

PEQUENO MANUAL DE
LIMPEZA AGROECOLÓGICA
FÍSICA E ENERGÉTICA
DE AMBIENTES



FICHA TÉCNICA

Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul – PACS
Rua Henrique Valadares, 23, sala 504
Centro, Rio de Janeiro

www.pacs.org.br



Organização e Edição:

Ana Luisa Queiroz e Carolina Alves

Redação:

Clara Fagundes e Janaína Santos

Projeto gráfico e ilustrações:

Juliana Montenegro

Revisão:

Natália Monteiro

Apoio:

Karoline Kina e Yasmin Bitencourt

Brasil, 2022

INTRODUÇÃO	01
ORIENTAÇÕES GERAIS	09
RECEITAS	12
1) TINTURA MÃE PARA DESINFETANTE LUA	12
2) AMACIANTE PARA ROUPA	16
3) DESINFETANTE E AMACIANTE SOL	20
4) DESINFETANTE MULTIUSO	24
5) SABÃO LÍQUIDO	26
6) SABÃO LÍQUIDO PARA AS MÃOS	30
7) PÓ DE LIMPEZA PESADA	32
8) BASTÃO DEFUMADOR (LIMPEZA ENERGÉTICA)	34
9) A VASSOURA DA BRUXA	38
10) BANHOS DE ERVAS	39



PEQUENO MANUAL DE LIMPEZA AGROECOLÓGICA FÍSICA E ENERGÉTICA DE AMBIENTES



Falar de limpeza é falar de cuidado. E quando o que usamos para limpar nossas casas acaba poluindo a terra, as águas e nossos corpos? E se pudéssemos ter mais autocuidado e autonomia na produção dos materiais que usamos, e uma divisão mais justa do trabalho do cuidado? Nesse zine, trazemos essas e outras reflexões para que possamos ampliar nossa consciência coletivamente e repensar nossas práticas, através de uma tarefa tão comum e cotidiana, como a limpeza de nossas casas e corpos. Nossa proposta é pensar enquanto agimos, elaborando produtos de limpeza biodegradáveis e artesanais, com todo cuidado e atenção que merecem “os templos” onde passamos mais tempo das nossas vidas: nosso corpo e o ambiente em que habitamos.

Aqui encontramos receitas, fruto de conhecimentos adquiridos em cursos que partilhamos e agregamos com nossas próprias vivências de uso, princípios ambientais, experiência de comercialização dos produtos, de oficinas realizadas e do resgate ancestral realizado pelas funda-

doras das Alquimias da Terra. Esse material é fruto do curso “Faxina Agroecológica”, realizado pelas Alquimias a convite do Instituto Políticas Alternativas para o Cone Sul (Pacs) junto ao GT Mulheres da Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro (AARJ), em dezembro de 2021. A experiência de partilha com as mulheres foi tão rica que resolvemos partilhar com todes vocês, não apenas as receitas, mas também os nossos princípios, que foram e continuam sendo construídos ao longo da caminhada alquimista! Nessa parceria, buscamos fortalecer nossas relações, o autocuidado, o cuidado coletivo e as práticas agroecológicas, em defesa da soberania alimentar, da ampliação da autonomia dos povos e comunidades diante de um modelo de desenvolvimento racista, capitalista e patriarcal. Cuidar de nossas casas, de nossas famílias e de nós mesmas é um ato político. Fazê-lo com autonomia e através de uma divisão justa do trabalho, é revolucionário!



POR QUE PRODUZIR MATERIAIS DE LIMPEZA DE FORMA AGROECOLÓGICA?



A CONEXÃO COM AS PLANTAS – SAÚDE FÍSICA E MENTAL

A utilização das plantas medicinais para preparos de remédios como chás, garrafas, bebidas e outras, é muito antiga. Antes da ampla difusão da indústria de materiais de limpeza, já se utilizava preparados de imersão alcóolica para a limpeza da casa. A limpeza Agroecológica se utiliza, principalmente, das plantas medicinais aromáticas, proporcionando saúde para as pessoas, animais domésticos e meio ambiente como um todo, desde sua formulação até o momento de utilizar os produtos já prontos. Muitas de nós estamos acostumadas com os produtos convencionais, mas o fato é que eles contêm uma série de substâncias tóxicas e prejudiciais para nossa pele e nosso organismo. Muitas mulheres têm inclusive alergias de pele ou respiratórias pelo contato frequente com essas substâncias. Produzir e usar produtos mais naturais e agroecológicos na limpeza, da casa

e do corpo, ajuda a diminuir o nosso contato com esses elementos tóxicos.

Além disso, a relação com as plantas medicinais no momento do feitiço dos produtos constrói um momento de conexão terapêutica, já que a aromaterapia se faz presente nessa prática e traz diferentes benefícios para a saúde.

Pensar a limpeza a partir da agroecologia é caminhar para a harmonia com a Natureza, causando impactos positivos nos lençóis freáticos, rios e florestas. Assim, cada um, na sua casa, agindo localmente e pensando global, do micro para o macro, cuida ao mesmo tempo de si e de todos.

AUTONOMIA

Produzir em casa seus próprios produtos é uma prática de autonomia e autossuficiência que envolve todas as etapas possíveis do ciclo, desde o plantio das ervas até a compostagem dos resíduos sólidos. Independente do espaço disponível, é possível ter em casa plantas medicinais aromáticas para serem utilizadas nos feitiços dos produtos, possibilitando também seu uso nos preparos de medicinas tradicionais caseiras. Além de se utilizar

os resíduos gerados na prática de compostagem ou para adubar diretamente as plantas já existentes na sua casa.

