



## Série

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

## 4 - HIGIENE /ADITIVOS PARA SABONETES

Neste **Folheto 4**, de uma série de 13, vamos tratar dos aditivos, óleos vegetais, óleos essenciais e hidrolatos que podem ser usados em sabonetes.

### Aditivos

- \* **Cera de abelhas** - Aroma suave, hidrata e retém umidade na pele e cabelo. Como preparar: derreter junto aos óleos duros. Usar no máximo 5% do peso dos óleos.
- \* **Leite e iogurte** - Hidratação da pele e cabelo. Como preparar: Substituindo parte da água, neste caso a dica é diluir a soda no leite congelado para evitar coalhar.
- \* **Argilas** - Decora o sabão e hidrata, limpa, remove impurezas com o efeito esfoliante, agrega minerais a pele e cabelo. Como preparar: pode compor até 10% do peso e deve ser diluída nos óleos vegetais.
- \* **Flores e ervas desidratadas** - Decora, perfuma o sabão e confere propriedades medicinais da planta utilizada. Macerar no óleo vegetal ou colocar na forma e verter o sabão por cima. Ou simplesmente misturar na massa.
- \* **Sal** - Confere limpeza profunda à pele, mas não é indicado para o uso diário. Não é tão indicado para o cabelo. Como preparar: usar 0, 5% e diluir no óleo vegetal.
- \* **Mel** - Limpeza, higiene, doce aroma, hidratação, condicionamento e umectação da pele e cabelos. Como preparar: O mel reage com a soda e faz o sabão endurecer rápido, por isso deve ser usado em pouca quantidade, de 10% no máximo após o traço. Pode ser acrescentado após a saponificação no processo a frio.
- \* **Carvão vegetal ativado/Carvão de bambu** - Limpeza profunda, adstringente, combate acne, desintoxica a pele e cabelo. Usar poucas vezes, pois pode causar ressecamento. Adicionar misturado aos óleos vegetais ou após o traço.
- \* **Cerveja** - Propriedades antibacterianas, antioxidantes, anti-inflamatória, antisséptica e antiviral, - além de alta capacidade de absorção (hidratação) espuma abundante e cremosa, mantém o cabelo saudável, brilhoso, previne a perda de cabelo e a caspa, repara fios danificados.
- \* **Chocolate em pó (orgânico)** - Proporciona hidratação profunda para pele e cabelos. Combate os fios quebradiços e desvitalizados pelo uso frequente de químicas.
- \* **Extrato gel de Aloe vera (babosa)** - Cicatrizante, possui ação emoliente, tonificante, anti-inflamatória, suavizante, hidratante, protetora e restauradora de tecidos, adstringente regulando a secreção sebácea, evitando oleosidade excessiva, regulando a função hidro-lipídica

da pele, restaurando e protegendo o tecido cutâneo; também cura afecções e irritações cutâneas, como acne, psoríase, coceiras, eczemas, erisipela, picadas de insetos e pequenos ferimentos. Serve tanto para peles secas ou oleosas, delicadas, sensíveis, irritadiças, flácidas, e como preventivo de rugas. Em tratamentos capilares tem ação hidratante, fortificante, estimulante do crescimento, regenerante, e de combate a caspa e alopecia. Como preparar: Adicionar após o traço, no máximo 5% do peso total dos óleos, ou em substituição da água.

\* **Extrato de arnica** - Tem ação coadjuvante em contusões e hematomas, além de hidratar a pele. É um bom adstringente para peles oleosas e acnéicas. Para o couro cabeludo, tem função anticaspa.

\* **Extrato de aroeira** - Possui ação regeneradora dos tecidos. Indicado como coadjuvante no tratamento da pele em escaras, queimaduras, para limpeza de pele, coceiras, espinhas (acne), manchas, desinfecção de ferimentos, micoses, seborreia, caspa e outros. Propriedades: adstringente, anti-hemorrágica, cicatrizante, antisséptica, e antiinflamatória.

\* **Extrato de calêndula** - Usado no tratamento de queimaduras e inflamações, acelera o processo de formação de tecidos novos, tem ação anti-inflamatória, emoliente, antisséptica, calmante e cicatrizante. Combate a acne, irritações da pele, dermatite, psoríase, candidíase, alergias, assaduras, queimaduras de sol, feridas, brotoeja (miliária), ajuda a clarear manchas, inflamações, e trata micoses nos pés (pé de atleta). Os shampoos, com extratos de calêndula, são muito úteis nos tratamentos para cabelos oleosos, seborréia, caspa e doenças do couro cabeludo.

\* **Extrato de camomila** - Emoliente, tônica, cicatrizante, suavizante, lenitiva, refrescante, anti-inflamatória, descongestionante, antibacteriana, antimicótica, anti-acneica, e anti-alergênica. A camomila é indicada para peles sensíveis, facilmente irritáveis, e secas, como preventivo de rachaduras. Amacia e clareia a pele.

\* **Extrato de chá verde** - Estimulante, adstringente, antioxidante, antibacteriano. Melhora a microcirculação periférica, normalizando a permeabilidade capilar. As suas substâncias atuam na limpeza da pele ajudando a repelir as bactérias causadoras de acnes e espinhas, também atua na redução das inflamações, pele seca, coceiras, alergias por contato, eritemas, vermelhidão causada pelos raios UV, minimizando as chances de câncer de pele. Beneficia todos os tipos de pele, e especialmente peles mistas a oleosas.

\* **Extrato de confrei** - Adstringente, anti-inflamatória, calmante, cicatrizante, emoliente, hidratante, higienizante, regenerador celular.

