

ZINE "CAMINHO NATURAL"

19/AGO/2015 - Sesc Consolação

Oficina "Higiene e Limpeza

Produtos Naturais para cuidados pessoais e do ambiente

Conteúdo:

- Produtos de Higiene e Limpeza e higiene pessoal - 2
- Ingredientes Básicos Naturais - 3
- Ferramentas de Trabalho - 4
- Faça Você Mesma:
- Desinfetantes - 5
- Aromatizante de Ambiente - 6
- Detergente Líquido - 6
- Limpa Azulejo - 6
- Limpa Forno - 7
- Alvejante - 7
- Sabão de Roupas Líquido - 8
- Solução para Limpeza de Colchão - 8
- Tintura Alcoólica - 9
- Dicas - 9
- Vinagre com Ervas - 10
- Repelente Natural - 10
- Desodorante - 10
- Shampoo - 11
- Pasta de Dente - 12
- Fornecedores - 13
- Bibliografia - 16



Produtos de limpeza e higiene pessoal

Vamos fazer um exercício rápido: pense nos produtos de limpeza e de higiene pessoal que você compra no mercado... pasta de dente, shampoo, detergente, desinfetantes, sabão em pó, condicionador, desodorante, limpa vidros, alvejante, amaciante, sabonete, repelente de insetos...

A grande maioria dos produtos de limpeza e de higiene pessoal industrializados não é biodegradável, ou seja, não se decompõe. Dessa forma, acumulam-se e contaminam o solo, a água e o ar, sendo prejudiciais aos seres que estiverem em contato com esses resíduos. Pouco a pouco vamos desvendando o desconhecido mundo destes produtos industrializados para compreender suas bases e substituí-las por matéria-prima de origem exclusivamente vegetal, biodegradável, sem ou com menos poluentes nem agentes sintéticos (em alguns casos, não é possível fugir do processado), buscando simplificar sem perder qualidade, essência, mas ganhando mais conhecimento, expandindo, expandindo, expandindo... Aqui você encontrará receitas que possam ser feitas de casa, garantindo maior autonomia, incentivando a curiosidade, prática e vivência. Nada mais nos ensina do que a própria experiência pessoal e/ ou coletiva. Daí, permitindo o compartilhamento e troca do que foi experimentado.



Refletindo um pouco sobre os produtos industrializados

- * poluem o solo, água e ar
- * são caros
- * geração de mais embalagens como lixo
- * muitos são testados em animais

Quais as características gerais de produtos feitos por você custo muito baixo

- * simples de fazer
- * atóxicos
- * autonomia de se fazer em casa
- * reutilização de embalagens e frascos, gerando menos lixo
- * conhecimento que pode ser passado
- * sem teste em animais
- * limpam tão bem quanto os industrializados

Ingredientes básicos naturais:

- água: maior solvente universal. Sozinha limpa muito bem, principalmente quando está quente.
- água salgada: Desodoriza, tira manchas, fixa cores, dá brilho ao cristal e à porcelana.
- álcool: obtido por fermentação de substâncias açucaradas. Dá brilho aos eletrodomésticos da casa (máquina de lavar roupa, refrigerador, etc)
- argila: ajuda a tirar mancha de gordura de tecidos, principalmente das golas.
- areia: misturada com água remove as manchas de queimadura das painelas.
- batata: a casca funciona como anticalcário, dá brilho às pratarías e vidros.
- bicarbonato de sódio: mineral levemente abrasivo de caráter alcalino (básico), detergente, alvejante, desodorante, amaciante, tira o tártaro, desobstrui cano de pia, bactericida.
- borra de café: tira gordura, desodoriza, limpa e aviva cores escuras.
- ervas/ plantas: anís estrelado, artemísia, camomila, casca de limão, mexerica e laranja, citronela, cominho, cravo, canela, eucalipto, lavanda, louro, manjeriço, menta, noz moscada, poejo, pétalas de rosas secas, jasmim, sálvia, zímbró e tomilho, arruda, cravo de defunto.
- glicérina: substância biodegradável. Pode ser obtida de fonte animal ou vegetal. Obtida da reação de saponificação.
- óleos essenciais: substâncias aromáticas extraídas das plantas, cada um deles tem uma função específica, podendo ter ações, bactericida, fungicida, germicida, repelente.
- óleo vegetal: dá brilho, tira manchas e funciona como hidratante dos móveis de madeira.
- sabão vegetal de coco: feito com óleo de coco, facilmente biodegradável. Bactericida, fungicida.
- sal: abrasivo, tira manchas, absorve umidade, tira verniz e tinta seca de madeira, fixadora de cores.
- suco de limão: ácido cítrico, pode substituir o vinagre branco, dá lustre aos metais, fixa cores, aviva pedra e porcelana, abrasiva, desodoriza assim como o vinagre, tira o tártaro sobre o esmalte e materiais frágeis, é antisséptico e bactericida.
- vinagre branco: ácido acético, além de ser comestível pode substituir quase todo produto de limpeza, antisséptico útil, serve tanto para limpar, tirar gordura de diversas superfícies, tira o tártaro, desinfeta, tira o mofo, antiparasitas, antibacteriano, antimicrobiano, antifúngico, alvejante para roupa removendo manchas e odor forte, elimina eletricidade estática das lãs, amacia os tecidos sem deixar cheiro, conserva e desodoriza.



