



Apostilas do Estudo do Ser – Evolução Humana – Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser [www.isme.com.br](http://www.isme.com.br) - [www.nucleoalquimico.com.br](http://www.nucleoalquimico.com.br) - [isme@isme.com.br](mailto:isme@isme.com.br) - elaborado por Ana Esmeralda Lucas-  
Rua Christina Giordano Miguel, 250 – Barão Geraldo – Campinas SP  
Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-570

## Os tesouros para a sua beleza escondidos na cozinha

### 1. *Máscara antes da maquiagem*

Coalhada  
Gotinhas de limão

A coalhada bem gelada é altamente refrescante com umas gotinhas de limão. Aplique sobre o rosto limpo e deixe por alguns minutos antes de fazer a maquiagem. Retire a mistura por completo, utilizando água fria.

### 2. *Máscara refrescante e nutritiva*

Leite, mel.  
Farinha de trigo

Leite e mel em partes iguais, adicionados com farinha de trigo até constituir uma pasta flexível, é uma ótima máscara refrescante e nutritiva. Deixe atuar por uma hora no mínimo e retire com água fria.

### 3. *Para limpar os poros da pele*

Pepino ralado e clara de ovo.

Aplique sobre o rosto uma fina camada de pepino ralado misturada com a clara de ovos. Aplique sobre o rosto e deixe secar. Deixe a máscara agir por 30 minutos, depois lave com água corrente.

### 4. *Para queimadura de sol.*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta informação pode ser reproduzida ou transmitida de forma alguma ou por qualquer veículo, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias gravação em disquete sem a autorização por escrito de Ana Esmeralda Lucas. O nome e endereço da autora devem ficar em todas as cópias dessa apostila. Rua Christina Giordano Miguel, 250 – B. Geraldo Campinas – São Paulo – fones (19) 3289-4325 [www.isme.com.br](http://www.isme.com.br) e [www.nucleoalquimico.com.br](http://www.nucleoalquimico.com.br) e-mail [isme@isme.com.br](mailto:isme@isme.com.br)



Apostilas do Estudo do Ser – Evolução Humana – Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser [www.isme.com.br](http://www.isme.com.br) - [www.nucleoalquimico.com.br](http://www.nucleoalquimico.com.br) - [isme@isme.com.br](mailto:isme@isme.com.br) elaborado por Ana Esmeralda Lucas-  
Rua Christina Giordano Miguel, 250 – Barão Geraldo – Campinas SP  
Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-570

## Tomate

O tomate cumpre uma função refrescante para queimaduras de sol. Passe suavemente uma papa de tomate maduro gelado batida no liquidificador com um pouco de água. Deixe por meia hora e retire com água.

### *5. Para olheiras*

## Batata

Batata ralada gelada, aplicada em pasta sobre os olhos é excelente para acabar com as olheiras. Ponha sobre os olhos e deixe um tempo. Depois, retire com água corrente.

### *6. Creme para as mãos.*

4 colheres de suco de limão

1 colher de açúcar cristal

2 colheres de mel

2 colheres de fubá

2 colheres de azeite

Misture tudo até formar uma pasta homogênea. Aplique o creme das pontas dos dedos para ao pulso e depois massageie por alguns minutos. Lave com água corrente. O creme pode ser guardado na geladeira por alguns dias.

### *7. Loção tônica natural*



Apostilas do Estudo do Ser – Evolução Humana – Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser [www.isme.com.br](http://www.isme.com.br) - [www.nucleoalquimico.com.br](http://www.nucleoalquimico.com.br) - [isme@isme.com.br](mailto:isme@isme.com.br) - elaborado por Ana Esmeralda Lucas-  
Rua Christina Giordano Miguel, 250 – Barão Geraldo – Campinas SP  
Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-570

Leite

Leite cru gelado é ótimo para a pele. Além de adstringente, dá excelentes resultados como loção tônica. Molhe panos de algodão e use como compressas sobre o rosto. Fique alguns minutos com as compressas, depois retire e lave com água corrente.

### *8. Para limpeza do rosto.*

Açúcar

Azeite de oliva

Faça uma mistura com estes ingredientes, separando a mesma quantidade de cada produto. Aplique sobre o rosto e, então, massageie devagar. Deixe a mistura agir por alguns minutos para, depois, remover suavemente, utilizando água corrente. Ao aplicar a máscara, repouse e relaxe o corpo.

### *9. Contra espinhas e manchas*

Gema crua

Salsinha

Aplique a gema crua sobre o rosto com o sumo da salsinha. Deixe a mistura secar por 20 minutos e lave com água corrente. Repita esta ação todos os dias durante um mês. As acnes, marcas e manchas irão desaparecer. Passado este período, mantenha o tratamento, repetindo esta ação duas vezes por mês durante três meses.