

ACTIVITATS
TARDOR
2020

Fes-ho tu mateix

Sabons artesans

A càrrec de La Silvestrina.

Guia d'elaboració



1- Com elaborem sabó

Una mica d'història... La preparació del sabó és una de les reaccions químiques més antigues que es coneixen. Els grecs i els romans ja el coneixien –s'han trobat restes d'una fàbrica de sabó a les excavacions de Pompeià- i segurament el feien servir com a cosmètic. Més tard i durant segles, l'elaboració del sabó va esdevenir una feina casolana en què s'utilitzaven com a matèries primeres cendres vegetals i greixos animals o vegetals. A la segona meitat del segle XIX es va industrialitzar el procés de fabricació del sabó i es va popularitzar el seu ús.

La tècnica sabonera

El sabó s'aconsegueix a partir de la reacció química anomenada saponificació.

greix (oli) + alcalí (sosa) = sabó + glicerina

La sosa càustica és molt corrosiva és per això que el sabó haurà de macerar unes setmanes per a que la part alcalina desaparegui.

Els elements bàsics per elaborar el sabó seran tres:

- aigua destil·lada
- sosa càustica
- olis vegetals

Per començar s'haurà de barrejar l'aigua i la sosa càustica, seguidament afegirem els olis vegetals i barrejarem tot fins aconseguir la traça (aspecte cremós).

*És important començar amb l'aigua destil·lada i afegir-hi la sosa, mai al revés, ja que podria esquitxar-nos o cremar el recipient.

*Recordar que la sosa és molt corrosiva i haurem de treballar sempre amb molt de compte, fent ús de guants, màscares i en llocs ventilats o si pot ser a l'aire lliure. És per això que els infants sempre hauran d'estar acompanyats d'un adult.

*s'utilitza aigua destil·lada perquè és lliure de bacteries i no introdueix contaminants als sabons.

Mesures i proporcions:

Sosa càustica: per calcular la quantitat de sosa tindrem en compte l'índex de saponificació dels greixos, i farem la fórmula segons els olis o mantegues que volem afegir a la mescla i les seves quantitats.

Els més comuns son els següents que apareixen a la taula de saponificació:

oli d'oliva	0,134	Oli blat de moro	0,13
Oli coco	0,190	Oli de ricí	0,128
Oli palma	0,141	Oli jojoba	0,069
Oli gira-sol	0,134	Cera d'abella	0,069
Oli ametlles	0,136	Mantega de cacau	0,137
Oli alvocat	0,133	Mantega de karité	0,128
Oli sèsam	0,133	Oli de soja	0,135
Oli d'arròs	0,128	Oli d'avellanes	0,138

per exemple;

$$900\text{gr oli oliva} \times 0,134 = 120,6 \text{ gr de sosa càustica.}$$

La quantitat d'aigua es calcularà dividint per 3 els grams d'oli totals.

$$900\text{gr d'oli} : 3 = 300\text{gr d'aigua}$$

Material necessari:

- aigua destil·lada
- sosa càustica en perles
- olis, oleats i/o mantegues vegetals
- olis essencials
- elements naturals amb propietats
- motlle
- cubell de plàstic dur, vidre o terrissa.
- cullera de fusta
- pala de pastisser
- bol de vidre
- bàscula
- guants
- mascareta
- túrmix
- termometre de cuina

Procediment:

