

el libro del jabón artesanal



Xarxa de biblioteques
Diputació de Barcelona



1264452673

melinda coss



contenidos

Introducción	4
Historia de la fabricación del jabón	6
Información básica	8
Materiales e instrumentos	10
Formas y tamaños	12
Aceites y grasas de base	14
Tabla de saponificación	17
Recuperación y reciclaje	18
Escoger un perfume	20
Texturas y rellenos	24
Colorantes	26
Recetas	28
Método básico de hacer jabón	31
Jabones de frutas	33
Jabones florales	38
Jabones de miel y de cera	41
Jabones de hierbas y especias	44
Jabones de leche	48
Jabones de Castilla	52
Jabones de glicerina	55
Jabones cremosos de coco	57
Jabones antisépticos	59
Jabones para el hombre	62
Variantes especiales	64
Placeres para el baño	68
Cuidado del cabello	71
Presentaciones especiales	73
Envolver el jabón	76
Guía para resolver problemas	78
Distribuidores y bibliografía	79
Índice	80

■ introducción

«¡Te estás convirtiendo en una bruja!», exclamó mi vecina Judy cuando me vio, en una noche de luna, removiendo la mezcla de un caldero lleno de delicioso y fragante jabón. Es difícil explicar a los no iniciados el placer de mirar una marmita llena de aceites transformándose en una sustancia rica y cremosa, pero no soy la única que lo ha experimentado: los fabricantes de jabón de todo el mundo le dirán que esta afición es enormemente adictiva.

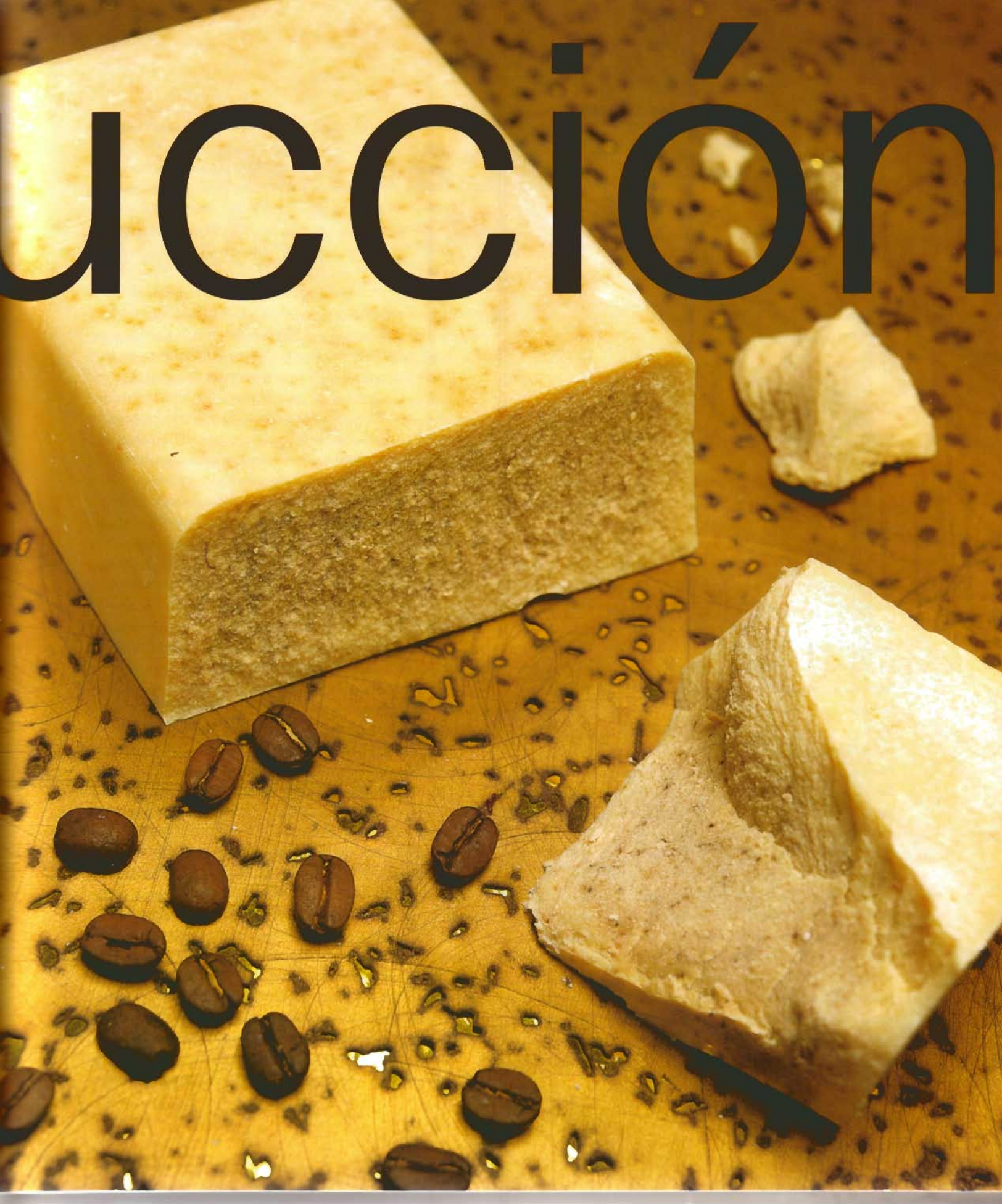
Aunque, salvo que se indique otra cosa, todas las recetas de este libro son mis propias mezclas, los colegas a los que he conocido a través de Internet han proporcionado una fuente de inspiración inagotable. Los intercambios diarios de información han sido tan amistosos y útiles que este libro ha de considerarse como un esfuerzo conjunto.

Cuando usted vea los ingredientes usados en estas recetas, no tendrá que convencerle ni de la bondad de los jabones artesanales ni de las razones para hacerlos. ¿Qué puede haber mejor que elaborar un jabón que se combine maravillosamente con su tipo particular de piel y que le proporcione al mismo tiempo su fragancia y textura preferidos?

Este libro explica los procedimientos y le da material para reflexionar y experimentar. Las recetas son para lotes de 900 g pero usted puede dividir o duplicar esta cantidad según sus necesidades. No obstante, no altere los ingredientes sin haber leído el capítulo sobre aceites (en las páginas 14 a 16), y tómese tiempo para leer «Los diez mandamientos» de la página 13 antes de fabricar el primer lote.

Espero que disfrute al hacer y utilizar las recetas de jabón de este libro, y que se sienta inspirado para crear por su cuenta otras mezclas excitantes. Fabricar jabón es una de las pocas formas de armar un verdadero estropicio; diviértase y manténgase limpio. Qué lo disfrute.

Melinda Coss



ucción

historia de la fabricación del jabón

Cualquier director de marketing le dirá que para vender un producto nuevo hay que convencer a la gente de que:

- ☐ reforzará su impulso sexual;
- ☐ alargará sus vidas;
- ☐ no serán aceptados socialmente sin él.

Y he aquí que cierta joven promesa de los tiempos bíblicos se puso en un lugar del mercado y proclamó que la limpieza está cerca de la santidad, y envió por todo el mundo a personas en busca de agentes limpiadores y purificantes (véanse Jeremías 2:22 y Malaquías 3:2) para mejorar a los suyos.

En aquellos lejanos días, la corteza de árbol y las hierbas como la jabonera se utilizaban para enriquecer las abluciones, pero en el *siglo VIII*, los italianos y los españoles empezaron a elaborar lo que ahora llamamos jabón a partir de grasa de cabra y cenizas de haya. Los franceses, que son muy elegantes, aportaron la novedad de sustituir la grasa o sebo animal por aceite de oliva, mientras que los pioneros americanos consideraron la fabricación del jabón como una tarea doméstica, produciendo hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) dejando gotear agua de lluvia a través de un barril perforado lleno de cenizas de madera dura. Seguidamente se hervía la solución resultante hasta que estuviera tan concentrada como para que un huevo fresco, con su cáscara, flotase en la superficie sin hundirse. La grasa se extraía de cualquier animal que se tuviese a mano en cada momento y así se creó el jabón «al estilo de la abuela», si bien este producto más bien cáustico dejaba a menudo efectos desagradables como la piel áspera y los calcetines rotos.

En la Inglaterra de principios del *siglo XVII*, la industria jabonera se desarrollaba a un ritmo veloz y el rey Jacobo I, partidario de los pequeños negocios, concedió privilegios especiales a los fabricantes de jabón. Hacia 1791, los franceses se pusieron de nuevo por delante con el descubrimiento, debido al químico Nicolas Leblanc, de un procedimiento que extraía sosa de la sal común. Por esta época, los hallazgos de Louis Pasteur también habían establecido firmemente que el aseo personal reducía la expansión de las enfermedades: había nacido «el movimiento por la higiene».

Andrew Pears fue una de las primeras personas que destacaron la necesidad del jabón como ayuda cosmética. Hijo de un granjero de Cornualles, se preparó para ser peluquero y luego abrió su propio salón en el Soho londinense, donde también vendía coloretes y otros cosméticos. Se propuso refinar los jabones de base áspera que existían y finalmente obtuvo un jabón transparente perfumado con «las flores de un jardín inglés». En 1835 Andrew introdujo en el negocio a su nieto, Francis Pears. Francis se convirtió en su socio, una relación que continuó hasta que Andrew se retiró en 1838.

Algunos años después, el yerno de Francis, Thomas J. Barratt, ingresó en la compañía como socio aportando el talento y las habilidades comerciales necesarias para convertir el jabón Pears en un artículo internacional.

En esta época, la publicidad era una idea nueva y revolucionaria, por lo que los planes creativos de Barrett encontraron mucha oposición. Infatigable, organizó campañas masivas para informar al público de que el jabón Pears era seguro, sano y, ante todo, hacía bellos a los que lo usaban. Sus proyectos de comercialización eran osados y costosos pero sin duda contribuyeron enormemente al éxito de la compañía.

El uso por parte de Barratt de la pintura de Everett Millais *Burbujas* como cartel publicitario para promocionar los jabones era sólo una entre las muchas estrategias empresariales que, aún hoy, producen una asociación inmediata con el jabón Pears.

Para los que nacieron durante el reinado de la poco dada a diversiones y extremadamente recatada reina Victoria, la mera noción del baño de un cuerpo desnudo era extremadamente decadente (sólo en la segunda mitad del *siglo XX* dejó de considerarse como algo dañino y pecaminoso la idea de un baño diario). Sin embargo, fue durante el reinado de Victoria cuando el empresario W. H. Lever inició la producción y comercialización masiva del jabón. Como base, estableció una gran fábrica y una nueva ciudad, a la que llamó Sunlight, situada cerca del río Mersey, en el norte de Inglaterra. Se construyó expresamente para el alojamiento y bienestar de sus empleados.

El final del *siglo XX* ha generado un renacimiento de lo natural y un renovado interés por las curas de herbolario. Muchas

personas desean preservar el medio ambiente y reducir el uso de toxinas y productos químicos. La aparición y el éxito de organizaciones tales como The Body Shop han despertado la conciencia del público sobre las virtudes de usar cosméticos naturales. Los firmes principios de su fundadora, Anita Roddick, también han demostrado que las mujeres pueden construir imperios a partir de pequeñas empresas.

Otra sugestiva empresa derivada de The Body Shop ha resultado próspera para Mark Constantine, otro empresario británico que ha establecido una cadena de tiendas de jabones selectos llamada Lush que está creciendo con rapidez. Mark empezó en 1974 creando tratamientos herbarios de belleza y del cabello. Prosiguió formando con Anita Roddick una sociedad de nuevas creaciones, produciendo y desarrollando productos para The Body Shop. Durante más de quince años fue su proveedor principal pero, en 1994, inauguró su primera tienda en Poole, comercializando productos hechos principalmente a partir de frutas y vegetales frescos, esencias de aceites y sustancias sintéticas «seguras». Mark es copropietario de la empresa y cree que su éxito es el resultado de un buen trabajo de equipo. Los artículos de Lush tienen nombres increíblemente estrafalarios como Ángeles sobre piel desnuda, y Crema de ensueño. Las tiendas también tienen «estuches prácticos» con una selección de cepillos, mascarillas y limpiadores, e incluso una mascarilla limpiadora para hombres a base de pan casero. Lea en la página 69 nuestra exclusiva receta de jaboncillos solubles Lush para el baño.

El renacimiento de la fabricación de jabón como industria casera es particularmente relevante en los Estados Unidos. En el Reino Unido, muchas personas, sobre todo mujeres, están estableciendo compañías satélite que a menudo venden sus productos directamente en las ferias del ramo y al por mayor a las tiendas especializadas. De hecho, estas empresas han hecho que muchos de los mayores fabricantes de jabón envasen sus productos como auténticos duplicados «saludables». Aunque, en realidad, algunos de estos jabones «naturales» se hacen con los mismos procedimientos e ingredientes que las pulidas pastillas producidas en masa que tanto conocemos, de forma que conviene ser selectivo con las compras.

Pero está claro que, en general, la industria del jabón siempre se ha fundado sobre sólidos principios y con buenas intenciones. Los fabricantes de jabón de los años noventa son un gremio que coopera y quizás esta actitud, unida al aseo, nos lleve un poco más cerca de aquella «santidad» tan deseada. (...)



información básica

El producto que conocemos como jabón es el resultado de mezclar un ácido con un álcali cáustico. La mayoría de los métodos para fabricar jabón utilizan grasas vegetales o animales como ácido e hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) como álcali. Cuando el álcali es disuelto en agua y añadido al ácido, se produce una reacción llamada «saponificación». Una vez ocurre esto, el álcali está listo para ser neutralizado y, después de hacer reposar el jabón varias semanas, ya no está presente. Por eso, el jabón se hace con hidróxido de sodio pero no lo contiene.

La saponificación es una etapa fácil de reconocer, pero el tiempo que dura depende de un amplio número de variables, incluyendo la temperatura de cada mezcla y las grasas concretas que se estén utilizando (vea «Grasas y aceites básicos» en las páginas 14 a 16). Cuando se produce la saponificación, el jabón se espesa hasta un punto que los fabricantes denominan «cuajo». Para determinar si ha conseguido el cuajado, tome con la cuchara un poco de jabón del recipiente y hágalo gotear sobre la superficie de la mezcla. Se consigue el cuajo cuando las gotas se quedan flotando en la mezcla, formando una silueta definida. Aunque el cuajado se puede producir en tan sólo cinco minutos, no ha de preocuparse si tarda varias horas. Salvo que se haya equivocado mucho con las cantidades y las medidas, el jabón terminará por cuajar.

Todos los colores, fragancias y rellenos se añaden cuando la mezcla se cuaja. A continuación, el jabón se vierte en moldes, se cubre con una manta o toalla para aislarlo y se deja asentar.

pesos y medidas

El éxito o fracaso de un lote de jabón depende ante todo de un factor crucial: las proporciones correctas de los ingredientes. Si desea añadir o alterar ingredientes, lea la tabla de saponificación en la página 17 para informarse de cómo hacerlo. La mayoría de las recetas de este libro son para lotes de 1 kg; dependiendo de los moldes que escoja, esta cantidad proporciona de 10 a 14 pastillas de tamaño medio.

Tenga en cuenta que, excepto las cucharadas y gotas de ingredientes, todas las cantidades enumeradas en las recetas se han pesado, por lo que cuando el agua se da en gramos nos referimos a medidas de peso y no de capacidad. Para pesar este tipo de ingre-

dientes, ponga en la báscula el recipiente vacío que haya escogido y ponga el indicador a cero. A continuación ponga los ingredientes en el recipiente hasta que se alcance el peso indicado en la receta.

técnicas

Hay varias maneras de reducir el tiempo de cuajado. Se puede acelerar el proceso removiendo el jabón con un batidor de acero inoxidable o con una batidora eléctrica. No obstante, si quiere utilizar uno de estos milagros de la ciencia moderna, asegúrese de que el control de velocidad esté al mínimo antes de meter el aparato en el recipiente del jabón. Esta advertencia procede de una persona que puso el control de velocidad a 3, encendió la batidora y emplastó toda la habitación, y a sí misma, con jabón volador y cáustico.

Otro atajo es colocar el recipiente del jabón en un horno calentado al mínimo, aunque creo que es mejor el viejo método de mirar y remover porque así no se le pasará el punto del cuajado ni encontrará el jabón solidificado en el recipiente.

tiempo de solidificación

También esto depende de varios factores, tales como los ingredientes, la temperatura de la habitación y otros. Sin embargo, por término medio, el jabón debería estar lo bastante sólido como para sacarlo de los moldes de 24 a 48 horas después de verterlo. Los jabones hechos de aceites vegetales tardan más en endurecerse que los que son de grasas animales. Es importante sacar el jabón en cuanto adquiere la consistencia de un queso duro. En este momento podrá usted partirlo en pastillas con facilidad.

secado

Apile el jabón cortado en una habitación que esté bien ventilada y cúbralo con mantas para proseguir con el proceso de secado. Durante este proceso se elimina cualquier residuo de hidróxido de sodio, lo que puede reflejarse en cambios en el aspecto exterior del jabón. Puede aparecer una fina capa de polvo o incluso una costra en la superficie del jabón. Esto es ceniza de sosa y se puede quitar raspando o incluso lavando una vez que se haya completado el proceso de secado. Puede ser de ayuda cubrir el jabón con film transparente justo después de verterlo en el molde.

También podrá ver que el jabón encoge durante el secado y, por ello, es mejor no ponerle cordones de borlas hasta que el jabón se haya asentado por completo. Además, algunos colores pueden desvanecerse: para reducir esta posibilidad, dé la vuelta al jabón regularmente para que todos los lados reciban la misma exposición a la luz durante el proceso de secado.

En este libro usamos el proceso en frío para la fabricación del jabón. Esto asegura que la glicerina, que es un valioso derivado del proceso de saponificación, permanezca en el jabón acabado, mientras que en la fabricación comercial del jabón, con frecuencia, ésta se extrae y se vende por separado.

acidez

Puede que le preocupe el término «equilibrio pH», que mide la acidez. La mayoría de los jabones de proceso en frío tienen aproximadamente un equilibrio pH de 9, aunque los fabricantes intentan reducirlo a 7 u 8, apenas por encima del neutro. El pH del jabón se reducirá durante el proceso de secado pero es extremadamente difícil controlarlo sin utilizar fuertes productos químicos que, desde luego, serán peores para su piel que un jabón con un contenido alto de pH.

Aunque los ingredientes de jabones de este libro los hacen suaves y agradables, si le preocupa la cuestión puede comprobar el pH del jabón con papeles que puede adquirir en tiendas de acuarios, proveedores de colegios y laboratorios químicos. Si algún jabón indica por encima de 10, no lo tire, utilícelo para la colada o recíclelo (consulte la página 18).





materiales e instrumentos

Una de las grandes satisfacciones de fabricar jabón es que casi todos los instrumentos que necesita se pueden encontrar en una cocina corriente. Mientras usted lave estos instrumentos en lavavajillas normal después de hacer el jabón, no hay necesidad de poner aparte recipientes especiales, cazuelas o utensilios específicos para su nueva adicción. Compruebe que dispone de lo siguiente:

CONTENEDORES SURTIDOS DE PLÁSTICO: Se pueden usar como moldes.

UN CUENTAGOTAS: Esto es opcional, pero es útil para añadir pigmentos diluidos.

PROTECCIÓN PARA LOS OJOS: Lleve puesto un par de anteojos grande o lentes de plástico protectoras, que se pueden adquirir en las ferreterías.

UN RALLADOR MANUAL DE QUESO: Como alternativa, utilice un robot de cocina. Cualquiera de ellos es muy útil para reciclar (véase la página 18).

UN PELADOR MANUAL DE PATATAS: Como alternativa, puede utilizar una cortadora de queso. Ambos sirven para adornar el jabón.

UNA BALANZA DE COCINA: Las balanzas de cocina corrientes serán ideales si son precisas, pero si va a comprar una balanza nueva, compre una que pueda poner a cero manualmente. Las balanzas de catálogo son especialmente útiles para medir el hidróxido de sodio.

UNA OLLA GRANDE: Es la olla para el jabón y tendría que ser de acero inoxidable o de esmalte inastillable. No utilice las de hierro ni las de aluminio, ya que las puede dañar el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía).

UNA JARRA O CUENCO DE MEDIR: Escoja una medida de plástico o de cristal resistente al calor. La utilizará para pesar el agua y mezclar el hidróxido de sodio.

CUCHARAS PARA MEDIR: Escoja varias de diversos tamaños para utilizar con los colorantes.

UN PULVERIZADOR DE ACEITE: Se utiliza para engrasar los moldes. También sirve la grasa vegetal sólida.

MANTAS O TOALLAS VIEJAS: Se utilizan para aislar el jabón una vez terminado.

ESPÁTULAS DE PLÁSTICO: Necesitará dos. Sirven para remover la mezcla de jabón y el hidróxido de sodio y para rascar el interior de la olla de jabón.

UN CUCHILLO AFILADO: Lo necesitará para cortar el jabón en pastillas.

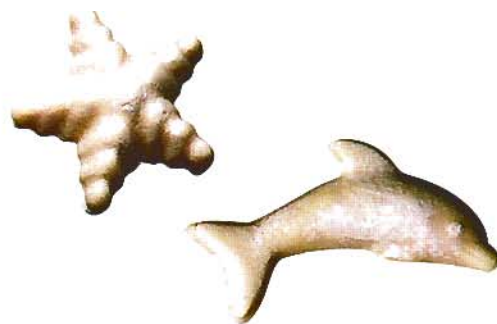
HIDRÓXIDO DE SODIO (SOSA CÁUSTICA O LEJÍA): Se puede adquirir en farmacias, droguerías o proveedores de fontanería. Asegúrese de que el producto que compre contenga un porcentaje alto de hidróxido de sodio. Guárdelo en un recipiente hermético y manéjelo con la mayor precaución. Si los gránulos quedan expuestos a la humedad se solidificarán en forma de duros grumos, aunque también se pueden emplear en este estado.

ESPONJAS O TRAJOS DE COCINA: Los necesitará para limpiar el jabón que se derrame. Recuerde que el jabón recién hecho es cáustico, por lo que ha de enjuagar mucho los trapos y esponjas después de usarlos.

UN CAZO DE ACERO INOXIDABLE: Cuando haga grandes cantidades de jabón, posiblemente le resulte más cómodo utilizar un cazo que verter directamente la mezcla en los moldes.

TERMÓMETROS PARA LÍQUIDOS: Necesitará dos termómetros. Cómprelos de vidrio, no de aluminio, que marquen desde 38°C hasta, por lo menos, 93°C.

formas y tamaños



Una de las primeras cosas que descubrirá cuando sea un verdadero adicto de la fabricación de jabón es que, al comprar, el envoltorio le parecerá mucho más importante que el producto. Ya no escogerá las carnes, frutas y productos lácteos fijándose en la calidad, sino que los comprará por estar presentados en atractivos paquetes de plástico. Su nevera estará llena de mousses y yogures de fantásticos y sorprendentes sabores, en vistosos paquetes pero incomibles, y las bonitas bandejas de goma para el hielo irán a parar, sin apelación, al armario de los jabones.

Aun será más interesante visitar una ferretería. Los tubos de PVC, los canalones y las piezas rectangulares de plástico que se utilizan para tapar las instalaciones eléctricas son moldes excelentes para el jabón, al igual que los juguetes de goma huecos, cajones de compartimentos, las cajas grandes de

plástico, los platos de plástico para microondas e incluso las bandejas de cartón con comida para gatos. Para que el molde de jabón sea perfecto, siga esta norma: que sea de plástico flexible, poliestireno transparente (sin agujeros en el fondo), cartón o madera, y que se pueda forrar con bolsas de basura.

