



MANUAL

Workshop de Introdução à Cosmética Natural

Formadora: Irene Morais
irene.c.morais@gmail.com

2012

ÍNDICE

Introdução	3
Ingredientes	4
Utensílios necessários	7
Conservação	7
Tipos de pele e cuidados básicos de rosto e corpo	8
Como identificar o seu tipo de pele	8
Cuidados básicos a ter com a pele do rosto	9
Cuidados básicos com o cabelo	11
Receitas	12
Loções de limpeza	12
Tónicos	13
Esfoliantes faciais	14
Esfoliantes corporais	16
Máscaras faciais	17
Máscaras para cabelo	22
Tratamentos para mãos	23
Tratamentos para joelhos e cotovelos	24
Tratamentos para pés	25
Bálsamos para lábios	25

INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade que as plantas, os frutos, as sementes, o mel, a argila e outros produtos foram usados com fins cosméticos.

A maior consciência ecológica e o uso abusivo de substâncias nocivas por parte da indústria de cosmética contribuíram para o regresso aos produtos naturais que têm um menor impacto sobre a saúde e o meio ambiente.

A cosmética natural é uma alternativa saudável à cosmética industrial com efeitos muito satisfatórios ao nível de tratamentos básicos.

Este workshop é assim um convite à descoberta do mundo dos cosméticos naturais feitos em casa.

As receitas apresentadas neste manual, são receitas muito simples e pouco dispendiosas, elaboradas a partir de produtos alimentares de consumo diário associados a produtos de origem vegetal como os óleos essenciais tirando partido dos seus efeitos terapêuticos sobre a pele.

Finalmente, elaborar os seu próprios cosméticos constitui uma forma agradável de desconstrair ao mesmo tempo que cuida de si.

INGREDIENTES

Os ingredientes necessários para elaboração das receitas apresentadas neste manual são na sua maioria produtos alimentares de consumo diário aos quais se acrescentam produtos de origem vegetal como óleo de amêndoas doces e óleos essenciais.

Principais ingredientes e suas propriedades:

Abacate, banana, limão, melancia, morango, papaia, pepino, cenoura, tomate

Ricos em vitaminas e sais minerais os frutos são vastamente usados nas receitas de cosmética natural tirando-se partido das suas propriedades antioxidantes, emolientes, calmantes, amaciantes tanto da pele como do cabelo.

Aveia

É um cereal de grande importância no uso terapêutico. Atua como cicatrizante, condicionador, dermoprotetor e hidratante

Leite, leite em pó, iogurte, natas

O ácido láctico presente nestes produtos atua ao nível da pele como um regulador do pH e como agente anti-microbiano. Tem uma ação hidratante, humectante, clareador e também rejuvenescedor da pele.

Mel

É rico em substâncias nutritivas e tem propriedades emolientes, remineralizan-



tes e hidratantes. Tem também um efeito adstringente, suavizante e antioxidante. É indicado para peles secas e cabelos desvitalizados, secos e sem brilho.

Óleo de amêndoas doces

É rico em vitaminas A e B. Possui propriedades hidratantes por oclusão, amaciantes e nutritivas. Atua na pele como amaciante e nos cabelos como condicionador e restaurador.

Óleos essenciais

Os óleos essenciais são compostos orgânicos ricos, com uma complexa estrutura química. São extraídos a partir de árvores, flores, arbustos, frutos através de processos de destilação ou pressão a frio.

O estudo científico dos óleos essenciais tem vindo a validar os seus efeitos terapêuticos ao nível dos sintomas físicos e estado de espírito.

Apesar dos seus benefícios há cuidados a ter no uso destes produtos pelo que qualquer utilização deve ser precedida de informação junto de um técnico ou terapeuta.

Não deverão ser usados durante a gravidez e aleitamento. A maioria dos óleos não pode ser usada diretamente sobre a pele. Há sempre o risco de uma reação alérgica a um determinado óleo.

Nas receitas indicadas neste manual o uso dos óleos essenciais associados aos outros ingredientes potencia alguns efeitos sobre a pele além de conferir um aroma agradável aos preparados.



Neste manual vamos fazer referência apenas aos principais óleos essenciais usados nas receitas de cosmética natural e aos seus efeitos sobre a pele:

Alfazema

Equilibra a produção da secreção das glândulas sebáceas. Tem um efeito calmante e cicatrizante. Indicado para peles oleosas e com acne e também para queimaduras domésticas e solares.