1. Primer de tot prepararem tot el material que necessitem, des dels olis, sosa i aigua fins al motlle, olis essencials,...etc és important que ho tinguem tot a punt per poder seguir els passos sense interrupcions.
Mesurarem els olis que desitgem que el nostre sabó estigui compost i a partir d'aquí calcularem els grams d'aigua i els grams de sosa càustica que necessitem. Quan haguem de manipular la sosa ja ens podem posar els guants i la màscara ja que és un producte molt corrosiu.
2. Posarem l'aigua destil·lada a un recipient indicat pels sabons, de plàstic resistent, vidre o terrissa, mai metàl·lic ja que se'ns escalfaria massa al fer la mescla. Quan tinguem l'aigua, hi afegirem la sosa i remenarem amb una cullera de fusta fins que les perles estiguin completament desfetes. Seguidament hi anirem afegint els olis, si son mantegues o olis sòlids haurem de desfer primer al bany maria, també depèn de si fa calor o fred, la textura de l'oli variarà, és important tenir en compte les temperatures, i pensar que la mescla de la sosa i l'aigua estan calentes, si es hivern i fa fred els olis els tindrem molt freds o presos i caldrà escalfar-los prèviament abans d'afegir-los. Els anirem afegint i remenant amb la cullera de fusta
3. Seguidament podem utilitzar la batedora per acabar de barrejar els olis i veurem que la mescla es va espessint molt ràpidament, quan haguem aconseguit el que s'anomena "traça" que és la textura desitjada, semblant a una crema. Llavors pararem i afegirem els elements que ens aporten propietats, com ara olis essencials, argiles, exfoliant, colorants naturals, etc. I ho barrejarem amb la cullera de fusta.
4. Ja es pot afegir al motlle, ens podem ajudar de la pala pastissera, i decorar el sabó per sobre si ens ve de gust, amb alguna planta seca o fer-li algun dibuix.
5. Haurem de deixar el sabó al motlle de 24 a 36 hores i desemmotllar, el tallarem i el guardarem a un lloc fresc i sec tapat amb un drap, deixant macerar 40 llunes, passat aquest temps estarà llest per utilitzar i el podrem guardar si no el fem servir en caixes de fusta.

Elements naturals pels sabons

- **Mantegues i olis vegetals:** son la base per poder elaborar el sabó, es pot utilitzar oli d'oliva utilitzat, sempre colat i net, per elaborar sobretot pastilles per rentar la roba, per fer pastilles de sabó pel cos utilitzarem millor olis nous, verges, orgànics i sense refinar. Com millor siguin els productes que utilitzarem unes pastilles de sabó més naturals i amb més propietats obtindrem. Cal recordar que la pell és l'òrgan que absorbeix tot cap al cos, l'hem de cuidar amb productes sans i orgànics.

L'oli d'oliva acostuma a ser molt utilitzat perquè és fàcil de tenir i és un oli mediterrani, te moltes propietats nutritives i suavitzants per la pell però deixo una llista amb les propietats dels olis més utilitzats en cosmètica:

- **Oli d'advocat:**

És un dels olis més penetrant. Ideal per pells seques i molt gastades. És molt nutritiu i amb un alt contingut en vitamines i minerals, com la A, E i del grup B. Es pot afegir un percentatge d'aquest oli en oli d'ametlles. Molt bo per massatges en teixits greixosos.

- **Oli de pinyol d'albercoc:**

Aquest oli portador s'extreu del pinyol del fruit de l'albercoc, que es cultiva a tota la regió sud del Mediterrani. És una font molt valuosa de beta-carotè, que el cos converteix en vitamina A, ajuda a enfortir el sistema immunològic i també és molt beneficiós per la pell, ja que és ric en àcid oleic, molt nutritiu i suavitzant.

Aconsellat per tot tipus de pells, hidrata la pell molt seca, especialment quant s'ha exposat al sol o al vent. Indicad per pells madures ja que reafirma i rejuveneix. Penetra amb rapidesa.

- **Oli d'ametlles dolces:**

L'oli s'obté a partir de la premsa del fruit sec. És ric en minerals i àcid oleic que nodreix i hidrata la pell. Té una textura molt fluïda i s'ha de fer massatge per a que penetri be. La pell es queda suau i sedosa.

- **oli de gira-sol:**

De textura lleugera però molt nutritiu per la pell. L'acostumem a trobar al mercat de forma refinada, s'ha d'utilitzar sense refinar i biològic, que té components com ara el potassi, vitamines E i B, àcids grassos i omega-6 que cuiden la pell. És un oli indicat per quasi tot tipus de pells. Suavitza el cutis, protegeix i repara les pells mixtes, ideal per pells que necessiten una nutrició mitjana. La vitamina E que conté ajuda a disminuir les taques facials i millora els teixits.