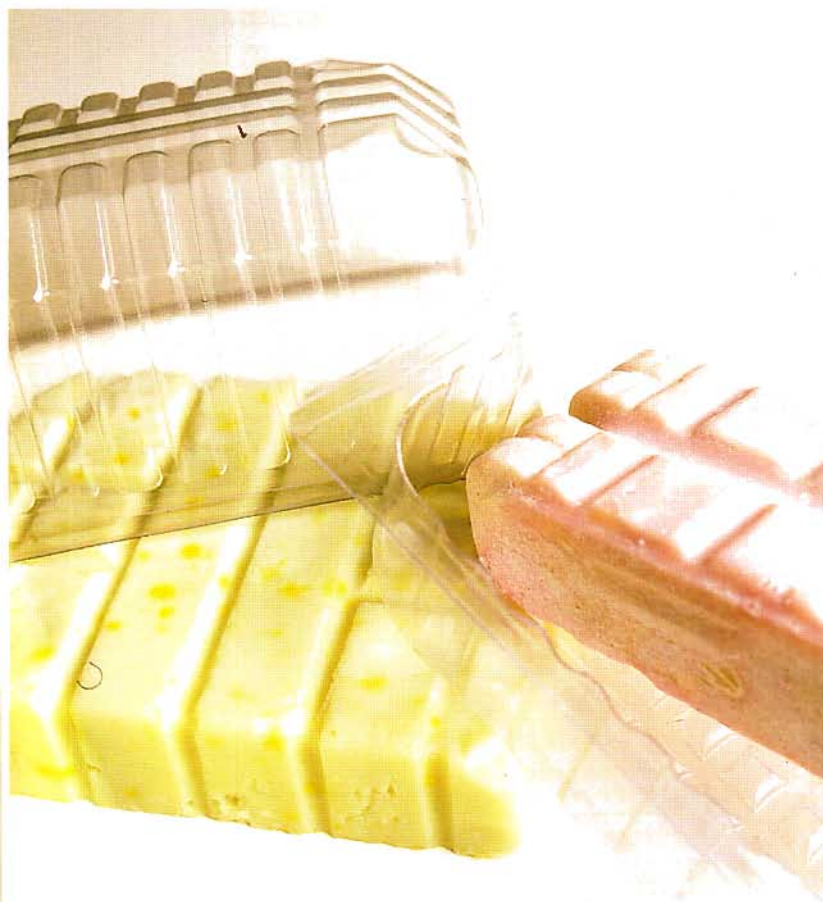
¿Prefiere quizás una opción más refinada? Algunas empresas fabrican expresamente bandejas para moldear jabón que ofrecen una amplia variedad de diseños de fantasía. Vea, por ejemplo, las figuras en forma de ángel de la página 56 o los motivos marinos de ésta. También puede comprar moldes de plástico diseñados para hacer velas y otros de látex utilizados para hacer maquetas. Sin embargo, si piensa utilizar un molde con detalles delicados, es mejor trabajar con un jabón de consistencia dura o de glicerina para asegurarse que no se rompa ningún detalle al quitar el molde.

Además de los moldes, las pastillas de jabón moldeadas en cajas huecas se pueden estampar desde fuera con cortadoras de galletas de fantasía para hacer círculos dentados, siluetas cuadradas o estrelladas y corazones. También puede cortar los bloques más grandes en forma de hexágonos, ovoides, cubos o lo que usted desee inventar.

Al escoger y utilizar un molde, hay varias indicaciones y consejos que le ayudarán a conseguir un resultado perfecto.

1 Cuando forre una caja de cartón con una bolsa de basura, procure eliminar todas las arrugas que pueda para que no aparezcan luego en la superficie del jabón.

2 Cuando utilice un tubo de PVC, córtelo en trozos de 30 cm y cubra un extremo con una tapa circular de plástico o cartón y asegúrelo bien con cinta aislante. Ponga el tubo verticalmente dentro de un cubo o jarra antes de verter dentro el jabón líquido, por si la cinta no es tan fuerte como había



pensado. Cuando se haya asentado el jabón, quite la tapa de plástico o cartón y meta el tubo en el congelador un par de horas. Sáquelo y deje que se derrita un poco para tomar forma. Recorte un disco de plástico o de cartón pesado ligeramente menor que el diámetro del tubo. Póngalo sobre el jabón en un extremo del tubo y empuje el jabón con un palo hasta que salga por el otro extremo. Para esto pueden hacer falta dos personas. Otra opción es cortar el tubo en sentido longitudinal y cubrirlo con una fuerte cinta adhesiva de plástico. Quite la cinta cuando se haya asentado el jabón, separe las dos mitades y empuje el jabón fuera del tubo de la forma que hemos explicado.

3 No utilice bandejas de aluminio para galletas, ya que se corroen y el aluminio se depositaría en el jabón.

4 Engrase siempre los moldes de goma o plástico con grasa vegetal sólida o con un pulverizador de aceite antes de utilizarlos.

5 A veces es difícil sacar el jabón de los moldes de plástico rígido. Una solución es poner el molde lleno en el congelador y dejarlo ahí varias horas. Al sacarlo, déjelo reposar hasta que empiece la condensación; entonces el jabón saldrá del molde fácilmente.

6 Los moldes prefabricados suelen producir pequeñas pastillas de jabón de base plana; en algunos casos, dependiendo de la forma, puede pegar los jabones por la base y obtener una pastilla consistente y más grande. Para ello, utilice como pegamento jabón recién hecho y húmedo.

cortar el jabón

Cuando el jabón está firme se puede cortar de modo parecido al queso, por lo que un cuchillo de cocina plano o un alambre de cortar queso le permitirá hacerlo con facilidad. Si ha hecho una pieza plana de jabón, marque las líneas de corte en la superficie para determinar el tamaño de las pastillas antes de cortarlas.

A veces utilizo para esto un paquete de 20 cigarrillos vacío como plantilla, ya que es un tamaño cómodo para una pastilla de jabón. Mantenga el cuchillo nivelado mientras corta, después iguale los bordes o planos irregulares con un cuchillo de verduras o con un pelador. Las superficies planas también se pueden nivelar con una cortadora de queso.

los diez mandamientos

Muchas personas manifiestan su preocupación por el peligro de usar hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y, de hecho, es cierto que cuando se manipula es necesario tomar algunas precauciones básicas. Sin embargo, todo lo que se necesita es un poco de sentido común, que usted ya tiene o no habría comprado este libro. Tome nota de los siguientes diez mandamientos y no le ocurrirá nada desafortunado.

1 Guarde el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) dentro de un recipiente hermético en un estante elevado. Pegue una nota muy clara en el recipiente y no lo deje, bajo ninguna circunstancia, al alcance de los niños, de perritos que no se ocupen de sus asuntos o de gatos curiosos.

2 Lleve siempre guantes de goma al trabajar con hidróxido de sodio, al mezclar el jabón y al desmoldar el jabón recién hecho.

3 Póngase lentes de plástico o gafas grandes al manipular o mezclar la solución de hidróxido de sodio y las grasas. Si su compañero o los niños le preguntan por qué las lleva, conteste que va a hacer una prueba como doble de la señora Edna Everage.

4 No se frote los ojos con los guantes de goma después de haber tocado el hidróxido de sodio. Sería algo muy estúpido y no me pregunte cómo lo sé.

5 A medida que añada agua al hidróxido de sodio, empezarán a salir del caldero unos vapores asfixiantes. Aleje bien su cara de estos vapores mientras remueve la mezcla o, mejor aun, póngase un pañuelo tapándole la nariz como si fuera un ladrón de bancos. No se preocupe, estos vapores sólo duran unos instantes. Aun así, trabaje siempre en un lugar bien ventilado.

6 No deje el hidróxido de sodio o las mezclas destapados o abandonados. Si necesita ir al baño, cruce las piernas. Este tipo de contratiempo es preferible a lo que les puede ocurrir a los niños y a los animales si se acercan a las mezclas.

7 No confunda la mezcla de jabón con una masa de pastel o con sopa; el sabor no es tan bueno como aparenta.

8 Aunque será verdaderamente tentador, no pruebe su jabón hasta que transcurran por completo cuatro semanas. Si su fuerza de voluntad es patéticamente débil, puede lavarse las manos llevando los guantes de goma para ver las burbujas.

9 Cuando fabrique jabón, tenga cerca del fregadero una botella de vinagre. Si se producen salpicaduras accidentales, lave inmediatamente la zona afectada con vinagre y enjuáguela con agua abundante. Las salpicaduras en los ojos requieren tratamiento médico. Como remedio momentáneo, mójelos continuamente con agua fría.

10 Cuando limpie la olla del jabón, deje endurecerse la mezcla, luego raspe los restos y échelos en una bolsa, ciérrela bien y póngala en la basura. Añada vinagre al agua de lavar los platos y lave los utensilios como siempre, con líquido lavavajillas, pero con guantes de goma.

aceites y grasas básicos

Se puede hacer jabón con cualquier combinación de aceites y grasas, pero su elección dependerá de la calidad que espere obtener. Algunos aceites producen grandes burbujas, otros tienen un tacto cremoso. Algunas combinaciones son buenas para pieles grasas, y otras para pieles secas o normales. El aceite que escoja también influirá en el tiempo que tarde en cuajar y en la consistencia de las pastillas.

Parece razonable pensar que si no tiene en su armario un aceite o grasa, lo puede sustituir. ¡Es un error! La cantidad de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) necesaria para saponificar un determinado aceite o grasa varía considerablemente y si se emplea una cantidad equivocada podría acabar obteniendo una pastilla de jabón muy áspera o fangosa en su tocador. Si quiere sustituir aceites, pase a la página 16, donde se proporciona una fórmula sencilla que le permitirá hacerlo con éxito. La siguiente lista enumera algunos de los aceites y grasas más populares y describe sus características.

aceites y grasas populares

ACEITE DE ALMENDRAS: Este fantástico aceite se emplea mucho en cosmética y añadirlo al jabón proporciona una pastilla dura y una deliciosa suavidad en la piel. Lo utilizo tanto como aceite de base como para añadir grasa (véase la página 16). El aceite de almendra es rico en proteínas y alivia las pieles irritadas o inflamadas.

GRASA DE VACUNO / SEBO / MANTECA: En el Reino Unido se puede comprar grasa de vacuno, manufacturada como tal, en la mayoría de los supermercados. En otros países hay que adquirir la grasa directamente en la carnicería, lo cual, en mi opinión, disminuye los deleites sensuales de fabricar jabón. Dejando esto aparte, al emplear grasa de vacuno se obtiene una pastilla de jabón agradable, sólida y ligera. Se cuaja bastante pronto y produce un jabón blanco que es una buena base para los colorantes. Las burbujas son pequeñas pero las pastillas duran mucho.

ACEITE DE RICINO: Este aceite se extrae de la semilla del ricino y se vende en farmacias. Excepto cuando se utiliza en el jabón



de glicerina, rara vez se añade en gran cantidad en un lote. El aceite de ricino tiene extraordinarias cualidades hidratantes y da los mejores resultados cuando se quiere añadir grasa.

ACEITE DE COCO: Es el preferido por los fabricantes de jabón, aunque tiende a secar la piel si se usa aisladamente. Está disponible en tiendas de comida india y a través de los fabricantes de palomitas de maíz en Estados Unidos. El aceite de coco produce un jabón duro con grandes y cremosas burbujas.

MANTECA DE CERDO: Es una base accesible y barata para fabricar jabón. También tiene la ventaja de que produce una pastilla de jabón blanca y grandes burbujas.

ACEITE DE OLIVA: Lleno de vitaminas, minerales y proteínas, se puede utilizar aceite de oliva de cualquier grado para fabricar jabón. También proporciona una base excelente para las infusiones de aceites de hierbas (véanse las páginas 20 a 21). El aceite de oliva produce un jabón ligero y cremoso de pequeñas burbujas pero con buenas propiedades emolientes. Es excelente como champú o jabón para niños.

ACEITE DE PALMA: No es fácil de obtener, pero vale la pena buscarlo al ser un aceite básico suave. El aceite de palma produce un jabón cremoso de pequeñas burbujas que limpia bien. Muchos jabones comerciales emplean aceite de palma como base, pero es más provechoso utilizarlo combinado con aceite de coco o de oliva. Se cuaja rápidamente y produce una pastilla de jabón dura y de larga duración.

GRASAS Y ACEITES VEGETALES: La mayoría de las marcas vendidas en el Reino Unido contiene una combinación de aceites de semillas de colza, soja y a veces girasol. Las proporciones pueden variar en una marca dependiendo de la disponibilidad. Estos aceites mezclados tienden a dar pastillas de jabón blandas pero, cuando se combinan con otros aceites y grasas, proporcionan una base barata para conseguir un buen resultado. Son una buena alternativa a las mantecas para quienes prefieran no utilizar grasas animales.

ACEITE DE GIRASOL: Este saludable aceite, que se obtiene al prensar las semillas del girasol, está siempre disponible, no es caro y tiene muchas vitaminas y minerales. Lo mejor es emplearlo combinado con aceite de coco o con mantecas, ya que tiende a convertirse en un jabón blando y cuaja muy despacio. Es bueno para cualquier tipo de piel y produce burbujas de tamaño mediano.

aditivos valiosos

Los siguientes aditivos se añaden al jabón para darle sus cualidades características de textura y dermatológicas. Algunos son muy caros pero la diferencia en el jabón es evidente incluso si sólo se añaden pequeñas cantidades, aproximadamente una cucharada (15 g) por 500 g de jabón. Estos son los ingredientes con los que jugará cuando haya fabricado con éxito varios lotes de jabón corriente y esté realmente enganchado a los placeres que sólo puede proporcionar una pastilla de jabón artesanal.

Fíjese también en los conservantes de esta lista, que tendrá que usar siempre que añada un ingrediente perecedero, por

ejemplo, fruta fresca. A no ser que se diga otra cosa, estas delicias se han de añadir en el momento que el jabón cuaje, porque entonces disminuye la posibilidad de que el hidróxido de sodio consuma sus cualidades. Encontrará más aditivos en el apartado sobre rellenos, en las páginas 24 y 25.

GEL DE ÁLOE VERA: Se extrae de la hoja de un cactus y se trata de un gel que es bueno para las pieles secas o agrietadas, eccemas y quemaduras.

ACEITE DE SEMILLAS DE ALBARICOQUE: Posee propiedades suavizantes para la piel, vitaminas y minerales. Es bueno para las pieles sensibles o prematuramente envejecidas.

ACEITE DE AGUACATE: Contiene vitaminas, proteínas, lecitina y ácidos grasos, todos estos elementos son muy beneficiosos para quien tenga la piel seca o eccemas.

CERA DE ABEJAS: Las bolitas blancas de cera de abejas se usan mucho en cosmética como emulsor. La rica variedad dorada le dará a su jabón un aroma meloso y un tacto de cera. También acelerará el proceso de cuajado. Añádala a la base para saponificar y use unos 28 g por cada 500 g de jabón.

BENZOINA: Se trata de una resina disponible en polvo o como tinte. Su olor es extraordinario pero también sirve para fijar fragancias.

ACEITE DE ZANAHORIA: Es un antioxidante rico en vitaminas A y C, muy apropiado para pieles secas y agrietadas.

MANTECA DE CACAO: Tiene el aspecto y el olor del chocolate blanco. Tiene unas maravillosas propiedades calmantes y emolientes. Se emplea mucho como base en los cosméticos.

ACEITE DE PRÍMULAS VESPERTINAS: Es bueno para el eccema y ayuda a evitar el envejecimiento prematuro de la piel.

GLICERINA: Es un jarabe claro que se puede encontrar en las farmacias. Aunque su jabón ya contenga glicerina, se puede añadir más en el momento del cuajado para incrementar sus propiedades hidratantes.

EXTRACTO DE SEMILLAS DE POMELO: Es un buen antioxidante con propiedades antibacterianas y desodorantes. Una cucharada de 5 g añadida a un lote de 1 kg de aceites, antes de añadir el hidróxido de sodio, acortará mucho el tiempo de cuajado.



tanto la gelatina de petróleo, o vaselina, como el aceite mineral (aceite para niños), son derivados de la industria del petróleo. Aunque se usan mucho en cosmética, debido a su origen pueden ser rechazados por algunas personas.

consejo

MIEL: Posee fantásticas propiedades emolientes pero es mejor añadirla a la cera de abeja ya que tiende a ablandar el jabón si se utiliza sola.

ACEITE DE JOJOBA: Estupendo para el champú en pastillas, el aceite de jojoba es al tiempo un excelente hidratante. Muy utilizado en cosmética, se trata de un aditivo caro pero valioso.

ACEITE DE NUEZ KUKUI: Originario de Hawai, este aceite tiene muchos ácidos grasos esenciales y es un calmante idóneo para las quemaduras solares y las pieles agrietadas.

LANOLINA: Tenga cuidado porque algunas personas son alérgicas a esta cera obtenida a partir de lana de ovejas. Para los no alérgicos, la lanolina tiene grandes propiedades suavizantes para la piel.

LECHE: Utilice leche fresca de cabra como sustituto del agua para hacer una pastilla de jabón suave y cremosa. Como alternativa, también se puede añadir leche de vaca en polvo en el momento del cuajado.

MOSTAZA EN POLVO: Para abrir y destapar los poros, se puede añadir al jabón una pequeña cantidad de mostaza en polvo.

ACEITE DE SEMILLAS DE ESCARAMUJO: Es un conservante natural, con abundancia de ácidos grasos esenciales. Alivia las inflamaciones y actúa como hidratante. Es un buen aditivo para el champú en pastillas para cabellos delicados.

MANTECA DE BAMBARA: Esta manteca nutritiva e hidratante no se saponifica, por ello permanece en el jabón y cuida las pieles delicadas.

ACEITE CON VITAMINA E: Es un antioxidante que retrasa el deterioro de los ingredientes frescos del jabón. También evita las arrugas en la piel.

ACEITE DE GERME DE TRIGO: Se trata de un emoliente y antioxidante especialmente suave. Es un buen aditivo para los jabones faciales.

tabla de saponificación

Cada aceite que escoja para fabricar el jabón necesita una cantidad específica de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) para producir la reacción conocida como saponificación, que transforma las grasas en jabón. Ésta es una etapa de la elaboración del jabón que requiere una precisión absoluta, puesto que si queda en el jabón demasiado hidróxido de sodio, éste puede irritar y quemar la piel. Un gran exceso de grasa dará como resultado un jabón blando y pastoso que puede ponerse rancio.

añadir grasa

Una excepción a la regla de la precisión es la técnica de añadir grasa. Así, se puede añadir a la mezcla un exceso de hasta el 5 % del total de aceites y grasas del jabón. Normalmente se trata de aceites con alguna propiedad especial, como los de aguacate, albaricoque o germen de trigo. Cuando se añaden al cuajo no se saponifican del todo, por lo que la solución cáustica no altera apenas su valor terapéutico.

La siguiente tabla le permitirá calcular exactamente cuánto hidróxido de sodio necesita para saponificar los aceites y grasas de base. Fue presentada por Elaine White, la «Estrella del Jabón» norteamericana, a la que agradezco mucho haberme permitido compartir la tabla con usted.

El cálculo es sencillo. Si está trabajando con gramos, divida los gramos por 28,35 para convertirlo en onzas. Multiplique el número obtenido por la cifra correspondiente que figure en la tabla. Después multiplique el resultado por 28,35 para volver a

convertirlo en gramos. Por ejemplo, 453 g de aceite de oliva son 16 oz. ($453 : 28,35 = 16 \text{ oz.}$), que requieren 2,1 oz. ($16 \times 0,134 = 2,1$) (0,134 es el número que corresponde al aceite de oliva). Redondee el resultado por exceso o por defecto hasta el cuarto de onza más próximo y obtendrá la cantidad de hidróxido de sodio necesaria para saponificar 1 lb (454 g) de aceite de oliva. Por último, multiplique el resultado por 28,35 para volver a convertirlo en gramos.

Además de esta ingeniosa operación de magia matemática, está disponible en Internet una página electrónica editada por Theresa Lott. Aquí podrá hacer los cálculos y convertir los gramos en onzas y las onzas en gramos. Theresa ofrece gratuitamente este servicio a los miembros de la «lista del jabón» (véase la página 79).



tabla de saponificación

0,136	aceite de almendras, aceite de almendras dulce, aceite de <i>Prunus amygdalus</i>	0,135	aceite de kukui
0,135	aceite de semilla de albaricoque, aceite de <i>Prunus armeniaca</i>	0,074	lanolina, grasa de lana de oveja
0,136	aceite de arachis, aceite de cacahuètes, aceite de maní, aceite de katchung	0,138	manteca, grasa, sebo de cerdo
0,133	aceite de aguacate, aceite de <i>Persea americana</i>	0,136	aceite de linaza, aceite de semilla de lino
0,175	aceite de babaçu, nuez de Brasil	0,139	aceite de nuez de macadamia, aceite de <i>Macadamia integrifolia</i>
0,069	bayas de laurel o cera de mirto	0,136	margarina
0,140	sebo, manteca y grasa vacunos	0,140	aceite de visón
0,069	cera de abejas	0,123	aceite de semillas de mostaza
0,136	aceite de borraja, aceite de <i>Borago officinalis</i>	0,138	sebo de ovinos
0,175	aceite de nuez de Brasil, aceite de babassu	0,141	aceite de pezuña de vacuno
0,124	aceite de canola, aceite de colza, aceite de orujo	0,134	aceite de oliva, aceite de Florencia
0,069	cera de carnauba	0,156	aceite de semilla de palma, manteca de palma
0,128	aceite de ricino	0,141	aceite de palma
0,138	grasa de gallina	0,136	aceite de cacahuete, aceite de chufas
0,137	manteca de cacao	0,135	aceite de pistacho
0,190	aceite de coco, aceite de <i>Cocos nucifera</i>	0,138	aceite de semillas de amapola
0,132	aceite de hígado de bacalao	0,135	aceite de semillas de calabaza
0,136	aceite de maíz	0,128	aceite de salvado de arroz
0,138	aceite de semillas de algodón	0,136	aceite de flor de azafrán
0,139	sebo de ciervo, grasa de venado	0,135	aceite de sardinas
0,136	aceite de primulas vespertinas, aceite de <i>Oenothera biennis</i>	0,133	aceite de semillas de sésamo
0,135	aceite de semillas de lino	0,128	manteca de bambara, mantequilla karite africana
0,139	sebo y grasa de cabra	0,138	sebo y grasa de oveja
0,136	grasa de oca	0,074	lanolina, grasa de lana de oveja
0,123 a 0,135	aceite de semillas de uva, aceite de semillas de pomelo, aceite de <i>Vitis vinifera</i> (varía mucho)	0,136	grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado
0,136	aceite de avellana, aceite de <i>Corylus avellana</i>	0,135	aceite de soja, aceite de <i>Helianthus annuus</i>
0,137	aceite de semillas de cáñamo	0,134	aceite de semillas de girasol
0,136	aceite de arenque, aceite de pescado	0,137	Aceite de tung, de soja, de madera de China
0,137	aceite de Kapok, algodón de Java	0,138	grasa o sebo de venado
0,069	aceite de jojoba	0,136	aceite de nueces, aceite de <i>Juglans regia</i>
0,128	manteca de Karite, manteca de bambara	0,138	barbas de ballena
		0,092	aceite de grasa corporal de cachalote
		0,102	aceite de cabeza de cachalote
		0,132	aceite de germen de trigo, aceite de <i>Triticum vulgare</i>
		0,074	lanolina, grasa de lana

recuperación y reciclaje

No hay necesidad de tirar el jabón si algo sale mal o no le gusta el resultado. En vez de ello, puede reprocesarlo o reciclarlo. También puede dar nueva forma al jabón que ha hecho.

recuperar el jabón

Este término se utiliza para referirse a la reelaboración del jabón que ya está total o parcialmente seco. Esta técnica tiene varias ventajas importantes. En primer lugar, reduce mucho la posibilidad de que el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) altere los colorantes y fragancias. En segundo lugar, le permite reciclar los adornos y jabones defectuosos, eliminando así por completo los desperdicios. Se pueden conseguir colores más brillantes y las fragancias durarán más si se añaden a un lote recuperado; además, también puede añadir hierbas frescas y pétalos de flores con menor riesgo de que se desvanezcan los colores. Los jabones recuperados se pueden verter en moldes de fantasía porque no es imprescindible emplear únicamente los moldes de plástico, vidrio o acero inoxidable que se necesitan para hacer por primera vez un lote de jabón.

