

E-book

Jabones por Saponificación en frío

por Nuria Iribarren



Kalimiel



Ebook de Jabones por saponificación en frío

Autora: Nuria Iribarren, Naturópata y Cosmetóloga. Kalimiel

Dirección de Arte, Edición y Fotografía: Rosario Janza

Ilustraciones: Mercedes Paula Barron

Primera edición, mayo 2021

Propiedad intelectual de Nuria Iribarren, Kalimiel



Bienvenida

Hola! Me llamo Nuria Iribarren, soy la fundadora y directora de la Escuela Kalimiel, y deseo darte una calurosa bienvenida al Ebook de Elaboración de Jabones por saponificación en frío!

Me gustaría contarte, antes de que te zambullas en el magia de hacer tus propios cosméticos, que soy Naturópata y Cosmetóloga, especialista en cosmética natural, y soy la autora desde libro virtual.

Mi amor por lo Natural estuvo siempre impregnando mi vida. Desde pequeña me sentí profundamente conectada con las plantas, a las que solía hablar e investigar. Más tarde, ya de adulta, en un momento de lucidez decidí abandonar mis estudios de Psicología y adentrarme de lleno en el mundo de la sanación holística y natural, estudiando Naturopatía en Barcelona.

Desde entonces mi propósito es acercar a la mayor cantidad de gente posible las herramientas que la Naturaleza nos brinda para sanarnos, mimarnos y embellecernos.

Mi mayor deseo es que este material te ayude a conectar con tu propio poder creativo y transformador. Ya que, como bien sabemos, no es posible cambiar al mundo, sin cambiar primero nosotr@s y nuestra percepción de lo que nos rodea.

Ojalá este libro, hecho con mucho amor y dedicación, logre brindarte herramientas concretas de cambio y bienestar!

Por favor, tené en cuenta que este material está protegido por la Ley de Propiedad Intelectual y que no es posible que lo distribuyas o vendas.

Dicho todo esto, espero de corazón que disfrutes el material! Ojalá te resulte útil e inspirador y que logres incorporar estas herramientas en tu vida.

***Buen viaje! :)
Nuri***



¿Qué es un jabón?

Un jabón es, químicamente hablando, una sal sódica, obtenido cuando los ácidos grasos de un aceite reaccionan con un álcali como el hidróxido de sodio o soda cáustica (NaOH). Este proceso es el cual los ácidos grasos se convierten en jabón se llama “saponificación”.

Los jabones ejercen su acción limpiadora sobre las grasas en presencia del agua debido a la estructura de sus moléculas. Estas tienen una parte liposoluble y otra hidrosoluble.

El componente liposoluble hace que el jabón «moje» la grasa disolviéndola y el componente hidrosoluble hace que el jabón se disuelva a su vez en el agua.

Existen varias técnicas para elaborar un jabón sólido, la que veremos en este curso es el llamado “Proceso de Saponificación en frío”.

¿Qué es el proceso de saponificación en frío?

Este proceso es un proceso artesanal en el que no se emplea calor para saponificar al jabón, solamente el que se genera naturalmente por la reacción química de la soda cáustica con el agua y el posterior saponificado.

Es muy importante que la soda cáustica sea pura al 99%, no sirven las de ferretería, ya que de lo contrario la preparación no se saponificará.

Las ventajas de la saponificación en frío es que el jabón elaborado en frío conserva las propiedades naturales: son jabones mucho más suave y delicado, por lo que para nosotros un buen jabón artesanal ha de ser elaborado en frío.

La gran diferencia en el proceso de saponificación en frío es que requiere de más paciencia y cuidado. Tras el proceso, una vez extraídos del molde, los jabones requieren entre 4 y 6 semanas de “maduración”. Este proceso es muy importante, pues en este tiempo posterior a la elaboración el jabón se endurece.

En ese periodo de tiempo, el jabón también se va solidificando y bajando el pH, ya que la soda cáustica tiene un pH 14 y nuestro jabón debe quedar entre 8 y 9, idealmente.



¿Con qué materiales haremos los jabones?

AGUA DESTILADA:

El agua destilada es agua que ha sido sometida a un proceso de destilación. Es un agua muy limpia y pura ideal para realizar nuestros cosméticos, debido al alto grado de confiabilidad y de estabilidad que nos aporta. En el caso de que no sea posible encontrar esta agua, usaremos agua desmineralizada, jamás agua de la canilla (o grifo) aunque haya sido filtrada en nuestra casa.

Si queremos, podemos sustituir el agua destilada por infusiones o tisanas.

TISANAS:

Las tisanas son una forma económica y casera de usar el poder de las plantas también en la base de los cosméticos. Podemos usar este ingrediente para suplantar el agua de la fórmula.

Existen varios tipos de tisanas, pero las que vas a necesitar hacer en este curso son: infusiones y decocciones

Las infusiones son usadas para hojas, flores y ramitas pequeñas. Deberás colocar la planta en un recipiente, verter agua caliente en ella y dejarla reposar unos 10 min. Después de este tiempo está lista para ser usada.

Las decocciones son para partes más duras de las plantas, como sus raíces y cortezas. Deberás hervir la planta al fuego, durante unos 15-20 min. Cuela la preparación y tendrás la tisana lista.

No guardes los restos de las tisanas para otro día, úsalos frescos, ya que tienden a contaminarse y a echarse a perder muy rápido. Una vez que están dentro de tu preparación debidamente conservada, durará un par de meses seguramente.

Te dejo algunas ideas para que tengas en cuenta a la hora de usar las plantas secas que seguramente ya tengas en tu cocina o puedas conseguir con facilidad. Recuerda que si tienes o consigues otras, solo tienes que investigar sus propiedades y podrás ir creando tus propias anotaciones sobre infusiones interesantes para agregar a tus cosméticos.

Planta	Parte de la planta	Propiedades	Comentarios
Lavanda	flores	Tónico, regenerante, antiinflamatorio y equilibrante del sebo	Infusionar las flores en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Romero	Hojas	Cicatrizante, astringente, descongestiva y tonificante	Infusionar las hojas en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Rosa	flores	Humectante, tónico, regenerante, antibacterial y antiséptico	Infusionar las flores en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Geranio	flores	Limpiador, astringente, tónico y regenerante	Infusionar las flores en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Limón	fruta	Aclarante, equilibrante del sebo, revitalizante y antibacteriano	Infusionar trocitos de la cascara del limón 10 min, filtrar y usar
Manzanilla	flores	Tonificar, suavizar, restaurar el equilibrio de la piel inflamada, disminuir la apariencia de los poros	Infusionar las flores en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Llantén	hojas	Regenerante, antiinflamatorio y cicatrizante	Infusionar las hojas en agua caliente por 10 min, filtrar y usar
Diente de león	toda la planta	Cicatrizante, antiinflamatorio	Infusionar la planta en agua caliente por 10 min, filtrar y usar

SODA CÁUSTICA

(hidróxido de sodio)

El hidróxido sódico (naoh) o hidróxido de sodio, también conocido como sosa cáustica o soda cáustica, es un hidróxido cáustico usado en la industria (principalmente como una base química) en la fabricación de papel, tejidos, y detergentes.

A temperatura ambiente, el hidróxido de sodio es un sólido blanco cristalino sin olor que absorbe humedad del aire. Es una sustancia manufacturada. Cuando se disuelve en agua o se neutraliza con un ácido libera una gran cantidad de calor que puede ser suficiente como para encender materiales combustibles.

Lo usamos para transformar ácidos grasos en jabón.

Compralo puro, el que venden en la ferretería no lo es, y no generará el proceso de saponificación.

Por favor, prestá atención al manipularlo, ya que es altamente corrosivo!

Guárdalo en un frasco con cierre hermético ya que absorbe la humedad del ambiente y se estropea.

Aceites vegetales

los aceites vegetales son sustancias extraídas de los frutos oleaginosos de algunas plantas. Son ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados que suponen un extraordinario aporte de nutrientes en la piel. Sin embargo, es importante saber que la piel humana puede absorber un porcentaje muy bajo de las moléculas del aceite, y nunca irá más allá de la epidermis.

En realidad, su mayor beneficio para nuestra piel es su función oclusiva, el aceite hace una barrera oleosa sobre nuestra piel que es impenetrable por el agua, lo cual favorece que la piel mantenga su hidratación y, por lo tanto, su salud. Sin embargo, son también ricos en sustancias varias super interesantes para la piel y el cabello.

Es importante saber que hay muchas calidades de un mismo aceite: refinado con solventes, refinado por calor, sin refinar, orgánicos, etc. Al principio puede ser un poco confuso, pero por regla general deberemos tener en cuenta que los que nos interesan para nuestros preparados son los aceites vírgenes (no refinados) que han sido prensados en frío, ya que son los que mantienen mejor sus propiedades cosméticas y terapéuticas.

Los aceites pueden utilizarse puros en la piel y también pueden ser mezclados con otros aceites, mantecas, ceras, aceites esenciales, y también (usando un emulsionante adecuado) con agua, creando cremas, serums, ungüentos, lociones, e infinidad de otros preparados.

