

a senhora do monte
claudia costa e tiago lucena

O regresso à tradição e a uma vida mais natural





ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	15
INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO 1 — HIGIENE	21
PASTA DE DENTES	22
Pasta de dentes caseira	22
Elixir bucal caseiro	24
Sete formas naturais de branquear os dentes	25
Várias formas de utilizar a pasta de dentes no dia-a-dia	27
DESODORIZANTE	29
Creme desodorizante	29
<i>Spray</i> desodorizante	30
Como remover os maus odores dos sapatos	31
SABONETE E GEL DE BANHO	32
Sabão de azeite	33
Sabonete de aloé vera	33
Sabonete de glicerina: duas receitas simples	35
Gel de banho	36
CHAMPÔ	37
Champô de coco	37
Champô de alecrim	37
Champô de azeite e óleo de amêndoas doces	38
Champô de aloé vera e limão	38
Champô de camomila	39
Champô seco caseiro	39
AMACIADOR	41
Amaciador de azeite, óleo de amêndoas doces e mel	41
Amaciador de coco	42
Amaciador de abacate	42
Amaciadores para resultados específicos	43

DEPILAÇÃO E BARBEAR	45
Pós-depilação	45
<i>Aftershave</i>	46
CREME HIDRATANTE	48
Creme de azeite e cera de abelha	48
Óleos essenciais para a pele e suas propriedades	49
Cremes naturais hidratantes	50
Creme hidratante de baunilha	51
Creme hidratante para peles secas e sensíveis	52

CAPÍTULO 2 — BELEZA E BEM-ESTAR 53

PERFUME	54
Perfume de sal dos Himalaias	54
Perfume de jasmim	55
Perfume de alfazema	56
TÓNICOS	57
Tônico facial de vinagre de sidra e alfazema	57
Tônico de água de rosas	57
Tônico de água de flor de laranjeira	58
Máscara e tônico de arroz	59
Água da Rainha da Hungria	60
ESFOLIANTE	62
Esfoliante de café	62
Esfoliante de açúcar	63
Esfoliante de arandos com açúcar	63
Esfoliante de sal e hortelã	64
Esfoliante de gengibre	65
CARA E CORPO	66
Tratamento caseiro para combater as rugas	66
Máscaras faciais caseiras	67
Prevenir o cheiro	69
<i>Peeling</i> facial natural	70
Pó perfumado para o corpo	72
CREME PARA MÃOS E PÉS	74
Banho de ervas para as mãos	76
Pomada caseira para as unhas	76

TRATAMENTOS PARA CABELO	77
Mel e requeijão	77
Iogurte e ovos	77
Azeite, banana e maionese	78
Azeite e amêndoas raladas	78
Máscara capilar amaciadora para cabelos normais	78
Máscaras capilares de hidratação para cabelos secos	79
Máscaras capilares para cabelos oleosos	80
Máscaras para combater a queda de cabelo	81
Máscara para cabelos escuros	84
Máscara para cabelos loiros	85
Máscara para cabelos ruivos	86
BANHO	88
Banho relaxante	88
Óleos essenciais úteis para banhos de imersão	89
Sais de banho	90
Vinagres aromáticos	91
MAQUILHAGEM	92
Fixador de maquilhagem	93
Base mineral em pó	93
Base mineral líquida	95
<i>Blush</i> de beterraba/hibisco	95
Delineador	96
Rímel	96
Batom de beterraba	98
Iluminador	100
Desmaquilhante caseiro	100
Limpeza dos pincéis de maquilhagem	102
CAPÍTULO 3 — CASA	103
DETERGENTE PARA A LOIÇA	104
Detergente com sabão de coco	104
Sabão com óleo usado	105
Detergente para máquinas de loiça	106
Pastilhas de máquinas caseiras	107
Limpeza de utensílios de madeira	107
Eliminar cheiros desagradáveis do lava-loiça	108