La recuperación es un procedimiento bastante sencillo, aunque para algunos artesanos puede resultar difícil conseguir un jabón fluido y cremoso, libre de grumos semejantes al puré de patatas. Sin embargo, este método siempre me ha servido y tengo confianza en que también a usted le dará buenos resultados.

1 Haga su jabón de la manera ordinaria y póngalo aparte hasta que esté a punto y sólido. Muchos artesanos opinan que los jabones de grasa animal dan mejores resultados que los de grasa vegetal cuando se recuperan. Si prefiere utilizar un jabón de base vegetal, déjelo secar durante al menos tres semanas antes de su recuperación.

2 Utilice los agujeros pequeños de un rallador de queso, un robot de cocina o una picadora corriente para triturar el jabón hasta que consiga la consistencia más fina posible.

consejo

intente hacer un jabón que flote. Remueva enérgicamente la mezcla del jabón con un batidor de acero inoxidable antes de verter en los moldes el jabón recuperado. Para que flote el jabón, ha de tener la consistencia de la crema batida antes de verterlo.

3 Pese el jabón rallado. Ponga aparte 340 g de agua destilada o mineral templada por cada 500 g de jabón.

4 Ponga el jabón y tres cuartas partes del agua en un hervidor de doble fondo (o en un cuenco colocado sobre un cazo medio lleno de agua) a fuego medio y remueva hasta que todo el jabón esté húmedo. Añada el agua que quede y remueva otra vez.

5 Cubra el recipiente con una tapa o lámina metálica y déjelo hervir a fuego lento. El proceso de mezclado puede durar como mucho una hora y hay que remover el jabón de cuando en cuando hasta que se disuelvan todos los grumos.

6 Cuando el jabón adquiera una consistencia suave y cremosa, quítelo del fuego y añada el colorante, la fragancia o los rellenos, removiendo hasta que estén distribuidos uniformemente. La consistencia de la mezcla del jabón puede cambiar al añadir los aceites perfumados. Si se aclara, siga removiendo hasta que esté suave y cremoso. Si se espesa, añada más agua y remueva con rapidez.

7 Siga removiendo hasta que la mezcla se enfríe, luego viértala en moldes previamente engrasados y déjelo asentar.

reciclar el jabón

Utilice el procedimiento de recuperación al reciclar los restos del jabón. Éstos pueden contener muchos colores y texturas diferentes, por lo que no obtendrá una pastilla blanca, reluciente, lisa y cremosa. Utilice los lotes reciclados para conseguir el aspecto característico de los jabones de hierbas y de harina de avena. Intente sustituir el agua por leche de cabra, o utilice agua y leche de cabra a partes iguales para hacer un jabón excelente y agradable. También puede experimentar haciendo capas: mezcle pequeñas cantidades de jabón y añada colores diferentes a cada lote.



U

na de las experiencias más placenteras al hacer su propio jabón es la elección de una fragancia. Antes de hacerlo, debe considerar una serie de cuestiones. Ante todo, ¿para qué es el jabón? En otras palabras, ¿la pastilla tiene que servir para el deleite sensual, para frotarse con fuerza, para limpiar y actuar como desodorante o quizás para cuidar una piel sensible? ¿Quiere un aroma vivificante o una fragancia almizclada y especiada? ¿Suspira por la dulzura del rocío o por los aromas de Oriente? Todo esto y más se puede conseguir combinando una selección de aceites de esencias. Diviértase experimentando.

estabilidad del aroma

La segunda cuestión a tener en cuenta es la estabilidad del aceite esencial que escoja. Algunos aceites resisten mejor que otros el proceso de saponificación y algunos, en especial los del grupo de los cítricos, necesitan ser fijados con benzoína, vitamina E o aceite de la planta del té durante la preparación.

aceites de esencias

Los aceites de esencias son extractos de plantas que normalmente se obtienen por destilación. Se necesitan grandes cantidades de materia prima para producir diminutas cantidades de aceite, lo que explica su alto precio. Los aceites de esencias son una materia muy activa y hay que tratarlos con las mismas precauciones que el material químico. Mezcle siempre los aceites de esencia con un aceite de base, como el aceite de almendras, antes de aplicarlo directamente a la piel, y lleve guantes de goma cuando trabaje con ellos. No utilice los aceites de esencias si padece alergias cutáneas o si está en los cuatro primeros meses de embarazo. Si un aceite de esencia le salpica o roza los ojos accidentalmente, límpielos inmediatamente con leche o con agua limpia y templada. Si estos aceites se derraman, pueden estropear el barniz y la pintura de los muebles, de modo que, si ocurre un accidente, lave inmediatamente la superficie afectada con una esponja y agua templada y jabonosa.

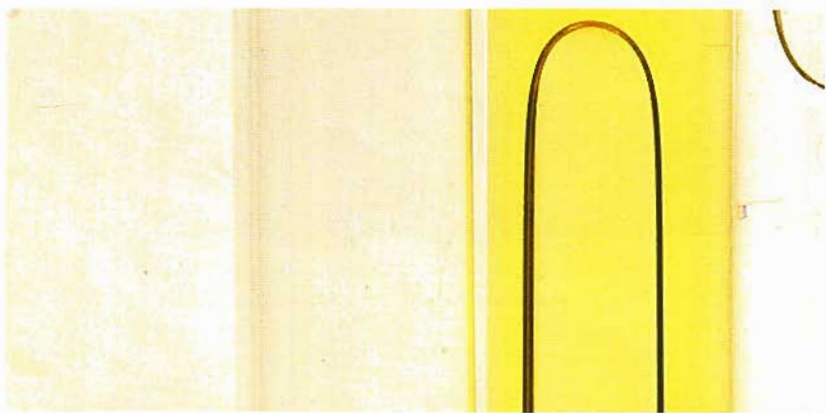
propiedades curativas

Los aromaterapeutas le hablarán sobre las propiedades curativas de muchos aceites esenciales. Aunque es discutible si el proceso de saponificación elimina o no estas propiedades, es cierto que las fragancias pueden producir o alterar un estado de ánimo, por lo que mi consejo es escoger aceites de esencias con la convicción de que sus propiedades curativas se conservarán en la pastilla de jabón.

otras fragancias

Los aceites de esencias pueden ser extremadamente costosos y una alternativa factible es el conjunto de aceites de fragancias sintéticos que a menudo se fabrican astutamente para asemejarse a sus parientes esenciales. Podrá ver la diferencia entre ellos primero por el precio y después por la nota, en letra pequeña, que dice que el aceite no se puede aplicar a la piel. Aunque desde luego ha de hacer caso de esta advertencia si piensa en comercializar su jabón, las diminutas cantidades que se necesitan al fabricar el jabón hacen que los aceites de fragancias sean bastante seguros, siempre que no estén pensados para una piel especialmente sensible. La calidad de los aceites de fragancias varía considerablemente según las marcas y aromas. Sea muy selectivo, en especial con las fragancias de flores, o puede acabar con una pastilla de jabón que huela como el ambientador del baño.

La posibilidad de crear sus propios aceites de esencias tienta a muchos artesanos pero, en realidad, el proceso de destilación necesita unas cantidades de pétalos tan enormes que los resultados casi no valen la pena. Una alternativa sencilla y práctica para el fabricante de jabón casero es hacer una infusión a base de un aceite básico, hierbas y flores frescas antes de añadirla al jabón. Para hacer esto, machaque los pétalos o hierbas para soltar el aroma y métealos en una botella



de cuello ancho. Llene la botella de aceite de oliva, girasol o almendras y agítela bien. Cubra la boca de la botella con muselina y póngala en un lugar caliente o expuesta al sol; déjela así dos semanas, agitando la botella a diario. Filtre el aceite y rellene la botella con plantas frescas. Repita el proceso hasta que el aceite tenga un fuerte olor a las flores o hierbas utilizadas.

También se puede hacer la infusión de modo similar con la parte de agua del jabón. Vierta agua hirviendo en un cazo lleno de pétalos o hierbas machacados y tápelo. Déjelas en infusión durante dos horas y luego escurra los pétalos. Repita el proceso hasta que el agua tenga un fuerte aroma. De esta manera, está haciendo una especie de té. Por supuesto, puede utilizar bolsas de infusiones normales para conseguir un resultado similar.

solución de problemas

Debe tener en cuenta que tanto los aceites esenciales como los aromatizados pueden hacer que el jabón cuaje, por ello es recomendable añadirlos directamente después del cuajado, cuando el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) es menos activo. Si el jabón empezara a cuajarse o a pegarse, remuévalo con rapidez con un batidor de acero inoxidable y viértalo en el molde de inmediato.

mezclas de aromas

Aunque muchos aceites de esencias le proporcionarán una fragancia deliciosa y distinta, combinar diferentes aceites y crear su propia obra maestra perfumada es una satisfactoria experiencia. Sin embargo, antes de hacerlo, es importante comprender lo esencial de las «tres notas». Las notas son las categorías empleadas para definir la fuerza y sustancia de un aroma determinado. Los aceites en la categoría de máxima nota son los que se perciben antes, pero pueden ser fugaces; los de nota media proporcionan a la fragancia el olor principal, y los de nota baja sirven como fijadores y son quizás los más sensuales de la combinación. Como regla práctica, los aceites con nota media deberían constituir alrededor del 70 % de la mezcla total.

Aquí hay una lista de algunos de los aceites de esencias más populares con sus propiedades. No he tenido espacio para incluirlos todos, de modo que consulte los libros de la bibliografía en la página 79 si quiere leer más sobre este apasionante tema.



BERGAMOTA (*CITRUS BERGAMIA*) NOTA MÁXIMA: Producido a partir de cáscara de naranja, resulta un aroma limpio, fresco y vivificante utilizado con frecuencia en lociones para después del afeitado. Es recomendable para las pieles grasas y los aromaterapeutas lo recomiendan para el tratamiento del eccema y el acné.

CARDAMOMO (*ELLETARIA CARDAMOMUM*) NOTA MÁXIMA: Aroma exótico y especiado extraído de las semillas de la planta. Alivia los dolores de cabeza y las náuseas.

CEDRO (*CEDRUS ATLANTICA*) NOTA BAJA: Se extrae de la madera del cedro y proporciona un suave aroma de maderas que calma la ansiedad, especialmente cuando se mezcla con madera de sándalo. Tiene buenas propiedades antisépticas.

CITRONELA (*CYMOPOGON NARDUS*) NOTA MÁXIMA: Con una refrescante fragancia de frutas, resulta extremadamente útil como repelente de insectos y también como desodorante. Añada citronela al champú de su perro para evitar que tenga pulgas.

EUCALIPTO (*EUCALYPTUS GLOBULUS*) NOTA MÁXIMA: Aroma intenso y antiséptico. Es útil como repelente de insectos o pulgas y se recomienda por los aromaterapeutas para tratar el acné. Combate los hongos y es un buen ingrediente para los jabones de manos.

GERANIO (*PELARGONIUM ROSEUM*) NOTA MEDIA: Dulce y embriagadora fragancia que mejora al combinarse con los aceites, más ácidos, de lavanda o de cítricos. Con propiedades antidepresivas, sirve para cualquier tipo de piel y los aromaterapeutas lo recomiendan para el tratamiento del eccema y la dermatitis. Es un buen ingrediente en las lociones para la piel.

HOJAS DE CANELO (*CINNAMOMUM CAMPHORA*): Véase palisandro.

HOJAS DE MANDARINO (*CITRUS RETICULATA*): Véase mandarina.

INCIENSO (*BOSWELLIA CARTERI*) NOTA BAJA: Exótico, especiado, balsámico y con propiedades antisépticas y revitalizantes. Apropiado para pieles envejecidas, aceitosas o agrietadas. Úselo para baños faciales de vapor o para lociones.

JENGIBRE (*ZINGIBER OFFICINALE*) NOTA MEDIA: Cálida y especiada fragancia con propiedades antisépticas. Es un buen aditivo para los jabones masculinos.

LAUREL INDIO OCCIDENTAL (*PIMENTA RACEMOSA*) NOTA BAJA: Se usa mucho en perfumería; este aceite rico y aromático es muy sensual cuando se mezcla con nuez moscada y mandarina. Proporciona un excelente jabón masculino.

LAVANDA (*LAVANDULA OFFICINALIS*) NOTA MÁXIMA: Fresca y acre fragancia con propiedades antisépticas y antibióticas. Se recomienda para pieles sensibles y grasas. También es útil como repelente de insectos.

LIMON (*CITRUS LIMONUM*) NOTA MÁXIMA: Fragancia clara y fuerte que precisa estabilizarse en el jabón con un fijador como puede ser la benzoína. Adecuado para pieles grasas; posee

propiedades astringentes y fungicidas. Combinelo con un relleno áspero para exfoliar la piel.

MANDARINA (*CITRUS RETICULATA*) NOTA MEDIA: Dulce y fuerte aroma con cualidades curativas y antisépticas, la mandarina es una buena elección para aceites y lociones faciales. Al añadirlo al jabón, estabilice el aroma con benzoína.

MANZANILLA ROMANA (*ANTHEMIS NOBILIS*) NOTA MÁXIMA: Destilada a partir de las hojas y flores de esta planta común, la manzanilla es buena para las pieles secas y sensibles y los aromaterapeutas la recomiendan para tratar el acné y la dermatitis. Es estupenda para los jabones faciales y los baños de vapor, con su aroma limpio y fresco.

MEJORANA (*ORIGANUM MARJORANA*) NOTA MÁXIMA: Aroma cálido y vegetal extraído de las flores de esta hierba que se mezcla muy bien con los aceites de lavanda y de cítricos. Adecuado para pieles grasas por sus cualidades antisépticas. Añadalo para los baños de pies.

MENTA (*MENTHA PIPERITA*) NOTA MÁXIMA: Limpia, fresca y casi irresistible. Es mejor usar la menta sola. Posee propiedades antisépticas y repelentes de insectos. El jabón que se hace con la estimulante menta es una buena elección para usarlo por la mañana.

MIRRA (*COMMOPHORA MYRRHA*) NOTA BAJA: Aroma cálido de maderas, beneficioso para las uñas.

NEROLÍ (*MELALEUCA VIRIDIFLORA*) NOTA MEDIA: Se destila de la flor del naranjo amargo; este aroma acre y dulce forma la base para el agua de colonia. Tiene propiedades revitalizantes y los aromaterapeutas lo recomiendan para tratar la dermatitis.

PACHULÍ (*POGOSTEMON PATCHOULI*) NOTA BAJA: Ámelo u ódielo. Éste es el aceite de los años sesenta, época en la que impregnaba las varillas de incienso de cualquier hippy que se preciara. Es una fragancia cálida y picante. El pachulí tiene propiedades antisépticas y se recomienda para tratar el acné y el eccema. También combate la caspa, por lo que puede tenerlo en cuenta para hacer pastillas de champú.

PALISANDRO (*ANIBA PARVIFLORA*) NOTA MEDIA: Este aroma dulce y especiado se destila de un árbol de madera dura, por lo que su utilización es perjudicial para el medio ambiente. La hoja del canelo es, al parecer, una alternativa adecuada y más respetuosa. El palisandro estimula las células y los tejidos de la piel y es beneficioso para pieles envejecidas. También es un afrodisíaco, lo cual explica, probablemente, que haya sido políticamente incorrecta y que lo haya incluido aquí.

PINO (*PINUS SILVESTRIS*) NOTA MEDIA: Se trata de un aroma clásico entre los fabricantes de jabón; el fresco olor del pino ayuda a la circulación y ahuyenta a las moscas. Es una fragancia ideal para los hombres.

POMELO (*CITRUS PARADISI*): Véase limón.

ROSA OTTO (*ROSA DAMASCENA*) NOTA MEDIA: Este preciado aceite se malgasta en el jabón. Aunque su embriagador aroma es seductor y sus cualidades antisépticas son útiles, el susto ante el precio de esta materia puede eliminar el efecto antidepresivo que supuestamente produce. Como sustituto, pruebe con un aceite de fragancia de rosas.

SALVIA CLARA (*SALVIA SCLAREA*) NOTA MEDIA: Se extrae de las flores de esta hierba y es el aroma que debe utilizar si le gusta el olor de una mañana en el campo. Este valioso aceite tiene propiedades antisépticas y desodorantes.

SÁNDALO (*SANTALUM ALBUM*) NOTA BAJA: Es una cálida fragancia de madera con propiedades astringentes y antisépticas; la madera de sándalo es apropiada para las pieles secas y envejecidas y los aromaterapeutas lo recomiendan para tratar el eccema y las irritaciones cutáneas.

TÉ (*MELALEUCA ALTERNIFOLIA*) NOTA MÁXIMA: Aceite del árbol del té, con un aroma medicinal sumamente útil, ya que actúa en el jabón como preservador. Posee fuertes cualidades antisépticas y limpiadoras y es conveniente para las pieles irritadas, las picaduras de insectos y el acné.

VAINILLA (*VANILLA PLANIFOLIA*) NOTA BAJA: Aceite cálido y agradable con pocas propiedades que recomendar salvo su capacidad de hacerle desear constantemente oler o lamer la pastilla de jabón. Además, da un color marrón oscuro al jabón con el que se mezcla.

YLANG-YLANG (*CANANGA ODORATA*) NOTA MEDIA: Un aroma dulce y embriagador que es agradable por sí mismo y que también se mezcla con la salvia clara. Apropiado para casi todo tipo de piel, y especialmente práctico para pastillas de champú y lavados de cabeza, ya que contiene un tónico que favorece el crecimiento del cabello.

ZANAHORIA (*DAUCUS CAROTA*) NOTA MEDIA: Tiene un aroma revitalizante. Es muy bueno para las pieles sensibles y los aromaterapeutas lo recomiendan para el tratamiento del eccema y la soriasis.



TEXTURAS Y RELLENOS

Los rellenos son ingredientes que se añaden al jabón pero sin tener efectos en el proceso de saponificación. No obstante, hay cuatro buenas razones para emplearlos. La primera es el efecto beneficioso de cada relleno específico para su piel. La segunda es la economía (los rellenos aumentan el tamaño de la pastilla de jabón). La tercera es el placer visual de la textura. Y la cuarta, el placer de saber que se está lavando, por ejemplo, con fresas frescas, pepino o almendras. Los rellenos secos han de añadirse a la mezcla del jabón al cuajar (consulte la información básica en las páginas 8 y 9), mientras que los rellenos húmedos (frutas y vegetales) deben licuarse y emplearse como sustituto parcial de la parte de agua.

ALBARICOQUES: Los albaricoques secos o frescos se pueden machacar y añadir al jabón, pero siga las instrucciones generales para frutas y verduras expuestas más abajo. Los albaricoques tienen vitaminas y minerales y pueden servir para suavizar la piel.

ALGAS: El empleo de algas mejora la textura y el color de la piel. Se pueden comprar en polvo en tiendas de alimentos naturales. Por desgracia, aunque las algas tienen muchas vitaminas y minerales, el proceso de saponificación elimina estos elementos, pero vale la pena utilizarlas por sus propiedades terapéuticas y decorativas.

ALMENDRAS MOLIDAS: Las almendras molidas se emplean con frecuencia en cosmética, ya que ayudan a destapar los poros y a exfoliar la piel. Una simple cucharadita (5 g) por 500 g de jabón sirve para dejar su piel suave, sedosa y libre de grasa. Si no le llega para pagar el alto precio de las almendras molidas, inténtelo con avellanas como alternativa. Pélelas y luego muélelas hasta conseguir un polvo fino antes de añadir las al jabón.

ARCILLA (FRANCESA): Se puede adquirir en color rosa, gris y verde y también se conoce como bentonita. Es útil para arrancar las toxinas y la suciedad de la piel y le da al jabón un acabado suave. No se recomienda para pieles secas. La arcilla francesa se puede comprar en tiendas de comida natural y de material artístico. Utilice aproximadamente una cucharada sopera (15 g) por 500 g de jabón.

AVELLANAS MOLIDAS: Véase «Almendras».

BÓRAX: Este mineral aumenta el poder limpiador del jabón, ablanda el agua y actúa como un excelente desinfectante. Utilice únicamente una cucharadita (5 g) de polvo de bórax por 500 g de jabón. Si emplea más puede tener problemas con la textura del jabón.

CAFÉ: El café natural en grano, finamente molido, es muy apropiado para quitar de las manos olores como los de la cebolla y el ajo. Utilice aproximadamente media taza de café molido por 500 g de jabón.

CAOLÍN (ARCILLA BLANCA): Es un polvo puro y blanco que posee cualidades astringentes y limpiadoras. Utilice aproximadamente una cucharada sopera (15 g) por 500 g de jabón. No está recomendado para pieles secas. El caolín puro en polvo se puede adquirir en farmacias y en tiendas de material artístico.

ESPECIAS: Las especias en polvo como la canela, el paprika, y el curry se pueden utilizar como agentes colorantes naturales (Véanse «Colorantes» en las páginas 26 y 27). Aunque el clavo tiene valiosas cualidades antisépticas puede ser irritante y no conviene utilizarlo cuando el jabón es para pieles sensibles.

FRUTAS Y VERDURAS: Las frutas y verduras frescas pueden licuarse y emplearse como parte del peso en agua consignado en las recetas individuales. No aportan una apariencia decorativa, ya que tienden a oscurecerse al mezclarse con el jabón. También reducen la durabilidad del jabón, pues la saponificación no impide la caducidad de las materias perecederas. Cuando se añaden frutas y vegetales conviene poner en la mezcla del jabón una cucharadita (5 g) de extracto de semilla de pomelo, aceite de zanahoria, germen de trigo o benzoína en polvo. Se trata de conservantes naturales que prolongarán la vida del jabón. Muchos problemas pueden paliarse añadiendo la fruta o los vegetales únicamente a la parte de agua utilizada para recuperar el jabón (véase la página 189). De esta manera, no entra en contacto directo con el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía).

GERMEN DE TRIGO: El aceite de germen de trigo tiene muchos usos beneficiosos en el jabón (véanse «Aditivos valiosos» en las páginas 15 y 16); por su parte, el germen de trigo natural se



puede moler y emplear porque sus propiedades abrasivas son moderadas. Añada aproximadamente una cucharada (5 g) por 500 g de jabón.

HARINA DE AVENA: Aportará al jabón una agradable textura y actuará como un delicado exfoliante. Use harina de avena para bebés o paquetes de avena molida con un robot de cocina. Añada media taza de avena por cada 500 g de jabón.

HARINA DE MAÍZ: Además de aumentar el volumen de su lote de jabón, la harina de maíz es un exfoliante apropiado para la piel grasa. Como máximo, añada una cucharada soperas (15 g) por 500 g de jabón.

HIERBAS: Es conveniente secar y moler las hierbas antes de usarlas, y se deben añadir 2 cucharadas soperas (30 g) por cada 500 g de jabón. Las hierbas secas aportan al jabón terminado, además de textura y aspecto campestre, sus propias virtudes para el cuidado de la piel, que hemos tratado en el apartado sobre aceites de esencias en este libro (véanse las páginas 21 a 23). Si desea retener las propiedades de las hierbas frescas, póngalas en infusión de aceite de oliva (véanse las páginas 20 y 21). Aunque las hojas naturales no se añaden al jabón, el aceite retendrá sus virtudes terapéuticas, aroma y color.