Casi siempre tienen una consistencia líquida, aunque pueden variar en cuanto a su viscosidad, aroma, color y propiedades.

Los utilizamos en nuestros preparados cosméticos por su riqueza en nutrientes regenerantes y emolientes, sobre todo ácidos grasos poliinsaturados, y vitaminas A, D, E y K, además de los minerales y oligoelementos presentes en cada aceite vegetal en particular.

ACEITE DE ALMENDRAS

(Prunus dulcis)

Este aceite famoso por sus propiedades antiestrías en embarazadas, es extraído de las almendras, es prácticamente transparente y no tiene olor. Muchas veces se lo vende muy refinado e incluso mezclado con aceites menos costosos y luego se le agrega esencia de almendra, por lo cual, si les quieren vender un aceite de almendras que huela a mazapán, deben saber que es probable que no sea de buena calidad.

Es un aceite muy rico en Vit E y A, ambos muy importantes para la salud de la piel. Es muy utilizada como base en numerosos cosméticos por su versatilidad, su poder antiinflamatorio, nutritivo e hidratante.

Propiedades cosméticas:

- * Estimula la producción de colágeno y elastina dando firmeza y elasticidad a los tejidos, mejorando y previniendo arrugas y estrías.
- * Es antiinflamatorio y emoliente, aliviando irritaciones y erupciones.
- * Protege y suaviza la piel, al generar una capa oclusiva sobre la misma disminuye la acción de agentes externos y aumenta la hidratación de la piel, dejándola más tersa al instante.
- * Contiene agentes blanqueantes, por lo que es muy útil para manchas en la piel.

ACEITE DE OLIVA

(Olea europaea)

Este aceite es muy conocido por sus beneficios en la cocina, pero también tiene grandes propiedades para nuestra piel aplicado a través de cosméticos. Es altamente antioxidante, regenerante, nutritivo e hidratante. Suele tener un color verdoso y un aroma bastante fuerte, por lo que en general se mezcla con otros aceites y/o mantecas para que el producto final no tenga un olor desagradable, o puede agregarsele aceites esenciales para disimular su olor.

Es habitualmente usado en todo tipo de preparados cosméticos.

Propiedades cosméticas:

- * Es altamente antioxidante por su contenido en Vitamina E y otras sustancias.
- * Es suavizante, nutritivo y emoliente. Ideal para preparados hidratantes y nutritivos, para pieles o cabellos muy secos.
- * Es altamente regenerante, por lo cual suele agregarse a reparados antiedad.

ACEITE DE ROSA MOSQUETA

(Rosa rubiginosa)

Este mágico aceite, abundantemente obtenido en la Patagonia de Argentina y en el sur de Chile, tiene un altísimo poder regenerante celular, usado generalmente por su capacidad de suavizar marcas de expresión, estrías y cicatrices.

Se usa mucho de manera directa en zonas donde se quieran prevenir las marcas o mezclado en preparados faciales antiage, aunque también es ideal para todo tipo de pieles.

Usaremos este aceite en dosis bajas, nunca más del 50% de la fórmula, ya que puede ser fotosensibilizante.

Propiedades cosméticas:

- * Gracias a su altísimo contenido en Vit A y antioxidantes es ideal para reducir los signos del envejecimiento: arrugas y manchas.
- * Debido a su alta concentración de ácidos grasos esenciales es ideal para prevenir las estrías y mejorar el aspecto de cicatrices, ya que mejora la fuerza y elasticidad de la piel.
- * Protege y suaviza la piel, al generar una capa oclusiva sobre la misma disminuye la acción de agentes externos y aumenta la hidratación de la piel, dejándola más tersa al instante.
- * Es antiinflamatoria y emoliente, ideal para tratamientos para dermatitis y rosáceas.

ACEITE DE ARGÁN

(Argania spinosa)

Este maravilloso y codiciado aceite, conocido también como “El Oro del Desierto”, se obtiene mediante procesos artesanales de recolección, secado y prensado, que lo convierten en un producto para nuestros cosméticos ideal.

Sus nutrientes y principios activos son maravillosos y sus propiedades cutáneas inmejorables. Suele tener un hermoso color dorado claro y no suele tener aroma. Aunque es posible que el aceite sin refinar tenga un olor ligero como a ahumado.

Esta planta se cultiva mayoritariamente en Marruecos. Su costo es bastante alto, en parte debido a su producción artesanal y también por la moda que lo posicionó como uno de los mejores aceites vege-

tales del mundo, y, por lo tanto, el más costoso.

Propiedades cosméticas:

- * Es altamente antioxidante y regenerante, por su alto contenido en Vitamina E, betacarotenos y fitoesteroles.
- * Por su alto contenido de Lupeol, es ideal para el cabello, ya que aumenta la formación de queratinocitos, células productoras de la queratina de cabello, piel y uñas.
- * Es apto para todo tipo de pieles, incluso la grasa acnéica, ya que es un aceite ligero que no engrasa ni taponan los poros.
- * Es muy cicatrizante y regenerante, por lo que es ideal para cicatrices, estrías y productos antiage.
- * Es antiinflamatorio, por lo suele usarse en irritaciones e inflamaciones cutáneas.
- * Es antiséptico y antifúngico, ideal para usar en cualquier parte del cuerpo.

ACEITE DE SÉSAMO:

(Sesamum indicum)

Este precioso aceite, no es tan conocido, aunque es realmente maravilloso. Procede de una planta que crece en África, Asia y la India. En estas culturas a estas semillas se las conoce como ajonjolí y es usado desde hace milenios. Se obtiene de la prensada en frío de estas semillas, y es un aceite que tarda mucho en enranciarse.

Propiedades cosméticas:

- * Por su alto contenido en antioxidantes y ácidos grasos esenciales es ideal para tratamientos regenerantes y antiage, como también para heridas, cicatrices y estrías.
- * Protege la piel de los rayos ultravioletas, por lo que es ideal para agregarlo a cremas de día.
- * Es un gran estimulante de la circulación y depurativo, por lo que lo podremos usar en preparados para las piernas cansadas, varices, etc.

ACEITE DE PALTA

(Persea americana)

Este aceite vegetal que se obtiene de la prensada en frío del carozo y la pulpa de la palta o aguacate, tiene propiedades maravillosas para la piel.

Propiedades cosméticas:

- * Es altamente antioxidante, regenerante y protector, por su alto contenido en Vit E, A, B1, B2, B3, ácidos grasos esenciales, proteínas y minerales.
- * Protege la piel del sol
- * Es ideal para todo tipo de pieles, aunque especialmente útil para pieles muy secas y agrietadas.

ACEITE DE COCO

(Cocos nucifera)

Este aceite o manteca es muy cremoso y se derrite a 24°, por lo que podremos encontrarla en formato sólido (como una manteca) o líquido como los demás aceites.

A la hora de formular con esta manteca/aceite deberás tener en cuenta este punto de fusión tan particular, ya que el producto final puede variar mucho de estación en estación y de país en país.

Tiene muchísimos usos y beneficios:

- * Es altamente hidratante: se absorbe muy lentamente, por lo que genera una capa oclusiva importante, que ayudará mucho en pieles o cabello muy seco.
- * Hasta ahora es el único aceite que se ha comprobado que puede penetrar las hebras del cabello. Ideal para formular productos capilares.
- * Es limpiador y antibacteriano. Ideal para agregar a productos bucales, desodorantes, limpiadores faciales y shampoo.
- * Es anti-inflamatorio, emoliente y calmante: ideal para aplicar en trastornos cutáneos como dermatitis, rosácea, erupciones, picaduras, etc.
- * Es un eficiente protector solar, protegiendo la piel del sol y el frío.

ACEITE DE RICINO

(Ricinus communis)

Este aceite pegajoso y altamente humectante es ideal para agregar en cosméticos para pieles muy secas y en labiales.

Propiedades cosméticas:

- *Muy hidratante, ideal para pieles muy secas
- *Posee propiedades antisépticas, antiinflamatorias y bactericidas
- *Fortalece y da brillo al cabello, por lo tanto también fortalece las pestañas y las cejas.
- *Fortalece y embellece las uñas

ACEITE DE NEEM

(Azadirachta indica)

El aceite proviene de las semillas del árbol de neem, una planta tropical originaria de la India. Gracias a su alta concentración en polisacáridos, logra reducir los daños que produce el desgaste diario en la dermis.

Además, es un excelente hidratante, que recupera la flexibilidad de la piel y promueve la síntesis de colágeno.

Propiedades cosméticas:

- * Antifúngico y Antivírico
- * Antiinflamatorio y analgésico
- *De gran ayuda para el acné
- *Alivia el escozor de la piel, hongos y psoriasis
- *Hidrata la piel seca y escamada
- *Repele los mosquitos
- *Mejora la salud y apariencia de nuestro cabello y ayuda a fortalecerlo

Mantecas vegetales:

Las mantecas son grasas vegetales extraídas de las semillas o frutos de ciertas plantas. Son untuosas y cremosas, y aportan infinidad de beneficios tanto para la piel como para el cabello y las uñas. Pueden aplicarse directamente sobre la piel o mezcladas con otras mantecas y/o aceites para elaborar cremas deliciosas.

