



BE
CRÜN

CORPO
CASA
PLANETA

RECEITAS
PARA CULTIVAR
A SAÚDE E A
SUSTENTABILIDADE



SUMÁRIO

CAPITULO 1: CORPO

PELE DO CORPO	5
Esfoliante hidratante para a pele	6
Nutrição Profunda para a pele	7
Creme Desodorante	8
CABELOS	9
Lavagem dos fios e couro cabeludo	10
HIGIENE BUCAL	11
Creme Dental	12
Enxaguante Bucal	13



CAPITULO 2: CASA

Ingredientes para preparados gerais	15
Sabão neutro líquido caseiro	16
Sabão líquido para lavar a louça (na pia)	17
Sabão em pó para máquina lava-louças	18
Líquido desinfetante e secante	19
Líquido desinfetante para uso geral na casa, estofados e roupas de cama	21
Sabão em pó para roupas	22
Sabão líquido para roupas	23
Amaciante para roupas	24
Limpador para o piso	25
Limpador para o banheiro	26



CUIDANDO DA SAÚDE,
DO CORPO
E DO PLANETA

pele do corpo, cabelo, higiene bucal

PELE DO CORPO

Lavagem da Pele (corpo, rosto, mãos e pés)

Opte por **Sabão artesanal com base de Óleos Vegetais, em Barra**. Sem aditivos de Petróleo e Óleo de Palma (na indústria ele é refinado, portanto oxidado, intoxicando o corpo).

Hoje existe uma variedade grande e acessível e sem embalagem plástica ou papel, que você encontra nas lojas.

Sabão de Oliva (Olivenölseife), Sabão de Coco, por exemplo.

Nutrição da Pele

Óleos Vegetais são a melhor pedida pra nutrir a Pele, desde a camada mais superficial à mais profunda.

Óleo de Amêndoas, Óleo de Jojoba, Óleo de Girassol são os mais conhecidos, pois são base para a preparação de produtos que cabem para todos os tipos de pele.

Já que o corpo está em constante mudança, é sempre bacana observar a pele e dar a ela um alimento mais adequado para cada época. Por isso, conheça mais a variedade rica de Óleos Vegetais disponíveis e invista nesse poderoso aliado natural que protege e nutre a pele.

Podemos aliar o Óleo Vegetal com Óleos Essenciais, potencializando seus efeitos nutritivos e curadores.

ESFOLIANTE HIDRATANTE PARA A PELE (corpo, rosto, mãos e pés)

INGREDIENTES

50ml

Óleo de Oliva ou de Girassol
(Oliven- oder Sonnenblumenöl)

50ml

Óleo de Sésamo ou Jojoba
(Sesam- oder Jojobaöl)

50g

Sal Marinho (Meersalz)

150g

Açúcar Demerara

10 gotas

Óleo essencial de Melaleuca

20 gotas

Óleo essencial de Rosa Gerânio

APLICAÇÃO

De maneira suave, massageie o esfoliante na pele 1 ou 2 vezes por semana após lavá-la com sabão neutro.

Se usar no banho, aplique no corpo todo (dos pés ao rosto) já limpo, em movimentos circulares com a pele molhada.

Deixe agir por uns 5 minutos e depois enxagüe a pele.



MANTEIGA CREMOSA • NUTRIÇÃO PARA A PELE (corpo, rosto, mãos e pés)



INGREDIENTES

50ml

Manteiga de Karité (Sheabutter)

50ml

Óleo de Jojoba e/ou Óleo de Amêndoa

5 gotas

Óleo essencial de Melaleuca

20 gotas

Óleo essencial de Gerânio ou Lavanda

5 gotas

Extrato de vitamina E
(antioxidante)

PREPARO

Encha uma vasilha com água quente para derreter a Sheabutter em banho maria.

Quando ela estiver mais líquida acrescente o óleo de jojoba ou de amêndoas, os óleos essenciais e a Vitamina E.

Misture bem e guarde em frasco de vidro escuro, para que as propriedades dos óleos essenciais permaneçam por mais tempo.

