

saberes do passado
claudia costa e tiago lucena



ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	13
INTRODUÇÃO	15
CAPÍTULO 1 — PARA ELAS	17
1 — Toalhas desmaquilhantes	19
2 — Leite desmaquilhante de pepino e coco	22
3 — <i>Peeling</i> facial (máscara dura)	23
4 — Máscaras faciais	25
5 — Máscaras faciais de tecido	30
6 — Água micelar caseira	33
7 — Tônico adstringente de tomate	35
8 — Tônico hidratante de rosas e aloé vera	36
9 — Sérum fortificante para as pestanas	37
10 — Bálsamo labial	39
11 — Leites florais para banhos de imersão	41
12 — Óleo relaxante para banhos de imersão	43
13 — Banho relaxante para os pés	44
14 — Esfoliantes naturais	46
15 — Creme depilatório	48

16 — Desodorizante sólido	50
17 — <i>Spray</i> desodorizante refrescante sem bicarbonato de sódio	51
18 — Perfume sólido	52
19 — Perfume de aloé vera e jasmim	54
20 — Óleo perfumado corporal	55
21 — <i>Spray</i> refrescante de alfazema para o rosto e para o corpo	57
22 — <i>Spray</i> corporal refrescante	58
23 — Fragrâncias perfumadas <i>roll-on</i>	59
24 — Máscara para cabelos sem brilho	64
25 — Óleo capilar para cabelos secos e oleosos	65
26 — Champô sólido	67
27 — Amaciador sólido	72
28 — <i>Spray</i> herbal para desembaraçar o cabelo	75
29 — <i>Spray</i> reparador para o cabelo	77
30 — Óleo reparador para os cabelos	79
31 — Óleo capilar reparador de pontas	81
32 — Protector térmico para o cabelo	82
33 — <i>Spray antifrizz</i>	84
34 — Perfume para o cabelo	86

CAPÍTULO 2 — PARA ELES	89
1 — Pasta de dentes branqueadora	91
2 — Elixir bucal de hortelã-pimenta e manjerição	93
3 — Pastilhas de óleo de coco para lavar os dentes	94
4 — <i>Spray</i> para o mau hálito	96
5 — Creme de barbear de cravo-da-índia e cedro	97
6 — Óleo de barbear	99
7 — <i>After-shave</i>	100
8 — Óleos finalizadores para a barba	103
9 — Tónico facial de cravos túnicos	105
10 — Gel de banho	107
11 — Esfoliantes naturais	108
12 — Champô antiqueda de cabelo	110

13 — Champô para cabelos oleosos	112
14 — Champô anticaspa	114
15 — Bálsamo hidratante de melaleuca (árvore-do-chá)	115
16 — Máscara para retirar pontos negros	117
17 — Máscara capilar de urtigas e mel	118
18 — Creme para mãos e pés para homens com trabalhos pesados	120
19 — Creme corporal de baunilha e canela	122
20 — Máscaras faciais	124
21 — Máscara antiolheiras	126
22 — Desodorizantes	128
23 — Óleos perfumados <i>roll-on</i>	132
24 — Óleo antiqueda de cabelo	134
25 — <i>Spray leave-in</i>	136
26 — Gel de sementes de linhaça	138

CAPÍTULO 3 — PARA OS MAIS PEQUENOS 139

1 — Champô e gel de banho	145
2 — Loção hidratante	147
3 — Óleo herbal hidratante	148
4 — Tônico hidratante de aloé vera	150
5 — Pó para o corpo	151
6 — Creme para assaduras	153
7 — Pomada de flores de calêndula	156
8 — <i>Spray</i> contra picadas de mosquitos	158
9 — Tratamentos naturais contra piolhos	161
10 — Repelente de carraças	164
11 — Detergente de roupa em pó feito de nozes de saponária	166
12 — Toalhitas <i>home-made</i>	167

