

BELEZA NATURAL

MAIS DE
30 RECEITAS!

RECEITAS CASEIRAS PARA
ROSTO, CORPO E CABELO

JULIETTE GOGGIN
E ABI RIGHTON



ÍNDICE

INTRODUÇÃO 6

ANTES DE COMEÇAR 10

ORIGEM DOS INGREDIENTES 13

Lojas de Produtos Naturais 14

Mercearia Étnica 16

Explorar a Horta, o Campo e a Praia 19

Cozinha e Casa de Banho 21

Internet 22

Óleos Essenciais 24

EQUIPAMENTO 27

Equipamento Básico 28

Recipientes e Armazenamento 30

DOMINAR AS TÉCNICAS 33

Infusões 34

Trabalhar com Tensioativos, Conservantes
e Emulsionantes 38

Usar Tiras de pH 40

Trabalhar com Materiais Secos 42

Trabalhar com Base de Sucragel 43

Acerca do Armazenamento
e da Segurança 44

RECEITAS DOS PRODUTOS 46

ROSTO 49

Desmaquilhantes e Loções Faciais 50

Tônicos Faciais 60

Crems, Loções e Óleos Faciais 66

Esfoliantes e Máscaras Faciais 77

Olhos 86

Lábios e Face 89

CORPO 93

Aditivos para o Banho 94

Esfoliantes Corporais 104

Manteigas e Loções Corporais 109

Mãos e Pés 113

CABELO 125

Champôs e Tônicos Capilares 126

Tratamentos e Produtos para Pentear 130

RETOQUES FINAIS 137

GLOSSÁRIO DE INGREDIENTES 140

ÍNDICE REMISSIVO 156

AGRADECIMENTOS 160

Introdução

É indubitável a abundância de marcas e de produtos de beleza existentes no mercado. Com tanto por onde escolher, a maioria das pessoas não pensará em confeccionar os seus próprios produtos para a pele ou para o cabelo. Ou se pensa, depressa se sente desencorajada só de olhar para a longa lista de ingredientes, as instruções complicadas que só alguém com formação em Química pode seguir, o equipamento e as embalagens específicas e caras. Felizmente, o leitor pode esquecer todas essas preocupações: este livro comprova que não é necessário conhecimento científico, e também não terá de comprar tubos de ensaio. Quem já conhece as bases da culinária irá aperceber-se de que os princípios destas confeções caseiras são extremamente simples. Em muitos aspetos, fazer um creme facial ou uma loção corporal é semelhante a confeccionar um molho ou uma maionese — e, em geral, realizamos essa tarefa sem pensar na aptidão subjacente.

Há, atualmente, um crescente interesse em saber a proveniência dos ingredientes na nossa alimentação e em certificarmo-nos de que os alimentos são o mais frescos possível, cheios de sabor, sem terem sido tratados com pesticidas, nem trazidos do outro lado do mundo para chegar à nossa mesa. Assim, há cada vez mais pessoas que gostam de plantar a sua própria fruta e hortaliça, quer tenham uma horta de tamanho razoável, um canteiro ou simplesmente uma floreira. O aumento de alergias e de intolerâncias alimentares ligadas a estilos de vida stressantes também nos encoraja a cozinhar mais refeições de raiz, com ingredientes caseiros, sempre que possível.

Um dos objetivos deste livro é fazê-lo pensar nos produtos de beleza caseiros da mesma forma. Um entendimento mais

aprofundado dos ingredientes cosméticos e o conhecimento da confeção dos produtos de beleza irá permitir-lhe personalizar receitas simples, mas eficazes, adaptadas ao seu tipo de pele ou de cabelo, bem como abordar preocupações específicas, quer se trate de uma solução purificante para pele oleosa, quer de um tratamento calmante para couro cabeludo seco e sensível, com prurido.

Apresentamos-lhe receitas muito rápidas e fáceis, que se podem fazer em minutos, bem como projetos mais exigentes. No total, são 37 receitas e 10 adaptações. Ficará agradavelmente surpreendido com o rápido domínio das técnicas que irá adquirir e satisfeito ao constatar que o produto acabado não resulta dispendioso. Escusado será dizer que grande parte do entusiasmo está em dizer «Fui eu que fiz!».