CREME DESODORANTE

(axilas)

INGREDIENTES

3 colheres de chá

Óleo de coco

2 colheres de chá

Amido (Speisestärke)

2 colheres de chá (10g)

Bicarbonato de Sódio (Natron)

3 gotas

Óleo essencial de Melaleuca
(Teebaum Ätherischesöl) *

3 gotas

Óleo essencial de Lavanda
(Lavandel Ätherischesöl)

2 gotas

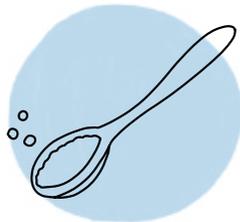
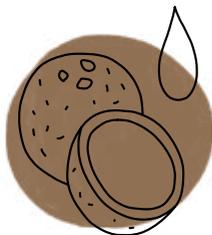
Extrato de vitamina E

PREPARO E APLICAÇÃO

Em uma vasilha ou direto no pote de vidro misture bem todos os ingredientes.

Preferencialmente, guarde em frasco de vidro escuro, para que as propriedades dos óleos essenciais permaneçam por mais tempo.

Para usar, pegue um pouco do creme e aplique sob as axilas.



CABELOS

O Potencial Hidrogeniônico (pH) é a medida de quão ácida ou alcalina uma determinada substância pode ser considerada.

Os valores do pH variam numa escala de 0 a 14:

- entre 0 e 6,9 é Ácido
- 7,0 é chamado Neutro
- acima de 7,0 é Alcalino

O pH dos fios e couro cabeludo fica entre 4,5 e 5,5. Essa acidez **natural** evita o crescimento de fungos e bactérias no couro cabeludo, além de manter as cutículas capilares fechadas e saudáveis.

No entanto, muitos dos produtos utilizados pelas pessoas acabam desequilibrando o pH da região. Uma substância muito alcalina, por exemplo, vai fazer com que as cutículas se abram; por outro lado, os produtos muito ácidos vão fazer com que se contraiam.

Lavagem da Cabeça

Para **limpar os fios e couro cabeludo** do excesso de oleosidade, poeira e poluição **sem ressecar** é importante **abandonar** o uso de produtos com **detergentes (Lauril Sulfato de Sódio - SLS)** em sua composição. O detergente agride os fios, por isso, opte por lavar sem danificar.

LAVAGEM DOS FIOS

PARTE 1

SABÃO - ABRIR A CUTÍCULA

Massageie a cabeça com Sabão em barra ou líquido para Cabelos com base de 100% Óleos vegetais. Evite sulfatos na fórmula.

- Enxagüe com água corrente.

PARTE 2

RINSE - FECHAR A CUTÍCULA

Aplique 100-200ml do Rinse na cabeça, massageando por uns 2 minutos.

Amasse os fios para tirar o excesso da solução e seque como desejar.

Não é necessário enxaguar.

RINSE • INGREDIENTES E PREPARO

900 ml

Água

80ml

Vinagre de Maçã (Apfelessig)

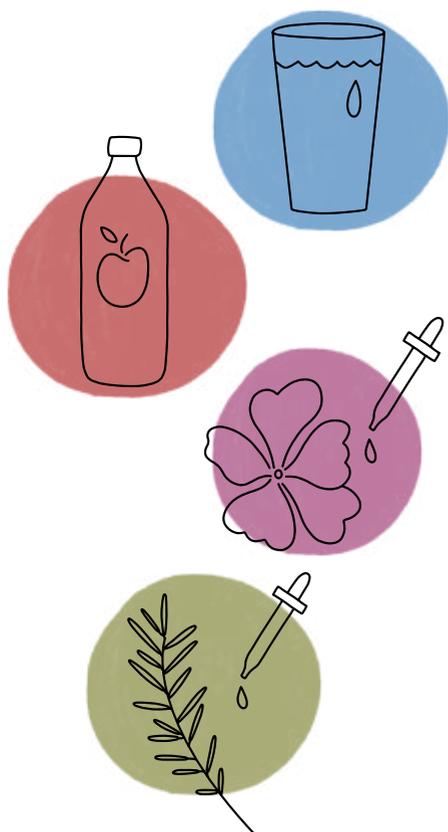
10 gotas

Óleo essencial de Alecrim

10 gotas

Óleo essencial de Gerânio ou Lavanda

Em uma garrafa misture bem os óleos essenciais com o vinagre. Depois acrescente a água e agite.



