



Série

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

9 - COSMÉTICOS / TÔNICOS e MÁSCARAS PARA O ROSTO e CORPO, ESFOLIANTES e SAIS AROMÁTICOS

Neste **Folheto 9**, de uma série de 13, vamos tratar da elaboração de tônicos faciais e corporais, máscaras faciais, esfoliantes e sais aromáticos.

Muitas substâncias de plantas têm sido utilizadas como alimento, remédio ou para embelezamento do corpo. Ao longo do tempo, foram desenvolvidas técnicas que possibilitaram a extração para posterior utilização das mesmas. O grupo de substâncias retirado de uma determinada planta é chamado de extrato.

Há vários tipos de extração, com diferentes funções. Com uma mesma planta, ou com a mesma parte da planta, podemos preparar diversos derivados que dependem do modo de preparo, das propriedades físicas, do aspecto, da concentração dos princípios ativos, das propriedades farmacológicas e da sua finalidade.

Pós vegetais - Têm uma grande aplicação terapêutica e/ou cosmética. As ervas, depois de secas, são trituradas em moinhos de diversos modelos e peneiradas, dando origem ao pó.

Óleos essenciais - Os OEs são componentes vegetais extremamente voláteis, formados por muitas substâncias, e extraídos por destilação, hidrodestilação, expressão ou por solventes. Os OEs, nas suas diferentes apresentações, são muito utilizados na perfumaria e, também, na aromaterapia.

Hidrolatos - Produtos secundários da extração dos óleos essenciais, as águas destiladas, também conhecidas por hidrolatos, possuem grande quantidade de princípios voláteis. São preparadas por simples destilação com vapor de água, e plantas frescas ou secas. A destilação é suspensa quando se obtém uma quantidade razoável de destilado. O excesso de essência é separado por decantação ou filtração. A conservação dos hidrolatos é delicada, pois se contaminam com facilidade. Em loções e cremes, os hidrolatos são utilizados por suas propriedades adstringentes, calmantes e antipruriginosas, ou são usados diretamente sobre a pele.

Soluções alcólicas ou tinturas - São preparados pela maceração com álcool das plantas frescas, seguida ou não por uma destilação.

Tinturas vegetais - As tinturas vegetais são preparadas a temperatura ambiente pela ação do álcool sobre uma erva seca (tintura simples) ou sobre uma mistura de ervas (tintura composta). Necessitam ser filtradas.

Infusão - A infusão é preparada jogando-se água fervente sobre as folhas, ou flores ou plantas. É o modo tradicional de preparar o chá. Deve-se deixar as plantas dentro da água quente por 5 a 10 minutos, e depois filtrar.

Decocção - Geralmente coloca-se a erva em água fria, que, em seguida, se aquece até a fervura num recipiente fechado, deixando ferver por alguns minutos. Geralmente se aplica às plantas que apresentam princípios ativos de difícil extração por estarem contidos em partes lenhosas das plantas.

Maceração - É uma preparação líquida que requer longa imersão. Põe-se a planta em água fria, cobre-se o recipiente e deixa-se repousar em lugar fresco durante uma noite.

PRINCÍPIOS ATIVOS MAIS POPULARES

Os princípios ativos geralmente apresentam-se concentrados em determinadas partes do vegetal, preferencialmente nas flores, folhas e raízes, e, às vezes nas sementes, nos frutos e na casca.

As plantas não apresentam uma concentração constante de substâncias, pois estas dependem do ambiente onde crescem, da época do ano, clima, colheita e da preparação, entre outros fatores.

Taninos - São componentes vegetais que possuem a propriedade de precipitar as proteínas da pele e das mucosas, transformando-as em substâncias insolúveis. Possuem ação adstringente, antisséptica e antidiarreica.

Saponinas - As saponinas ou saponosídeos tem esse nome devido à propriedade de formar espuma abundante, quando agitadas com água, à semelhança do sabão. As saponinas favorecem a ação dos demais princípios ativos da planta.