Uma das vantagens de fazer produtos de beleza em casa é a possibilidade de utilizar alternativas aos ingredientes fortemente perfumados e químicos que é usual encontrar em artigos de higiene de grande distribuição. As nossas receitas consistem em ingredientes naturais (alguns até os poderá cultivar no seu jardim, ou tê-los numa floreira, ou até colhê-los no campo) aos quais adicionámos uma variedade de óleos essenciais aromáticos que se podem obter no comércio local e em fornecedores específicos na Internet. Provavelmente, quererá usar o máximo possível de ingredientes naturais, mas é importante ter em mente que muitos dos ingredientes que consideramos naturais podem ser, de certo modo, processados para serem utilizáveis, e nem todos os ingredientes sintéticos são necessariamente maus, podendo revelar-se cruciais para melhorar o desempenho de um produto.

ESTRUTURA DO LIVRO

O livro encontra-se dividido em duas partes principais: «Antes de Começar», que abrange os tipos de materiais necessários, o equipamento básico e as técnicas a aprender, e «Receitas dos Produtos», por seu turno subdividida em receitas para o rosto, o corpo e o cabelo. Sabemos que é tentador passar logo à frente e experimentar as empolgantes receitas, mas recomendamos que comece por ler atentamente a primeira parte do livro. Irá ajudá-lo a ganhar mais autoconfiança, se for principiante na beleza caseira, e contém conselhos de suma importância sobre como confeccionar os produtos em segurança e como armazená-los para garantir o melhor prazo de validade.

Encontrar os ingredientes constitui grande parte da diversão de fazer os nossos próprios produtos de beleza, mas ficará admirado com a quantidade de ingredientes que já terá em casa. Na secção «Origem dos Ingredientes», inspiramo-lo a procurar alguns básicos adicionais, bem como outros tantos elementos cativantes para as receitas. Pode começar simplesmente por inventariar os artigos que já tem na sua despensa, como o azeite, o sal marinho e chás de ervas, ou dar uma olhadela na casa de banho, onde poderá ter, por exemplo, *Hamamelis* ou aspirina.



Nas lojas de produtos naturais e mercearias étnicas, irá encontrar determinados ingredientes indispensáveis; porém, plantas e outros materiais recolhidos num passeio pelo campo ou pela praia abrem opções mais entusiasmantes para fazer experiências (mas não apanhe mais do que precisa, e nunca plantas inteiras). Além disso, atualmente, a Internet permite-nos localizar os ingredientes mais invulgares com toda a facilidade. Os fornecedores online disponibilizam seleções abrangentes de artigos específicos, como emulsionantes, manteigas e pós. O mais difícil é não nos deixarmos levar pela variedade de escolha, encomendando demasiado.

Além da secção «Origem dos Ingredientes», que contém uma descrição geral dos ingredientes úteis para produtos de beleza naturais e onde os encontrar, o Glossário, no final do livro, enumera todos os ingredientes utilizados nas nossas receitas, para que possa consultar rapidamente a função de cada um e aprender o nome pelo qual é internacionalmente reconhecido, ou INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients).

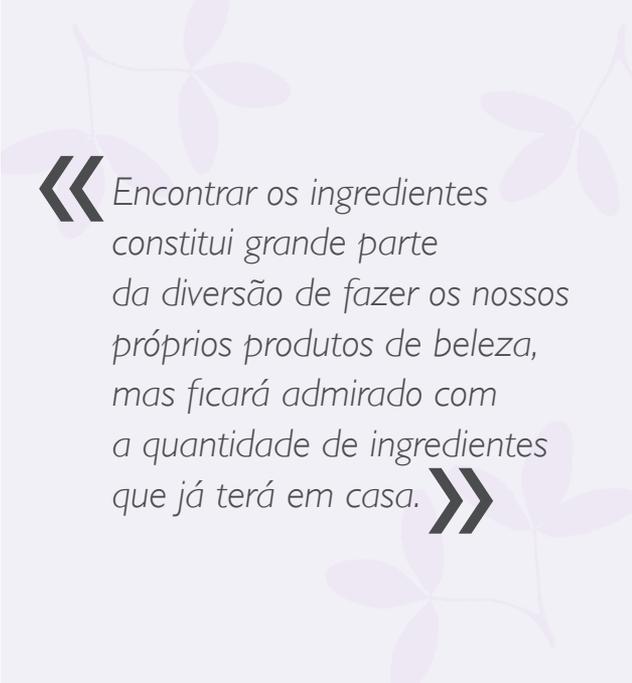
Na secção «Dominar as Técnicas», encorajamo-lo a aprender aptidões valiosas que lhe permitirão aproveitar ao máximo a despensa dos ingredientes. As ervas frescas e estivais da sua horta podem ser apanhadas e conservadas em infusões a adicionar às receitas em qualquer altura do ano, sendo essencial compreender a importância dos conservantes e dos emulsionantes para confeccionar produtos de beleza para a pele — ou para o cabelo — eficazes e funcionais. Nesta secção, indicamos ainda como usar ingredientes naturais específicos para criar um leque de receitas mais variado e sofisticado. Fazer produtos de beleza em casa não significa abdicar das texturas maravilhosas que caracterizam os cosméticos caros e comerciais.

