



## aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este ebook.

## TÍCAPÍTULO DO CONTEÚDO

---

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO 1 POR QUE ORGÂNICO (E O QUE SIGNIFICA)</b>	<b>8</b>
SYNTHETIC PRODUCTS CUM SER HBRAÇADA	9
MMINÉRIO RÉÇÕES PARA GO ORGANIC	13
<b>CAPÍTULO 2 CUIDADOS ORGÂNICOS DA PELE - NUTRIÇÃO E REJUVENESCIMENTO</b>	<b>15</b>
ORGANIC FACIAIS E FÁS MPERGUNTA	16
<i>Tratamentos faciais para relaxamento</i>	17
<i>Benefícios dos produtos faciais orgânicos</i>	18
<i>Ingredientes comuns e Introdução</i>	19
ORGANIC SUNSCREEN	20
<i>Por que usar produtos orgânicos da Sun?</i>	21
<i>Como fazer seu próprio protetor solar orgânico</i>	23
<i>Como fazer seu próprio pós-sol orgânico</i>	25
<b>CAPÍTULO 3 PROBLEMAS DA PELE</b>	<b>26</b>
ORGANIC SOAP	27
<i>O problema com sabonetes</i>	27
<i>Os benefícios do sabão orgânico natural</i>	28
.	
<i>Como fazer sabão orgânico</i>	30
SLEEP BETTER FOR GLOWING SPARENTE	31



<i>Por que o sono é importante para a pele</i>	32
--	----

<b>CAPÍTULO 4 COMPOSIÇÃO ORGÂNICA</b>	36
---------------------------------------	----

WHAT IS ORGANIC MAKEUP?	37
-------------------------	----

<i>Como fazer e comprar sua própria maquiagem orgânica</i>	38
--	----

## **CAPÍTULO 5 SAÚDE ORGÂNICA COM PASTA DE DENTE E SHAMPOO.**

ORGANIC TOOTHPASTE	41
--------------------	----

<i>Creme dental orgânico ingredientes</i>	43
---	----

ORGANIC SHAMPOO	45
-----------------	----

<i>Por que usar shampoo orgânico?</i>	45
---------------------------------------	----

MAKING YNOSSO OWN ORGANIC HAR SHAMPOO	46
---------------------------------------	----

<b>CONCLUSÃO</b>	48
------------------	----



## Introdução

---



O que a beleza significa para você?

É um conceito que se perdeu um pouco ao longo do caminho na era digital. Empresas que tentam vender produtos com mulheres fotografadas usando muita maquiagem, contas do Instagram administradas por "influenciadores" que passam o tempo fazendo beicinho para a câmera e tirando selfies.

Essas influências distorceram nossas percepções do que significa ser atraente na era moderna e causam impactos infelizes e destrutivos em nossa saúde e felicidade.

E este é um problema sério.

Antes de nos anteciparmos e começarmos a atacar o setor de saúde e beleza, devemos primeiro lembrar que isso não é novidade. A cultura moldou as percepções da beleza durante séculos, o que tem um enorme impacto sobre como nos sentimos sobre nós mesmos, nossas aspirações e nossa saúde. Ele orienta como nos tratamos e, finalmente, o que procuramos nos parceiros.

Infelizmente, acontece que isso pode ser uma influência tóxica e prejudicial.

Mas há um tipo mais verdadeiro de beleza que transcende tendências e modismos. É a beleza natural e brilhante que vem de ser verdadeiramente saudável e feliz.

Porque, embora você possa tentar ocultar ou alterar sua aparência com produtos caros, eles estão tentando imitar a aparência de juventude, energia e vigor naturais (discutiremos isso mais no capítulo final).

Quando você naturalmente parece ótimo, não precisa fazer isso. Você simplesmente parecerá naturalmente mais saudável, mais vibrante e mais atraente.

As pessoas perceberão que você parece diferente, mas não poderão identificar. Eles dirão que você tem um "brilho". Você se sentirá e ficará ótimo, e as pessoas serão atraídas por você.



A melhor parte? A jornada necessária para chegar aqui não envolve o uso de produtos químicos prejudiciais ou procedimentos dolorosos. É o próprio ato de nutrir e cuidar de si mesmo que levará a essa beleza orgânica. Esse brilho externo é simplesmente um reflexo ou uma projeção do seu estado interior de ser.

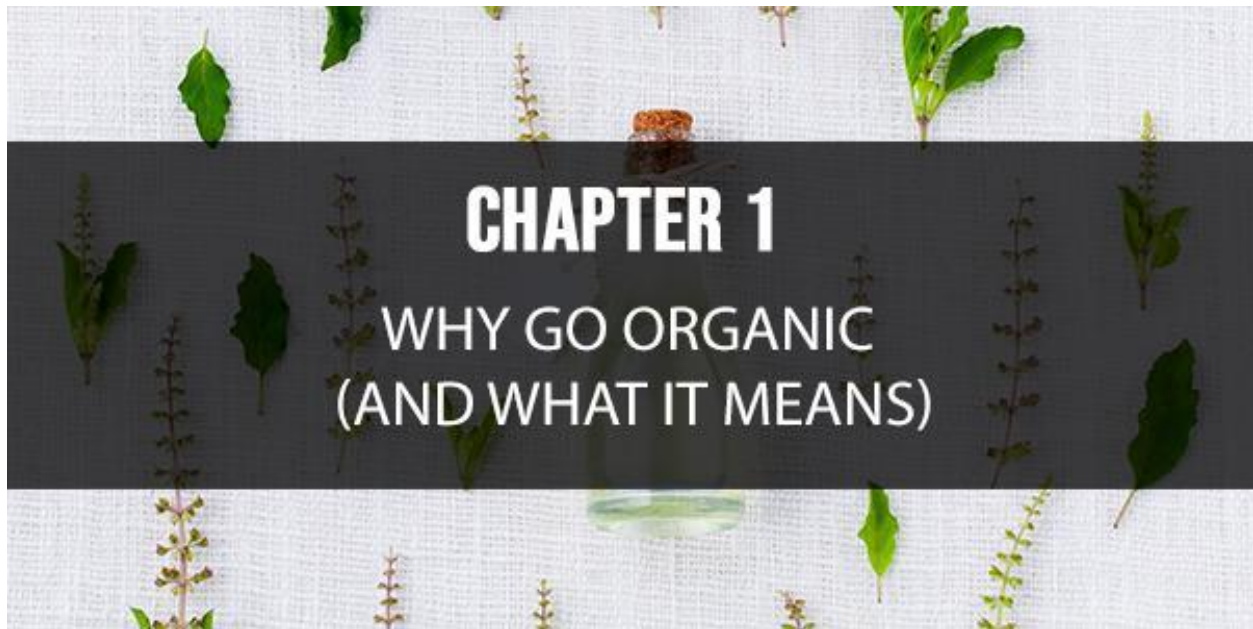
Este é o apelo da beleza natural e orgânica. E é algo que qualquer um pode alcançar.