LIMONES Y NARANJAS: La piel de los cítricos, desecada y rallada muy finamente, contiene gran cantidad de vitamina C y es un valioso aditivo para los jabones. Los limones, en particular, tienen un gran poder antibacteriano, aunque los aceites esenciales de los mismos frutos son muy difíciles de emplear con el jabón y rara vez retienen su aroma. Use aproximadamente una cucharada soperas (15 g) de piel rallada por 500 g de jabón. El zumo de limón también sirve como sustituto de parte del agua.

PEPINO: Los pepinos, utilizados a menudo en las mascarillas, tienen propiedades astringentes y mucho poder de limpieza. Conviene licuarlos antes de emplearlos (vea, más arriba, «Frutas y vegetales»).

PÉTALOS DE FLORES: Los pétalos de flores secas se pueden moler y añadir al jabón al cuajar. La rosa y la lavanda tienen propiedades astringentes, mientras que la caléndula o maravilla es buena para las pieles ásperas o agrietadas. Los pétalos molidos pierden color en el jabón, pero cuando se emplean con la esencia apropiada actúan como un aditivo idóneo y producen un efecto moteado. Añada unas dos cucharadas soperas (30 g) por 500 g de jabón.

PIEDRA PÓMEZ: Las propiedades abrasivas de la piedra pómez finamente molida le ayudarán a quitar de las manos la suciedad y las manchas difíciles. Añada 2 cucharadas soperas (30 g) por cada 500 g de jabón. Si quiere hacer piezas de piedra pómez, añada 113 g de piedra pómez a 227 g de mezcla de jabón, remuévala a fondo y luego viértala rápidamente en los moldes engrasados para que se asiente. Puede comprar la piedra pómez en farmacias y en tiendas de material artístico.

SALVADO: Es la cáscara externa de los granos y aporta al jabón volumen y textura. Actúa como un exfoliante natural ya que es ligeramente abrasivo. Añada unas dos cucharadas (10 g) por 500 g de jabón.

TIERRA DE BATÁN: Se trata de una arcilla oscura que es muy buena para limpiar y quitar las células muertas de la piel. Al añadirla al jabón produce una calidad densa y fuerte y es adecuada principalmente para pieles normales o grasas. Ponga aproximadamente 1 cucharada de 5 g por 500 g de jabón.

ZANAHORIAS: También se pueden encontrar como aceite esencial. Las zanahorias pueden licuarse y añadirse directamente al jabón (vea «Frutas y vegetales» más arriba). Son ricas en vitaminas A y C, y apropiadas para pieles agrietadas y secas.

COLORANTES

Lo que puedo decir con seguridad es que fabricar jabón es un arte poco preciso. Esto lo he visto particularmente evidente al emplear los colorantes, y el experimentar mucho me ha enseñado que lo natural es hermoso. Muchos artesanos anhelan obtener los colores de lapislázuli y los verdes brillantes que aparecen a veces en los jabones fabricados en serie. Estos colores se consiguen utilizando azul de ultramar y óxidos o pigmentos específicos en polvo que se emplean como cosméticos.

El problema principal de los colorantes es que el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) de la mezcla del jabón produce una reacción que tiene resultados impredecibles. Los pigmentos azules pueden producir jabón rosa, dependiendo de los aceites de base que se utilicen. Esto es estupendo si usted quiere hacer jabón rosa, pero es muy frustrante si lo quería azul. Añadir cera de abejas de color miel y leche de cualquier tipo produce un jabón de tonos marrones. Si a esto le añade pigmento azul, el resultado será un jabón verde. Los colorantes más estables proceden de ingredientes naturales, como las especias y el chocolate, y más adelante tiene usted una lista con los tonos que puede intentar obtener utilizando estos aditivos. Por desgracia, los colores naturales de los alimentos no se mantienen en el jabón, pero los colorantes de ceras para hacer velas permanecen.

Al usar pigmentos y tintes de ceras, no caiga en la tentación de intensificar el color, y haga siempre un lote previo de prueba. Su objetivo es conseguir una pastilla de jabón que haga burbujas blancas y que no deje un cerco rosa o azul fuerte en el baño ni manchas en las toallas. Los colores brillantes tienden a desvanecerse. Corte el lote de prueba y ponga una mitad en un sitio oscuro y el resto a plena luz. Compruebe los cambios después de varias semanas para examinar la estabilidad de los colores.

colores naturales

Use media cucharadita (2,5 g) por 500 g de jabón. Mézclelo con una pequeña cantidad de jabón tomada del lote principal y luego métalo de nuevo en la cazuela y remueva con rapidez.



Aquí tiene las tonalidades que se consiguen cuando los siguientes colorantes se añaden a una mezcla de jabón de color blanco.

Pimienta de cayena – salmón.

Canela en polvo – beige.

Cacao en polvo – color café o marrón.

Curry en polvo – amarillo albaricoque.

Paprika (pimentón) – melocotón.

Cúrcuma – amarillo dorado.

Porciones de chocolate a la taza – marrón.

Clorofila líquida – verde claro.

óxidos y pigmentos cosméticos

Estos ingredientes dan color al jabón, pero deben emplearse sólo en cantidades muy pequeñas. Cuando use azul de ultramar u óxido en un lote de jabón de 900 g, disuelva 4 g, menos de una cucharadita, de polvo seco en 28 g de agua destilada templada. Recuerde que tiene que reducir en 28 g la cantidad de agua de la receta de jabón para compensar esta operación.

Añada con un cuentagotas el colorante disuelto a la mezcla del

jabón, así podrá controlar la intensidad del color. Tenga en cuenta que el jabón tendrá un aspecto mucho más oscuro en la cazuela que cuando se haya endurecido. Hay que poner menos polvo cuando se usan pigmentos cosméticos; disuelva entonces sólo la punta de una cucharadita (1 g) de pigmento en 28 g de agua; luego continúe como ya se ha dicho.

Es preferible añadir los colorantes cuando el jabón cuaja y tras echar los aceites de esencias, pues éstos también pueden afectar al color básico del jabón. Tenga mucho cuidado de no ingerir pigmentos porque son tóxicos. Pruebe con los azules de ultramar, que se pueden adquirir en varios colores, y también con los ocre y los óxidos de hierro. Lori Schenkelberg, una norteamericana muy emprendedora, envasa pequeñas cantidades de óxidos y pigmentos cosméticos; además, también proporciona muestras de jabón que le enseñarán los auténticos colores que se pueden conseguir. Vende sus paquetes de pigmentos por catálogo, junto con un folleto informativo muy práctico (véase: «Distribuidores» en la página 79). Lori utiliza la siguiente receta básica de jabón para conseguir colores puros:

567 g de grasa vegetal (Crisco)

170 g de aceite de coco

170 g de aceite de palma

340 g de agua destilada

120 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

virutas de cera

Se usan para hacer velas y se pueden emplear con éxito para colorear el jabón. Los colores se pueden mezclar y combinar para crear sus propios tonos. Disuelva láminas de las virutas en una parte de la mezcla del jabón tomada de la cazuela; luego vuelva a meterlo todo dentro y remueva hasta que se mezcle.

lápices de cera

También se pueden emplear satisfactoriamente cuando se fabrica jabón. Úselos del mismo modo que las virutas de cera.

colorear el jabón

En tiendas de material artesanal venden un líquido llamado «colorante de jabón». Es muy eficaz para el jabón de glicerina reciclado, que es para lo que se fabrica, pero por desgracia, rara vez sobrevive al hidróxido de sodio en el proceso de saponificación.



recet

Si es amante de la cocina, le entusiasmarán las combinaciones de hierbas, especias y aceites llenos de vitaminas que contienen los jabones de este libro. Use las recetas simplemente como guía. Añada las esencias y las hierbas finas que haya escogido para que su jabón sea verdaderamente personal y para crear jabones para su familia y amigos.

En las siguientes páginas encontrará recetas de jabón para todas las ocasiones. Algunas están pensadas para usos específicos, como jabón de cocina y de jardinero, mientras que otras se hacen por su aroma, textura y color. Esperamos que aquí haya algo adecuado para todos.

Cuando empecé a fabricar jabones, mis amigos se ponían muy nerviosos antes de probarlos. Al parecer pensaban que si la pastilla no tenía una apariencia regular y muy pulida, el uso del jabón no era seguro. Ahora nunca tienen bastante. Pronto verá que empieza a hacer jabón para sus amigos, para los amigos de sus amigos y para los amigos de los hijos de sus amigos... Aquí es cuando empezará a cobrar.

Por favor, intente hacer la pastilla de champú de la página 72. Deje su cabello con una sensación de limpieza que dura mucho más que con las marcas comerciales, porque no contiene base de cera ni productos químicos fuertes. El aceite de oliva, en especial, mantendrá su cabello suave y lustroso.

Tenga muy en cuenta que debe pesar los ingredientes con precisión para que todo salga bien. Haga un solo lote de jabón y estará de verdad en el camino de convertirse en un «jabonhólico».

as



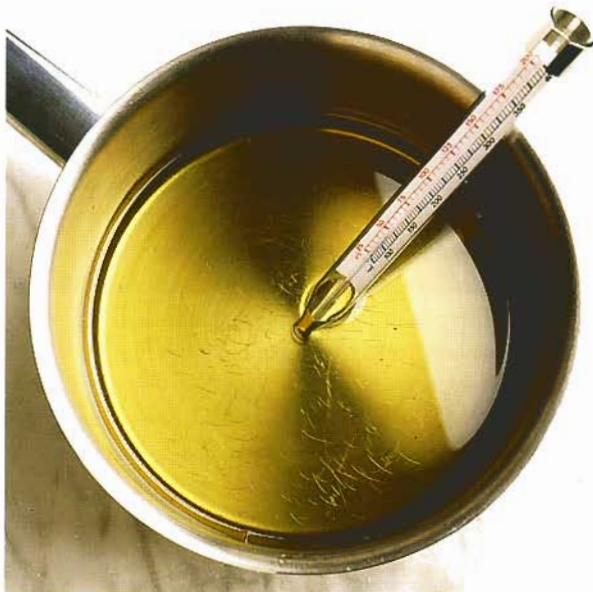


método básico

de hacer jabón

La calidad del jabón es mejor según los aditivos que se escojan, y el propósito de este libro es animarle a que haga por sí mismo los jabones más apropiados para combinarse con su tipo de piel y con las fragancias que prefiera. Sin embargo, es perfectamente posible hacer jabón utilizando una única grasa que probablemente usted ya tiene en la nevera. Este método, explicado paso a paso, es el procedimiento básico que sirve para todas las recetas de jabón.

- 1 Pese por separado las grasas de base, los aceites y la cera de abejas (si es necesaria).



- 2 Coloque los ingredientes en un recipiente de esmalte o acero inoxidable, a fuego lento, hasta que se derritan. Apague el fuego y déjelo hasta que los aceites alcancen aproximadamente una temperatura de 54,4°C y remueva de vez en cuando.

- 3 Pese por separado el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y el agua.



- 4 Vierta en el agua los gránulos de hidróxido de sodio y remueva hasta que se disuelvan. Déjelo hasta que la temperatura se estabilice en unos 54°C. Lleve protección en los ojos y utilice guantes de goma. Tenga cuidado de no inhalar los vapores.

- 5 Añada la solución de hidróxido de sodio a las grasas y remueva con cuidado.



6 Remueva intermitentemente hasta que la mezcla se espese hasta el punto en que pueda hacer gotear un poco de jabón desde el reverso de la cuchara y deje una línea dibujada en la superficie de la mezcla. Esto es lo que se llama «cuajo».

7 Añada los colorantes y aceites de esencias que se necesiten.



8 Remueva y a continuación vierta la mezcla en un molde engrasado.

9 Cubra el jabón con una toalla o manta y déjelo asentar durante 24 horas o hasta que se endurezca. Con un par de guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón con una manta para aislarlo y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.

Las siguientes recetas elementales proporcionan un jabón blanco y son muy fáciles de hacer. Le ofrecen la posibilidad de experimentar con la fabricación del jabón sin gastar dinero en ingredientes caros. Para que sea así, estas recetas están planteadas para lotes de 454 g.

¡vamos allá!

Está hecho por completo a base de sebo y es un jabón agradable y duro que se cuaja pronto.

454 g de sebo

57 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

142 g de agua destilada o mineral

pastel de manteca

Muchos artesanos prefieren usar manteca porque produce un jabón muy blanco con burbujas grandes y cremosas. Puede tener un olor graso, por lo que conviene ocultarlo con esencias.

454 g de manteca

57 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

142 g de agua destilada o mineral

jabón vegetariano

Esta receta proporciona un jabón bastante blando y le cuesta cuajarse más que a los otros. No obstante, es un buen pasatiempo para un día de lluvia.

454 g de grasa vegetal

57 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

142 g de agua mineral o destilada

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Siga el método básico que se acaba de describir. Llevará unos 30 minutos conseguir el cuajo. Añada una cucharada sopera (15 g) de sus aceites de esencias favoritos si desea emplearlos y remueva bien. Vierta la mezcla inmediatamente en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Llevando unos guantes de goma, saque el jabón del molde. A continuación, corte el jabón en pastillas, luego cúbralo y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de estrenarlo.

jabones

Todo jabón que es bueno para la piel, sin excepción, también huele bien y parece comestible. Los jabones de frutas no son una excepción, y hay varias formas de incorporar efectos frutales al jabón. Mientras algunas fragancias florales artificiales pueden ser algo anodinas, en el mercado hay fragancias frutales fantásticas. También puede licuar frutas frescas y añadirlas a la mezcla de hidróxido de sodio y agua o añadir cáscara de limón o de cítricos finamente rallada para dar color, textura y calidad a la vez. Por desgracia, las zarzamoras licuadas no dan jabón de color azul oscuro. Las frutas tienden a ponerse marrones o grises bajo los efectos del hidróxido de sodio, de modo que hace falta añadir colorante. El aceite de semilla de albaricoque es un ingrediente muy valioso que tiene poderes mágicos para suavizar la piel. Los aceites de esencias que se extraen de los cítricos no suelen conservar mucho su aroma por lo que, al usarlos, es aconsejable añadir un poco de benzoína como fijador.

zarzamora suave

Este jabón tiene el aspecto del ante azul blando y tuve la tentación de añadir cada vez más polvos de azul de ultramar para obtener una réplica del lapislázuli. Evite la tentación de añadir demasiado colorante a los jabones porque esto tiene como consecuencia, invariablemente, toallas con manchas y cercos azules por todo el cuarto de baño. Recuerde también que la mezcla de jabón parecerá mucho más oscura que el color que obtendrá al final.

tipo de jabón:

- ❑ Moderadamente sólido con burbujas medianas.
- ❑ Tiene un aspecto y un olor deliciosos.
- ❑ No se recomienda para pieles sensibles.

567 g de grasa vegetal
170 g de aceite de coco
170 g de aceite de palma
340 g de agua destilada o mineral
113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
1/2 cucharadita (2,5 g) de polvos de azul de ultramar
2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de zarzamoras

Engrase un molde cuadrado u oblongo. Ponga la grasa y aceites de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Ponga aparte 14 g de agua y vierta el resto en un cuenco

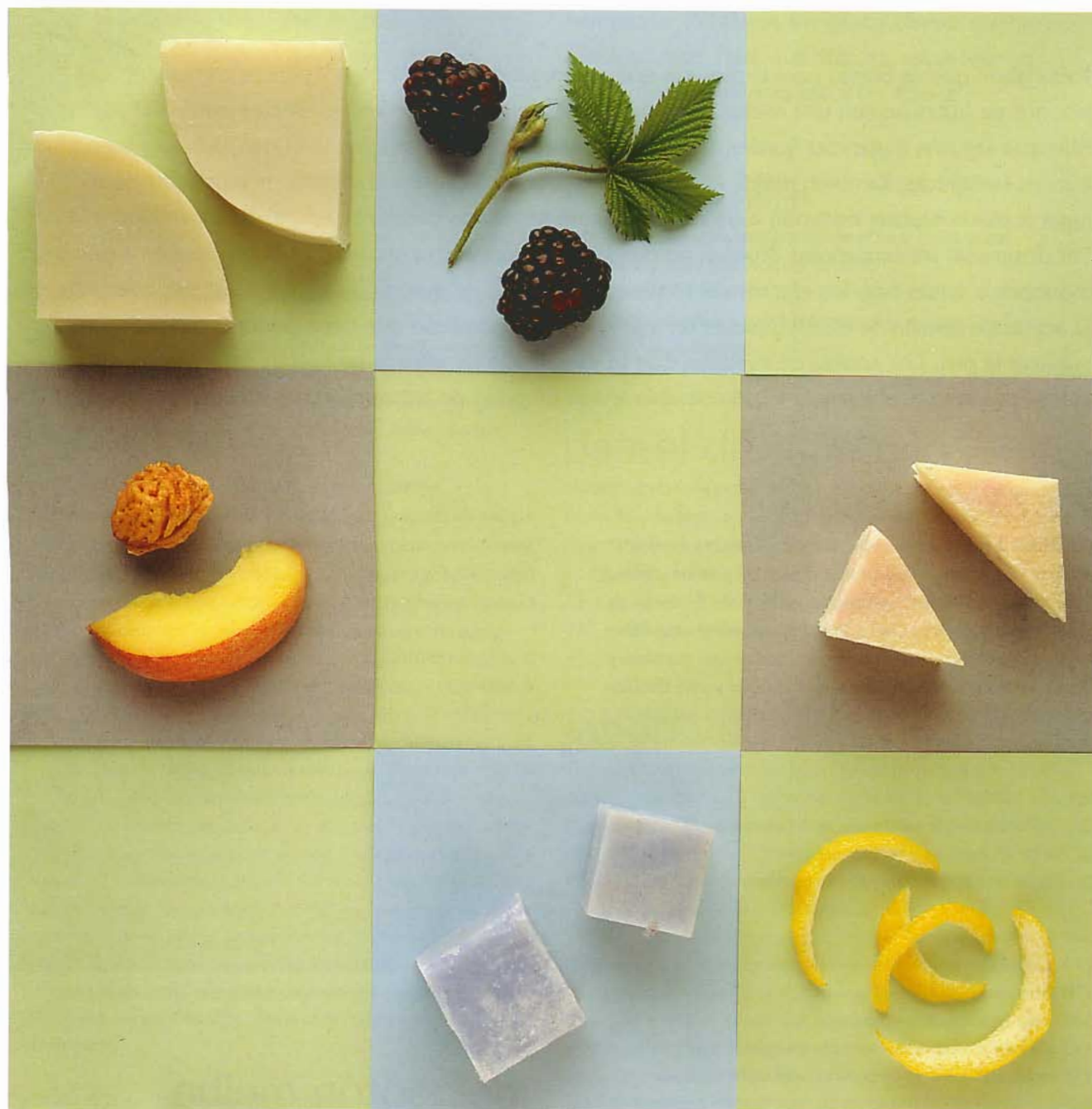
o jarro de cristal o de plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) al agua y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro para líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura equivalente entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (para más información, consulte las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla alcance el punto de cuajado. Esto suele tardar 90 minutos.

Añada el agua que ha puesto aparte al polvo de azul de ultramar. Remueva hasta que se disuelva por completo y luego añada la mezcla al jabón poco a poco. Eche la fragancia de zarzamoras y remueva bien. Viértalo inmediatamente en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en bloques. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas antes de usarlo.

melocotón melba

Este cremoso jabón de verano tiene una embriagadora fragancia de melocotón y geranio y las cualidades suaves y sedosas de la glicerina y del aceite de semilla de albaricoque. El color es vetado más por azar que por intención, pero también se cuentan



loncha de pomelo (arriba), melocotón melba (centro), zarzamora suave (abajo)

entre los placeres de hacer jabón las sorpresas con que nos encontramos por el camino. Yo suelo usar platos de microondas de plástico como moldes pero, por descontado, puede elegir las siluetas que prefiera.

tipo de jabón:

- ☐ Extremadamente suave y cremoso.
- ☐ Suprima los colorantes si quiere hacer un jabón facial.
- ☐ Burbujas medianas.

340 g de aceite vegetal

283 g de aceite de coco

255 g de aceite de oliva

368 g de agua destilada o mineral

127 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharadita (5 g) de colorante de cera de velas rojas finamente rallado

1 cucharada soper (15 g) de glicerina

1 cucharada soper (15 g) de aceite de semilla de albaricoque

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de geranio

1 cucharadita (5 g) de aceite de fragancia de melocotón

Engrase los moldes y ponga los aceites de base a fuego lento en un recipiente de acero inoxidable o de esmalte. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Con guantes de goma y protección de ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro para líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen igual temperatura, entre 49°C y 60°C, eche la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32 para más información). Remueva la mezcla hasta que cuaje. Esto suele tardar 90 minutos.

Tome una cucharada soper (15 g) del recipiente y póngalo en una taza con los copos de cera colorantes. Mezcle hasta que se disuelvan; a continuación, vuelva a echar la mezcla en el recipiente y remueva intensamente. Añada la glicerina, el albaricoque en esencia y los aceites de fragancias, y remueva bien. Viértalo todo inmediatamente en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida.

Los albaricoques y melocotones son frutas populares y muy apreciadas, aunque de hecho pertenecen a la familia de la rosa. Esto contribuye sin duda a que su perfume sea tan rico.

Llevando unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes y córtelo si es preciso. Cubra el jabón y déjelo secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

loncha de pomelo

Este jabón servirá para despertarle por la mañana. Fuerte y fresco, se hace en un tubo de PVC y puede hacer lonchas redondas de pomelo o cortarlas en semicírculos como hago yo. Para darle más gracia y textura, añada al cuajar una cucharada soper (15 g) de piel de pomelo finamente rallada.

tipo de jabón:

- ☐ Bueno para pieles grasas.
- ☐ Moderadamente sólido con burbujas medianas.

680 g de grasa vegetal

227 g de aceite de coco

57 g de cera de abejas

312 g de agua destilada o mineral

142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1/2 cucharadita (2,5 g) de colorante de jabón líquido verde azulado (véase «Distribuidores» en la página 79)

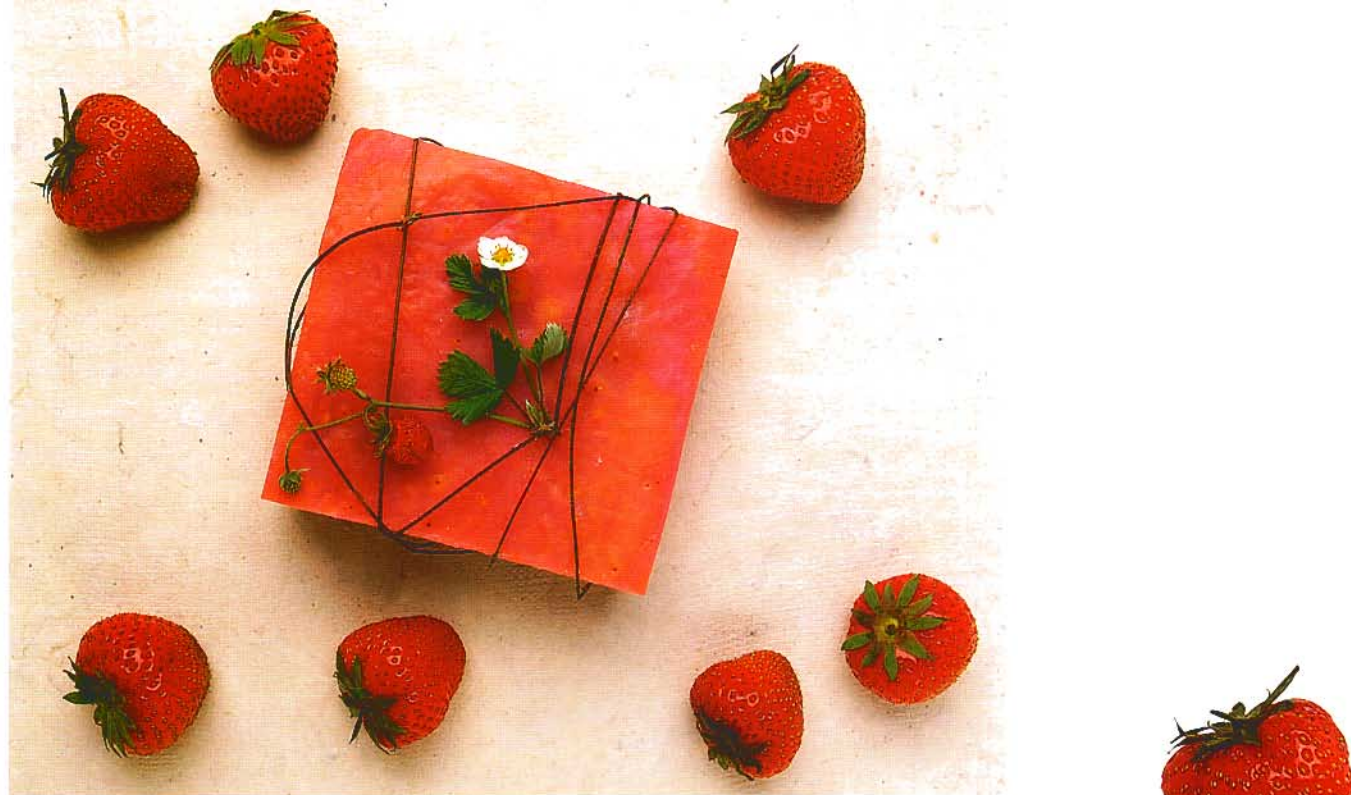
1 cucharada soper (15 g) de aceite de esencia de pomelo

1/2 cucharadita (2,5 g) de tinte o polvo de benzoína

Engrase el interior de un tubo de PVC de 10 cm de diámetro que tenga al menos 25 cm de longitud. Ponga la grasa, el aceite y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o de plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en las grasas (vea las páginas 30 y 31 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje, lo cual suele tardar unos 15 minutos.

