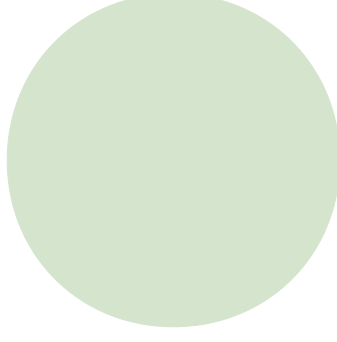
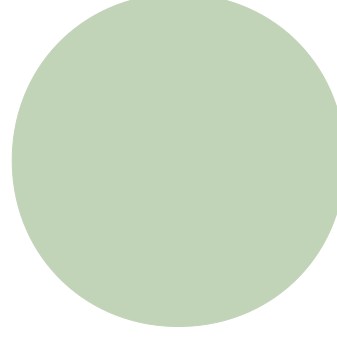
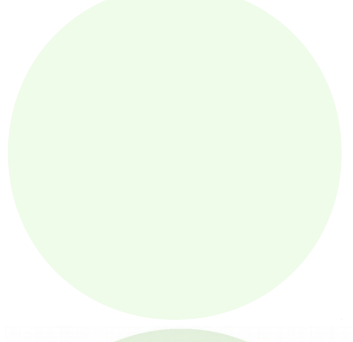
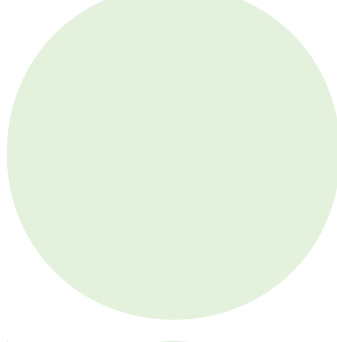
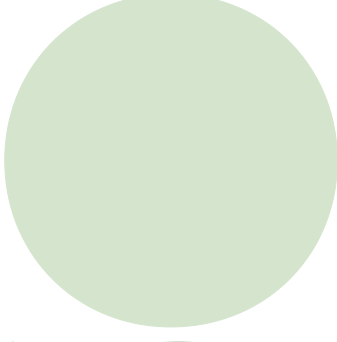
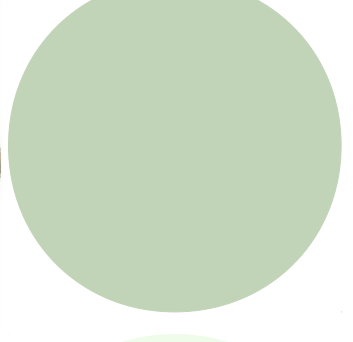
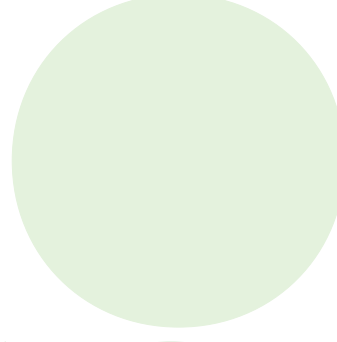
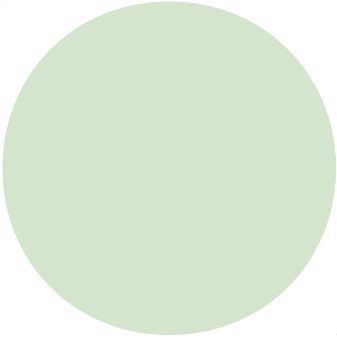


*Cosméticos  
naturais veganos*



A alimentação é apenas um dos aspectos de uma vida vegana. A exploração animal também está presente nos produtos de limpeza, cosméticos, medicamentos, entretenimento, vestuário e, quando nos tornamos veganos, temos a oportunidade de repensar a nossa relação com a indústria, com o meio ambiente e com o nosso corpo.

Pode parecer que o leque de opções fique mais restrito, mas a experiência, não só minha como de muita gente, é que conhecer os processos de produção das coisas nos dá mais liberdade e mais consciência para escolher o que consumir.

Como muitas pessoas que se tornam veganas, eu comecei a pesquisar e utilizar produtos que não continham nenhum ingrediente de origem animal em suas formulações, e que também não faziam testes em animais. Mas nem todo produto vegano é natural. Um dia, utilizando um desodorante, tive uma super reação alérgica, e por isso comecei a me interessar em pesquisar os componentes nas fórmulas, suas toxicidades e suas possíveis substituições.

