

## EM REVISTA

POR AMARILIS LAGE

**A** gaúcha Tatiana Rodrigues teve uma conjuntivite, quando tinha 12 anos. Sua mãe agendou a consulta com um oftalmologista que era (elas não sabiam) iridólogo, ou seja, quem estuda a íris para detectar o que vai mal no corpo. Durante o exame, Rodrigues ouviu perguntas inesperadas. “E esse intestino?” Sim, ela tinha constipação desde criança. “E esse pulso?” Sim, ela tinha tendinite. Surpresa, saiu do consultório com a receita de um colírio e uma lista dos itens que deveria cortar da alimentação: açúcar, farinha e carne.

Disposta a seguir as orientações ao pé

## Como os brasileiros substituem os produtos industrializados pelos caseiros

da letra, ela conta que não era fácil encontrar produtos ou locais que atendessem suas escolhas — tampouco pessoas com quem compartilhar informações. Tatiana chegou aos 15 anos com 38kg, deficiência de vitamina B12 e diagnóstico de depressão. Quando entrou na universidade, se rendeu e voltou a se alimentar sem grandes cuidados. A preocupação com a comida só retornou mais de 20 anos depois, quando ela engravidou e decidiu

adotar uma vida mais saudável.

Dessa vez, no entanto, foi bem mais fácil encontrar nas prateleiras opções antes raras como chia, quinoa, linhaça e óleo de coco. Na internet, uma busca rápida exhibe tanto receitas sem glúten quanto tutoriais para quem quer fazer os próprios cosméticos. Os pães caseiros de Tatiana despertaram tanto interesse que ela deixou o emprego como professora para se dedicar à cozinha. A relação entre alimenta-

ção, saúde, meio ambiente e cadeia produtiva estava na pauta do dia, estimulando muita gente a questionar o excesso de remédios e a segurança dos cosméticos.

A pesquisadora Denise Bernuzzi de Sant’Anna, especialista em história do corpo, explica que hoje temos muito mais informações sobre nós mesmos do que nossos antepassados. Sabemos nosso tipo de pele e percentual de gordura, fazemos testes para identificar alergia e podemos acompanhar a oscilação de peso ou a pressão arterial. Mais atentos ao próprio corpo, também começamos a relacionar doenças ao consumo de certos alimentos. Isso gerou um receio em relação aos itens industrializados, geralmente ricos em açúcar, sódio, corantes e conservantes.

# FABRICAÇÃO CASEIRA



### Cosmético próprio

► Fernanda Mallman, 37, está entre os adeptos do conceito. Seu interesse despontou em 2012, e logo ela já estava fazendo sabonetes em casa. A primeira receita veio de um livro. Outras foram aprendidas via Facebook e vídeos no YouTube. E Mallman, que se definia como a “rainha dos cremes”, viu seu arsenal ser reduzido a sabonete, desodorante, xampu sólido e condicionador — tudo caseiro. Ela acabou deixando a carreira no direito e transformou o hobby em negócio em 2014, quando criou a loja Fefa Pimenta.

Muitos de seus clientes, diz, a procuram depois de passar por alguma doença. “As pesquisas sobre a relação entre cosméticos e saúde divergem muito; quando há algo duvidoso, eu não uso”, afirma. Por isso, riscou de sua lista fragrâncias sintéticas, sulfatantes (“por ser poluente e impactar a vida marinha”) e parabenos, usados como conservantes.

### Condicionador capilar natural

#### Ingredientes

100ml de chá de capim-limão (temperatura ambiente ou resfriado)  
20ml de vinagre de maçã ou de arroz  
10ml de melado de cana  
5 gotas de óleo essencial de patchouli  
3 gotas de óleo essencial de gerânio

#### Como fazer

Dilua os óleos essenciais no vinagre. Em seguida, dilua o melado de cana no chá. Misture tudo. Após o uso do xampu, aplique esse condicionador nos fios, antes do último enxágue. O ideal é usar um xampu natural para que o resultado seja mais eficiente.



### Óleo cicatrizante pós-barba

#### Ingredientes

20ml de óleo vegetal de coco (pode ser coco da praia, babaçu ou palmiste)  
10ml de óleo vegetal de praxai  
4 gotas de óleo essencial de sândalo  
3 gotas de óleo essencial de cipreste  
2 gotas de óleo essencial de café verde  
1 gota de óleo essencial de hortelã verde

#### Como fazer

Em um recipiente higienizado, adicione os dois óleos vegetais e, em seguida, as gotinhas dos óleos essenciais. O óleo vegetal de coco é anti-inflamatório; o óleo de praxai, com propriedades umectantes, é usado no tratamento de manchas na pele. Já os óleos essenciais têm propriedades antissépticas e cicatrizantes, além de um envolvente perfume de sândalo. Basta usar duas gotinhas: espalhe nas mãos e aplique no rosto, massageando até a pele absorver.

### Consumo consciente

► A preocupação com a segurança dos cosméticos levou a equipe de Rodrigo Catharino, professor de Farmácia da Unicamp, a fazer um “raio X” de batons, esmaltes e lápis de olho. Foram detectados corante potencialmente tóxico em esmaltes, a ausência de um hidratante previsto no rótulo dos batons e uma alteração de pH nos lápis de olho.

Mas os produtos naturais, ele explica, também não são isentos de riscos, já que não costumam passar sequer pelos testes de segurança exigidos na indústria: “Nada nos impede de fazer análises também nesses produtos para verificar o que ocorre com um ativo natural quando é processado, se ele vira algo tóxico ou não.” Esse tipo de preocupação é mais comum entre os consumidores da Europa, diz Bruno Maletta, diretor da Consumoteca — consultoria especializada no consumidor brasileiro.