DETERGENTE PARA A ROUPA	109
Detergente líquido	109
Detergente em pó	110
Lixívia caseira	111
Amaciador de roupa	112
LIMPEZA DE CASA	113
Detergente natural lava tudo	113
Detergente para limpeza de chão	114
Limpa-vidros/espelhos	114
Limpeza de tapetes	115
Limpeza de madeiras	115
Limpeza de sofás	116
Limpeza de colchões	118
Tirar nódoas em diferentes superfícies	118
LIMPEZA DE COZINHA E CASA DE BANHO	123
Detergente natural de citrinos	123
Limpeza de chão	124
Limpeza de banheiras e azulejos	124
Limpeza de superfícies	125
Limpeza de sanitários	125
Desentupidor de canos	125
Limpeza de canos	126
Limpeza de torneiras	127
Limpeza e conservação do frigorífico	127
TRATAMENTO DE ROUPAS E TECIDOS/TIRA-NÓDOAS	128
Como branquear e/ou tirar nódoas em roupa branca	129
Como remover nódoas em diferentes tecidos	129
AMBIENTADORES E PURIFICADORES	135
Soluções caseiras para eliminar os maus odores	135
Ambientadores naturais com frutas e ervas	136
Ambientador de bicarbonato de sódio e óleos essenciais	137
“Tira-odores” de vodka e óleos essenciais	137
Incenso	138
Difusores artesanais de óleos essenciais	139
Purificadores	140
Água com essências de flores para perfumar a casa	141
Perfumes naturais para a roupa de cama e atalhados	142
Saquinhos aromáticos de alfazema	143

Plantas purificadoras	143
Dicas para melhorar e purificar ambientes fechados	149
Plantas que ajudam a dormir melhor	149
REPELENTE DE INSECTOS	151
Plantas que repelem insectos	151
Repelentes caseiros	153

CAPÍTULO 4 — PRODUTOS E ALIMENTOS

SABÃO AZUL E BRANCO	162
VINAGRE DE SIDRA	164
VINAGRE	168
ARGILA	172
Argila verde	173
ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES	178
ÓLEOS ESSENCIAIS	180
ÓLEO DE COCO	189
ALOÉ VERA	192
LIMÃO (CITRINOS)	196
BANANA	198
AZEITE	200
BICARBONATO DE SÓDIO	203



Agradecimentos

A Senhora do Monte representa e homenageia uma geração gloriosa de avós e avôs que continuam diariamente a carregar o peso das tradições nas suas costas. Uma última geração, perdida em Portugal, que muitas vezes não valoriza a sua própria sabedoria, mas que vai mantendo viva a tradição de um conhecimento profundo, sustentável e biológico.

Sendo este livro o reflexo de quase uma década de dedicação ao estudo da sustentabilidade, e com ela a exploração do mundo rural tradicional português, ele trouxe-nos à memória muitas histórias, muitos momentos e muitas pessoas com quem nos cruzámos. Listar todos os contactos que tivemos seria uma tarefa titânica.

Do Norte ao Sul, em muitas viagens, formações e actividades, deixámos um rasto de memórias que nos enchem a alma. Fizemos muitas amizades, mas também ganhámos muitos avôs e avós que nos servem de inspiração diariamente. Desta última geração de agricultores de subsistência surgiu grande parte da inspiração para este projecto, que depois cruzámos com informação que nos chegou das práticas agrícolas alternativas e de muitos cantos do planeta.

Em especial, agradecemos profundamente à D. Nali e à D. Conceição.

A D. Nali foi a nossa primeira amizade rural, uma senhora que cresceu na Serra da Estrela e mais tarde casou e se mudou para o Cartaxo. Ela foi a grande inspiração de *A Senhora do Monte*. Tanto o nome como a imagem são uma dedicatória a todos os momentos, ensinamentos e gargalhadas que demos com ela.

A D. Conceição foi outra grande amizade que deixá-

mos nas montanhas da Lousã. Com um humor sem igual, tratou-nos como netos e muito nos ensinou com as suas histórias sobre a sua vida e todas as peripécias que viveu.