CAPÍTULO 4 — PARA OS FILHOS DE 4 PATAS 169

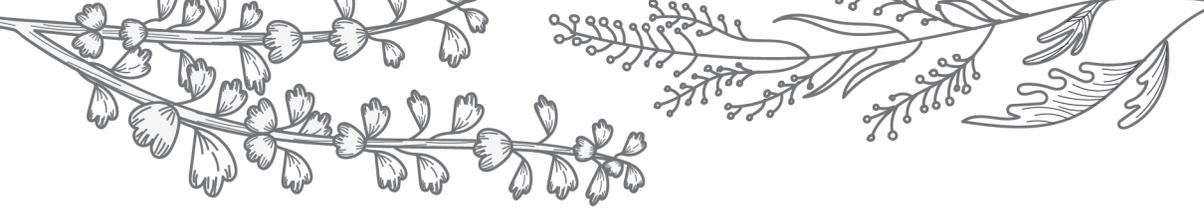
1 — Champô para cães	181
2 — Champô antipulgas para cães	182
3 — Champô para gatos	183

4 — Champô de nozes de saponária (cães e gatos)	185
5 — Champô seco (cães e gatos)	186
6 — Champô seco repelente de pulgas (cães e gatos)	187
7 — <i>Spray</i> antipulgas para cães	189
8 — <i>Spray</i> de limão repelente de pulgas para gatos	191
9 — <i>Spray</i> de alfazema e camomila para combater as pulgas (cães e gatos)	193
10 — Coleira antipulgas e anticarraças para cães	194
11 — Coleira antipulgas para gatos	195
12 — Tratamento para combater os parasitas (cães e gatos)	197
13 — Limpeza do pêlo com farinha de milho (cães e gatos)	198
14 — Pêlo brilhante (cães)	199
15 — Limpeza das orelhas (cães e gatos)	200
16 — Eliminar odores da caixa de areia dos gatos	201

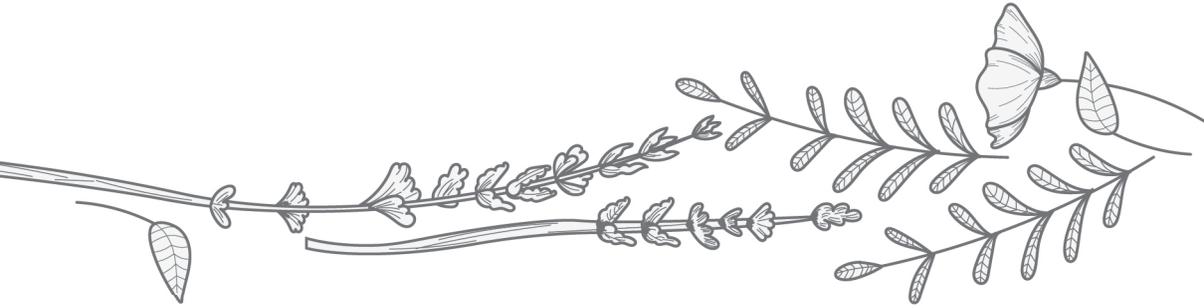
CAPÍTULO 5 — PARA A CASA/VARIADOS 203

1 — Toalhitas de limpeza de chão	205
2 — Toalhitas limpa-superfícies/multiusos	207
3 — Toalhitas de limpeza de pó	208
4 — <i>Spray</i> de limpeza de superfícies em aço inoxidável	210
5 — <i>Spray</i> desinfectante de agulhas de pinheiro	211
6 — <i>Spray</i> multiusos	212
7 — <i>Spray</i> para acabar com o mofo	213
8 — <i>Spray</i> para limpar o pó	214
9 — Detergente de loiça sólido	216
10 — Detergente de nozes de saponária para a roupa e para a loiça	218
11 — Detergente de roupa líquido feito com nozes de saponária	220
12 — Detergente de loiça líquido feito com nozes de saponária	221
13 — Vinagre dos Quatro Ladrões	225
14 — Desinfectante enzimático feito com restos de cozinha	228
15 — Pasta de limpeza	231
16 — Limpeza de fornos e micro-ondas	232

