



1ª EDIÇÃO

# GUIA PRÁTICO DE COMO FAZER COSMÉTICOS NATURAIS

MAIS DE 80 RECEITAS PRÁTICAS  
ENSINADAS DE FORMA SIMPLES

---

LARISSA CARNIEL  
FARMACÊUTICA E BIÓLOGA

*Afrodite-se*



Todos os direitos reservados

## **Texto**

Larissa Carniel | Afrodite-se

 @afrodite.se.eco

 afrodite.se.eco

 [contato@afrodite-se.eco.br](mailto:contato@afrodite-se.eco.br)

Brasil, 2020

|   |           |
|---|-----------|
| <b>MÓDULO 1 – INTRODUÇÃO À COSMETOLOGIA NATURAL</b> .....               | <b>1</b>  |
| HISTÓRIA DA COSMETOLOGIA NATURAL.....                                   | 2         |
| DIFERENÇAS ENTRE O COSMÉTICO NATURAL, ORGÂNICO, VEGANO.....             | 7         |
| POR QUE PRIORIZAR O USO DE COSMÉTICOS NATURAIS? .....                   | 18        |
| INTRODUÇÃO SOBRE A PELE .....   | 20        |
| PH DA PELE.....   | 34        |
| PH DOS CABELOS .....  | 36        |
| MEDIÇÃO E AJUSTE DO PH.....   | 38        |
| EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS .....  | 41        |
| <b>MÓDULO 2 - INGREDIENTES</b> .....                                    | <b>47</b> |
| INGREDIENTES A SEREM EVITADOS .....                                     | 48        |
| <i>Parabenos</i> .....  | 50        |
| <i>Petrolatos</i> .....   | 52        |
| <i>Triclosan</i> .....  | 53        |
| <i>Silicone</i> .....   | 55        |
| <i>Propilenoglicol</i> .....  | 55        |
| <i>PEG e seus derivados</i> .....                                       | 56        |
| <i>Sulfatos</i> .....   | 57        |
| <i>Formaldeídos ou Liberadores de formaldeído</i> .....                 | 58        |
| <i>BHT, BHA e TBHQ</i> .....  | 60        |
| <i>Parafenilenodiamina</i> .....  | 62        |
| <i>Ingredientes presentes em filtros solares</i> .....                  | 63        |
| <i>Outras substâncias a se evitar em cosméticos</i> .....               | 66        |
| PASSO A PASSO DE COMO CONSULTAR INGREDIENTES COM POTENCIAL NOCIVO ..... | 68        |
| INGREDIENTES SINTÉTICOS SEGUROS .....                                   | 75        |
| LISTA DE INGREDIENTES .....   | 77        |
| <i>Conservantes</i> .....   | 78        |
| <i>Antioxidantes</i> .....  | 81        |
| <i>Outros ingredientes</i> .....  | 83        |
| LISTA DE INGREDIENTES 100% NATURAIS.....                                | 89        |
| <i>Água destilada ou água deionizada (desmineralizada)</i> .....        | 90        |
| <i>Plantas</i> .....  | 92        |
| <i>Extratos vegetais 100% naturais</i> .....                            | 100       |
| <i>Óleos essenciais</i> .....   | 101       |
| <i>Óleos, Manteigas e Resinas vegetais</i> .....                        | 101       |
| <i>Manteigas vegetais</i> .....   | 104       |