HIGIENE BUCAL

CREME DENTAL

limpeza e saúde bucal

INGREDIENTES

frasco de vidro escuro com tampa

5 colheres de sopa

Óleo de coco

3 colheres de sopa

Bicarbonato de Sódio

1/2 colher de café

Cúrcuma em Pó (Kurkuma pulver)
- opcional

1/2 colher de café

Xylitol Puro (Birkenzucker pulver) -
opcional (sabor adocicado)

3 gotas

Óleo essencial de Melaleuca
(Teebaum Ätherischesöl)

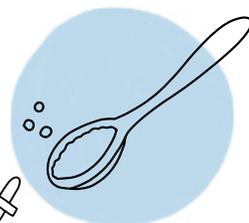
10 gotas

Óleo essencial de Mentha
(Pfefferminze Ätherischesöl)

PREPARO E APLICAÇÃO

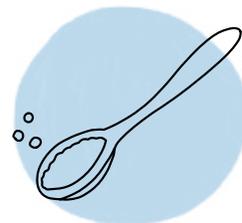
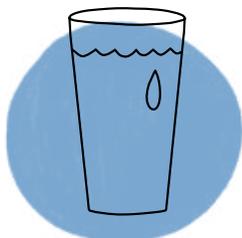
Misture bem todos os ingredientes dentro de um frasco de vidro.

Para usar, basta colocar uma pequena quantidade sobre a escova de dentes seca e escová-los.



ENXAGUANTE BUCAL

prevenção contra Cáries e Mal-hálito



INGREDIENTES

500ml

Água morna (Wasser)

1 Colheres de sopa (20g)

Xylitol Puro (Birkenzucker pulver) - opcional (sabor adocicado)

2 Colheres de chá (10g)

Bicarbonato de Sódio

10 gotas

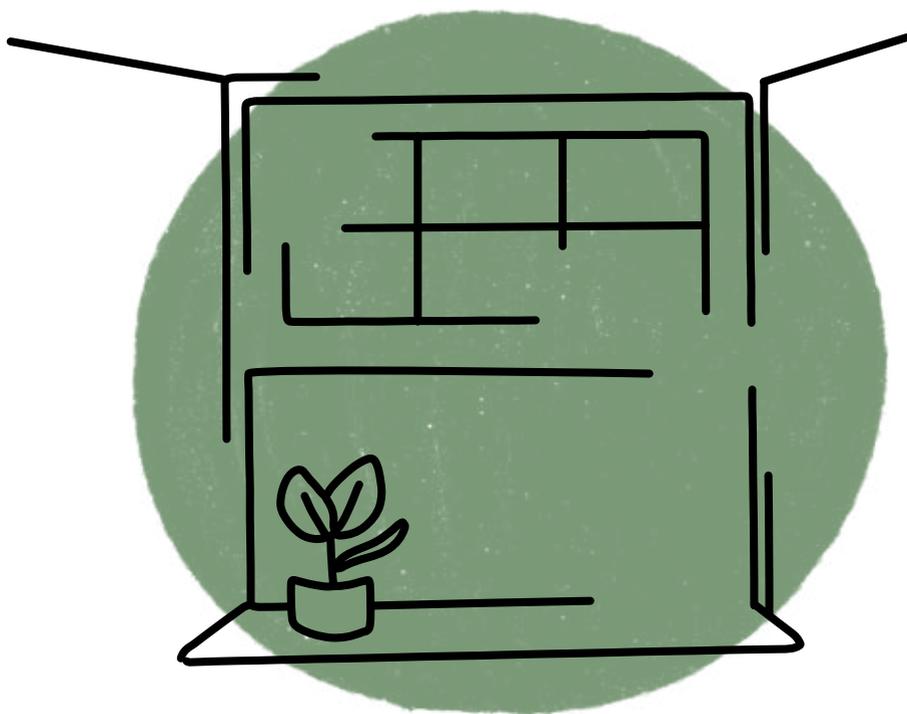
Óleo essencial de Mentha (Pfefferminze Ätherischesöl)

APLICAÇÃO

Após a escovação, faça bochecho com esta solução, 01 gole (50ml).

Faça pela Manhã e Antes de Dormir,

- Armazenar a solução em garrafa de vidro na geladeira e utilize por até 3 dias.