Alecrim

Tem uma ação adstringente. Ajuda a esticar a pele flácida. Indicado para pele e cabelo oleosos.

Sândalo

Revitalizante. Tem um efeito equilibrador e anti-inflamatório. Ajuda a suavizar a pele seca e envelhecida. Tem um efeito hidratante quando associado a cremes ou óleos veiculares.

Rosas

Indicado para todos os tipos de pele. Especialmente a pele envelhecida, áspera ou sensível.

Camomila

Relaxante e calmante. Melhora a elasticidade da pele. Indicado para pele seca e sensível

Limão

Estimulante. Efeito adstringente. Indicado na renovação celular da pele seca. Efeito clareador da pele com manchas. Cicatrizante e fortalecedor de unhas.

Hortelã-pimenta

Estimulante. Tem um efeito revigorante e refrescante. Amacia a pele e é eficaz na pele e cabelo oleosos.

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Moinho;
Liquidificador;
Varinha mágica;
Colheres, espátulas em madeira ou plástico;
Garfos para esmagar;
Recipientes em vidro ou cerâmica.

CONSERVAÇÃO

Para guardar algumas das misturas (até dois, três dias) usar frascos herméticos, previamente fervidos. Guardar as misturas no frigorífico.



TIPOS DE PELE E CUIDADOS BÁSICOS

A pele é um órgão que tem a capacidade de se adaptar às variações do meio ambiente e do organismo que protege. É um órgão de revestimento, complexo e heterogéneo constituído por camadas interdependentes.

A epiderme é a camada mais superficial e tem uma estrutura diversificada formada ela própria por várias camadas. A partir da sua observação podemos constatar o estado de saúde da pele. A renovação constante da epiderme ocorre para manter a sua integridade. A pele está continuamente a eliminar células mortas e a produzir novas células.

A derme é a camada intermédia e é constituída por 70% de água, colagénio e elastina que são duas proteínas reponsáveis pela elasticidade e resistência da pele. É vascularizada e leva os nutrientes à epiderme. Desempenha também um papel na termoregulação e cicatrização.

A hipoderme é a camada mais profunda e é constituída por células adiposas, vasos sanguíneos e nervos, tem como função proteger o organismo contra choques e traumatismos e atua como reserva energética e isolante térmico.

Como identificar o seu tipo de pele

Pele normal

É suave e firme ao tato.

Não produz oleosidade em demasia.

Não tem aspeto desidratado.

Poros visíveis a olho nu.

Pele seca

Aspeto baço.

Sensação de repuxamento após lavagem.
Textura áspera e desidratada (descamação).
Poros pouco ou nada visíveis.
Desenvolve mais rapidamente o aparecimento de rugas e rídulhas.
Pode ser também uma pele sensível.

Pele oleosa

Aspeto brilhante – produção excessiva de sebo.
Pele mais espessa.
Poros dilatados.
Normalmente apresenta borbulhas.
Menos sensível aos fatores externos.
Aparecimento mais lento de rugas.

Pele mista

Apresenta a zona T (nariz, testa e queixo) mais brilhante.
Zona das maçãs do rosto mais seca ou desidratada.
Poros da Zona T visíveis.

Pele sensível

Pode ir da pele seca à oleosa.
Tendência a desenvolver vermelhidão com prurido.
Sensação de picada ou comichão após aplicação de cosméticos.
Reação às diferenças de temperatura.

Cuidados básicos a ter com a pele do rosto

Limpar

O propósito da limpeza da pele é remover bactérias, maquilhagem, sujidade, suor e oleosidade acumulada ao longo do dia. Deve ser feita pelo menos uma vez por dia de preferência à noite.

Tonificar

Os tónicos estimulam a circulação, removem células mortas ou oleosidade que ainda permaneçam na pele após a limpeza. Dão à pele uma textura mais suave, fecham os poros e ajudam a repor o pH da pele. Devem ser aplicados de manhã e à noite.

Hidratar

A hidratação é talvez o cuidado de pele mais importante. Hidratar refere-se ao aporte de água e à sua fixação no estrato córneo (camada da epiderme que protege o organismo de agressões físicas, químicas e biológicas do meio ambiente). Os hidratantes formam uma barreira entre a pele e o meio ambiente que mantém a água na epiderme. Contribuem para uma pele mais macia, luminosa e saudável.