Ao elaborar nossos produtos em casa, também avançamos em nossa autonomia frente às grandes indústrias de produtos de limpeza convencionais, as quais colocam no mercado uma grande variedade de rótulos de produtos, muitas vezes semelhantes, estimulando o consumismo e gerando altas despesas para a renda familiar. A limpeza agroecológica pode ser produzida com insumos e matérias-primas que estão ao nosso alcance, seja no canteiro de casa ou no mercado da esquina, e o melhor: é possível utilizar um mesmo produto para diferentes necessidades.

A autonomia também se expressa de maneira econômica. Quando decidimos produzir não apenas para a gente ou para as pessoas da nossa família, mas também para comercializar, apoiando nossa independência financeira a partir de uma prática saudável e sustentável.



A DIVISÃO JUSTA DO TRABALHO REPRODUTIVO E A LIMPEZA AGROECOLÓGICA PARA TODOS

É importante lembrar que a limpeza da casa faz parte do trabalho doméstico e de cuidados, historicamente feito por mulheres. Chamamos esse trabalho de trabalho reprodutivo porque é ele que garante a reprodução da vida. Sem a alimentação, a cozinha, o cuidado, a limpeza, a vida não se sustenta, não se reproduz. Embora seja uma atividade que beneficia todas as pessoas da casa, vemos que historicamente são as mulheres que ficam responsáveis por esse trabalho em suas casas. Através desse material buscamos incentivar não só a elaboração de produtos que reduzam o impacto negativo em nossa relação com a natureza, mas também que essa tarefa possa ser feita por mais pessoas. Não queremos somar mais uma obrigação doméstica para as mulheres, para isso, apontamos a necessidade de elaborar uma produção de limpeza agroecológica como atividade da qual se gera conhecimento, economia e autonomia financeira para toda e qualquer pessoa.

Também apontamos a importância da participação de todos os membros da família nas atividades de cuidado com os espaços que habitamos. Até as crianças

podem se envolver, ficando responsáveis por atividades de menor risco, mas aprendendo que o cuidado coletivo dos espaços é uma prática fundamental para uma vida saudável e justa. Ressaltamos também que o processo produtivo dos produtos é uma oportunidade de educação ambiental, interação entre todos e de estímulo da criatividade. Por exemplo, as crianças podem ajudar com a colheita das ervas. Já os homens, podem e devem aprender e praticar todas as etapas na mesma medida que as mulheres, contribuindo nos feitos dos produtos e/ou com a própria limpeza do ambiente, também se beneficiando dos produtos e dos aprendizados que a prática permite. A faxina agroecológica pode ser uma oportunidade para essa mudança.

Além de possibilitar a cooperação, uma divisão justa do trabalho reprodutivo, construção do conhecimento, resgate de práticas ancestrais, os produtos podem ainda ser comercializados e agregar como uma renda extra para a família.

Sem mais delongas, vamos à prática?

Mãos nas ervas!





PRODUÇÃO DA LIMPEZA AGROECOLÓGICA – ORIENTAÇÕES GERAIS

INSUMOS/MATERIAIS:

O ideal é que você separe o material específico para a produção das receitas.

- Potes de vidro – você pode reaproveitar os potes de vidro que tenha em casa, mas o ideal é que sejam grandes (de +/- 3L), de boca larga para facilitar a retirada das ervas, além de produzir bastante quantidade de tintura. Dê preferência para aqueles que possuem uma boa vedação.
- Peneira e/ou voal
- Funil
- Caldeirão ou panela com capacidade a partir de 4L

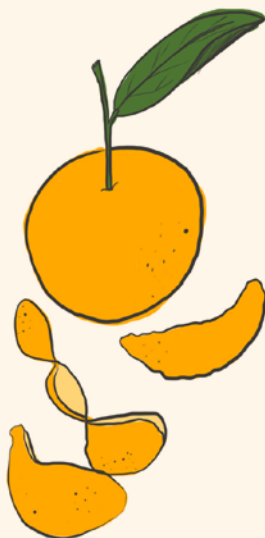


MATÉRIAS-PRIMAS PRINCIPAIS

- Plantas medicinais aromáticas
- Gengibre
- Especiarias
- Cascas de frutas cítricas
- Vinagre de álcool
- Bicarbonato de sódio
- Bucha vegetal
- Cascas de limão
- Sal grosso



Gengibre em bulbo e em pó

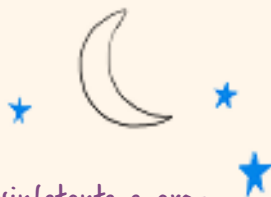


SOBRE AS PLANTAS

- A) Dê prioridade às plantas medicinais que você possui em casa, em seu quintal ou perto de sua casa, assim os preparos ficam mais econômicos também.
- B) Um componente especial para os feitiços é o eucalipto, que possui uma forte ação desinfetante e um cheiro maravilhoso. Sabemos da problemática das plantações de eucalipto para o ambiente, por isso, buscamos colher onde ele já está plantado, como forma de lhe dar mais um uso.
- C) Você pode fazer suas próprias experiências e alquimias misturando as plantas que você preferir, nas proporções que preferir, testando as possibilidades, sentindo as fragrâncias e observando os resultados dos produtos.