También hay muchas mantecas en el mundo (aunque no tanto como aceites), pero son más

difíciles de conseguir, aquí te dejo una lista de los más conocidos y fáciles de conseguir, y sus propiedades para la piel:

MANTECA DE CACAO

(Theobroma cacao)

La manteca de cacao es una grasa vegetal comestible de un color amarillo muy pálido y un aroma deliciosos que recuerda al chocolate. Se derrite alrededor de los 34-38°, es importante saberlo ya que al contacto con la piel sufrirá transformaciones. Se extrae de los granos del cacao, es utilizada tanto para la industria cosmética como alimentaria.

Su acción protectora, restauradora e hidratante de la piel hacen de esta manteca un ingrediente perfecto para cualquier receta de cremas naturales. Suele utilizarse en todo tipo de cremas, bálsamos y ungüentos. Penetra con bastante facilidad la epidermis, pero no va más allá.

Punto de fusión: 34 a 38 °C

Sus propiedades y usos son:

- * Es altamente hidratante, por su densidad y lenta absorción
- * Por su gran capacidad regenerante e hidratante es ideal para la prevención de estrías y arrugas. Es muy utilizado para tratamientos de prevención de estrías en embarazadas.
- * Es muy rica en Vit E, C y A lo cual la hace ideal para tratamientos antiage
- * Es un gran cicatrizante, emoliente y antiinflamatorio, ideal para trastornos cutáneos de tipo inflamatorio e irritaciones, y también ideal para lastimaduras y cicatrices.

MANTECA DE KARITÉ

(Vitellaria paradoxa o Butyrospermum parkii)

Esta manteca es más blanca que la de cacao y tiene un aroma algo ahumado. Se extrae de las

nueces de un árbol que crece en África. Es muy conocido por sus propiedades hidratantes, nutritivas y protectoras (de las temperaturas y de los rayos UV). También es muy famosa por ayudar a combatir y prevenir estrías, sobre todo en el embarazo, y por sus fantásticos resultados en psoriasis y otros trastornos de la piel.

Punto de fusión: 29 – 33 °C

También se derrite a temperatura corporal, pero tiene una consistencia más blanda que la manteca de cacao.

Tiene muchísimos beneficios súper interesantes:

- * Es altamente hidratante, por su densidad y lenta absorción
- * Tiene gran poder regenerante y reestructurante, previniendo el envejecimiento prematuro y estimulando la regeneración celular, ayudando a la disminución de arrugar, estrías y manchas.
- * Es un gran emoliente y anti-inflamatorio: ideal para aplicar en trastornos cutáneos como dermatitis, rosácea, erupciones, picaduras, etc.
- * Es un eficiente protector, protegiendo la piel del sol y el frío (ideal para protectores solares y bálsamos para el invierno)

MANGO

(Mangifera indica)

Esta manteca se obtiene de la semilla del mango. Tiene propiedades parecidas a la del karite y del mango, con una textura suave y un color que puede variar entre el blanco, amarillo y hasta rosado. No tiene olor y su punto de fusión es cerca de los 45°.

Sus propiedades son:

- * Es muy anti-inflamatorio y regenerante: ideal para quemaduras, irritaciones, problemas cutáneos tipo dermatitis y rosácea, picaduras, luego del afeitado, etc.
- * Un gran protector solar
- * Muy antioxidante y por lo tanto ideal para tratamientos antiage
- * Súper nutritiva (contiene altos contenidos de Vit A, E, D, C y grupo B y Fe, K, Ca, Mg) e hidratante (por su poder oclusivo)

Ingredientes extra

ARCILLAS:

La arcilla es un polvo mineral que se obtiene de la erosión de granitos de roca sedimentaria, y cuyo componente principal es un silicato de alúmina hidratado.

Se utiliza desde tiempos muy lejanos con fines terapéuticos o medicinales y también cosméticos o embellecedores. Aunque sus propiedades específicas dependen de su composición (que puede variar mucho de un yacimiento al otro), todas las arcillas comparten ciertas cualidades: son regenerativas, refrescantes, descongestionantes, purificadoras, cicatrizantes, absorbentes, calmantes y antibióticas.

Es importante saber que la mayoría de sus propiedades las encontramos cuando humedecemos la arcilla, en su estado seco casi no tiene valor terapéutico.

¡Cuando estés preparando la arcilla para cualquier uso, utiliza un líquido (agua o infusiones o hidrolatos) a temperatura ambiente o frío, como mucho tibio, ya que el calor excesivo hace que la arcilla pierda muchas de sus propiedades!

También conviene evitar al momento de prepararla los utensilios de metal y plástico, prefiriendo siempre los de madera, cristal o porcelana.

Tipos de Arcilla:

- Blanca (Caolín): Muy rica en Zinc, Magnesio, Sílice y sobre todo Calcio. Es muy versátil y fácil de usar. Es la más absorbente, desintoxicante y antiinflamatoria. Ideal para todo tipo de pieles
- Roja: Muy rica en óxidos de hierro (por eso su color rojo) y en sílice, es muy depurativa y oxigena eficazmente la piel. Idea para pieles mixtas y grasas y con puntos negros e impurezas. Y también para pieles sensibles.
- Verde: Esta arcilla es ideal para procesos inflamatorios y acnéicos por su gran poder antiinflamatorio y desinfectante.
- Amarilla: Muy rica en hierro y potasio y con gran concentración de oligoelementos. Es cicatrizante, fortalecedora de los tejidos, calma picaduras y erupciones, Gran desintoxicante, ideal para pieles grasas y/o acnéicas
- Rosa: Rica en hierro y oligoelementos. Es absorbente y no es nada abrasiva, ideal para pieles sensibles y reactivas. Es estimulante, antiséptica, antiinflamatoria. Promueve la circulación, drena y es idónea para zonas localizadas de grasa, celulitis y/o flacidez.. También es cicatrizante, despigmentante y regenerante.

CARBÓN ACTIVADO

Se obtiene a partir del carbón de la cáscara de coco, corteza de almendras, nueces y otras maderas (en general de todo tipo de materia orgánica rica en carbono).

- Purificante y desintoxicante, ideal para mascarillas
- Productos exfoliantes (para eliminar impurezas y contaminantes)
- Como colorante en jabones (negro intenso). Añadir en la traza.
- Como colorante para maquillajes

EXTRACTOS VEGETALES:

Los extractos de plantas son preparados que se obtienen de extraer principios activos (sustancias que tienen un efecto terapéutico o actividad biológica determinados) presentes en los tejidos de plantas, con el uso de un solvente (alcohol, agua, mezcla de estos u otro solvente selectivo) y un proceso de extracción adecuado. Podría decirse que los extractos son preparados en los cuales se ha concentrado las funciones terapéuticas de las plantas, y por lo tanto serán muy útiles en ámbitos como los medicinales, cosméticos y hasta alimenticios.

Tinturas o extractos hidro alcohólicos:

El solvente utilizado en estos extractos es el alcohol (generalmente alcohol y agua). Este es el tipo de extracto más comúnmente utilizado en perfumería y en la industria farmacéutica (sin contar el extracto a base propilenglicol que no es apto cosmética natural). Para la elaboración de cosméticos naturales hay que tener en cuenta que su alto contenido en alcohol puede irritar (usarlo siempre disuelto, nunca puro), y que su olor y color suelen ser bastante fuertes y poco agradables.

Son hidrosolubles, por lo que los agregaremos siempre a preparados que tengan alto contenido de agua, nunca a preparados meramente aceitosos.

En general no le agregaremos más de un 5% de extractos hidro alcohólicos a preparados faciales y nunca superaremos el 10% en productos para el cuerpo.

Extractos hidroglicerizados

Estos maravillosos extractos son elaborados con una base de agua y glicerina vegetal. Son ideales para quienes quieran utilizar activos sin alcohol en sus cosméticos. e incluso pueden ingerirse sin riesgo (tienen un gusto dulce muy agradable) o agregarse a recetas varias.

Se podrán extraer no solo muchos principios activos de la materia vegetal sino también colores muy interesantes (ya que la glicerina es transparente y no se amarrona como los extractos alcohólicos) y deliciosos aromas (lo cual no es posible con los extractos alcohólicos, a menos que evaporemos el alcohol luego de realizar el extracto).

Es un medio muy interesante para realizar extractos de materia vegetal fresca, como frutas y verduras. Pero por supuesto que también será muy útil para plantas secas.

No debe confundirse este tipo de extractos con los extractos glicólicos, que son a base de propylene glicol, una sustancia no permitida en cosmética natural.

Estos extractos pueden usarse en concentraciones de hasta un 10%, ya que pasadas estas proporciones pueden generar una textura desagradable en los preparados.

Oleados o extractos oleosos o aceites medicinales

El solvente utilizado para hacer estos extractos es el aceite vegetal (almendras, oliva, coco, germen de trigo, etc.). Son realmente maravillosos, ya que fusionan todas las propiedades de los aceites vegetales con las de las plantas y sus principios activos. Hay que tener en cuenta que hay muchos principios activos que no pasan al aceite, ya que no son liposolubles, por lo que, en algunos casos, estos extractos son menos efectivos, pero su aroma y textura son increíbles. Son bastante fáciles de conseguir, pero también pueden hacerse en casa. Pueden usarse puros sobre la piel o mezclarlos con otros aceites o incluso con agua para hacer emulsiones.