Añada el colorante, el aceite de esencia y la benzoína y remueva bien. Viértalo inmediatamente en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en lonchas. Cubra el jabón y déjelo secar al menos cuatro semanas antes de usarlo.



jabón de fresas

Con este jabón, eché la casa por la ventana, añadiendo pigmento rojo y fragancia de fresas junto con una canastilla entera de bayas frescas. En teoría, las fresas frescas deberían aportar propiedades astringentes pero me temo que, probablemente, cualquier virtud terapéutica queda reducida por la adicción del colorante artificial y de la fragancia oleosa. Éste es un bonito jabón para ponerlo en una cesta combinada ya que verdaderamente añade color, textura e interés.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón semiblando con burbujas medianas.
- ☐ Estupendo detalle para dar un brillante colorido al baño.
- ☐ No se recomienda para pieles sensibles.

340 g de grasa vegetal
 227 g de sebo (animal)
 227 g de aceite de coco
 113 g de aceite de oliva
 57 g de cera de abejas
 397 g de agua destilada o mineral
 170 g de fresas frescas
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1/2 cucharadita (2,5 g) de pigmento cosmético rojo diluido (D&C red 28)
 28 g de germen de trigo
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de fresas

Engrase el molde que usted haya escogido.

Ponga las grasas, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a calentar a fuego lento. Coloque aparte 113 g del agua y vierta el resto en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes.

Quite las hojas y tallos de las fresas frescas y póngalas en una licuadora añadiendo el agua que ha puesto aparte. Ponga en marcha la máquina hasta que las fresas queden reducidas a líquido y añádalo al resto del agua. Con unos guantes de goma y protección para los ojos, vierta el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) al líquido con las fresas y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Introduzca un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros lleguen a alcanzar una temperatura equivalente, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica sobre el aceite (vea las páginas 31 y 32 para mayor información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje, lo cual lleva aproximadamente treinta minutos.

Añada el colorante, después el germen de trigo y el aceite de fragancias y remueva bien. Viértalo de inmediato en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 48 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en bloques. Cubra el jabón y déjelo secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.



jabones

florales

Los pétalos de rosa y jazmín son de los aromas de flores más preciados, mientras que los aceites de esencias de brotes de lavanda tienen propiedades antisépticas y antidepresivas. La caléndula es otro valioso recurso para el fabricante artesano de jabón y es buena para cuidar las pieles agrietadas y cuarteadas. Aunque rara vez se encuentran como aceite de esencia puro, los pétalos de caléndula se pueden poner en infusión en aceite de oliva o añadirse disecados a una mezcla de jabón.

Puede sustituir la parte de agua de estas recetas por agua de rosas comprada en la tienda o con aguas florales preparadas en casa (véanse las páginas 20 y 21). Si prefiere el lujo de los aceites de esencias, mezcle y combine aceites florales para crear su propio aroma personal.

jabón de lavanda rosa y lima

El delicado color rosa pálido de este jabón se debe en realidad a un pigmento azul. Si quiere un color azul lavanda, prepare esta receta suprimiendo los aceites de esencias y el pigmento. Guarde el jabón durante al menos dos semanas, luego rállelo todo y vuélvalo a preparar, siguiendo las instrucciones de la página 18.

tipo de jabón:

- ☐ Buenas cualidades antisépticas.
- ☐ Excelente para las pieles grasas.
- ☐ Duro y con burbujas grandes.

227 g de sebo de vacuno.

227 g de aceite de coco

454 g de grasa vegetal

134 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

389 g de agua destilada o mineral

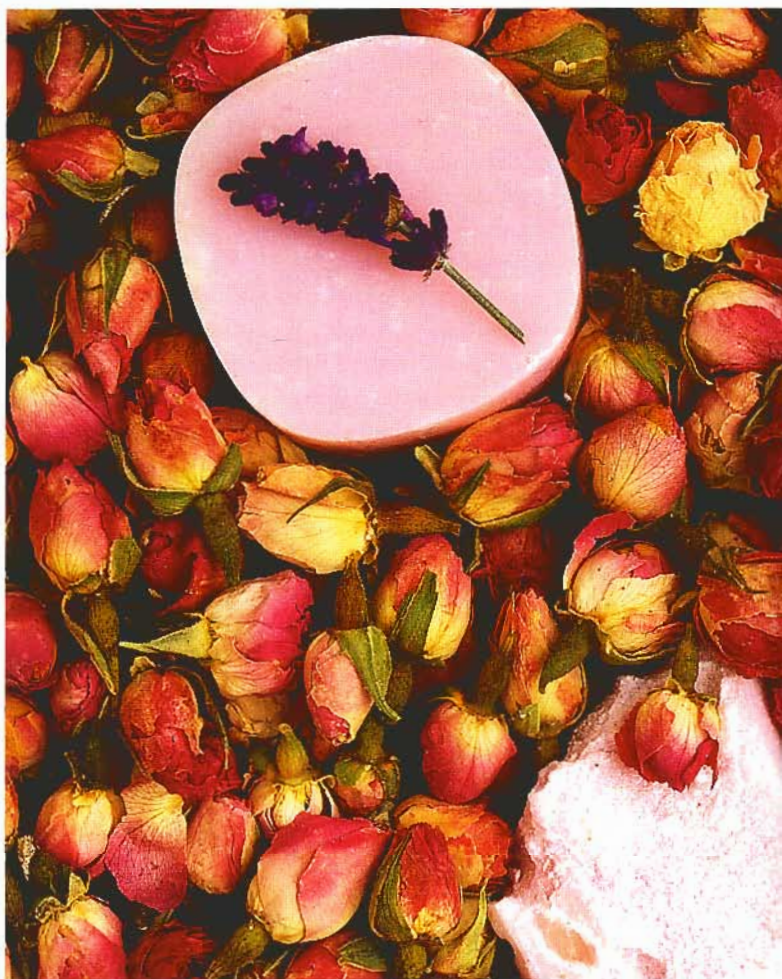
2 cucharaditas (10 g) de colorante líquido azul para jabón

2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de lavanda

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de lima

1 cucharadita (5 g) de benzoína líquida

Engrase un molde cuadrado u oblongo poco profundo.



Pese las grasas y los aceites de base y póngalos a fuego lento en un recipiente de esmalte o acero inoxidable.

Mientras se mezclan las grasas, pese el agua y viértala en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes.

Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites y grasas se hayan derretido, retírelos del fuego. Ponga un termómetro para líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32 para más información). Remueva intermitentemente hasta que la mezcla se espese hasta el punto en que pueda hacer gotear un poco de jabón desde el reverso de una cuchara y deje dibujada una línea sobre la superficie de la mezcla. Esto le llevará unos 40 minutos.



consejo

La palabra lavanda procede del latín «lavo» (yo me lavo). ¡Dos cucharaditas de agua destilada de flores de lavanda sirven para recuperarse de la afonía y también alivian los temblores y pasiones del corazón! También es una cura excelente para las quemaduras solares y es un práctico ahuyentador de polillas y otros insectos.

Los aceites de rosas se utilizaban para dar brillo a los párpados y, en los tiempos anteriores al cuidado dental, se mascaban pastillas hechas con pétalos de mirto y rosas machacados con miel para dar buen aliento. Uno de los perfumes más famosos hechos con la rosa fue el Red Rose (rosa roja) fabricado por Floris de Londres en tiempos del rey Eduardo VII.

Añada el colorante y los aceites de esencias y remueva bien. Viértalo inmediatamente en el molde y tápelo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida.

Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde. Si ha utilizado un molde en forma de losa, corte el jabón en pastillas en este momento. Cubra el jabón y déjelo secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

rosas impregnadas con un toque de especias

El precio de un aceite puro de esencia de rosas puede ponerle furioso, pero afortunadamente puede comprar aceites artificiales de fragancia de rosas más asequibles que son un buen sucedáneo para el propósito de fabricar jabón. Combinado con aceite de girasol, manteca de cacao y una pizca de cardamomo, un baño caliente al final de un largo y esforzado día puede resultar una experiencia verdaderamente exótica.

tipo de jabón:

- ☐ Alivia el estrés y la tensión.
- ☐ Es un jabón duro pero cremoso y con grandes burbujas.

283 g de aceite de coco

283 g de grasa vegetal

227 g de aceite de girasol

113 g de manteca de cacao

134 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

389 g de agua destilada o mineral

2 cucharaditas (10 g) de colorante rojo líquido de jabón

2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de rosa inglesa

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de cardamomo

1/2 cucharadita (2,5 g) de benzoína líquida

Haga este jabón de la misma manera que el anterior de lavanda y lima rosa. A diferencia de aquél, éste alcanzará el punto de cuajado en unos 15 minutos.

girasol y caléndula

El aceite de girasol tiene valiosas vitaminas y minerales. Con las propiedades curativas de la caléndula, tendrá un jabón para todas las estaciones que además será un regalo encantador.

tipo de jabón:

- ☐ Adecuado para todo tipo de pieles.
- ☐ Pastilla medio dura con espuma densa y textura cremosa.

340 g de aceite de coco
 340 g de aceite de girasol
 227 g de aceite de palma
 149 g de hidróxido de sodio
 (lejía)
 404 g de agua
 destilada o mineral
 1 cucharadita (5 g) de
 cúrcuma
 3 cucharadas soperas (45 g)
 de pétalos secos de
 caléndula
 2 cucharaditas (10 g) de
 aceite de salvia clara
 2 cucharaditas (10 g) de
 aceite de mejorana

Engrase el molde con grasa vegetal. Haga el jabón de la misma forma que el de lavanda y lima rosa descrito antes, pero cuando empiece a tomar la temperatura de las dos mezclas, espere hasta que ambos termómetros alcancen la misma temperatura entre 54°C y 65°C. Vierta la solución cáustica en las grasas y remueva. Hágalo de manera intermitente hasta que la mezcla se cuaje. En principio, esto suele tardar unos 40 minutos.

Añada la cúrcuma y los aceites de esencias y remueva bien. Luego añada los pétalos de flores secas y remueva con energía. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 12 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia casi sólida.

Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde. Si ha usado un molde en forma de losa, corte el jabón en pastillas en este momento. Cubra el jabón y pongalo a secar durante cinco semanas antes de usarlo.



La maravilla o caléndula se puede emplear como talismán, pero para ser verdaderamente afortunado hay que cogerla cuando el sol entra en el signo de Virgo y envolverla junto con un diente de lobo en una hoja de laurel. Si sueña con la caléndula en plena flor, no hay duda de que tendrá riquezas. Para los menos místicos, prueben a frotar una picadura de abeja o avispa con la cabeza de la flor; la tradición cuenta que esto proporciona un alivio instantáneo.

jabones de miel

Los jabones que contienen cera de abejas tienen muchas ventajas: cuajan rápidamente, dan una textura sólida y agradable, y el olor de la miel en la cera de abejas es sencillamente maravilloso. Yo procuro usar cera de abejas refinada y color de miel que compro a un apicultor local. También puede comprarla en barras de 28 g en tiendas de muebles, usada para embellecer la madera. La cera de abejas que se emplea en lociones y pociones cosméticas es blanca y se puede comprar en bolitas o tiras a los proveedores de aromaterapia. La miel es, por sí misma, un maravilloso emoliente y está llena de vitaminas, pero a menudo ablanda el jabón si emplea demasiada y a veces puede romper la pastilla. Las siguientes recetas son algunas de mis favoritas y muy populares entre mis amigos.

pasteles de canela, miel y almendra

Estos jabones son de verdad tan buenos que se podrían comer, sobre todo cuando se rematan con láminas de almendra y se cortan en bloques con una cortadora de galletas. También puede utilizar moldes individuales hexagonales para imitar los panales. Las almendras ayudarán a destapar los poros y a exfoliar la piel a pesar de que siempre que estén molidas finamente, no darán una pastilla basta y áspera.

tipo de jabón:

- ☐ Medianamente blando con burbujas pequeñas y cremosas.
- ☐ Aromático.

510 g de grasa vegetal
170 g de aceite de oliva
170 g de aceite de coco
42 g de cera de abejas
397 g de agua destilada o mineral
142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
1 cucharada sopera (15 g) de almendras finamente molidas
1 cucharada sopera (15 g) de canela en polvo
57 g de aceite dulce de almendras
2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de ylang-ylang y
otras dos de esencia de nuez moscada
1 cucharadita (5 g) de benzoína
1 cucharada sopera (15 g) de miel
1 cucharada sopera (15 g) de láminas de almendras para decorar



Engrase un molde cuadrado u oblongo poco profundo. Ponga la grasa, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando se derritan los aceites, retírelo del fuego.

Ponga un termómetro para líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (consulte las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla cuaje. Esto tardará unos 20 minutos.

Espolvoree las almendras molidas y la canela sobre la mezcla y remueva. Añada la almendra dulce y los aceites de esencias junto con la benzoína y la miel. Remueva bien. Vierta enseguida la mezcla en el molde y cúbrala con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, incruste las láminas de almendra en la superficie del jabón y, si lo desea, córtelo en siluetas con una cortadora de galletas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.

cepillo de cera de abejas, miel y harina de avena

Éste es un jabón delicioso y crujiente que le deja con una brillante sensación de limpieza. Lo he utilizado para completar pastillas y también como capa encima de una pastilla suave de manera que se pueda emplear por el lado áspero cuando se desee. Mida la cantidad de harina de avena de acuerdo con la aspereza que desee obtener en la pastilla acabada. Yo escogí añadir aceite de esencia de naranja y usted puede complementar esto sustituyendo parte de la avena por corteza seca de naranja molida muy finamente.

tipo de jabón:

- ☐ Áspero y con grandes burbujas.
- ☐ Apropiado para cualquier tipo de piel.

283 g de grasa vegetal

340 g de aceite de oliva

283 g de aceite de coco

57 g de cera de abejas

312 g de agua destilada o mineral

142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

57 g de harina de avena media (no avena instantánea para gachas)

2 cucharadas soperas (30 g) de miel

1 cucharada sopera (15 g) de cada de aceites de esencia de naranja y de salvia clara.

Engrase un molde cuadrado u oblongo. Ponga la grasa, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se derritan, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje, lo cual le llevará unos 35 minutos.

Espolvoree la harina de avena sobre la mezcla y remueva bien. Añada la miel y los aceites de esencias. Remueva bien. Viértalo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón tenga una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón fuera del molde y córtelo en pedazos. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.

brotes de miel

Éste es un jabón delicioso y agradable sin colorantes artificiales. Todos sus aromas proceden de la cera de abejas y de la miel. Lo he usado en lotes en capas con el Cepillo de cera de abejas, miel y harina de avena en la superficie, y ello le proporciona lo mejor de ambas sensaciones. Pruebe a hacer una infusión de aceite de almendras con sus brotes preferidos antes de hacer el jabón. Consulte las instrucciones para hacerlo en las páginas 20 a 23.

tipo de jabón:

- ☐ Duro y con grandes burbujas.
- ☐ Testura cremosa.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel.

425 g de grasa vegetal

283 g de aceite dulce de almendras

198 g de aceite de oliva

57 g de cera blanca de abejas

283 g de agua destilada o mineral



142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
2 cucharadas soperas (30 g) de miel

Engrase un molde poco profundo, cuadrado u oblongo. Ponga la grasa, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se derritan, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto le llevará unos 20 minutos.

Añada la miel y remueva bien. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón alcance una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

Para hacer un jabón en capas de harina de avena y de brotes de miel, vierta la mezcla de brotes de miel en el molde, llenándolo hasta la mitad. Póngalo aparte durante al menos una semana sin sacarlo del molde. Haga el Cepillo de cera de abejas, miel y harina de avena de la manera que se ha explicado antes y viértalo sobre los Brotes de miel, llenando el molde hasta el borde. Déjelo asentar durante 48 horas y después sáquelo del molde, córtelo en pastillas y dele forma. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.

jabones de hierbas y especias

Las hierbas dan texturas atractivas a sus jabones y proporcionan ese aspecto natural, campestre y evocador de las cosas saludables. Se pueden añadir al jabón como aceites de esencias, o como hierbas secas esparcidas sobre la mezcla al cuajar. También puede usar aceites con infusión de hierbas como base para su jabón; las instrucciones para hacer infusiones con aceites se dan en las páginas 20 a 23. Las hierbas frescas trituradas se pueden poner en la parte de agua, aunque pueden perder su apariencia fresca, limpia y verde muy deprisa. Las especias molidas son colorantes naturales (véase «Colorantes» en las páginas 26 y 27) y las combinaciones de sus aceites de esencias crean fragancias claras y cálidas.

mármol rosa

Este jabón tiene una textura maravillosa, tersa y brillante, y su color veteado se parece al mármol. No he reparado en gastos en cuanto a las especias, usando mucho aceite de jengibre y cardamomo con sólo una pizca de óxido rojo como colorante.

tipo de jabón:

- ☐ Sólido y duradero, con grandes burbujas y espuma rápida.
- ☐ Fragancia cálida.
- ☐ No recomendado para pieles sensibles.

340 g de sebo
 227 g de aceite de palma
 227 g de aceite de coco
 113 g de aceite de oliva
 397 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharadita (5 g) de óxido rojo disuelto (páginas 26 y 27)
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de jengibre
 1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de cardamomo

Engrase un molde poco profundo cuadrado u oblongo. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Introduzca un termómetro para líquidos en el aceite y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen



una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 20 minutos.

Añada el colorante y los aceites de esencias y remueva bien. Vierta enseguida todo en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en barras. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

pastilla para baño balsámico de harina de avena y limón

Esta pastilla de jabón es buena para despertarse por su textura áspera y su fresco perfume. He utilizado la harina de avena para crear la textura, pero usted podría añadir un puñado de bálsamo de limón desecado para darle más efecto.

tipo de jabón:

- ☐ Medianamente blando y con tacto áspero.
- ☐ Burbujas medianas.

680 g de grasas vegetales
227 g de aceite de coco
57 g de cera de abejas
312 g de agua destilada o mineral
142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
85 g de harina de avena o preparado de harina de avena y bálsamo de limón desecado
1 cucharadita (5 g) de polvo de azul de ultramar diluido (véanse «Colorantes» en las páginas 26 y 27)
1 cucharada sopera (15 g) de aceite de esencia de salvia clara
2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de limón

Engrase un molde cuadrado o rectangular que sea poco profundo. Ponga la grasa, el aceite y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva bien hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.



jabón de manzanilla (abajo). Baño balsámico de harina de avena y limón (arriba)

Introduzca un termómetro para líquidos en el aceite y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 30 minutos.

Añada la harina de avena o el preparado de harina de avena, el bálsamo de limón, el azul de ultramar y los aceites esenciales y remueva bien. Viértalo inmediatamente en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.

jabón de manzanilla

Las tiendas están llenas de una fantástica variedad de té de hierbas y afrutados que se pueden usar con gran beneficio para su piel. Esta pastilla de manzanilla también da resultado como champú y es especialmente eficaz en el cabello rubio.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón corriente con grandes burbujas
- ☐ Espuma cremosa.
- ☐ Apropriado para todo tipo de piel.

425 g de agua destilada o mineral
 2 bolsitas de manzanilla
 510 g de aceite de coco
 227 g de aceite de oliva
 170 g de aceite de almendras dulce
 156 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de manzanilla
 1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de hierbas de limón

Engrase un molde cuadrado u oblongo poco profundo. Hierva el agua y póngala en una jarra de cristal o esmalte, introduzca las bolsitas y cúbrala con una tapa. Déjela enfriar.

Ponga los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Saque del agua las bolsitas de manzanilla y, llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) a la infusión fría y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se derritan, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede durar hasta 2 horas.

Abra las bolsitas de manzanilla que ha empleado y esparza las hojas sobre la mezcla. Añada los aceites de esencias y remuévala mucho. Viértala inmediatamente en el molde y cúbrala con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 48 horas o hasta que el jabón tenga una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

consejo

aunque recortar las hojas es un remedio bien conocido para los pinchazos de las ortigas, el mismo jugo de la ortiga también puede curar la herida. Las ortigas son un sustituto excelente de las espinacas y se utilizan mucho para producir clorofila. La clorofila líquida es un colorante natural verde para el jabón.

jabón de maravilla natural

Debido a que el pinchazo de una ortiga resulta desagradable, a veces se pasa por alto el valor terapéutico de esta hierba común. Las ortigas tienen propiedades estimulantes y astringentes y una infusión de ortigas es beneficiosa cuando se aplica a los cortes, quemaduras y escaldaduras. Este jabón también puede emplearse como champú en pastilla y se dice que puede paliar la alopecia.

tipo de jabón:

- ☐ Pastilla blanda con espuma cremosa.
- ☐ Propiedades astringentes y antisépticas.
- ☐ Sirve como champú.

623 g de aceite de oliva
 113 g de aceite dulce de almendras
 113 g de aceite de ricino
 28 g de aceite de albaricoque
 57 g de cera blanca de abejas
 283 g de agua destilada o mineral
 2 tazas llenas de hojas de ortigas frescas (cogidas con guantes)
 113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 14 g de aceite de germen de trigo
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia del árbol del té
 1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de romero

Engrase un molde cuadrado u oblongo. Ponga los cuatro aceites y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Añada el agua a las ortigas. Pase esto por la licuadora y viértalo en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada el hidróxido de sodio a la ortiga licuada y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan mezclado, retírelos del fuego. Ponga un termómetro de líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (consulte las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 50 minutos.