Esfoliar

Esfoliar é uma etapa importante na rotina semanal. Os esfoliantes atuam na remoção das células mortas que acumuladas deixam a pele sem luminosidade. A esfoliação também torna a pele mais recetiva aos princípios ativos dos produtos a aplicar em seguida (máscaras ou hidratantes). A esfoliação deve ser feita duas vezes por semana, no caso de peles secas ou mais sensíveis, uma vez por semana. Há esfoliantes de corpo e rosto.

Máscaras

As máscaras complementam os outros cuidados. Podem ter uma ação hidratante, revitalizante ou purificante. Há máscaras que se retiram com água e outras (hidratantes) que se retiram com um lenço de papel ou toalha húmida. Pode ser feita uma a duas vezes por semana e deve ser feita a seguir ao esfoliante no caso do rosto e corpo. A seguir a uma máscara deve-se aplicar um hidratante. Há máscaras de corpo, rosto e cabelo.

Cuidados básicos com o cabelo

Uma dieta rica em nutrientes assegura um cabelo saudável, forte e brilhante. Proteínas, gorduras saudáveis, vitamina A e vitaminas do complexo B e ferro são importantes para a manutenção do bom estado do cabelo.

A lavagem do cabelo deve ser feita sempre que necessário com um champô adequado ao tipo de cabelo e com aplicação de amaciador.

Ocasionalmente trate o seu cabelo com uma máscara capilar.

Para proteger o cabelo do sol use sempre chapéu ou protetor solar.

Nas piscinas use touca. O cloro danifica o cabelo, especialmente o pintado.

Evite secadores muito quentes, frisagens e tratamentos muito agressivos como colorações, descolorações, alisamento, etc..



COSMÉTICOS NATURAIS · RECEITAS

LOÇÕES DE LIMPEZA

As loções de limpeza apresentadas incluem ingredientes suaves como leite, iogurte e morango que limpam a pele sem a secar em demasia.

1) **Loção de limpeza de iogurte** (para todos os tipos de pele)

INGREDIENTES 1 morango maduro, 1 colher de sopa de iogurte natural, 1 gota de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague o morango e misture o iogurte com uma colher de chá de sumo obtido a partir do morango. Junte o óleo essencial de alfazema e misture bem. Passe o rosto por água morna e massage a pele com a mistura durante um minuto. Também pode passar com um disco de algodão embebido na mistura. No fim lave o rosto com água morna.

CONSERVAÇÃO A mistura pode ser conservada de um dia para o outro no frigorífico.

2) **Loção de limpeza de leite e tomate** (para pele normal, mista e oleosa)

INGREDIENTES 1 tomate médio muito maduro, leite gordo q/b e água filtrada.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague o tomate com a ajuda de um garfo e coe o sumo através de uma musselina ou pano e deite fora a polpa. Junte ao sumo uma quantidade igual de leite e misture bem. Aplique no rosto e pescoço com discos de algodão. Deixe atuar por 10 minutos e limpe com água filtrada dando palmadinhas no rosto.

CONSERVAÇÃO Esta mistura pode ser conservada num recipiente fechado no frigorífico 3 a 4 dias.

3) **Loção de iogurte** (para pele oleosa)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de iogurte natural, 1 colher de chá de sumo de limão, 1 gota de óleo essencial de alecrim.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os ingredientes. Humedeça o rosto com água morna e aplique a loção de limpeza com a ponta dos dedos massajando. Remova o produto com água morna.

4) **Loção simples de natas** (para pele seca)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de natas batidas, 1 gota de óleo de sândalo (ou jojoba)

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os ingredientes. Humedeça o rosto com água morna e aplique a mistura massajando com a ponta dos dedos. No fim lave o rosto com água morna.

TÓNICOS

Os tónicos devem ser aplicados após a limpeza da pele com discos de algodão.

5) **Tónico refrescante** (para todos os tipos de pele)

INGREDIENTES 1 pepino, ½ cenoura, ¼ de chávena de chá de camomila, ½ chávena de sumo de limão.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Reduzir o pepino e a cenoura a polpa e coar de forma a obter sumo. Num recipiente que possa fechar, colocar o sumo de pepino, o sumo de cenoura e mexer, adicionar de seguida a esta mistura o chá de camomila e o sumo de limão e agitar bem para ficar mais consistente. Aplicar no rosto com discos de algodão.