17 — Desodorizante para tapetes e carpetes	233
18 — Limpeza de colchões	235
19 — Cera para polir móveis de madeira	236
20 — Abrilhantador de móveis	237
21 — Limpeza de vidros e espelhos	238
22 — Limpeza de paredes, portas e janelas	239
23 — Soluções para limpeza de lentes	240
24 — Recargas de discos/blocos sanitários para pendurar na retrete	241
25 — Pastilhas para a limpeza da retrete	243
26 — Gesso perfumado	245
27 — Acendalhas ecológicas	247
28 — Almofadas térmicas com sementes e ervas aromáticas	248
29 — Embalagens feitas com tecido e cera de abelha para substituir os plásticos	251
30 — Sacos reutilizáveis	253
31 — Bolas de lã ecológicas para amaciar e secar a roupa	255
32 — Velas de citronela para afastar moscas, melgas e mosquitos	258
33 — Combater as pragas em plantas de interior	260
34 — Desinfetantes naturais para as mãos	265



AGRADECIMENTOS



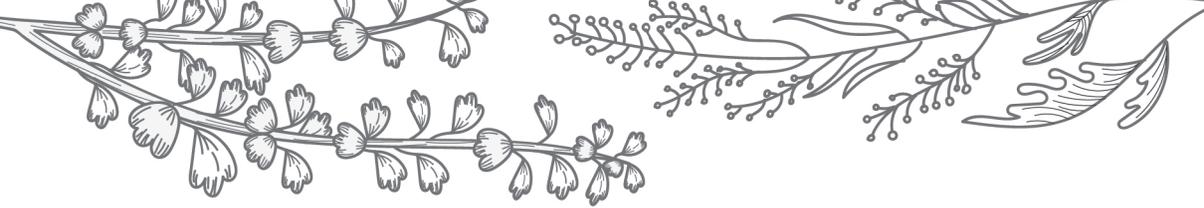
Antes de mais, agradecemos a todos os leitores do nosso *site* que permitiram a edição do primeiro livro, *A Senhora do Monte*, pois foram eles que estiveram na origem de tudo isto. Agradecemos também a todos os leitores que adquiriram o primeiro e que compraram agora o segundo livro. O nosso objectivo maior é que cada vez mais pessoas adiram a este estilo de vida e, com isso, que possamos de facto reduzir o consumismo e os impactos tanto no planeta como na nossa saúde.

Não podemos deixar de referir a Ana Luísa Pais, a designer por detrás da imagem do projecto e uma criativa incansável, assim como o Elson Ponte, da *Sevenscope*, que nos tem prestado um serviço de excelência em toda a logística técnica da nossa plataforma. São parte integrante da equipa e não conseguimos imaginar o que seria de nós sem eles!

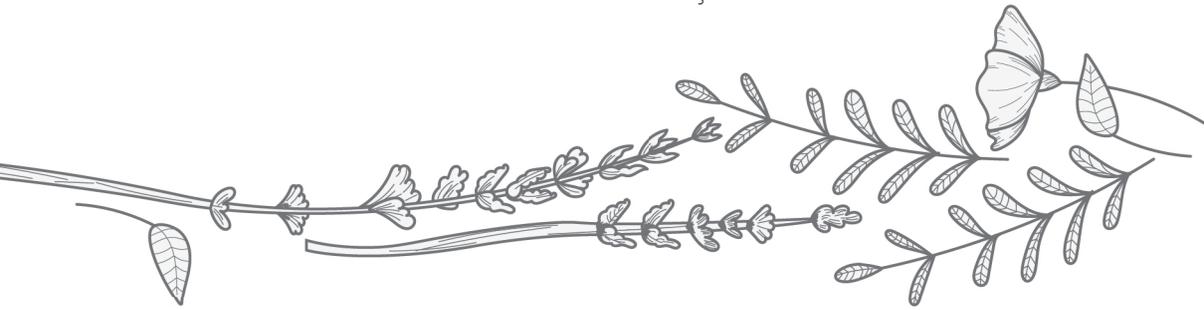
Aos nossos familiares e amigos por acompanharem os nossos projectos e serem um apoio essencial.

Também agradecemos, novamente, à D. Nali e à D. Conceição, por serem figuras que nos marcaram para sempre, e também a todas as pessoas com quem interagimos de norte a sul do país, nas mais variadas situações, com quem sempre aprendemos. O mundo rural, apesar de envelhecido e moribundo, continua repleto de histórias, ensinamentos e tradições; e nós temos sido uns privilegiados por poder caminhar neste mundo e aprender de tudo um pouco com ele.

