



Série
**Preparo de Produtos de Higiene e
Limpeza com Hidrolatos e Óleos
Essenciais para Uso Caseiro**

7 - HIGIENE / DESODORANTES

Neste **Folheto 7**, de uma série de 13, vamos tratar como elaborar alguns tipos de desodorante.

Desodorantes são produtos destinados à remoção do mau cheiro em determinadas partes do corpo. Esse odor é produzido pelo contato de bactérias e/ou fungos com o suor produzido por um tipo específico de glândulas, chamadas de glândulas sudoríparas, localizadas em algumas partes do corpo humano, como nas axilas e ao redor da região genital.

O desodorante é encontrado, basicamente, de três tipos: *spray/aerossol*; *roll-on/creme*; e *bastão*.

Para a eliminação do odor gerado, o desodorante possui compostos que atuam como bactericidas e bacteriostáticos, matando e/ou impedindo o crescimento de bactérias e fungos nessas regiões. Os compostos químicos mais comuns encontrados em desodorantes são triclosan, parabenos, fragrâncias e sais de alumínio. Alguns deles apresentam potenciais efeitos negativos sobre a saúde humana.

Tipos de desodorante

* **Spray e Aerossol** - O líquido desodorante é envasilhado sob pressão e, portanto, não é possível produzir artesanalmente

* **Roll-on** - O desodorante no formato de *roll-on* é aplicado diretamente à pele por um sistema de esfera. Ao ser movimentada, ela entra em contato com a substância presente dentro da embalagem e após se movimentar novamente ela transfere o produto à axila.

* **Creme** - Tem a forma de um creme hidratante, alguns mais "grossos" e outros mais "suaves". As substâncias que compõem o desodorante são dispersas em um creme, normalmente hidratante.

* **Bastão** - O formato *bastão* é bem parecido com o *roll-on*, porém não possui uma esfera para a transferência do desodorante. O contato é direto. Os desodorantes bastão se apresentam como gel ou sólido, e um mecanismo no fundo da embalagem empurra o desodorante para a parte de cima, a qual faz contato com a região da axila.

Problemas ambientais e à saúde humana causados por alguns produtos em encontrados em desodorantes

O Brasil é um dos países do mundo em que a população toma banho com maior frequência, devido ao fato do nosso país ser predominantemente quente praticamente o ano todo.

Normalmente o mau cheiro é associado com a falta de higiene e, no dia a dia, é normal que as pessoas optem por uma solução mais prática e rápida - os desodorantes -, mas muitos ainda não conhecem os problemas que eles podem trazer ao ambiente e ao usuário.

Compostos presentes em diversos desodorantes, apresentam ou podem apresentar riscos ao ser humano e o meio ambiente.

* **Parabenos** - Os parabenos atuam como eficazes conservantes, muito utilizados em cosméticos, alguns alimentos e em produtos farmacêuticos. Pesquisas comprovaram a ligação entre a presença de parabenos no organismo com o surgimento do câncer de mama. Os parabenos possuem a capacidade de mimetizar (ter ação parecida ou igual) ao hormônio estrogênio.

* **Sais de alumínio** - São muito utilizados em antitranspirantes, com o intuito de evitar que as glândulas presentes nas axilas produzam suor. Mesmo não sendo o foco do desodorante, alguns possuem a presença dessas substâncias. Atualmente, existe uma polêmica associando a aplicação de compostos de alumínio nas axilas com o surgimento do câncer de mama. Com o propósito de evitar o contato constante com compostos de alumínio, vários desodorantes livres de alumínio estão disponíveis no mercado.

* **Triclosan** - É uma substância química capaz de inibir o desenvolvimento de fungos, vírus e bactérias ou de provocar sua morte, dependendo da concentração. É tóxico para seres vivos, provocando efeitos danosos à saúde (como a progressiva perda de peso e diarreia) e é altamente prejudicial para pele, olhos e mucosas humanas, fazendo com que essas partes tornem-se vulneráveis à absorção de outras substâncias.

