

# ggs

+

## Guerra das Estrelas

Tudo sobre a saga criada por George Lucas, de A a Z

+

## Novos livros

O melhor Javier Marías e o aclamado Cidade em Chamas

Número 42 - 17 a 22 de Dezembro de 2015. Este suplemento faz parte integrante da edição n.º 607 da revista SÁBADO e não pode ser vendido separadamente.

1 Manel Lino, João Oliveira, Pedro Santos Almeida, Nuno Castro, Ana Moura, Nuno Bergonse, Pedro Pena Bastos, Diogo Noronha e Rodrigo Castelo (da esquerda para a direita)

# NATAL À CHEF



# Cosmética au naturel

Um programa de televisão sobre cultura geral que não tenha a pergunta “Qual é o maior órgão humano?” não deveria ser validado pelo governo civil. Se há coisa que decoramos nas aulas de ciências é esta resposta mágica: a pele. E é ela que absorve cerca de 80% do que lhe pomos em cima.

“Assusta saber que grande parte dos produtos de cosmética convencional são feitos com ingredientes não naturais, da base do produto em si, às fragrâncias e aos conservantes”, explicam ao GPS Filipa Falcão e Dulce Mourato, saboeiras artesanais e autoras dos livros *Sabão & Cosmética Natural*, *Um Guia Prático sem Segredos* e *Segredos da Natureza, Cosmética & Saboaria Natural*, lançado em Novembro.

“Hoje estamos demasiado expostos à poluição, a uma alimentação carregada de pesticidas e a toda uma gama variada de produtos de cosmética e higiene pessoal

**Há cada vez mais pessoas a fazer os seus produtos de cosmética em casa com aquilo que a natureza lhes dá. Explicamos-lhe porquê e damos-lhe duas receitas para pôr em prática**

ÁGATA XAVIER



que estão minados de ingredientes prejudiciais à nossa pele”, dizem. As alternativas existem e, embora mais caras, encontram-se facilmente em lojas reais ou virtuais.

“Na cosmética convencional são utilizados produtos químicos sintéticos que, ao serem absorvidos pela pele, sobrecarregam órgãos como o fígado ou os rins”, revela a dupla. E adiantam: “Por outro lado, os ingredientes de origem vegetal possuem um elevado grau de biocompatibilidade com o nosso corpo. Assim sendo, estes agentes activos, presentes nas células das plantas, tornam a nossa pele mais saudável.”

E quais são os ingredientes que não deviam constar dos nossos rótulos? Aí, Dulce e Filipa enumeram uma grande lista: as fragrâncias, borax, lauril sulfato de sódio e laureth sulfato de sódio, parabens, silicone, parafina, cloreto de alumínio, óleo mineral e tantos outros derivados do petróleo.

## PARA COMPRAR



PASTA DE DENTES  
DE EUCALIPTO URTEKRAM  
[www.rita-c.com](http://www.rita-c.com)

€4,50



HIDRATANTES DA'KI  
[www.daki.pt](http://www.daki.pt)

€3,50

DESODORIZANTE SANTÉ  
Biomercado.  
Av. Duque de Ávila,  
141 B, Lisboa

€5,99



ÓLEO DE AVELÃ PARA ROSTO  
BIO4NATURAL  
[www.bio4natural.pt](http://www.bio4natural.pt)

€14





## SABÃO DE AZEITE

### INGREDIENTES

900 ml de azeite  
300 ml de água destilada  
117 g de soda cáustica  
Óleos essenciais

### PREPARAÇÃO

Coloque 900 ml de **azeite** num fervedor e ponha em banho-maria até alcançar uma temperatura entre os 40 e os 50 graus. Coloque uma máscara de protecção no rosto e, numa zona **arejada**, verta lentamente a soda na água e vá misturando com uma colher. Libertam-se alguns vapores neste processo, por isso tenha **cuidado** para não os inalar. Quando a mistura da água com a soda atingir os 40 a 50 graus, verta-a para dentro do azeite e misture. Triture tudo com a varinha mágica e leve a mistura ao lume. O sabão chega ao **traço** quando ao passar uma colher ela deixar um rasto. Junte cinco gotas de óleo essencial de jasmim, 10 gotas de alecrim e cinco de *frankincense* (*olibanum*). Coloque em formas e guarde num lugar seco. Deixe-o a **curar** entre seis a 9 meses.



## BOMBAS EFERVESCENTES

### INGREDIENTES

2,5 ml óleo de grainha de uva  
100 g ácido cítrico  
200 g bicarbonato de sódio  
Água destilada q.b.  
20 gotas de óleo essencial de alfazema  
10 g de flores de lavanda

### PREPARAÇÃO

Pese os pós e misture bem numa taça de vidro. Adicione o óleo vegetal e o óleo essencial. Misture bem com as mãos com **luvas calçadas**. Pulverize com água destilada misturando sempre muito bem até sentir que a massa não se desfaz quando ganha forma. Teste com as mãos apertando a mistura. Coloque nas formas e deixe repousar durante uma hora longe da humidade. Desenforme e conserve num frasco para não apanhar humidade. **Notas** O óleo de grainha de uva poderá ser substituído por outro óleo vegetal à sua escolha. **Aplicação** Poderá colocar duas bombinhas efervescentes na banheira ou numa bacia para os pés cansados em água morna. Têm a **validade** de seis meses.

Receitas de Dulce Mourato e Filipa Falcão

## PARA SABER MAIS

### COSMÉTICA E SABOARIA NATURAL

Duas especialistas em saúde e beleza natural apresentam 50 receitas de produtos fáceis de fazer em casa. Além de cosmética, há também receitas de detergentes para o lar.

Dulce Mourato e

Filipa Falcão

Prime Books II 160 págs.

€17,50



### PINEAPPLE LIFE

Blogue da americana Nikisha Brunson com receitas de cosmética natural e também de comida. A autora lançou recentemente a sua marca de cosmética, a Folie.



### CURSO DE BIOCOSMÉTICA

O Instituto Português de Naturologia lecciona um curso de 70 horas dedicado à vertente natural e biológica dos tratamentos de beleza. Os cursos são ao fim-de-semana em Lisboa, Porto, Braga e Coimbra. Mais informações em [www.ipnaturologia.com/curso-de-biocosmetica.html](http://www.ipnaturologia.com/curso-de-biocosmetica.html).

### ESFOLIANTE CORPORAL DE CANELA E AÇÚCAR KIVVI

[www.kivvicosmeticsshop.com](http://www.kivvicosmeticsshop.com)

€23,50



### ÓLEO ANTICELULITE KHADI

[www.naturessima.pt](http://www.naturessima.pt)

€25,90

### CHAMPÔ DE IOGURTE PARA USO FREQUENTE DA CATTIER

Celeiro (várias lojas)

€8,99