Neste livro, você aprenderá mais sobre o que significa perseguir a “beleza orgânica” e como isso pode mudar a maneira como você pensa sobre sua aparência e aparência. Você está pronto?



## Capítulo 1 Por que tornar-se orgânico (e o que isso significa)

---



Antes de avançarmos, vamos considerar por um momento exatamente o que queremos dizer com o termo "beleza orgânica".

Por "orgânico", o que realmente queremos dizer é "sem usar produtos artificiais". O termo orgânico pode ser explicado como "relacionado ou derivado da matéria viva". Isso não significa que os ingredientes estejam necessariamente vivos, mas significa que eles devem ser naturais e "relacionados" aos seres vivos.

Os minerais contam como orgânicos, por exemplo, mas as rochas não estão vivas! No entanto, porque as rochas são criadas pelas marés e porque são encontradas naturalmente dentro do corpo (sim, seus ossos são



feitos de cálcio e magnésio, exatamente como os encontrados na natureza), eles contam como "orgânicos".

Quanto menos etapas o produto teve que passar antes de ser embalado, mais "orgânico" consideramos ser.

Como isso se relaciona com a beleza?

Beleza orgânica significa criar a aparência bonita que você deseja, mas sem recorrer ao uso de produtos químicos, compostos e outras substâncias não naturais.

Porque você pergunta?

Na verdade, existem inúmeras razões para se tornar orgânico quando se trata de sua beleza. Vamos dar uma olhada em apenas alguns deles.

## **Produtos sintéticos podem ser prejudiciais**

Uma das maiores e melhores razões para se tornar orgânico é que os produtos não orgânicos projetados para a saúde e a beleza frequentemente incluem produtos sintéticos que podem ser realmente prejudiciais. Aqui estão apenas alguns dos compostos perigosos que você pode encontrar se depender de produtos cosméticos produzidos em massa:

### **1 Compostos estrogênicos**



Um dos maiores perigos quando se trata de usar produtos não orgânicos, é o grande número de compostos estrogênicos encontrados em muitos cosméticos e até na água!

Produtos químicos estrogênicos são encontrados em tudo, desde xampus, a Tupperware e maquiagem. Eles incluem parabenos (usados como conservantes), extratos de placenta e muito mais.

Então, o que há de tão ruim nisso? Bem, essencialmente, aumenta a quantidade de estrogênio no corpo. Para os homens, isso é uma notícia particularmente ruim, pois significa menor massa muscular, mais gordura corporal, menor número de espermatozóides e possivelmente até depressão, letargia e infertilidade!

Muitos desses compostos são encontrados como cancerígenos, o que significa que eles aumentam a probabilidade de desenvolver câncer de mama especificamente em homens e mulheres.

## **2 Alumínio**

O alumínio é encontrado em um grande número de produtos diferentes, incluindo antitranspirantes e algumas maquiagens. O alumínio funciona bloqueando temporariamente os dutos de suor da pele, mas pode ser absorvido pela pele, onde também terá efeitos semelhantes ao estrogênio.

### 3 Parfum



Parfum é um exemplo genérico que descreve um grande número de compostos sintéticos usados para adicionar 'fragrância' a nossos produtos. Isso significa produtos projetados especificamente para serem fragrâncias e também significa outras coisas, como xampus e amaciadores.

Sabe-se que esses produtos causam uma série de problemas, incluindo dores de cabeça, tonturas, erupções cutâneas, descoloração da pele e muito mais. Alguns estudos também sugerem que eles podem afetar o sistema nervoso central e levar a distúrbios de humor, como ansiedade e depressão.

#### **4 Ftalatos**

Os ftalatos são muito difíceis de evitar e são encontrados em tudo, desde loções corporais a esmaltes e sprays de cabelo. Eles são usados para fortalecer os perfumes e introduzir mais problemas por conta própria - incluindo problemas reprodutivos e um risco aumentado de câncer de mama.

Por que as empresas insistem em adicionar aromas artificiais a seus produtos quando já existem tantos óleos essenciais com cheiro fantástico?

#### **5 DEA, CHÁ e MEA**

Isso soa como o nome do programa Nickelodeon sobre três gêmeos... Na verdade, esses três produtos são aditivos encontrados em



cosméticos como filtros solares, hidratantes e fundações. Eles são usados para atuar como surfactantes, que são bem conhecidos por combinar-se com nitratos para formar nitrosaminas - possíveis agentes cancerígenos.

Isso é bastante irônico, porque algumas pesquisas sugerem que vários bloqueadores solares naturais podem realmente aumentar levemente o risco de câncer de pele. Também é demonstrado que a aplicação repetida de DEA causa danos no fígado e nos rins em animais.

## **6 Led**

Há muito tempo, o Led foi removido dos lápis da escola porque foi encontrado para causar uma série de problemas de saúde. E ainda é comum na sua maquiagem ...

## **7 Amônia**

A amônia é encontrada em muitos produtos de limpeza e é um poderoso irritante que pode causar dores de cabeça e problemas respiratórios. É quase sempre inalado durante o uso e pode levar a bronquite e asma nos casos mais graves. Isso também é enlouquecedor, já que o bicarbonato de sódio e o vinagre podem limpar a maioria das superfícies muito bem!

## **8 Fluoreto**



O fluoreto é encontrado nos cremes dentais e é muito eficaz na prevenção de cáries. Infelizmente, porém, também é forte o suficiente para causar danos ao esmalte e é algo que você deve evitar sempre que possível, a menos que queira experimentar 'manchas' ou 'fluorose'. Isto é especialmente verdade, pois também há muito flúor adicionado à nossa água!

A regra de ouro a ser lembrada aqui é que qualquer coisa que entre em contato com a sua pele, ou qualquer coisa que você inale, acabará entrando na corrente sanguínea. Se você não se sentir confortável em comê-lo, não o esfregue no corpo nem o espalhe pela casa!

E nós estávamos apenas arranhando a superfície aqui também - nem chegamos ao cloro, triclosan ou muitos aditivos alimentares nocivos por aí...

## **Mais razões para se tornar orgânico**

Outra razão para se tornar orgânico é simplesmente que os produtos orgânicos tendem a funcionar melhor. No lugar de substâncias potencialmente prejudiciais, as empresas agora são forçadas a usar ingredientes naturais que ajudam a nutrir e curar a pele. Isso é extremamente preferível e muito mais eficaz em fornecer uma pele mais forte por mais tempo.

Em vez de queimar a camada superior de óleo, por exemplo, e potencialmente destruir sua barreira natural da pele, um produto

orgânico usaria substâncias que ajudam a manter o equilíbrio hormonal da saúde.

a pele para fixar naturalmente esses níveis de óleo. Que parece obter melhores resultados a longo prazo?

