



# **COSMÉTICOS VEGANOS PARA FAZER EM CASA**

**AUTOCUIDADO &  
AUTOSSUFICIÊNCIA**

**MANA VEGANA**

# MENU

04	O futuro	39	Hidratante
06	O que é veganismo	40	Repelente
09	Autocuidado e autossuficiência	41	Pomada cicatrizante
11	O ritual	44	Casa
14	Ingredientes	44	Desinfetante
24	Receitas	45	Spray de ambiente
25	Cabelo	46	Pets e Plantas
27	Xampu, condicionador e hidratação	47	Antipulgas e pomada
30	Corpo	49	Repelente para plantas
32	Desodorante	50	Extrações
37	Pasta de dente	54	Embalagens

# INTRO

Faz alguns anos decidi produzir meus próprios cosméticos.

Depois de um tempo passei a vendê-los e agora quero compartilhar o que aprendi nesse livro de receitas.

A ideia é que qualquer pessoa consiga fazer, com ingredientes veganos, baratos, que vendem em qualquer mercado e que funcionam de verdade.

Teste para ver e sentir!

Espero que goste das propostas e receitas deste livro e que ele possa te ajudar em muitas coisas.

Obrigada por confiar em mim.

Qualquer dúvida, sugestão, comentário ou mensagem que quiser enviar, fale com Mana Vegana sem hesitar!

MANA VEGANA  
falecommanavegana@gmail.com

# O FUTURO

**O ano é 2020 e fomos obrigados a ficar em casa por conta de uma pandemia do novo coronavírus, a COVID19, que se espalha rapidamente.**

Essas são as terríveis circunstâncias que nos trazem à este livrinho e à necessidade dele existir.

Além de precisarmos ficar em casa para diminuir o contágio, existe concomitantemente, uma crise econômica grave acontecendo e portanto esse é mais um motivo para aprendermos a fazer nossos produtos de uso básico.

Mas, este conhecimento é atemporal e mais do que isso, necessário!

O futuro tem um pouco de passado também: precisamos resgatar nossas raízes, nossos saberes ancestrais e nossas habilidades que pareciam perdidas.

Vamos aproveitar as profundas mudanças no mundo para mudarmos a nós mesmos.

Vem comigo!

# EM CASA

**Mudamos a forma que habitamos nossa casa.**

**Ficar em casa;**

**Fazer em casa;**

**Trabalhar de casa;**

**E o próprio conceito de casa ganham novos significados.**

A crise sanitária atual também mostra que precisamos cuidar melhor da nossa casa compartilhada - que é este planeta.

Precisamos repensar a limpeza, o consumo, o consumo de animais, nossa acumulação e nosso descaso com a saúde do planeta.

Para isso, produzir os próprios itens de higiene, reduzir o lixo, comprar menos e fazer mais é uma das coisas que podemos realizar aqui e agora.

E diminuirmos o consumo de produtos de origem animal ou fruto da exploração desenfreada de outras espécies.

Muito tem se falado sobre a crise ambiental e parece que nossa geração precisa agir urgentemente ou deixaremos um legado árido e poluído para nossos filhos e netos.

Que possamos deixar receitas melhores para quem virá depois de nós. Bora mudar o mundo um pouquinho por vez?

# VEGANO = SEM NADA DE ORIGEM ANIMAL E/OU FRUTO DA SUA EXPLORAÇÃO

O veganismo não é uma dieta da moda.

**O veganismo é uma postura política pela liberdade animal.**

Veganismo engloba diversas áreas da vida e não somente o prato.

O veganismo que quero falar neste livro é sobre beleza, cosmética e saúde veganas.

Ser vegano significa questionar constantemente o uso e o excesso de produtos animais, derivados de animais e testados em animais.

Caso você esteja considerando o veganismo lembre-se que nenhuma mudança é do dia para a noite e o processo faz parte do se tornar vegano.

O veganismo não pode mais ser parado, ele já ganhou tração e força no novo mundo e veio para ficar.

As receitas deste livro são todas veganas. E mais do que isso são caseiras, fáceis e baratas.

Pois o veganismo que prego aqui é o veganismo acessível para todas as pessoas de todas as classes sociais, cores e valores.

Se o veganismo não for libertador também para os animais humanos, de nada adianta. Por isso, tem que ser desmistificado como algo elitizado, caro e de difícil acesso.

Veganismo deve ser para todes.

A ideia principal desse livro é mostrar como poucos ingredientes sem nada de origem animal podem se transformar em incríveis produtos para a sua rotina, sua beleza, sua saúde, a saúde do planeta e dos animais.

Bora!

**VEGANISMO  
COMO UMA DAS  
ATITUDES PARA  
TRANSFORMAR  
O MUNDO  
&  
PRODUZIR OS  
PRÓPRIOS PRODUTOS  
TAMBÉM**

**POR QUE  
FAZER  
EM CASA?  
É BARATO,  
FÁCIL &  
EFICIENTE!**



# AUTO CUIDADO & AUTOS SUFICIÊNCIA

Dois conceitos que podem ser extremamente libertadores e transformadores.

Autocuidado significa cuidar de si mesmo. Praticar o amor próprio e o zelo pelo seu corpo físico, mental e espiritual. Autocuidado é não depender do outro para se cuidar. Autocuidado é algo que você pode e deve fazer aqui e agora e onde estiver, para sempre.

Autossuficiência é uma das chaves que abre a porta para a saída do sistema capitalista injusto em que vivemos. É não se dobrar ao que ditam para o seu consumo. É não depender de empresas que destróem o meio ambiente. É conquistar e cultivar autonomia.

Claro que o animal humano é colaborativo e devemos agir em conjunto, mas repensando nossa forma de interagir.

Além de produzir, consuma de produtores locais e familiares.

Ambos os conceitos são processos.  
Curta a jornada!