Com ambas conhecemos um outro Portugal. Muito duro e pobre, é certo, mas também muito resiliente e auto-suficiente. Uma inspiração para enfrentarmos as mudanças que as alterações climáticas e a sustentabilidade nos pedem.

Agradecemos também à editora pelo desafio e por acreditarem que estes conteúdos têm cada vez mais leitores.

Por fim, agradecemos a todos os nossos leitores, que são a base que tornou este livro possível.

Introdução

A Senhora do Monte é a estória da transição de um casal da cidade para o campo, contada na forma de tradições, saberes e sabores de Portugal.

Em 2010 decidimos iniciar uma aventura rural, abraçando a sustentabilidade e a agricultura biológica num estilo de vida mais auto-suficiente. Percebemos de imediato que existe uma ponte que urge reconstruir e preservar: no nosso passado tradicional temos uma parte das soluções de que vamos precisar para fazer transitar a nossa sociedade para um modelo mais orgânico, mais natural e mais equilibrado com o planeta. Rapidamente começámos a valorizar todo o conhecimento que no mundo rural ainda se mantém relativamente vivo, sobretudo pelas mãos de avôs e avós que teimam em não parar.

De início, sentimos que era muita informação para processar. Tínhamos interesse em tudo: da agricultura tradicional, praticada sem máquinas e sem fitofármacos, à transformação artesanal de produtos, do vinho às compotas, até às pomadas e mezinhas caseiras. Com todos estes interesses, um casal de raízes urbanas fica um pouco desorientado numa fase inicial!

Começámos por tomar notas em cadernos, que se começaram a espalhar pela casa. Para melhor organização, passámos tudo para um documento no computador, mas rapidamente verificámos que seria algo tão extenso que também se tornaria complicado. Por fim, em 2012, surgiu a ideia de criar um *blog* onde poderíamos organizar facilmente toda esta informação e ao mesmo tempo disponibilizá-la a quem também estivesse no mesmo caminho.

O *blog A Senhora do Monte* tornou-se, entretanto, numa plataforma com milhares de visualizações e em contínuo crescimento — que apenas justificamos com a dedicação que lhe temos dado e também com a crescente procura deste tipo de conteúdos.

De facto, sentimos actualmente, em vários sectores da sociedade e em várias tendências, uma crescente necessidade de religação à

terra e à natureza. Os consumidores, cada vez mais conscientes e informados, têm uma preocupação crescente com os seus hábitos, com a sua alimentação, com a sua saúde e com o bem-estar do planeta.

Procuram-se soluções alternativas, mais orgânicas, que tanto evitem o crescente impacto ambiental das nossas sociedades, como previnam os potenciais riscos de exposição a produtos industriais. De facto, existem poucos estudos sobre a exposição aos inúmeros químicos a que estamos sujeitos diariamente: muitos produtos são analisados individualmente, mas não é aprofundada a utilização de diversos produtos em simultâneo. Ao mesmo tempo, os próprios estudos por vezes são parcos no tempo e na profundidade da investigação. Assim, consideramos que recorrer a produtos naturais caseiros é também uma questão de prevenção e saúde, pois *mais vale prevenir do que remediar*.

É nesse sentido que surge o presente livro, onde procuramos reunir informação para demonstrar que em todas as necessidades do quotidiano existem soluções simples, práticas, mais orgânicas e sustentáveis, e que também permitem alguma poupança nos gastos — não encontrará nenhuma receita mais dispendiosa do que as soluções convencionais existentes no mercado! Na nossa visão da sustentabilidade, todos ganhamos, e a vários níveis, e consideramos importante passar esta mensagem para que cada vez mais estas soluções se tornem práticas comuns.

