




CRIANDO O MUNDO EM QUE SE QUER VIVER, UMA FAXINA DE CADA VEZ.

*Dicas de como limpar sua casa com produtos naturais,
produzidos por você mesmo!*

*por
Mari Pelli*



Fazer os seus próprios produtos de limpeza é muito mais fácil e divertido do que parece à primeira vista.

Além disso, o simples ato de fazer o que precisamos nos dá o poder de decisão sobre os impactos que vamos causar no meio ambiente e em nossas vidas.

Existem soluções simples, baratas e feitas com ingredientes naturais para praticamente todas as nossas necessidades na faxina.

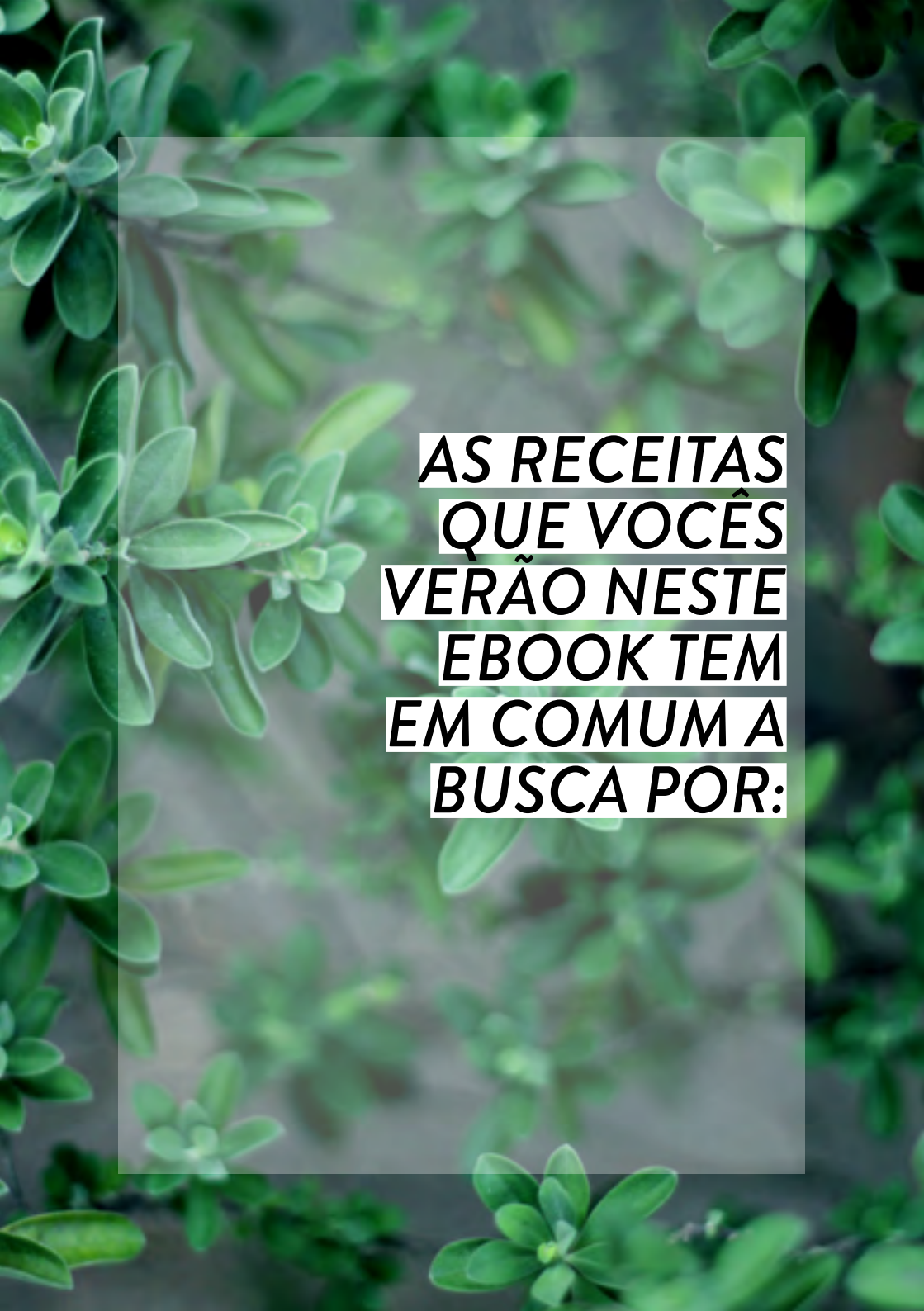
Ao contrário do que sugerem os rótulos dos produtos industrializados, cheios de substâncias indecifráveis e que não estão ao nosso alcance, os ingredientes essenciais para uma boa limpeza são super comuns e fáceis de encontrar.