É encontrado em sabonetes, pastas de dentes, sabonetes bactericidas, sabão para lavar roupas, antissépticos, perfumes, objetos de primeiros socorros com função antimicrobiana, roupas, sapatos, carpetes, plásticos próprios para serem utilizados em alimentos, brinquedos, roupas de cama, colchões, adesivos, em equipamentos como ar-condicionado, tintas, mangueiras de combate a incêndios, banheiras, equipamentos de produção de gelo, borrachas, escovas de dente e desodorantes.

Existem estudos que apontam que o triclosan propicia a resistência bacteriana. Em outras palavras, significa que o uso de produtos que contenham o triclosan pode fazer com que as bactérias que queremos eliminar se tornem cada vez mais resistentes e presentes, superbactérias, seu uso não resultando em efeito qualquer depois de algum tempo.

Ou ainda, é possível que após deixar de usar um cosmético (como o desodorante, que contém triclosan como principal ingrediente), o efeito causado seja o agravamento daquilo que se quer evitar, ou seja, no caso dos desodorantes, o mau odor na área das axilas será mais forte, já que as bactérias tornaram-se resistentes e estão presentes em maior número.

Uso recomendado

(Fonte: www.ecycle.com.br/component/content/article/67-dia-a-dia/3717-como-usar-aplicar-escolher-desodorante-roll-on-rollon-creme-spray-aerosol-aerossol-antitranspirante-ambos-sexos-idade-axilas-corpo-odor-triclosan-aluminio-talco-caseiro-problemas-ambientais-saude-pele.html)

Spray/aerossol

É aconselhável o uso de desodorante *spray*/aerossol para pessoas que possuam muitos pelos presentes na região em que o produto será aplicado. Neste formato, o produto seca mais rápido e também tem aplicação ligeira, evitando incômodos.

Roll-on/creme/bastão

Para pessoas que possuem pele seca ou sensível e para idosos é mais aconselhável o uso de desodorante em formato de creme, *roll-on* ou bastão, devido às propriedades hidratantes, pois normalmente o desodorante é misturado a uma substância ou creme hidratante. É também aconselhável não compartilhar desodorantes de contato direto, como os de creme, *roll-on* e bastão.

Receitas de desodorantes

Sugestão de óleos essenciais a serem empregados

* **Antitranspirante:** cipreste, eucalipto globulus, lavanda, capim-limão, sálvia sclarea, copaíba, may chang, óleo vegetal de neen e andiroba.

* **Bactericida e antifúngico:** tea tree, copaíba, gerânio, lavanda, capim-limão e cipreste.

Com leite de magnésio

Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">* 1 frasco de leite de magnésio* 15 gotas de óleo essencial de tea tree* 15 gotas de óleo essencial de lavanda	Modo de preparo: <p>Coloque as gotas dentro do leite de magnésio, misture bem chacoalhando o frasco.</p> <p>Para usar, basta passar pouquinho nas axilas.</p>
---	--

Com água, hidrolato e álcool de cereais

Para um vidro spray de 100 ml

Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">* 50 ml de água destilada ou bem limpa, chá ou hidrolato* 50 ml de álcool de cereais* 50 gotas de óleos essenciais, no total dos óleos escolhidos (opcional) Sugestão de óleos essenciais: <ul style="list-style-type: none">* 15 gotas de limão siciliano* 20 gotas de tea tree* 15 gotas de cipreste (ação vasoconstritora e, por isso, diminui o volume da transpiração)	Modo de preparo: <p>Misture a água ou hidrolato, o álcool de cereais e os óleos essenciais.</p> <p>Coloque tudo no frasco e agite bem.</p> <p>Para usar, basta passar um pouco nas axilas.</p>
---	---

Com óleo de coco

Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">* 1/3 xícara de óleo de coco* 1 colher de chá de polvilho doce* 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio* 20 gotas de óleo essencial	Modo de preparo: <p>Misture o polvilho e o bicarbonato com o óleo de coco. Acrescente o óleo essencial escolhido. O desodorante parece cola branca. Coloque a mistura num potinho de vidro. Se estiver com pressa, pode colocar no congelador por 20 minutos. Ao usar, ele derrete imediatamente ao entrar em contato com a pele. Não é necessário usar muito. O óleo do coco é absorvido pela pele rapidamente e não mancha a roupa.</p>
--	--