Añada el germen de trigo y los aceites de esencias y remueva bien. Vierta inmediatamente todo en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 48 horas hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de usarlo.



pastilla de maravilla natural

jabones de leche

Hay algo divinamente decadente en bañarse con leche y si ésta se usa como ingrediente al fabricar jabón, proporciona una textura rica y cremosa. A mí me ha dado un gran resultado usar leche de cabra, aunque sé que muchos artesanos han tenido algunos problemas. En primer lugar, la leche de cabra le dará a su jabón un fuerte color meloso, incluso anaranjado, así que no la utilice si desea añadir pigmentos. En segundo lugar, tiene cierta tendencia a cuajarse. Para evitar esto, caliente la leche apenas por encima de la temperatura ambiental y añádala al agua antes de mezclarla con el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía). Si ve que la leche todavía hace que el jabón se apelmace, mézclelo bien con una batidora eléctrica hasta que se aclare, luego ponga la mezcla de jabón en moldes como siempre. La leche fresca se puede sustituir por leche en polvo, pero si se usa leche fresca de vaca puede salirnos una pasta que huela fuertemente a amoníaco. Como todos sabemos, los huevos están repletos de proteínas y son un valioso complemento para las pastillas de jabón y de champú.

jabón de huevos escalfados

Llamo así a estos jabones porque utilizo como moldes platos de microondas para escalfar huevos. Perfumo estos lotes con aceite de fragancia de ámbar, que tiene un aroma cálido y sensual. Para completar el efecto, también puede añadir usted un poco de colorante de jabón amarillo aunque, sin ningún colorante, esta receta proporciona una pastilla de color blanco crema moteado.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón de dureza media-alta con grandes burbujas.
- ☐ Atractiva textura veteada.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel, pero suprima la fragancia si tiene la piel sensible.

255 g de aceite de oliva
 3 yemas de huevo
 340 g de aceite de coco
 340 g de grasa vegetal
 410 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharada sopera (15 g) de aceite de vitamina E
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de ámbar

Engrase el interior del molde, individual o de porciones. Ponga aparte 28 g de aceite de oliva y bátalo todo con las yemas de huevo. Ponga el resto del aceite y de las grasas de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de cristal o plástico resistente. Con guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de líquidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 35 minutos.

Bata un poco la mezcla de huevo y aceite mientras la vierte, luego añada también la vitamina E y el aceite de fragancia y remueva bien. Vierta inmediatamente la mezcla en los moldes y cúbrala con una toalla o manta. Deje asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y, si lo desea, córtelo en lonchas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.





pastilla de jabón de chocolate con leche (izquierda), de leche de cabra y de ylang-ylang (derecha)

pastilla de jabón de chocolate con leche

El jabón al chocolate es muy divertido pero hay que tenerlo lejos de los niños ya que es casi seguro que acaben con la boca llena de burbujas. La cantidad de chocolate que añada afectará tanto al color como a la fragancia, de modo que le dejo escoger a usted. Aquí he utilizado 14 g de chocolate de cocer para conseguir un color beige lechoso.

tipo de jabón:

- ☐ Duro y con grandes burbujas.
- ☐ Textura cremosa.

340 g de grasa vegetal
227 g de sebo (animal)
340 g de aceite de coco
14 g de chocolate para cocer
283 g de agua destilada o mineral
127 g de leche de cabra
142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

Engrase el molde que haya escogido. Ponga las grasas, el aceite de base y el chocolate en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua y la leche en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistente. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada a los líquidos el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 40 minutos.

Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en lonchas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

leche de cabra y ylang-ylang

Se trata de uno de mis jabones favoritos, principalmente por su cremosa textura, pero también porque el ylang-ylang me parece evocador, a la vez que refrescante. No es un jabón que haga especialmente una buena espuma, pero deja su piel con una maravillosa sensación de suavidad y tersura. ¡Pruébelo!

tipo de jabón:

- ☐ Jabón medianamente blando con burbujas pequeñas.
- ☐ Textura cremosa.

227 g de grasa vegetal
340 g de aceite de oliva
340 g de aceite de girasol
57 g de cera de abejas
283 g de leche fresca de cabra
127 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
1 cucharada sopera (15 g) de aceite de esencia de ylang-ylang

Engrase el molde que haya escogido. Ponga las grasas, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta la leche en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistente. Llevando puestos unos guantes de goma y protección para los ojos, añada a la leche el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 90 minutos.

Añada el aceite de esencia y remueva bien. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en bloques. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

En la antigua Roma, el aseo de una dama incluía el baño en leche de burra, que daba a la piel una delicada blancura. Después, el pálido rostro se refrescaba y revivía con esmalte y el arco de los párpados se coloreaba con una aguja impregnada de tinte azabache.

jabones de Castilla

El jabón de Castilla, que es probablemente el más refinado que pueda comprar o fabricar, se hace casi enteramente a partir de aceite de oliva. Dado que proceden de la región española de Castilla, la combinación de sol y de una cosecha de olivas abundante podría dar lugar a que cualquiera que prepare o use las siguientes recetas planee muchas vacaciones en España. El aceite de oliva se puede encontrar en varios grados. El aceite virgen es el producto del primer prensado y es el grado más puro que puede comprar. El aceite corriente o de tintorero procede del segundo prensado y contiene cierto porcentaje de materia mucosa. El aceite de pulpa o de orujo sale del tercer prensado y contiene un alto porcentaje de materia mucosa y fibrosa. En general, el aceite de oliva es caro y el coste cambia cada año dependiendo de la cosecha. Por fortuna para el fabricante de jabón, incluso la variedad de aceite más barata proporciona las máximas ventajas durante el proceso de saponificación.

jabón de juventud

Es un jabón agradable y blanco con un alto porcentaje de aceite de oliva y el fuerte aroma de la mejorana y el hinojo. Usé como molde una bandeja ligera de plástico de las que utilizan en el supermercado para poner los botes de mousse de chocolate.

tipo de jabón:

- ☐ Duro y ceroso con grandes burbujas.
- ☐ Espuma abundante y cremosa.
- ☐ Hidratante.

680 g de aceite de oliva

227 g de aceite de palma

57 g de cera blanca de abejas

283 g de agua destilada o mineral

142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharada sopera (15 g) de aceite de aguacate

2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de mejorana

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de hinojo

Engrase una bandeja o moldes circulares. Ponga los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistente. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.





Castilla de ensueño (arriba), esplendor de oliva (el segundo, abajo)

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 40 minutos.

Añada el aguacate y los aceites esenciales y remueva bien. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y recórtelo dándole forma. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas.

castilla de ensueño

Bueno, ¡aquí lo tenemos! Éste es mi jabón favorito, sirve perfectamente como champú y como jabón facial rico y cremoso. Fabricarlo es terriblemente caro pero hasta el último centimo vale la pena. Guardo estas pastillas bajo llave y candado porque, físicamente, me duele desprenderme de una sola.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón duro con burbujas grandes y cremosas.
- ☐ Hidratante.
- ☐ Excelente también como champú.

849 g de aceite de oliva

57 g de cera de abejas

170 g de leche fresca de cabra

170 g de agua destilada o mineral

113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de laurel

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de pino

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de palisandro

Engrase un molde cuadrado o rectangular poco profundo. Ponga el aceite de oliva y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Caliente la leche a temperatura ambiente. Vierta el agua y la leche en un cuenco o jarro de vidrio o de plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, eche en el líquido el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites se hayan derretido, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará 20 minutos.

Añada los aceites de esencias y remueva bien. Vierta todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

esplendor de oliva

Este jabón contiene algas oscuras marinas en polvo, lo cual le da un bonito efecto moteado y una suave textura. Estas algas están llenas de vitaminas y minerales, y cuando se añaden a una buena cantidad del maravilloso aceite de oliva proporcionan un jabón que es ¡algo espléndido! Yo utilizo fragancia de madera de cedro para dar a la pastilla un aroma cálido y leñoso.

tipo de jabón:

- ☐ Pastilla dura con espuma abundante y cremosa.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel.

849 g de aceite de oliva

57 g de cera de abejas

283 g de agua destilada o mineral

113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharada sopera (15 g) de algas en polvo

2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de cedro

1 cucharadita (5 g) de óxido de cromo verde diluido

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga el aceite y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o de plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, eche en el agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando la cera esté derretida, retírela del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 40 minutos.

Espolvoree las algas sobre la mezcla, añada el aceite de fragancia y el colorante disuelto y remueva. Vierta todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y déle forma. Cubra el jabón y póngalo a secar 4 semanas antes de usarlo.

jabones de glicerina

Cualquier artesano sueña con hacer un jabón transparente, pero desgraciadamente es más fácil decirlo que hacerlo. Lo mejor que he conseguido es un jabón empañado muy brillante. El jabón transparente depende de una buena receta básica de jabón y de añadir disolventes. Entre ellos están el azúcar, la glicerina y el alcohol, y el problema principal es conseguir el alcohol. El mejor alcohol que puede usarse para el jabón transparente es el etílico, pero es difícil encontrarlo. Una alternativa es el isopropilo, o alcohol para frotamiento. Huele a alcohol desnaturalizado y es muy caro. En el momento de escribir esto, Butterbur y Sage (ver la lista de distribuidores en la página 79) están intentando conseguir una licencia para vender alcohol desnaturalizado. Esto podría aportar una solución al problema.

Para los objetivos de este libro, he utilizado vodka y whisky al 80 % de graduación. Incluso usando estos alcoholes en la receta, no se pueden garantizar unos resultados perfectos. Aquí puede ver los míos, pero yo tuve que gastar dos botellas enteras de vodka y una de whisky antes de conseguir que fueran lo bastante presentables.

Más abajo explico mi método y doy la receta, pero para aquellas personas que quieran explorar todas las posibilidades, les recomiendo un libro que cito en la bibliografía (en la página 79) dedicado en exclusiva a la fabricación de jabones transparentes.

Si tiene más interés en los resultados estéticos que en los procedimientos caseros, puede comprar un compuesto preparado de jabón de glicerina transparente que venden diversos proveedores; éste es precisamente el material que yo utilicé para hacer mis ángeles azules (véase la fotografía al dorso de la página). El método es muy sencillo: derrita el compuesto de jabón, añada los colorantes o fragancias y viértalo en un molde. El coste es mínimo, sobre todo si se compara con el precio del whisky, y tiene la ventaja adicional de que terminará su jornada dedicada a fabricar jabón erguido y sobrio.



jabón de glicerina

receta básica

- 397 g de sebo (animal)
- 227 g de aceite de coco
- 170 g de aceite de oliva
- 113 g de aceite de ricino
- 127 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
- 312 g de agua destilada o mineral
- Aceite de la fragancia que prefiera

otros ingredientes necesarios para hacer transparente el jabón

- 57 g de azúcar en grano
- 85 g de agua destilada o mineral
- 57 g de glicerina
- 113 g de whisky o vodka
- aceite de fragancia de su elección
- trozos de cera colorante de su elección

ADVERTENCIA: El alcohol es extremadamente inflamable. Es preferible que trabaje en una placa eléctrica a que lo haga en un fuego de gas y debe tener a mano un extintor o algunas toallas mojadas.

Siguiendo la receta básica, ponga la grasa y los aceites en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuer-



tes. Con guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del calor.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 25 minutos.

Al cuajar, añada el aceite de fragancia y remueva bien. Vierta todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, dé la vuelta al molde y saque el jabón, luego córtelo en pedazos. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas.

Eche el azúcar en un cuenco y póngala aparte. Tome un rallador de queso, ralle el jabón tan finamente como pueda y pese 227 g del jabón rallado. Ponga esta cantidad en una cacerola doble o en un cuenco encima de un cazo de agua hirviendo.

He usado querubines de látex de los empleados para moldear escayola. Hay una amplia variedad de moldes que proporcionan los suministradores de jabón de glicerina; encontrará más detalles en la lista de distribuidores.

Durante todo el proceso que sigue, mantenga el agua del cazo inferior en permanente ebullición, añadiendo más agua si baja el nivel. Añada 57 g de agua de la segunda lista de ingredientes, además de la glicerina, al jabón rallado.

Cubra el cuenco y deje que el jabón se derrita, empujándolo hacia el centro con una espátula de vez en cuando, pero no demasiado fuerte, pues no debe hacer espuma. Después de 45 minutos, el jabón se convertirá en gel. En este punto, caliente el resto del agua y échela al cuenco del azúcar, removiendo hasta que ésta se disuelva. Añada el alcohol a la mezcla de jabón y tápelos. Remueva despacio de vez en cuando pero mantenga tapado el recipiente el mayor tiempo posible para evitar la evaporación. Pasados 10 minutos, añada la solución de azúcar al jabón con el alcohol y remueva. El jabón se irá convirtiendo en un jarabe, lo cual puede llevar 45 minutos. Tome los trozos de cera colorante, haga virutas con un cuchillo afilado y échelas al jabón. Basta con un par de pequeñas virutas para dar color a esta cantidad de jabón. Añada unas gotas más de fragancia o de aceite de esencia si es necesario. Remueva bastante pero con cuidado para disolver los trozos de cera colo-

rante. Cuando el jabón esté totalmente líquido, viértalo en los moldes a través de un tamiz. Ponga los moldes al momento en un congelador y déjelos una hora o hasta que se endurezca su contenido. Sáquelos del congelador y extraiga el jabón. Póngalo a secar durante dos semanas antes de usarlo.

jabón de glicerina instantáneo

Si utiliza jabón de glicerina preparado, póngalo en una cazuela doble y se derretirá en 5 o 10 minutos. Añada los colorantes (virutas de cera, colorante alimentario o de jabón), eche unas pocas gotas de aceites de fragancia y remueva. Vierta el jabón derretido directamente en el molde que haya escogido. Deje que el jabón se asiente hasta el día siguiente y sáquelo de los moldes. Este jabón se puede utilizar inmediatamente.

jabones cremosos

Para mí, el aceite de coco da los jabones más deliciosos. Algunos creen que tiene en la piel un efecto deshidratante, pero todos los jabones que he hecho con este aceite dan muchas burbujas grandes y cremosas y no han irritado mi piel, que es muy sensible. El jabón hecho por completo a base de aceite de coco es útil para las vacaciones en la playa, ya que es el único aceite que hace espuma con agua salada. Puede hacer 454 g de jabón puro de aceite de coco con 454 g de aceite de coco, 85 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y 247 g de agua destilada o mineral, pero el jabón resultante le puede parecer algo granuloso. En las siguientes recetas he equilibrado los aceites para conseguir jabones bastante agradables con los que espero que disfrute tanto haciéndolos como usándolos.

helado de coco

Tenga cuidado de mantener este jabón fuera del alcance de los niños ya que debido al parecido con su dulce homónimo pueden acabar con la boquita llena de burbujas y una aversión al coco de por vida. Aunque prepararlo lleva bastante tiempo, comprobará que el resultado final es un verdadero placer y que bien vale la pena el esfuerzo.



tipo de jabón:

- ☐ Buenas cualidades antisépticas.
- ☐ Estupendo para pieles grasas.
- ☐ Jabón duro con grandes burbujas.

312 g de grasas vegetales

594 g de aceite de coco

446 g de agua destilada o mineral

156 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de geranio

2 cucharaditas (10 g) de aceite de fragancia de rosas

2 cucharaditas de pigmento cosmético disuelto (*D&C red 28*)

No se pone colorante en el primer lote y se tiene que poner aparte durante dos semanas antes de hacer el segundo lote (rosa).

Engrase un molde cuadrado o rectangular poco profundo.

Ponga la grasa y el aceite en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y

Los geranios se pueden encontrar en muchas variedades exquisitas. Sus maravillosas hojas fragantes tienen una variedad de aromas increíble que incluye manzana, albaricoque, chocolate mentolado, flor de canela, coco, jengibre, lavanda, limón, nuez moscada, especias, menta, champán, rosa y fresas. Puede hacer una infusión en aceite de oliva con cualquiera de estas hojas y añadirlas al jabón (véanse las páginas 20 y 21).

protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 40 minutos.

Añada los aceites de esencias y remueva bien. Viértalo en el molde hasta una altura de 12 mm y cúbralo con una toalla o manta. Póngalo a un lado y déjelo dos semanas.

Después de dos semanas, haga un segundo lote de jabón con la misma receta que para el primero, y siga igual hasta el punto del cuajo. Entonces, disuelva 1/4 de cucharadita (1 g) de pigmento rojo en 2 cucharaditas (10 g) de agua caliente y remueva bien. Añada varias gotas a la vez de pigmento disuelto al jabón, removiendo continuamente. Cuando el jabón tenga un color rojo intenso viértalo sobre el jabón blanco endurecido hasta una altura de 12 mm. No se preocupe si el jabón nuevo



consejo

Si no puede sacar el jabón, meta los moldes en el congelador durante una hora. Luego sáquelos y déjelos reposar 10 minutos, a continuación póngalos boca abajo y golpee ligeramente encima de cada uno hasta que caiga el jabón.

chorrea por los bordes del jabón blanco porque esto se puede arreglar después. Déjelo 24 horas o hasta que se endurezca. Con unos guantes de goma, saque del molde las dos capas de jabón y córtelas en bloques del mismo tamaño. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

jabón de crema de coco

La inclusión de manteca de cacao en esta receta proporciona un lote de jabón de dureza fantástica pero muy agradable, ideal para los moldes de fantasía. He perfumado este jabón con aceite de esencia de palisandro, que es mi favorito. Por desgracia, no es muy razonable utilizar el palisandro desde el punto de vista del medio ambiente, de modo que los que tengan una conciencia ecológica profundamente arraigada podrían preferir utilizar el canelero o su hoja.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón duro pero cremoso y con grandes burbujas.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel.

680 g de aceite de coco
 227 g de manteca de cacao
 454 g de agua destilada o mineral
 163 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 2 cucharaditas (10 g) de aceites de esencias como los del palisandro, el canelero o su hoja

Engrase un molde cuadrado o rectangular con grasa vegetal y haga el jabón según las instrucciones que se han dado para el Helado de coco. Conseguir el cuajo le llevará aproximadamente 30 minutos. Añada los aceites de esencias y remueva bien. Viértalo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde. Si ha utilizado un molde en compartimentos o un tubo de PVC, corte el jabón en pastillas en este momento. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

jabones antisépticos

Hay muchas razones diferentes para escoger un jabón en particular. A veces elegimos uno para acariciarnos y perfumarnos, a veces para limpiar y frotar, y a veces para refrescarnos y poder empezar el día con entusiasmo y no con decaimiento. Los siguientes jabones son para finalidades específicas y están garantizados para cumplir la función que se les asigna. Hubo una época en que el jabón tenía que oler fuertemente a antiséptico antes de convencernos de que de verdad nos limpiaría, y sospecho que muchos lectores rememorarán algunas de aquellas marcas con cierto afecto. Éstos son mis sustitutos para el ácido fénico y sustancias similares, los cuales le ofrezco con la esperanza de que serán complementos agradables y prácticos para su tocador.

jabón mágico

Lo crea o no, este jabón fue coloreado con pigmento cosmético azul brillante. Como puede ver, se convirtió en fucsia vivo aunque todavía quedan algunos restos de azul en las pastillas. Las motas son el resultado de la arcilla cosmética verde.

tipo de jabón:

- ☐ Duro con grandes burbujas.
- ☐ Jabón de manos decorativo.

340 g de sebo
 510 g de aceite de coco
 57 g de aceite de almendras
 340 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 2 cucharaditas (10 g) de arcilla cosmética verde
 1 cucharadita (5 g) de aceite de ricino
 1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia del árbol de té
 1 cucharada sopera (15 g) de aceite de esencia de lavanda
 1 cucharada sopera (15 g) de pigmento cosmético azul intenso diluido (309009)

Engrase un molde cuadrado. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.





Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 45 minutos.

Rocíe la arcilla sobre la mezcla y remueva bien. Añada los aceites de ricino y de esencias y a continuación el colorante disuelto. Remueva bien. Viértalo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas.

jabón del jardinero

Este jabón tiene una textura áspera y se sirve de las cualidades antisépticas de los aceites del árbol del té y del eucalipto. Esta combinación de aceites está equilibrada por el ligero aceite de zanahoria. Éste es el jabón que debe usar para quitar el barro y los restos de sus manos tras un día de trabajo en el jardín.

tipo de jabón:

- ☐ Muy duro y con grandes burbujas.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel, pero ante todo es un jabón de manos.

283 g de grasa vegetal

227 g de aceite de coco

227 g de aceite de palma

170 g de aceite de oliva
 397 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharada sopera (15 g) de piedra pómez molida
 1 cucharada sopera (15 g) de aceite de zanahoria
 1 cucharada sopera (15 g) de aceite de esencia del árbol del té y otra de eucalipto

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 60 minutos.

Rocíe la piedra pómez sobre la mezcla y remueva bien. Añada el aceite de zanahoria y los de esencias y remueva bien.



Viértalo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

fuera zumbones

Tanto la citronela como la lavanda actúan como excelentes repelentes de insectos, de modo que este jabón mantendrá los bichos a distancia. Para mayor protección, ponga una parte de glicerina y cinco partes de agua en una botella con pulverizador, y añada algunas gotas de estos aceites esenciales. Si no tiene glicerina a mano, utilice en su lugar como base vodka puro. Si no tiene citronela, las hierbas de limón son igualmente eficaces.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón normal con burbujas medianas.
- ☐ Refrescante.
- ☐ Apropiado para todo tipo de piel.

340 g de grasa vegetal
 340 g de aceite de coco
 227 g de aceite de oliva
 312 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharada sopera (15 g) de aceite de esencia de lavanda
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de citronela

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Con guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 60 minutos.

Añada los aceites de esencias y remueva. Viértalo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón tenga consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar 4 semanas antes de usarlo.

jabones para el hombre

Mis lectoras femeninas tienen aquí la oportunidad de crear al hombre de sus sueños. Límpiele con una pastilla de Baño del Guerrero o sienta ganas de besarle con el exquisito Delicias de Vainilla. Por una vez, puede elaborar la fragancia que a usted le guste y no soportar lo que él elija. Un artículo que falta en este apartado es un buen jabón de afeitar, puesto que los jabones de afeitar suaves tradicionales se hacen con hidróxido de potasio, que para el fabricante de jabón casero es muy difícil de conseguir. Como alternativa, use la receta de Esplendor de Oliva de la página 54 y añada 828 g de glicerina, lanolina o aceite de ricino al punto de cuajado. Elija aceites esenciales con propiedades antisépticas y, si quiere mimar la piel de su compañero, añada un poco de consuelida, por sus propiedades curativas.

baño del guerrero

Es un agradable jabón de frotar con un aroma fresco de bosque y un vivo color gris verdoso. La arcilla verde arranca la suciedad, por lo que es el apropiado al final de un duro día de trabajo.

tipo de jabón:

- ☐ Duro, con grandes burbujas.
- ☐ Textura agradable y tersa.

340 g de sebo
 227 g de aceite de girasol
 340 g de aceite de coco
 28 g de cera de abejas
 325 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharadita (5 g) de óxido verde de cromo diluido
 2 cucharadas (30 g) de arcilla cosmética verde
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de sándalo
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de pino

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen la

misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 30 minutos.

A medida que la mezcla se espese, justo antes del cuajado, añada el colorante, espolvoree la arcilla y remueva bien. Cuando se cuaje, eche los aceites esenciales y remueva otra vez. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

gran chico a la menta especiada

Ésta es una buena receta básica, con una fragancia especiada y mentolada. He coloreado el lote con paprika pero puede sustituirlo por canela. Como molde utilicé un trozo corto de tubería de desagüe que el fontanero tuvo la amabilidad de dejar por ahí. ¡Un día de éstos me van a detener por robar moldes!

tipo de jabón:

- ☐ Ligeramente granuloso pero duro y con burbujas medianas.
- ☐ No es apropiado para pieles muy sensibles.



baño del guerrero (izquierda), delicias de vainilla (derecha), gran chico a la menta especiada (abajo)

340 g de grasa vegetal
 227 g de manteca de cerdo
 340 g de aceite de coco
 57 g de cera de abejas
 325 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 1 cucharada (15 g) de paprika en polvo
 1 cucharadita (5 g) de aceites de esencia de menta y de jengibre
 2 cucharaditas (10 g) de aceite de esencia de canela

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga las grasas, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o de acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto tardará unos 10 minutos.