Finalmente, os produtos orgânicos são mais gentis com o meio ambiente e com a sua carteira. Em vez de encomendar produtos que foram produzidos em massa em uma fábrica que lança fumaça no ar, você estará usando produtos feitos com ingredientes naturais que você pode encontrar em sua casa. Muitos deles você nem precisa comprar - você mesmo pode fazê-los!

## Capítulo 2 Cuidados com a pele orgânicos - Nutrição e rejuvenescimento

---



Por onde começar? Quando muitas pessoas pensam na beleza, pensam na pele. A pele lisa e de porcelana é uma marca registrada da saúde e da beleza. Também reduz a necessidade de outros produtos nocivos usados para mascarar a pele ruim, permitindo que você desfrute de um brilho muito mais natural e saudável.

Neste capítulo, exploraremos algumas estratégias orgânicas para criar uma pele mais saudável.



## **Faciais orgânicos e máscaras faciais**

Toda a idéia das máscaras faciais é ajudar a nutrir a pele, acalmar o indivíduo e ajudar a melhorar os cuidados com a pele, aliviando o estresse.

É uma boa idéia, por isso é uma pena que, com tanta frequência, esses produtos incluam ingredientes sintéticos prejudiciais que podem desencadear reações alérgicas, danificar a pele e potencialmente até causar outros problemas de saúde mais sérios.

Felizmente, é possível fazer sua própria máscara orgânica e dar-lhe um tratamento facial natural em casa. Esta é a introdução perfeita à beleza orgânica, por isso é um ótimo lugar para começarmos.

Vamos começar analisando os benefícios das máscaras faciais e faciais em geral. Essencialmente, o objetivo de um tratamento facial normalmente é abrir os poros da pele e, assim, permitir que eles respirem. Ao mesmo tempo, isso ajuda a desobstruir os poros que poderiam estar bloqueados por sujeira ou bactérias.

É claro que é assim que as manchas e outras manchas geralmente se formam; portanto, usando produtos faciais, você pode realmente reduzir a probabilidade de isso acontecer.

Enquanto isso, muitos produtos faciais também são projetados para ajudá-lo a esfregar a camada superior da pele. É aqui que as células mortas da pele

a sujeira pode acumular-se e, removendo essa camada, você pode revelar a pele com aparência muito mais fresca e saudável por baixo. Pessoas que usam máscaras faciais e faciais regularmente, muitas vezes parecem que estão brilhando!

Outro benefício interessante é que, quando você usa máscaras faciais e esfoliantes antes de sair para o sol, isso permite que os raios do sol penetrem mais profundamente, proporcionando um aumento mais saudável da vitamina D.

Além disso, as máscaras geralmente são deixadas por um curto período de tempo para serem absorvidas pela pele. Isso, combinado com os poros abertos e a camada superior da pele limpa, significa que esses nutrientes importantes são mais capazes de alcançar as camadas mais profundas da pele, onde podem rejuvenescer e sustentar seu tecido para uma aparência mais saudável.

Como veremos em breve, usar a melhor máscara facial natural permitirá que você aproveite todos esses benefícios em uma extensão ainda maior.

### ***Tratamentos faciais para relaxamento***

Mas não vamos esquecer o simples prazer de um tratamento facial - especialmente um tratamento facial natural em casa. Esfregar esses óleos e loções parecerá essencialmente uma massagem nos músculos tensos do rosto e da cabeça.



Isso é ideal para aliviar dores de cabeça provocadas por tensão e, principalmente, quando você combina isso com o fato de estar deitado e sendo indulgente, ao mesmo tempo em que provavelmente ouve música suave.

A maioria de nós passa o tempo todo se sentindo muito ocupada enquanto é exposta a elementos tóxicos e sujos no ar. Qual o melhor para voltar para casa e ser nutrido por um limpador facial orgânico natural?

### ***Benefícios dos produtos faciais orgânicos***

Quanto aos benefícios de escolher produtos faciais orgânicos, isso se resume ao tipo de ingredientes que você está usando, bem como à experiência.

Para iniciantes, fabricar seus próprios produtos faciais orgânicos é muito mais barato do que comprá-los e muito mais gratificante. Eles são ótimos presentes que você pode dar às pessoas e, especialmente, se você trabalhar duro para mantê-las com uma aparência e um cheiro bonito.

E é aí que os produtos orgânicos realmente têm vantagem. Eles serão feitos a partir de óleos essenciais, o que cria um perfume muito suave e com aparência totalmente natural, que é muito mais calmante e reconfortante do que qualquer coisa que possa ser realizada com produtos químicos agressivos.



Além disso, esses produtos quase sempre serão muito mais saudáveis para você. Isso ocorre porque você obtém os nutrientes naturais, vitaminas e minerais dos produtos naturais e é porque é capaz de escolher com precisão o que será aplicado nele.

Além disso, muitos dos aromas não naturais, corantes e adstringentes usados nos produtos comerciais geralmente causam mais danos do que benefícios à pele. Alguns deles estão relacionados ao câncer, outros à infertilidade, outros ainda à demência. A lista continua e não é difícil encontrar longas listas de 'ingredientes a evitar'. Sabemos disso e, no entanto, muitas pessoas continuam usando-os!

Apenas alguns dos agentes nocivos incluídos nos produtos para cuidados com a pele não orgânicos incluem alcatrão de carvão, DEA, surfactantes etoxilados, formaldeído, perfume, hidroquinona, chumbo e mercúrio.

### ***Ingredientes comuns e Introdução***

Há uma tonelada de ingredientes comuns que você pode optar por fazer sua própria máscara orgânica ou limpador facial orgânico.

Um dos métodos mais populares é fazer uma esfoliação facial usando açúcar e óleo de coco. Aqui, o óleo de coco nutre a pele e mantém a mistura unida em um lubrificante agradável, enquanto o açúcar fornece a leve corrosão necessária para

abrir os poros e remover as células mortas da pele na superfície.



Tudo o que você precisa é:

- ¼ xícara de açúcar granulado
- ½ xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de raspas de frutas cítricas (opcional)
- ½ colher de chá de óleo essencial de cítrico

Obviamente, isso também tem o bônus adicional bastante agradável de economizar muito dinheiro em comparação às opções compradas na loja!

Geralmente, porém, os ingredientes comuns que você deseja estocar incluem abacate, aveia, mel, limão, banana, melão, óleo de coco e todos os óleos essenciais. Praticamente qualquer óleo essencial atuará como um ótimo óleo de massagem que também nutre e protege a pele.

Outra opção é sair e comprar uma máscara facial orgânica pronta.

## **Protetor solar orgânico**

É uma opção menos óbvia para melhorar seu regime de cuidados com a pele, mas o protetor solar é importante se você deseja que sua pele fique ótima nos próximos anos.

Protetor solar orgânico e pós-sol são alguns dos itens mais importantes a serem adicionados à sua lista de compras orgânicas...