Com hidrolato e álcool de cereais

Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">* 100 ml de hidrolato* 20 ml de álcool de cereais* 5 gotas de suco de limão (opcional)* 10 gotas de óleo essencial de lavanda, cipreste, tea tree (opcional)	Modo de preparo: <p>Coloque o hidrolato e o álcool de cereais em um vidro com válvula e agite para misturar bem.</p> <p>Se preferir, acrescente o suco de limão e os óleos essenciais para aromatizar o desodorante e auxiliar na diminuição da transpiração excessiva.</p> <p>A mistura pode ser conservada em um frasco de vidro por até um mês.</p>
--	---

Com hidrolato e linhaça

Ingredientes: * 100 ml de hidrolato * 10 ml de álcool de cereais * 1 colher de sopa de sementes de linhaça * 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio * 10 gotas de óleo essencial (opcional)	Modo de preparo: Coloque as sementes de linhaça em um recipiente com o hidrolato e ferva por 10 min. Quando estiver fervendo, retire a mistura do fogo e coe as sementes para separá-las do gel. Adicione ao gel o bicarbonato de sódio. Adicione o óleo essencial de sua preferência para aromatizar o desodorante. Guarde em um frasco.
---	---

Em pasta (100g)

Ingredientes: * 90 g de uma combinação de manteigas vegetais e óleos derretidos e homogêneos (manteiga de cacau, cupuaçu, karité e óleo de coco derretido) * 10 g de óleo essencial (copaíba, gerânio, lavanda, tea tree, may chang, cipreste, cedro, breu, eucalipto) e 3 gotas de própolis. * Opcional até 10 g: bicarbonato de sódio, alúmen de potássio, cloreto de magnésio, polvilho ou araruta.	Modo de preparo: Misture o óleo derretido com os óleos essenciais e coloque em um frasco de vidro bem fechado. Se preferir, adicionar o bicarbonato, o cloreto de magnésio, polvilho ou araruta.
---	---

Para os pés 1

Ingredientes: * 1,5 litros de água * ½ xícara de folha de hortelã * ½ xícara de bicarbonato de sódio * 3 gotas de óleo essencial de melaleuca	Modo de preparo: Coloque a água para ferver. Desligue o fogo e coloque as folhas de hortelã, tampe a panela e deixe por 15 minutos. Coe o chá e coloque em uma bacia, adicione o bicarbonato e o OE. Coloque os pés de molho nesta água por 20 minutos e, em seguida, seque-os.
--	---

Para os pés 2

Ingredientes: * 3 colheres de bicarbonato de sódio * 100 g de argila branca * 20 gotas de OE de menta * 20 gotas de OE de limão * 20 gotas de OE de melaleuca	Modo de preparo: Misture tudo, coloque em um pote bem fechado e agite bem. Para usá-lo, pulverize um pouco do pó sobre os pés antes de colocar as meias, ou coloque um pouco dentro dos calçados à noite, deixando até o dia seguinte. Retire o pó antes de calçar os sapatos.
---	---

Outras dicas:

Mau cheiro/chulé nos calçados

- pingar 1 gota de OE de hortelã pimenta ou melaleuca/tea tree na palmilha de cada calçado antes de usar.
- secar cavalinha e triturar até virar pó. Utilizar ½ colher de do pó em cada calçado.

Expediente

Publicação: Centro Ecológico - www.centroecologico.org.br

CE Ipê-Serra – Rua Luiz Augusto Branco, 725 – Bairro Cruzeiro / Cep: 95.240-000 / Ipê - RS / Fone: (54) 3233.1638 / e-mail: serra@centroecologico.org.br

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / Cep: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.0220 / e-mail: litoral@centroecologico.org.br

Redação: Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

Revisão e editoração: Maria José Guazzelli

Inverno de 2017