Justo antes de que se cuaje, espolvoree la paprika y remuévalo mucho. Al cuajarse, añada los aceites de esencias y remueva otra vez. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

delicias de vainilla

La vainilla es absolutamente deliciosa con el jabón. No existe un auténtico aceite de esencia de vainilla, aunque puede comprar un aceite perfecto por una pequeña fortuna. Hay varios sustitutos diluidos que se venden como aceites de esencias y también puede encontrar varios aceites de fragancia de vainilla para emplear con sus jabones. Aunque lo he clasificado aquí como jabón masculino, tal cosa es más un deseo que un hecho.

tipo de jabón:

- ☐ Pastilla dura con burbujas medianas.
- ☐ Verdaderamente delicioso.

680 g de grasas vegetales
 227 g de aceite de coco
 57 g de cera de abejas
 312 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 4 cucharaditas (20 g) de aceite de fragancia de vainilla

Engrase un molde cuadrado o rectangular. Ponga las grasas, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Llevando guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén mezclados, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando alcancen la misma temperatura, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que se cuaje. Esto tardará unos 25 minutos.

Cuando se cuaje, añada el aceite de fragancia y remueva bien. Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en pastillas. Cubra el jabón y póngalo a secar cuatro semanas antes de utilizarlo.

variantes especiales

Todos los jabones de este apartado son para usos concretos y sirven como regalo para gente especial. Ponga el Jabón de Cocina en una cesta con hierbas y especias frescas, o meta el Jabón del Bebé en patitos de goma u otros accesorios de baño infantiles. El Jabón Místico se moldea en un tubo grande de PVC y el centro se secciona en cuanto el jabón empieza a endurecerse. La Doncella es un bonito jabón de invierno, así que envuélvalo junto con una barra de pomada para los labios y, por ejemplo, unos guantes de lana. Prepare el Jabón de Rayos de Sol para regalar en verano o úselo para dar brillo a un surtido de jabones descoloridos. La Máquina Verde es ideal para los vegetarianos.

jabón de cocina

He aquí una gran pastilla de jabón que quitará el olor a cebollas y a ajos de sus manos. El secreto es añadir café natural, que también da al jabón un atractivo aspecto moteado. Muela muy fino el café antes de empezar.



tipo de jabón:

- ☐ Duro y cremoso con grandes burbujas.
- ☐ Bueno para todo tipo de piel.

2 cucharadas (30 g) de café natural molido
 325 g de agua destilada o mineral
 340 g de sebo (animal)
 340 g de aceite de coco
 227 g de aceite de oliva
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

Engrase un molde cuadrado u oblongo. Ponga el café molido en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes, hierva el agua y échela en el café. Remuévalo y deje que se enfríe por completo.

Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al café preparado el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites y grasas estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto le puede llevar unos 25 minutos.

Viértalo todo enseguida en el molde y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar durante 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón del molde y córtelo en bloques. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

jabón del bebé

Le presento aquí un jabón que es verdaderamente suave y seguro para el bebé y para quienes tengan la piel muy delicada. Lo he dejado libre de colorantes y perfumes. Para hacer un jabón curativo podría cambiar la infusión de aceite con caléndula por otro aceite con infusión de consuelda, que es muy buena para las pieles con cortes o magulladuras.

tipo de jabón:

- ☐ Muy suave y agradable.
- ☐ Textura normal con burbujas pequeñas y cremosas.
- ☐ Es perfecto para las pieles sensibles.

227 g de grasa vegetal

227 g de infusión de caléndula en aceite de almendras dulces (véanse las páginas 22 y 23)

227 g de aceite de girasol

227 g de aceite de coco

57 g de cera blanca de abejas

312 g de agua destilada o mineral

142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharadita (5 g) de aceite de semillas de zanahoria

Engrase los moldes que haya escogido. Ponga la grasa, los aceites de base y la cera de abejas en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Ponga aparte 14 g del agua y vierta el resto en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 90 minutos.

Añada el aceite de semillas de zanahoria y remueva bien. Viértalo todo enseguida en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón tenga una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes. Cubra el jabón y póngalo a secar durante seis semanas antes de utilizarlo.

jabón de rayos de sol

Este bonito jabón amarillo es de fabricación barata y tiene una agradable consistencia sólida. Lo perfumo con un aceite de aroma de narciso pero si prefiere utilizar aceites esenciales puede emplear una mezcla de manzanilla y limón.

tipo de jabón:

- ☐ Jabón duro con grandes burbujas.
- ☐ Es un bonito complemento para una cesta-regalo.

170 g de manteca de cerdo

340 g de aceite de coco

340 g de aceite de girasol

297 g de agua destilada o mineral

142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharada (15 g) de aceite aromático

2 cucharaditas (10 g) de pigmento cosmético amarillo diluido (FD&C yellow 5)

Engrase los moldes que haya escogido. Coloque la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Ponga aparte 14 g del agua y vierta el resto en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos termómetros alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32 para más información). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 90 minutos.

Añada el aceite aromático y remueva bien. A continuación eche el colorante cosmético y remueva. Viértalo todo enseguida en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón tenga una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

jabón místico

Si tiene más de cuarenta años, este jabón le llevará de vuelta a los años sesenta, cuando el pachulí era el único aroma que ponerse. Utilicé pigmento cosmético azul en este jabón y se convirtió en un matiz de violeta intenso, que se desvanece en un pálido y bonito tono de lavanda una vez que el jabón se ha secado (véase la fotografía de la página 76).

tipo de jabón:

☐ Dureza normal, con grandes burbujas.

340 g de grasa vegetal

283 g de sebo animal

227 g de aceite de oliva

255 g de agua destilada o mineral

113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

1 cucharada (15 g) de aceite de esencia de pachulí

1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de lavanda

1 cucharada sopera (15 g) de pigmento cosmético diluido (FD&C blue 1)

Engrase los moldes. Ponga las grasas y el aceite de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Con guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.



jabón del bebé (arriba), jabón de rayos de sol (en el centro), máquina verde (abajo), la doncella (en forma de corazón)

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 90 minutos.

Añada los aceites de esencias y el pigmento diluido y remueva bien. Viértalo todo enseguida en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón tenga una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

la doncella

Es un delicado jabón de manos con consuela, que protege la piel y es muy apropiado para las manos agrietadas. Algunas personas son alérgicas a la consuela, de modo que debería comentarle al destinatario de su regalo cuáles son todos los ingredientes para evitar cualquier consecuencia desagradable.

tipo de jabón:

- ☐ Cremoso.
- ☐ Duro y con burbujas medianas.

340 g de sebo
 340 g de aceite de coco
 227 g de aceite de girasol
 312 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 2 cucharadas soperas colmadas (40 g) de consuela en polvo
 1 cucharada (15 g) de aceite de esencia de ylang-ylang
 1 cucharadita (5 g) de aceite de esencia de manzanilla
 1 cucharadita (5 g) de pigmento diluido de azul de ultramar rosa

Engrase los moldes que haya escogido. Ponga la grasa y los aceites de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 90 minutos.

Esparza la consuela sobre la mezcla y remueva. Eche los aceites de esencias y remueva. Añada entonces los colorantes y vuelva a remover. Viértalo todo enseguida en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

máquina verde

Es una receta apropiada para los vegetarianos y proporciona una buena pastilla corriente de jabón que reacciona bien con los pigmentos de colores. Contiene caolín, lo cual le da al jabón una textura verdaderamente suave.

tipo de jabón:

- ☐ Duro, con burbujas medianas.

283 g de grasa vegetal
 340 g de aceite de coco
 283 g de aceite de maíz
 325 g de agua destilada o mineral
 142 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)
 2 cucharadas (30 g) de aceite de esencia de lima
 2 cucharadas (30 g) de caolín
 2 cucharaditas (10 g) de pigmento cosmético verde diluido ((D&C green 5)

Engrase los moldes que haya escogido. Ponga las grasas y los aceites de base en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico resistentes. Llevando unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta en el aceite la solución cáustica (véanse las páginas 31 y 32). Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla se cuaje. Esto puede tardar unos 90 minutos.

Espolvoree el caolín, añada el aceite de esencia y el pigmento diluido y remueva bien. Viértalo todo enseguida en los moldes y cúbralo con una toalla o manta. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el jabón adquiera una consistencia sólida. Con unos guantes de goma, saque el jabón de los moldes. Cubra el jabón y póngalo a secar durante cuatro semanas antes de utilizarlo.

placeres para el baño

No hay nada tan relajante como sumergirse en un baño caliente dulcemente perfumado, y aquí tenemos algunos otros placeres para su deleite sensual. Envuélvalos con gusto y regáuelos como complementos de sus jabones o empléelos para regalarse tras un duro día ante la cazuela del jabón. Una de las recetas que debe probar es el Baño Exuberante de Lush. Deja su piel tan suave que no querrá prescindir de él. Además, aquí también puede poner a prueba su habilidad para mezclar aceites aromáticos, ya que no hay hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) que altere el resultado final. No dude en recoger, y secar, flores y hierbas olorosas en los meses de verano para usarlas en sus recetas.



baño de cereales

bolsitas de baño

Las bolsitas de baño de muselina son excelentes para exfoliar la piel y resultan un complemento encantador para una cesta de regalo. Puede hacerlas muy fácilmente utilizando una base de su jabón favorito rallado, hierbas secas, pétalos de flores y algún cereal molido muy fino como la harina de maíz. Las bolsitas se pueden frotar directamente sobre la piel o colgarse de un lazo debajo del grifo de la bañera.

ingredientes básicos:

227 g de jabón rallado (utilice uno que contenga aceites de esencias)

57 g de harina de maíz

57 g de harina de avena

28 g de almendras molidas (harina de almendras)

astringente

1/2 cucharadita (2,5 g) de flores de lavanda

1/2 cucharadita (2,5 g) de hojas de romero frescas

1 gota de aceite de esencia de manzanilla

dulce y fresca

1/2 cucharadita (2,5 g) de corteza de naranja y limón en polvo fino y seco

1 cucharadita (5 g) de pétalos de rosa secos

1 gota de aceite de esencia de geranios

delicada y sedante

1/2 cucharadita (2,5 g) de pétalos secos de caléndula

1/2 cucharadita (2,5 g) de manteca de cacao rallada

4 gotas de aceite de germen de trigo

Mezcle los ingredientes básicos con una de estas combinaciones de bolsitas de baño. Con unas tijeras de decorar, recorte un cuadrado de 15 cm de muselina blanca (estopilla). Ponga 1 cucharada (15 g) de la mezcla en el centro del cuadrado, levante las esquinas de la muselina para formar una bolsa y átela con un trozo estrecho de cinta o rafia satinadas de color vivo.

sales de baño

El contenido de las bolsitas se puede verter directamente en el agua de la bañera, donde actuará como suavizante. Puede ponerlo en botellas decorativas y añadir más hojas o pétalos de flores para resaltar el efecto de conjunto. Agregar una cucharadita de sal marina gruesa le proporcionará un agradable baño.

baño de leche y rosas

Es para quienes quieran deleitarse durante horas en un baño lujurioso, hidratante y demencialmente decadente.

28 g de aceite de coco

6 gotas de fragancia de rosas

28 g de jabón rallado muy fino

170 g de leche en polvo

1 cucharada (15 g) de crémor tartárico

1 cucharada (15 g) de harina de maíz (maicena)

Ponga la manteca de cacao en una cacerola doble a fuego lento hasta que se derrita. Añada la fragancia de rosas; luego viértalo todo en una cubitera. Póngalo en el congelador y deje que se endurezca. Sáquelo del recipiente y rállelo muy fino. Mézclelo, a mano o con un robot de cocina, con los otros ingredientes. Ponga de dos a tres cucharadas (30-45 g) por cada baño.

burbujitas de baño

Estos pequeños pedazos de divertidas burbujas en el baño junto con la manteca de cacao actúan como un buen hidratante.

57 g de manteca de cacao

57 g de bicarbonato

28 g de ácido cítrico

3 cucharadas (45 g) de harina de maíz (maicena)

6 gotas del pigmento cosmético diluido o colorante alimentario que usted prefiera

6 gotas de aceite de la esencia que usted escoja

Engrase unos moldes pequeños o una cubitera con un pulverizador de grasa de cocinar. Derrita la manteca de cacao en una cacerola de doble fondo a fuego lento. Retírela del fuego, añada el bicarbonato, el ácido cítrico y la harina de maíz y remuévalo bien. Eche las gotas de colorante y de aceite de esencias y remueva. Póngalo en los moldes con una cuchara y métalo en el congelador. Cuando esté endurecido, sáquelo de los moldes.

baño exuberante de Lush

Esta receta fue proporcionada por Lush, que son para el baño lo que The Body Shop para el cuerpo. Lea lo que se dice de Lush en la página 7, pero de momento intente hacer esta receta y pronto podrá experimentar un baño sumamente relajante.



de izquierda a derecha: aceite de baño en capas, chispitas, burbujitas de baño, baño de leche y rosas

85 g de manteca de cacao
7 g de plátano fresco
1 cucharadita (5 g) de aceite de oliva
1 cucharada (15 g) de nata de coco
1 cucharada (15 g) de miel
1 cucharada (15 g) de coco fresco o deshidratado
2 gotas de aceite de esencia de mandarina

Mezcle y caliente despacio en un cazo todos los ingredientes excepto el aceite de esencia. Retírelos del calor y deje enfriar unos minutos; luego rocíe el aceite de esencia. Viértalo todo en una cubitera o en un molde flexible parecido. Póngalo en la nevera y deje que se asiente por la noche. Añada un trozo de unos 28 g al agua del baño mientras el grifo está abierto. Relájese y deje que los aceites suavicen su piel.

aceite de baño en capas

Es un bonito detalle para el cuarto de baño y puede usar los colores que combinen con su aroma. Pruebe el aceite de esencia de menta con colorante verde o la fragancia de fresas con colorante rojo. No agregue mucho colorante o puede terminar con el agua del baño y las toallas teñidas. Úselo con moderación, pues demasiada cantidad dejaría una película sobre su piel.

4 gotas de colorante alimentario líquido
57 g de agua destilada o mineral
4 gotas de aceite esencial o aromático
57 g de aceite de almendras

Impregne el agua con el colorante, y el aceite de almendras con el aceite aromático o de esencia. Vierta el agua coloreada en una botella de cristal transparente, luego vierta encima el aceite de almendras perfumado.

chispitas

Esta refrescante loción es estupenda para la cara. Si lo desea, puede cambiar el agua de azahar por agua de rosas.

57 g de agua de azahar
28 g de olmo escocés
1 cucharada (15 g) de glicerina
2 cucharaditas (10 g) de vodka
10 gotas de aceite de esencia de ylang-ylang
10 gotas de aceite de esencia de limón

Ponga todos los ingredientes en una botella de vidrio de cuello estrecho y agítela con energía.

cuidado del cabello

Todos los jabones de este libro se pueden usar como champús, si bien es preferible evitar los que tengan agentes colorantes. También es aconsejable usar un enjuague ligeramente ácido después del champú para restaurar el equilibrio de ácidos natural de la piel. Cumplirá este fin algo tan simple como 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido o de vinagre de sidra diluidos en 1/2 litro de agua, o si no, puede probar la receta que se incluye aquí para el Aclarado del cabello con perejil y limón.

Para hacer una solución de champú verdaderamente natural puede utilizar una infusión de hojas y raíces de jabonera junto con cualquiera de las hierbas de la lista que damos aquí. Aunque es posible que no consiga una espuma abundante, la jabonera produce una suave espuma que tiene buenas propiedades limpiadoras. Utilice 28 g de jabonera fresca o seca junto con 14 g de las hierbas que prefiera. Ponga todo en un cazo con 1/2 litro de agua hirviendo y caliéntelo durante 15 minutos. Póngalo aparte otros 40 minutos, escurra las hierbas por completo y el champú está listo para utilizar. Por desgracia, este champú no se puede guardar, por lo que tiene que preparar una solución expresa para cada aplicación. También su perro se puede beneficiar del jabón que usted prepare. Pruebe a usar el jabón Fuera zumbones de la página 61 como champú para el perro, le ayudará a mantener las pulgas a raya.

Sé por experiencia que los jabones con mucha proporción de aceite de oliva dan las mejores pastillas de jabón. Producen una espuma abundante y cremosa con muy poco frotamiento y dejan el cabello suave y sedoso. Si se añaden un par de cucharadas de aceite de ricino a una receta que tenga mucho aceite de coco también se obtendrá una pastilla de jabón suave y sedosa con muchísimas burbujas.

Se pueden utilizar muchas hierbas para dar realce al color o textura de su cabello y se pueden añadir de varias maneras a la pastilla de jabón. Haga infusiones en los aceites de base con hierbas escogidas o licúe hierbas frescas y añádalas a la parte de agua del jabón. He aquí una lista de ingredientes, reunidos por Elaya Tsosie, que usted podrá añadir cuando lo desee y según sus necesidades.

ABRÓTANO: Sus hojas favorecen el crecimiento del cabello y ayudan a prevenir la caspa.

ALHEÑA: Acondicionador y tinte rojo para el pelo.

BARDANA: Raíz que ayuda a combatir la caspa.

CAPUCHINA: Las hojas ayudan al crecimiento del cabello.

COLA DE CABALLO: Sus tallos y ramas fortalecen el pelo.

GORDOLOBO: Flor que aclara el cabello.

HIERBA DE GROSELLERO: Actúa como tónico y limpiador, y ayuda a prevenir la caspa.

LIMA: Sus flores suavizan y limpian.

MANZANILLA: Suaviza y aclara el cabello.

MARAVILLA: Sus pétalos aclaran el color del cabello.

NÉBEDA: Cuida el cabello y favorece su crecimiento.

OLMO ESCOCÉS: Sus hojas y corteza son astringentes y limpiadoras.

ORTIGAS: Las hojas ayudan a prevenir la caspa y mejoran el crecimiento y las condiciones del cabello.

PEREJIL: Sus hojas y tallos intensifican el color del cabello y le dan brillo.

ROMERO: Es el tónico y acondicionador del cabello más completo. Las hojas y flores de sus extremos dan brillo y densidad al cabello y lo oscurecen ligeramente.

SALVIA: Las hojas actúan como tónico y acondicionador, y también oscurecen el pelo.

pastilla de champú al huevo y limón

La siguiente receta es una de mis favoritas ya que le va bien a mi cabello, muy fino y suelto. Lo utilizo sin acondicionador porque el aceite de oliva deja mi cabello suave y sedoso.

tipo de champú:

- ☐ Espuma rápida.
- ☐ Suave para el cuero cabelludo.
- ☐ Deja el cabello resplandeciente.

792 g de aceite de oliva

2 yemas de huevo

57 g de cera de abejas

57 g de crema de coco

269 g de agua destilada o mineral

113 g de hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía)

2 cucharadas soperas (30 g) de aceite de esencia de limón

1 cucharadita (5 g) de aceite de vitamina E

Engrase el interior de un molde simple o de compartimentos. Ponga aparte 28 g de aceite de oliva y bátilo bien con las yemas de huevo. Ponga el aceite restante, la cera de abejas y la crema de coco en un recipiente de esmalte o acero inoxidable a fuego lento. Vierta el agua en un cuenco o jarro de vidrio o plástico fuertes. Con unos guantes de goma y protección para los ojos, añada al agua el hidróxido de sodio y remueva hasta que se disuelva. Cuando los aceites estén derretidos, retírelos del fuego.

Ponga un termómetro de fluidos en los aceites y otro en la solución cáustica. Cuando ambos alcancen una temperatura igual, entre 49°C y 60°C, vierta la solución cáustica en el aceite (vea las páginas 31 y 32). Remueva hasta que la mezcla se cuaje; tardará unos 35 minutos.

Vierta la mezcla de aceite de oliva y huevo y bátilo un poco; luego eche el aceite de esencia y la vitamina E y remueva. Vierta todo enseguida en los moldes y cúbralos. Déjelo asentar 24 horas o hasta que el champú se ponga sólido. Con unos guantes de goma, saque del molde la pastilla de champú y córtela en lonchas. Cúbralo y póngalo a secar 4 semanas antes de usarlo.

aclarado para el cabello con perejil y limón

El perejil actúa dando brillo al cabello apagado y es muy útil añadir esta planta al último aclarado. Ponga también algunas ortigas y además tendrá el cabello protegido contra la caspa.

2 cucharadas (30 g) de ortigas frescas cortadas

2 cucharadas (30 g) de perejil fresco cortado

el zumo de medio limón

1/2 litro de agua destilada, mineral o de lluvia

Ponga las hierbas en una bolsa de muselina. Añada al agua el zumo de limón y póngala en un cazo, meta la bolsa de hierbas y haga que hierva. Caliente el agua durante 15 minutos, luego déjela enfriarse 40 minutos. Saque las hierbas y utilice la infusión como aclarado final después de lavarse con el champú.

desde arriba a la izquierda y en el sentido del reloj: pastilla de maravilla natural (página 47); es también un magnífico champú, aclarado para el cabello con perejil y limón, pastilla de jabón al huevo y limón



presentaciones especiales

Seguro que cuando domine los rudimentos de la fabricación del jabón estará preparado para probar métodos para mejorar la presentación. Aquí se le dan algunas ideas para que se lance a ello.

CAPAS: Una de las técnicas más sencillas y eficaces es poner capas de jabón de distintos colores en la misma pastilla. Ya se ha explicado esta técnica en los Jabones Cremosos de Coco y en los Jabones de miel y de cera de abejas pero hay infinitas variaciones sobre este tema. Al hacer un lote de jabón es inevitable que se derrame un poco al llenar el molde y esta pequeña cantidad se puede aprovechar haciendo una capa para una pastilla de jabón especial. Escoja un contenedor pequeño cuadrado o rectangular, y cada vez que haga un lote coloreado, transparente o con textura especial, ponga en el molde otra capa de sobras. También puede ponerle al jabón una capa áspera en un lado vertiendo encima una base de harina de avena o de

tapioca. Otra idea divertida es recortar un cuadrado de esponja vegetal y ponerlo en el fondo del molde. Vierta el jabón encima y tendrá una esponja y una pastilla de jabón en una pieza.

ESTARCIDO: Las plantillas de papel y plástico se pueden utilizar para dibujar motivos en la superficie del jabón. Sujete la plantilla sobre una pastilla seca de jabón de color liso y pinte encima con otro color que contraste.

FLORES INCRUSTADAS: Son un bonito detalle en la superficie de cualquier pastilla de jabón. Humedezca el jabón y presione las coronas de las flores en la posición apropiada. Luego derrita



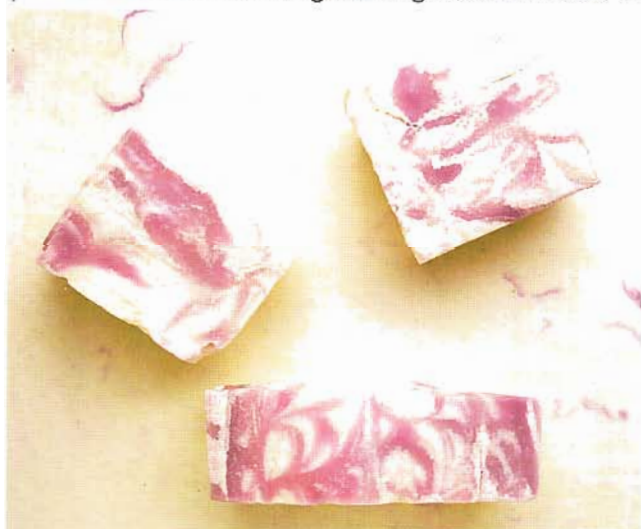


jabones de capas

un poco de cera de una vela blanca en una cacerola doble y aplíquela con un pincel sobre las flores. Evidentemente, con el uso del jabón las flores se desprenderán, pero la cera de la vela las mantendrá fijadas bastante tiempo.