Fazer nossos próprios produtos nós dá mais autonomia, consciência e autoconhecimento. Podemos experimentar, aprender, ajustar as receitas para nossas necessidades, descobrir o que funciona melhor para o nosso caso e assim nos tornarmos mais independentes.

Vamos fazer?

Neste ebook temos receitas para o dia a dia, aprendidas e trocadas com pessoas super inspiradoras, que transformaram o jeito como podemos nos relacionar com limpeza da nossa casa.

Boa faxina ;)



**AS RECEITAS
QUE VOCÊS
VERÃO NESTE
EBOOK TEM
EM COMUM A
BUSCA POR:**

-
1.
Evitar o uso de componentes derivados do petróleo.
 2.
Diminuir o despejo de ingredientes poluentes na água.
 3.
Utilizar principalmente ingredientes de origem vegetal.
 4.
Reduzir o lixo gerado por embalagens desnecessárias.
 5.
Buscar viver com menos, sem ter a necessidade de vários produtos na despensa (e na vida).
 6.
Explorar as várias possibilidades de um mesmo ingrediente.
 7.
Reaproveitar ao máximo o que for possível, de embalagens à ingredientes.
-

Basicamente
você precisa
destes 5
ingredientes
principais para
dar conta de
toda a limpeza
de sua casa:

VINAGRE
BICARBONATO
DE SÓDIO
ÁLCOOL
SABÃO DE
COCO
LIMÃO

+

OPCIONAIS:
ERVAS E
ÓLEOS
ESSENCIAIS

PRODUTOS MULTIUSO. DE VERDADE.

Ao invés de um produto com utilidades que variam entre limpar cozinha, chão e o banheiro que tal experimentar usar ingredientes que **realmente** tem várias funções na sua vida?

Os ingredientes multitudo **de verdade** são aqueles que podem transitar entre cozinha e banheiro fazendo muito mais do que limpar. Um mesmo item que serve como produto de limpeza, ingrediente para receitas culinárias e também de cuidados pessoais. Isso sim é que é ter mil e muitas utilidades.