Flavonoides - Os flavonoides formam um grupo muito extenso, pelo número dos seus constituintes naturais e ampla distribuição no reino vegetal. As propriedades físicas e químicas são muito variáveis, no entanto, podem ser relacionadas algumas propriedades farmacológicas do grupo como: ação sobre os vasos capilares, ação em determinados distúrbios cardíacos e circulatórios e ação antiespasmódica

Mucilagens - É um dos componentes das fibras naturais que atuam em importantes funções mecânicas e metabólicas, mas somente algumas espécies vegetais possuem aplicação terapêutica, como a malva e o linho. As mucilagens agem principalmente protegendo as mucosas contra os irritantes locais, atenuando as inflamações.

Ácidos orgânicos - Diversos vegetais apresentam ácidos orgânicos, que lhes dão sabor ácido e propriedades farmacêuticas características, como ação refrescante e laxativa. As plantas ricas em ácidos orgânicos são muito utilizadas na fitocosmética. O silício é um elemento fundamental para o tecido conjuntivo, pele, cabelos e unhas.

Fonte: <http://blog.sabaoeglicerina.com.br/2013/08/extratos-vegetais.html>

Extratos glicólicos - Os extratos glicólicos são retirados de caules, flores, folhas e raízes. Os extratos trazem em sua composição uma alta concentração da substância natural que representam. Quando misturado com algum outro item (sabonete, xampu, cremes e óleos corporais), transferem suas qualidades e características para o material em que foram empregados. Propriedades e características de alguns extratos glicólicos, e suas funções:

* de abacaxi: adstringente, emoliente, clareador de manchas, amaciante, antiinflamatório, antioxidante, cicatrizante e hidratante;

* de *Aloe vera* ou babosa: amaciante, antiinflamatório, cicatrizante, condicionador e dermatoprotetor. Tem ação suavizante, hidratante, protetora e refrescante;

* de aveia: ação nutritiva, regeneradora, hidratante e suavizante da pele;

* de avelã: amaciante, emoliente, formador de filme oclusivo e lubrificante;

* de camomila: antisséptico, antiinflamatório, antioxidante, cicatrizante, refrescante, suavizante, protetor solar. Indicado para pele sensível e delicada.

* de cenoura: antioxidante. Possui propriedades nutritivas, hidratantes e emolientes para a pele;

* de erva-doce: antisséptico, calmante e refrescante;

* de guaraná: adelgaçante, antilipêmico, ativador da microcirculação e estimulante capilar;

* de limão: ação hidratante, estimulante da circulação periférica, anti-radicais livres, clareadora, tônica e adstringente;

* de maracujá: adstringente, antisséptico, fecha os poros, refrescante e vaso protetor;

* de mel: tônico, bactericida, remineralizante, hidratante, nutritivo, desinfetante da pele, amaciante, suavizante, atenua rugas e asperezas da pele;

* de melão: hidratante, suavizante, remineralizante e antioxidante;

* de pepino: hidratante, amaciante, antisséptico, calmante, clareador de manchas, ligeiramente adstringente;

* de própolis: antimicrobiano, cicatrizante, antiinflamatório, bactericida, protetor e regenerador de tecidos. Auxiliar no tratamento de pele oleosa, acnéica e comedogênica;

Fonte: <http://essenciaarteexclusividadesartesanais.blogspot.com.br/p/os-extratos-glicolicos-e-suas-funcoes.html>

Bicarbonato de sódio - pode ser diluído 1 colher de chá para 1 copo de água ou algum chá e ser utilizado como tônico de limpeza, auxilia a remover cravos e clarear manchas da pele. Experimente adicionar óleos essenciais antissépticos.

Vinagre de maçã - pode ser diluído 1 colher de chá para 1 copo de água ou algum chá e ser utilizado como tônico de limpeza auxilia a reduzir os poros abertos e clarear manchas da pele além de ser muito hidratante.

Leites de cereais - deixar de molho arroz, aveia, gergelim e linhaça bater e coar. O leite resultante é ótimo para limpeza facial diária, além de ser ótimo hidratante e nutritivo para pele.

TÔNICO FACIAL

As receitas variam muito, pois há muitas bases que podem ser usadas. A solução base é composta de líquido sem álcool, mais os aditivos (tinturas, mel, óleos essenciais, etc.). O líquido não alcoólico compõe de 70 a 100% da receita de solução base, e pode ser feito com 1 ou mais combinações das soluções apresentadas a seguir.