À semelhança da culinária, quando confeccionamos cosméticos caseiros, é vital recordar os princípios de segurança e cumprir as regras de higiene; assim, incluímos dicas para garantir que as receitas resultem sempre bem. A maioria dessas sugestões é de senso comum, mas é fácil deixarmo-nos levar por uma ideia e descartar o básico. Não deixe, por isso, de estudar a página dedicada

a «Acerca do Armazenamento e da Segurança», que o ajudará a garantir a segurança na confeção dos produtos, bem como o seu armazenamento eficaz e correta utilização.

Assim que dominar as técnicas e ensaiar algumas receitas, é natural querer mostrar o que já sabe fazer. Na secção «Retoques Finais», damos sugestões para embelezar os produtos, tornando-os cativantes, podendo exibi-los na prateleira da casa de banho ou sobre a cómoda, e para os embalar e oferecer prendas bonitas. Lembre-se, porém, de que, embora estas receitas tenham sido rigorosamente testadas, destinam-se ao uso pessoal e não devem ser vendidas, pois existem regulamentos e legislação muito restrita no que respeita à venda de cosméticos.

As receitas deste livro destinam-se a orientá-lo e inspirá-lo, à medida que o leitor se inicia na confeção de produtos de beleza naturais. São resultado de anos de experiência na indústria cosmética e a dar aulas de beleza caseira. Esperamos que se sinta tentado a experimentá-las — e que se divirta.



«*Encontrar os ingredientes constitui grande parte da diversão de fazer os nossos próprios produtos de beleza, mas ficará admirado com a quantidade de ingredientes que já terá em casa.*»

Lojas de Produtos Naturais

Hoje em dia, é possível encontrar lojas de produtos naturais na maioria das localidades. São ótimos locais para adquirir ingredientes básicos, bem como artigos mais invulgares para receitas de cosmética. Os empregados costumam ser entendidos na matéria, e podem ser uma grande ajuda quando procuramos ou queremos experimentar novos ingredientes. Não se acanhe em pedir conselhos quando se aventurar em algo diferente, pois alguns dos artigos mais intrigantes e improváveis podem ser matérias-primas indispensáveis para as receitas que tenciona fazer.

Irá descobrir um vasto sortido de óleos essenciais para perfumar e conferir propriedades benéficas às suas receitas (ver págs. 24–25 para mais informações sobre estes óleos e algumas sugestões para uma utilização eficaz e segura). Além disso, o leque de grãos, sementes e pós habitualmente empregues em produtos alimentares é igualmente útil nos produtos de beleza naturais. Muitos dos ingredientes que junta a um batido ou aos cereais matinais são igualmente bons num produto cosmético, como um esfoliante ou pó de limpeza. A extensa seleção de vitaminas e suplementos nutricionais é particularmente útil para conferir às suas criações propriedades antioxidantes e de antienvhecimento — como as que se encontram nos produtos das melhores marcas de cosmética.

INGREDIENTES ÚTEIS

- **Água de coco:** Bebida deliciosa e uma alternativa refrescante e hidratante à água sem gás, como demonstra a receita do Tónico Tropical Aclarador da Pele (ver pág. 60).
- **Bicarbonato de sódio:** Pó multiusos geralmente utilizado pelas suas propriedades de limpeza. Combinado com ácido cítrico (ver pág. 16), é um ingrediente essencial nas bombas de banho e nos pós efervescentes.
- **Caulino (argila branca):** Base muito eficaz para máscaras faciais pela sua capacidade de absorção de impurezas e toxinas da pele.
- **Cera de abelha:** Agente espessante natural que confere à pele uma superfície protetora que retém a hidratação.
- **Extrato de semente de toranja (EST):** Conservante natural utilizado para prolongar a validade de diversos produtos que, de outro modo, teriam de ser usados de imediato ou conservados no frigorífico durante apenas alguns dias.
- **Mel de manuka:** Produzido apenas na Nova Zelândia por abelhas polinizadoras da planta manuka. Famoso pelas suas excecionais propriedades anti-inflamatórias e curativas. Usámo-lo no Esfoliante/Máscara Facial Suave e Solúvel (ver pág. 77) e no Esfoliante Corporal Solúvel (ver pág. 107).
- **Óleo de abacate:** Rico em vitamina E, é muito utilizado pelas suas propriedades regeneradoras e hidratantes nos cuidados da pele, cabelo e unhas.