CUIDANDO DA SAÚDE
DO CORPO E DO
PLANETA

**Preparados para
a Higiene de nossa Casa**

INGREDIENTES PARA PREPARADOS GERAIS

Bicarbonato de Sódio (Natron)

Sal. auxilia na redução de alcalinidade e acidez, neutralizando o meio para o mais próximo de um pH 7

Carbonato de Sódio (Waschsoda)

Sal mais potente. auxilia na redução de alcalinidade e acidez, neutralizando o meio para o mais próximo de um pH 7

Ácido Cítrico (Zitronesäure)

PH baixo (3-4)

Vinagre de Álcool / Maçã (Tafel / Apfelessig)

Ácido, PH baixo (2,5-4,0)

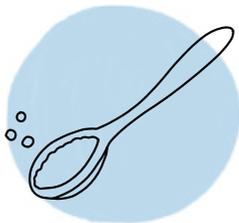
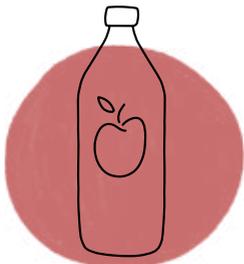
Álcool

75-99% (Isopropylalkohol/Reinigungsalkohol)

Sabão Natural Neutro

100% óleos vegetais

ISENTO DE: gordura animal, óleo de Palma, derivados do Petróleo, aditivos tóxicos.



SABÃO NEUTRO LÍQUIDO

INGREDIENTES

2 litros

Água fervida

100g

Sabão neutro natural
(Kernseife)



PREPARO E USO

Corte o sabão em cubinhos ou rale. Coloque em uma panela com 1 litro de água fervente, para que o sabão se dissolva por completo.

Misture bem e deixe esfriar.

Acrescente o restante da água fria e misture bastante.

Despeje em garrafas e feche com tampa para guardar.

Caso fique muito espesso, acrescente mais 0,5 à 1 litro de água.

Agite a garrafa antes de usar para o líquido ficar homogêneo.

SABÃO LÍQUIDO PARA LAVAR A LOUÇA (NA PIA)

INGREDIENTES

frasco com dosador

50ml

Água filtrada ou Destilada

250ml

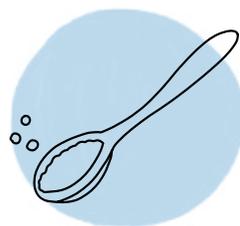
Sabão Neutro Líquido
(receita da página 16)

2 colheres de chá

Bicarbonato de Sódio (Natron)

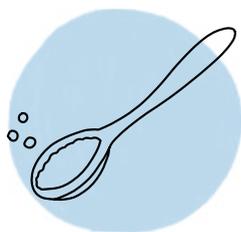
PREPARO E USO

Misture bem todos is ingredientes
e agite sempre antes de usar.



SABÃO EM PÓ

máquina lava-louças



INGREDIENTES

250g

Bicarbonato de Sódio (Natron)

50g

Sabão neutro ralado
(Seifenflocken)

200g

Ácido Cítrico em pó
(Zitronensäure pulver)

PREPARO E USO

Misture bem todos os ingredientes com um mixer até ficar um pó homogêneo.

Moldar pequenos cubos (fôrma de gelo), coloque no freezer por 30 min. para bloquear a efervescência. Retire e armazene em pote fechado

Dosagem por lavagem:

1 cubo (8g)

LÍQUIDO DESINFETANTE E SECANTE

máquina lava-louças

RECEITA 01

INGREDIENTES

200ml

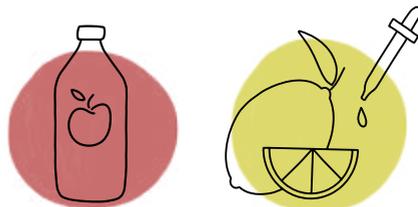
Vinagre branco

5 gotas

Óleo Essencial Laranja

PREPARO E USO

Coloque a solução diretamente no reservatório "Klarspüler" da máquina, sempre que necessário.