Ao organizarmos este livro, procurámos identificar as soluções mais simples e práticas para a realidade nacional. Todos os ingredientes usados estão disponíveis em lojas de produtos naturais, ervanárias, drogarias, supermercados e mesmo *online*. Com estas receitas, qualquer pessoa pode, rapidamente, diminuir a sua pegada ecológica e evitar a utilização de produtos químicos convencionais, contribuindo, deste modo, para um futuro mais risonho e equilibrado para as gerações vindouras.

É importante ver esta transição como um processo. Aprender a fazer os próprios produtos de higiene, beleza e limpeza doméstica não se aprende de um dia para o outro e requer alguma paciência e algumas experiências até encontrarmos a receita que se encaixa no nosso perfil. O que pretendemos, acima de tudo, é incentivar esse processo.

Deixamos, no entanto, a nota de que existem sempre diversas receitas para qualquer necessidade, pelo que, caso o leitor não goste das soluções apresentadas, existem sempre outras que poderão agradar-lhe. Caso o leitor queira aprofundar estes temas, existem também cada vez mais cursos e *workshops* onde facilmente aprenderá mais receitas.

Também recomendamos que utilize embalagens de vidro para armazenar os seus produtos, reutilizando para evitar a produção de lixo, assim como que coloque sempre uma etiqueta e uma data de embalamamento e/ou data de validade — daremos estas indicações em todas as receitas. Note que deve sempre esterilizar os frascos que usa, o que se faz de forma muito simples: colocar frascos e tampas numa panela de água a ferver durante 5 minutos.

Esperamos que este livro seja um contributo para um futuro sustentável e que permita uma maior valorização da nossa cultura e produtos típicos.

NOTA

Apesar de os produtos indicados serem naturais, deve ter sempre cuidado no manuseamento e utilização dos mesmos, sobretudo no que toca a óleos essenciais, pois estes podem ser tóxicos, se usados em quantidades excessivas. Alguns deles têm ainda contra-indicações para crianças ou mulheres grávidas.



Caso o leitor tenha alguma dúvida ou procure mais informação, pode sempre visitar o nosso *site*

www.asenhoradomonte.com





CAPÍTULO 1

Higiene



A higiene pessoal é um tema algo sensível, pois cada um de nós tem os seus gostos e necessidades. É, no entanto, uma das áreas mais importantes na transição para soluções naturais. Ao usar produtos naturais, rapidamente sentirá os efeitos no seu corpo, além de todos os benefícios e segurança.

A preparação dos próprios produtos de higiene dá-nos a oportunidade de personalizar os ingredientes ao nosso gosto e de ir experimentando variadas fórmulas para ver qual a mais indicada para o nosso tipo de pele. A diversidade de receitas e opções permite que esta personalização a seu gosto seja também um desafio à criatividade e imaginação.

NOTA

Um bom exercício é listar todos os ingredientes de todos os produtos que usamos no dia-a-dia e pesquisar sobre estudos e potenciais riscos de alguns deles.

Neste capítulo vamos apresentar diversas soluções fáceis e económicas, escolhidas pela simplicidade e variedade, para que encontre a receita que mais se adapta a si!

Pasta de dentes

Escovar os dentes diariamente é fundamental, sobretudo quando expomos a dentição a diversos produtos ricos em açúcares processados — uma das principais causas das cáries.

Ao mesmo tempo, as pastas adquiridas nos supermercados estão carregadas de produtos químicos, e a própria embalagem é altamente insustentável, tornando-se um problema para o meio ambiente. No entanto é muito fácil preparar a sua própria pasta de dentes caseira, recorrendo apenas a produtos naturais que não trazem riscos para si ou para o planeta.

Uma excelente receita que propomos utiliza apenas três ingredientes que certamente já tem em casa: óleo de coco, bicarbonato de sódio e óleo essencial de hortelã.

O óleo de coco é antifúngico, anti-inflamatório e combate bactérias nocivas para a saúde oral. Já o bicarbonato de sódio é um abrasivo que ajuda a limpar os dentes (tem também um efeito de branqueamento) e cria um ambiente alcalino — inadequado para a proliferação de bactérias. O óleo essencial de hortelã, além de dar a sensação de frescura, tem propriedades anti-sépticas, anti-inflamatórias, adstringentes, analgésicas e anestésicas.