-
- **Óleo de amêndoas doces:** Óleo multiusos, rico em vitaminas e rapidamente absorvido pela pele, usado em cremes, loções e óleos de massagem; serve também de excipiente para diluir óleos essenciais e outros mais intensos antes da aplicação tópica.
 - **Óleo de farelo de arroz:** Óleo leve e rico em vitaminas que se costuma adicionar a óleos, cremes e loções, pois tem uma ação protetora contra a secura e radicais livres, que danificam a pele.
 - **Óleos essenciais:** Por exemplo, de gerânio, alfazema e melaleuca; muito utilizados pela sua fragrância e propriedades terapêuticas.
 - **Pó de farelo de aveia e de farelo de arroz:** Mais associados a cereais de pequeno-almoço, são pós de textura granulosa com propriedades purificantes naturais, ideais para usar em banhos de imersão e em esfoliantes faciais suaves. Podem ser substituídos por flocos de aveia triturados num moinho de café, para obter a textura ideal.
 - **Raiz de alcaçuz:** Remédio tradicional para problemas digestivos, mas igualmente benéfico para pele seca e com problemas, devido às suas propriedades anti-inflamatórias. Pode também ajudar a uniformizar o tom da pele.
 - **Sabão natural:** Os flocos de sabão sem perfume podem ser utilizados como ingrediente purificante em pós para o banho e para os pés.
 - **Sal do Mar Morto:** Ingrediente esfoliante rico em minerais, usado há séculos em produtos para o banho pela sua capacidade de ajudar a relaxar e tratar afeções cutâneas ligeiras.
 - **Sementes de chia:** Ricas em ácidos gordos ómega-3, constituem um ingrediente invulgar e nutritivo em esfoliantes e alisadores da pele.
 - **Sulfato de magnésio:** Pó granulado tradicional muito utilizado em sais de banho para desintoxicar o corpo e aliviar a tensão muscular.
 - **Sumo de aloé vera:** Conhecido pelas suas propriedades hidratantes, anti-inflamatórias e apaziguantes da pele. É particularmente útil como tratamento após a exposição solar.
 - **Vitaminas, minerais e suplementos:** Estes valiosos aditivos podem ser adquiridos em lojas de produtos naturais. A seleção é variada, e as opções vão de suplementos conhecidos, como óleo de prímula-da-noite e ginseng, a ingredientes mais invulgares, como clorela, *gotu kola* (ou *Centella asiatica*), astrágalo e *Rhodiola* (todos incluídos nas nossas receitas). Estes estimulantes naturais, disponíveis em cápsulas ou comprimidos, podem ser adicionados para aumentar a eficácia de cremes e outros produtos não enxaguáveis.



Mercearia Étnica

Um dos resultados de uma população diversa e multicultural reflete-se na existência de mercearias e outras lojas étnicas em muitas localidades. Conte com um amplo leque de especiarias — frequentemente, uma seleção bastante maior do que a disponível em hipermercados —, mas ficará igualmente encantado com ingredientes que irá descobrir numa busca mais minuciosa neste comércio local: fruta e hortaliça raras, óleos, águas e chás aromatizados e exóticos. Todos constituem opções sedutoras para criar produtos cosméticos caseiros.

Verá que os nossos ingredientes favoritos de mercearia étnica não são caros, pelo que poderá abastecer bem a sua despensa quando lá for.