RECEITA 02

INGREDIENTES

500ml

Água destilada

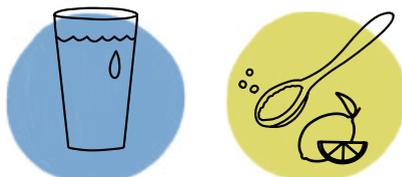
3 colheres e sopa (60g)

Ácido Cítrico em pó
(Zitronesäure pulver)

PREPARO E USO

Misture os ingredientes, agite e guarde em uma garrafa de vidro.

Coloque a solução diretamente no reservatório "Klarspüler" da máquina, sempre que necessário.



LIMPADOR PARA USO GERAL (BANCADA / VIDRO)

INGREDIENTES

frasco de vidro com borrifador

100ml

Água filtrada ou Destilada

100ml

Vinagre branco

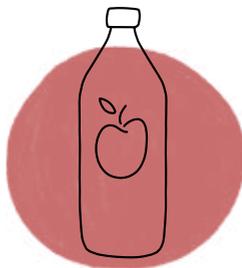
10 gotas

Óleo Essencial de Lavanda ou Cítrico
ou Eucalipto

PREPARO E USO

Misture tudo e agite antes de usar. Aplique com pano e seque.

Não usar em pedras naturais.
(opte pelo líquido desinfetante
com álcool - receita a seguir)



LÍQUIDO DESINFETANTE PARA USO GERAL NA CASA, ESTOFADOS E ROUPAS DE CAMA

INGREDIENTES

**frasco escuro de vidro com
borrifador**

20ml

Água filtrada ou Destilada

100ml

Álcool Isopropanol 70-99%

1 colher de Chá (5g)

Bicarbonato de Sódio

5 gotas

Óleo Essencial de Melaleuca ou
Alecrim

5 gotas

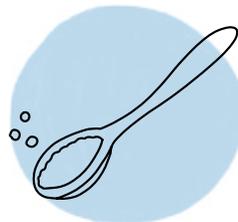
Óleo Essencial de Lavanda, Cítrico ou
Eucalipto

PREPARO E USO

Misture tudo e agite antes de usar.

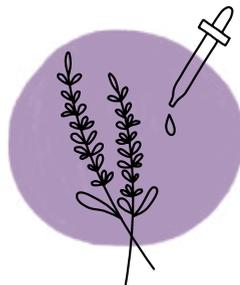
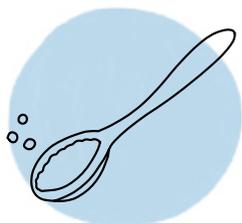
Sugiro deixar um Frasco em cada
cômodo da casa e banheiros.

Desinfeta superfícies (assento de
vaso sanitários, área de banho, etc),
tira o mal cheiro de ambientes,
anti-bactericida, anti-fúngico, anti-
ácaros e não polui o ar com gases
tóxicos.



SABÃO PARA ROUPAS EM PÓ

armazenar em pote



INGREDIENTES

200g

Carbonato de Sódio
(Waschsoda)

100g

Bicarbonato de Sódio
(Natron)

100g

Sabão neutro natural ralado
(Kernseife)

10 gotas

Óleo Essencial de Lavanda ou
Cítrico

PREPARO E USO

Misture bem todos os ingredientes
em pote com tampa.

Dosagem por lavagem:

1 colher de sopa (20g)

*** para roupas brancas:**

acrescente a cada Lavagem **01 colher
de sopa de Ácido Cítrico em pó**
(Zitronesäure)

**** NÃO USE para roupas
delicadas: Lã ou Seda**

SABÃO LÍQUIDO PARA ROUPAS DELICADAS

armazenar em garrafa

INGREDIENTES

10 Colheres de Sopa (200g)

Bicarbonato Sódio (Natron)

50g

Sabão neutro natural ralado
(Kernseife)

3 litros

Água fervida e quente

10 gotas

Óleo Essencial de Lavanda ou
Citríco

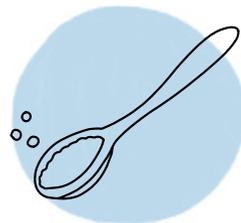
PREPARO E USO

Ralar o sabão e diluir em 1,5 litro de água quente e acrescentar o Bicarbonato de sódio

Deixe descansar por 2 horas e misture o restante da água, misture bem e aguarde 24 horas para usar.

(A consistência você controla com mais ou menos água.)