Fui criando e adaptando receitas de cosméticos naturais e o resultado foi muito melhor do que eu poderia imaginar: não só os produtos eram mais eficientes em suas funções, como o resultado estético era muito melhor. Também descobri que não eram necessários tantos produtos, porque não tinha nada agredindo o meu corpo, nada que os cosméticos precisavam reparar ou disfarçar. Do desodorante fui para o shampoo, o creme de pentear, o enxaguante bucal, o amaciante de roupas e, hoje, a minha grande meta é a autonomia total!

Também fiz vários cursos de fitoterapia, aromaterapia e produtos naturais, além de uma formação em Florais de Bach, e resolvi lançar uma coleção de produtos. Formulei ainda esta apostila, que disponibilizo de graça, com as receitas que eu uso. Podem baixar, imprimir, repassar e distribuir por aí, pra gente seguir mais autônomo, mas também mais conectado!

Na minha página, você encontra a seção de cosméticos, com a descrição dos produtos à venda, e também a seção de culinária, onde eu acolho receitas afetivas e as transformo em uma versão vegana. Também temos um canal no youtube, com receitas de comidas e cosméticos em vídeos!

Apareça:

Site: <https://laboratoriodossentidos.com/>

Instagram: <https://www.instagram.com/laboratoriodossentidos/>

Facebook: <http://facebook.com/laboratoriodossentidos>

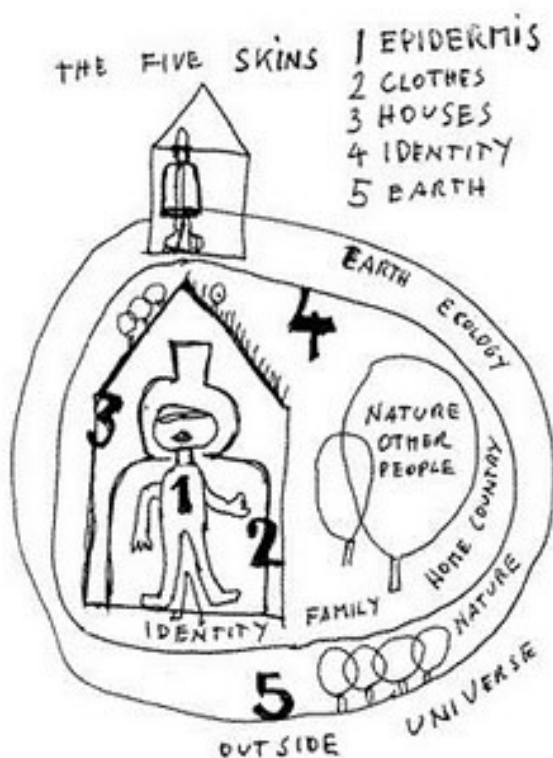
Youtube: <https://www.youtube.com/c/laboratoriodossentidos>

um beijo,

Fabiana Turci



Resolvi me apropriar da teoria das 5 peles, do artista austríaco Friedensreich Hundertwasser, pra organizar nossa conversa. Pra ele, o ser humano possui 5 peles, que se desdobram em espiral, do eu profundo para o mundo exterior. A epiderme, a roupa, a casa, a identidade social e a terra são as camadas mesmas do que somos feitos. Aqui, quero propor que o cuidado com cada pele transforma a nossa percepção, possibilitando a expansão para essa harmonia primeira, na esperança de uma pele terrestre que se sustente.



## 1 | A EPIDERME

A epiderme é o maior órgão do nosso corpo, responsável por revestir e proteger nosso organismo, regular o calor, metabolizar a vitamina D, e receber e transmitir os impulsos nervosos do tato. Como ela tem milhares de receptores, capazes de levar produtos direto para a corrente sanguínea, criei uma regrinha: só passo na primeira pele aquilo que posso comer! E você, costuma comer lauril sulfato de sódio com o arroz e feijão?

