

## Rede Fitovida

Site: [www.redefitovida.org.br](http://www.redefitovida.org.br)

Face book: [redefitovida](https://www.facebook.com/redefitovida)

E-mail: [redefitovida@yahoo.com.br](mailto:rededefitovida@yahoo.com.br)

Telefone: 021 3663-2413

Telefone Celular: 021 9727-5381

## Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida

O Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida está funcionando para atender a comunidade e aos grupos da Rede Fitovida. As oficinas estão sendo agendadas. Venha você também conhecer este Espaço e desfrutar destes conhecimentos tão importante para a nossa cultura.



## SABONETE MEDICINAL

### SABONETE DE MEL E PRÓPOLIS

#### Ingredientes

1 Kg de glicerina  
70 ml de Mel  
30 ml de Lauril  
20 Gotas de Própolis

#### MODO DE PREPARAR

Derreter a glicerina em banho-maria, depois de 3 minutos adicionar o Mel e o Própolis, e em seguida o Lauril. Mexer bem. Despejar na forma, deixar secar

### SABÃO DE PITEIRA

1 Kg de sabão de coco Ruth  
50 Gr de cera de abelha  
100 ml de glicerina  
300 Gr de folhas de piteira (pita)

#### MODO DE PREPARAR

Fazer o sumo da piteira com menos água possível. Na panela colocar o sabão picado, a glicerina, a cera de abelha e o sumo da piteira. Mexer em fogo brando até dar o ponto. Modelar e rotular.

### SABONETE DE ARGILA

#### Ingredientes

1 Kg de glicerina  
100Gr. de argila  
30 ml de Lauril

#### MODO DE PREPARAR

Derreter a glicerina em banho-maria, depois coloque a argila e mexa bem.

Em seguida coloque o Lauril e mexa mais um pouco. Despejar na forma e deixar secar por uma hora e desenformar. Embalar após três horas

### SAÚDE DOS PÉS

#### Ingredientes:

01 kg de base de glicerina  
Essências de eucalipto, menta e limão  
Corante na cor verde

#### Modo de fazer:

Derreter a glicerina em banho-maria. Colocar algumas gotas de cada essência e algumas gotas de corante. Misturar bem, barrifar álcool de cereais. Colocar na forma e deixar esfriar, secando naturalmente. Desinformar e embalar.



## SABONETE MEDICINAL

### SABONETE PÓS SOL

#### Ingredientes:

01 kg de base de glicerina  
Essências de sua preferência  
Óleo de urucum e girassol

#### Modo de fazer:

Derreter a glicerina em banho-maria. Acrescentar o óleo de girassol e o óleo de urucum. Mexer até que os óleos incorporem bem. Deixar amornar e coloque a essência de sua preferência. Despeje nas formas e deixe esfriar, secando naturalmente. Desinformar e embalar.

### SABONETE DE ARGILA VERDE

#### Ingredientes:

01 kg de base glicerinada branca  
100gr de argila verde  
100ml de extrato de hamamélis

#### Modo de fazer:

Derreter a glicerina em banho-maria. Depois de 03 minutos adicionar a argila mexendo até homogeneizar. Coloque o extrato de hamamélis o outro que tiver, mexer bem até incorporar. Despeje nas formas e deixe secar naturalmente. Desinformar e embalar.



## SABÃO DE ERVAS MEDICINAIS

### Ingredientes:

02 kg de sabão de coco Ruth

200gr de ervas (erva de bicho, aroeira, melão de são Caetano, carobinha, boldo, saião, arnica, arruda, tansagem...)

500ml de água

### Modo de fazer:

Fazer o sumo das ervas com a água triturando no liquidificador e coar. Na panela colocar o sabão picado e o sumo das ervas. Mexer em fogo brando até dar ponto. Despejar num tabuleiro, deixar secar, cortar em pedaços e embalar.



## SABÃO CASEIRO

### Sabão Pastoso

#### Ingredientes:

01 copo de cloro

01 copo de álcool

400gr de soda cáustica escama Amália

03 litros de óleo usado

600ml de água

#### Modo de preparar:

Numa embalagem de 01 litro coloque o cloro, o álcool e completamente o restante do litro com água. Leve ao fogo e retire antes de ferver.

Num balde plástico coloque a soda e despeje a mistura da água quente. Deixe derreter a soda, sem mexer por cinco minutos. Em seguida, despeje o óleo e mexa bem, de vez em quando, até engrossar, usando uma colher de pau de cabo comprido. Aí é só despejar em embalagens pequenas, ou tabuleiro forrado com plástico, deixando endurecer por 24 horas, depois cortar os tabletes.

### SABÃO EM BARRA

#### Ingredientes:

01 kg de soda caustica

01 litro de água bem quente

01 copo de sabão em pó OMO

04 lt de óleo usado

01 copo de cloro

#### Modo de fazer:

Colocar a soda num balde ou bacia de plástico, despejar a água quente sobre a soda aos poucos tomando cuidado com o vapor que se forma. Numa vasilha à parte dissolver o sabão em pó com o restante da água, juntar o cloro. Misturar com uma pá de madeira com o cabo bem comprido. Despejar o óleo, sendo 01 litro de cada vez, misturar até formar um mingau. Despejar num tabuleiro de plástico, guardar em lugar seguro longe de crianças e animais. Quando o sabão estiver firme cortar em pedaços e deixar secar mais. Usar depois de 15 dias.

## Xampu para Piolho

### Ingredientes

01 maço de arruda,  
10 folhas de boldo,  
01 maço de folhas de Melão de São Caetano,  
01 folha de confrei,  
100 gramas de sabão de coco da marca Rute  
500 ml de água.

### Modo de preparo

Bater as folhas no liquidificador com a água e coar.

Derrete o sabão de coco em fogo baixo. Misturar suco no sabão derretido. Deixar ferver, apagar o fogo e deixar esfriar para guardar.

Como usar: Lavar a cabeça 2 vezes por semana até eliminar o piolho.



## OFICINAS NO PONTO DE CULTURA



**"REDE FITOVIDA RESGATANDO  
RAÍZES ATRAVÉS DA VIDA."**

Nesta Edição Especial do Boletim Fitoteia o tema principal são as receitas de Sabonetes praticadas pelos grupos comunitários e referências culturais articulados a Rede Fitovida. É importante que cada um de nós com acesso a este Boletim, possa continuar assumindo o compromisso de ser instrumento de comunicação, multiplicando sempre as informações para que todos os integrantes desta rede tomem conhecimento das informações. Proporcionando que esta grande Teia continue tecendo dia a dia a construção desta história perpetuando o conhecimento tradicional das plantas medicinais e a valorização de suas referências culturais.

**"A VOZ  
DE  
NOSSAS  
AVÓS  
LEM-  
BRANDO  
A DA  
SUA  
AVÓ."**

**Nesta edição:**

Sabonete medicinal	2
Sabonete medicinal	3
Sabão de ervas	4
Sabão caseiro	5
Xampu para piolho	6
Ponto de Cultura	7
Ponto de Cultura	8