GLASEADO: El jabón cuajado tiene una consistencia semejante al escarchado glaseado y se puede empujar a través de una manga pastelera para dibujar, con buenos resultados, cenefas y flores. La textura del jabón tiene que ser exactamente la apropiada y, por mi parte, he obtenido los mejores resultados utilizando para este propósito pequeñas cantidades de jabón recuperado. Si el jabón es algo denso, añada unas gotas de glicerina a la mezcla. Se pueden recortar siluetas de un pedazo de jabón recién hecho con un cuchillo afilado y luego pegarlas en la superficie de una pastilla ya endurecida con un poco de mezcla de jabón derretida. Puede hacer hojas, peces, corazones o cualquier figura que le ofrezca su fantasía. También puede añadir cintas, lunares y lazos sirviéndose del mismo método.

GRABADOS: Puede hacer grabados en la superficie de sus jabones utilizando un sello de goma, un grabado en madera, un



jabones veteados

molde de trabajar piel o un sello de lacre. Imprima el sello en el jabón antes de que se endurezca por completo.

MOLDES DECORATIVOS: Hay muchos moldes decorativos pequeños en el mercado diseñados para hacer jaboncitos y dulces. Estos moldes se pueden pegar a la superficie de una pastilla corriente de jabón rectangular y de tamaño normal para crear una tercera dimensión. Espere hasta que ambas pastillas, la grande y la pequeña, se hayan endurecido y entonces pegue una sobre la otra con un poco de jabón recuperado o recién cuajado.

TUTTI FRUTTI: Se pueden poner pequeños trozos de sobras de jabón de colores en una pastilla lisa y conseguir así pastillas de jabón extremadamente atractivas. Prepare un lote de jabón sin colorantes y, cuando se haya cuajado por completo, esparza dentro dos tacitas llenas de jabón de colores cortado en siluetas, pedacitos o tiras. Remueva bien el jabón y viértalo en el molde. Si la mezcla de jabón de base es demasiado fluida los pedacitos se quedarán en el fondo, de modo que antes de echarlos debe conseguir un buen cuajado. Para resaltar el efecto, utilice trozos de jabón transparente coloreado con un jabón blanco.

VETEADO: Este efecto se consigue mezclando a la vez dos colores diferentes en el molde del jabón. Esto se puede hacer preparando un jabón blanco y repartiéndolo cuando cuaja para añadir colores diferentes. También podría usted recuperar jabones de dos colores diferentes o hacer un lote nuevo como jabón de base y recuperar algunas sobras de colores para dar contraste. Cualquiera que sea la opción que elija, tiene que verter en el molde primero el jabón de base. El segundo paso es hacer gotear chorritos del jabón de contraste sobre la superficie del molde lleno y luego cubrirlos cuidadosamente con el jabón de base utilizando un tenedor. Pase el tenedor por la superficie de la mezcla para crear atractivos dibujos veteados. No remueva mucho para que no se mezclen los dos colores.

envolver el jabón

Fabricar jabón le da la oportunidad de demostrar hasta dónde puede llegar su creatividad. Una vez que haya terminado el jabón, lo haya cortado con las siluetas que desee y lo haya decorado, estará preparado para experimentar con diversos envoltorios. Durante el secado, el jabón tiene cierta tendencia a rezumar y también se encogerá a medida que se evapore la humedad. Por esta razón, debe dejar el jabón tanto tiempo como pueda antes de ponerle los envoltorios de fantasía. Esté atento por si descubre restos de materiales interesantes, adornos bonitos y lazos. Las posibilidades son infinitas y estoy segura de que pronto descubrirá muchas ideas nuevas y originales para envolver sus jabones.

CARTÓN ONDULADO: Este material es un envoltorio muy práctico que hará destacar el color natural de sus jabones. Recorte una tira de la misma anchura y diámetro que su pastilla circular de jabón y envuélvala por el lado exterior. Sujétela con fibra de rafia. Esto le dará al jabón un atractivo aspecto de «rueda de carro». Esta técnica también da buen resultado cuando se envuelve un semicírculo grande de jabón.

CESTAS Y CAJAS: Los regalos se presentan a menudo dentro de pequeñas cajas y cestas, y éstas se pueden reciclar para contener una pastilla de jabón o un pequeño surtido. Conserve los materiales de empaquetar, como los trozos de papel y las fibras de madera para que le sirvan como «nido» de su jabón.

CONCHAS DE VIEIRA: Se pueden conseguir en las pescaderías (sobre todo si va a comprar algo al mismo tiempo) y sirven como atractivas jaboneras para las visitas. Añada unas cuantas conchas auténticas o unos guijarros y sujete esta decoración con film transparente en el lugar que le destine.

FILM TRANSPARENTE: Muchos artesanos deciden envolver sus jabones con film o plástico transparente. Esta práctica resulta poco atractiva para quienes desean una apariencia natural, pero hay algunas razones muy buenas para seguirla. Los jabones que no están completamente secos atraen el polvo y el film, lógicamente, los mantiene protegidos de aquél. También ayuda a conservar el aroma. Si está pensando en vender su jabón a una tienda, a no ser que se trate de un establecimiento verdaderamente tosco, los jabones envueltos en film transparente mantendrán un atractivo aspecto en las estanterías durante mucho más tiempo que los que no lo están.

El film se puede extender alrededor del jabón, recogerse en el centro de la pastilla y sujetarse con una etiqueta adhesiva que tenga impresa su marca o una lista de los ingredientes. Si tiene un ordenador, hay disponibles muchos programas para hacer etiquetas, con gráficos ya preparados que puede adaptar para crear su propia imagen.

HOJAS: Los jabones que no han de permanecer envueltos mucho tiempo tienen un aspecto fantástico envueltos con hojas, sobre todo si son las hojas exteriores de una mazorca de maíz. Estas hojas se pueden sujetar con fibra de rafia o también con un tallo largo de madreleña.



jabón mis... ceta en la página 66)

MUSELINA Y PERCAL: Estos materiales tienen un tacto agradable y natural y la suavidad de la muselina proporcionará un aspecto delicado a su jabón. Recorte los bordes con unas tijeras y envuelva con un cuadrado de muselina una pastilla redonda de jabón, sujetando las cuatro esquinas en el centro con rafia o con cinta. Fabrique una bolsa de cordón corredizo sacando el dobladillo del borde superior e inferior de un rectángulo de percal, cosiendo los lados y pasando el cordón por los dobladillos de modo que se cierre la bolsa. A lo mejor también le gustaría imprimir en la bolsa, con un sello de caucho, las iniciales del destinatario o saludos festivos y felicitaciones de cumpleaños.

FIBRA DE RAFIA: Si su jabón está hecho para regalárselo a algún amigo puede correr muchos más riesgos en cuanto a los

envoltorios. Uno de los materiales de envolver más baratos que puede encontrar es el ovillo de rafia natural. Esta fibra se puede utilizar para sujetar los envoltorios de papel o tela, para atar y colgar varias pastillas juntas, o sola, dándole muchas vueltas alrededor de una pastilla de jabón para conseguir un efecto de tejido. La rafia teñida tiene un aspecto muy bonito pero el color suele pasar al jabón de manera que asegúrese antes de que esté bien seco.

TELA Y PAPEL: Se pueden hacer pequeños paquetes de jabón envolviendo éste con tela o papel de aspecto atractivo. También puede recortar cintas de encajes de tela y papel de manera que se vea la mayor parte del jabón. Sujete las cintas con un pedacito de cinta adhesiva o pegando una etiqueta.



guía para resolver problemas

Como he dicho anteriormente, fabricar jabón no es un arte preciso, y aunque todas las recetas de este libro se han comprobado y puesto en práctica, puede que presencie reacciones inesperadas. Nueve veces de cada diez, los lotes malogrados se deben a no haber medido bien los ingredientes. Esto se puede hacer fácilmente, de modo que cuando prepare los lotes ha de poner en ello toda su atención. He aquí una lista de problemas habituales y cómo ha de actuar cuando se presenten.

BURBUJAS PEQUEÑAS: Se trata de burbujas de líquido atrapadas en jabones duros. Esto se debe a una cantidad excesiva de hidróxido de sodio o a no haber removido bien. El líquido de las burbujas es cáustico, por lo que debe deshacerse del jabón.

JABÓN BLANDO: Si el jabón está blando aún después de varios días, se puede deber a un exceso de agua que prolongue el tiempo que el jabón necesita para endurecerse o a que no haya usado suficiente cantidad de hidróxido de sodio. Déjelo en el molde; si termina endureciéndose se puede usar sin problemas.

JABÓN CON GRUMOS: Esto puede deberse a que hay poco agua. El jabón resultante apenas se podrá cortar sin que se parta y será muy áspero. Lo único que puede hacer es recuperar el jabón (véase la página 18) o rallarlo y emplearlo para la colada.

JABÓN MOTEADO: He visto que esto sucede generalmente cuando el jabón tiene un porcentaje alto de sebo. A algunas personas les gusta este aspecto y a otras no; de cualquier modo es una cuestión de mera apariencia y el uso del jabón es perfectamente seguro.

JABÓN PEGADO AL CALDERO: Si ve que la mezcla de jabón se agarra al recipiente, esto se debe con frecuencia a una reacción provocada por las fragancias o por aceites esenciales que contienen alcohol. Vierta el jabón (directamente o con un cazo) inmediatamente en el molde y haga lo que pueda para alisar la superficie. Podrá utilizar el jabón perfectamente, pero no será tan bonito como esperaba.

JABÓN PEGADO AL MOLDE: Si el jabón no sale del molde, póngalo en el congelador más o menos durante una hora y vuelva a intentar sacarlo.

NO SE CUAJA: Al jabón le puede costar horas y horas empezar a cuajarse, así que si está seguro de que pesó los ingredientes correctamente, no se preocupe por ello. Déjelo estar tanto tiempo como pueda, removiendo con frecuencia, y luego viértalo en el molde. Terminará cuajando.

PEDACITOS BLANCOS EN EL JABÓN: Los provoca el exceso de hidróxido de sodio o el no haber removido adecuadamente. Las zonas blancas son cáusticas y hay que desechar el jabón.

POLVO: Con frecuencia se forma en la superficie del jabón un polvo blanco, llamado ceniza de sosa, que es muy perjudicial. Raspe o lave la superficie del jabón antes de envolverlo. El problema puede paliarse poniendo film transparente o papel encerado directamente sobre la superficie del jabón después de haberlo vertido en el molde.

ROTURA: Se ve si el jabón se partirá tras verterlo en el molde. Una extensa capa de grasa o aceite aparece en la superficie de la mezcla. Si esta capa de aceite es muy delgada, se debe probablemente a los aceites de esencias y se volverá a absorber durante el proceso de secado. Si la capa es espesa, ha hecho un jabón cáustico que tiene que desechar. Esto se debe probablemente a un exceso de hidróxido de sodio en la mezcla inicial.

SOLIDIFICACIÓN: Si alguna vez ha vertido leche agria en el té puede tener una idea visual muy clara de lo que es el cuajo de la leche. Ocurre con frecuencia en los jabones que contienen leche, pero se puede batir hasta conseguir una mezcla fluida. Use para esto una batidora eléctrica y trabaje con rapidez. Esté preparado para verter el jabón bien pronto porque el tiempo de cuajado normal del jabón se acelera mucho. Esta solidificación se produce a veces cuando se mezclan las grasas y el hidróxido de sodio (sosa cáustica o lejía) a una temperatura muy alta.

distribuidores en EE.UU.

Bear American Marketing
Propietaria: Terry L. Shay
PO BOX 829
BEAR DE 19701 - 0829
(302) 836 - 4187
e-mail: tlshay@magpage.com
Productos: muchos artículos relacionados con la fabricación del jabón.
Botellas, botes, cestas de regalo, artículos de relleno, productos frescos, manteca de cacao y cera de abejas de alta calidad. Vende a empresas y a aficionados. Hay una lista de productos por correo electrónico. Envíe su mensaje para solicitarla. Se está ampliando constantemente para vender más productos. También atiende a los clientes de Canadá.

Información sobre pigmentos cosméticos, óxidos y colorantes
«The pigment Lady»
Lori Schenkelberg
PO BOX 194
Old Sybrook CT 06475

Aceites de esencias de palma, coco, jojoba y aguacate
Rainbow Meadow
6943 Clarklake Road
Jackson, MI 49201
517-764-4170
e-mail: rainbow@sojourn.com

Aceites de fragancias aromáticas
Sweet Cakes Soapmaking Supplies
Linda Jines, Proprietor
39 Brookdale Road
Bloomfield, NJ 07003
(201) 338 - 9830

Tintes, grasas, fragancias y colorantes de jabón
Sun Feather Soapmaking Supply
HCR 84 BOX 60-A
Potsdam NY 13676
800 771-7627

Moldes
Purette Soapmaking Supplies
6910 Roosevelt Way NE
Seattle WA 981 15
1-800-888-WICK (9425)
Moldes, cera

distribuidores en el Reino Unido

Aceites de base: coco, palma...
William Hodgson & Co.
Churchgate House
56 Oxford Street
Manchester M1 6EU
0161 236 3631

Pigmentos y óxidos cosméticos
Melinda Coss
Ty'r Waun Bach
Gwernogle
Carmarthenshire
West Wales SA32 7RY
01267 202 386
mcoss@cix.compulink.co.uk

Papeles decorativos artesanales
Angela Ramsay
Fronlsaf
Llanglydwen
Hebron SA34 0JX
01994 419523

Aceites de esencias y fragancias
Amphora Aromatics Ltd
36 Cotham Hill
Cotham
Bristol BS6 6LA
0117 908 7770
http://dialspace.dial.pipex.com/amphora_aromatics

Butterbur & Sage Ltd
7 Tessa Road
Reading
Berkshire RG1 8HH
01 189 505 100
También vende ingredientes cosméticos como cera de abejas, manteca de cacao, etc.

Essentially oils
8 Mount Farm
Junction Road
Churchill, Chipping Norton
Oxfordshire OX7 6NP
01608 659544
essentially.oils.ltd@dial.pipex.com

Jabones de fantasía, base para jabón transparente y colorantes
House of Crafts
62 Knighton Lane
Leicester LE2 8BG
0116 2838996

Verdant Image Ltd
Ambron House Business Centre
Eastfield Road
Wellingborough NN8 1QX
01933 2722440

Hierbas, flores secas, ingredientes
Neals Yard Remedies
Covent Garden
London WC2H 9DP
0171 379 7222

Virutas de cera colorante, moldes de goma, compuestos
Fred Aldous Ltd
PO BOX 135
37 Lever Street
Manchester M60 1UX
0161 236 2477

distribuidores en España

Sevillano
Sant Pau 119 - 08009 Barcelona
934410654
Suministra sosa, colofonia y Oli Rici

Camps (Vicente Camps)
Gran Via Corts Catalanes 679
08013 Barcelona Tel.: 93 213 40 12
Edosa
Pol. Ind. Can Jordi
Bach 6-8 - 08191 - Rubí (Barcelona)
936996100

bibliografía

The Art of soapmaking
Merilyn Mohr, Firefly Books
ISBN 092065603x

The Complete Soapmaker
Norma Coney, Sterling (casell)
ISBN 080694868x

The Fragrant Pharmacy
Valerie Ann Worwood, Bantam
ISBN 0553403974

Soap Recipes
Elaine C Withe, Valley Hills Press
ISBN 0963753959

The soapmaker's Companion
Susan Miller Cavitch, Story Publishing
ISBN 0882669656

Transparent Soapmaking
Catherine Failor, Rose Cyte Press
ISBN 0965639002

recursos de Internet

<http://www.sojourn.com/-rainbow>
Melody Upham de Rainbow Meadow organiza la lista de artesanos del jabón y también proporciona muchos suministros e ingredientes para fabricar jabón que se pueden adquirir con tarjeta de crédito. Para unirse a su lista envíe un e-mail a Majordomo@UserHome.com. Ponga sólo «jabón» en el cuerpo del texto.

<http://mindspring.com/~sugrplum>
Suministros de jabón, programas y chat.

<http://nwselp.epcc.edu/elp/tempconv.html>
Conversor de temperaturas de Celsius a Fahrenheit y viceversa.

<http://xmission.com:80/-mmtnsage/>
Calculadora de saponificación online y chat.

lott@nfx.net
E-mail de Teresa Lott - Solicite por e-mail una copia de su excelente calculadora de saponificación sin coste alguno y que funciona con varias páginas de Internet vinculadas.

<http://www.sweetcakes.com>
Esta dirección le llevará a la página de Linda Jines, donde hay una lista de sus maravillosos aceites aromáticos, que se pueden comprar con tarjeta de crédito.

smeherbs@cwia.com
Kathy Setler, de Mother Earth Herbs, ofrece una excelente selección de plantas y de accesorios para fabricantes caseros de jabón incluyendo un molde de madera. Su página de noticias también da muchísima información.

<http://members.aol.com/pigmlady/index.htm>

«The Pigment Lady» da información práctica y una lista de precios de los colorantes cosméticos.

Índice

aceite de aguacate 15, 16, 52
 aceite de jojoba 16
 aceite de nuez de kukui 16
 aceite de oliva 6, 20, 15, 52-54
 jabones 52, 54
 aceite de palma 15
 aceite de primulas vespertinas 15
 aceite de ricino 14
 aceite de semillas de escaramujo 16

aceite de vitamina E 16, 20, 48
 aceite del árbol del té 20, 23, 47, 59, 61

aceite mineral 16

aceite para baño en capas 70

aceites 14-15
 infusiones 20

aceites de esencias 20-21, ver también fragancias

acidez 9

ácido cítrico 69

acilarado del cabello

ver también pastillas de champú 66-67, 71

aceites de hierbas 15

jabones 44-47

acilarado para el cabello con **perejil y limón** 72

aguas florales 33-36

albaricoque 24

aceite de semilla 15, 16, 35

álcali 8

alcohol 55

alga 25

algas oscuras 54

almendra 24, 41, 69

aceite 14, 20

aceite dulce 47

ámbar 48

arcilla 24, 59, 62

baño de leche y rosas 69, 70

baño del guerrero 62

baño exuberante Lush 69, 70

bardana 71

benzoína 15, 24

bergamota 21

bicarbonato 69

bolsas de baño 69

bórax 24

café 24, 64

caléndula 40, 65, 69

canela 41, 63

caolín 25, 67

capuchina 71

cardamomo 22, 44, 47

ceniza de sosa 9

cepillo de miel y de harina de avena 42, 43

cera de abejas

cera de abejas 41-43

chispitas 70

chocolate 51

citronela 22, 61

coco 70

en crema 72

aceite 14, 58

jabones 57-58

cola de caballo 71

colorantes 8, 26-27

conservantes 15

consuelda 17

consuelda 67

cuidado del cabello 71-72

cúrcuma 37

delicias de vainilla 63

desodorantes 15

eccema 15

encoger 9

ensueño de Castilla 53, 54

envoltura de los jabones 76-77

esplendor de oliva 53, 54

estarcido 75

eucalipto 22, 61

fijadores 20

flotante 18

fragancia 25

jabones 44-47

fragancias 8, 20-21

fresco como el pepino 37

fuera zumbones 61

gel de aloe vera 15

gelatina de petróleo 16

geranio 22, 35, 57, 69

germen de trigo 25

aceite 16, 24, 47, 69

girasol 40

aceite 15, 20

girasol y caléndula 40

glicerina 9, 15, 70

jabones 14, 55-56

gordolobo 71

gran chico a la menta

especiada 62, 63

grasa de vacuno 14

ver también sebo 15, 42, 72

grasas 71

grasas usadas en la fabricación

del jabón 14-15

animales 6, 8

ver tb. sebo-infusiones 20

vegetales 8

grasas vegetales 14-15

jabón básico 32

harina de avena 25, 45, 69

harina de maíz 24, 69

helado de coco 57

hidróxido de sodio 6, 8, 11, 14,

15, 16, 21, 24, 26

peligros y cómo evitarlos 13

neutralizar 9

hierba de grosellero 71

hierbas 20, 25

hinojo 52

historia 6

hoja de canelero 22, 58

huevos 48-49, 72

incienso 22

infusiones 20-21, 57

instrumentos 10-11

jabón

jabón de cocina 64

jabón de crema de coco 58

jabón de fresas 36

jabón de huevos escalfados 48,

49

jabón de juventud 52

jabón de lavanda rosa y lima 38

jabón de peras 6

jabón de rayos de sol 65, 66

jabón del jardinero 60

jabón mágico 59

jabón místico 66, 76

jabón para bebés 15, 65-66

jabón repelente de insectos 61

jabón sedativo 9

jabones antisépticos 59-61

jabones de adorno 73-75

jabones de Castilla 52, 54

jabones de frutas 37, 40

jabones en capas 74

jengibre 22, 44, 63

laurel 21, 54

lavanda 22, 38, 39, 59, 61, 66,

69

leche 16, 18, 51, 54, 69

leche de cabra y ylang-ylang 51

lejía

ver hidróxido de sodio

lima 38, 67, 71

limón 22, 25, 37, 45, 69, 70, 72

bálsamo 45

aceite de esencia de hierbas 47

Lush 7, 69, 70

madera de cedro 22, 54

mandarina 23, 70

manteca de bambara 16

manteca de cacao 15, 58, 69

manteca de cerdo 14

jabón básico 32

manzanilla 22, 67, 69, 71

máquina verde 66, 67

maravilla 71

ver tb. caléndula mejorana 23,

52

mármol rosa 44

melocotón melba 33, 34

miel 16, 42, 70

jabones 44-47

mirra 22

moldes 12-13, 73

mostaza molida 16

naranja 25, 37, 42, 69

agua de flores 37, 70

nébada 71

nerolí 22

nuez moscada 41

olmo escocés 70, 71

ortigas 47, 71, 72

ortigas 71

pachulí 23, 66

palisandro 23, 54, 58

paprika 63

pastilla áspera de harina de avena y bálsamo de limón 45

pastilla de jabón al huevo y limón 72

pastilla de jabón de chocolate

con leche 50, 51

pastilla de jabón de Infusión de

manzanilla 45-46

pastilla de maravilla natural 46,

47, 72

pastillas de champú 15

pepino 24, 37

perejil 71, 72

pétalos 24, 69

pH 9

piedra pómez 25, 61

pigmentos

ver colorantes

pino 23, 54, 62

pippermin 23, 63

plátano 70

pomelo

aceite esencial 35

extracto de semilla 15, 24

reciclar 18

rellenos 8, 24-25

rodajas de pomelo 34, 35

romero 47, 69, 71

rosa 39, 57, 69

otto 23

rosas impregnadas 39

sales de baño 68, 69

salvado 24

salvia 71

salvia clara 22, 42, 45

San Clemente 37

sándalo 23, 62

saponificación 8, 9, 16

tabla 17

sebo 14

jabón básico 32

sebo animal 14

señal 8

sosa cáustica

ver hidróxido de sodio

tartárico 69

termómetro 11

The Body Shop 7

tierra de batán 24

vainilla 23, 63

valor del jabón 6

veteado 75

virutas de cera 27

Ylang-ylang 23, 41, 51, 67, 70

zanahoria 22, 24

aceite de la raíz 15, 24, 61

aceite de las semillas 65

zazamoras suaves 33, 34





el libro del jabón artesanal

En un mundo lleno de contaminación y productos químicos como el que vivimos, este libro les enseñará cómo crear sus propios jabones y artículos de tocador para el baño, utilizando tan sólo ingredientes naturales y materiales poco especializados. Las excelentes fotografías y las sencillas recetas les animarán a empezar inmediatamente.

- ☐ Cree un jabón que se adapte a su propio tipo de piel.
- ☐ Elija sus ingredientes de entre una variada gama sumamente apetecibles, entre ellos melocotón, pepino, ylang-ylang, canela, piña, pipermin, camomila, lavanda, sándalo, chocolate, leche de cabra y muchos más.
- ☐ Incluye recetas para pastillas de champú, lociones corporales, aceites de baño y jabones espumosos.
- ☐ Resuelva sus problemas a la hora de hacer regalos con jabones para adultos y niños, hombres y mujeres.
- ☐ Además incluye ideas geniales para envolver y presentar los jabones elaborados.



ISBN 84-8019-549-5



9 788480 195492