1) TINTURA MÃE PARA DESINFETANTE LUA



É um Mix de Ervas com ação desinfetante e aromática. Os principais produtos são produzidos a partir do processo de extração das propriedades aromáticas e desinfetantes que contém as plantas. A tintura-mãe é uma base para o preparo de outras receitas. Sua composição é uma mistura de ervas medicinais aromáticas, cascas de frutas, gengibre e especiarias.




INGREDIENTES:

- Pote de vidro de 3L 
- 3L de álcool 70% 
- Ervas e especiarias sugeridas: eucalipto, manjeriço, cravo, juá, capim limão, citronela, folhas ou cascas de limão e laranja, malva, boldo, gengibre, alfazema, neem, mirra, anis estrelado ou folha, alecrim, louro, e o que mais estiver disponível na sua região, quintal e que você sinta de colocar. É momento de despertar a alquimista que habita em você e despertar a sua intuição e criatividade.

A quantidade de álcool varia de acordo com a capacidade do pote.

Você pode reaproveitar a garrafa de álcool para armazenar a tintura.

MODO DE FAZER:

- Colocar no pote a proporção de 30% de plantas; → Fazemos geralmente no olho e na intuição, é bom para ficar livre e entregue ao momento.
- Quebrar e cortar as folhas com as mãos; → Cortar as folhas com a mão auxilia na liberação dos óleos essenciais presentes nas ervas.
- Colocar o álcool até completar o pote;
- Agitar o pote para misturar bem;
- Colocar uma etiqueta no pote com a data que a tintura foi feita; 
- Deixar o pote no escuro → Por isso chamamos por 7 dias, no mínimo de desinfetante lua. Quanto mais tempo melhor;
- o indicado é agitar a cada 2 dias; (ou todo dia)
- Depois desse tempo, coar e envasar com a ajuda do funil;
- Essas mesmas ervas podem ser reaproveitadas para um novo desinfetante, basta acrescentar o álcool e colocá-las no escuro.

USOS DA TINTURA MÃE:



◇ LIMPEZA GERAL DA CASA

Usar 1 ou 2 tampinhas da garrafa do álcool em meio balde para passar pano na casa.

◇ LIMPEZA PROFUNDA

Seguir a mesma medida acima, adicionar um limão na água e uma pitada de bicarbonato junto, para potencializar ainda mais, especialmente para quem tem animais em casa.

◇ LIMPEZA DO BANHEIRO

Uso direto na pia, no vaso sanitário, no chão, sem necessidade de sabão em pó ou água sanitária, pode usar também o bicarbonato de sódio no sanitário.

DICAS DAS BRUXAS:

- ◇ Em tempos de pandemia, utilize sua tintura-mãe para desinfetar as mãos. Coloque em frascos com spray e presenteie pessoas queridas. Se ficar muito concentrada, você pode diluí-la: 30% de tintura para 70% de álcool, assim ela rende mais.

2) AMACIANTE PARA ROUPA

O Amaciante tem como composição o vinagre, por isso a textura do amaciante natural é bem mais líquida, diferente do convencional. Seu uso como amaciante é muito antigo, sabedoria das avós e bisavós. Pode surgir uma preocupação com o cheiro do vinagre, mas fique tranquila, pois não deixa cheiro, experimente! Essa é mais uma mudança de atitude.



INGREDIENTES:



- Pote de vidro de 3 L.
 - 30% da capacidade do vidro de especiarias e ervas: casca de 2 laranjas, gengibre em pedaços, anis estrelado, casca do limão.
 - 3 L de álcool
 - 3 L de Vinagre de álcool incolor
- Pode variar os ingredientes e colocar o que tiver disponível destes que citamos.

MODO DE FAZER:

- Misturar as ervas e especiarias no pote;
- Colocar o álcool; → Na proporção 30% ervas e 70% álcool
- Misturar e agitar;
- Colocar no escuro por, no mínimo, 8 dias;
- Depois de pronta, misturar 50% da tintura com 50% do Vinagre de álcool;
- Misturar para homogeneizar. → Ela esquenta quando entram em contato.

MODO DE USO:

Pode ser 4 tampinhas em uma máquina cheia.
Use a mesma medida para baldes grandes com roupas.

CURIOSIDADES E SABEDORIAS SOBRE A RECEITA:

- ◊ O vinagre é amaciante, bactericida e antifúngico.
- ◊ O vinagre tira os resíduos das roupas, diferente dos amaciantes convencionais, beneficiando pessoas alérgicas.



DICA DAS BRUXAS



- ◊ Podemos adicionar bicarbonato de sódio na lavagem de roupas brancas, para tirar manchas de roupas brancas, basta deixá-la de molho com o bicarbonato e o vinagre antes da lavagem.
- ◊ Pode usar com parcimônia, não precisa de muito, para perceber que a textura é diferente do convencional, pois estamos lidando com produtos naturais e tudo será uma questão de mudança de hábitos. No início muitas estranhezas, desconfianças e inseguranças podem surgir, mas o convite é para confiar no poder das ervas, após essa fase é só encantamento. E aí vem o efeito reverso, a estranheza será com os convencionais, ficamos com a percepção e sensibilidade mais aguçada e não conseguimos mais usar os produtos industrializados, acredite!!!

