



Série

Preparo de Produtos de Higiene e Limpeza com Hidrolatos e Óleos Essenciais para Uso Caseiro

1 - LIMPEZA e HIGIENE / SABOARIA NATURAL

O Centro Ecológico, desde 2011, vem difundindo os benefícios dos óleos essenciais e hidrolatos, extraídos de plantas cultivadas localmente, especialmente de frutíferas nativas. Estes produtos, promotores de bem estar físico, mental e emocional podem ser usados na elaboração de produtos caseiros de higiene e limpeza para uso doméstico. Este é o **Folheto 1**, de uma série de 13 exemplares, que trata de produtos de limpeza, higiene, cosméticos e aromas.

Praticamente todas as mulheres da área rural da Serra Gaúcha sabem fazer sabão caseiro. Este material busca trazer informações que ajudam a melhorar a qualidade, baratear custos e aproveitar matéria prima derivada da extração de hidrolatos e óleos essenciais locais.

➔ O que é o sabão?

O sabão é um produto resultante de uma reação química entre um óleo ou gordura (animal ou vegetal) e uma solução alcalina (lixívia = água + soda cáustica ou potassa). O outro produto resultante desta reação é a glicerina.

➔ Qual é a diferença entre sabão e sabonete?

Sabonete é um nome genérico dado ao sabão + glicerina originada da reação química (gordura + lixívia). Neste processo são adicionadas substâncias para atuarem na hidratação, emoliência e limpeza da pele. Os sabonetes industriais mais comuns não são sabões, são na verdade detergentes sintéticos para a pele. A vantagem do sabonete artesanal é que ele limpa, através do sabão, e hidrata, conservando as camadas de proteção natural da pele através da glicerina que permanece no produto.

➔ Qual é a diferença entre sabão e detergente?

O sabão se degrada completamente na natureza enquanto nem todos os componentes dos detergentes são biodegradáveis. Além disso, produtos sintéticos adicionados para melhorar o desempenho e durabilidade dos detergentes podem ser tóxicos à saúde humana e aos ecossistemas.

➔ Qual é a diferença entre o sabão industrial e o sabão artesanal?

No processo industrial, o sabão geralmente é separado da glicerina. Alguns sabões industriais são, na verdade, detergentes, pois ao invés de uma reação química entre uma solução alcalina e gordura são adicionados produtos sintéticos que desempenham a mesma função do sabão, além de aditivos para maior conservação e poder de limpeza, bem como para aumentar o peso e a densidade do produto.

Já no sabão artesanal, a glicerina resultante, geralmente, permanece no produto. O sabão artesanal possibilita utilizar técnicas e reagentes ecológicos e saudáveis em sua fabricação.

➔ Quais gorduras e óleos usar?

É possível fazer sabão com qualquer óleo ou gordura. No entanto, recomenda-se não usar óleos de soja, milho e algodão por serem transgênicos na sua grande maioria. Além do grande aumento de uso de agrotóxicos nas

lavouras, os transgênicos colocam em risco a saúde, o meio ambiente e as sementes tradicionais das variedades de alimentos que consumimos no dia a dia.

São considerados óleos duros, ou gorduras, os óleos de coco, dendê, banha, sebo. E são gorduras moles, os óleos de girassol, arroz, oliva, gergelim, linhaça, amêndoas, abacate e semente de uva, entre outros. **Cada tipo de óleo e gordura (animal ou vegetal) confere ao sabão determinadas características próprias.**

Os óleos mais duros vão conferir mais dureza e limpeza ao sabão, o que pode ser bom para o desempenho nos tecidos, mas em excesso podem causar ressecamento da pele não sendo bons para os sabonetes. Já os óleos mais moles aumentam as características condicionantes e a facilidade de absorção pela pele, mas têm maior propensão de criarem ranço.