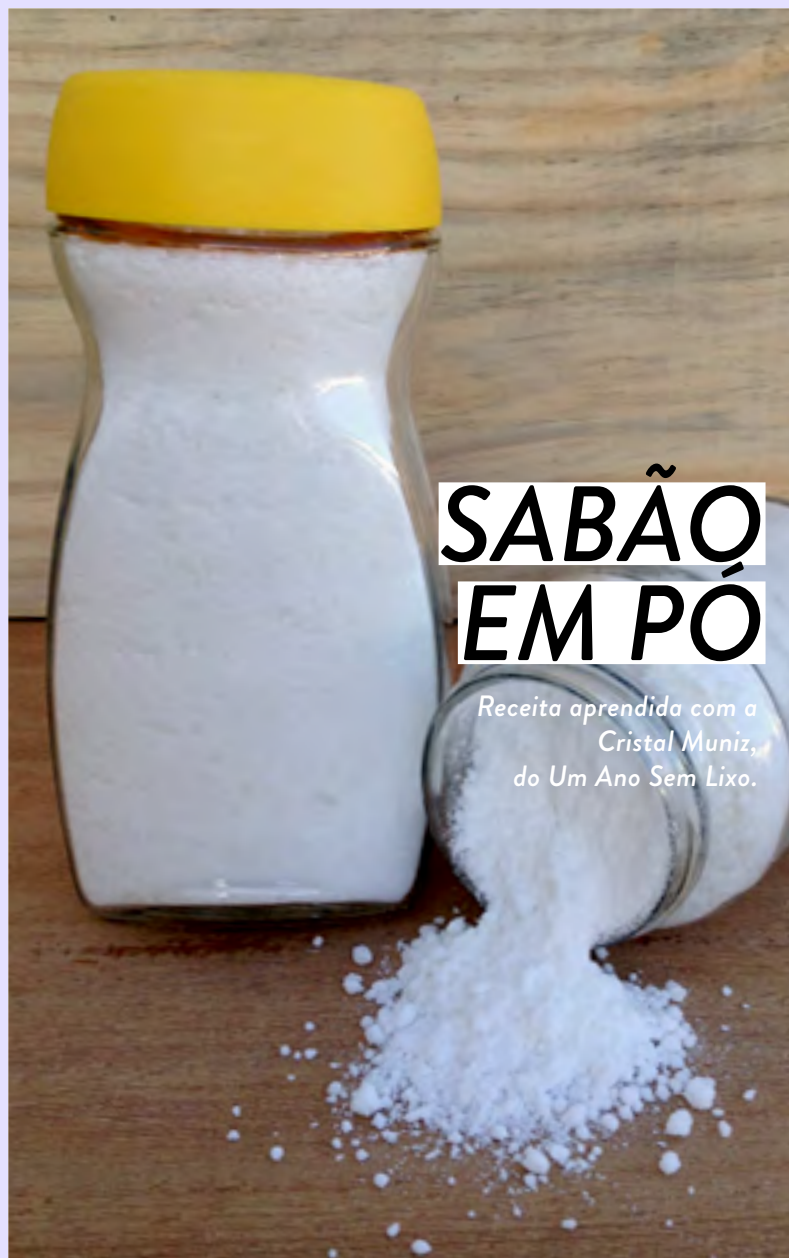
Optando por ingredientes mais versáteis, além de precisarmos de menos itens, ao reduzirmos esta variedade de produtos diminuimos nosso impacto no meio ambiente. Além da toxicidade que alguns ingredientes químicos possuem individualmente, um dos fatores que agrava a poluição da água é a reação que acontece entre as diversas substâncias despejadas nos mares, o que acaba causando desastres ambientais ainda maiores.

Mas você não precisa usar e nem despejar nos mares estes ingredientes ultra tóxicos!

A maior parte dos itens que indicamos pode ser encontrada direto na natureza e mesmo as versões industrializadas tem uma composição com ingredientes menos agressivos do que as dos produtos de limpeza que encontramos no mercado.



RECEITAS



📦 **INGREDIENTES:**

200g (1 barra) de sabão de coco
200g bicarbonato de sódio

👩 **COMO FAZER:**

Rale o sabão de coco. Você pode, depois de ralar, bater no liquidificador/ processador para que ele fique com ainda mais textura de pó, caso ache necessário. O importante é deixar o sabão nas menores partículas possíveis para facilitar na lavagem! Misture com o sabão de coco com o bicarbonato de sódio e armazene num pote com boa vedação. Use na mesma quantidade que usaria o sabão em pó industrializado e seja feliz :)

☀️ **OBSERVAÇÕES:**

_Você também pode experimentar ralar o sabão na hora, direto na máquina, e colocar a mesma medida de bicarbonato junto. Assim ele pode ficar menos ressecado e com menos risco de não dissolver na água e ficar nas roupas. Às vezes o uso de liquidificador/ processador pode deixar o sabão mais em pasta do que pó, se for este o caso, a dica é só ralar na mão mesmo.



_Durante o uso, às vezes observo resíduos principalmente no dispenser de sabão, mas nada diferente do que os sabões em pó industrializados. Para resolver, é só retirar o excesso depois de algumas lavagens. Além disso, o uso do bicarbonato pode contribuir pra já deixar a máquina limpinha. Só vantagens!