CONSERVAÇÃO Pode guardar no frigorífico durante 3 dias.

6) **Tônico facial simples** (para pele normal, mista e oleosa)

INGREDIENTES 1 colher de chá de água de hamamelis, 10 gotas de óleo essencial de alfazema e água destilada.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture a colher de chá de hamamelis com as 10 gotas de óleo essencial de alfazema num frasco de 125 ml. Agite bem para misturar e encha o resto do frasco com água destilada. Embeba discos de algodão no tônico e passe na pele.

ESFOLIANTES DE ROSTO

Os esfoliantes de rosto devem ser aplicados sobre o rosto molhado ou seco (quando indicado). Deve-se massajar com movimentos circulares, insistindo no queixo e no nariz. Para retirar, enxaguar com água morna e secar suavemente. De seguida aplicar um hidratante ou uma máscara.

7) **Esfoliante facial simples** (para todos os tipos de pele)

INGREDIENTES Flocos de aveia moídos, miolo de amêndoa moído e água morna.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture duas partes de flocos de aveia com uma parte de miolo de amêndoa. Misture duas colheres de chá de água morna até formar uma pasta. Aplique no rosto massajando suavemente em movimentos circulares. Retire com água morna e seque com suavidade.

8) **Esfoliante facial de mel e iogurte** (para todos os tipos de pele)

INGREDIENTES 1 colher de chá de amêndoas bem moídas, 1 colher de chá de flocos de aveia moídos, 1 colher de sopa de iogurte natural, 1 colher de chá de mel e 1 gota de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture tudo. Humedeça a pele com água morna e

aplique a mistura sobre a pele massajando suavemente em movimentos circulares. Retire com água morna e seque com suavidade.

9) **Esfoliante de natas** (para pele seca e sensível)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos , 1 colher de sopa de amêndoas moídas, 1 gota de óleo essencial de rosas (facult.), 1 colher de sopa de natas batidas.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture a aveia e a amêndoa moídas. Misture 1 colher de sopa da mistura esfoliante com 1 colher de sopa de natas. Poderá aromatizar com 1 gota de óleo essencial. Aplique sobre o rosto humedecido com água morna massajando com movimentos circulares. Retire com água morna e hidrate.

10) **Esfoliante de aveia e mel** (para todos os tipos de pele e também pele com manchas)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos, 1 colher de sopa de mel.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os dois ingredientes e aplique sobre o rosto limpo massajando com movimentos circulares. Retire com água morna e hidrate o rosto.

11) **Esfoliante energético para rosto**

INGREDIENTES 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos, 1 colher de sopa de polpa de papaia e 1 colher de sopa de iogurte natural.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes. Aplique sobre o rosto massajando e deixe atuar durante alguns minutos. Retire com água fria. Seque e hidrate a pele.

ESFOLIANTES CORPORAIS

Os esfoliantes corporais devem ser aplicados uma a duas vezes por semana. O corpo deve estar molhado e o esfoliante deve ser aplicado com movimentos circulares insistindo em zonas como joelhos e cotovelos. O esfoliante deve ser depois retirado com água e a pele deve ser seca com suavidade e hidratada.

12) **Esfoliante de corpo de frutos secos**

INGREDIENTES 50 g de miolo de amêndoa moído, 50g de flocos de aveia moídos, 50g de farinha de trigo integral.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Junte os ingredientes até ficarem bem misturados. Quando for utilizar, tire uma mão cheia desta mistura e acrescente água até formar uma pasta. Aplique sobre todo o corpo molhado massajando com movimentos circulares. Retire com água morna.

13) **Esfoliante de corpo para pele seca ou sensível**

INGREDIENTES 1 iogurte natural gordo, 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos, 1 colher de chá de farelo de trigo, 1 colher de sopa de mel, 1 colher de óleo de amêndoas doces, 5 gotas de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture o iogurte, a aveia e o farelo num recipiente, junte o mel, o óleo de amêndoas doces e o óleo de alfazema e misture bem. Aplique sobre o corpo molhado massajando com movimentos circulares. Retire com água morna.

14) **Esfoliante de morango**

INGREDIENTES 1 iogurte natural, 3 a 4 morangos maduros, 1 colher de sopa de mel, 1 colher de sopa de farelo de trigo.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Bata o iogurte, os morangos e o mel num copo mistu-

rador e depois junte o farelo. Aplique sobre o corpo molhado massajando. Retire com água morna.