Dosagem por lavagem: 150-200ml



AMACIANTE PARA ROUPAS

armazenar em garrafa

OPÇÃO 1

INGREDIENTES

400ml
Água

300ml
Vinagre Branco (acidez: 10%)

10 gotas
Óleo Essencial de Lavanda ou
Citríco



MODO DE USAR

Dosagem por lavagem: 60ml

OPÇÃO 2

INGREDIENTES

750ml
Água

2 colheres de sopa (40g)
Ácido Cítrico em pó
(Zitronesäure pulver)

10 gotas
Óleo Essencial Cítrico

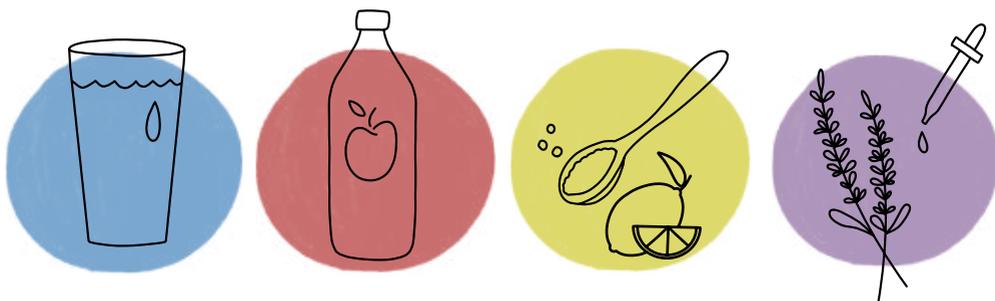


MODO DE USAR

Dosagem por lavagem: 60ml

LIMPADOR PARA O PISO

cerâmica / madeira opaca



INGREDIENTES

800ml

Água Morna

200ml

Vinagre branco

5 gotas

Óleo Essencial de Lavanda ou
Cítrico

5 gotas

Óleo Essencial de Eucalipto

PREPARO E USO

Misture tudo em um balde e aplique com pano úmido nas superfícies.

LIMPADOR DE BANHEIRO

(área do banho / vaso sanitário)

INGREDIENTES

500ml

Água morna

200ml

Vinagre branco

1 Colher de Sopa (20g)

Bicarbonato de Sódio (Natron)

1 Colher de Sopa (20g)

Ácido Cítrico (Zitronesäure)

1 Colher de Sopa (20g)

Sabão Neutro Líquido
(página 16)

5 gotas

Óleo Essencial de Lavanda ou
Cítrico

5 gotas

Óleo Essencial de Eucalipto

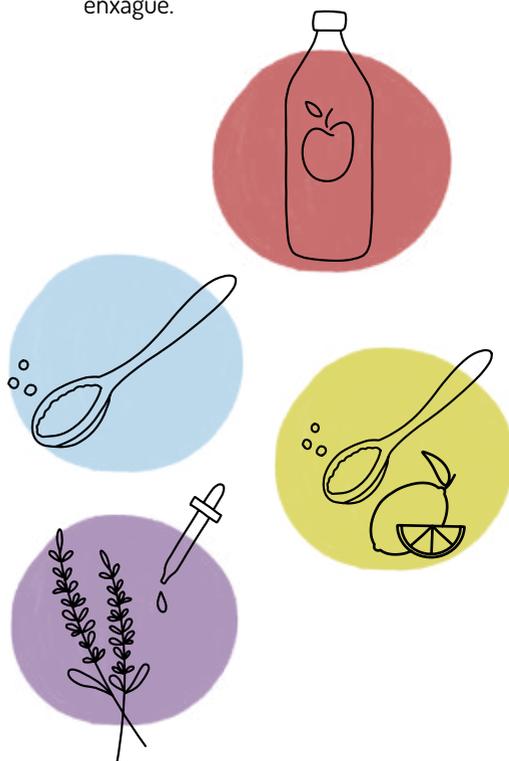
PREPARO E USO

Em garrafa com borrifador junte o vinagre e óleos essenciais. Misture bem.

Depois acrescente os demais ingredientes. até diluir bem.

Aplique e esfregue a superfície.

Deixe agir por uns 5 minutos e enxagüe.