Passe muito tempo ao sol e você vai se queimar! Esse é um dos fatos mais infelizes sobre passar um tempo fora e é uma das únicas maneiras pelas quais essa não é uma maneira de melhorar sua saúde.

Caso contrário, passar mais tempo ao sol significa mais vitamina D, ossos mais fortes, melhor sono e mais ar fresco.

Então, com isso em mente, é uma pena que os raios do sol sejam tão prejudiciais. A questão então se torna: como você pode obter todos esses benefícios sem as desvantagens?

Uma resposta é usar os produtos certos - com o protetor solar certo e o hidratante orgânicos certos, é possível melhorar bastante sua saúde geral, nutrindo a pele e desviando os raios solares. E com o protetor solar e o hidratante orgânicos certos, você pode fazer isso de maneira livre de produtos químicos nocivos.

### ***Por que usar produtos orgânicos da Sun?***

Isso pode ser uma surpresa, mas 75% dos protetores solares são feitos com produtos químicos tóxicos. Especificamente, eles podem realmente liberar radicais livres quando expostos à luz solar. Isso é uma má notícia, visto que os radicais livres e os danos oxidativos são uma das principais coisas que você usaria protetor solar para tentar prevenir.

Geralmente, você usa protetor solar para desviar os raios solares e, especificamente, os raios UV (ultravioleta) prejudiciais que podem causar mutações nas células. Esses raios podem danificar as paredes celulares, deixando a pele mais velha, mas o mais alarmante é que eles também podem penetrar mais profundamente no núcleo da célula, onde podem impactar o DNA real.

Isso causa mutações que depois se espalham à medida que as células proliferam - levando ao câncer. Os radicais livres fazem exatamente a mesma coisa e, de acordo com o Grupo de Trabalho Ambiental, os protetores solares sintéticos aumentam a exposição aos radicais livres.

Outros causam reações alérgicas e danificam a pele. Muitos podem conter estrógenos sintéticos que podem impedir os homens de produzir testosterona suficiente. E todos eles são absorvidos pela corrente sanguínea.

Pense nisso da próxima vez que estiver ensinando algo sem realmente saber o que aconteceu! Ah, e esses compostos estrogênicos (incluindo oxibenzona, metoxicinamato e PABA) também são potencialmente causadores de câncer.

O que muitos desses produtos fazem, no entanto, é evitar os benefícios positivos do sol, como a produção de vitamina D!

Outra questão é que os filtros solares não são realmente regulamentados nos EUA - e não existem desde 1978. As únicas informações que você

O recolhimento da embalagem na maioria dos casos é o fator SPF, mas isso não diz nada sobre a eficácia do produto contra os raios UVB. De fato, o FDA é citado como tendo dito:

*“O FDA não tem conhecimento de dados demonstrando que o uso de filtro solar sozinho ajuda a prevenir o câncer de pele”*

E depois de loções solares e loções autobronzeadoras não são muito melhores! Não há dúvida, o melhor protetor solar é um protetor solar orgânico!

### ***Como fazer seu próprio protetor solar orgânico***

O importante é reconhecer que você pode usar qualquer ingrediente capaz de refletir os raios nocivos do sol. E adivinha? A grande maioria dos óleos que você encontrará naturalmente reflete esses raios nocivos até certo ponto - pelo menos na mesma medida que os protetores solares comuns e, muitas vezes, mais!

Aqui está uma lista de ingredientes naturais e a quantidade de produção solar que eles podem oferecer:

- Óleo de amêndoa - SPF 5
- Óleo de coco - FPS 4-6
- Óxido de zinco - SPF 2-20
- Óleo de semente de framboesa vermelha - SPF 25-50

- Óleo de semente de cenoura - SPF 35-40
- Manteiga de karité - FPS 4-6

Portanto, qualquer um desses ingredientes atuará como um filtro solar orgânico e fará exatamente o truque se você estiver tentando se proteger dos danos causados pelo sol!

É claro que você precisará adicionar algumas outras coisas também para tornar isso o melhor protetor solar. Caso contrário, não terá o cheiro ou a viscosidade certos para cumprir esse uso!

Então, siga esta receita:

- ½ xícara de óleo de amêndoa
- ¼ xícara de óleo de coco
- ¼ xícara de cera de abelha
- 2 colheres de sopa de óxido de zinco
- Óleos essenciais para cheirar

Você pode então misturá-las completamente, aquecendo-as sobre uma panela de água quente. Mexa bem e adicione aos frascos de pedreiro!

Pode parecer um pouco de trabalho, mas o importante é notar que você poderá criar uma quantidade enorme de produto como esse e armazená-lo para uso repetido. A longo prazo, economiza muito tempo e, definitivamente, economiza dinheiro!





## ***Como fazer seu próprio pós-sol orgânico***

Quanto ao pós-sol, isso é algo que você pode criar facilmente usando qualquer número de produtos orgânicos que você já tem em casa. Por exemplo, qualquer óleo essencial que seja hidratante e anti-inflamatório funcionará muito bem após o sol, ajudando a pele a se reparar e restaurando a umidade perdida.

Da mesma forma, muitas pessoas gostam de usar óleo de coco, que é novamente cheio de nutrientes, além de ser naturalmente resfriado. Muitos óleos essenciais também têm um efeito analgésico - como óleo de lavanda ou eucalipto, que também é antiespasmódico.

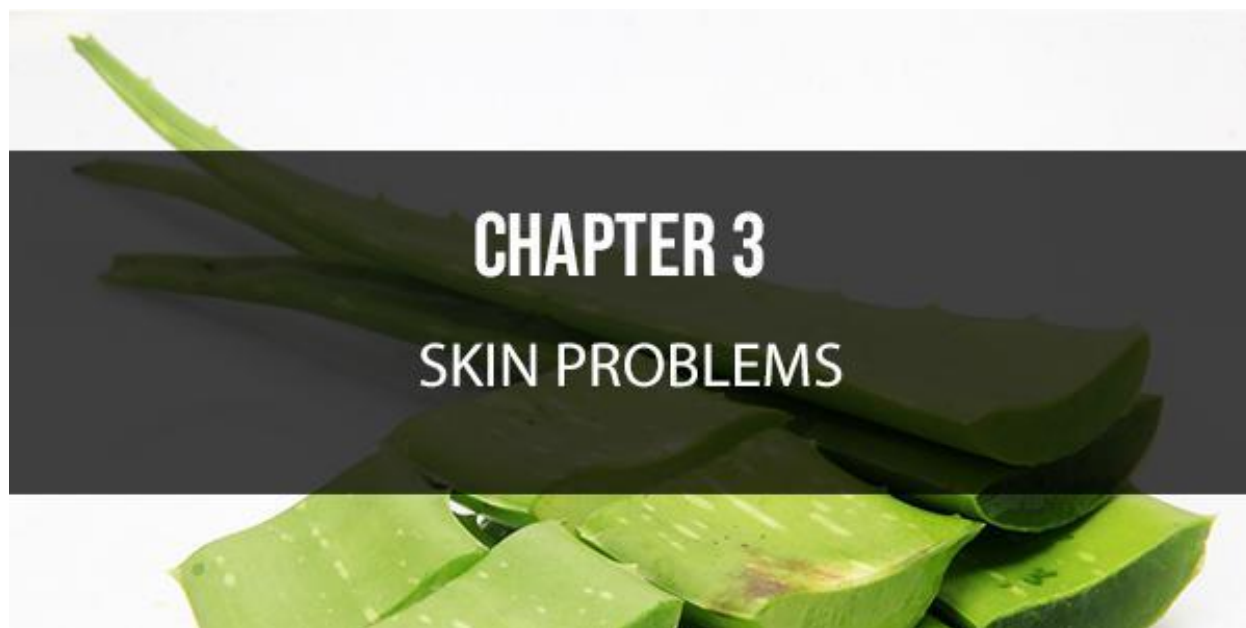
## **Compra de produtos para cuidados com a pele**