Resinas vegetais..... 107

Óleos vegetais ..... 111

Outros ingredientes naturais..... 116

**MÓDULO 3 - PREPARANDO A SUA PRÓPRIA MATÉRIA-PRIMA ..... 119**

COLETA, SECAGEM E ARMAZENAMENTO DAS PLANTAS MEDICINAIS .....122

EXTRATOS ..... 128

- EXTRATO AQUOSO / INFUSÃO ..... 130

*Receita – Extrato aquoso de camomila*..... 131

- EXTRATO OLEOSO / OLEATO .....131

*Receita – Extrato oleoso de calêndula*..... 133

- EXTRATO HIDROALCÓOLICO / TINTURA.....133

*Receita – Tintura de bardana*..... 134

- EXTRATO GLICÓLICO / GLICOLATO ..... 134

*Receita – Glicolato de capim-limão*..... 136

*Receita - Glicolato de aloe vera ou mel*..... 136

GOMAS E MUCILAGENS .....137

*Receita - Mucilagem de linhaça*..... 139

*Receita - Gel ou sumo de aloe vera*..... 139

**MÓDULO 4 – PRATICIDADE NA FORMULAÇÃO DE BASES ..... 142**

CLASSIFICAÇÃO DAS FORMULAÇÕES .....143

TIPOS DE BASES .....146

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO .....147

**MÓDULO 5 - BASES OLEOSAS ..... 151**

ÓLEOS CORPORAIS .....152

*Receita – Fórmula Base Óleo corporal*..... 152

*Receita - Óleo corporal anticelulite e redutor de medidas*..... 153

*Receita - Óleo corporal afrodisíaco*..... 154

SÉRUNS .....154

*Receita – Fórmula Base em Sérum*..... 155

*Receita - Sérum pele oleosa* ..... 156

*Receita - Sérum clareador de manchas*..... 157

*Receita - Sérum regenerador e cicatrizante* ..... 157

*Receita - Sérum facial oil free*..... 158

BÁLSAMOS.....159

*Receita - Lip balm* ..... 160

*Receita - Gloss hidratante*..... 162

*Receita - Pomada cicatrizante*..... 163

*Receita - Manteiga ou mousse corporal*..... 164

*Receita - Bálsamo para rachaduras/assaduras/anti-inflamatório*. 165

Receita - Cera capilar cabelos secos ..... 166

Receita - Perfume sólido Alegria ..... 167

**MÓDULO 6 - BASES LÍQUIDAS ..... 169**

TÔNICOS .....170

    Receita - Fórmula Base Tônicos ..... 171

    Receita - Tônico todos os tipos de pele..... 172

    Receita - Tônico pele oleosa ..... 173

    Receita - Tônico pele inflamada, sensível, rosácea..... 173

    Receita - Tônico capilar fortalecedor e combate a queda..... 174

ÁGUAS FLORAIS .....175

    Receita - Fórmula Base Água floral..... 175

    Receita – Água floral de gerânio..... 176

    Receita – Água floral de rosas ..... 177

    Receita – Água floral de flor de laranjeira..... 177

**MÓDULO 7 - BASE EM GEL..... 179**

GEL DE ALOE VERA.....182

    Receita – Fórmula Base Gel de aloe vera ..... 183

GEL DE GOMA .....183

    Receita – Fórmula Base Gel fluido..... 184

    Receita – Gel fluido pele acneica e cicatrizante ..... 184

    Receita – Fórmula Base Gel espesso..... 185

    Receita – Gel espesso pele oleosa e madura ..... 185

GEL NATROSOL.....186

    Receita – Fórmula Base Gel natrosol..... 186

    Receita – Gel natrosol pele normal ..... 187

**MÓDULO 8 - BASE EM EMULSÕES: CREMES E LOÇÕES ..... 188**

LOÇÃO .....191

    Receita – Fórmula Base Loção..... 191

    Receita - Loção cicatrizante, calmante, regeneradora, anti -  
    inflamatória ..... 194

    Receita - Loção facial oil free pele oleosa ..... 195

    Receita - Loção multifuncional..... 197

CREME.....198

    Receita – Fórmula Base em Creme A..... 198

    Receita – Fórmula Base em Creme B..... 199

- CREMES FACIAIS .....202

    Receita - Creme facial antiaging..... 203

    Receita - Creme facial equilíbrio da oleosidade ..... 204

- CREMES CORPORAIS .....206

|  |            |
|--|------------|
| <i>Receita - Creme corporal anticelulite e queima de gordura</i> ..... | 206        |
| - CREMES CAPILARES .....   | 207        |
| -- CREME CAPILAR .....   | 207        |
| <i>Receita - Fórmula Base Creme capilar</i> .....                      | 207        |
| <i>Receita - Creme capilar brilho intenso</i> .....                    | 208        |
| -- MÁSCARA CAPILAR .....   | 210        |
| <i>Receita - Fórmula Base Máscara capilar</i> .....                    | 210        |
| <i>Receita - Máscara cabelo ressecado</i> .....                        | 211        |
| <i>Receita - Máscara de hidratação ora-pro-nóbis</i> .....             | 212        |
| -- CONDICIONADOR CAPILAR .....   | 213        |
| <i>Receita - Fórmula Base Condicionador</i> .....                      | 214        |
| <i>Receita - Condicionador cabelo seco</i> .....                       | 215        |
| <i>Receita - Condicionador cabelo oleoso</i> .....                     | 216        |
| -- CREME DE PENTEAR.....   | 217        |
| <i>Receita - Creme de pentear cabelo normal</i> .....                  | 218        |
| <i>Receita - Creme de pentear cabelo crespo ou cacheado</i> .....      | 219        |
| -- LEAVE IN.....   | 220        |
| <i>Receita - Leave in todos tipos de cabelo</i> .....                  | 220        |
| <b>MÓDULO 9 – SABONETES LÍQUIDOS, SHAMPOOS E CONDICIONADORES</b>       |            |
| <b>SÓLIDOS</b> .....   | <b>222</b> |
| SABONETES LÍQUIDOS .....   | 223        |
| <i>Receita – Fórmula Base Sabonete líquido</i> .....                   | 224        |
| <i>Receita - Sabonete facial pele mista e oleosa</i> .....             | 225        |
| <i>Receita - Sabonete facial pele acnéica ou inflamada</i> .....       | 226        |
| <i>Receita - Sabonete facial pele seca ou sensível</i> .....           | 226        |
| <i>Receita - Sabonete corporal todo tipo de pele</i> .....             | 227        |
| SHAMPOOS.....  | 228        |
| <i>Receita - Shampoo cabelo oleoso</i> .....                           | 231        |
| <i>Receita - Shampoo cabelo seco</i> .....                             | 232        |
| <i>Receita - Shampoo corpo todo (infantil)</i> .....                   | 233        |
| <i>Receita - Shampoo queda de cabelo – cabelos frágeis</i> .....       | 234        |
| CONDICIONADORES SÓLIDOS.....   | 235        |
| <i>Receita - Condicionador sólido cabelos normais</i> .....            | 237        |
| <i>Receita - Condicionador sólido cabelo oleoso</i> .....              | 238        |
| <i>Receita - Condicionador sólido cabelo seco ou danificado</i> .....  | 239        |
| <b>SOBRE A AUTORA</b> .....  | <b>239</b> |