Hay muchísimas variedades de este tipo de extractos, más adelante encontrarás un resumen de los extractos oleosos más utilizados y sus usos.

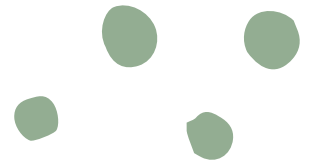
Como verás en la siguiente lista, los extractos oleosos no son tantos como los extractos alcohólicos o glicerizados, ya que no hay tanta variedad de plantas con tanta concentración de principio activo liposoluble de fácil extracción. De todas formas, vale la pena usar los pocos que hay siempre que se pueda.

Aquí les dejamos para comiencen a familiarizarse una pequeña lista de algunos extractos oleosos para usar en tus recetas.

- Aceite de caléndula: cicatrizante, antiinflamatorio, regenerante, antibacteriano
- Aceite de árnica: eficaz para golpes y contusiones, previene aparición de hematomas, antibacteriano, antivírico, calmante para el dolor muscular, y calma el dolor articular
- Aceite de hipérico: antiinflamatorio, calmante, antiséptico, analgésico, antiage
- Aceite de zanahoria: antiage, cicatrizante, antiinflamatorio, protector solar
- Aceite de lavanda: calmante y relajante, anti inflamatoria .
- Aceite de romero: purificante, antiséptico y analgésico.
- Aceite de Manzanilla: excelentes propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes.
- Aceite de Tomillo: irritaciones pequeñas de la piel, y es genial para el dolor ocasional de los músculos.

Las propiedades de los extractos son prácticamente idénticos a los extractos hidro alcohólico solo que mucho más suaves.

Planta	Nombre científico	Parte de la planta	Propiedades	Notas
Gingko	Gingko biloba	Hojas	Hemorroides, circulatorio, antiage	No es recomendable para elaborar un extracto oleoso.
Hamamelis	Hamamelis virginiana	Hojas y corteza	Astringente, antioxidante, tónico. Ideal para limpiar y usar en tónicos.	No es recomendable para elaborar un extracto oleoso.
Valeriana	Valeriana officinalis	Raíces	Irritaciones cutáneas	Al ser una raíz, es muy importante triturar antes de infusionarla.
Tilo	Tilia platyphyllos	Flores y hojas	Caída del cabello, manchas y arrugas	
Té verde	Camellia sinensis	Hojas/flores	Arrugas, evita el envejecimiento prematuro	En el caso de querer usar las flores, recomiendo la glicerina con flores frescas. Para los demás casos hojas secas.
Sauco	Sambucus Nigra	Flores	Estimula la producción de ácido hialurónico y aumenta la humectación y la regeneración; También protege los capilares frágiles mejorando su elasticidad.	En el caso de elaborar un extracto oleoso, preferiblemente hacerlo con calor y flores secas. Para extractos glicerizados y tinturas pueden usarse flores secas o frescas.
Manzanilla	Anthemis nobilis	Flores	Heridas, infecciones, alergias. Desinflama y cicatriza. Ideal para pieles sensibles y secas.	Puede usarse fresca o seca en el caso de usar alcohol o glicerina. En caso de usar aceite mejor flores secas.
Ortiga	Urtica dioica	Hojas y raíces	Cicatrizante, astringente	Usar las hojas secas para hacer glicerizado o extracto alcohólico
Aloe	Aloe vera	Gel de las hojas	acné, várices, hemorroides, cicatrices	Recomiendo el extracto glicerizado o alcohólico, macerando la pulpa solo 7 días. En el caso de querer hacer un oleado, usar polvo de gel de aloe vera deshidratado.
Cola de caballo	Equestrium arvense	Parte aérea	Antiinflamatorio y astringente. Ideal para cabello seco y dañado.	Podemos hacer tinturas o extractos con glicerina.
Arnica	Arnica montana	Flores y raíces	Alivia el dolor y la inflamación. Eliminar moretones. Estimula la circulación de la sangre. Antibacteriana.	Puede usarse fresca o seca en el caso de usar alcohol o glicerina. En caso de usar aceite mejor flores secas.
Romero	Rosmarinus officinalis	Hojas y flores	Estimulante, regenerante, antiinflamatorio	Pueden hacerse todo tipo de extractos con la planta fresca o seca.
Malva	Malva sylvestris	Flores	Calmante y antiinflamatorio, ligeramente astringente, mejora la elasticidad de la piel y el cabello	Se pueden elaborar todo tipo de extractos, aunque te recomiendo el glicerizado, ya que sus pigmentos se extraen muy bien por ese medio.
Menta	Mentha piperita	Hojas y flores	Efecto frío. Calma cuero cabelludo irritado. Combate mal aliento. Activa la circulación. Antiséptico	Pueden hacerse todo tipo de extractos.
Rosa	Rosa damascena	Flores	Antiage, astringente, ideal para pieles sensibles, secas y maduras	Puede usarse flores frescas para un extracto glicerizado, para el resto de extractos es mejor planta seca.
Pomelo	Citrus x paradisi	Semillas/cáscaras	Hongos y pie de atleta, Eczema, Infecciones vaginales, antibacteriano, se utiliza como conservante en cosmetica natural aunque su duración y estabilidad no esta probada	Si queremos usar las semillas deberemos procesarlas antes (usar alcohol para macerar), en el caso de usar la cáscara, como con cualquier cítrico, lavar la fruta, sacar la cáscara, cortar muy fino y macerar en el solvente (todos los solventes son aptos). También puede usarse cáscara seca. Lo mismo vale para todos los cítricos
Frutilla	Fragaria ananassa	fruto	Antiarrugas, aclara la piel, astringente	Machacar la fruta antes de macerarla. Recomendando la glicerina y la fruta fresca. Dejar macerar no mas de 7 días. Mismas notas para todas las frutas jugosas parecidas.
Zanahoria	Daucus carota	Tubérculo	Calmante, protector, limpiador	Puede usarse la zanahoria fresca para extracto alcohólico o glicerizado. En el caso de extracto oleoso secar la zanahoria rallada en horno bajo y con puerta abierta.
Remolacha	Beta vulgaris	Tuberculo	Antiage, antioxidante, colorante	Sus pigmentos super rojos son solubles en alcohol y/o agua y tambien en glicerina. Te recomiendo que peles, ralles y seques la remolacha y la infusiones en glicerina. Es la mejor forma de extraer su color.



Aceites esenciales

Los aceites esenciales son sustancias volátiles aromáticas extraídas de la materia vegetal de la que provienen por medio de destilación o expresión. Son una mezcla de sustancias químicas muy variadas, que conforman un producto químico intensamente aromático, no graso, volátil y ligero. Son insolubles en agua, y solubles en alcohol, grasas, ceras y aceites vegetales.

Correcta utilización de los AE y límites dérmicos:

En el caso del uso de los AE en cosmética es tan importante saber sus propiedades y usos como sus contraindicaciones y límites dérmicos. Por regla general, como ya vimos, estas sustancias se utilizan de manera diluida y en pocas cantidades.

- JAMÁS los usaremos en más de un 5% en nuestra formulación (¡nunca puros!!!)
- Una proporción muy utilizada sería de un 0,1 a 3%
- No más de un 1% en productos faciales
- No más de 1% en productos que no se aclaran (cremas, lociones, ungüentos, etc.)
- Máximo 0,5% para bálsamos labiales
- Máximo 0,1% para áreas alrededor de los ojos
- Se puede aumentar ligeramente los porcentajes en productos para el cuerpo y cosméticos que se aclaran (jabones, limpiadores, etc.)
- Para productos para niños y embarazadas usaremos siempre la mitad de estos porcentajes. Los evitaremos en bebés. Algunos aceites esenciales están prohibidos en embarazadas, chequealo antes de usarlos.
- Los cítricos son fotosensibilizantes, por lo que los usaremos en dosis muy pequeñas, sobre todo en productos que no se aclaran y productos faciales.

Intenta no mezclar más de 2-3 aceites esenciales en tus formulaciones, siendo un buen comienzo agregar solamente 1 o 2.

Con respecto al correcto manejo de los aceites esenciales recuerda:

- Mantenerlos en lugares frescos fuera de los rayos directos del sol
- Guárdalos en frascos de vidrio oscuros, mejor si es dentro de un gabinete o cajón, fuera del alcance de los niños y curiosos.
- Cuando utilices los aceites esenciales, recuerda siempre mantener cerrado el frasco, ya que se evaporan al instante y pueden echarse a perder.
- Podes agregarles una etiqueta con información como fecha de vencimiento, dosis máximas, propiedades, contraindicaciones, etc.