NOTA

O bicarbonato de sódio pode ser abrasivo para o esmalte dos dentes, nos casos em que é usado em excesso. As receitas seleccionadas já têm um valor mínimo de bicarbonato, mas pode não usar este ingrediente — sobretudo se utilizar a pasta diariamente.



PASTA DE DENTES CASEIRA

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de óleo de coco sólido
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 10 a 15 gotas de óleo essencial de hortelã
- 2 colheres de chá de adoçantes naturais — stevia ou frutose (opcional)

Preparação

Misture todos os ingredientes numa taça ou frasco de vidro (preferencialmente) e guarde.

Com mais alguns ingredientes fáceis de encontrar, tem também esta alternativa:

INGREDIENTES

- ½ colher de sopa de sal refinado
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional)
- gel de aloé vera q.b.
- 4 gotas de óleo essencial de eucalipto
- 4 gotas de óleo essencial de limão
- 4 gotas de óleo essencial de árvore-do-chá

Preparação

Misture todos os ingredientes numa taça ou frasco de vidro (preferencialmente) e guarde.



NOTA

Estas receitas dão para um adulto durante aproximadamente um mês.

E porque não experimentar pasta de dentes de canela e noz-moscada?

Os sais de cálcio são minerais essenciais para o bom funcionamento corporal e que ajudarão a sua pasta a ficar mais cremosa. O bicarbonato de sódio possui uma acção branqueadora e neutraliza os ácidos presentes na sua boca. O óleo de coco ajuda a adoçar a sua pasta de dentes e possui propriedades antibacterianas e antivirais. O xilitol é um edulcorante para a sua pasta ficar mais saborosa.

NOTA

Apesar de o nosso organismo processar o xilitol, evite engoli-lo.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de carbonato de cálcio
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de xilitol
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 a 2 colheres de chá de água (a quantidade de água e a consistência que a pasta adquirir varia consoante as preferências pessoais)
- 4 gotas de óleo essencial de canela
- 4 gotas de óleo essencial de noz-moscada

Preparação

Comece por misturar os ingredientes secos (carbonato de cálcio, bicarbonato de sódio e xilitol). Com a ajuda de um garfo, misture o óleo de coco de forma a que a mistura fique uniforme. Depois, adicione a água e as gotas dos óleos essenciais. Mexa tudo muito bem para que fique uma mistura homogênea. Caso ache necessário tornar a mistura mais suave, adicione um pouquinho de água ou de carbonato de cálcio. Guarde a mistura num frasquinho de vidro de boca larga.

Como tratamento complementar, não se esqueça de fazer gargarejos com um elixir bucal caseiro! Antigamente, os gargarejos de água com sal eram muito utilizados para combater as bactérias presentes na boca, bem como para o tratamento de gengivites.

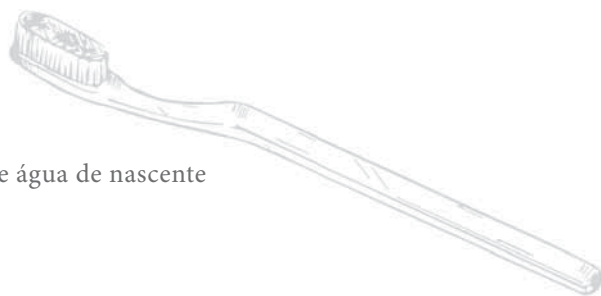
A esta água salgada podemos misturar outros ingredientes que irão potenciar os efeitos que se pretendem de um elixir bucal. Como tal, não poderia ficar de fora o bicarbonato de sódio, que ajuda a branquear os dentes; o cravo-da-índia, que possui propriedades antibacterianas, combate e alivia as gengivites e ajuda a equilibrar a flora bucal; e, por fim, o óleo essencial de hortelã, que possui propriedades desinfetantes e refrescantes. Já o óleo essencial de árvore-do-chá possui propriedades fungicidas, cicatrizantes, antibacterianas, entre outras.

