

HIGIENE & SAÚDE

E-BOOK
POR: JULIANA AMARAL



Living

VOL. 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Apresentação

CAPÍTULO

02

Receitas Produtos de Higiene
Pessoal

CAPÍTULO

03

Receitas Produtos de Limpeza



ÍNDICE

CAPÍTULO

04

Lista de Ingredientes que
devem ser evitados

CAPÍTULO

05

Sobre a autora deste e-book

CAPÍTULO

06

Bibliografia:
Sites de Consultas e pesquisas



CAPÍTULO

01

Apresentação



Apresentação

Bem Vindos ao meu e-book "Higiene e Saúde"!

Neste e-book você vai encontrar algumas receitas que eu já uso no meu dia-a-dia, informações para iniciar sua transição para uma vida mais simples, saudável e assim preservando o nosso meio ambiente.

Além das dicas, você encontrará 10 receitas muito fáceis de preparar e também uma lista de ingredientes tóxicos que devemos evitar! Por mais que não tenham uma relação direta com o aparecimento de doenças quando usados em cosméticos, são os principais poluentes de nossos rios e mares. Aglomeram alta quantidade de resíduos tóxicos tanto no planeta, como no nossos corpos, os filtros de tratamento da água não são capazes de retirá-los, assim como o nosso corpo não consegue eliminar todos os metais pesados e poluentes que grudam em nossas células.

Então o efeito negativo desses produtos está claro que não faz bem pra ninguém né?

Vamos juntos quebrar alguns paradigmas!

Bora lá saber mais?

Salve o planeta!



CAPÍTULO

02

Receitas Produtos de Higiene Pessoal

1. Desodorante corporal;
2. Máscara de argila;
3. Gel multiuso de babosa;
4. Gel de linhaça;
5. Condicionador para os cabelos.

INGREDIENTES

- 30 ml de Leite de Magnésia (encontrado facilmente em farmácias).
- 10 gotas de óleo essencial de Melaleuca.
- 05 gotas de óleo de lavanda.
- 10 ml água mineral.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e guardar em um frasco com tampa, de preferência spray.



2. Máscara de argila

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de argila branca.
- 5 ml de vinho tinto.

Modo de preparo:

Misture a argila ao vinho aos poucos até formar uma pasta homogênea. Se precisar acrescente água para atingir um creme homogêneo.

Aplicar uma camada espessa no rosto limpo.

Espere 20 minutos, Lavar a pele com água fria para retirar toda a máscara. Secar com uma toalha limpa.



3. Gel multuso de Babosa

INGREDIENTES

- 1 xícara da parte gelatinosa da babosa (sem a parte verde/casca e espinho).
- 1/2 suco de limão.

Modo de preparo:

Bater o gel da babosa com o suco de limão até dissolver bem, coar e colocar em um recipiente de vidro.

Guardar na geladeira - Validade até 5 dias



4. Gel de linhaça

INGREDIENTES

- 1 Xícara (150g) de linhaça.
- 2 Xícaras água ou até cobrir a linhaça.
- deixar por 8hs na água.

Modo de preparo:

Após as 8hs de molho, bater a linhaça com a água até dissolver bem, coar em um coador de voil e colocar em um recipiente de vidro o gel/creme de linhaça.

Pode ser usando em todo o corpo, cabelos e unhas.
Guardar na geladeira - Validade até 5 dias.



INGREDIENTES

- 5 colheres sopa aveia grossa.
- 1/2 litro de água filtrada.
- 2 colheres chá de gel de babosa.
- 1/2 colher de chá de óleo de abacate.
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda.
- 5 gotas de óleo essencial de alecrim.

Modo de preparo:

Em uma panela, levar ao fogo a aveia e a água deixar cozinhar por 15 minutos.

Após o cozimento, colocar o gel em uma peneira e exprimir o líquido.

Deixar esfriar completamente.

Acrescentar o restante dos ingredientes e envazar em uma frasco.



CAPÍTULO

03

Receitas Produtos de Limpeza

1. Sabão líquido;
2. Amaciante de roupas;
3. Desengordurante multiuso;
4. Lustra móveis;
5. Inceticida natural.



INGREDIENTES

- 1 barra(90g) de sabão coco.
- 2 litros água.
- 5 gotas essencia de limão (opcional)

Modo de preparo:

Ralar o sabão de coco e colocar em um bowl de vidro.

Ferver 1 litro de água.

Diluir o sabão ralado na água quente, quando o sabão ralado já estiver todo diluído, acrescentar o outro litro de água fria.

