

8:00 a 11:30, das
13:30 às 16:00



Série

Preparo de Produtos de Higiene e Limpeza com Hidrolatos e Óleos Essenciais para Uso Caseiro

8 - HIGIENE / POMADAS, REPELENTES, ÓLEOS PARA MASSAGEM, PASTA e GEL DENTAIS

Neste **Folheto 8**, de uma série de 13, vamos tratar da elaboração de pomadas, repelentes, óleos para massagem, pasta e gel dentais.

POMADAS

Receita Base para 100g de pomada:

Ingredientes:

- * 60 a 80 g óleos vegetais (óleo de coco, sebo de ovelha, semente de uva, gergelim, girassol)
- * 10 g hidrolato, tintura, *Aloe vera* ou chá de ervas de sua preferência
- * 10 a 20 g de cera de abelha
- * 1 a 2,5 g de óleo essencial de sua preferência
- * Opcional: 3 gotas de óleo conservador (tea tree/ melaleuca)

Modo de preparo:

Derreter a cera de abelha em banho-maria e acrescentar os óleos e manteigas, misturar bem. Quando estiver em temperatura ambiente acrescentar os óleos essenciais e líquidos (hidrolato, tintura, *Aloe vera* ou chá).

Bater durante 15 ou 20 minutos.

Pomada para picada de inseto para 100g de pomada

Ingredientes:

- * 60 a 80 g óleos vegetais (óleo de coco, sebo de ovelha, semente de uva, gergelim, andiroba, calêndula, girassol e copaíba)
- * 10 g hidrolato, tintura, *Aloe vera* ou chá de ervas (camomila, calêndula, citronela, lavanda, tea tree/ melaleuca)
- * 10 a 20 g de cera de abelha
- * 1 a 2,5 g de óleo essencial (camomila, tea tree/ melaleuca, lavanda, citronela, cipreste, palmarosa) opcional
- * Opcional: 3 gotas de óleo conservador (tea tree/ melaleuca) ou 1 g de tintura de própolis

Modo de preparo:

Derreter a cera de abelha em banho-maria e acrescentar os óleos e manteigas, misturar bem. Quando estiver em temperatura ambiente acrescentar os óleos essenciais e líquidos (hidrolato, tintura, *Aloe vera*, chá).

Bater durante 15 ou 20 minutos.

Pomada respiratória para 100g de pomada

Ingredientes:

- * 60 a 80 g óleos vegetais (óleo de coco, semente de uva, gergelim, andiroba, calêndula, girassol)
- * 10 g hidrolato, tintura ou *Aloe vera* ou chá de ervas (anis estrelado, eucalipto, gengibre, hortelã, tea tree/ melaleuca,

Modo de preparo:

Derreter a cera de abelha em banho-maria e acrescentar os óleos e manteigas, e misturar bem. Quando estiver em temperatura ambiente acrescentar os óleos essenciais e líquidos (hidrolato, tintura, *Aloe vera*, chá).

Bater durante 15 ou 20 minutos

Óleos essenciais sugeridos: Béquico (combate a tosse): anis

limão) * 10 a 20 g de cera de abelha * 1 a 2,5 g de óleo essencial (opcional) * Opcional: 3 gotas de óleo conservador (tea tree/ melaleuca) ou 1 g tintura de própolis	estrelado, cipreste, copaíba (bálsamo e destilada), eucalipto globulus, olíbano. Expectorante ou peitoral (ajuda a expulsar o muco das vias respiratórias): cedro Atlas, cipreste, eucalipto globulus, gengibre, hortelã pimenta, tea tree. Febrífugo ou antipirético (combate a febre): eucalipto globulus, hortelã pimenta, limão siciliano, tea tree.
---	--

Pomada para torções e dores musculares

Ingredientes: * 60 a 80 g óleos vegetais (arnica, gergelim, semente de uva, coco) * 10 g hidrolato, tintura ou <i>Aloe vera</i> ou chá de ervas (alecrim, hortelã, cravo, lavanda, gengibre, canela, eucalipto) * 10 a 20 g de cera de abelha * 1 a 2,5 g de óleo essencial (opcional) * Opcional: 3 gotas de óleo conservador (tea tree/ melaleuca) ou 1 g tintura de própolis	Modo de preparo: Derreter a cera de abelha em banho-maria, acrescentar os óleos e misturar bem. Quando estiver em temperatura ambiente acrescentar os óleos essenciais e líquidos (hidrolato, tintura, <i>Aloe vera</i> , chá). Bater durante 15 ou 20 minutos. Óleos essenciais sugeridos: Analgésico (suprime a dor/produz perda de sensibilidade à dor): canela folha, cravo botão, eucalipto globulus, bétula doce e breu branco. Anestésico (suprime a sensibilidade à dor): hortelã pimenta, lavanda francesa. Antálgico (combate a dor): cravo folha, hortelã pimenta, lavanda francesa. Antiflogístico (combate sinais e sintomas de inflamação, como vermelhidão, calor e edemas localizados): cipreste, copaíba (bálsamo e destilada), gengibre.
---	---