ELIXIR BUCAL CASEIRO

Receita 1:

INGREDIENTES

- 250 ml de água destilada ou de água de nascente
- 3 cravos-da-índia



- 5 gotas de óleo essencial de hortelã
- 5 gotas de óleo essencial de árvore-do-chá
- 3 gotas de óleo essencial de alecrim (no caso de mau hálito) (opcional)
- 1 colher de chá de sal marinho ou de flor de sal

Preparação

Comece por fazer um chá com a água e os cravos-da-índia. Coe e deixe arrefecer. A seguir, basta misturar o sal e os óleos essenciais. Guarde a mistura num frasco de vidro previamente esterilizado.

Receita 2:

INGREDIENTES

- 1 chávena de sumo de aloé vera
- ½ chávena de água destilada ou de nascente
- 1 colher de sopa de extracto de hamamélis
- 20 gotas de óleo essencial de hortelã
- 10 gotas de óleo essencial de cravo-da-índia
- ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio



Preparação

Misture todo os ingredientes e guarde num frasco de vidro. Esta segunda receita tem a vantagem de combater o mau hálito.

NOTA

Estes elixires bucais caseiros têm um prazo de validade de dez dias.

SETE FORMAS NATURAIS PARA BRANQUEAR OS DENTES

Dentes amarelados ou sujos dão uma péssima imagem e afectam tanto a auto-estima como as relações sociais. Nada melhor do que um sorriso bonito que revela uma dentadura saudável e limpa! Deixamos aqui várias dicas para branquear os dentes naturalmente.

Bicarbonato de sódio e sumo de limão

Este tratamento deve ser feito somente uma vez por mês pois pode corroer o esmalte dos dentes. Estes ingredientes são muito poderosos no que toca a branqueamento e brilho. Caso comece a sentir algum desconforto, deverá parar imediatamente o tratamento — o bicarbonato pode ser muito agressivo para as gengivas. Misture uma colher de chá de bicarbonato com um pouco de sumo de limão e água de forma a criar uma pasta. Esfregue os seus dentes com essa pasta. No final, lave os dentes com a sua pasta de dentes.

NOTA

Não deve abusar destes tratamentos com bicarbonato, limão e/ou vinagre, pois são muito abrasivos.

Carvão activo

Coloque um pouco deste carvão em pó na escova de dentes uma vez por semana e esfregue bem os dentes.

Consumo de cenouras, aipo e maçãs

Estes três alimentos comportam-se como removedores naturais de manchas nos seus dentes. Previnem gengivites e promovem a criação de saliva.

Folhas de louro e cascas de laranja

A combinação destes dois ingredientes ajuda a branquear os dentes. Use raspas de casca de laranja desidratadas e pó de folhas de louro.

Morangos

O ácido málico presente na composição dos morangos ajuda a remover o tártaro e as manchas dos dentes. Amasse um morango bem maduro, com a ajuda de um garfo, de forma a criar uma pasta. Use essa pasta para esfregar os seus dentes. Deixe actuar durante alguns minutos e lave com água morna.

Uso de palhinhas

As bebidas que contêm cafeína danificam o esmalte dos dentes. Procure usar sempre uma palhinha para que a bebida não chegue a tocar nos seus dentes. Escove sempre os dentes após consumir este tipo de bebidas.

Vinagre de sidra e azeite extravirgem

Faça uma mistura de duas colheres de chá de vinagre com duas colheres de chá de azeite. Lave os seus dentes normalmente e, no final, aplique a mistura em todos os dentes durante 1 minuto. A seguir, lave com água abundante. Faça o branqueamento duas vezes por semana e os seus dentes vão ficar gradualmente mais brancos.