Te comparto una tabla con aceites esenciales y sus usos para que puedas ir descubriéndolos y jugando con ellos:

AE	Nombre en latín	Propiedades	Usos para la piel	Usos aromaterapéuticos	Precauciones
Lavanda o Espliego	Lavandula officinalis	Antiséptico, aromatizador, analgésico, antiinflamatorio, cicatrizante	Arrugas, acné, heridas y quemaduras leves, dermatitis, desodorante, ideal para pieles sensibles y niños	Para todo tipo de estado emocional desequilibrado: tensión, shock, irritabilidad, pánico, nerviosismo, hiperactividad, insomnio, ansiedad, depresión, etc.	Evitar en los primeros 7 meses de embarazo
Romero	Rosmarinus Officinalis	Cicatrizante, tónico, antibacterial, antiséptico, astringente, antiinflamatorio, limpiador, antioxidante, analgésico, estimulante circulatorio, rubefaciente	Heridas, acné dermatitis, eczemas, piojos. Ideal para pieles grasas y envejecidas	Estimulante nervioso, adecuado para tratar: lentitud, debilidad, apatía. Limpia la mente y la aclara. Aumenta la memoria	Evitar durante el embarazo. No usar en epilépticos y en personas con alta presión como aromaterapia.
Eucaliptus	Eucalyptus globulus	Analgésico, antiséptico, antiespasmódico, cicatrizante, desodorante, diurético, expectorante, estimulante mental	General: Asma, bronquitis, catarro, resfriado, tos, fiebre, sinusitis, migraña. Piel: herpes, reumatismo, heridas	Estimulante, revitalizante.	Evitar en los primeros 6 meses de embarazo
Enebro	Juniperus communis	Antiséptico, antiespasmódico, antitóxico, astringente, cicatrizante, diurético, sedativo, tónico	Ideal para pieles grasas, acné, aczemas, dermatitis, psoriasis	Tónico, fortalecedor de los nervios. Sedante y calmante.	Evitar durante el embarazo.
Incienso	Boswellia carteri	Desinfectante, depurativo, antiséptico, antiinflamatorio, regenerador	Arrugas, piel desvitalizada, manchas, pieles grasas y maduras	Purificante, induce la meditación.	Evitar durante los primeros 6 meses de embarazo
Árbol de té	Melaleuca Alternifolia	Antifúngico y antiviral, antibacteriano, antiinflamatorio, cicatrizante	Acné, pieles grasas, limpiezas, infecciones, manchas, caspa, piojos, picaduras, cortes	Estimula y revitaliza. Despeja la mente congestionada. Equilibra los estados de shock y pánico	Evitar los primeros 6 meses de embarazo.
Ciprés	Cupressus Sempervirens	Astringente, tónico, antisudoral, antiséptico, cicatrizante, antiespasmódico, antidepresivo, ansiolítico	Celulitis, várices, piernas cansadas, acné, seborrea, pieles grasas, crecimiento de uñas	Sedante, calmante. Antidepresivo e ideal para la tristeza y el duelo.	Evitar los primeros 6 meses de embarazo.
Menta	Menta piperita	Analgésico, antiséptico, antiespasmódico, expectorante, trastornos hepáticos, vaso constrictor, vermífugo.	Baños refrescantes, piernas cansadas, dentífricos y desodorantes. Acné, mala circulación.	Fortalece y tranquiliza los nervios. Eficaz en trastornos nerviosos: palpitaciones, temblores, parálisis. Estimulante del cerebro. Quita las náuseas. Ayuda a calmar la rabia.	Usar siempre diluido, puede irritar la piel. Evitar durante el embarazo. No usar de noche. Puede interferir en la acción de remedios homeopáticos.
Geranio	Pelargonium graveolens	Tónico, astringente, hipotensor, antiséptico, regenerante, equilibra el nivel de sebo, limpiador	Regula la producción de sebo, acné, seborrea, pieles grasas, celulitis, flacidez	Calmante y reanimador. Combate los cambios de ánimo, la tristeza, la depresión. Antidepresivo.	Evitar los primeros 6 meses de embarazo.
Limón	Citrus limonum	Antiséptico, bactericida, tónico venoso, depurativo, depurativo, cicatrizante, astringente, antiage	Manchas, retención de líquidos, piel y uñas frágiles, desodorante	Estabiliza las emociones, calma la ansiedad. Estimula la mente y aumenta la concentración.	Es fotosensibilizante, no usar de día sobre la piel
Bergamota	Citrus bergamia	Analgésico, antiséptico, expectorante, antiespasmódico, cicatrizante, desodorante, sedativo, vermífugo.	Seborrea, acné, eccema, herpes, excelente para cuidados de la piel grasa, desodorante	Reanimador, tranquilizante y relajante sin efecto sedante. Alivia la tensión, la depresión, ansiedad y negatividad. Armonizante	Es fotosensibilizante, no usar de día sobre la piel
Neroli	Citrus Aurantium	Antiséptico, regenerante, hidratante, desodorante, antioxidante, cicatrizante	Tratamientos antiage, pieles secas, acné, cicatrices y estrías	Sedante y antidepresivo. Infunde paz.	No usar en embarazo
Naranja amarga	Citrus aurantium	Antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, sedante y tónico	Ideal para pieles secas, estrías, y arrugas. Celulitis	Alivia la tensión nerviosa. Ayuda en insomnio nervioso	Es fotosensibilizante, no usar de día sobre la piel
Rosa	Rosa damascena	Antiséptico, circulatorio, antiinflamatorio, desintoxicante, regenerante, antioxidante, regulador de producción de sebo, sedante, tónico	Arrugas, manchas, acné, seborrea, celulitis, pieles apagadas, es ideal para todo tipo de pieles	Antidepresivo, tónico. Especialmente útil para trastornos psicoemocionales de las mujeres. SPM	Evitar durante los primeros 7 meses de embarazo
Jazmín	Jasminum officinale	Tónico, antidepresivo, sedante, antiespasmódico, afrodisíaco	Dolores menstruales, pieles secas y sensibles. Piel envejecida.	Sedante nervioso, combate el temor, la ansiedad y equilibra las emociones.	Puede provocar alergias en personas sensibles, usar con precaución. Evitar los primeros 6 meses de embarazo.
Manzanilla	Matricaria chamomilla	Analgésico, antidepresivo, antiinflamatorio, antiséptico, sedativo, vasoconstrictor local, antiespasmódico	Dermatitis, inflamaciones, ideal para pieles sensibles, enrojecidas o secas. Picazón, inflamación de la piel. Piel envejecida y desvitalizada. Excelente para limpieza. Arañitas vasculares. Aclara el cabello.	Relajante del sistema nervioso. Disipa la irritabilidad, el enojo y la hipersensibilidad. Antidepresivo.	Puede provocar alergias en personas sensibles, usar con precaución. Evitar los primeros 7 meses de embarazo.
Tomillo	Thymus vulgaris	Antiséptico, estimulante, tónico, afrodisíaco, expectorante, antiespasmódico	Eczemas, dermatitis, acné, quemaduras y heridas. También se usa en laas, ampollas y picaduras. Siempre diluido. Bueno para todo tipo de pieles, ideal para tonificarla y desintoxicarla. Celulitis. Fortalece el cuero cabelludo. Caspa.	Estimula la memoria y el cerebro en general. Reanima y despierta. Bueno para la depresión y el insomnio	Puede provocar alergias en personas sensibles, usar con precaución. Evitar los primeros 7 meses de embarazo.
Mejorana	Origanum marjorana	Analgésico, antiespasmódico, antiséptico, calorífico, expectorante, sedante, calmante, hipotensor, vasodilatador arterial	Hematomas y golpes.	Excelente para personas hiperactivas. ayuda a calmar los tics. tranquilizante y fortalecedor de la mente. disminuye la ansiedad.	Evitar en embarazo. El uso excesivo puede causar un efecto estupefaciente.
Salvia	Salvia slarea	Antiséptico, antiespasmódico, astringente, sedante, antidepresivo.	Bueno para todo tipo de pieles, ideal para las envejecidas y sensibles. Piel grasas, ayuda a equilibrar el sebo. Mejora el aspecto de piel y cabello.	Sedante, anticonvulsivo y tónico. Ayuda en momentos de angustia, depresión, pánico y shock.	Evitar en embarazo. Usar con moderación, puede provocar somnolencia
Albahaca	Ocinum basilicum	Antidepresivo, antiespasmódico, tónico, antiséptico, sudorífico	Ideal para pieles frías y acné. Buen repelente de mosquitos y excelente enjuague bucal.	Estimula y levanta el ánimo. Promueve la claridad y la fuerza mental. Antipredesivo. Tónico para nervios afectados.	Evitar en embarazo. Puede irritar la piel de algunas personas, no usar en tratamientos prolongados.
Ylang-ylang	Cananga Odorata	Antiséptico, tónico, astringente, equilibrante, afrodisíaco	Regulador para pieles grasas y acneicas, regenerante para pieles maduras, tónico capilar, anticapa, antimosquitos	Equilibrante y sedante	Usado en exceso puede causar náuseas y mareos. Evitar los primeros 7 meses de embarazo.
Mandarina	Citrus reticulata	Antiséptica, antiespasmódico, digestivo, sedante, antidepresivo	Todo tipo de pieles, sobre todo las envejecidas o apagadas. Estrías y celulitis.	Reanimadora, disminuye la depresión y la ansiedad. Ideal para niños, ancianos y embarazadas por su efecto calmante.	Es fotosensibilizante, no usar de día sobre la piel
Pomelo	Citrus paradisi	Estimulante linfático, estimulante general, tonificante, ansiolítico, antidepresivo	Desodorantes, celulitis, estrías y grasa localizada.	Equilibrante y estimulante. Reanima la mente, el cuerpo y el espíritu. Bueno para jet-lag	Es fotosensibilizante, no usar de día sobre la piel
Pino	Pinus sylvestris	Antiséptico, hepático y renal, revitalizador mental, expectorante, balsámico, desodorante	Para pieles desvitalizadas y con mala circulación. Ideal pieles grasas. Pero también se benefician pieles secas y congestionadas.	Bueno para el agotamiento, debilidad y fatiga mental. Se usa como limpiador energético.	Puede irritar la piel, usar siempre en diluciones bajas. Evitar los primeros 7 meses de embarazo.