Aromatizante de Ambiente:

Ingredientes:

- . 70% álcool de cereais
- . 30% água
- . 40 a 60 gotas óleos essenciais para cada 100 mL de aromatizante (a quantidade depende de cada óleo ou sinergia de óleos)

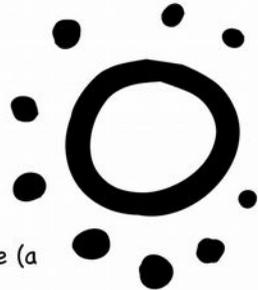
Modo de fazer:

Misture um pouco de álcool de cereais com o óleo essencial.

Misture bem.

Acrescente o resto do álcool de cereais e, por último, a água e envase.

Está pronto para usar.



Detergente Líquido:

Ingredientes:

- . 2 lts ou 8 xícaras de água
- . 250 ml ou 1 xícara de sabão ralado
- . 15 ml ou 1 colher de sopa de óleo vegetal
- . 15 ml ou 1 colher de sopa de açúcar (o açúcar ajuda a fazer mais espuma)

Como fazer:

Ferva 500 ml de água com sabão ralado em fogo baixo, mexendo até dissolver todo o sabão.

Tire do fogo e junte ao restante da água, acrescentando o óleo vegetal e o açúcar.



Limpa azulejos:

Ingredientes:

- . 2 lts ou 8 xícaras de água morna
- . 30 ml ou 2 colheres de sopa de vinagre

Como fazer:

Adicionar o vinagre num balde com água morna e aplicar com pano, para as manchas aplicar uma pasta com:

30 ml ou 1 colher de sopa de amido de milho

5 ml ou 1 colher de chá de água

Aplicar essa mistura e esfregar com pano úmido



Limpa forno:

Ingredientes:

- . 250 ml de bicarbonato de sódio
- . 60 ml ou ¼ xícara de vinagre



Como fazer:

Lave as partes externas do forno, inclusive a porta com a pasta de bicarbonato de sódio, umedeça um pano em vinagre para limpar o fundo do forno.

Aplique a pasta no fundo do fogão com água. Caso as manchas estejam difíceis de sair aplique sal e limpe quando ficar frio.

Caso as manchas ainda persistirem, repita a operação, deixe agir por 12h.

Após retire a mistura com uma espátula e enxágue com pano umedecido com vinagre, as manchas muito escrustadas podem necessitar de um esfregão de aço.



Alvejante:

Utilize uma porção de bicarbonato de sódio com vinagre ou limão na lavagem das roupas em substituição do cloro ou água sanitária.

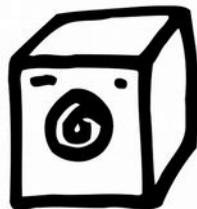
Deixe a roupa branca de molho em água com rodela de limão deixe por algumas horas, depois lave normalmente.

OBS: alvejante a base de bicarbonato de sódio com vinagre ou limão é uma alternativa ao alvejante com cloro que se combina com moléculas orgânicas e forma o organoclorados que tem potencial cancerígeno.

Para lavagem das roupas:

Acrescente 60 ml de bicarbonato de sódio ao ciclo de lavagem.

OBS: Os tecidos ficam suaves e macios.