Por fim, referir a editora Chá das Cinco pela sua confiança no nosso trabalho e a aposta em editar estes dois livros. Tem sido um prazer colaborar com esta equipa e desejamos que esta relação se prolongue por muitos e bons anos!



INTRODUÇÃO



Cada vez mais, as questões ambientais estão na ordem do dia, sendo uma preocupação crescente para todos nós. É fundamental mudarmos hábitos, individual e colectivamente, desbravando o caminho para uma sociedade mais ecológica e mais orgânica.

Após o livro *A Senhora do Monte — O regresso à tradição e a uma vida mais natural*, voltamos com um novo conjunto de receitas caseiras para as mais diversas situações do dia-a-dia, respondendo a muitas das questões dos nossos seguidores.

Procurámos complementar o nosso primeiro livro com novas soluções surpreendentes, desta vez focando-nos em produtos específicos para homem ou mulher, com muitas surpresas. Também não nos esquecemos de incluir quer as crianças, quer os animais de estimação (ou filhos de quatro patas!). Em relação à casa, deixa de haver desculpas para não estar sempre a brilhar, limpa e cheirosa com as novas receitas que aqui propomos! Desta forma, pode diminuir a sua pegada ecológica de uma maneira divertida e personalizada de acordo com o seu gosto... e estendê-la à sua família!

No primeiro livro, a nossa preocupação foi trazer-lhe receitas simples para dar início ao seu processo. Neste segundo livro, a complexidade é um pouco maior. Ao mesmo tempo, procurámos complementar as soluções presentes no primeiro livro com uma nova série de receitas para situações que não havíamos incluído anteriormente.

Se cada vez mais ouvimos falar da sustentabilidade em temas como a alimentação, os transportes e a produção de energia, o mesmo não se passa em relação a outras áreas como a higiene, beleza e bem-estar. Se somarmos todos os processos que levam à disponibilização destes produtos nas prateleiras dos supermercados, desde a extracção de recursos ao processamento, embalamento e logística de transporte, rapidamente percebemos que esta é uma área que também terá de ser considerada. E, de facto, muitos produtos que nos habituámos a comprar podem facilmente ser substituídos por soluções caseiras que desempenham igualmente a função pretendida. Experimente e comprove!

Apesar de indicarmos certas receitas para “Elas” e outras para “Eles”, as mesmas podem ser partilhadas por ambos!

Sempre que utilizar receitas com óleos essenciais, opte por frascos de vidro e não de plástico. Em casos de produtos para o corpo, opte por vidro escuro, para manter as propriedades dos óleos essenciais. Recomendamos que tente sempre reciclar embalagens usadas e procure opções de vidro para evitar o plástico.

A chávena, unidade de medida referida nas receitas, refere-se a uma chávena de chá.

Caso tenha alguma dúvida ou procure
mais informação, pode sempre visitar o nosso *site*
www.asenhoradomonte.com.





CAPÍTULO 1

PARA ELAS

O nosso corpo é o nosso templo e cuidar dele deve ser a nossa preocupação primordial. Se cada vez mais a alimentação e o exercício estão na ordem do dia, a utilização de produtos de higiene e beleza femininos deve ser o mais natural possível. Deste modo evitamos a exposição a produtos potencialmente perigosos ou que poderão desgastar a pele com o uso continuado.

As nossas receitas garantem a segurança sem perder o resultado desejado. A sua beleza está garantida, ao mesmo tempo que sentirá todo o poder das soluções naturais.

Dê ao seu corpo a beleza que ele merece!

Neste capítulo tivemos o cuidado de incluir receitas variadas para todos aqueles momentos femininos que os homens nem sonham que existem!

7

TOALHITAS DESMAQUILHANTES

As toalhetas faciais podem ser usadas para ajudar a remover a oleosidade, as impurezas presentes na pele e, inclusivamente, a maquilhagem. Enquanto limpam, também refrescam profundamente a pele.



São vários os ingredientes que podem estar presentes nestas toalhetas.