VÁRIAS FORMAS DE UTILIZAR A PASTA DE DENTES NO DIA-A-DIA

LIMPAR OBJECTOS DE PRATA: com a ajuda de uma escova ou pano, esfregue bem a peça com pasta de dentes. Deixe em repouso durante 5 a 10 minutos. Depois lave a peça com água. Os seus objectos de prata vão ficar a brilhar!

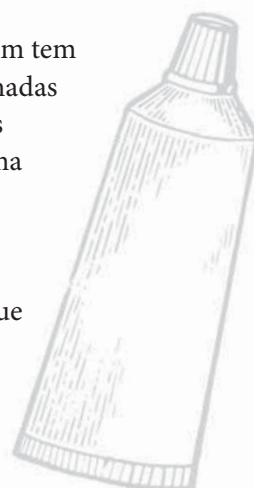
DESEMBACIAR VIDROS: esfregue os vidros com um pano molhado e um pouco de pasta dentífrica e de seguida lave com água. Os vidros não voltarão a embaciar.

LIMPAR MANCHAS NAS UNHAS: decerto que já lhe aconteceu ficar com as unhas manchadas depois de uma actividade de bricolage. Pois bem, aqui tem a solução — esfregue as unhas com uma escova e pasta de dentes.

REMOVER MANCHAS DOS MÓVEIS DE MADEIRA: com a ajuda de um pano, esfregue as manchas com pasta de dentes.

REMOVER RISCOS DE LÁPIS DE CERA: quem tem crianças normalmente encontra paredes desenhadas pela casa fora. A pasta de dentes limpa os riscos dos lápis de cera facilmente. Com a ajuda de uma esponja húmida, conseguirá limpar os riscos sem remover a tinta da parede.

REMOVER MANCHAS DOS TAPETES: esfregue a mancha com pasta de dentes e uma escova húmida. Repita o procedimento até que a mancha desapareça.



LIMPAR A BORRACHA DOS TÊNIS: esfregue bem as solas dos seus ténis com um pouco de pasta de dentes. Limpe com a ajuda de um pano humedecido.

LIMPAR A BASE DO FERRO DE ENGOMAR: esfregue a pasta na base do seu ferro de engomar. Depois limpe com um pano húmido — as manchas irão desaparecer.

ELIMINAR O CHEIRO DE ALHO E CEBOLA DAS MÃOS: disponha uma colher de chá de pasta dentífrica nas suas mãos. Esfregue-as bem e depois lave com água.

REPARAR ARRANHÕES EM ECRÃS DE TELEMÓVEIS, CD E DVD: passe uma camada fina de pasta de dentes sobre os riscos. Deixe actuar durante 3 a 5 minutos. Por fim, limpe com um pano seco.

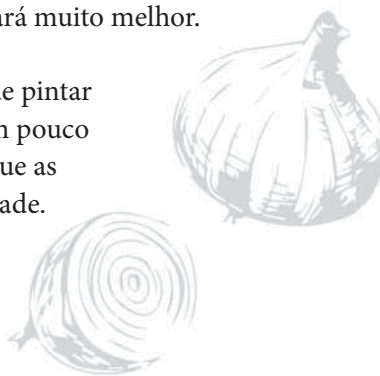
POLIR OS FARÓIS DO CARRO: os faróis dos carros começam a ficar opacos ao final de algum tempo. Aplique pasta de dentes com um pano de microfibra, fazendo movimentos circulares. Deixe actuar durante 20 minutos a meia hora. Por fim, limpe com um pano húmido.

RETIRAR MANCHAS DE SUPERFÍCIES EM COURO: aplique a pasta de dentes com a ajuda de algodão. Esfregue até as manchas desaparecerem.

ALIVIAR PICADAS DE MOSQUITOS: passe um pouco de pasta de dentes na zona onde foi picado. Rapidamente irá sentir um alívio.

ALIVIAR O ACNE: aplique um pouco de pasta dentífrica nas zonas afectadas, antes de se deitar. No dia seguinte estará muito melhor.