### Shampoo

500 ml de água | 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio | 5 gotas de óleo essencial de alecrim



Aqueço a água (só até o ponto em que ainda seja confortável para o toque) e misturo o bicarbonato até incorporar totalmente. Depois, só pingo o óleo essencial de alecrim, que é um ótimo adstringente e antisséptico. Também funciona para a caspa e para a queda de cabelo! Eu utilizo uma garrafa squeeze de água pra facilitar a aplicação, e dura até um mês no banheiro. Aplico no couro cabeludo massageando bem – não faz espuma, mas espuma não é sinônimo de limpeza...

### Condicionador

400 ml de água | 100 ml de vinagre de maçã

Misturo os dois numa garrafa squeeze de água, e aplico no couro cabeludo depois do shampoo. O vinagre distribui a oleosidade da raiz para o resto do cabelo, e retira o excesso. O cabelo fica imediatamente macio, fácil de desembaraçar e muito, muito brilhante. Isso porque o vinagre de maçã tem o ph mais ácido em relação ao ph do nosso corpo, fazendo com que as cutículas do cabelo se fechem e mantenham a hidratação!

### Creme de pentear

1 xícara de água | 2 colheres de semente de linhaça | óleo essencial

Coloco a água e a linhaça numa panelinha alta e deixo ferver. Vai subir uma espuminha branca e a água vai ficando grossinha, meio gelatinosa: é isso aí. Quanto mais tempo no fogo, mais grosso vai ficar o gel. Eu gosto de deixar 1 minuto só depois que ferve. Dai, a gente coa o líquido – assim que tirar do fogo, porque se esfriar você não vai conseguir coar – e junta 5 gotas do óleo essencial da sua preferência. Isso é totalmente opcional. Eu gosto muito de usar ylang-ylang, gerânio ou lavanda. Guardo na geladeira e dura até 20 dias Ah: meu cabelo é super cacheado, e é a única coisa que uso nele. Também é bom pro day after, com ele seco, só pra modelar os cachos!

### Hidratante para o cabelo

Óleo de coco

Coisa mais fácil do mundo: só passar óleo de coco no cabelo seco. Costumo passar um dia antes de lavar, pra agir durante a noite. Faço isso bem pouco, uma vez a cada dois meses, porque o uso dos produtos naturais não resseca os fios, e a hidratação se mantém naturalmente. Mas não tem contra indicação, você pode usar com uma periodicidade maior se quiser!

### Pó dental

3 colheres de pó de juá | 1 colher de gengibre em pó | 1 colher de sálvia em pó | 1 pitada de stévia em pó e/ou cravo em pó

Misturo os ingredientes e guardo num potinho de vidro no banheiro. Pra usar, molho a escova de dente e passo no pó. O juá é um pó feito a partir da parte interna da árvore Ziziphus Joazeiro e tem inúmeros benefícios para a higiene bucal – combate placa bacteriana e a halitose, protege a gengiva, dá brilho aos dentes e não é abrasivo (como o bicarbonato e a argila, por exemplo). O gengibre é ótimo pra fortalecer os dentes, porque contém silício e ajuda a assimilar o cálcio e a reduzir inflamações. Já a sálvia ajuda a manter



os dentes brancos, além de cuidar de aftas, feridas ou gengivite. Eu uso o stévia mais para mascarar o sabor (o juá é bem amargo!), mas entre os benefícios da planta consta que ela também inibe a perda de dentes. Outra opção para o sabor é colocar cravo em pó, que foi o primeiro ingrediente que a gente misturou com o juá: o sabor fica bem forte, e eu gosto de variar para não enjoar.

### Enxaguante bucal

500 ml de água filtrada | 5 gotas de óleo essencial de hortelã

É só misturar, armazenar numa garrafinha de vidro, e usar depois da escovação! A vantagem bem legal desse enxaguante é que ele deixa a boca com aquele gostinho refrescante, o que é ótimo para a adaptação ao pó dental.

### Desodorante

2 colheres de bicarbonato de sódio | 2 colheres de amido de milho

Esta talvez seja a receita mais subestimada e a mais impressionante de todas. É, sem dúvida, o melhor desodorante que já usei. Utilizo um pincel de maquiagem para aplicar o pó nas axilas, mas pode usar também uma almofadinha ou rodela de algodão. Não mancha a roupa, não irrita a pele e elimina todo o mau cheiro do suor.