Amaciante:

Coloque 60 ml de vinagre ao ciclo de enxague

Obs: o vinagre ajuda a tirar o sabão e elimina a eletricidade estática da roupa.

Sabão roupas líquido:

Ingredientes:

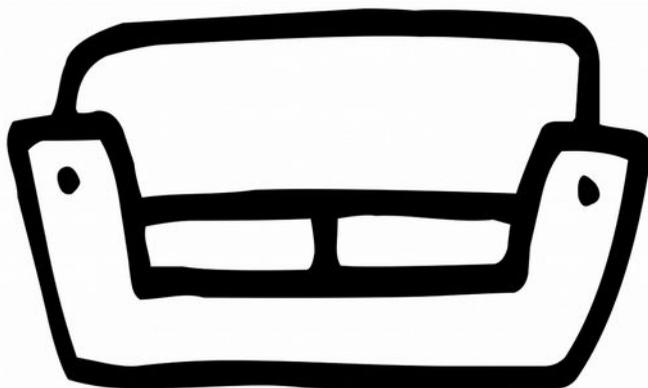
- . 2 lts ou 8 xícaras de água
- . 250 ml ou 1 xícara de sabão ralado
- . 30 ml ou 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
- . 7 ml ou meia colher de sopa de óleo essencial de lavanda

Como fazer:

Ferva 500 ml de água com sabão ralado em fogo baixo, mexendo sempre até dissolver.

Tire do fogo e junte ao restante da água junto com bicarbonato de sódio e o óleo essencial de lavanda.

Misture tudo muito bem.



Solução para limpeza de colchão:

Ingredientes:

- . ¼ xícara de bicarbonato de sódio

Como fazer:

Para limpar e afastar o mal cheiro do colchão inclusive de animais e urina, polvilhar bicarbonato sobre a mancha e deixe agir por 3h.

Após passe o aspirador. No final, você pode borrifar com o aromatizante de ambiente cuja receita está acima. Lavanda é calmante, antimicrobiano e auxilia no bom sono.

Tintura alcoólica

Em um recipiente de vidro e boca larga previamente esterilizado (água fervente e álcool a 70%), coloque partes da planta e preencha com álcool 70%. Em média é utilizado 200 gr de erva seca para 1lt de álcool 70%.

Plantas ou ervas: podem ser eucalipto, sálvia, tomilho, cravo, canela, arruda.

Para preparo de 1 litro do álcool a 70% a partir do álcool de cereais de 92.8C: 610 mL de álcool de cereais de 92.8C para 390 mL de água.

Deixe reservado por alguns dias no escuro, agitando pelo menos 1x por dia e depois filtre, guardando apenas o líquido em recipiente fechado e protegido da luz.

Não se esqueça de identificar bem a planta, o conteúdo, a data que fez e por quem foi feito.

Obs: Não usar material de alumínio na feitura.



DICAS:

- para lavar roupa acrescentar 3 bolas de tênis ao ciclo de lavagem da máquina para economizar sabão.
- para roupas manchadas lavar a roupa com água e sabão de coco, sem enxaguar exprima a umidade e coloque dentro de um saco plástico e de um nó, deixe no sol varal, deixando de 1 a 2 dias. Após esse período efetue a lavagem normalmente.
- para eliminar o cheiro da geladeira você pode deixar um pote com café torrado e moído, aberto na geladeira.
- para eliminar a umidade dos guarda roupas deixe um pedaço de carvão no fundo do armário ou pendure pedaços de giz, tome cuidado para não encostar nas roupas e sujar.
- para afastar traças do guarda roupa faça trouxinhas com tomilho seco e distribua no armário.
- faça esponjas de ariar panela, reaproveitando as sacolas de plástico de cebola, colocando uma dentro da outra, utilize para limpar as panelas sujas sem riscar a superfície.
- para conservar mais as vassouras, deixe as penduradas sem amassar as cerdas.
- água fervente serve como desengordurante das louças.
- economize água da lavagem das louças utilizando três bacias com água morna, a primeira você passa as louças para tirar toda a sujeira grossa com rodela ou restos de cítricos, depois você lava a louça enxaguando na segunda bacia, e logo na sequência na terceira bacia de água tirando qualquer resíduo de sabão.