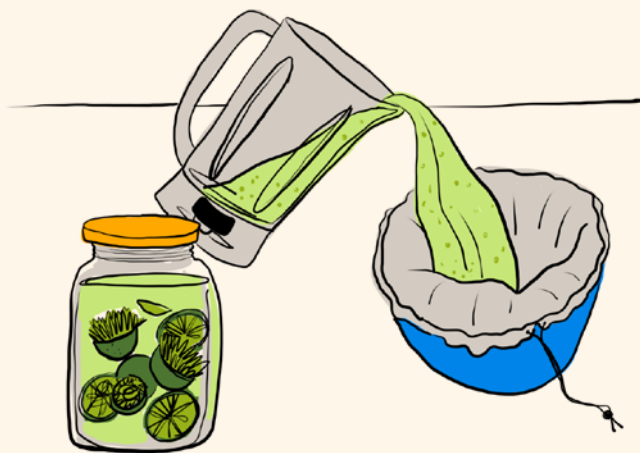


3) DESINFETANTE E AMACIANTE SOL



INGREDIENTES:

- Pote grande
- 500 mL de vinagre de álcool → Pode ser mais diluído também.
- 5 limões após uso do sumo
- Liquidificador → Casca e polpa, mas pode ser só a casca.



MODO DE FAZER:

- Colocar no vidro os limões e o vinagre;
 - Bater tudo no liquidificador;
 - Coar com o voal e colocar em outro recipiente para uso.
- Pode colocar um e ir acrescentando à medida que for consumindo os limões.
- Sugerimos reaproveitar os frascos do vinagre.

USO COMO DESINFETANTE:

- Agitar antes de usar;
- Pode ser usado, em mesa de plástico, piso, chão, mármore. Para o chão basta diluir em água;
- Adequado para limpeza pesada, de banheiro, por exemplo, e pode ser potencializada com uma colher de chá de bicarbonato de sódio;
- Evitar usar em madeira, pois pode ficar esbranquiçado. Para limpar superfícies de madeira dê preferência para o desinfetante lua, pois os óleos essenciais das plantas ajudam a dar brilho na madeira.

Quando colocados em frascos de spray pode ser utilizado para limpeza de todas as superfícies. Para passar pano ou trapear ambientes, diluir em meio balde com água de 4 a 5 tampinhas. Se preferir uma limpeza mais eficiente, acrescente uma colher pequena de bicarbonato de sódio.

Para lavagens de banheiros, faça um preparo adicionando a mesma quantidade, de 4 a 5 tampinhas, em água e bicarbonato, espalhe nos locais úmidos do banheiro, deixe agir por cinco minutos, esfregue e enxague. Aumente a proporção a depender do nível de sujeira e tamanho do ambiente. Pode repetir a aplicação para lavagem de sanitários e banheiras.

USO COMO AMACIANTE:

O desinfetante sol pode ser utilizado como amaciante/suavizante de roupas também, para isso repita a operação indicada para amaciante para roupas, em máquina de lavar ou em baldes. Além de cumprir o efeito de amaciante também será agregado o cheirinho do limão e sua eficácia em desengordurar e desinfetar as roupas.

DICAS DAS BRUXAS:

- ◊ Utilize em limpezas de lugares e superfícies mais engorduradas. Combina bem usar desinfetante sol primeiro e desinfetante lua depois para finalizar a limpeza, ou um ou outro a depender do grau de sujeira do ambiente.
- ◊ Antes de usar os limões lave-os bem, assim você poderá usá-los também para desinfetar as folhas nos preparos das saladas. Maravilhoso, não é?!
- ◊ Ao manipular limões é necessário lavar bem as mãos e não se expor ao sol para evitar manchas e queimaduras na pele, pois o limão é fotossensível.



4) DESINFETANTE MULTIUSO

INGREDIENTES:

- Água ou um chá com ervas aromáticas
- Tintura alcoólica → Ex. Tintura mãe
- Vinagre de álcool

Evitar
resíduos




MODO DE FAZER:

Misturar os 3 ingredientes em um recipiente com tampa de spray, a quantidade vai depender do tamanho do frasco, basta dividir em 3 partes igualmente.

↘ 1/3 de cada

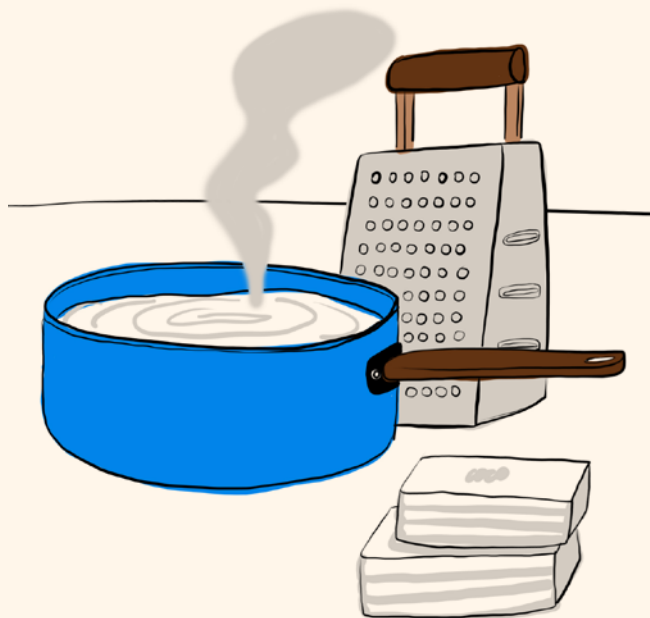
MODO DE USO:

- Limpar vidros, espelhos;  inclusive de madeira
- Limpar bancada, mesa, se não usar o desinfetante sol;
- Ideal para uma limpeza de finalização, não é para uma limpeza pesada.

DICA DAS BRUXAS: É possível substituir o vinagre de álcool pelo desinfetante sol.