### Hidratante corporal

Lá na minha página ([www.laboratoriodossentidos.com](http://www.laboratoriodossentidos.com)) eu tenho uma coleção de produtos para o cuidado com a pele. São pomadas para a hidratação, cicatrização de feridas, envelhecimento da pele, dores musculares, e também óleos de massagem e aromaterápicos, com sinergias bem especiais para meditação, pra trazer alegria, sedução e concretização de ideias.

Você pode também fazer suas experiências, misturando óleos vegetais com óleos essenciais. Além de pesquisar as propriedades de cada óleo, uma experiência bem interessante é ativar a intuição, sentindo e escolhendo os aromas de olhos fechados, pelo cheiro e pela sensação que causam. É muito legal ver como a intuição e a sensação acabam espelhando o conhecimento sobre os óleos. Tenta, e não deixe de dividir comigo os resultados!

## 2 | A ROUPA

Se concebermos a roupa como nossa segunda pele, vai ser natural que concordemos com Hundertwasser, que nos conclama a pensar a roupa para além do consumismo, da uniformidade e dos parâmetros impostos, e sim como exercício de criatividade, identidade e diversidade.

Não se trata apenas de comprar menos e criar mais. Mas sim de assumir a responsabilidade sobre o que e de quem se compra – enxergar o preço por detrás do fast fashion, boicotar empresas que usam insumos animais ou violam direitos humanos, privilegiar matérias-primas e produtores que sejam próximos a você, só pra citar alguns



exemplos. Promover uma existência ética para a roupa talvez seja um modo de vivê-la como segunda pele!

### Lava-roupa

Conheço 3 ótimas receitas para lavar a roupa, vai depender do que você tiver mais acesso. A primeira é o próprio juá. Coloco 2 colheres em um pouco d'água para uma máquina cheia de 8kg. A segunda é o bicarbonato de sódio, que costumo usar só nas roupas brancas – principalmente lençol e toalha – acrescentando um pouco de água quente. O bicarbonato também atua como um tira-manchas: você pode fazer uma pastinha com um pingo de água e esfregar na mancha antes de lavar. A terceira opção são os frutos da saboneteira, que devem ser colocados em um saquinho (tipo aqueles de voal), dentro da máquina. Usei uma vez e achei ótimo, mas não tenho acesso fácil à árvore.

### Amaciante

500ml de vinagre de maçã | 3 ramos de alecrim

Além de amaciar as fibras do tecido, o vinagre é ótimo para avivar as cores das roupas. O alecrim deixa um cheiro super suave e fresco, além de neutralizar o cheiro forte do vinagre. Para fazer o amaciante, basta colocar o alecrim e o vinagre em um pote fechado, e deixar em um lugar escuro por 30 dias. Depois, a gente coa e usa só o líquido, na mesma medida do amaciante comercial.

### Água de passar

500 ml de água | 100 ml de álcool | óleo essencial de lavanda

Essa água de passar é ótima para ajudar a desamassar os tecidos, principalmente o algodão que tende a enrugar. Também deixa um cheiro ótimo – você pode usar com essa função, inclusive substituindo o óleo essencial e escolhendo o seu cheiro preferido!

## 3 | A CASA

A casa como terceira pele precisa realizar e unir duas coisas: “a harmonia com a natureza e a harmonia com a criação humana individual”. Hundertwasser sugere que todo indivíduo teria o direito de refazer a sua terceira pele, no ponto onde fosse possível a um observador reconhecer a vida que ali vive. É uma ideia muito bonita, de que o emprego da criatividade humana, em harmonia com a livre criatividade da natureza, poderia nos ajudar a recuperar a nossa consciência sobre a natureza.

### Multi-limpeza

500 ml de vinagre de maçã | 500 ml de água | casca de frutas cítricas

Eu junto umas 5 cascas de limão pra cada 500 ml do vinagre, e deixo em um pote fechado por pelo menos umas 3 semanas. Depois, tiro as cascas e diluo na água, e uso essa mistura pra limpar tudo: do chão aos eletrodomésticos. Também gosto de envasar em uma garrafa tipo spray e pulverizar nos estofados, antes de aspirar (é ótimo pra tirar aquele cheirinho deixado pelos animais domésticos...)