Características conferidas ao sabão pelos óleos duros/ gorduras e óleos moles				
Dureza	Bolhas	Durabilidade	Limpeza	Hidratação das mãos e tecidos
Óleo de coco, gorduras animais	Óleo de coco e, em menor grau, óleos de girassol, gergelim e semente de uva	Óleo de coco, gorduras animais	Óleo de coco e, em menor grau, os óleos moles	Girassol, linhaça, gergelim, semente de uva, banhas bovina e suína, sebo de ovelha

* Observação: Para ter um sabão com boa qualidade e eficiência o ideal é combinar óleos duros e óleos moles. Se for utilizado óleo de coco ou de palmas, o desempenho do sabão será ainda melhor. O uso de gordura animal é opcional, e quando utilizada deve ser limpa e tratada para não dar mau cheiro no produto final, principalmente nos tecidos.

➔ O que é necessário saber sobre a lixívia?

A lixívia é a solução composta de água e uma base forte para produção do sabão. A soda cáustica é o ingrediente principal para a fabricação artesanal de sabão sólido, mas também é possível usar potassa.

Cuidados no manuseio da soda cáustica:

1. Soda + água libera um gás tóxico e corrosivo, por isso deve ser preparada em local ventilado, com uso de máscara. Durante a cura do sabão o gás continua sendo liberado, portanto esta deve ser realizada também em local ventilado.
2. A soda é corrosiva e tóxica para a pele, e deve ser manuseada com luvas, óculos, avental e sapato fechado. Caso algum acidente ocorra, é importante lavar a região com água fria corrente por 15 minutos. Lavar com um pouco de vinagre para neutralizar a ação da soda no local afetado pode auxiliar, mas ter uma torneira com água por perto é indispensável, principalmente no caso de respingar nos olhos ou face.
3. Soda + água libera calor, podendo ocasionar queimaduras. É importante seguir a ordem de ir adicionando a soda aos poucos na água, e não fazer o contrário.
4. Utilizar exatamente as quantidades recomendadas de soda para que esta não sobre na mistura e falte óleo para ela reagir, o que deixa o produto final alcalino demais. Neste caso, a soda excedente acaba no esgoto e pode modificar o pH das águas, o que pode acabar sendo prejudicial ao ambiente.
5. O excesso de soda pode destruir os tecidos e roupas durante a lavagem, diminuindo sua vida útil e pode causar irritação, descamação e queimaduras na pele.
6. A soda deve ser de boa qualidade (pois existe muita adulteração), com concentração mínima de 97%.
7. Armazenar o produto e o sabão em cura em local fora do alcance de crianças e animais de estimação e mantê-los afastados do local de preparo das fórmulas.

➔ Quais aditivos utilizar?

Uma infinidade de materiais pode ser adicionada ao sabão, tanto para um efeito decorativo quanto para dar propriedades desejadas ao sabão, melhorando seu desempenho.

➔ O que usar para melhorar o peso do sabão, sua textura e poder de limpeza, desinfecção e alvejante?

No caso do sabão para limpeza doméstica, podemos adicionar:

* *Carbonato de cálcio, dolomita ou caolim*: conservante para evitar a oxidação. Aumenta o rendimento da massa, reduz a necessidade de branqueador ótico, que é poluente. Tem propriedades bactericidas e melhora a dureza do sabão. Deve ser adicionado aos óleos e gorduras e recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.

* *Carbonato de sódio*: aumenta o poder alvejante e melhora o desempenho em águas duras. Deve ser adicionado aos óleos e gorduras e recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.

* *Breu*: melhora a adstringência e o cheiro, e torna o sabão mais duro. Deve ser adicionado aos óleos e gorduras e recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.