O extracto de hamamélis possui propriedades refrescantes, descongestionantes e adstringentes. Combate a oleosidade excessiva da pele e do couro cabeludo.

Como não contém qualquer tipo de substâncias químicas que possam causar danos na pele, o óleo de amêndoas doces é perfeito para remoção da maquilhagem e de quaisquer sujidades ou impurezas presentes no rosto. Este óleo ajuda a acalmar a pele e alivia a comichão provocada pela pele seca.

O óleo de coco e o sabão líquido natural suavizam e limpam a pele em profundidade.

O gel de aloé vera mantém a pele hidratada e previne irritações na pele, rugas e acne. Para além de regenerar a pele, as suas propriedades anti-inflamatórias ajudam no tratamento de feridas e escoriações. O uso prolongado deste gel dá vitalidade e brilho à pele.

O óleo essencial de melaleuca (árvore-do-chá) possui propriedades antibacterianas, sendo um óleo excelente para prevenir ou combater a acne.

As flores de ylang-ylang são consideradas flores do Paraíso. Esta planta é uma árvore originária de Madagáscar.

O óleo essencial de ylang-ylang pode ser utilizado para equilibrar a oleosidade da pele, eliminar manchas e combater a acne. Além disso, estimula o crescimento de novas células, atenuando as marcas das rugas. Devido às suas propriedades anti-inflamatórias, também ajuda a acalmar certas irritações na pele.

O óleo essencial de alfazema possui propriedades anti-inflamatórias e é um excelente regenerador de células cutâneas. É um óleo indicado para peles sensíveis, sendo bastante utilizado em tratamentos de acne e de peles desidratadas e maltratadas.

O óleo essencial de bergamota é indicado para peles oleosas, diminuindo a oleosidade excessiva. Também ajuda a prevenir o aparecimento de acne.

O óleo essencial de gerânio ajuda a pele a rejuvenescer devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Ou seja, é um óleo que melhora toda a aparência da pele.

O óleo essencial de eucalipto ajuda a pele a recuperar e a cicatrizar de certas feridas.

INGREDIENTES

- 2 copos de água morna (destilada ou de nascente)
- 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas doces
- 2 colheres de sopa de extracto de hamamélis
- 2 colheres de sopa de gel de aloé vera
- 3 gotas de óleo essencial de melaleuca (árvore-do-chá)
- 3 gotas de óleo essencial de ylang-ylang
- 3 gotas de óleo essencial de alfazema
- 3 gotas de óleo essencial de bergamota
- Discos de limpeza reutilizáveis ou pedaços de tecido turco (por ex.: reutilize toalhas)
- Frasco de vidro de boca larga

OUTRA OPÇÃO

I N G R E D I E N T E S

- 2 copos de água morna (destilada ou de nascente)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de sabão líquido natural
- 2 colheres de sopa de gel de aloé vera
- 3 colheres de sopa de extracto de hamamélis
- 4 gotas de óleo essencial de alfazema
- 4 gotas de óleo essencial de gerânio
- 4 gotas de óleo essencial de melaleuca (árvore-do-chá)
- 4 gotas de óleo essencial de eucalipto
- Discos de limpeza reutilizáveis ou pedaços de tecido turco (por ex.: reutilize toalhas)
- Frasco de vidro de boca larga

P R E P A R A Ç Ã O

Coloque os discos de limpeza reutilizáveis no frasco de vidro.

Numa taça à parte junte todos os ingredientes e mexa muito bem. Transfira a mistura para dentro do frasco que contém os discos de limpeza. Tape o frasco e agite-o para que todos os discos fiquem humedecidos.

Depois de utilizados, os discos devem ser lavados para serem reutilizados.

Caso opte por reaproveitar toalhas velhas, corte-as aos quadrados (10 cm x 10 cm) ou então em formato de círculos com 10 centímetros de diâmetro.

VALIDADE: 3 meses.

2

LEITE DESMAQUILHANTE DE PEPINO E COCO

Este leite desmaquilhante natural é indicado para todos os tipos de pele, sendo extremamente eficaz pois amacia e suaviza a pele.