INGREDIENTES ÚTEIS

- **Ácido cítrico:** Agente de limpeza e modificador de pH natural (ver pág. 41), tradicionalmente utilizado na confeção de cerveja e vinho. É um ingrediente essencial nas bombas de banho e nos pós efervescentes, pois gera efervescência aliado ao bicarbonato de sódio (ver pág. 15).
- **Água de flor de laranjeira:** Muito popular no Médio Oriente, o seu aroma confere um sabor maravilhoso em especial a saladas de fruta. Obtida da destilação da flor da laranjeira amarga, emprega-se também em bebidas, bolachas e sobremesas. Este ingrediente de aroma delicado entra na fase aquosa de muitas das nossas receitas; é inestimável em tónicos, cremes e loções faciais.
- **Água de hortelã:** Tal como a água de rosas e a água de flor de laranjeira, a água de hortelã pode fazer parte da fase aquosa numa receita cosmética. Deliciosamente refrescante, constitui um ótimo complemento para tónicos faciais e loções ou soluções de lavagem corporais.
- **Água de rosas:** Subproduto da produção de óleo de rosas, e outro importante ingrediente na culinária do Médio Oriente. A sua fragrância delicada realça doces, sobremesas, bolos e saladas de fruta. Utilizamo-la na fase aquosa de diversas receitas para conferir um aroma subtil e adicionar frescura. Também se pode usar por si só, como spray facial, para uma hidratação rápida.
- **Chá verde:** Famoso pelo seu alto teor em vitaminas e propriedades antioxidantes, é considerado uma opção saudável, quer como bebida quente, quer como ingrediente de refrigerantes, batidos e sobremesas. Nos cuidados da pele, as infusões de chá verde podem ser utilizadas na fase aquosa, para conferir propriedades de antienvelhecimento às receitas. O chá em folhas é geralmente de melhor qualidade e preferível às saquetas.
- **Ervas e especiarias:** A mercearia étnica, quer tenha origem na Índia, no Médio Oriente, nas Índias Ocidentais ou na China, é o sítio ideal para se abastecer de todas as ervas e especiarias necessárias em receitas de culinária e cosmética, sobretudo para infusões. Verá que as embalagens são maiores do que as que encontra nos supermercados, tornando-se mais económicas.
- **Iogurte:** Produto típico das mercearias étnicas. Sempre que possível, preferimos o iogurte espesso, como o grego. Merece ser presença habitual no seu frigorífico, pela sua capacidade de realçar o brilho da pele e descontraír as rugas de expressão em máscaras faciais frescas e instantâneas, ou até como hidratante rápido em caso de um escaldão solar.
- **Leite de coco:** Amplamente utilizado na culinária do Sudeste Asiático, em caris, sobremesas e bebidas; constitui também um excelente ingrediente de limpeza e amaciador nas receitas cosméticas quando incluído na fase aquosa.
- **Óleo de argão:** Obtido a partir de um fruto aparentado com a azeitona, embora o argão seja mais difícil de colher, tendo, por isso, um preço elevado quando comparado com outros óleos mais comuns na culinária. Usa-se como ingrediente de antienvelhecimento em cremes, loções e óleos faciais, devido às suas propriedades antioxidantes e ao elevado teor em vitamina E e ácidos gordos.
- **Óleo de coco não refinado:** Ingrediente popular numa variedade de receitas de culinária saudável, em frituras, bolos, molhos e sobremesas. Tem tido grande destaque, recentemente, enquanto produto de beleza para tratamento instantâneo dos cabelos, mas também gostamos de o adicionar a manteigas e cremes corporais.

Cozinha e Casa de Banho

Os armários da cozinha e da casa de banho contêm uma quantidade surpreendentemente grande de ingredientes úteis para produtos de beleza caseiros (e já terá, igualmente, a maioria dos utensílios necessários na cozinha; ver pág. 28). Comece por procurar nos armários artigos que já tenha e que possa utilizar (desde que não tenham passado da validade). Basta adicionar alguns ingredientes específicos aos artigos versáteis que se seguem para começar a treinar e ganhar experiência com uma variedade de receitas.