- **Oli d'avellanes:**

Molt penetrant i amb gran capacitat nutritiva. És molt fluid, deixa la pell suau i satinada, molt penetrant, no deixa rastre greixós sobre la pell. Molt recomanat per a massatges.

- **oli de calèndula (oleat):**

s'extreu de la maceració de les flors de calèndula en oli d'ametlles o un altre oli vegetal neutre. És un oli de tons ataronjats. Ajuda a reduir les inflamacions i a rejuvenir els teixits. S'utilitza especialment per tenir cura de pells maltractades,

clivellades, cremades pel sol o amb arrugues. També molt utilitzat en pells molt sensibles o atòpiques, així com pells de nadons i infants.

- **oli de coco:**

S'obté del fruit, el coco. L'oli pur, es solidifica a temperatura ambient, abans d'usar-lo convé escalfar-lo al bany maria per a que sigui fluït. És molt nutritiu i retorna l'elasticitat a la pell. Indicat per a pells seques, trencadisses i tallades, es pot barrejar amb altres olis vegetals, fa bona mescla amb l'oli de jojoba.

*s'utilitza en elaboració de sabons perquè ens ajuda a aconseguir una pastilla sabonosa.

- **oli germen de blat:**

És un oli molt ric en vitamina E, per el que té moltes propietats curatives. Té una alta capacitat conservant i antioxidant, i s'afegeix a altres barreges amb aquesta finalitat. És molt beneficiós per tractar pells seques i madures, ajuda a cicatritzar ferides i accelera el procés de regeneració dels teixits. La seva consistència és espessa i al tacte resulta enganxifós, és millor barrejar-lo amb un altre oli; d'ametlles o llavors de raïm.

- **oli de sèsam:**

És molt lleuger i penetrant, ideal per fer massatges. Conté calci. És desintoxicant i regenerador del cos. S'utilitza molt en el massatge i la medicina ayur-vèdica. S'aprecia molt per fixar les aromes sobretot les de les flors. Indicat per a massatges, molt suau i compatible amb tot tipus de pells. S'usa en el tractament del reuma, artritis, afeccions circulatòries, psoriasi, èczemes i enrampaments. S'utilitza també per massatges al rostre.

- **oli de llavors de raïm:**

S'extreu de les llavors del raïm i queda un oli de color verd pàl·lid amb un nivell molt alt d'àcids greixosos poliinsaturats, que fan que tinguin una textura lleugera i de fàcil absorció, actuant sobre la pell deixant-la suau.

Està indicat per a pells greixoses, ja que proporciona una pell suau.

De consistència fina és molt fàcil d'estendre, no té aroma fort, el que el fa adequat pel massatge. Es recomana per barrejar olis essencials de nota alta.

- **oli de nous de macadàmia:**

La macadàmia és un arbre originari d' Austràlia. El seu fruit sec conté fins a un 80% d'oli. L'oli d'aquesta fruita és ric en àcid palmitoleat, molt similar a l'oli natural propi de la pell, el sèrum. Si s'aplica als bebès o en pells madures i seques, on la producció de sèrum és menor, s'aconsegueix un resultat espectacular d'efecte hidratant. És ideal també per aquelles zones del cos molt seques, com peus, talons i colzes, i per durícies de la pell.

*No és indicat per persones al·lèrgiques als fruits secs.

- **oli d'onagra:**

L'onagra és una flor de pètals grocs que s'obre al vespre per atraure els insectes pol·linitzadors. Tot i que és originària de Mèxic i els EEUU, al segle XVII va ser introduïda a Anglaterra. L'oli s'obté a partir de les llavors de la planta. És ric en àcids grassos i sovint es pren com a complement alimentació. També es pot aplicar a la pell com a tractament nutritiu, com que és molt car s'acostuma a barrejar amb un altre oli portador més bàsic.