15) **Esfoliante hidratante de abacate**

INGREDIENTES 1 abacate, 1 pepino, 1 colher de sopa de amêndoa moída.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Descasque o abacate e o pepino e reduza-os a puré e misture um com o outro. Acrescente as amêndoas moídas. Aplique sobre o corpo molhado massajando suavemente. Retire com água morna.

16) **Esfoliante de corpo com sal**

INGREDIENTES 2 colheres de sal grosso marinho, 1 colher de óleo de amêndoas ou azeite.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os dois ingredientes e aplique sobre a pele seca massajando com as mãos ou com uma luva de esfoliação. Retire com água morna.

17) **Esfoliante de corpo de banana e açúcar** (indicado para peles secas)

INGREDIENTES 2 bananas maduras, 3 colheres de açúcar branco ou amarelo.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Comece por esmagar as bananas com um garfo e misture bem com o açúcar. Aplique sobre a pele molhada e massage com movimentos circulares. Retire com água morna.

MÁSCARAS FACIAIS

As máscaras complementam os cuidados básicos de pele. Devem ser aplicadas pelo menos uma vez por semana. A aplicação deve ser feita no rosto e pescoço, evitando a área à volta dos olhos.

18) **Máscara com óleos essenciais** (para peles normais)

INGREDIENTES 2 colheres de chá de iogurte natural, ½ colher de chá de argila cosmética, 2 gotas de óleo de alfazema

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Junte todos os ingredientes e misture bem. Aplique sobre o rosto seco e deixe atuar por 15 minutos. Remova com uma toalha molhada em água morna.

19) **Máscara de mel e alfazema** (para peles normais)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de mel, 3 gotas de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os ingredientes. Aplique sobre o rosto humedecido. Deixe atuar por 15 minutos e remova com água morna.

20) **Máscara de whisky** (para pele normal e oleosa)

INGREDIENTES 1 colher de sopa de whisky, 1 ovo, 25g de leite magro em pó e sumo de 1 limão.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes. Aplique toda a mistura por todo o rosto. Deixe secar e remova com uma toalha molhada.

21) **Máscara de argila** (para pele oleosa)

INGREDIENTES 2 colheres de chá de iogurte natural, 1 colher de sopa de polpa de pepino, 2 colheres de chá de argila cosmética, 2 gotas de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Junte todos os ingredientes até obter uma pasta. Aplique sobre a pele limpa. Deixe atuar por 15 minutos. Remova a máscara com uma toalha quente e húmida e hidrate.

22) **Máscara de melancia** (peles oleosas)

INGREDIENTES Duas a três fatias de melancia.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague a melancia com um garfo. De seguida aplique a polpa sobre o rosto previamente limpo e deixe atuar por 10 minutos de modo que o sumo seque sobre a pele. Retire com água morna e termine com água fria para tonificar a pele. Hidrate de seguida.

23) **Máscara hidratante** (pele seca ou desidratada)

1 gema de ovo, 3 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture bem os dois ingredientes e aplique a mistura sobre o rosto previamente limpo. Deixe atuar cerca de 10 minutos e retire com água morna. De seguida aplique um hidratante.

24) **Máscara de abacate** (para pele seca)

INGREDIENTES ¼ de abacate, 1 colher de chá de iogurte natural.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os dois ingredientes de modo a formar uma pasta. Aplique sobre a pele limpa e seca. Deixe atuar por 15 minutos e remova com uma toalha húmida e morna. Hidrate de seguida.

25) **Máscara para pele sensível**

INGREDIENTES 2 colheres de chá de flocos de aveia moídos, 2 colheres de chá de iogurte natural gordo, ½ colher de chá de mel, 1 gota de óleo essencial de camomila.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Junte todos os ingredientes até obter uma pasta . Aplique sobre a pele limpa. Deixe atuar por 15 minutos. Remova a máscara com uma toalha quente e húmida. Hidrate de seguida.

26) **Máscara de morango** (para pele madura)

INGREDIENTES 1 morango fresco, 2 colheres de chá de iogurte natural gordo, 2 gotas de óleo essencial de olíbano (facult.), ½ colher de chá de argila cosmética

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague o morango e retire uma colher de chá de sumo. Misture o sumo obtido com os outros ingredientes. Aplique a mistura no rosto limpo e seco. Deixe atuar por 20 minutos e remova com uma toalha morna e humedecida. A seguir aplique um hidratante.