INGREDIENTES ÚTEIS

- **Açaí, sumo de bagas:** Bebida deliciosa com alto teor em antioxidantes, vitaminas e minerais. A adição a produtos de beleza, como tónicos em spray, é uma excelente forma de incorporar esses valiosos nutrientes.
- **Aspirina solúvel:** Além de tratamento para a dor de cabeça, constitui também um excelente ingrediente para máscaras e aclaradores faciais, pois ajuda a acalmar e iluminar a pele.
- **Azeite:** Elemento básico na cozinha, é um ingrediente versátil e pouco dispendioso para óleos de massagem, ou como emoliente em cremes e loções. Usámo-lo numa máscara facial para pele seca ou madura (ver pág. 78).
- **Cerveja:** É usada em muitos produtos para o cabelo, e já foi, de facto, um constituinte ativo em champôs. É um amaciador, mas também confere volume e brilho e, no passado, foi usada como loção de pentear barata, aplicada antes dos rolos, no cabelo. Experimente utilizar cerveja artesanal, em vez da industrial.
- **Gelatina:** Agente estabilizante, tradicionalmente utilizado para espessar sobremesas e recheios. É um subproduto da indústria de carnes, mas existe uma opção vegetariana, pelo que deverá verificar a lista de ingredientes do fabricante se preferir produtos vegetais. Disponível em folhas, como a versão utilizada para solidificar uma máscara facial (ver pág. 83) ou em pó. O modo de emprego varia, pelo que deverá ler sempre as informações da embalagem.
- **Glicerina:** Substância transparente e com consistência de xarope usada para manter a humidade dos produtos. Muito utilizada em cosmética, pois ajuda a reter a água na pele, bem como em produtos alimentares e fármacos. Podemos imergir e conservar ervas, raízes, flores ou algas numa mistura de glicerina e água (ver pág. 37) para criar um leque de ingredientes naturalmente ativos que servirão de base a cremes e loções.
- **Goma xantana:** Aditivo alimentar e espessante natural derivado do xarope de milho. Pode também ser utilizada como espessante e estabilizante na cosmética, em cremes e loções. Torna-se mais solúvel se a misturarmos previamente com glicerina.
- **Hamamelis:** Tradicionalmente usada para tratar picadas de insetos, ferrões e irritações ligeiras. Dadas as suas propriedades adstringentes, é bastante utilizada em cosmética, especialmente em tónicos faciais e sprays refrescantes para os pés. Ajuda também a envolver os restantes ingredientes nas bombas de banho.
- **Laranjas e limões:** Há muito que os citrinos estão associados à limpeza, e o limão, em particular, tem um efeito naturalmente aclarador e branqueador. O aroma a limão é sinónimo de limpeza e frescura. O sumo de limão natural pode ser utilizado para enxaguar o cabelo, e a raspa de limão e de laranja é um ingrediente benéfico em esfoliantes para as mãos (ver pág. 114).
- **Leite em pó:** Além de servir para pôr no café ou no chá, o seu teor em vitaminas, minerais e proteínas constitui um excelente condicionador com benefícios para a pele, podendo ser adicionado a pós de banho.
- **Sal marinho:** Com alto teor em minerais naturalmente presentes (o sal refinado perde muitos dos oligoelementos na refinação), é desintoxicante e esfoliante para a pele. Ajuda ainda a tratar afeções cutâneas ligeiras. Pode adicionar-se à água do banho ou como ingrediente em esfoliantes para mãos e corpo.
- **Vinagre:** Agente de limpeza natural e elemento básico na cozinha, utiliza-se, tradicionalmente, diluído em água para limpar e desincrustar janelas e superfícies. Adicionámos vinagre de sidra à nossa receita de tónico para o cabelo (ver pág. 129), num tributo ao seu mérito em dar brilho.

Internet

Nos últimos anos, a Internet tem vindo a revolucionar o modelo de compras tradicional e a permitir que empresas de nicho prosperem ao servir necessidades específicas dos clientes. Certas receitas deste livro implicam o recurso quer a fornecedores online especializados, quer a ingredientes adquiridos no comércio local.

A Internet fornece, sobretudo, os artigos mais específicos da lista de compras, incluindo conservantes, manteigas, emulsionantes e determinados óleos. Dispõe também de uma seleção mais ampla de óleos essenciais do que as lojas de produtos naturais físicas, mas recomendamos que verifique sempre os preços, pois os artigos mais comuns poderão ser mais baratos numa zona comercial. A Internet é, ainda, o melhor sítio para procurar recipientes (ver pág. 30).

INGREDIENTES ÚTEIS

Explicamos como usar estes ingredientes na secção «Dominar as Técnicas» (ver págs. 38–43).

Emulsionantes

- **Cera emulsionante BP:** De fácil utilização, é eficaz na emulsão das fases aquosa e oleosa dos cremes e tem um efeito espessante, muito útil na confeção de manteigas.
- **ESP Organic SafeEmuls SCA:** Naturalmente derivado de óleo de coco, açúcar e extrato de aloé vera, é utilizado na emulsão de cremes e loções. Cria uma textura espumosa e pode ser usado por si só ou combinado com cera de abelha.
- **Olivem 1000:** Emulsionante natural derivado do azeite, presente em várias receitas deste livro dada a sua facilidade de manuseamento e propriedades hidratantes.

Manteigas e argilas

- **Argilas coloridas:** Além do caulino, mais comum, que é uma argila branca (ver pág. 14), podemos usar a cor-de-rosa ou a verde, pois funcionam da mesma maneira, além de conferirem cor e variedade às receitas. São utilizadas em máscaras faciais como espessante e para retirar impurezas da pele.