Agentes exfoliantes naturales más comunes:

Al preparar exfoliantes para la cara y el cuerpo necesitaremos utilizar ciertos ingredientes que hagan un efecto exfoliante físico, que removerá las células viejas y muertas por un efecto de arrastre.

Dependiendo de los usos y los tipos de pieles seleccionaremos los ingredientes exfoliantes que más nos convengan. Por ejemplo, para una piel sensible podríamos usar avena, para exfoliar la piel corporal quizás prefieras partículas más gruesas como semillas trituradas o azúcar mascabo.

SAL MARINA

La sal marina es el producto que se obtiene de la evaporación del agua de mar. Sus usos cosméticos son muy variados y realmente maravillosos. Como exfoliante, no sólo nos aportará textura y propiedades de arrastre, sino que además es un gran limpiador de poros, reduce la producción de sebo y es antiséptico (ideal para pieles grasas con acné), es descongestivo y antiinflamatorio y reduce la celulitis.

Usaremos la sal gruesa para el cuerpo pero nunca para productos faciales. En este último caso preferimos siempre sal bien fina ya que es menos agresiva para nuestra piel.

AZÚCAR MASCABO

El azúcar de caña integral se obtiene mediante la trituración de la caña de azúcar y es muy rico en una sustancia llamada ácido glicólico, que es realmente valorado en cosmética por sus propiedades exfoliantes suaves pero muy efectivo. Con el tiempo, el uso constante de ácido glicólico des-

vanecerá las marcas superficiales y líneas finas. Debido a esta cualidad, es un ingrediente común en los productos contra el envejecimiento de la piel. El ácido también se utiliza para tratar el acné debido a su leve efecto secante y la capacidad para mantener los poros limpios.

Usá el azúcar mascabo en la piel del rostro, los cristales del azúcar pueden lastimar la piel si presionamos demasiado. No lo uses en caso de tener una piel sensible.

HARINA DE ALMENDRAS

Apto para todo tipo de pieles, es ideal por su suavidad para tratamientos faciales. Puede usarse desde ligeramente molida hasta hecho polvo.

AVENA

Rico en sílice y muy antiinflamatorio y calmante, ideal para pieles sensibles. Podemos usar la avena mediana para el cuerpo y la más fina o pequeña para la cara. O comprarla nosotras mismas y molerla en casa. También podés molerla y comprarla como harina de avena.

PEPITAS DE UVA MOLIDAS

Estas maravillosas pepitas son riquísimas en antioxidantes, dando a este tipo de exfoliantes grandes poderes anti age y antiarrugas. También es altamente útil para tratamientos anticelulíticos.

CAFÉ

El café es un exfoliante natural muy eficaz, ya que los granos molidos estimulan la renovación celular. Tiene un efecto antiinflamatorio que calma la piel cuando está irritada o enrojecida. Posee un efecto astringente, que elimina los malos olores y a la vez promueve una limpieza profunda.

POLVOS DE PLANTAS

Las plantas secas y molidas son ideales para limpiar y exfoliar suavemente la piel. Elegí las que tengan propiedades afines a las acciones que quieres que tengan tus preparados.

También podés usar plantas ricas en saponinas, que harán un poco de espuma y limpiarán en mayor profundidad. Algunas plantas ricas en este activo: hiedra, el ginseng, la quinua, la saponaria.

ÓXIDO DE ZINC

El Óxido de Zinc es un mineral de color blanco en forma de polvo que se desempeña un papel protagonista en el mundo de la cosmética natural y el maquillaje natural. Ocurre naturalmente, pero en general el que se consigue en tiendas especializadas está elaborado en laboratorio, para evitar impurezas y metales pesados.

No es soluble en agua, pero se integra perfectamente bien con ingredientes oleosos.

Cuenta con un sinfín de propiedades antiinflamatorias, astringentes y secantes. Se puede utilizar en polvos faciales (máx. 10%), en cremas contra el acné y en todo tipo de pieles con imperfecciones y cremas protectoras, como por ejemplo para el culito de los bebés.

Se utiliza principalmente como filtro solar físico en productos de protección solar.

Es muy importante que compres óxido de zinc NO-NANO. Esto significa que las partículas de esta sustancia no fueron micronizadas a tamaños hiper minúsculos, lo cual lo hace más seguro para manipular. Las partículas NANO son comprobadamente dañinas si las inhalamos.

Concentraciones de uso: 0-40%

PIGMENTOS VEGETALES

Podemos añadir color a nuestras preparaciones también usando plantas, vegetales, frutas, etc. Podés hacerlo simplemente añadiendo a tus preparados sólidos los polvos de las plantas o aprender a hacer extractos, por ejemplo, glicerina.

En el curso solo usaremos solo la primera versión, o sea, plantas en polvo que aportarán colores suaves y que al humedecerse se intensificarán.

Ten en cuenta que este tipo de pigmentos son sensibles al oxígeno y al pH, entre otras cosas. Por lo tanto suelen cambiar de color a lo largo del tiempo e incluso cambiar drásticamente su color al añadirle una sustancia muy ácida o alcalina.

Te dejo algunas ideas para que experimentes, recordá que siempre es mejor usar estos ingredientes secos y pulverizados en tus preparaciones sólidas:

- PIGMENTOS AMARILLOS: flores de caléndula y manzanilla (ricos en flavonoides amarillentos), zanahorias (ricas en carotenoides), cúrcuma
- PIGMENTOS ROJIZOS: frutos tipo arándanos, frutillas, moras (ricas en antocianósidos rojizos/púrpura), semillas de achiote,
- PIGMENTO VIOLETA ROSÁCEO: remolacha (rica en betaina)
- PIGMENTO VERDE: hojas verdes como espinaca, acelga, kahle (ricas en clorofila) y el té de matcha.

ARCILLAS

Podés usar las arcillas como exfoliantes. Elegí la que te parezca mejor según sus propiedades específicas.

COLORANTES MINERALES

Dentro de este grupo de ingredientes encontramos una infinidad de variantes posibles. Por lo que voy a tratar de ordenar esta información para que te sea más fácil decidir y usarlos.

MICAS

Las micas son minerales pertenecientes a un grupo numeroso de silicatos de alúmina, hierro, calcio, magnesio y minerales alcalinos caracterizados por su fácil exfoliación en delgadas láminas flexibles, elásticas y muy brillantes. Se encuentra en la naturaleza junto con otros minerales (cuarzo, feldespato) formando vetas dentro de rocas generalmente duras.

Las micas tienen una particularidad muy hermosa, y es que brillan! Así podrás reconocerlas fácilmente de los óxidos y ultramarinos (que son opacos).

El nivel de coloración de las micas es menor que el de los óxidos, pero a mi me encanta usarlos para sombras, rubores e iluminadores, por ese brillo único que le otorgan al preparado.

Concentraciones de uso: No tiene restricciones

Un tip importante a la hora de usarlas:

Trata de no procesar las micas en tu molinillo de café o en tu mortero, porque perderá su efecto brillante. Mejor procesa todo (salvo la mica) y una vez que esté todo integrado, agrégale la mica y mezcla sencillamente con una cuchara o batidor manual. Se integran muy fácilmente a los preparados.

ÓXIDOS Y ULTRAMARINOS:

Son los óxidos y los ultramarinos los que dan potencia de color real a nuestros maquillajes. Así que si te gusta el poder del color te recomiendo que los uses.. los vas a amar!

Los óxidos de hierro vienen sobre todo en todos terrosos y rojizos, los óxidos de cromo en verdes y los ultramarinos generalmente son más azules, rosas, violetas muy intensos.

Personalmente no soy muy fanático de los óxidos de cromo, porque son sustancias más tóxicas (aunque hiper seguras, usadas dentro de los márgenes adecuados), si quiero un verde, suelo tratar de usar micas, y sino las mezclo. Nunca uso oxido de cromo solo.

Químicamente hablando, los óxidos son literalmente hierros oxidados, o sea sometidos a diferentes procesos físicos que transforman su color. Claramente los purifican y eliminan las sustancias posiblemente tóxicas o dañinas. Hay quien prefiere evitar el riesgo y usa este tipo de pigmentos completamente sintetizado en un laboratorio. Como siempre, la decisión es totalmente tuya.