Material Higiene Pessoal



Vinagre com ervas

Ingredientes:

- . 50 ml ou 2 xícaras de vinagre de maçã
- . 5 ml ou 1 colher de chá de folha de sálvia

Como fazer:

Macere a sálvia e deixe de molho 8 dias no vinagre, filtre e está pronto para ser utilizado.

OBS: Essa solução também é bom para aliviar picadas de inseto.

Repelente Natural

Para fazer o repelente natural, precisamos preparar antes duas tinturas, uma de cravo e canela e outra e citronela.

Siga a receita de tintura alcoólica para o cravo e canela e outra para a citronela.

Quanto mais tempo deixar curtindo a erva com o cravo e a canela, mais potente será a tintura.

Para o repelente, misture uma parte da tintura de cravo e canela para 4 partes de citronela e mais duas partes de algum óleo vegetal (esta receita possui grande quantidade de álcool). É importantíssimo manter o cuidado do alcance de crianças, animais e longe de focos de incêndio (inflamável).

Desodorante:

Ingredientes:

- . 100 ml de álcool de cereais
- . 100 ml de água
- . 2 colheres de bicarbonato
- . 1 gota de óleo essencial (opcional)



Como fazer:

Misturar o bicarbonato na água e misturar bem.

Dissolver o óleo essencial no álcool.

Misturar tudo, mexer bem e colocar numa embalagem para desodorante.

Shampoo

Receita 1:

Além de shampoo é um medicamento contra calvície, seborréia, quedas de cabelo e outros problemas do couro cabeludo.

Ingredientes:

- . 500 ml água
- . 45 ml ou 3 colheres de sopa de alecrim, camomila ou jaborandi.
- . 15 ml ou 1 colher de sopa de cravo em pó.
- . 15 ml 1 colher de sopa de canela em pó.
- . 15 ml ou 1 colher de sopa de juá em pó.



Como fazer:

Faça um chá com a água e a erva escolhida. Camomila para clarear, alecrim para fortalecimento e jaborandi para crescimento.

No chá já frio acrescente o resto dos ingredientes.

Para cabelos oleosos, aumente a quantidade de canela e diminua a de cravo.

Para cabelos ressecados, aumente a quantidade de cravo e diminua a de canela.

Lave uma ou duas vezes ao dia massageando o couro cabeludo e deixe agir de 15 a 20 minutos.

Receita 2:

Ingredientes:

- . 2 colheres de bicarbonato de sódio.
- . Água

Como usar:

Durante o banho dissolva o bicarbonato com um pouco de água até ficar com uma consistência de papinha.

Esfregue no couro cabeludo.

Enxágue massageando os dedos no couro cabeludo para sair todo o resíduo.

Você pode finalizar com um pouco de vinagre no cabelo para amaciá-los.

Receita 3:

Ingredientes:

- . Suco de limão



Como usar:

Passar o suco do limão no couro cabeludo.

Enxágue bem já que o limão causa fotossensibilidade.

Pasta de dente

Pasta dental (vegana, sem: flúor, parabeno, SLS, triclosan)
pH ideal = 7,0 (pH salivar varia de 6,8 a 7,2)

O creme dental é um produto indispensável para a manutenção da saúde dos dentes, pois, além de combater as cáries, ajuda também no combate ao tártaro, à placa bacteriana e auxilia o clareamento dos dentes.

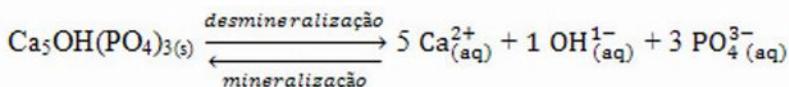
Para formulação da composição de uma pasta dental, é preciso conhecer a constituição dos dentes e suas necessidades básicas. O principal constituinte do esmalte dos dentes é a HIDROXIAPATITA, um sal de fórmula molecular $\text{Ca}_5\text{OH}(\text{PO}_4)_3(\text{s})$. É um sal duro, praticamente insolúvel em água. Em meio ácido, porém, este sal torna-se solúvel e ocorre a desmineralização do esmalte dentário, ou seja, a dissolução da hidroxiapatita. O processo inverso (mineralização) também ocorre, quando o meio é oposto ao ácido, ou seja, alcalino ou básico.