REPELENTES

Oleoso

Ingredientes: * 60 a 100 ml da mistura de vários óleos vegetais (girassol, gergelim, oliva, semente de uva, coco) * 10 a 40 ml da mistura: óleo vegetal de neem - 10% da mistura no máximo de óleos vegetais como copaíba, andiroba, castanha (opcional) * Óleos essenciais, de 1 a 3 ml da mistura de óleos essenciais (citronela, capim limão, breu (0,5 g), cravo (0,25 g), pimenta rosa (1 g), gerânio, lavanda, tea tree, eucalipto citriodora, palmarosa)	Modo de preparo: Misture tudo e guarde em frascos de vidro escuro. Agite antes de usar. Rendimento aproximado: 100 ml
---	---

Líquido

Ingredientes: * 70 ml de água, hidrolato ou chá de ervas repelentes (manjerição, tomilho, arruda, lavanda, citronela, eucalipto citriodora, cravo) * 30 ml de tintura de ervas repelentes (manjerição, tomilho, arruda, lavanda, citronela, eucalipto citriodora, cravo) * Até 3 ml de <i>blend</i> (mistura) de óleos essenciais de manjerição, tomilho, arruda, lavanda, citronela, eucalipto citriodora e/ou cravo (opcional)	Modo de preparo: Misture tudo e guarde em frascos de vidro escuro. Borrifar pelo corpo ou no ambiente. Rendimento aproximado: 100 ml
--	--

Creme

Ingredientes: * 30 ml de hidrolatos ou água de flores, leite vegetal de aveia ou arroz, gergelim, linhaça ou gel de <i>Aloe vera</i> e acrescentar: * 100 ml de óleos vegetais misturados (copaíba, andiroba, coco, semente de uva, girassol)	Modo de preparo: Derreter a cera de abelha e acrescentar os óleos vegetais. Após esfriar em temperatura ambiente misturar com mixer ou batedor e ir acrescentando o líquido aos poucos. Misturar por 10 a 15 minutos. Rendimento aproximado: 100 ml Para o preparo do leite de arroz, aveia, amêndoas ou castanhas
--	---

* 70 g de cera de abelha * 1 a 3 gotas de óleos essenciais (palmarosa, alecrim cineol, citronela, capim limão, lavanda, ho wood, gerânio, tea tree/ melaleuca)	use 30 g de um deles e em torno de 300 a 500 ml de água. Colocar o produto cru de molho na água por pelo menos 4 horas e bater no liquidificador. Coar e utilizar a parte líquida. O restante (resíduo) pode ser usado/aproveitado para o preparo dos sabonetes ou sabões.
---	--

ÓLEOS PARA MASSAGEM

Receita 1

<i>Ingredientes:</i> * 80 g óleos vegetais/gorduras comuns (girassol, gergelim, semente de uva, coco, banha de porco, sebo de boi ou ovelha) * 20 g óleos vegetais especiais (oliva, semente de uva e rosa mosqueta) * 10 g óleos vegetais com odor forte (copaíba, andiroba) ou mais 10g de óleos vegetais especiais (oliva, semente de uva, rosa mosqueta e gergelim) * 1 a 3 g óleos essenciais, hidrolatos ou chá de ervas bem concentrado * Óleo essencial: 1 g para adultos, 2 a 3 g no caso de dores, inchaços e 0,5 g para grávidas, bebês e crianças. * Os óleos/gorduras comuns podem ser macerados em ervas aromáticas, o que potencializará os aromas e as propriedades medicinais.	<i>Modo de preparo:</i> Derreter a cera de abelha e acrescentar os óleos vegetais. Após esfriar em temperatura ambiente, misturar com mixer ou batedor e ir acrescentando o líquido aos poucos. Misturar por 10 a 15 minutos. <i>Dicas para diluição:</i> - 1 ml de OE pode variar entre 20 a 25gotas. A medida básica de diluição do óleo essencial dependerá: - do propósito da massagem (massagem facial, corporal); - das condições da pele (sensível, normal); - das características do OE (toxicidade, possibilidade de irritação); - da situação da pessoa a ser massageada (idoso, convalescente, condição da enfermidade, gestante, criança, adulto saudável).
--	--

