



## 1. Os princípios de fazer seus produtos em casa

### 1.1 Descomplicando a vida

A sustentabilidade traz como grande solução a simplicidade e o minimalismo. Vamos abrir nossa cabeça para a mudança que simplifica nossa vida, não complica!

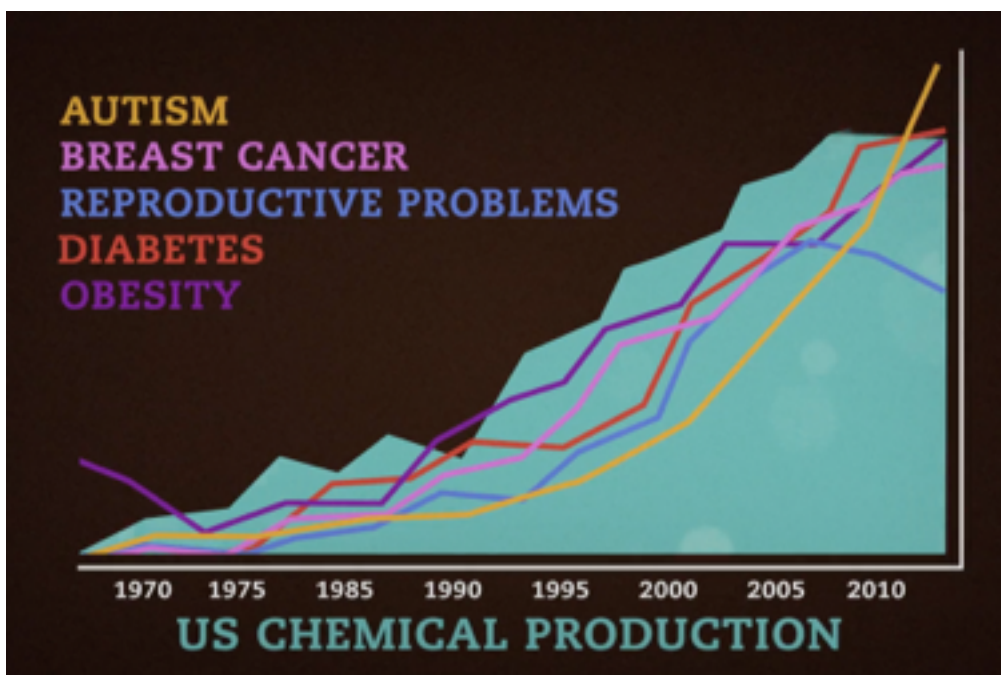
Para isso, pode ser que você passe por alguns desafios ou tenha que quebrar limitações na sua cabeça! Mudanças sempre serão desafiadoras, mas com o destino de onde você quer chegar na cabeça, fica fácil sacrificar algumas coisas por um propósito maior!

### 1.2 Vaidade do cheiro e a neura da limpeza

Duas das maiores limitações que aparecem quando começamos essa transição são relacionadas a vaidade do cheiro e a neura da limpeza. E as duas estão diretamente ligadas a indústria química que dita nossos hábitos e consumo.

A esterilização (exterminação de todo tipo de vida biológica) é uma invenção humana que tem sido cada vez mais propagada como “normal”. Nos fizeram acreditar que tudo deve ser 100% branco, cheiroso e livre de microorganismos.

Para isso, além de estarmos limpando tudo sempre, criaram substâncias sintéticas (petroquímicos que vem da indústria do petróleo) que dão um cheiro de “limpo” para as coisas. Mal sabemos nós (pois realmente não querem que saibamos) que essas substâncias entrem na nossa corrente sanguínea e causam grandes estragos, que inclusive já podem ser percebidos nas estatísticas: **Comparação do crescimento de doenças (autismo, câncer de mama, problemas reprodutivos, diabetes e obesidade) com a produção de químicos nos Estados Unidos entre 1970 e 2010.** (fonte: documentário Stink Movie)





Mas nós nos inspiramos na natureza, e ela não segue essas regras criadas por nós.

### 1.3 Ingredientes

Escolha sempre ingredientes que façam sentido para você e para o fluxo natural do planeta! Ingredientes que destruam de alguma forma o ecossistema, conseqüentemente não serão bons para você!

- Orgânico
- Local
- Origem vegetal (com coerência!)

### 1.4 Regras a seguir

Acredito que para que as transformações virem hábitos, precisamos encontrar maneiras de praticá-las de forma simples e sem frescura. Por isso, esse será o tom das nossas aulas.

Ainda sim, temos algumas regras básicas para que os nossos produtos funcionem!

- Água
- Açúcar
- Comida
- Segurança
- Comece em pequenas escalas