## Limpeza pesada

### Bicarbonato de sódio | água

Faço uma pastinha, na proporção de 1 colher de bicarbonato pra 3 colheres de água, pra usar na limpeza pesada: fogão, forno, assadeiras, rejunte de banheiro e piso, tudo que estiver com sujeira ou gordura incrustada. É só esfregar a pastinha com uma escova, e depois enxaguar!

## Vidros

### 500 ml de água | 500 ml de álcool | folhas de jornal

Essa é do tempo da vovó, e é a mais eficiente para qualquer tipo de vidro ou espelho, da janela ao box. Como faço a cada uso, não ponho essa quantidade toda, de 500 ml de cada: é só pra explicar que se mistura uma porção igual, de água com álcool. Esfrego no vidro com uma buchinha e uso um rodo pra ir limpando o excesso. Depois que passar no vidro todo, uso uma folha de jornal amassado pra dar acabamento e deixar o vidro bem brilhante.

## Lustra-móveis

### Óleo vegetal

É isso: óleo vegetal. Pode ser de coco? Pode! De girassol? Ahã. E semente de uva? Sim, qualquer óleo vegetal serve, mesmo! Uso uma folha de papel toalha, e um pingo do óleo vegetal, e vou espalhando bem nas superfícies, que podem ser de madeira, de ferro, e também os eletrodomésticos de aço inoxidável (é ótimo pra evitar as marquinhas de dedos...)

## 4 | A IDENTIDADE SOCIAL

A partir daqui, já não há receitas. Mas isso não significa que não há práticas possíveis. Hundertwasser afirma que a identidade social se baseia justamente nas diferenças individuais que se conectam no ambiente social. Nessa tentativa de olhar as conexões formadas pela diferença, podemos ressaltar a preocupação em torno da liberdade (que vai ser construída em função do conceito de felicidade e criatividade) e a criação de símbolos afirmativos da identidade social, que também sirvam como proteção da tradição e autonomia.

Para tentar implicar esta ideia, gostaria de convocar a você, que está lendo, porque nesse exato instante formamos uma pequena comunidade na intersecção entre o veganismo e a busca por uma vida natural, e isto nos define e nos une – ao menos nos breves instantes em que você estiver lendo esta apostila... Isso é suficiente para definir algumas linhas de ação da nossa comunidade, que ainda que façamos em separado, são coletivas por princípio dessa identidade. Por exemplo: um símbolo afirmativo da nossa identidade poderia ser o V que sinaliza produtos veganos, ou o desenho do coelho que indica que determinado produto não foi testado em animais. Outro exemplo que poderíamos considerar é que nós concebemos liberdade como um conceito válido para todos os seres



sencientes, e que portanto pautamos nossas ações individuais para promover esta libertação.

## 5 | A TERRA

“Nós devemos fazer um tratado de paz com a natureza.

- Temos que aprender a língua da natureza, para que possamos entendê-la e nos comunicar com ela.
  - Temos que restituir e restaurar à natureza os territórios que temos ilegalmente ocupado e ilegalmente devastado. Deve aplicar-se o princípio: tudo o que é horizontal sob o céu pertence à natureza.
  - Temos que tolerar a vegetação espontânea.
  - Temos que reabordar e reunir a criatividade do homem (arte) e a criatividade da natureza, que foram separadas com consequências desastrosas para a natureza e para o homem.
  - Temos que viver em harmonia com as leis da natureza.
  - Nós somos hóspedes da natureza e devemos nos comportar. O homem deve admitir que é a praga mais perigosa que já devastou a terra.
  - O homem deve colocar-se de volta em sua barreira ambiental para que a terra possa se regenerar.
  - A humanidade deve se transformar novamente em uma sociedade sem desperdício.
  - Somente quando o homem estimar seus próprios resíduos e reciclar, poderá transformar a morte em vida e obter o direito de existir e continuar nesta terra. Porque apenas quando o homem respeitar o ciclo, ele permitirá que o renascimento da vida aconteça.
- Se todo mundo é criativo e age com responsabilidade, em harmonia com as leis da natureza, então você não terá que viajar muito para alcançar o próximo reino, porque o paraíso está ao virar a esquina.”<sup>1</sup>

---

1 Esta citação e as demais referências à Hundertwasser foram obtidas no site <http://www.hundertwasser.com/>, com uma livre tradução minha.