Este meio ácido pode dar-se por duas formas: 1- pelos alimentos e bebidas que ingerimos (café, refrigerante, frutas cítricas, etc) e 2- nossa saliva produz enzimas que formam uma camada invisível sobre os dentes. Nessa camada, acumulam-se as bactérias e a este conjunto denomina-se placa bacteriana ou biofilme. Quando ingerimos açúcares e proteínas, as bactérias também se alimentam deles e os metabolizam, liberando ácidos. Estes, por sua vez, desmineralizam o esmalte, abrindo brechas para que ocorra a lesão nos dentes (cárie).

Abaixo, um esquema da reação de DESMINERALIZAÇÃO da hidroxiapatita em meio ácido, causando portanto a fragilização do esmalte dos dentes:

Para combater esse processo de desmineralização da hidroxiapatita, os cremes dentais costumam dizer em suas embalagens que contêm flúor (F). Mas, na realidade, esse termo é incorreto; pois todos os cremes dentais contêm o íon fluoreto (F^-) que vem em sais, como o monofluór fosfato de sódio ($\text{Na}_4(\text{PO}_4)\text{F}$) e o fluoreto de sódio (NaF).

A presença do fluoreto é importante porque ele tem a propriedade de substituir os íons hidroxila (OH^-) na hidroxiapatita, formando o composto fluorapatita, que é ainda menos solúvel em água e torna o esmalte dos dentes mais resistente ao ataque dos ácidos, pois não se forma a hidroxila em sua dissociação:

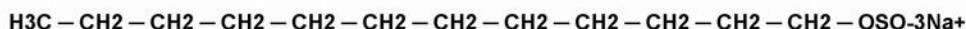


Visto que o meio ácido favorece a formação de cáries, alguns cremes dentais contêm também certas bases que diminuem a acidez da boca, como o bicarbonato de sódio e o hidróxido de magnésio.

Assim, o uso de do fio dental e do creme dental em uma escovação correta retira a placa bacteriana que se forma e previne o tártaro, que é uma deposição de sais minerais sobre os dentes, que ocorre quando a placa não é removida. O tártaro é uma estrutura rígida que não é retirada só com a escovação, sendo necessário ir ao dentista.

A ação anticárie que é destacada pelo marketing se dá em virtude da presença do íon fluoreto. Já a ação antitártaro é conseguida com a presença de peróxidos ou pirofosfatos. E, como vimos, a placa contém bactérias, por isso os cremes dentais com ação antiplaca bacteriana contêm substâncias antimicrobianas. A ação clareadora se dá em razão da presença de água oxigenada.

Outro aspecto interessante do creme dental é a espuma que ele faz, sendo, portanto, considerado um detergente, assim como outros produtos que geram espuma, como xampus, detergentes sintéticos, sabões e sabonetes. Essa espuma é resultado da presença do laurilssulfato de sódio em sua composição. Sua fórmula está esquematizada abaixo:



FORNECEDORES

Óleos vegetais e óleos essenciais:

- Destilaria Bauru - <http://www.destilariabauru.com.br>
- Engetec Engenharia das essências - <http://www.engenhariadasessencias.com.br>
- Ferquima - <http://www.ferquima.com.br>

Soda cáustica e embalagens:

- Poly Comercial - <http://www.polycomercial.com.br/>

ANOTAÇÕES:

ANOTAÇÕES:

Bibliografia:

- A casa limpa da faxineira ecológica / Denis Beauchamp. 2009
- <http://www.safecosmetics.org/get-the-facts/chemicals-of-concern>
- Aromacologia uma ciência de muitos cheiros – Sonia Corazza/ Ed. Senac
- Guia Completo de Fitoterapia – Anne McIntyre; Ed. Pensamento
- Plantas Medicinais no Brasil nativas e exóticas – HarriLorenzi, F.J. Abreu Matos
- The Art of Aromatherapy – Robert B. Tisserand
- Aromaterapia Holística – Ann Berwick
- Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais – Fernando Amaral



Coletiva "Caminho Natural"
www.caminhonatural.net
contato@caminhonatural.net

Este zine traz informações básicas sobre higiene pessoal e limpeza da casa, e tem a intenção de sensibilizar e despertar o interesse do leitor a buscar mais informação e formação sobre o assunto. O zine e a oficina foram elaborados pela coletiva "Caminho Natural" para a oficina no Sesc Consolação – SP, realizado no dia 19/08/2015.