O principal aspecto a ser observado aqui é que o produto lista seus ingredientes. Muitos "produtos orgânicos" não são realmente fiéis à sua palavra e um sinal de alerta é se eles não incluírem uma lista completa do que está acontecendo com eles.

Tente criar o hábito de sempre querer saber o que está entrando ou entrando no seu corpo. Essa é a chave para um estilo de vida orgânico saudável e bem-sucedido.

## Capítulo 3 Problemas de pele

---



No capítulo anterior, vimos algumas etapas que você pode seguir para nutrir e cuidar melhor da sua pele. Embora isso possa fazer maravilhas para melhorar sua aparência, também pressupõe que sua pele é relativamente saudável para começar.

E se seu objetivo não é melhorar a qualidade da pele normal, mas tratar uma série de problemas de pele? Nesse caso, você pode considerar tratamentos sem receita.

Mas você já considerou que talvez o problema esteja relacionado aos produtos sintéticos que você já está usando? Que talvez se você não estivesse usando sabonetes duros e outros produtos químicos, sua pele talvez não tenha esses problemas?

É sobre isso que abordaremos neste capítulo.

## **Sabão orgânico**

Se você sofre de vários problemas de pele diferentes, pode considerar dar uma olhada longa e dura em sua escolha atual em sabão. O sabão pode parecer inócuo o suficiente, mas a realidade é que muitos sabonetes comerciais que você compra nas lojas realmente contêm grandes quantidades de ingredientes nocivos.

Eles não apenas podem irritar a pele secando-a e causando erupções cutâneas e alergias, mas também podem causar muitos outros problemas - potencialmente até deixando você doente! É por isso que mais e mais pessoas estão optando por mudar para o sabonete orgânico para as mãos - e é por isso que você deve considerar fazer o mesmo...

### ***O problema com sabonetes***

Seus sabonetes comerciais regulares tendem a usar um grande número de ingredientes sintéticos. O que isso significa é que eles foram formulados em laboratório e não são baseados em ingredientes saudáveis originais.

Exemplos desses compostos incluem corantes, fragrâncias e até elementos estrogênicos que podem diminuir os níveis de testosterona em homens, levando à infertilidade e até à impotência! Isso ocorre na combinação de ftalatos, que também estão relacionados a distúrbios reprodutivos.



Um dos ingredientes regulares mais preocupantes é algo chamado triclosan, que é cancerígeno e toxina. Esta substância pode continuar atuando por até 12 horas após o contato inicial! E a coisa a lembrar aqui é que a pele é porosa.

Se um sabão tocar suas mãos, isso significa que ele será absorvido pela corrente sanguínea. Portanto, se você não se sentir feliz em comê-lo, provavelmente evite esfregá-lo por todo o corpo!

Mesmo os sabonetes que não incluem produtos químicos perigosos são frequentemente tão adstringentes que secam completamente a pele, como também removem todas as bactérias 'boas' das quais a pele (e nossa saúde geral) realmente se beneficia.

### ***Os benefícios do sabão orgânico natural***

Por outro lado, quando você usa sabonete orgânico para as mãos, estará usando um produto feito apenas com ingredientes naturais. Todos são derivados de várias plantas, ervas e alimentos - coisas que você literalmente se sentiria feliz em comer.

E isso não significa apenas que os sabonetes não são ruins para você, também significa que eles são bons para você. Em outras palavras, existem benefícios específicos decorrentes do uso de sabonetes feitos com ingredientes provenientes da natureza.



Por exemplo, o sabão orgânico mais natural usa algum tipo de óleo essencial. Os óleos essenciais são regularmente antimicrobianos e antibacterianos (por isso eles funcionam), mas também são altamente perfumados, naturalmente hidratantes e cheios de ótimos nutrientes. Em vez de tirar as mãos de seus produtos químicos naturais e cheirar como um hospital, você está fornecendo à pele vitaminas e minerais naturais e úteis enquanto ensaboa um ingrediente natural e agradavelmente perfumado!

### **Sabonetes orgânicos podem realmente funcionar?**

A pergunta que muitas pessoas perguntam neste momento é se um sabonete orgânico para as mãos pode realmente funcionar tão bem quanto algo formulado em laboratório. Como isso pode ser tão eficaz?

A resposta é que o melhor sabão orgânico é tão eficaz quanto o que deve ser lembrado aqui: evoluímos na natureza, período durante o qual sobrevivemos e prosperamos com apenas ingredientes que pudéssemos encontrar dessa maneira. Nossa idéia de hidratar naquela época era cobrir nosso corpo com lama - que na verdade é preenchida com minerais e nutrientes naturais benéficos!

A natureza pode fornecer literalmente tudo o que precisamos para ser saudáveis e felizes - e se isso não fosse verdade, não estaríamos aqui hoje!





## ***Como fazer sabão orgânico***

Se você está interessado em viver um estilo de vida mais orgânico e tentar evitar produtos químicos prejudiciais (o que deveria ser!), A boa notícia é que existem muitos recursos online que fornecem receitas e instruções para fazer seus próprios sabonetes caseiros.

Aqui estão os ingredientes para um ótimo sabão orgânico:

- 3 xícaras de sabão base de glicerina
- Inf xícara de infusão de flores de lavanda e folhas de alecrim
- 1 ½ colheres de chá de óleo de lavanda
- ½ colher de chá de óleo de alecrim
- 1 colher de chá de alecrim seco pulverizado

Para fazer sua própria infusão, basta derramar água fumegante sobre as partes da planta e íngreme por cerca de 10 minutos.

Para o verdadeiro efeito orgânico, a água também deve ser não clorada!

## **Alterando a receita**

Algumas pessoas com pele muito seca podem achar isso um pouco severo; nesse caso, você pode tentar usar diferentes combinações de óleos essenciais para evitar esses ingredientes mais fortes.