- **Manteiga de cacau:** Derrete muito perto da temperatura corporal, o que a torna a escolha ideal para pomadas e manteigas corporais e de banho. Não deve ser utilizada em produtos faciais, pois pode provocar acne.
- **Manteiga de carité:** Hidratante particularmente eficaz devido ao teor em ácidos gordos, necessários para reter a humidade e manter a elasticidade da pele, sendo, por isso, um excelente aditivo em cremes e loções faciais e corporais, bem como em manteigas corporais.

Exemplos de óleos específicos

- **Óleo de borragem:** Rico em ácidos gordos ómega-3 e ómega-6. É utilizado no cuidado antienvhecimento, pois ajuda a tonificar.
- **Óleo de rosa mosqueta:** Obtido das sementes desta planta, atenua as cicatrizes do acne. É excelente em cremes e óleos faciais e em tratamentos antienvhecimento, na redução de rugas e linhas de expressão.

Ingredientes específicos

- **Lamesoft PO 65:** Naturalmente derivado dos óleos de coco e girassol, utiliza-se em combinação com o Plantapon LGC (ver abaixo) como espessante de bases lavantes espumíferas, além de possuir propriedades hidratantes.
- **Plantapon LGC:** Tensioativo natural suave, derivado do óleo de coco e do açúcar, e uma ótima base espumante. Incorporado em champôs naturais, amacia o cabelo e facilita a escovagem a seco. É também recomendado para bases lavantes de rosto e corpo e banhos de imersão.
- **Polissorbato 20:** Suave para a pele, é utilizado para combinar óleos essenciais em óleos de banho, preparados de creme e géis de banho ou champôs.
- **Óxido de estanho:** Composto muito utilizado para conferir cor na cosmética ou na cerâmica. Usámo-lo na receita de Polimento para as Unhas (ver pág. 116) pelas suas qualidades abrasivas ultrafinas.
- **Sucragel CF:** Derivado natural multiusos usado para obter géis mais claros e com menos água (ver pág. 43), e em loções e cremes.

CONSUMIDOR CAUTELOSO

Como em qualquer compra online, é fácil entusiasmar-nos, portanto, verifique primeiro o que precisa antes de encomendar e não se deixe seduzir pela aquisição de artigos desnecessários. Compre apenas em sites de confiança.

Verá que se torna mais barato comprar matérias-primas a granel, mas não se esqueça das datas de validade e que a maioria dos fornecedores na Internet cobra encargos adicionais de transporte que geralmente se baseiam no peso. Por conseguinte, será sensato comprar apenas o que calcular ser necessário para as receitas que tenciona confeccionar de momento.



Óleos Essenciais

Os óleos essenciais são um ingrediente fulcral quando confeccionamos produtos de beleza e, possivelmente, o elemento mais empolgante. Regra geral, adicionamo-los na última fase de uma receita, podendo alterar bastante a fragrância e a textura de um produto.

O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Não se comparam aos óleos botânicos, de frutos secos e de sementes, que usamos para compor uma receita; tratam-se de compostos aromáticos voláteis extraídos de flores, frutos, folhas, raízes e madeiras. Cada qual contém numerosas substâncias que constituem o óleo essencial característico que reconhecemos pelo aroma.

As plantas contêm maior ou menor quantidade destes óleos voláteis nas suas células, e a qualidade do óleo pode ser afetada pelas condições climáticas e pela altura da colheita. Regra geral, uma planta que tenha um alto teor oleico — como a hortelã, a laranjeira ou o eucalipto — resulta num produto final mais barato. A alfazema também fornece uma quantidade substancial de óleo. Todavia, há ervas e flores delicadas, como a camomila, com fraca produção e, como tal, os seus óleos essenciais são caros e usados apenas em ínfimas quantidades num perfume ou produto cosmético.

EXTRAÇÃO

Podem ser obtidos através de diversos métodos. O mais comum é a **destilação a vapor**, em que o vapor passa pela estrutura da planta (por exemplo, pétalas de rosa). À medida que o vapor vai criando condensação, o óleo essencial aromático sobe à superfície da água, podendo ser separado. A água que resta é a «água floral», que adquire o aroma delicado do óleo da flor. Usámos frequentemente águas florais nas nossas receitas, como as de rosa e flor de laranjeira (ver, por exemplo, Loção Facial sem Passar por Água com Sucragel, Rosa e Alfazema, pág. 50).

Os óleos florais mais caros, como o absoluto de rosa (não a essência de rosa obtida por destilação a vapor) e o absoluto de jasmim, obtêm-se por **extração com solvente**,

de modo a não danificar as delicadas pétalas.