27) **Máscara de banana** (anti-envelhecimento)

INGREDIENTES 1 banana pequena, 2 colheres de sopa de natas, 1 colher de sopa de mel, 1 colher de sopa de farinha de aveia, água engarrafada

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Triture a banana e adicione as natas, o mel e a farinha. Poderá ter que acrescentar mais natas ou farinha para obter a consistência certa. Aplique no rosto e deixe atuar por 30 minutos. Retire com água e seque sem esfregar. A seguir aplique um hidratante.

28) **Máscara de morango reafirmante**

INGREDIENTES 3 a 4 morangos muito maduros, 1 colher de sopa de farinha de milho.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague os morangos e junte a farinha de forma a fazer uma pasta e aplique no rosto. Deixe atuar por 30 minutos e limpe com água fria. A seguir aplique um hidratante

29) **Máscara reafirmante**

INGREDIENTES Clara de ovo.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Bater uma clara de ovo em castelo, aplicar no rosto, deixar secar. Retirar com água morna.

30) **Máscara anti-envelhecimento**

INGREDIENTES ¼ de papaia, metade de um iogurte natural.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Comece por triturar a papaia e misture-a com o iogurte. Coloque o preparado sobre o rosto lavado e seco e deixe atuar por 30 minutos. Retire com água morna e seque sem esfregar. A seguir aplique um hidratante

31) **Máscara revitalizante**

INGREDIENTES 1 colher de sopa de amêndoas moídas, 3 morangos, 1/2 pepino, 1 colher de mel, 1 colher de sopa de iogurte.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Passe num liquidificador ou passe-vite todos os ingredientes até a mistura ficar consistente. Aplique sobre o rosto humedecido. Deixe atuar 15 minutos ou até secar. Limpe suavemente com uma toalha húmida e hidrate em seguida.

32) **Máscara purificante** (para pele oleosa)

INGREDIENTES 1 clara de ovo, 1 colher de chá de mel , 1 colher de chá de leite em pó.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes muito bem e aplique no rosto. Deixe atuar por 15 minutos. Remova com água morna.

33) **Máscara de limpeza** (peles com acne)

INGREDIENTES ½ pepino, 1 colher de sopa de salsa picada , 2 colheres de sopa de iogurte natural.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Bata tudo no liquidificador a aplique sobre o rosto deixando atuar durante 20 minutos. Remova com água morna.

Máscaras para cabelo

34) **Máscara de abacate** (cabelo seco)

INGREDIENTES 1 abacate, 1 colher de sopa de mel.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Esmague o abacate e junte o mel. Humedeça o cabelo com água morna e massage o couro cabeludo com a mistura. Cubra com uma touca de banho durante 30 minutos. Passe abundantemente por água morna e lave como normalmente.

35) **Máscara de mel** (para cabelo seco e estragado)

INGREDIENTES 2 colheres de sopa de mel, 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas doces, 1 gema de ovo, 3 gotas de óleo essencial de alecrim, 3 gotas de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture bem o mel, óleo de amêndoas doces e a gema de ovo. Adicione os óleos essenciais. Humedeça o cabelo e aplique o tratamento massajando. Cubra o cabelo com uma touca de banho e deixe atuar por 30 minutos. Remova a máscara com água morna e aplique de seguida o champô e lave como normalmente.

36) **Máscara hidratante**

INGREDIENTES ½ abacate, 1 colher de sobremesa de azeite, 1 colher de sopa de mel.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Coloque todos os ingredientes no liquidificador e aplique sobre o cabelo previamente molhado. Deixe atuar durante 15 minutos. Retire com água morna e lave como normalmente.

37) **Máscara de maionese**

INGREDIENTES 2 colheres de maionese, 1/2 colher de sopa de mel

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture bem os dois ingredientes e coloque a mistura sobre os cabelos molhados deixando atuar durante 10 a 15 minutos. Retire com água morna e lave como normalmente.

38) **Óleo de massagem para estimular a couro cabeludo**

INGREDIENTES 3 gotas de óleo essencial de alecrim, 3 gotas de óleo essencial de alfazema, 1 colher de sopa de água de hamamelis.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes e massage o couro cabeludo uma vez por dia.