<p><i>Opções de líquidos não alcoólicos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Hidrolatos * Leite de cereais, amêndoas, coco (arroz, coco, aveia) * Água de rosas ou laranjeira, ou outra flor * Chás por infusão ou decocção * Água de fontes termais ou mineral, filtrada, fervida ou deionizada * Solução de gel de <i>Aloe vera</i>, de orapronobis ou linhaça, a 30% em água * Vinagre ou bicarbonato a 10% em água 	<p><i>Opções de aditivos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Tinturas de plantas, ervas aromáticas e condimentares ou própolis * Mel * Óleos essenciais * Hidrolatos
--	--

Com hidrolato e leite de cereais (100 ml)

<p><i>Ingredientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * 45 ml de hidrolatos (1 tipo ou vários) * 20 ml de leite de cereal (arroz, aveia, coco, amêndoas) * 30 ml de gel de <i>Aloe vera</i> * 3 ml de óleo vegetal (coco, semente de uva, gergelim, linhaça, arroz, girassol) * 2 ml de própolis (conservante) 	<p><i>Modo de preparo:</i></p> <p>Misturar tudo e colocar em um frasco de vidro com válvula de spray.</p> <p>Agitar antes de usar.</p>
--	--

Com tinturas (100 ml)

<p><i>Ingredientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * 90 ml de solução base (Leite de cereais, amêndoas, arroz, coco, aveia, água de rosas ou laranjeira ou outra flor, chás, água, hidrolatos, solução de gel de <i>Aloe vera</i>, de orapronobis ou linhaça a 30% em água; vinagre ou bicarbonato a 10% em água) * 10 ml de tintura alcoólica ou hidrolatos 	<p><i>Modo de preparo:</i></p> <p>Colocar em um frasco de vidro com válvula de spray.</p> <p>Usar 2 a 3 vezes ao dia, conforme a necessidade.</p>
--	---

Com hidrolatos (100 ml)

<p><i>Ingredientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * 100 ml de hidrolato 	<p><i>Modo de preparo:</i></p> <p>Colocar em um frasco de vidro com válvula de spray. Usar 2 a 3 vezes ao dia. Observação: a durabilidade deste tônico é menor.</p> <p>Para conservar por mais tempo usar 1 a 2 gotas de óleo de tea tree/ melaleuca ou 1 ml de tintura de própolis.</p>
---	--

MÁSCARAS FACIAIS, CORPORAIS E TRATAMENTOS NATURAIS COM ARGILA

Tipos de argila e suas propriedades medicinais:

<p>* Argila Verde (montmorilonita): controla a oleosidade da pele, elimina toxinas e é essencial para cuidar de peles acneicas</p> <p>* Argila Branca (sílica): clareadora e maravilhosa se a pele está sensibilizada. É a uma escolha como base para quase todas as máscaras</p>	<p>* Argila Roxa (magnésio): usar quando a pele está repuxada, com aquela sensação de desconforto. É uma das mais indicadas para quem sofre com isso durante os meses mais frios</p> <p>* Argila Amarela (potássio): bem esfoliante, a pele sempre fica muito luminosa após seu uso</p> <p>* Argila Vermelha (ferro): tem propriedades antirrugas e é MUITO esfoliante</p>
---	---

Preparo das máscaras faciais: A argila adequada ao tipo de pele deve ser diluída em uma solução que pode ser: gel de *Aloe* (efeito calmante e hidratante), chás de camomila e calêndula (tônico, hidratante, clareador de manchas, calmante, alergênico), ou outro chá, mel ou leite de cereais. E podem ser adicionados óleos essenciais antissépticos, hidratantes e tônicos faciais. A duração é de 20 minutos, e a frequência é de 1 a 2 vezes por semana.

Emplastro de argila: Diluir a argila em água ou chá morno aplicar na área desejada (entorses, picadas de inseto...) em uma gaze e cobrir com faixa.