- * **Bórax:** é um branqueador e tira odores indesejáveis, elimina mofos e manchas, indicado para pessoas alérgicas, é biodegradável. Deve ser adicionado aos óleos e gorduras e recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.
- * **Álcool:** torna o endurecimento do sabão mais rápido. Pode ser dispensado caso se note que ao fim dos 20 minutos de agitação a massa de sabão já tem uma consistência adequada para ser colocada na forma. Deve ser adicionado aos óleos e gorduras, e recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.
- * **Amido de milho ou fubá:** auxilia na limpeza e no rendimento da massa. Recomenda-se que constitua até 10% da fórmula
- * **Sal:** proporciona maior homogeneização dos componentes. Remove sujeira, mofo, mau odor, indicado para pessoas alérgicas, é biodegradável. Recomenda-se que constitua até 5% da fórmula.
- * **Gel de Aloe vera ou babosa:** ótimo para amaciar os tecidos e proteger as mãos em produtos de limpeza.
- * **Carvão vegetal:** retira maus odores. Recomenda-se que constitua até 5% da fórmula.
- * **Bicarbonato de sódio:** é indicado na limpeza para remover manchas, maus odores e também para pessoas alérgicas, é biodegradável. Recomenda-se que constitua até 5% da fórmula.
- * **Vinagre** - é o ácido acético, utilizado para amaciar tecidos, eliminar gorduras, mofos e maus odores, indicado para pessoas alérgicas, é biodegradável. Recomenda-se que constitua até 10% da fórmula.

➔ Aromatizantes

Podemos tornar o sabão mais agradável e cheiroso utilizando ervas aromáticas, resinas, raízes, cascas de cítricos, folhas, hidrolatos e óleos essenciais.

Além de aromatizar, essas ervas podem trazer propriedades antissépticas, bacteriológicas e desinfetantes para os sabões, e sugerimos utilizá-las das seguintes maneiras:

- * Macerar nos óleos ou gorduras, a fim de aromatizá-los.
- * Na forma de tintura alcoólica ou extrato aromático que deve ser adicionada após o traço (não exceder 10% da fórmula) e lembrar que o álcool pode endurecer o sabão de forma repentina. Traço é o momento em que a mistura chega na consistência adequada, é o ponto do sabão.
- * Chá de infusão ou fervura, dependendo da parte da planta, e esse chá compor a água da solução alcalina.

Os hidrolatos e óleos essenciais também podem ser utilizados com a mesma finalidade das ervas e acrescentados depois do traço, ou na desodorização e preparo do óleo vegetal. A quantidade razoável para um bom aroma é compor de 1 a 5% do peso do sabão. A quantidade de óleo essencial pode ser calculada como 3 a 10% dos óleos base.

Como a finalidade é a limpeza de tecidos e ambientes, recomenda-se os hidrolatos e óleos essenciais mais acessíveis e mais baratos. Uma dica são óleos essenciais com propriedades antissépticas, como alecrim, louro, citronela, eucalipto, capim limão, tomilho e orégano. *Cuidados:* * Aromas que aceleram o traço: tomilho, orégano.

* Aromas que permanecem mais tempo: capim limão, alecrim.

O que é um hidrolato? É a água condensada no processo de destilação a vapor de plantas aromáticas para a obtenção de óleo essencial. Esta água contém quantidades variáveis de óleos essenciais dissolvidos e de outras substâncias. Assim como os óleos essenciais, têm propriedades terapêuticas e curativas. Um hidrolato pode ser bastante diluído e continuar sendo efetivo, apresentando propriedades fungistáticas, antifúngicas e antibacterianas, além de repelentes de insetos.

➔ Como conservar melhor o sabão? Quais conservantes utilizar?

As gorduras e os óleos **rancificam** quando expostos ao meio ambiente externo. Dentre as alternativas naturais podemos usar conservantes naturais como ervas, vitamina E, óleos essenciais, higienizar as gorduras usadas, estocar o sabão em local escuro e embalagem fechada, e não estocar grande quantidade. Os conservantes podem ser adicionados depois do traço e não devem ultrapassar 5% da fórmula do sabão.

Para conservar o sabão é interessante:

- * Combinar óleos duros/gorduras e óleos moles
- * Utilizar conservantes naturais, adicionando nos óleos ou após o ponto (traço). Exemplos: conservante vitamina E pode compor 1 a 2% do peso dos óleos e gorduras. Os óleos essenciais de tomilho, orégano, cravo, tea tree, capim limão, cravo, canela e alecrim podem compor 0,5% do peso dos óleos/gorduras. O extrato de própolis alcoólico pode compor 0,5% do peso dos óleos/gorduras.
- * Fazer menor quantidade de sabão, embalar bem e manter em local escuro.