Este tipo de pigmentos viene también en polvo y debido a que su nivel de coloración en nuestros preparados es mucho mayor que el de las micas verás que te rinde muchísimo más. Con una

pizquita de óxido haces lo mismo que con lo que sería una buena cucharadita de mica.

Como este tipo de pigmento tiene una textura más bien gruesa (al contrario de las micas que son híper finas y volátiles) te recomiendo que para integrarlo a tu preparado lo muelas en tu molinillo eléctrico o mortero manual.

De esta forma lograrás mezclar bien tus pigmentos con la base de polvo que uses y con los demás ingredientes (si los hubiera).

Concentraciones de uso:

- Ultramarinos: 2-20% (no usar en labios)
- Óxidos de hierro: 1-75%
- Óxido de cromo: 1-30% (no usar en labios)

GLICERINA VEGETAL

La glicerina vegetal es un líquido transparente, sin olor y con sabor dulce. Se elabora a partir de aceites vegetales como el aceite de coco, soja o palma. Es importante al comprar este ingrediente que busquemos uno que tenga certificación USP, libre de alérgenos.

La glicerina es utilizada tanto en medicina, como en alimentación y por supuesto también en cosmética. En cosmética convencional se utiliza la glicerina elaborada a partir del petróleo o derivada de animales, que por supuesto no es la que nos interesa a nosotros.

La glicerina tiene una interesantísima propiedad hidratante, atrayendo las moléculas de agua y evitando que se evaporen. Por eso es un ingrediente ideal para agregar a nuestros preparados. También sirve de vehículo a otros activos botánicos favoreciendo su absorción.

No usaremos más de un 10% de glicerina en nuestras formulaciones, ya que puede llegar a dejar un rastro poco agradable en la piel.

MIEL DE ABEJA

La miel de abejas se usa desde hace milenios tanto por en la cocina como en cosmética, obteniéndose gracias a la abeja que la produce en sus colmenas a partir del néctar de las flores.

Tiene muchísimos beneficios cosméticos como propiedades nutritivas, antiinflamatorias, cicatrizante, antioxidante y bactericidas. Y, además, es una sustancia ideal para agregar a los cosméticos por su gran poder humectante.

Aunque tiene un poder auto conservante inmenso, una vez que lo mezclamos con otros ingredientes cosméticos se transforma en comida para bacterias y hongos. Por lo que te sugiero que no la uses en cosméticos que quieras que duren mucho tiempo. Úsalos sobre todo, para agregar a cosméticos frescos como mascarillas.

Puede también agregarse a las mascarillas elaboradas con arcilla para que se seque más lentamente y tengamos más tiempo para que la mascarilla haga efecto antes de quitárnosla.

CACAO

El cacao es un ingrediente increíble para usar en cosmética. Ten en cuenta de comprar un cacao puro, puede ser en polvo o en barra, pero si es un chocolate revisa que tenga por lo menos 70% de cacao.

Los usos y beneficios del cacao en cosmética son:

- Hidrata y suaviza profundamente la piel y el cabello
- Es muy antiinflamatorio, lo cual es ideal para todo tipo de inflamaciones o irritaciones de la piel.
- Es un gran aliado contra el envejecimiento de la piel por sus grandes propiedades antioxidantes.
- El cacao también beneficia la circulación del ros-

tro y el cuerpo, dando la sensación de que nuestra piel es mucho más lisa y tersa. En el rostro, su aplicación ayuda a suavizar las arrugas de forma notable, y en el resto del cuerpo disimula la presencia de marcas.

- El cacao combinado con la CAFEÍNA es un excelente antiinflamatorio, lo que es ideal en aquellos casos de retención de líquidos, pues un masaje hecho con esta mezcla mejora la circulación de la sangre y de otros líquidos que se acumulan en el organismo.

¿Cómo elaboramos el jabón con estos ingredientes?

Como habrás notado en la lista de ingredientes, para elaborar un jabón sólo necesitas tres ingredientes fundamentales: agua destilada, soda cáustica pura y material graso (aceite/ vegetal/es y/o manteca/s).

El agua y la soda cáustica la mezclaremos para generar lo que llamamos “lejía”, la cual añadiremos a los aceites y mantecas luego.

Dependiendo de qué aceite/s y/o mantecas usemos nuestro jabón tendrá diferente color, dureza, capacidad de hacer espuma, entre otras características. Esto se debe a que cada aceite y/o manteca tiene diferentes combinaciones y tipos de ácidos grasos.

Estos ácidos grasos pueden ser saturados o insaturados. Los aceites con alto porcentaje de insaturados darán al jabón propiedades emolientes, suavizantes, hidratantes, regeneradoras y penetran mejor en la piel.

Normalmente se suele hablar de aceites blandos y duros. Estos últimos son ricos en ácidos grasos saturados y se mantienen sólidos a una temperatura ambiente de unos 20°C. El aceite de coco y las mantecas pertenecen a este grupo. Mientras, los aceites blandos tienen mayor composición de ácidos grasos insaturados y se presentan en estado líquido a temperatura ambiente.

En las formulaciones se recomienda combinar aceites blandos y duros para que las pastillas de jabón queden con la textura adecuada. El único aceite vegetal que puede usarse puro para hacer jabones es el aceite de oliva. Más adelante encontrarás los % recomendados de cada aceite.

También podés agregarle algunos ingredientes extras por motivos decorativos o para agregarle propiedades concretas. Por ejemplo, podemos agregarle arcillas, cacao en polvo, aceites esenciales, plantas, aloe vera, miel, sal, azúcar, pigmentos de diferentes tipos, carbón activado, etc.

Más adelante te cuento como usar algunos de ellos.

ÍNDICE DE SAPONIFICACIÓN DE GRASAS		% máximo de uso en las fórmulas
Aceite de aguacate	0,134	hasta 30%
Aceite de almendras dulces	0,137	hasta 12%
Aceite de avellana	0,139	5-10%
Aceite de babassú	0,176	hasta 30%
Aceite de cáñamo	0,137	hasta 20%
Aceite de coco	0,191	entre el 10 y el 30%
Aceite de germen de trigo	0,132	hasta 12%
Aceite de jojoba	0,069	hasta 25%
Aceite de maíz	0,136	hasta 15%
Aceite de neem	0,138	hasta 10%
Aceite de oliva	0,135	hasta 100%
Aceite de palma	0,141	entre el 10 y el 30%
Aceite de ricino	0,128	al 5 o 10%
Aceite de semilla de girasol	0,134	hasta 20%
Aceite de sésamo	0,133	hasta 10%
Aceite de soja	0,136	hasta un 50%.
Aceite de pepita de uva	0,129	hasta 20%
Manteca de cacao	0,138	5 y un 15%
Manteca de karité	0,128	5 y un 15%

¿Cómo se calcula una fórmula de jabón?

La cantidad de soda cáustica en una receta depende de qué aceites y en qué cantidades usamos. Para hacer este cálculo, tendremos que usar el ÍNDICE DE SAPONIFICACIÓN de cada aceite y manteca, que es básicamente la cantidad de soda cáustica que necesitamos para transformar un ácido graso en jabón.

En base a esta información el cálculo que tendrás que hacer es el siguiente.

Si en tu fórmula usaste 100gr de aceite de oliva, deberás multiplicar eso por el índice correspondiente: $100 \times 0,135 = 13,5$

En la fórmula tendrás que usar entonces 13,5 gr de soda cáustica.

Si usaras 200 gr de aceite de coco, el cálculo sería el siguiente:

$$200 \times 0,191 = 38,2$$

¿Qué pasa si usás más de un aceite y/o manteca en la fórmula?

Tendrás que sumar todos los índices que calculaste de cada uno de los aceites y mantecas.

¿Qué es el “sobre-engrasado”?

Se llama sobre-engrasado al porcentaje de aceites libres que se dejan en una fórmula, sin saponificar, para evitar que el jabón seque la piel. De esta forma podremos aportar al jabón propiedades extra de humectación y emoliencia para la piel.

En general el sobre-engrasado es de 3 a 10% y lo más fácil es calcularlo de la siguiente forma.

Si queremos por ejemplo lograr un jabón con 5% de sobreengrasado, en un jabón con 100gr de aceite oliva, básicamente le agregaremos a nuestra fórmula 5% de aceite extra. Calcularemos: $100 \times 5 \div 100 = 5$ gr. Le agregaremos entonces a nuestra fórmula 5 gr más de aceite (puede ser el mismo aceite de oliva u otro).

¿Cuánta agua usamos en la fórmula?

En general en las fórmulas de jabón en frío usamos entre el 32 y 34% del peso de los aceites, siendo la medida general 33%. O sea que si usamos 100 gr de aceites y mantecas en una fórmula, usaremos entre 32 a 34 gr de agua.

¿Cómo agregar ingredientes extra en tus jabones?