Neste método, usa-se uma substância solvente, como o metanol, para extrair a componente odorífera da planta. A colheita é muito escassa nestes óleos preciosos: por exemplo, 100 quilos de pétalas de rosa podem produzir tão pouco como 500 mililitros de produto acabado. Daí o altíssimo custo e o facto de alguns dos óleos mais caros serem vendidos diluídos. É importante verificar a dosagem de óleo que se compra. Os óleos essenciais de rosa, jasmim e camomila costumam vender-se em versões de mistura, geralmente de 5 a 10% de concentração, num óleo de base, como o de amêndoas doces.

USAR ÓLEOS ESSENCIAIS

São ingredientes muito potentes e devem ser utilizados com cuidado. No estado não diluído, nunca devem ser aplicados diretamente na pele, pois podem causar uma reação alérgica. Também não devem ser usados em produtos para os olhos. Além disso, há óleos essenciais que são contraindicados na gravidez. Procure conselho em caso de dúvida.

Óleos de mistura

Em cada receita, indicámos a dosagem (ver diretrizes gerais na página seguinte) e escolhemos os óleos essenciais com base no efeito terapêutico, considerando sempre a sua ação conjunta. A adição de óleos essenciais a uma receita só pelo seu efeito benéfico pode não resultar num aroma agradável, aspeto que deve ser tido em conta para se conseguir obter um odor harmonioso. Aprender a misturar óleos essenciais é um estudo fascinante, e há regras simples que ajudam a obter um bom equilíbrio nas notas cruciais de topo, corpo e fundo que um perfumista tem em consideração ao criar uma fragrância.

As notas de topo conferem a frescura que captamos de imediato num perfume, como os óleos cítricos de limão e toranja, ou notas herbáceas de hortelã. São as mais voláteis e, embora gerem um bom impacto inicial, desvanecem-se logo — daí a importância de adicionar notas

de corpo e de fundo, para equilibrar a fragrância. As notas florais tendem a recair na categoria intermédia, ao passo que os tons amadeirados e ambarinos constituem as notas de fundo que dão à fragrância profundidade e durabilidade.

Como os óleos essenciais são caros, devemos considerar bem o que comprar; não precisamos de uma grande coleção. Os que se seguem são um útil ponto de partida. Escolha um ou dois de cada grupo:

- **Amadeirados, resinosos** — canela e incenso;
- **Cítricos** — limão, toranja, citronela, lima e laranja doce;
- **Florais** — jasmim, rosa, ylang-ylang e néroli;
- **Herbais e botânicos** — hortelã, hortelã-pimenta, cipreste, alecrim e zimbro.

Armazenamento

Os óleos essenciais devem ser acondicionados em frascos de vidro de cor azul ou âmbar, ou em recipientes de metal herméticos, para os proteger da luz e da oxidação. Para aumentar a sua durabilidade, devem ser guardados num local fresco e seco, ao abrigo da luz solar.

DOSAGEM:

- Para cuidados faciais — nunca superior a 0,5%.
 - Para produtos corporais sem enxaguamento — 1% é geralmente suficiente.
 - Para produtos com enxaguamento, como os do duche ou banho — entre 1 a 3%.
-



CREMES HIDRATANTES • TÓNICOS • CHAMPÔS • LOÇÕES E MUITO MAIS!

Este livro vai mostrar-lhe como é fácil criar os seus próprios produtos de beleza. Se julga que fazer estes produtos em casa envolve uma enorme complexidade, vai ficar surpreendido por saber que é tão fácil como cozinhar. Com alguns materiais e equipamentos básicos, qualquer pessoa poderá iniciar-se no mundo da cosmética caseira.

Tem à sua disposição mais de trinta receitas que lhe permitirão personalizar os seus próprios produtos:

- As receitas incluem fotografias e instruções passo a passo muito claras que as tornam fáceis de seguir para criar uma grande diversidade de cosméticos;
- A maior parte dos ingredientes de que precisará existe já na sua cozinha;
- Os produtos de beleza confeccionados resultam em presentes muito originais que poderá personalizar e com os quais pode surpreender os seus amigos.

Deixe-se inspirar pelas originais receitas e conselhos que fazem deste livro um guia essencial para todos os que desejam criar os seus próprios cosméticos.

«Um livro inspirador da autoria de duas das mais conceituadas especialistas da indústria cosmética.»

Barbara Brockway,
ex-presidente da Society of Cosmetic Scientists



v o g a i s com todas as letras 20 20 editora	ISBN 978-989-668-415-0 9 789896 684150 Vida Prática
--	---