5) SABÃO LÍQUIDO

Uma alternativa ao sabão convencional que provoca alergias e irritação na pele de muitas pessoas que já nos relataram isso, se trata de um detergente que promove uma consciência ecológica e autonomia nas pessoas.



INGREDIENTES:

- 1 kg de Sabão de coco
- 3 L de água
- 100 mL da Tintura Mãe ou outra tintura da sua escolha
- Uma panela grande que comporte mais de 3 L
- Ralador ou processador

É importante frisar que muitos dos sabões de coco industrializados não apresentam coco em sua composição, por isso alertamos para verificar na composição se o primeiro ingrediente é o óleo de coco.


No mínimo 15 minutos, pois isso facilita na hora de ralar o sabão.

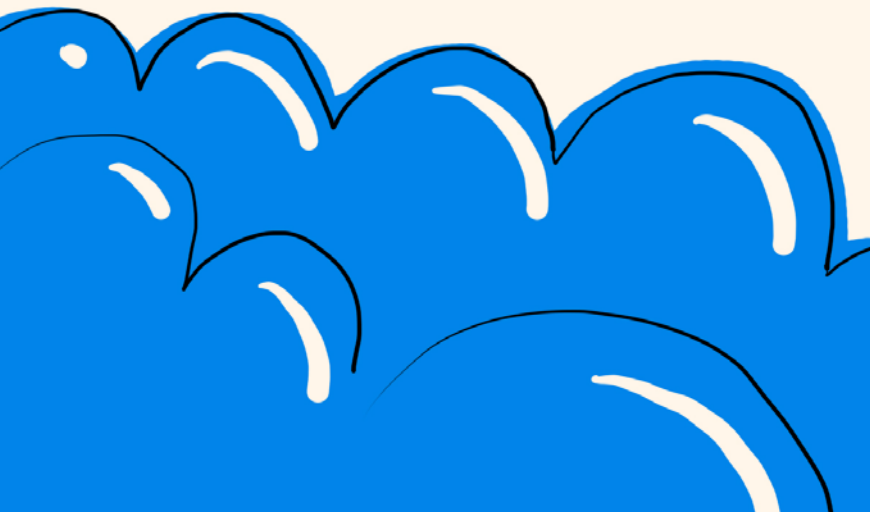
MODO DE FAZER:

- Colocar o sabão de coco para secar no sol;
- Ralar o sabão de coco; → Manual ou em processador.
- Colocar todo o sabão ralado em uma panela com 3 L de água;
- Levar a panela para o fogo baixo por cerca de 5 minutos e mexer um pouco para ajudar a diluir; → Importante não deixar a água ferver, precisa estar atenta

- Quando tiver dissolvido tudo desligar o fogo;
- Colocar os 100 mL da tintura na panela;
- Esperar esfriar para envasar.

MODO DE USO:

- Lavar louça, lavar banheiro e lavar roupa;  Inclusive roupas delicadas, como as de bebê.
- Sugerimos agitar antes de usar, pois pode ficar mais concentrado na base do recipiente.



DICAS DAS BRUXAS:

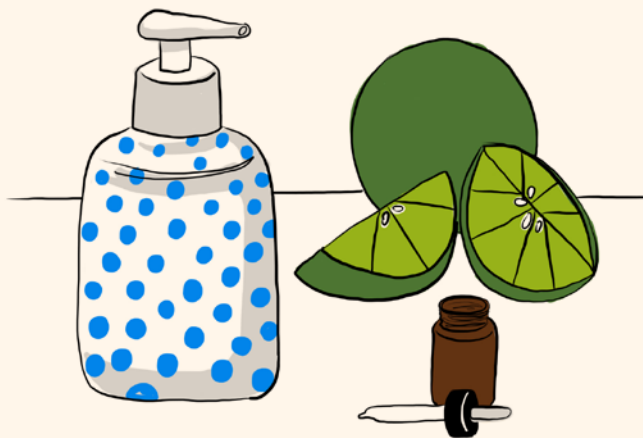
- ◊ Em lugares mais frios o sabão líquido pode sofrer alteração na consistência e ficar mais sólido, sugerimos acrescentar um pouco de água ou da tintura-mãe ou qualquer tintura alcoólica e agitar.
- ◊ Você pode substituir sua esponja sintética pela bucha vegetal, que é biodegradável e pode ser plantada em casa ou comprada nas feiras, que também podem ser descartadas no solo ou compostadas.



6) SABÃO LÍQUIDO PARA AS MÃOS

INGREDIENTES:

- 500 mL do nosso sabão líquido da receita anterior → A quantidade aqui vai depender do tamanho do frasco que será usado.
- Frasco de 500mL, com tampa de válvula pump
- 12 a 15 gotas de óleo essencial de sua preferência



MODO DE FAZER:

Adicionar o óleo essencial no sabão líquido, agitar e pronto!

MODO DE USO:

Lavar as mãos.

DICAS DAS BRUXAS:

- ◊ Citronela é a dica que damos de óleo essencial, já que é mais barato e acessível, sendo também um bom repelente de energias negativas para lavar as mãos quando voltamos da rua. A citronela cumpre bem essa função. Os cítricos, como laranja doce, limão, também são boas opções.
- ◊ outra dica para quem não possui óleos essenciais, é de acrescentar ervas aromáticas, como um ramo de alecrim, cravo, canela.

7) PÓ DE LIMPEZA PESADA

INGREDIENTES:

- 50% de bicarbonato de sódio
- 50% de pó de juazeiro/juá → Rico em saponina
- Pote para guardar a mistura

*se não tiver o juazeiro, pode usar só o bicarbonato.

