lauril e sem gordura animal), derreto

1 barra do sabão ralado em 1 litro de água numa panela, utilizando fogo para isso. Acrescento 1 colher de mel ou açúcar e espero a mistura esfriar. Num liquidificador, coloco a mistura juntamente com a parte interna de uma folha de babosa, devidamente lavada e bato tudo, verificando a consistência. Se for preciso, coloco mais babosa ou mais água. Com isso obtemos um detergente excelente, feito à base de um bom sabão, mel e babosa!

Além de um grande poder de limpeza, ele também é um excelente hidratante para as mãos! Utilizo essa mesma receita, mais diluída em água, para tomar banho, como sabonete líquido. Também pode ser utilizado um chá da erva de sua preferência com o PasBas previamente misturado no lugar da água e temos um ótimo xampu a base de babosa, evitando o ressecamento causado pelo sabão puro.

### **Lava-roupas**

Aqui entra o **PasBas** em ação novamente. Coloque na máquina de lavar sua mistura de pó anti-séptico básico, um pouco de álcool ( ¼ de copo) para ajudar a clarear as roupas, se tiver em casa pode colocar pedaços de gengibre ou alguma erva fresca de sua preferência e esprema 1 limão junto. Pronto, coloque a máquina para funcionar e veja o resultado!

### **Conclusão**

Finalizando esse trabalho, volto a afirmar que é necessário a realização do curso para esse texto ter sentido prático. Não recomendo que ninguém saia testando e experimentando sem antes fazer uma pesquisa prévia a fim de conhecer o que irá realizar. Mas digo que não deixem de procurar alternativas ao convencional, em tudo na vida, elas sempre existirão, basta curiosidade e força de vontade para iniciar a reforma íntima transformadora!

A bibliografia utilizada para a produção desse texto, bem como links, dicas complementares e esse artigo na íntegra vocês podem encontrar na minha página pessoal acessando o endereço:

<http://rafael.energialudica.org>

Dúvidas, críticas e sugestões são sempre bem-vindas, podendo ser feitas diretamente na minha caixa postal: [rafael@energialudica.org](mailto:rafael@energialudica.org)

Agendamento do curso e contatos podem ser feitos também pelo telefone:

(49) 9997-7540 Santa Catarina

(91) 8184-1955 Belém do Pará

Obrigado e boa transformação!

E lembrem-se: **Só coloque na pele o que puderem colocar na boca!**

Relação das plantas utilizadas no curso:

<b>nome popular</b>	<b>nome científico</b>	<b>poder cosmético</b>
Abacate	<i>Persea americana</i>	Amaciante e hidratante para cabelo e pele seca, combate eczemas do couro cabeludo
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Anti-séptica, anti-queda capilar, anti-caspa e estimulante da circulação periférica
Andiroba	<i>Carapa guianensis</i>	Anti-séptica, cicatrizante, repelente, hidratante capilar
Arruda	<i>Ruta graveolens</i>	Anti-séptica, bactericida e fungicida, combate piolhos e carrapatos
Aveia	<i>Avena fatua</i>	Hidratante e amaciante capilar, facial e dérmico
Babosa	<i>Aloe vera,</i> <i>Aloe Barbadosensis</i>	Anti-séptica, bactericida e fungicida, cicatrizante, hidratante e anti-queda capilar, infecção e queimadura de pele
Bardana	<i>Arctium lappa</i>	Anti-séptica, bactericida, dermatite e úlceras de pele, seborréia e queda capilar, anti-caspa, cicatrizante
Banana	<i>Musa paradisiaca</i>	Cicatrizante (parte interna da casca), hidratante capilar
Beringela	<i>Solanum melongena</i>	Alcalinizante e remineralizante para higiene bucal, combate abscessos e furúnculos
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	Anti-séptica, cicatrizante, inflamação bucal, clareador de cabelos
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Anti-séptica, retira oleosidade dos cabelos
Citronela	<i>Cymbopogon nardus</i>	Repelente, desinfetante
Copaíba	<i>Copaifera langsdorffii</i>	Antibiótica, antiinflamatória, antimicrobiana, anti-séptica, cicatrizante, desinfetante, anti-caspa, anti-queda capilar
Cravo-da-Índia	<i>Eugenia aromatica</i>	Anti-séptica, bactericida, repõe oleosidade para cabelos secos
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Anti-séptico, cicatrizante, antiinflamatório, estimulante da circulação periférica
Jaborandi	<i>Pilocarpus officinalis</i>	Revitalizante e estimulante capilar
Juá	<i>Ziziphus joazeiro</i>	Anti-séptico, combate gengivite, anti-caspa, tônico capilar
Mamão	<i>Carica papaya</i>	Hidratante, protetor solar, cicatrizante, nutrição e regeneração da pele e couro cabeludo
Manga	<i>Mangifera indica</i>	Hidratante e amaciante para pele e cabelo, protetor solar
Saboneteira	<i>Sapindus saponaria</i>	Anti-séptico, limpeza capilar, repelente
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	Anti-séptica, higiene bucal, anti-caspa, escurecedor dos cabelos

**Própolis:** é uma substância resinosa, obtida pelas [abelhas](#) através da coleta de [resinas](#) da flora da região, e alteradas pela ação das enzimas contidas em sua saliva. A palavra "própolis" vem do grego: pró=em favor de + polis=cidade, isto é, para o bem da cidade, a colméia, e no caso do ser humano, o corpo. A própolis possui diversas propriedades biológicas e terapêuticas. Conhecido há milhares de anos como poderoso antibiótico natural, é utilizada na prevenção e tratamento de feridas e infecções da via oral, também como anti-micótico e cicatrizante. Estudos mais recentes indicam eficiente ação de alguns de seus compostos ativos com ação imuno-estimulante e anti-tumoral.