Se quiser mais concentrado, diminuir a quantidade de água.

Aplicação: em louça, mãos e roupas.



INGREDIENTES

- 1 litro de vinagre de álcool;
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

Modo de preparo:

Acrescentar no vinagre as gotas óleo essencial de lavanda ou uma fragrancia de sua preferência.

Aplicação: amaciante de roupas, serve para limpar sofás e almofadas.



3. Desengordurante multiuso

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de bicarbonato de sódio.
- 1/2 xícara de vinagre de álcool.
- 1 litro de água.
- 5 gotas óleo essencial de limão siciliano.

Modo de preparo:

Levar a água ao fogo em uma panela, quando estiver fervendo, desligar o fogo e misturar o bicarbonato, dissolvidor bem, deixar esfriar um pouco e adicionar o vinagre e as gotas do óleo essencial.

Envassar em um frasco com borrifador.



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de azeite de oliva.
- 1/2 xícara de suco de limão.
- 5 gotas óleo essencial de bergamota.

Modo de preparo:

Em um frasco borrifador adicionar o azeite de oliva, o suco de limão e as gotas do óleo essencial.

Agitar sempre que usar, pois o limão e o azeite se separam quando o frasco fica parado por muito tempo.

Aplicação: pode ser usado em qualquer superfície de madeira, tábuas de madeiras de uso culinário e pisos laminados.



INGREDIENTES

- 50 ml de vinagre de álcool.
- 5 gotas de óleo essencial de citronella.
- 1 litro água.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e colocar em um frasco com tampa borifadora.

Obs.: Caso não tenha o óleo essencial de citronela, faça um litro de chá bem forte de citronela (planta) e substitua o chá pela água da receita.



CAPÍTULO

04

*Lista de
Ingredientes
que devem ser
evitados*

Tabela — consulta rápida

Você não precisa ser um PhD em química para escolher cosméticos seguros e saudáveis. A tabela a seguir apresenta uma forma de consulta rápida e simples classificada por produtos e indica quais os ingredientes devem ser evitados.

Produtos	Ingredientes
Clareadores de pele	<ul style="list-style-type: none"> Butylated hydroxytoluene (BHT) Ceteareth-20 DMDM hydantoin (liberador de formaldeído) Padimate O Hydroquinone Mercury
Condicionadores	<ul style="list-style-type: none"> Ethanolamines (cocoamide DEA, TEA, MEA) Liberadores de formaldeído (ex: diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, DMDM hydantoin, quartenium-15) Sodium Laureth Sulfate Benzophenone, oxybenzone Parabenos (ex: butylparaben) Hydrogenated cottonseed oil Nonoxynols Fragrâncias
Creme de barbear	<ul style="list-style-type: none"> DMDM hydantoin Fragrâncias PEG/ceteareth/polyethylene Triclosan
Creme Dental	<ul style="list-style-type: none"> Flúor Triclosan



Produtos

Ingredientes

Creme para assaduras

Butylated hydroxyanisole (BHA)
Boric acid
Fragrâncias

Crems corporais e produtos para os lábios

Hydrogenated cottonseed oil
Mineral oil
Padimate O
Petrolatum
Lead (chumbo e outros metais pesados)
Retinyl palmitate
Retinyl acetate
Retinoic acid
Retinol, no caso de produtos de uso diurno

Crems hidratantes e anti-aging

Polyacrylamide
PTFE
UV filters (ex: octinoxate, oxybenzone, homosalate)
Petrolatum
Fragrâncias
Parabenos

Desodorantes

Aluminum
Fragrâncias
Parabenos
Propylene glycol
Triclosan
Butylated hydroxyanisole (BHA)
Butylated hydroxytoluene (BHT)
Talc



Produtos

Ingredientes

Filtro Solar

Retinyl palmitate
Spray Aerosol
Filtro solar em pó
Oxybenzone
Filtro solar que inclui efeito de repelente

Lenço umedecido

Bronopol
DMDM hydantoin
Fragrâncias

Maquiagem

Titanium dioxide
Carbon Black
PTFE
Talc
BHA
Silica
Liberadores de formaldeído (ex: quaternium-15, imidazolidinyl urea
Retinol, retinyl palmitate, retinyl acetate

Perfumes e colônias

Diethyl phthalate
Dibutyl phthalate
Ethylene oxide, nitrosamines
Benzophenone
Parabenos
Butylated hydroxyanisole (BHA)
Galaxolide
Musk xylene
Musk ketone
Ocinoxate
Tonalide
Styrene