MODO DE FAZER:

Misturar o pó de bicarbonato e o pó de juazeiro no pote e está pronto!

MODO DE USO:

Colocar o pó no vaso e passar a escovinha; também pode ser usado para lavar cerâmica, piso, lavar pia, mesa de plástico, parede com sujeira.

DICAS DAS BRUXAS:

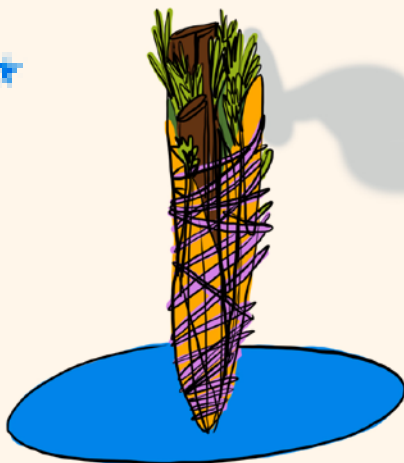
- ◊ Essa mistura também pode ser usada para escovar os dentes, como também como xampu para os cabelos. O juá tem propriedades adstringentes, antimicrobianas, anti-inflamatórias e analgésicas, dentre outras.
- ◊ Você pode também acrescentar a mesma quantidade de cravo em pó para potencializar seu preparo.



8) BASTÃO DEFUMADOR (LIMPEZA ENERGÉTICA)

INGREDIENTES:

- Papel manteiga ou palha do milho
- Possíveis ervas secas: cravo, breu, louro, casca de laranja seca, canela em pau, citronela, capim limão, manjeriçã, benjoim, alecrim, casca de alho, casca de cebola
- Fio, linha, barbante, algo para amarrar



MODO DE FAZER:



- Cortar o papel manteiga;
- Quebrando e salpicando as ervas em cima do papel;
- Enrolar o papel para fechar com as ervas dentro;
- Apertar as pontas do papel para fechar bem;
- Amarrar com fio ao longo do bastão defumador para o papel não abrir.



MODO DE USO:

Com sua melhor intenção, acenda uma das pontas do bastão. Deixe fazer a fumaça e defume tudo, andando pela casa com um pratinho embaixo para recolher os resíduos queimados, de preferência com a casa fechada para deixar a fumaça agir, especialmente nos cantos pouco usados da casa, onde a energia fica muito parada. Se puder, saia de casa e ao retornar abra portas e janelas para circular o ar.

DICAS DAS BRUXAS:

- ◇ É indicado primeiro defumar você mesma e depois a casa, para se proteger do que sairá na defumação da casa.
- ◇ A fumaça alcança lugares que a vassoura e o pano não chegam.
- ◇ Para fazer o defumador o mais indicado é usar folhas secas, mas podemos usar folhas verdes também, porém não irão queimar tão bem.
- ◇ A defumação é energética e espiritual, então é indicado defumar todas as pessoas da casa também, assim todos se beneficiam e ficam em harmonia com o ambiente e com os outros.
- ◇ A lua minguante é uma ótima lua pra fazer aquela faxina com direito a defumação, se desfazer do que é velho e limpar a casa pra esperar por um novo ciclo.
- ◇ A escolha das ervas para defumação é outra parte importante. Você pode fazer várias combinações de acordo com suas intenções. Por exemplo: o louro

para proteção e prosperidade. o alecrim para concentração. A citronela para repelir energias indesejadas. Se puder use sempre o breu para acessar as energias de renovação. A defumação ajuda a levar embora as energias que estão paradas.

- ◊ Você pode substituir o papel manteiga pela palha do milho para fazer seu defumador.



9) A VASSOURA DA BRUXA

Dê preferência a vassouras de palha ou com algum tipo de material orgânico/natural, isso atrai boas energias. São mais baratas e não agredem o meio ambiente.

- Uma boa dica é sempre varrer de dentro para fora, expulsando todas as energias estagnadas e dando espaço para as coisas novas. E se for vasculhar de cima para baixo nas paredes.
- Você também pode fazer com ervas uma vassoura de benzimento para você mesma quando sentir que tem alguma energia indesejada...



10) BANHOS DE ERVAS

Para finalizar a limpeza energética da sua casa e do seu corpo, você pode terminar com um banho de ervas. Poderíamos ter outra cartilha só para falar dos banhos, seus benefícios e diferentes preparos, mas deixaremos aqui algumas preciosas orientações gerais para que você aproveite toda essa experiência da limpeza física e energética da sua casa e presenteie a você mesma com um banho.

Os banhos são preparos muito antigos. Medicina utilizada para enfermidades físicas, emocionais e espirituais. Feitios especiais presentes em diferentes culturas, países e religiões. Então, não perca essa oportunidade de se beneficiar com essa limpeza energética e espiritual.