39) **Sérum capilar**

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Deite umas gotas do seu óleo essencial favorito na escova e penteie-se normalmente perfume o cabelo e consoante o óleo escolhido pode ter uma ação calmante, estimulante etc.

Outros tratamentos para zonas mais específicas

Mãos

40) **Esfoliante mãos**

INGREDIENTES 1 colher de sopa de amêndoas moídas, 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos, 1 colher de chá de óleo de amêndoas doces.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture a amêndoa e a aveia moídas com o óleo. Humedeça as mãos e massage o esfoliante durante alguns minutos. Retire com água morna e seque.

41) **Máscara suavizante**

INGREDIENTES 1 colher de chá de óleo de amêndoas doces, 1 colher de chá de mel, 2 gotas de óleo essencial de alfazema.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os ingredientes e massage nas mãos lavadas e húmidas. Deixe atuar durante 15 minutos. Retire com água morna e hidrate.

42) **Pasta de amêndoa e mel**

INGREDIENTES 1 colher de sopa de amêndoas moídas, 1 colher de sopa de flocos de aveia moídos, 1 colher de chá de mel, 1 colher de chá de óleo de amêndoas doces, 1 iogurte natural.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture a amêndoa e a aveia moídas, acrescente o mel e o óleo de amêndoas doces. Junte por fim o iogurte até formar uma pasta espessa. Aplique nas mãos e calce um par de luvas de algodão (terá que ter ajuda de outra pessoa). Deixe atuar durante algumas horas. Lave com água morna e hidrate.

43) **Óleo quente para cutículas**

INGREDIENTES 60 ml de azeite extra virgem, 5 gotas de óleo essencial de alfazema, 2 gotas de óleo essencial de limão.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Amorne o azeite e junte os óleos essenciais. Mergulhe as pontas dos dedos no óleo morno durante dez minutos. Esta mistura pode ser utilizada várias vezes. Guarde num frasco de preferência escuro e em local fresco. Volte a aquecer quando necessário.

Joelhos e cotovelos

44) **Suavizante joelhos e cotovelos**

INGREDIENTES 2 colheres de chá de óleo de amêndoas doces, 2 colheres de chá

de mel, 2 colheres de chá de sumo de limão

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes e massageie sobre os joelhos e os cotovelos durante uns minutos. Lave com água morna e aplique um hidratante.

Pés

45) Esfoliante para pés

INGREDIENTES 1/2 copo de sal grosso marinho, sumo de meio limão, 2 colheres de azeite.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture os ingredientes aplique sobre os pés limpos e húmidos. Retire com água morna seque e hidrate.

46) Esfoliante para pés

INGREDIENTES 45 g de farinha de milho, 1 colher de sopa de sal marinho, 1 colher de chá de óleo de amêndoa, 3 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Misture todos os ingredientes e adicione água morna para formar uma pasta. Aplique sobre os pés limpos e húmidos insistindo nas zonas mais ásperas. Lave os pés com água e sabão, seque e hidrate.

Lábios

Os lábios devem ser protegidos de agressões externas como o sol, o frio e o vento.

47) Bálsamo de mel

INGREDIENTES 4 colheres de óleo de amêndoa, 1 colher de sopa de raspa de cera de abelha e 1 colher de chá de mel.

PREPARAÇÃO E APLICAÇÃO Aqueça em lume brando o óleo de amêndoas e a cera de abelha num pequeno recipiente de metal ou vidro pirex. Retire do calor e acrescente o mel e mexa bem verta para um boião e vá mexendo até arrefecer.

CONSERVAÇÃO Guarde no frigorífico e aplique sempre que desejar.

48) **Bálsamo de hortelã-pimenta**

Siga a receita do bálsamo de mel e acrescente dez gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta depois de juntar o mel. Pode substituir o óleo de hortelã por outros como o óleo essencial de toranja, alfazema, flor de laranjeira ou rosa.

BIBLIOGRAFIA

“**Dicas caseiras de beleza**”, Manuela Nunes, Papiro Editora

“**Limpar, Purificar, Revitalizar**”, Charmaine Yabsley, Arte Plural Edições

“**1001 Remédios Naturais**”, Laurel Vukovic, ed. Civilização



MANUAL
Workshop de Introdução à Cosmética Natural

FORMADORA
Irene Morais
irene.c.morais@gmail.com

DATA
2012