Per tractaments de pell madura o arrugada, estimulant la renovació cel·lular. Bo per millorar les taques facials i la textura, és molt revitalitzant i permet que la pell molt castigada torni a recuperar la seva elasticitat.

- **oli de jojoba:**

És un oli que no fa olor i la seva consistència recorda a la cera líquida. Té una gran estabilitat i es pot conservar en bones condicions molt de temps. És apropiat per tot tipus de pells sobretot per pells madures. També s'utilitza en massatges pel cuir cabellut per cabell sec o amb caspa. Té un baix nivell greixos.

Altres olis o mantegues vegetals: mantega de cacau, mantega de karité, oli de pastanaga, oli d'hipèric (oleat), oli germen de blat, rosa mosqueta, pinyol de préssec, soja, etc.

*oleats: plantes macerades en olis vegetals i n'obtenim les propietats.

- **Olis essencials:** És l'essència volàtil d'una planta o arbre aromàtic, que s'extreu principalment per destil·lació. Cada oli essencial conté una quantitat molt elevada de molècules aromàtiques (principis actius) amb diverses propietats terapèutiques. Al sabó ens aportarà propietats terapèutiques a més de l'aroma (aromateràpia), sense haver de recórrer a essències menys naturals.
- **argiles:** blanca, vermella, verda, argila.. ens aporten propietats als sabons, per pells sensibles, madures, delicades i molt seques utilitzarem caolí o blanca,

per ajudar a netejar la pell i a tonificar-la va molt bé la vermella, i per exfoliar-la o per pells amb acne, la verda. La utilitzarem en pols.

- **Hidrolats:** es poden afegir per potenciar les propietats de la planta que volem. S'obtenen de la destil·lació d'olis essencials.
- **algues:** les utilitzarem en pols, ens aporten minerals i molts nutrients a la pell.
- **tes o infusions:** utilitzant aigua destil·lada.
- **civada (o altres cereals):** utilitzarem en farina. Bona base exfoliant a més de propietats calmants en irritacions cutànies.
- **sal marina:** utilitzada com a exfoliant
- **cera d'abella:** ens ajuda a donar més consistència al sabó i obtindrem pastilles més dures.
- **mel:** hidratant i relaxant de la pell.
- **llavors:** (rosella, lli, sèsam..) per utilitzar com exfoliant

Problemes i solucions:

- petites bombolles: massa sosa o no hem remogut bé, no serveix el sabó perquè el líquid és càustic.
- sabó tou: excés d'aigua o poca sosa. ho deixarem assecar més temps al motlle.
- sabó amb grumolls: si es molt aspre o es parteix al tallar-lo, no hem utilitzat la quantitat suficient d'aigua.
- pols: si a la superfície hi ha com una pols blanca "cendra de sosa" és molt perjudicial però podem raspar la superfície.
- No qualla: remoure de tant en tant i esperar, no hem aconseguit una bona "traça".

2- Part pràctica:

Receptes

Sabó aromàtic d'espígol

250g oli d'oliva

100 g oli ametlles

100g oli ricí

150g oli coco

aigua destil·lada (fer fórmula)

sosa càustica (fer fórmula)

flors seques per decorar

2 cullerades oli essencial de lavanda

Sabó exfoliant

oli d'oliva 200g oli

de coco 150g oli

de soja 100g

oli d'ametlles 150g sosa

càustica (fórmula)

aigua destil·lada (fórmula)

2 cullerades oli essencial menta

1 cullerada argila

1 cullerada exfoliant (llavors)

Sabó facial d'argiles

250g oli oliva

150g oli d'ametlles, avellana o sèsam 50g

oli d'arròs

150g oli coco

sosa càustica (formula) aigua

destil·lada (formula)

1 cullerada argila blanca

1 cullerada argila vermella

1 cullerada de mel