O óleo de rícino previne o aparecimento de borbulhas e espinhas.

O pepino ajuda a limpar e a refrescar a pele.

O óleo de coco suaviza e limpa a pele em profundidade.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de óleo de rícino
- 1 pepino
- 2 gotas de óleo essencial de alecrim ou de alfazema
- Frasco de vidro

PREPARAÇÃO

Misture o óleo de coco ao óleo de rícino e coloque em banho-maria durante 2 minutos. A seguir, deixe arrefecer.

À parte, descasque e triture o pepino, coe e guarde o sumo.

Junte o sumo à mistura de óleos e, por fim, acrescente-lhe o óleo essencial de alecrim ou de alfazema.

Guarde o leite desmaquilhante num frasco tapado dentro do frigorífico.

VALIDADE: 2 semanas.

3

PEELING FACIAL (MÁSCARA DURA)

O *peeling* faz uma limpeza em profundidade e contribui para a renovação celular da pele.



O ágar-ágar é um gelificante natural vegetal extraído de algas marinhas utilizado em receitas para substituir a gelatina de origem animal. Hidrata a pele e estimula a síntese de colagénio, evitando a flacidez da pele e o aparecimento de rugas.

A curcuma (açafraão-da-terra) possui fortes propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e calmantes. Aplicada na pele, combate a acne e ajuda a eliminar certas infecções cutâneas, bem como acalma as áreas inflamadas.

O carvão activado possui propriedades desintoxicantes. Prepara a pele para absorver melhor os ingredientes nutritivos dos cremes hidratantes.

I N G R E D I E N T E S

- 2 colheres de chá de ágar-ágar em pó
- ½ colher de chá de curcuma (açafraão-da-terra) em pó
- ½ colher de chá de carvão activado em pó
- ¼ de colher de chá de óleo de coco
- 4 gotas de óleo essencial de alfazema
- 3 colheres de sopa de água quente
- Pincel de maquilhagem

P R E P A R A Ç Ã O

Junte todos os ingredientes numa taça e acrescente a água quente no final até obter uma pasta macia.

Aplique rapidamente no rosto com um pincel de maquilhagem, pois a pasta irá ficar dura à medida que seca.

Evite as áreas sensíveis como os lábios, sobrancelhas e o início do couro cabeludo, caso contrário, será doloroso para retirar a pasta.

4

MÁSCARAS FACIAIS

As máscaras que se seguem possuem efeitos regeneradores, hidratantes e/ou nutritivos.

Todas estas máscaras faciais têm a validade de 3 a 4 dias.



MÁSCARA *DETOX* DE CARVÃO ACTIVADO

Esta máscara faz uma limpeza profunda à sua pele.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de carvão activado em pó
- 1 colher de sopa de argila branca ou rosa
- ½ colher de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de água destilada ou de nascente
- 2 gotas de óleo essencial de melaleuca (árvore-do-chá)

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes e aplique no rosto durante 25 minutos.

Por fim, retire com água morna.

Esta máscara pode ser guardada num frasco de vidro no frigorífico.

MÁSCARA DE ARGILA ROSA

Indicada para peles sensíveis. Ajuda a reduzir a irritação e a inflamação da pele.

Possui um suave efeito esfoliante, diminuindo o aparecimento de pontos negros e de acne derivado de problemas hormonais.

I N G R E D I E N T E S

- ½ chávena de água de rosas ou de chá verde
- 1 colher de sopa de argila rosa
- 5 gotas de óleo essencial de melaleuca (árvore-do-chá)

P R E P A R A Ç Ã O

Misture todos os ingredientes numa pequena taça de vidro e aplique a mistura no rosto.

Deixe actuar durante 25 minutos. Retire a máscara com água morna.

MÁSCARA DE CACAU E ÓLEO DE LINHAÇA

Esta máscara é indicada para quem sofre de pele seca. Ajuda a prevenir o aparecimento das rugas devido às propriedades antioxidantes do óleo de linhaça e do cacau.

I N G R E D I E N T E S

- 5 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 colher de chá de cacau em pó
- Pincel de maquilhagem

P R E P A R A Ç Ã O

Misture bem os dois ingredientes. Com a ajuda de um pincel de maquilhagem, aplique no rosto. Deixe actuar durante 25 minutos.