- Aceites esenciales: agrégalos al final de la preparación, cuando esté ya tibia en un porcentaje entre 1 y 2%.
- Extractos alcohólicos o glicerizados: agrégalos al final de la preparación, hasta un 5%
- Colorantes minerales como óxidos de hierro y micas: Para incorporar el pigmento a la traza del jabón podemos dispersar la cantidad necesaria de pigmento en un poquito de aceite hasta disolverlo completamente. Lo añades a la traza del jabón y lo mezclas batiendo hasta homogeneizar toda la coloración.
- No debes añadir el pigmento sin dispersar o tu jabón final aparecerá repleto de motitas del color utilizado. Las micas pueden añadirse a la traza o espolvorearse sobre la superficie para decorar tu jabón.
- Colorantes vegetales: son menos estables que los minerales, muchas veces su color no aguanta el proceso de saponificado o cambia mucho con el tiempo. Podemos usar polvos como curcuma o espirulina, o extractos glicerizados de plantas tintóreas (como la malva, frutos rojos, zanahoria, etc)
- Arcillas: Se agrega en la traza hasta 50 gr por kilo de jabón
- Cacao amargo puro, café molido, polvos de plantas, carozos molidos, cáscaras molidas: son ideales para jabones exfoliantes. Se agrega de 1 a 5% en la traza
- Glicerina: vegetal: agrégallo del 1 al 5% en el agua desde el comienzo.
- Miel: 1 cda sopera por kilo de jabón mientras saponifica.
- Carbón activado: agrégallo hasta un 5% en la traza.

¿Cómo se elabora el jabón?



1. Es importantísimo que prepares tus materiales de protección para usar en este tipo de recetas. Nunca hagas un jabón sin tus guantes, protectores oculares y barbijo. También prepará todos los utensilios que vas a necesitar así durante el proceso no te desconcentras. Es necesario que haya ventanas abiertas, ventilación, ya que la soda cáustica larga vapores que no debemos inhalar.

2. Una vez tengamos todo preparado, pesamos los aceites y mantecas en un recipiente. Luego en otro pesamos el agua y en otro la soda cáustica.

3. Volcamos la soda cáustica (con mucho cuidado de no salpicarnos) sobre el agua y revolvemos con cuchara de madera o espátula, hasta que se disuelva toda la soda y la preparación se torne transparente, ya que va a tener unos instantes de turbidez. **NUNCA VUELQUES EL AGUA SOBRE LA SODA CÁUSTICA, YA QUE PODRÍA SALPICAR Y QUEMARTE.** La soda cáustica puede llegar a tomar temperatura hasta 80°.

NOTA: En el caso de que uses infusiones o leches para sustituir el agua, sencillamente usalo en esta fase. En el caso de que quieras agregar glicerina vegetal a tu jabón, añádelo al agua antes de mezclarla con la soda cáustica.

4. Dejaremos que la temperatura de la lejía baje a 40°C, y mientras esto sucede, calentamos al baño maría los aceites que teníamos pesados hasta 40°C, ya que es importante que ambos líquidos estén a la misma temperatura.

5. Cuando la lejía y el aceite estén a 40°C volcaremos la lejía sobre los aceites y grasas mientras mezclamos con una minipimer.

6. Seguimos batiendo hasta que comienza a espesarse levemente, formándose la traza (en el video te muestro la textura concreta de la traza, pero es una textura tipo mayonesa)



7. En ese momento agregamos los aditivos, fragancias y pigmentos que sean necesarios, según la fórmula. Revolvemos con espátula. Podés añadirle color solo a una parte del jabón para así jugar en la decoración del mismo, mezclando ambos colores.

8. Pasamos la preparación al molde. Emparejamos superficie con espátula y podemos agregar arriba pétalos, cáscara de cítricos rayada, micas o semillas para decorar.

9. Envolvemos la preparación con papel film y con una toalla o repasador de cocina para conservar el calor de la preparación. Si se enfría muy rápido el proceso de saponificación podría frenarse.

10. Cuando tocamos el molde y ya no notamos calor (puede ser en algunas horas o quizás tengamos que darlo descansar toda la noche), es momento de desmoldarlo.

11. Cortamos el jabón y lo dejaremos secar de 4 a 8 semanas.

12. Chequeamos que el pH haya bajado a 8 y ya podemos usarlo.



Preguntas y Problemas comunes en su elaboración

“La mezcla se me endurece demasiado y no llegó a enmoldarla cómodamente”:

prueba batir un poco menos con minipimer la próxima vez, probablemente te estás pasando del punto traza. No tiene importancia más allá de lo estético.

“La mezcla no se junta, queda separado el agua del aceite”:

probablemente pesaste mal algún ingrediente y no tiene la cantidad de soda cáustica necesaria. Si la fórmula la hiciste vos, revisá los cálculos. También puede ser que no hayas hecho bien el proceso de calentamiento, revisá la próxima vez que ambas fases estén a 40°C. También puede ser porque usaste una soda cáustica en mal estado o de mala calidad (las de ferretería no sirven)

“La pastilla tiene un polvo blanco por encima”:

Es carbonato de sodio o se le llama también ceniza o sal sódica. Quitalo con un trapo húmedo.

“El jabón tiene algunas zonas muy duras y otras muy blandas”:

el proceso de saponificación no se efectuó correctamente. Si pasados 2 meses el jabón no se homogeniza, tendrás que tirarlo.

“El jabón me quedó muy duro y se resquebraja”:

suele ser por demasiada soda cáustica o poca agua en la fórmula. Puede usarse si el pH es correcto.



Recetario

Jabón básico de aceite de oliva sin aroma

335 gr de aceite de oliva
111 gr de agua destilada
43 gr de soda cáustica

Nota:

Podés usar para hacer esta receta aceite de oliva usado para, por ejemplo, hacer frituras y otras comidas. En ese caso, filtra muy bien el aceite, y no uses el jabón para el cuerpo, sino para limpiar tu casa y tu ropa.

Jabón hidratante corporal

250 gr Aceite de oliva
100 gr de aceite de coco
70 gr de manteca de cacao refinada
133 gr de agua desmineralizada
60 gr de soda cáustica
5 gr aceite esencial de geranio
2,5 gr Glicerina vegetal
5 gr de curcuma en polvo

Nota:

La decoración con cúrcuma de este jabón puedes hacerlo tal cual te muestro en el video o usar tu imaginación para lograr otras texturas.

Jabón corporal purificante de árbol de té

170 gr Aceite de oliva
160 gr Aceite de coco
50 gr Aceite de almendras
50 gr Manteca de karité
66,8 gr Sosa cáustica
140 gr Agua desmineralizada o destilada
8 gr Aceite esencial de árbol de té
5 gr Espirulina en polvo

Nota:

Cuando ya tengas lista el jabón en el punto traza, divide la preparación en dos bowls. En una de las mitades añade la espirulina en polvo (te sugiero que mezcles primero la espirulina en un poco de jabón o agua en un bowl pequeño), y de esta forma te quedará el jabón de dos colores diferentes para que puedas jugar con los colores. Si querés hacerlo completamente verde, añade el doble de espirulina en polvo a todo el jabón.

Jabón corporal para pieles sensibles de avena y manzanilla

330 gr Aceite de oliva
100gr Aceite de palta
100gr Aceite de coco
100 gr manteca de karité
198 gr leche de avena (sustituye al agua destilada)
85,8 gr Soda cáustica
20 gr Extracto alcohólico de avena
15 gr de Glicerina vegetal
5 gr de óxido de zinc
5 gr Aceite esencial de manzanilla
Flores de manzanilla para decorar
Copos de avena para decorar

Nota:

Te sugiero que mezcles el óxido de zinc con un tercio de la preparación para que ésta te quede bien blanca y la puedas usar para ve-tear y decorar algunas partes del jabón. Por encima, una vez que ya hayas puesto toda la preparación en el jabón, puedes decorar tu jabón con flores de manzanilla y/o copos de avena.



Jabón de arcilla verde y café

270 gr Aceite de oliva
100gr aceite de coco
75 gr de manteca de cacao
140 gr de agua destilada
63,20 soda cáustica
30 gr Arcilla bentonita
15 gr de café molido
Aceite esencial de lavanda
Flores de lavanda para decorar

Nota:

Te sugiero que dividas la preparación en tres partes, en el momento que alcance la traza y ya le hayas agregado el aceite esencial. A una de las partes agrégale el café, a la segunda la arcilla, y a la tercera no le agregues nada. Podés crear preciosas decoraciones con esos tres colores. Añádele al final unos pétalos de flores de lavanda para decorar

Jabón de coco y ricino

650gr de Aceite de Oliva
200 gr de Aceite de Coco
100gr de Aceite de Ricino
132gr Sosa Cáustica
270gr de Agua destilada
5gr de aceite esencial de naranja
Mica dorada y naranja para decoración

Nota:

Este jabón queda muy nutritivo y hace hermosa espuma. Decora el jabón con la mica para toques estéticos.



Jabón de avena para pieles sensibles

500gr de Aceite de Oliva
100gr de aceite de coco
100gr de Aceite de almendras
50gr de Aceite de caléndula
100gr Soda cáustica
230gr Infusión de manzanilla
2 cucharadas de Harina de avena
5gr de aceite esencial de manzanilla

Nota:

Agrega el aceite de caléndula al final junto con el aceite esencial y la harina de avena, para no estropear los activos. Puedes agregarle la harina solamente a una parte para jugar con esa diferencia de color y textura y decorar el jabón