Como mencionado, os óleos essenciais não apenas cheiram muito bem, eles também podem atuar como anti-inflamatórios, antifúngicos, antibacterianos e até

analgésicos. Isso significa que o sabão descrito acima não só ficará bonito e cheirá bem, mas também será perfeito para suavizar, curar e limpar a pele. Você pode adicionar e remover óleos essenciais ao seu gosto, para criar algo seguro para a sua pele e do qual você apreciará o cheiro!

E a melhor parte? Não são apenas divertidas de fazer essas receitas de sabão em barra orgânico, elas também são altamente acessíveis e podem fazer presentes fantásticos.

## **Dormir melhor para a pele brilhante**

Ter uma pele bonita não é apenas a maneira como você aplica produtos para o cuidado da pele ou quanto tempo você passa ao sol. O que é realmente tão importante é o resto do seu estilo de vida e sua saúde geral. Coisas como sua dieta, seu humor e seu sono desempenham um papel importante na definição da saúde e na aparência da sua pele, e isso é uma parte importante do quebra-cabeça se seu objetivo é parecer o melhor possível.

Desses fatores do estilo de vida, o sono é sem dúvida um dos mais importantes. É por isso que vamos analisar seu papel com mais detalhes aqui e fornecer algumas dicas sobre como dormir melhor e, assim, melhorar sua aparência.

Essa é, obviamente, uma abordagem verdadeiramente "orgânica" para a pele saudável, pois garantirá que você cuide de sua saúde natural, de modo que sua pele se torne um reflexo externo disso.

A história curta? Dormir melhor pode ajudá-lo a desfazer um grande número de problemas de pele diferentes - desde acne, psoríase e má circulação.

### ***Por que o sono é importante para a pele***

Então, qual é a importância do sono quando se trata da sua pele?

O que é importante lembrar aqui é que é quando dormimos que nosso corpo é mais restaurador. É quando começa a trabalhar a cura de feridas, rejuvenescer as células e geralmente garantir que estamos olhando e sentindo o nosso melhor. Ao longo do dia, nossa pele é bombardeada pela radiação, pela sujeira e pela sujeira e pelo estresse físico, e é somente dormindo que podemos recuperar completamente disso.

Isso é algo que você conhece intuitivamente; quando você tiver uma noite difícil, verá grandes bolsas sob seus olhos e, se isso continuar por muito tempo, você tenderá a ter uma tez um pouco cinza. Quanto mais isso continuar, mais sua pele sofrerá. E se você realmente não está dormindo o suficiente, verá que pode até perturbar seu equilíbrio hormonal.



## Como obter um sono mais restaurador

Então, melhor sono = melhor pele. Está tudo muito bem, mas o que você pode fazer sobre o seu sono, se não estiver com uma qualidade muito boa no momento? Aqui estão algumas sugestões que podem fazer uma grande diferença ...

### *Tome o sono seriamente*

O primeiro e mais importante ponto é simplesmente começar a tratar o sono com o respeito que merece. Não vá dormir tarde pensando que você 'compensará isso mais tarde'. O sono afetará todos os aspectos da maneira como você se sente, olha e executa, e os efeitos negativos podem ser cumulativos com o tempo. Faça do sono de alta qualidade o suficiente uma prioridade.

### *Beber menos*

Se você estiver bebendo alguns copos de vinho ou cerveja por noite, isso prejudicará gravemente a qualidade do seu sono. O álcool leva à desidratação, aumenta o seu ritmo cardíaco e impede que você obtenha um sono profundo totalmente restaurador. Se você não está socializando, escolha um suco de frutas.

Ah, e o mesmo vale para cafeína além das 16h!

### *Tome um banho quente antes de dormir*



Essa é uma mudança fácil que pode ter um enorme impacto no seu sono. Um banho quente estimulará a produção de melatonina (hormônio do sono) em seu corpo e, assim, ajudará você a dormir como um bebê. Também relaxa naturalmente os músculos.

### *Evitar tempo de tela*

Durante uma hora antes de dormir, evite olhar para telas de computador ou telefones. Seu cérebro registra esse comprimento de onda da luz como luz solar, porque é um ponto semelhante no espectro. Passe a última hora lendo em silêncio e, como resultado, você reduzirá o cortisol e dormirá muito melhor! Muitas luzes não naturais também podem causar esse problema - na verdade, apenas ir ao banheiro à noite pode desencadear a liberação de cortisol suficiente para ter efeitos negativos bastante profundos no seu sono posteriormente.

### *Considere um alarme de luz do dia*

Embora você queira evitar o tempo de tela durante a noite, essa mesma 'luz azul' é realmente muito benéfica quando você está acordando. Isso ocorre porque o cortisol é uma das coisas que nos ajuda a acordar e é a falta dessa luz natural que muitas vezes dificulta o acordar no inverno.

Tente obter um alarme de luz do dia que funcione simulando os efeitos do nascer do sol pela manhã, produzindo luz nos



comprimentos de onda certos e depois ficando gradualmente mais brilhante.



## Capítulo 4 Maquiagem Orgânica

---



Agora que você melhorou a qualidade da sua pele e evitou alguns dos problemas de pele associados às abordagens "modernas" para cuidar da pele, o próximo passo é aproveitar ao máximo sua beleza natural. Isso significa aplicar maquiagem.

Muitas mulheres hoje em dia não seriam pegadas mortas sem maquiagem e, no entanto, a maioria dirá que seu objetivo é, no entanto, parecer "natural". Isso pode parecer uma contradição - como uma mulher pode usar muita maquiagem e ainda parecer natural?

Bem, há uma opção - e, por acaso, essa opção também melhorará sua saúde, ajudará sua carteira e fará o bem ao consumidor.



meio Ambiente. Naturalmente, essa resposta é escolher maquiagem orgânica. Vamos examinar mais de perto por que essa é uma ótima opção e como ela pode ajudar a oferecer todos os benefícios que acabamos de listar...

## **O que é maquiagem orgânica?**

Primeiro: o que exatamente é maquiagem orgânica?

Tal como acontece com outros produtos orgânicos, a maquiagem orgânica é feita a partir de material vivo ou outrora vivo. Isso significa plantas, ervas, minerais e outras coisas que vêm da terra.

Isso contrasta fortemente com muitas maquiagens modernas que não poderiam ser mais artificiais se tentassem. É prática comum usar batons brilhantes e sintéticos e todos os tipos de ingredientes projetados para garantir que nossos rostos permaneçam grudados da manhã até a noite.

## **Os benefícios da maquiagem orgânica**

Como você pode imaginar, colocar muitos produtos químicos em volta do seu rosto não é muito bom para você. Embora diferentes produtos variem, a verdade geral da questão é que produtos não naturais têm maior probabilidade de causar problemas de saúde. Frequentemente, esses produtos liberam gases tóxicos, por exemplo, em outros casos, podem irritar a

pele. Portanto, existem inúmeras razões diferentes para usar batom e rímel orgânicos.