Máscara facial 1:

<p><i>Ingredientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * 200 g de argila (vários tipos misturados ou só um tipo) * 50 g de hidrolato, chá de ervas ou leite de cereais * 10 ml de óleo vegetal (rosa mosqueta, coco, semente de 	<p><i>Modo de preparo:</i></p> <p>Colocar em um frasco de vidro com válvula de spray.</p> <p>Usar 2 a 3 vezes ao dia. Obs: a durabilidade deste tônico é menor.</p>
--	---

uva, gergelim, linhaça) * 1 ml de óleo essencial ou própolis	Para conservar por mais tempo usar 1-2 gotas de óleo de tea tree/melaleuca ou 1 ml de tintura de própolis.
---	--

Máscara facial 2

Ingredientes: * 200 g de argila (vários tipos misturados ou só um tipo) * 50 g de hidrolato, chá de ervas, leite de cereais ou gel de <i>Aloe vera</i> * 10 ml de óleo vegetal (rosa mosqueta, coco, semente de uva, gergelim, linhaça) * 1 ml de óleo essencial ou própolis	Modo de preparo: Colocar em um frasco de vidro com válvula de spray. Usar 2 a 3 vezes ao dia. Guardar na geladeira. Obs: a durabilidade deste tônico é menor. Para conservar por mais tempo usar 1 a 2 gotas de óleo de tea tree/ melaleuca ou 1 ml de tintura de própolis.
---	---

Outras receitas de máscaras faciais

- * Emplastro de inhame com gengibre: 1 parte de gengibre para 10 de inhame, muito pouca água, bater tudo no liquidificador até virar uma pasta. Se ficar mole e escorrendo, junte argila para dar liga. Use como máscara 1 vez por semana durante 2 horas (pode substituir pela máscara de argila). Esse emplastro cura tudo, "puxa" até vermes, cistos e tumores. É um ótimo remédio para unha encravada. A pele fica uma seda, parece mais um peeling.
- * Máscara de dolomita, mel, vinagre de maçã e óleos essenciais: clareia manchas, ameniza rugas, seca acne, melhora elasticidade, previne estrias, ameniza olheiras. O OE deve ser segundo a necessidade e tipo de pele.
- * Máscara de *Aloe vera*, mel e limão: 5 colheres de gel de *Aloe vera*, meio limão, 3 colheres de mel, usar de noite. Serve para pele e cabelo. Deve ser bem enxaguada para não ficar resíduos que podem provocar manchas.
- * Máscara hidratante para pele ressecada: 1 abacate e 1 colher (sopa) de mel orgânico. Amasse o abacate com o mel, aplique sobre a pele limpa e deixe durante 20 minutos, enxágue com água morna. Aplicar 1 vez por semana.

ESFOLIANTE

- * Esfoliante de sal marinho com óleo vegetal puro (prensado a frio): misture os 2 até ter consistência de pasta de dentes. Esfregue no rosto fazendo movimentos circulares e enxágue em água fria. Pode se usar fubá grosso no lugar do sal. É suficiente aplicar 1 vez por semana
- * Esfoliação corporal com bucha vegetal: antes de entrar no banho, com a pele ainda seca, esfregue a bucha vegetal seca de baixo para cima, para remover as células mortas e ativar a circulação. Após o banho, com o corpo ainda molhado, pode passar um óleo de massagem de sua escolha, garantindo maciez e tratamento a pele.
- * Peeling natural para remover cravos e células mortas: 1 colher (sopa) de mel orgânico e 1 colher (sopa) de açúcar. Misture bem os ingredientes e passe em todas as áreas do rosto, principalmente no nariz e no queixo, que são os lugares preferidos pelos cravos. Faça movimentos circulares bem suaves com a ponta dos dedos. Depois de algum tempo, enxágue bem com água morna.

SAIS AROMÁTICOS

Ingredientes: * 60 g sal grosso * 40 g ervas e flores desidratadas * 30 g aveia em flocos finos * 10 g bicarbonato de sódio * 50 g argila (opcional) * 10 g cloreto de magnésio (opcional) * óleos essenciais 2 ml (40 a 50 gotas)	Modo de preparo: * Misturar os ingredientes e ao final o óleo essencial. Guardar embalado em um frasco escuro bem fechado e longe da luz. * Rendimento: 200 gramas
--	---

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) 3233.16.38 /

e-mail: serra@centroecologico.org.br

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / CEP: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.02.20 /

e-mail: litoral@centroecologico.org.br

Redação: Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

Revisão e editoração: Maria José Guazzelli

Inverno de 2017