EVITAR MANCHAS NAS ORELHAS: antes de pintar o seu cabelo, envolva as suas orelhas com um pouco de dentífrico. Depois da pintura feita, verá que as manchas de tinta irão sair com maior facilidade.



Desodorizante

Neste tema existem muitas soluções, das quais destacamos a pedra de alúmen — à venda em lojas de produtos naturais — ou mesmo o vinagre: aplicar algumas gotas de vinagre debaixo dos braços é suficiente para evitar maus odores, mas atenção que em excesso será *pior a emenda do que o soneto!*

O cheiro corporal é também um reflexo da alimentação: caso coma muitos produtos de origem animal, terá maior apetência para produzir uma transpiração com mau cheiro; já as pessoas com dietas vegetarianas ou menor consumo de produtos animais tendem a ter um odor corporal menos intenso.

NOTA

As receitas que propomos são uma excelente alternativa aos desodorizantes industriais, famosos por conter inúmeras substâncias tóxicas como os sais de alumínio.

Este desodorizante caseiro mantém as axilas secas e contém um leve aroma a óleos essenciais. Por vezes as melhores opções são mesmo as mais simples!



CREME DESODORIZANTE

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga de karité
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 5 a 10 gotas de um óleo essencial à sua escolha (recomendamos jasmim para as senhoras e eucalipto para os homens, mas qualquer aroma que o leitor goste serve)

Preparação

Comece por derreter a manteiga e o óleo de coco em banho-maria. A seguir, retire do lume e acrescente o bicarbonato de sódio e o

amido de milho. Mexa bem até obter uma mistura homogénea. Por fim, acrescente o óleo essencial que escolheu. Deixe arrefecer e está pronto a usar.

O creme deve ser aplicado directamente nas axilas, onde vai derreter e ser absorvido passado poucos minutos. O ideal é que a sua consistência se mantenha entre o pastoso e duro. Em dias de muito calor deverá guardar o creme desodorizante no frigorífico.



SPRAY DESODORIZANTE

Receita 1:

INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 4 colheres de alecrim (folhas secas)
- 20 ml de aguardente ou vodka
- 5 gotas de óleo essencial de limão
- 10 gotas de extracto de hamamélis



Preparação

Ferva a água e quando estiver em ebulição adicione as folhas secas de alecrim. Desligue o lume e deixe repousar durante 10 minutos (com a panela tapada). De seguida, adicione a aguardente ou vodka, o óleo essencial de limão e o extracto de hamamélis. Misture bem, deixe arrefecer e guarde num frasco de *spray*.

NOTA

Para quem gosta de aromas mais florais, o desodorizante de óleos essenciais é o mais indicado.

Receita 2:

INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa de água destilada ou de nascente
- 2 colheres de sumo de aloé vera
- 2 colheres de sopa de água de rosas
- 4 colheres de sopa de extracto de hamamélis
- 10 gotas de óleo essencial de limão

- 10 gotas de óleo essencial de alfazema
- 6 gotas de óleo essencial de bergamota

Preparação

Misture todos os ingredientes num frasco de *spray*. Agite sempre antes de usar.

Guarde num local escuro e fresco. Este desodorizante tem uma validade de três meses.

NOTA

Não temos qualquer conhecimento de que estes desodorizantes manchem a roupa, mas aconselhamos que, após a aplicação, espere 2 a 3 minutos antes de se vestir.

COMO REMOVER OS MAUS ODORES DOS SAPATOS

Os ténis, sobretudo os de homem, ganham rapidamente maus cheiros. Uma forma simples de desodorizar os seus sapatos é colocar uma colher de sopa de sal grosso em cada sapato, espalhar e deixar ficar durante cerca de 6 horas. Depois retire o sal, que terá absorvido os maus cheiros!

No fim, espalhe uma colher de chá de bicarbonato de sódio em cada sapato para manter o mau odor sob controlo durante algum tempo. Repita sempre que necessário!