Claro, todos os motivos para usar máscaras faciais e sabonetes orgânicos também se aplicam à sua maquiagem!

### ***Como fazer e comprar sua própria maquiagem orgânica***

Se você deseja começar a fazer sua própria maquiagem orgânica, a boa notícia é que é muito fácil. Dê uma olhada online e você encontrará rapidamente uma enorme variedade de receitas e métodos diferentes para fazer batons orgânicos

, rímel orgânico e quaisquer outros produtos de beleza orgânicos que você possa imaginar. Você também encontrará muitos produtos orgânicos para o cuidado da pele e, geralmente, apenas toneladas de conselhos e informações para começar.

A manteiga de cacau é um dos ingredientes mais populares em muitos produtos de beleza orgânicos. Isso é ótimo para a base líquida, porque continua muito suavemente e tem uma sensação nutritiva e calmante diretamente contra a pele.

Outras inclusões comuns são chá, uvas, damascos e até sementes de romã - qualquer uma das quais fornecerá muitos antioxidantes, além de ajudar a manter a elasticidade da pele (graças à elastase).

### ***Comprando maquiagem orgânica***

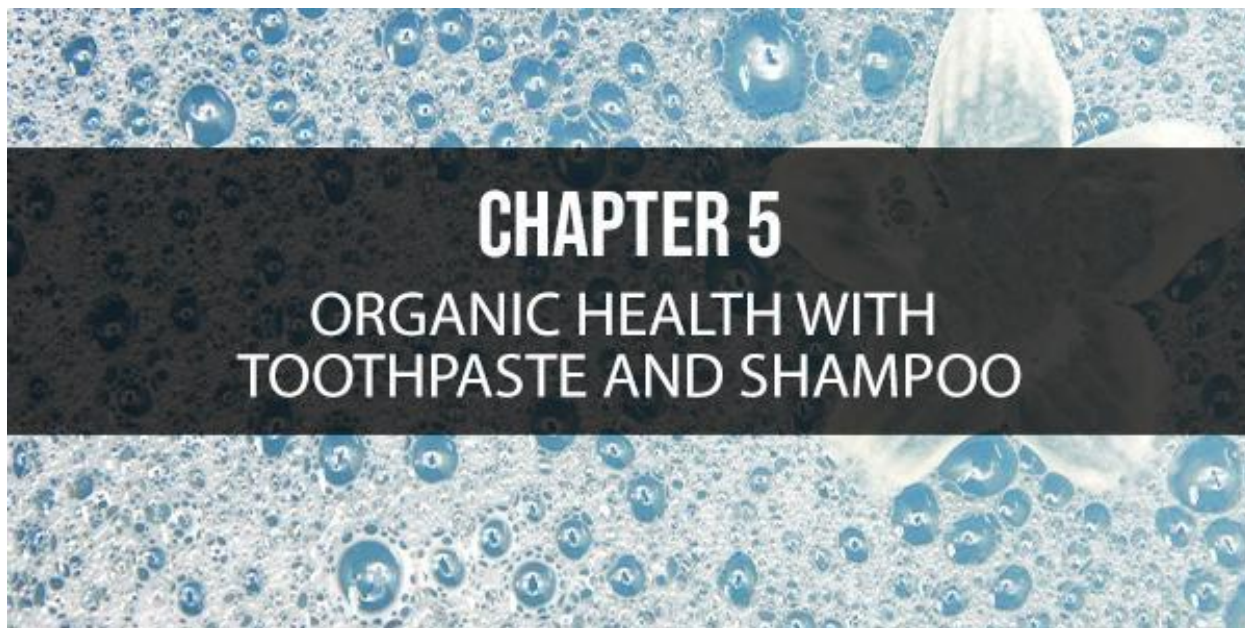




Se você quiser comprar sua própria maquiagem orgânica, por outro lado, isso pode tornar as coisas um pouco mais simples e também poupar tempo com esforço. Esta é a melhor opção para aqueles que não confiam em suas habilidades de bricolage!

## Capítulo 5 Saúde orgânica com creme dental e xampu

---



A beleza é mais do que superficial - também se aplica aos dentes e aos cabelos. Ambas as coisas têm um enorme impacto na sua aparência e, é claro, também exigem o mesmo cuidado e atenção da sua pele e maquiagem.

E mais uma vez, o uso de produtos orgânicos em vez de compostos sintéticos pode fazer um mundo de diferença. Neste capítulo, veremos por que e como usar creme dental e xampu.

## **Creme dental orgânico**

Escovar os dentes é um hábito importante de se entrar e que é muito bom para você. Obviamente, escovar os dentes é uma ótima maneira de matar as bactérias da boca que podem causar mau hálito (halitose) e também danificar o esmalte dos dentes e gengivas.

Além disso, limpar os dentes não é importante apenas para sua higiene bucal - também é importante para sua saúde geral. Isso ocorre porque sua boca é o ponto de entrada número um para qualquer bactéria que possa causar doenças e entrar em seu corpo e deixá-lo doente.

Mas você já parou para questionar exatamente o que está colocando na boca? Porque, infelizmente, nem todas as pastas de dente são iguais. E se você não estiver usando creme dental orgânico, é provável que esteja causando um pouco de dano a si mesmo!

Isso ocorre porque a pasta de dentes comum comprada em lojas inclui, na verdade, vários ingredientes nocivos. De fato, o 'ingrediente chave' na maioria dos cremes dentais é o flúor e até isso é ruim para você! Considere mudar para o creme dental orgânico e use este post como seu guia para fazer isso!

## **Desvantagens do creme dental não orgânico**

O ingrediente chave na maioria dos cremes dentais é o flúor. Esta substância

- que também é adicionado à nossa água - é realmente extraído do lixo industrial transportado pelo ar emitido pelos fabricantes de fertilizantes! Não só isso, mas o flúor é realmente neurotóxico. Isso significa que pode causar danos ao seu sistema nervoso: AKA seu cérebro!

Também há mais problemas com creme dental não orgânico. Por exemplo, muitos deles incluem SLS - Sulfato de Laurel de Sódio, que é usado para fazer espuma de creme dental. Na verdade, é irritante para a pele de muitas pessoas.

Depois, há sacarina. Você pode ter ouvido falar de sacarina, porque na verdade é uma forma natural de adoçante. Foi demonstrado que causa câncer em ratos de laboratório e também pode afetar os níveis naturais de açúcar no sangue, causando esculturas de alimentos e outros problemas.

Além disso, existe o fato de que muitos cremes dentais - particularmente 'cremes dentais branqueadores' - podem danificar o esmalte dos dentes e até corroer as gengivas. Isso ocorre simplesmente porque os ingredientes utilizados são muito potentes e, portanto, podem causar mais danos do que benefícios.