PAUSA PARA REFLEXÃO:

POR QUE SUBSTITUIR O SABÃO EM PÓ?

Se você fizer uma simples comparação entre embalagem do sabão de coco em barra e a sua versão em pó vai poder observar a diferença na quantidade de ingredientes entre eles.

Acontece que para um produto ser vendável, às vezes é preciso adicionar ingredientes que garantam a estética muito mais do que suas propriedades de limpeza. Por exemplo, para garantir que o produto que você vai levar pra casa realmente vai estar em pó, são necessários agentes químicos que garantam esta característica. Corantes e aromatizantes também tem esta função de deixar o produto mais desejável do que verdadeiramente funcional.

Outro ingrediente polêmico que descobri recentemente foi o branqueador óptico. Pode procurar, na maioria dos sabões em pó do supermercado tá lá esse ingrediente. O que ele faz? Dá a ilusão de deixar a sua roupa mais branca. Isso mesmo! A roupa não ficou mais branca, é só uma ilusão. Ele deixa um resíduo que tem a propriedade de absorver a luz ultra-violeta, realçando a cor branca. Mas não necessariamente ela estará mais branca ou limpa. Na verdade está cheia deste resíduo que fica preso na fibra.

Será que precisamos disso? Sair por aí com roupas carregadas de resíduos químicos para ter esta ilusão de estão mais limpas? Acho que não né.

Um dos principais impactos causados pelas nossas roupas está justamente na hora da lavar. Aproximadamente 50% do total da água envolvida na vida útil de uma roupa é proveniente da etapa em que esta peça está conosco, depois de sair da fábrica. E olha que só durante o processo de fabricação são utilizados milhaaares de litros. Por exemplo, pra fazer uma calça jeans podem ser até 10.000 litros de água, sabia?

Então, quanto mais químicos utilizarmos na hora de lavar nossas roupas, mais químicos estaremos despejando nos rios e mares mundo a fora. Ou seja, além de lavarmos melhor e com produtos menos tóxicos, uma boa atitude é reduzir o número de lavagens.

E sobre isso, a próxima receita é super importante. Vamos a ela.



DESODORANTE DE ROUPAS

Receita aprendida com a Fe e a Cris da Oficina de Estilo.

📦 INGREDIENTES:

100ml de água
200ml de álcool, de preferência 70°, mas se não tiver pode ser o de 46°
200ml de vinagre de vinho branco
10 gotas de óleo essencial ou erva fresca à sua escolha (opcional)

👑 COMO FAZER:

Depois de usar uma roupa, caso ela não tenha manchado ou ficado com cheiro muito forte, você pode usar o desodorante para que ela possa ser usada de novo sem precisar lavar por completo. Pra isso, deixe ela estendida em um local com boa ventilação. Borrife o desodorante com alguma distância da roupa. No dia seguinte ela vai estar pronta pra outra.

☀️ OBSERVAÇÕES:

_Não precisa se preocupar em sair por aí cheirando a vinagre. Ele evapora rápido e também ajuda a combater o mofo e a higieniza as peças. _Você pode optar por colocar o óleo essencial ou ervas para dar cheirinho nas suas peças. Vale experimentar dos dois jeitos. É importante cuidar pra que o frasco fique bem vedado para evitar a evaporação.

_Se você optar pelo cheirinho, é importante diferenciar o óleo essencial e a essência. O óleo é um ingrediente super concentrado que traz além do cheiro as propriedades das plantas. Tanto é que os óleos são usados em tratamentos medicinais, massagens e afins. Já a essência pode ser uma mistura de químicos que tentam reproduzir o cheirinho e só.

_Dá para usar o óleo ou alguma erva fresca, que além de liberar seu cheiro, libera propriedades que pra além de cuidar da roupa, energizam as peças. Nesse caso, foram colocados galhinhos de lavanda podada, dando uma vida nova pra planta. Bom demais!

_Você pode escolher outra erva aromática, cuidando sempre para não usar uma quantidade muito grande ou plantas com propriedades de tingimento.