* Usar ácido cítrico, que pode ser obtido de frutas ácidas como limão, laranja, tangerina, maracujá, entre outras. É conservante e tem ação antioxidante.

➔ Corantes naturais

Os corantes naturais para o sabão são para criar efeitos decorativos e para melhorar a aparência. Portanto, seu uso é opcional. Utilizando matérias primas naturais pode acrescentar propriedades medicinais e de desempenho na pele e saúde. Alguns exemplos estão na tabela a seguir, e a tonalidade desejada é dada pela quantidade. Se ficar muito claro, aumente, se ficar muito escuro, diminua.

Corante	Materiais, preparo e quantidade (máximo 10% da receita)
Verde	espinafre em pó, erva mate
Laranja	óleo de dendê como sobreengordurante. Laranja e cenoura em pó, diluídas no óleo.
Amarelo	açafrão da terra/cúrcuma, diluído no óleo vegetal
Vermelho	urucum em pó, diluído no óleo vegetal
Marrom	cacau, café, chocolate em barra diluídos no óleo vegetal
Preto	carvão vegetal hidratado diluído no óleo vegetal
Lilás e roxo	uva em pó, açaí em pó, hibiscos em pó
Salmão	canela, gengibre, páprica doce, urucum em pó diluídos no óleo vegetal

➔ Como tratar óleo de cozinha usado?

Procedimento lento: coar em pano tipo voil, deixar decantar por um mês e coar novamente.

1º Aquecer o óleo em uma panela.

2º Prender um tecido grosso, no intuito de utilizá-lo como coador, em um balde e verter o óleo quente para que passe pelo tecido liberando as sujidades mais grossas.

3º Se o cheiro do óleo estiver muito ruim é preciso seguir a dica seguinte de lavar o óleo. Se não estiver muito forte pode adicionar folhas de eucalipto e outras ervas e óleos essenciais, e voltar a aquecer em fogo baixo. Então, coar novamente.

* *Para lavar o óleo:* leve para ferver 1 litro de água com cada litro de óleo que se deseja limpar. Ao levantar fervura, desligue o fogo, misture bem e acrescente 1 litro de água fria para cada litro da mistura quente. A sujeira ficará no fundo e a gordura solidificará, ficando fácil de ser removida e usada na receita do sabão.

* *Aromatização do óleo:* para cada parte de erva, acrescente 5 partes de óleo comum. Leve a mistura em banho-maria por 2 horas, sem deixar que a água ferva. Depois que esfriar, coe o óleo em um pano limpo e esprema bem o resíduo que restar no pano. Ervas: lavanda, hortelã, alecrim, cravo, orégano. Para gengibre, canela, casca de laranja e limão e cravo deixar imerso por 1 mês. As folhas de mamoeiro, resinas e breu, e raiz de guanxuma também são utilizadas para neutralizar o cheiro de gorduras. *Dica:* Experimente aromatizar um sabão destinado a roupas de bebê com camomila.

➔ Como tratar sebo animal?

Retirar manualmente os restos de pele, carne e sangue, e ferver por duas horas. Coar em pano grosso ainda quente. Depois proceder à lavagem e aromatização da gordura, assim como na gordura e óleo vegetal.

Rendimento: 8 a 9 quilos de sebo resultam em 3 quilos de gordura derretida líquida.

Expediente

Publicação: Centro Ecológico - www.centroecologico.org.br

CE Ipê-Serra – Rua Luiz Augusto Branco, 725 – Bairro Cruzeiro / CEP: 95.240-000 / Ipê - RS / Fone: (54) 3233.16.38 / e-mail: serra@centroecologico.org.br

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / CEP: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.02.20 / e-mail: litoral@centroecologico.org.br

Redação: Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

Inverno de 2017 (v2)