Novamente, isso é particularmente verdadeiro para crianças pequenas que realmente não precisam de produtos químicos

fortes aplicados nos dentes. De fato, evitar o uso de cremes dentais comerciais pode realmente garantir que uma criança

os dentes adultos aparecerão muito mais brancos e muito mais fortes.

### ***Creme dental orgânico ingredientes***

Felizmente, há uma tonelada de excelentes ingredientes de pasta de dente orgânica que você pode usar em vez de fluoreto. Em seguida, você pode comprar produtos que usam esses ingredientes ou pode criar sua própria pasta de dentes orgânica ou enxaguatório bucal orgânico usando-os.

Alguns dos melhores ingredientes de pasta de dente incluem:

#### **1 Neem**

O Neem é um ingrediente incrível, com muitas evidências promissoras ao seu redor. Foi até sugerido superar os produtos dentários tradicionais para reduzir a quantidade de placa bacteriana. Outros estudos mostram que é altamente eficaz no combate à gengivite. É extraído de um tipo de folha e é totalmente natural, tornando-o uma alternativa perfeita ao flúor, se você estiver tentando fazer sua própria pasta de dente orgânica e natural.

#### **2 Óleo de Coco**

Outra opção popular é o óleo de coco. Sim, o óleo de coco é útil para praticamente tudo o que parece e certamente será

seu melhor amigo quando se trata de viver um estilo de vida orgânico! O óleo de coco pode ser usado para ajudar a engrossar o produto que você fabrica e também ajuda a nutrir a boca e também reduz o crescimento de bactérias.

Mas você também pode usar óleo de coco - ou qualquer outro óleo para esse assunto

De outra maneira. A prática de "extração de óleo" remonta a um longo caminho e tem sido usada há séculos para matar bactérias e melhorar a brancura dos dentes. É uma ótima maneira natural de realmente melhorar sua saúde bucal!

### **3 Óleo de orégano**

Como mencionado, qualquer óleo pode ser usado para puxar o óleo, mas também há uma grande variedade de outros bons óleos que você pode usar especificamente nas receitas de pastas de dentes. Estes incluem óleo de orégano, que também possui excelentes qualidades analgésicas. Isso significa que pode ser usado para reduzir a dor e o desconforto, além de ser excelente para combater o inchaço e outros problemas.

### **Comprando o melhor creme dental orgânico**

A maioria das pessoas provavelmente só quer comprar creme dental orgânico pronto. Isso pode economizar muito tempo e garante que você esteja recebendo um bom produto.





O único desafio é encontrar o enxaguatório bucal ou creme dental certo - e é aí que entramos! Se você optar por se olhar, considere apenas os produtos que listam seus ingredientes. Nem todos os cremes dentais funcionam (eles não precisam), mas você deve considerar isso um sinal de alerta quando não o fazem!

## **Shampoo orgânico**

Os shampoos orgânicos são relativamente fáceis de encontrar e você tem muitas opções no mercado, se quiser experimentá-los. Além disso, é que um shampoo orgânico pode oferecer benefícios imediatos e tangíveis e realmente ajudá-lo a ver os benefícios de mudar para um estilo de vida mais orgânico. É divertido, fácil e é uma ótima experiência de aprendizado. Continue lendo e vamos dar uma olhada em como encontrar o melhor shampoo orgânico!

### ***Por que usar shampoo orgânico?***

O grande benefício de um shampoo orgânico é que ele é muito mais gentil com seus cabelos, sua pele e sua saúde geral. Embora você não perceba, muitos shampoo e produtos para o cabelo não naturais que você compra nas lojas estarão realmente fazendo mais mal à saúde do seu cabelo do que bom!

Isso ocorre devido a vários fatores: para iniciantes, muitos shampoos sintéticos baseados em produtos químicos usam

ingredientes muito adstringentes. Estes foram concebidos para ajudar a remover as bactérias que

caso contrário, pode cheirar, além de ajudar a eliminar a graxa. A desvantagem disso é que eles geralmente são eficientes demais.

O resultado é que eles podem acabar removendo completamente o cabelo de toda a sua umidade natural, o que o deixa seco, grosso e mais propenso a se partir. Isso faz com que seu cabelo pareça instantaneamente muito menos saudável e quanto mais você o lava, pior fica!

Além do mais, esses ingredientes também podem acabar descascando a pele de suas umidade naturais. Isso é particularmente verdadeiro para a pele do couro cabeludo, é claro, e pode levar à irritação, deixando a cabeça escamosa e com coceira.

Claro, este é um dos fatores que contribuem para a caspa! Da mesma forma, você também estará esfregando as mãos e o rosto com os xampus, o que significa que eles também podem afetar outras partes da pele - possivelmente até causando acne e outras manchas!

Com tudo isso em mente, vamos dar uma olhada em como encontrar o melhor shampoo e condicionador orgânico...

## **Fazendo seu próprio xampu de cabelo orgânico**

Quer fazer seu próprio shampoo para cabelos orgânicos?

Você pode usar vários ingredientes e receitas diferentes, cada um deles usando diferentes ingredientes naturais para ajudá-lo a evitar

produtos químicos e realmente apoiar a saúde natural do seu cabelo e couro cabeludo.

Caso contrário, outra boa receita que você pode começar imediatamente é usar:

- Leite de côco
- Sabão líquido para castela
- Óleos essenciais (hortelã-pimenta, lavanda, alecrim e laranja são todos bons)
- Para cabelos secos, adicione um pouco de óleo de amêndoa

Agora basta combinar todos os ingredientes em um frasco ou xampu antigo de xampu. Agite bem para misturar e mantenha no chuveiro por até um mês. Agite antes de cada uso e use cerca de uma colher de chá cada vez que lavar o cabelo.

Enquanto o leite de coco hidrata o cabelo, o sabão mata qualquer bactéria e limpa o couro cabeludo, e os óleos essenciais ajudam a proporcionar um cheiro agradável. Use cerca de ¼ xícara de leite de coco, ¼ xícara de sabão e 20 gotas para seus óleos essenciais.



## Conclusão

---



Neste ponto, agora você entende os benefícios reais dos produtos de beleza orgânicos e os perigos potenciais muito sérios das opções não orgânicas. Mudar para maquiagem e cuidados com a pele orgânicos pode ajudá-lo a nutrir a pele, evitar reações indesejadas e melhorar sua saúde geral.

***É divertido, economiza dinheiro e é mais gentil com o meio ambiente ... como não gostar!***

Obviamente, existem muitas outras opções para cuidar da sua aparência e da sua saúde com produtos orgânicos.

Mas agora você tem o entendimento básico do que torna algo orgânico, quais são os ingredientes mais populares e como você mesmo pode misturar novos produtos ... não há nada para impedir que você participe da sua beleza orgânica!

Hora de brilhar!