AMACIANTE

📖 **INGREDIENTES:**

Vinagre branco
Óleos essenciais ou
ervas de sua preferência
(opcional)

👉 **COMO FAZER:**

Use a mesma medida de
vinagre do que você usaria
de amaciante. O uso do
óleo essencial ou erva é
opcional para dar uma
perfumada nas peças.

☀️ **OBSERVAÇÕES:**

*_Simples assim.
_Muita gente relata que as roupas estão
mais gostosinhas de usar usando o vinagre
do que os produtos amaciantes industrial-
izados. Já ouvi também alguns comentários
de quem opta por usar vinagres de melhor
qualidade e tem efeitos ainda melhores, mas
os mais simples super funcionam.*

PAUSA PARA REFLEXÃO:

**O CHEIRO E A COR DOS
PRODUTOS NATURAIS**

Vocês repararam que a cor que a lavanda solta no vinagre não tem nada de roxinha? Será que os produtos que tem nome de “lavanda” tem mais da lavanda de verdade ou corantes e aromatizantes que dão essa cor que não se assemelha a realidade? Tirem suas próprias conclusões:



**ESQUERDA: LAVANDA
RECÉM COLOCADA NO
VINAGRE.**

**DIREITA: LAVANDA HÁ 2
SEMANAS NO VINAGRE.**

**REPAREM NA COR QUE
DEIXA NO VINAGRE.**



**COR DE DOIS
EXEMPLOS DE
PRODUTOS DE
“LAVANDA”.**



DETERGENTE

Receita aprendida no blog da Flavia Aranha.

📖 **INGREDIENTES:**

200 g de sabão de coco
50 ml de álcool
3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
3L de água
10 ml de óleo essencial, como limão ou as raspas da casca do próprio limão (opcional)

👑 **COMO FAZER:**

Ferva a água. Pique o sabão de coco. Adicione o sabão à água fervendo e mexa até que eles se dissolvam. Precisa dissolver bem! Adicione o álcool o bicarbonato e o óleo ou raspas do limão. Mexa e depois de esfriar coloque no frasco à sua escolha. Depois de esfriar, o sabão pode se solidificar um pouco. Por isso é importante dissolver bem. Mas caso isso aconteça, misture antes de usar e o que sobrar na embalagem pode ser reutilizado.

☀️ **OBSERVAÇÕES:**

_Os detergentes são associados a serem super vilões das águas. Nas fotos de placas de espumas em rios, muito do que vemos é considerado culpa dos detergentes. Há algum tempo os detergentes vendidos no mercado começaram a ser obrigados a usar somente princípios ativos biodegradáveis, porém este ingrediente representa apenas uma parte da fórmula e os outros ingredientes não são necessariamente biodegradáveis. _Além disso, existem diversos casos em que são adicionados à fórmula ingredientes responsáveis por somente aumentar a quantidade de espuma feita pelo produto. Ingredientes desnecessários para a limpeza de fato. Por isso, além de mudar as receitas, é preciso mudar o nosso comportamento de associar espuma com a limpeza.

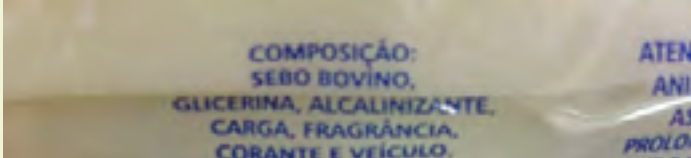


Foto: <http://vejasp.abril.com.br/material/espuma-toxica-pirapora>



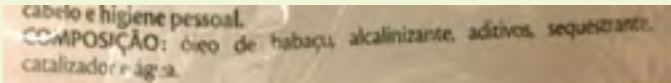
PAUSA PARA REFLEXÃO:

Sobre o ingrediente básico da receita de detergente natural, a dica é ficar atento ao sabão escolhido. Muitos sabões de coco no mercado não nem nada de coco na fórmula, apenas corante e aromatizante. É importante buscar os que declaram que possuem o coco, seu óleo ou até o óleo de babaçu. Outro ingrediente importante de ser observado é o sebo animal que muitos sabões do mercado contém. Alerta especial para os veganos e para quem mais não quiser usar na sua limpeza este ingrediente.