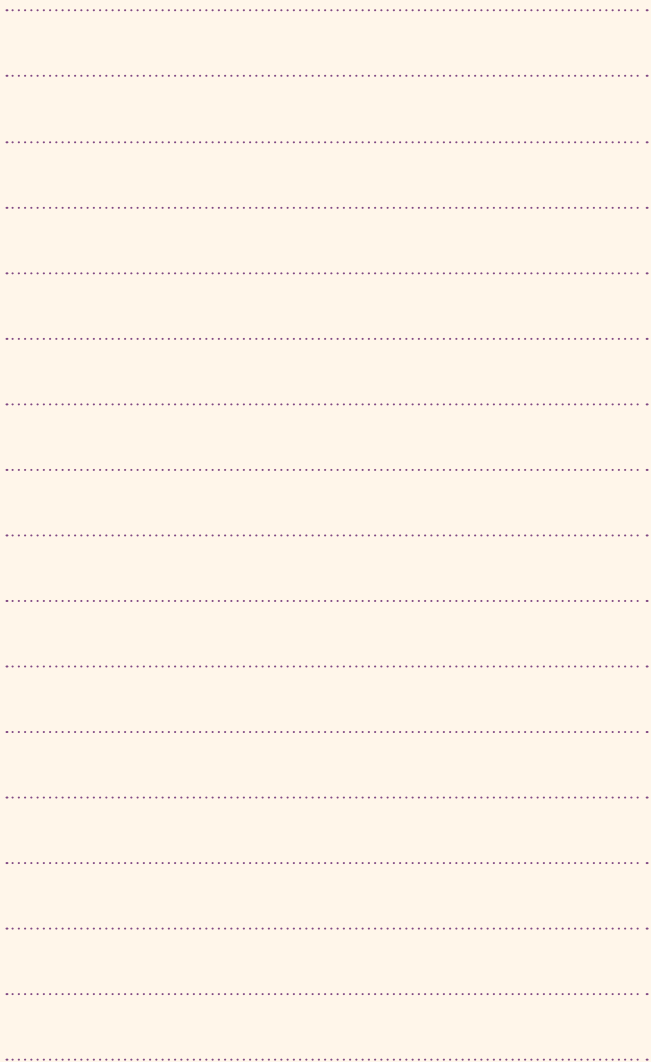
MODO DE FAZER:

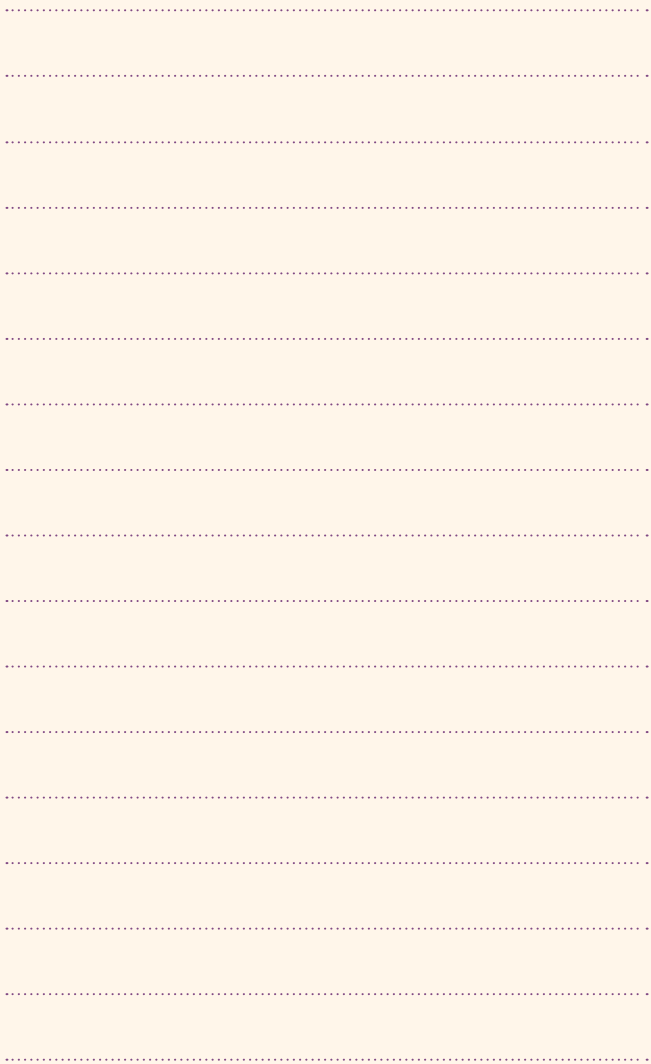
Escolha as ervas de sua conexão e necessidade. Pode acrescentar flores, sementes, especiarias, frutas e o que sua intuição solicitar. Acrescente sal grosso e banhe-se do pescoço para baixo.

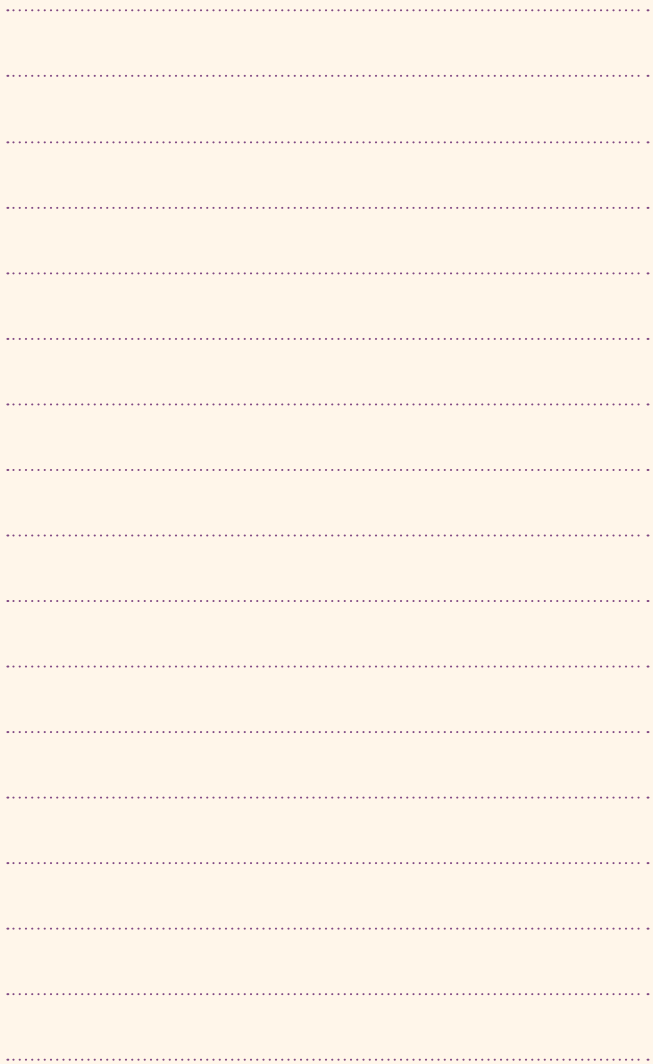
DICAS DAS BRUXAS:

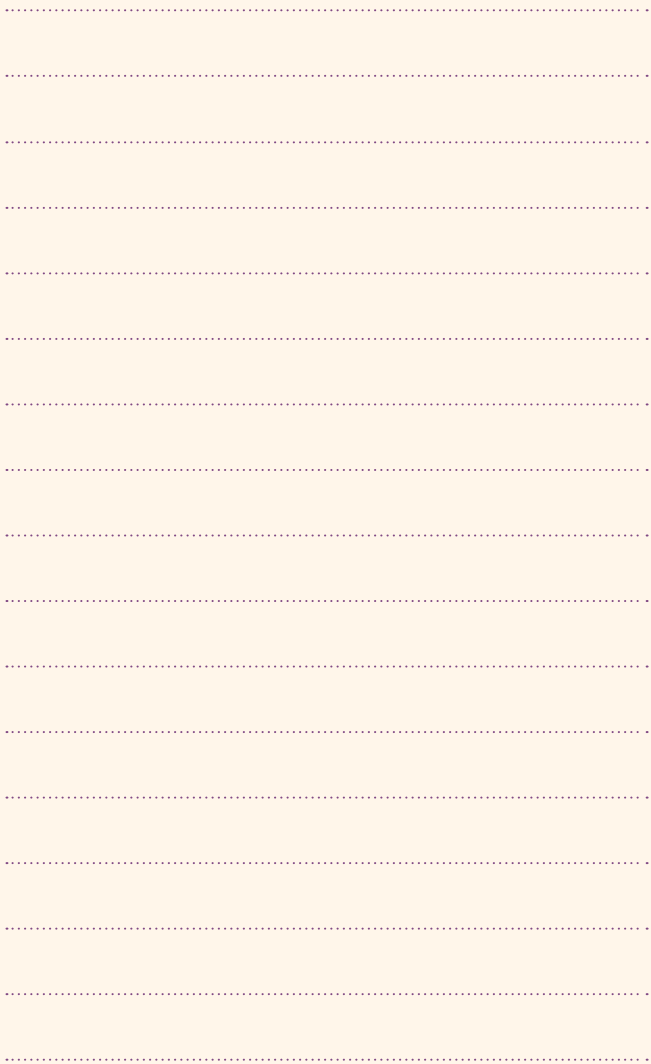
- ◊ Se desejar, poderá fazer um banho com sal grosso em um dia e, no dia seguinte, um banho só com ervas e afins, de sua preferência e/ou necessidade, para fechar a energia de limpeza que foi acessada no dia anterior.
- ◊ Você pode utilizar uma mescla de ervas e sal grosso em menor quantidade intencionando limpeza, mas ao mesmo tempo guiança e benefícios de bem-estar, assim seu banho poderá ser apenas um.
- ◊ Acenda uma vela, coloque uma música de sua intuição e se desejar acenda um incenso. Desfrute! Merecemos!!!
- ◊ Esses mesmos preparos poderão servir como escalda pés após um dia de trabalho!
- ◊ Nós mulheres temos nossas próprias ferramentas de limpezas dos diferentes caos internos e externos a nós, mas também as ferramentas de harmonia e renovação da luta diária e para o merecido desfrute do cotidiano!!!











Este material foi produzido por Clara Fagundes e Janaína Santos, co-fundadoras das Alquimias da Terra, uma experiência de partilha dos conhecimentos agroecológicos, de autocuidado e dos saberes sobre limpeza física e energética para ambientes e pessoas. A maioria das nossas receitas foram adquiridas em cursos pela delementaresbiocosméticos.

A construção desse material apoia duas campanhas parceiras:

A Campanha #MulheresTerritóriosdeLuta, cujo objetivo é visibilizar as lutas e práticas de resistências marcadas e vividas desde os corpos das mulheres atingidas pelos megaprojetos de desenvolvimento; e a Campanha Pela Divisão Justa do Trabalho Doméstico, uma iniciativa da Rede Feminismo e Agroecologia do Nordeste e do Grupo de Trabalho de Mulheres da Articulação Nacional de Agroecologia (ANA), que diante do aumento da violência contra as mulheres e da sobrecarga do trabalho doméstico e de cuidados, durante a pandemia, reivindica: "Ficar em casa é uma questão de saúde, viver sem violência e dividir tarefas também é!"



REALIZAÇÃO:



Agências da Terra
PRODUTOS E SERVIÇOS AGRICOLÓGICOS

APOIO:



CAMPANHAS PARCEIRAS:



PARA SABER MAIS:

Campanha Mulheres
Territórios de Luta

Campanha pela divisão
justa do trabalho doméstico