Com Hidrolato

<i>Ingredientes:</i> * 150 ml de óleo de girassol * 50 ml de óleo de semente de uva, gergelim ou coco * 10 ml de vários hidrolatos ou óleo essencial	<i>Modo de preparo:</i> Óleo de massagem para aliviar a dor: concentração 3% (69 gotas em 100 ml de óleo vegetal): alecrim qt. cânfora, bétula doce, breu branco, cipreste, copaíba destilada, gengibre, hortelã pimenta, lavanda francesa, manjerona, noz-moscada, pimenta preta, tomilho branco e wintergreen. Óleo de massagem para ativar a circulação: usar até 3% de óleo essencial (69 gotas para cada 100 ml de óleo vegetal) cedro atlas, cipreste, eucalipto globulus, gengibre, gerânio, laranja (amarga e doce), limão siciliano, lima mexicana, patchouli, tomilho branco e vetiver. Fortalecem o sistema circulatório (sistema linfático, capilares e veias) e fluidificam o sangue. Óleo de massagem calmante ou relaxante: adicionar ao óleo vegetal, os óleos essenciais: camomila romana, bergamota, breu branco, grapefruit, ho wood, laranja (amarga e doce), lavanda francesa, lima mexicana, manjerona, may chang, olíbano, palmarosa, petitgrain e ylang ylang. Cólicas e nervosismo do bebê: lavanda francesa
--	---

PASTA E GEL DENTAIS

A base de pó de juá

<i>Ingredientes:</i> * 2 colheres de sopa de raspa de juá * 2 colheres de sopa de menta/sálvia/hortelã/stévia desidratadas e	<i>Modo de preparo:</i> Junte a linhaça, os cravos e a água ao fogo baixo e cozinhe em uma panela por cinco minutos. Retire do fogo e coloque o juá e a canela, e misture bem até obter uma mistura com
---	--

trituradas * 2 colheres de sopa de sementes de linhaça * 3 cravos da índia * 1 pitada de canela em pó * 1 xícara de água filtrada * 3 gotas de própolis e 3 gotas de óleo essencial teatree/melaleuca para conservar	consistência pastosa. Por último, acrescente as ervas já trituradas, a própolis e o óleo essencial. Misture bem e coloque em um vidro bem fechado. Essa receita deve ser armazenada em geladeira. O pó de juá é um produto extraído do juazeiro e possui propriedades que combatem as cáries, a placa bacteriana, o mau hálito, além de clarear os dentes.
---	---

A base de *Aloe vera*

Ingredientes: * 1 colher de glicerina (líquida ou sólida) ou 2 colheres de sopa de gel de <i>Aloe vera</i> * 1 a 2 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta * Opcional: 3 gotas de própolis e stévia	Modo de preparo: Junte todos os ingredientes em um recipiente limpo e mexa por alguns minutos. Guarde em um pote esterilizado e em geladeira para melhor conservação. Para usar é só mergulhar a sua escova de dentes nessa mistura e escovar normalmente. O gel de <i>Aloe vera</i> pode ser encontrado em muitas farmácias homeopáticas e outras lojas especializadas. O uso da <i>Aloe vera</i> na escovação de dentes é recomendado principalmente para as pessoas que sofrem de gengivite. A razão para isso são as suas propriedades cicatrizantes que não agredem o delicado tecido das gengivas, além de serem eficazes na limpeza dos dentes.
--	---

A base de óleo de coco e argila bentonítica

Ingredientes: * 4 colheres de sopa de óleo de coco * 4 colheres de sopa de argila branca ou 4 colheres de gel de <i>Aloe vera</i> * 2 a 3 colheres de sopa de água filtrada * 1/2 colher de chá de sal marinho * 1 a 15 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta	Modo de preparo: Coloque o óleo de coco, a água filtrada, o sal marinho e óleo essencial em um recipiente e mexa bem. Depois, adicione a argila ou o gel de <i>Aloe vera</i> até que a mistura adquira consistência. Por fim, guarde em um pote esterilizado e em geladeira para melhor conservação.
--	---

Outras dicas:

- Fazer uma salmoura com água e sal grosso e escovar os dentes. Esta mistura serve para retirar as sujeiras e fazer uma boa higiene bucal.
- Pó dental 1: Secar e triturar folhas de tomilho até virarem pó. Usar um pouco do pó na escova e escovar os dentes. O tomilho é bactericida, fungicida e antisséptico. *Cuidados:* usar em pouca quantidade o pó na escova pois o tomilho é dermoagressivo, ou seja, pode causar queimaduras ou ardência.
- Pó dental 2: Secar e triturar cavalinha até virar pó. Colocar um pouco do pó na escova e escovar os dentes.

Expediente

Publicação: Centro Ecológico - www.centroecologico.org.br

CE Ipê-Serra – Rua Luiz Augusto Branco, 725 – Bairro Cruzeiro / Cep: 95.240-000 / Ipê - RS / Fone: (54) 3233.1638 /

E-mail: serra@centroecologico.org.br

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / Cep: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.0220 /

E-mail: litoral@centroecologico.org.br

Redação: Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

Revisão e editoração: Maria José Guazzelli

Inverno de 2017