COMPOSIÇÃO:
SEBO BOVINO,
GLICERINA, ALCALINIZANTE,
CARGA, FRAGRÂNCIA,
CORANTE E VEÍCULO.

ATEN
ANI
AS
PROLO



cabelo e higiene pessoal.
COMPOSIÇÃO: óleo de babaçu, alcalinizante, aditivos, sequestrante,
catalizador e água.



DESINFETANTE

📦 **INGREDIENTES:**

Álcool ou vinagre
Folhas de eucalipto ou
cascas de laranja / limão e
cravo

👑 **COMO FAZER:**

Coloque as ervas no
vinagre ou álcool e deixe
descansando por alguns
dias, pelo menos uma
semana, para que ele tenha
seu efeito otimizado. Use
o líquido normalmente,
deixando as ervas ou
cascas no pote. Vá
adicionando mais vinagre
ou álcool à medida que for
usando o desinfetante.

☀️ **OBSERVAÇÕES:**

Tanto o vinagre quanto o álcool são desin-
fetantes e podem ser usados para limpar a
sua casa. Porém, ao adicionar as cascas de
laranja/limão ou ervas seu efeito é poten-
cializado, além do cheirinho gostoso que vai
ficar pela casa.



LIMPA VIDROS

📦 **INGREDIENTES:**

100 ml de álcool
100 ml de vinagre
100 ml água

👉 **COMO FAZER:**

Misture tudo e use da
mesma forma que usaria o
limpa vidros industrializado.



📖 **INGREDIENTES:**

1 limão
1/2 copo de água

👉 **COMO FAZER:**

Faça o suco de um limão, misture com um pouco de água e coloque para ferver no microondas. Depois é só passar a bucha por dentro do micro que vai sair toda a sujeira com muita facilidade. Ah! Tire o copo de dentro do microondas com cuidado para não se queimar.

☀️ **OBSERVAÇÕES:**

Você pode usar esta dica com o forno também, mas com ainda mais cuidado com a queimadura do copo ao retirá-lo. Para gorduras mais pesadas de panelas ou no fogão você pode usar o bicarbonato de sódio. É só passar o bicarbonato na superfície onde está a sujeira e deixar agir por um tempo. Se for na panela, vale ferver o bicarbonato com água.



TÁ, MAS E DE ONDE VEM O BICARBONATO?

O bicarbonato de sódio é um sólido cristalino de cor branca, encontrado normalmente na natureza, mas que também pode ser produzido sinteticamente em escala industrial. Provavelmente, a maioria do bicarbonato de sódio utilizado por nós em nosso dia a dia é proveniente deste processo sintético. Dentre os ingredientes selecionados para estas receitas, ele é provavelmente o mais sinteticamente produzido e para o qual os substitutos não são facilmente encontrados. Porém, por ser um item super versátil, que inclusive pode ser usado em receitas culinárias, segue sendo uma opção considerável. Uma regra geral da faxina, cosmética ou alimentação natural é sempre buscar utilizar itens que podemos comer, o que em geral, significa que é considerado seguro para a saúde.

Por curiosidade: Um dos maiores depósitos naturais de bicarbonato de sódio no mundo é a Bacia do Rio Verde, região central dos Estados Unidos.



AROMATIZADOR DE COZINHA

📋 **INGREDIENTES:**

Água
Cascas de laranja
Cravo
Açúcar

🌟 **OBSERVAÇÕES:**

Cuidado para não deixar até secar a água.
Isto pode queimar a panela e por conta do
açúcar vai rolar uma crostinha difícil de tirar.
(Acreditem, já rolou por aqui.)

👑 **COMO FAZER:**

Coloque para ferver as
cascas de laranja com
cravo e o açúcar e deixe
por um tempo. O cheiro
que essa fervura vai
levantar vai eliminar o odor
da cozinha. Ótimo para
fazer depois de cozinhar
algo que deixou um cheiro
forte.