Q'ingy

Produtos

Ingredientes

Pós Barba

Fragrâncias
Oxybenzone
PEG/cetareth/polyethylene
Parabenos

Produtos para acne

Triclosan
Parabenos
PEG/cetareth/polyethylene

Produtos para o cabelo

Tintura escura permanente
Produtos para alisamento definitivo

Produtos para unhas

Formaldehyde
Toluene
Dibutyl phthalate (DBP)
Isopropyl acetone
Methyl ethyl ketone
N-methyl-pyrrolidone
Ethyl acrylate
Ethyl methacrylate
Methyl methacrylate
Formalin

Protetor solar

Benzophenone
Homosalate
Octinoxate
Oxybenzone
Padimate O
Para-aminobenzoic acid (PABA)

Produtos

Ingredientes

Sabonete

Triclosan
Triclocarban

Shampoos

Ehtanolamines (cocoamide DEA e outros)
Parabenos (ex: butylparaben)
UV filters (ex: octinoxate, oxybenzone)
Liberadores de formaldeído (ex: diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, DMDM hydantoin)
Sodium Laureth Sulfate
Fragrâncias

Tintura capilar

Resorcinol
Phenylenediamine
Toluene
Lead acetate (acetato de Chumbo)
Ethanolamines (cocoamide DEA, triethanolmine – TEA, MEA)
Aminophenol
Diaminobenzene

Fonte: adaptado de Environmental Working Group e Safe Cosmetics

Observações

Substâncias sintéticas que atuam como conservantes (previnem o desenvolvimento microbológico nos cosméticos) podem estar presentes em vários tipos de produtos. Na tabela acima os conservantes foram inseridos nos tipos de produtos de maior ocorrência. De qualquer forma, tenha bastante atenção para os PARABENOS e TRICLOSAN. Além disso, destacam-se também as FRAGRÂNCIAS que podem estar presentes em inúmeros tipos de produtos. Fique atento!

CAPÍTULO

05

*Sobre a autora
deste e-book*

Juliana



UM POUCO DE MIM:

Uma das minhas características é ser uma eterna amante da natureza, dos animais, da terra, do sol e do mar...

Adoro estudar, sou focada, organizada, e determinada. Amo a diversidade e acredito que somos seres em construção à caminho de um mundo melhor.

Sou pró-ativa, versátil, muito criativa, curiosa, corajosa, não tenho medo de errar e trabalhos em grupo me motivam. Pesquisadora e auto didata, adoro desafios, e um aguçado senso de justiça.

Amo viajar, escutar música, filosofia, terapias, física quântica, espiritualidade, praia, conhecer novas culturas e pessoas.

Viver a vida para mim tem que valer a pena, quebrar paradigmas ultrapassados, e encontrar o equilíbrio para estar neste mundo, assim mesmo, do jeitinho como ele é.



- Crulinarista;
- Chef Viva e Vegana;
- Ministrante de oficinas, palestras e cursos de alimentação viva e vegana;
- Atendimento e Suporte para educação alimentar;
- Feiras e workshops;
- Eventos e festas;
- Idealizadora da Escola de Alimentação Viva e Vegana: A'iny Elementos da Terra;
- Produ de alimentos vivos.

Meus contatos:



+55 (51) 99692 4621
e-mail:juliana1970@gmail.com



@juliana_brooklyn e
@ainy_elementos_da_terra



<https://www.youtube.com/channel/UCGk9w pBfqN5S5RtI8BgbdgQ>

Gratidão!
Juliana Amaral

A'iny Elementos da Terra



CAPÍTULO

06

*Bibliografia
Sites de
Consultas e
pesquisas*

ALGUNS SITES E VÍDEOS DE PESQUISA:

- <http://cosmetologiadobem.com.br/sobre-nos/>
- http://scorecard.goodguide.com/health-effects/chemicals.csv?which=suspected&all_p=t&full_hazard_name=Endocrine%20Toxicity
- http://scorecard.goodguide.com/health-effects/chemicals-2.tcl?short_hazard_name=endo
- www.safecosmetics.org
- www.ewg.org
- <http://verdadeirodetox.com/>
- paodasophie.com.br/tree
- <https://simbiozeamazonica.com/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vkbrOzaOMEc>
- https://www.youtube.com/watch?v=D_l_xubdDVw
- <https://www.youtube.com/watch?v=uhuITZcfD7s>
- <https://www.docelima.com.br/site/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1sfXv5b8PV0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gphKq18Kre4>