Sites recomendados com receitas e informações sobre ingredientes e suas propriedades, indicações e contra indicações:

EM ALEMÃO

Smarticular

www.smarticular.net

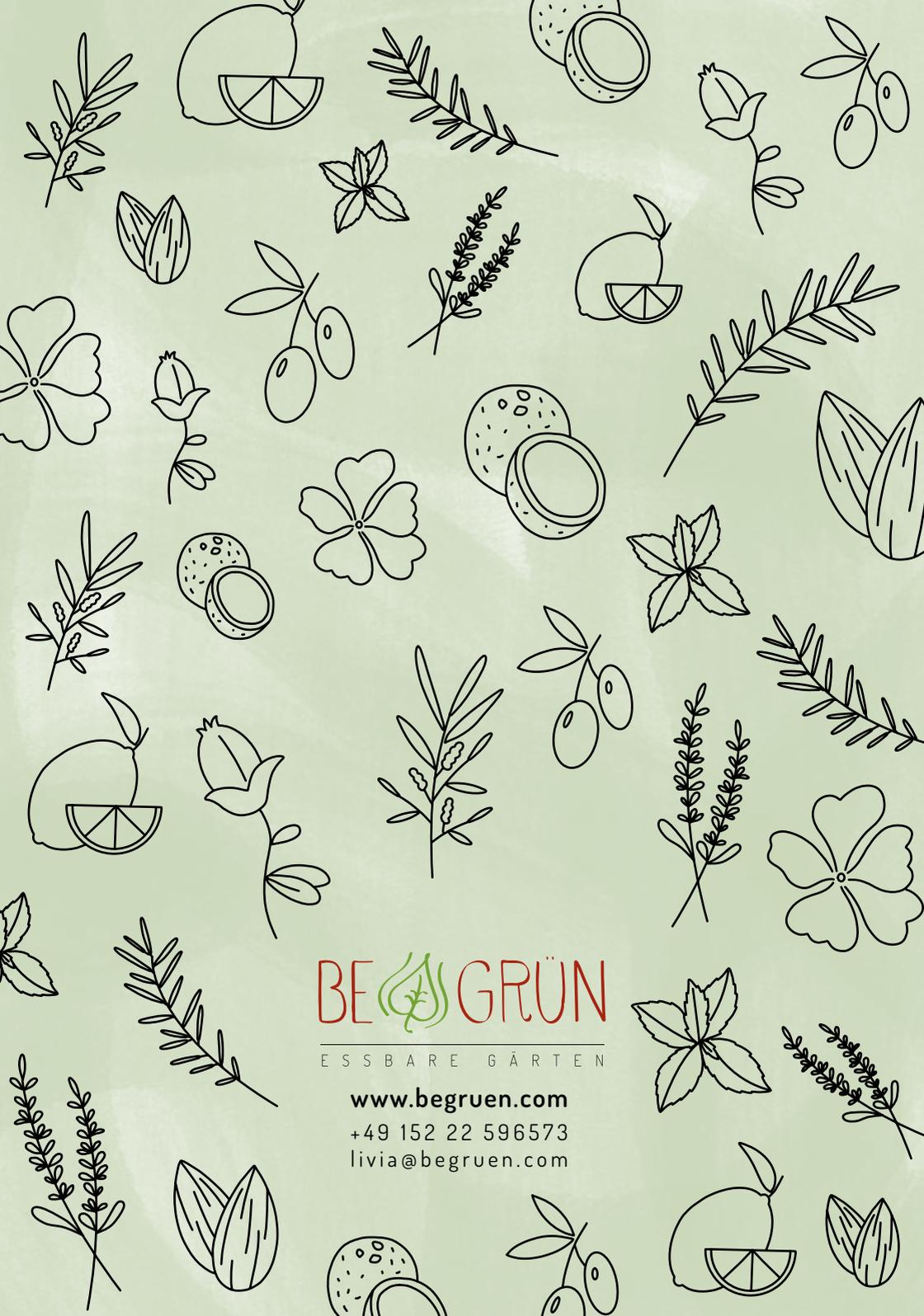
EM PORTUGUÊS

ECycle

www.ecycle.com.br

GreenMe

www.greenme.com.br



BE GRÜN

ESSBARE GÄRTEN

www.begruen.com

+49 152 22 596573

livia@begruen.com