📖 **INGREDIENTES:**

*Ervas de sua preferência
(alecrim, lavanda,
manjeriço)
Barbante*

👉 **COMO FAZER:**

Escolha as ervas, de preferência aromáticas. Vale a pena investigar as propriedades das ervas escolhidas. Se você for colher, prefira um momento de bastante sol ou quando as folhas estiverem o mais secas possível. Se estiverem úmidas podem mofar. Enrole os galhos das plantas com o barbante e pendure deixando a parte de cima da planta, para baixo. Assim o aroma é preservado. Deixe em um local à sombra, arejado e com pouco vento. Depois de uma semana, a erva estará seca e você poderá usá-la como incenso. Coloque fogo na ponta do ramo e apague deixando a brasa queimando. Apoie em uma superfície, como um prato, e aproveite o aroma delicioso.



SALDO FINAL

R\$42

Colocando na ponta do lápis, foram economizados cerca de R\$ 42,00 para fazer os próprios produtos de limpeza.

55

Deixou-se despejar nas águas cerca de 55 produtos químicos, que compõem os produtos industrializados.

MENOS LIXO

Utilizando embalagens reaproveitadas para armazenar os produtos feitos em casa, ainda foi diminuída a quantidade de lixo gerado.

30 MIN

Tudo isso gastando poucos minutos, menos de 30 no total, para fazer produtos que vão durar por bons meses.



PRODUTOS DE LIMPEZA NATURAIS. POR QUÊ?

Quando você usa os produtos de limpeza mais comuns do supermercado para deixar a sua casa limpa e cheirosinha, talvez não imagine que está contribuindo com o aumento da poluição em rios, mares, lagos e com a morte de diversas espécies destes ecossistemas, incluindo nós mesmos.

Não imagina que é destes mesmos lugares que vem a água que você bebe. A água que rega os alimentos que você consome. A água que abriga os animais marinhos que você come. Não imagina que aquele cheiro de “limpeza” produz, na verdade, sujeira.

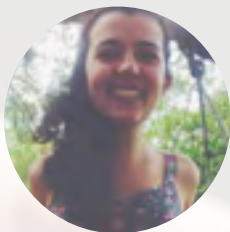
Mas o que os rótulos dos produtos de limpeza nos dizem, já que não nos contam sobre os impactos que eles causam?

Os rótulos de produtos de limpeza não trazem a informação sobre os ingredientes exatos que estão naquele item. Eles trazem somente a ação daquele ingrediente, que pode ser um coadjuvante, um sequestrante ou outro ante qualquer. Mas o que isso quer dizer? O que é este sequestrante? De que tipo é? Da onde ele veio? É uma matéria prima natural ou sintética?

Não temos como saber estas informações através da embalagem. A regulamentação não obriga este detalhamento, ao contrário do que acontece nos produtos alimentícios e cosméticos, e assim conhecemos menos ou quase nada sobre os produtos que estamos utilizando em nossas casas.

A lógica de produção ainda vigente e dominante segue a mentalidade de proteger as fórmulas para que não sejam copiadas. O tal segredo industrial protege as empresas mas não nos dá a chance de ter mais consciência sobre os produtos.

Distribuir receitas como as deste ebook, que são simples e de fácil acesso é uma das formas de quebrar esta lógica e distribuir informação. Espero que elas tenham sido úteis e que sejam usadas por você no cuidado da sua casa.



Se você chegou até aqui, imagino que esteja na busca por uma vida mais saudável, que cause menos prejuízos para o planeta e quem sabe até lhe devolva a vida que está sendo exaurida diariamente.

Fez, experimentou e quer me dizer o que achou? Quer organizar encontros para fazer junto?

Me escreve no

mari@maripelli.com.br.

Adoro trocar estas ideias e aprender cada vez mais sobre o assunto!

www.maripelli.com.br

Leia mais no blog da Insecta Shoes

www.insectashoes.com/blog

Fotos de:

Oliver Denman, SnapbyThree MY, Albert Melu, Nina Rumbines, John Salzarulo,