Esta máscara deve ser usada uma vez por semana.

MÁSCARA DE CAFÉ E AZEITE

Esta máscara ajuda a dar vida à sua pele.

O café tem propriedades antioxidantes e rejuvenescedoras. Ajuda a eliminar o aspecto pálido e cansado, pois o café possui um efeito bronzeador.

INGREDIENTES

- 3 colheres de chá de café em pó ou de borras de café
- 5 colheres de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

Preparar da forma indicada na receita anterior.

MÁSCARA DE CURCUMA (AÇAFRÃO-DA-TERRA) COM LARANJA E MEL

Esta máscara facial faz uma limpeza profunda à sua pele, elimina a oleosidade e combate as rugas.

A curcuma (açafraão-da-terra) possui propriedades anti-sépticas e ajuda no tratamento de problemas de acne, manchas e olheiras.

CURIOSIDADE

Sabia que nas bodas hindus é costume untar o rosto, as mãos e os pés dos noivos com curcuma (açafraão-da-terra), pois nesta cultura existe a crença de que a cor amarela ilumina a pele e traz boa sorte?

A laranja é extremamente rica em vitamina C e possui propriedades antioxidantes, adstringentes e rejuvenescedoras!

O mel possui propriedades antibacterianas que ajudam a eliminar as bactérias existentes na pele e que podem obstruir os seus poros e criar inflamações.

INGREDIENTES

- Sumo de ½ laranja
- 2 colheres de chá de curcuma (açafraão-da-terra)
- 2 colheres de chá de mel

PREPARAÇÃO

Misture muito bem todos os ingredientes e aplique no rosto. Deixe actuar durante 15 minutos. Por fim, lave com água fria e sabão líquido natural.

OUTROS TRATAMENTOS COM SUMO DE LARANJA

Amenizar a aparência dos poros dilatados: humedeça um disco de limpeza reutilizável em sumo de laranja puro e aplique no rosto. Deixe actuar durante 5 minutos. Por fim, lave o rosto com água fria e um pouco de sabão líquido natural.

Esfoliar com cascas de laranja em pó: pode comprar o pó em lojas de produtos naturais ou então secar cascas de laranja e triturá-las num moinho de café.

Depois de aplicar este esfoliante natural, lave bem o rosto com água fria e um pouco de sabão líquido natural. A sua pele vai ficar radiante!

Retirar pontos negros: numa pequena taça misture uma colher de chá de bicarbonato de sódio com o sumo de ½ laranja (ou limão). Esta mistura, para além de ajudar a retirar os pontos negros, também deixará a sua pele macia e brilhante!

Secar borbulhas: devido às suas propriedades adstringentes, a laranja é capaz de secar borbulhas. Em cima destas aplique raspas de casca de laranja. Deixe actuar durante 5 minutos. Por fim, lave com água fria e sabão líquido natural.

MÁSCARA DE LIMÃO E GENGIBRE

Esta máscara é capaz de criar uma pequena sensação de ardor durante quase um minuto. Mas não se assuste, pois são os ingredientes a fazerem o seu papel: melhorar a circulação sanguínea do rosto.

BENEFÍCIOS:

- Elimina as células mortas
- Diminui as manchas provocadas pela idade
- Atenua as rugas e as linhas de expressão
- Ajuda a contrair os poros
- Elimina o excesso de oleosidade da pele combatendo o aparecimento de acne
- Contribui para o processo de cicatrização da pele
- Tem um efeito rejuvenescedor

INGREDIENTES

- Sumo de 1 limão
- 3 colheres de sopa de raspas de gengibre

PREPARAÇÃO

Numa taça misture as raspas de gengibre no sumo de limão. Deixe a repousar durante 3 minutos e coe.

Humedeça uma compressa no sumo e aplique no rosto. Deixe aplicado durante 25 minutos. Por fim, retire com água corrente e coloque um creme hidratante.

Esta máscara deve ser usada duas vezes por semana e deve ser aplicada à noite.

NOTA

Nunca se exponha ao sol após a aplicação desta máscara.