\* **Extrato de jaborandi** - Estimulante celular; restaurador de tecidos e tônico capilar. Estimula o couro cabeludo, melhora o brilho e trata a queda do cabelo.

\* **Extrato de própolis** - Tem ação cicatrizante, anti-inflamatória, bactericida, protetora e regeneradora de tecidos, calmante de irritações da pele.

\* **Leite de aveia (aveia orgânica)** - Na pele, a aveia tem ação emoliente, nutritiva, hidratante, remineralizante, restauradora de tecidos, suavizante e amaciante. Por ser rica em silício, melhora a estrutura dos fios capilares, além de excelente hidratante para os cabelos.

\* **Leite de arroz integral** - A água / Leite de arroz é um ótimo hidratante, e muito útil no aumento da produção de colágeno, mantendo a elasticidade da pele, e ajudando na regeneração do tecido e redução das células mortas. Ameniza manchas, melhora acne, e clareia a pele. Para os cabelos, hidrata, dá brilho e protege a cor.

\* **Leite de coco** - Para tratar a pele seca e irritada, e aliviar os sintomas da psoríase, dermatite e eczemas, bem como as queimaduras causadas pelo sol. Também possui propriedades anti-envelhecimento, promovendo elasticidade, prevenindo rugas, flacidez, e melhorando manchas

da idade. É benéfico para cabelos secos, danificados, enfraquecidos, frágeis, porosos; com pontas duplas; quimicamente tratados; com caspa ou micoses do couro cabeludo; queda capilar e crescimento capilar.

\* **Vinagre de maçã orgânico** - contém ácido málico, pectina e sais de potássio úteis no tratamento de cabelos secos e coloridos. Proporciona brilho, maciez e selamento dos fios. Também é muito útil para a saúde do couro cabeludo e para a caspa, pois ele atua como um poderoso agente de limpeza. Para a pele, o vinagre de maçã traz os seguintes benefícios: trata a acne; diminui a oleosidade; limpa e tonifica a pele; coceira na pele. Preparo: adicionar até 10% após o traço.

### **Alguns óleos vegetais e suas propriedades**

\* **Abacate** - Rico em vitaminas A, D e E, além de conter proteínas, lecitina e aminoácidos. É regenerador e cicatrizante. Ideal para tratar caspa e seborreia. Confere maciez e brilho à pele e cabelo.

\* **Arroz** - Emoliente (amacia e suaviza a pele), trata peles e cabelos oleosos, e dá brilho ao cabelo.

\* **Sebo bovino** - Confere dureza e brancura, e espuma estável. Não é muito indicado para uso na pele mas pode ser utilizado em sabão de limpeza.

\* **Banha suína** - Produz boa consistência conferindo dureza e espuma ao sabonete e sabão. É recomendado utilizar a banha sempre em conjunto com outros óleos.

\* **Cenoura** - Fonte rica de betacaroteno e provitamina A. É nutritivo, emoliente e confere maciez, dando uma cor alaranjada ao sabonete.

\* **Coco** - Bactericida, germicida, fungicida, confere dureza e espuma, dando uma cor branca ao sabonete. Na elaboração de um sabonete deve ser utilizado em até 20 a 30% da receita, pois em maior quantidade pode ressecar a pele.

\* **Gergelim** - Utilizado por suas propriedades umectantes (mantém e retém a umidade), é rico em minerais essenciais à pele. Com alto teor de vitamina E ajuda a proteger a pele dos raios ultra-violeta. Não rancifica facilmente.

\* **Girassol** - Contém vitamina E (tocoferóis), o que confere ação antioxidante, é emoliente e facilmente absorvido pela pele. Cuidado na proporção usada na receita (máximo 15 a 20%) pois pode rancificar o sabão.

\* **Linhaça** - Rico em ácido alfa-linoleico (precursor do ômega 3), é fortalecedor e hidratante para pele e cabelos. Auxilia contra a acne, eczema e psoríase.

\* **Oliva** - Tem alto teor de ácido oleico, resultando em sabonete umectante, suave para a pele. Ideal para peles sensíveis e das crianças. Deve ser puro, mas não precisa ser extra virgem.

\* **Rosa mosqueta** - Rico em vitaminas, indicado para eczemas e psoríase, manchas, rugas e envelhecimento precoce. Tem propriedades regenerativas e cicatrizantes da pele. Rico em ácido linoleico, revitalizador da pele. É uma excelente fonte de vitamina C. Utilize em torno de 1% do total de óleos.

\* **Semente de uva** - Tem propriedades regenerativas e revitalizadoras.

## Óleos essenciais e hidrolatos

Além de proporcionar um aroma agradável e terapêutico, muitos óleos essenciais e hidrolatos possuem propriedades medicinais dermatológicas que podem ser agregadas ao sabão.

O tea tree, por exemplo, é um ótimo antisséptico e fungicida natural.

### Utilização dos óleos essenciais e hidrolatos

- \* Hidratação e tonificação facial: rosa, ylang ylang, lavanda e gerânio
- \* Acne e peles oleosas: alecrim, lavanda, gerânio, copaíba, cerdo, sálvia e tea tree
- \* Peles sensíveis e ressecadas: rosa, lavanda, camomila, calêndula, gerânio, ylang ylang, sândalo, erva mate.
- \* Refrescar o corpo: hortelã, mentas, chá verde e lavanda
- \* Relaxar o corpo e a mente: lavanda, rosa, capim limão, laranja, tangerina, olíbano e gerânio
- \* Revigorar o corpo e a mente: alecrim, hortelã, sálvia e tea tree.

### Tabela de índice de saponificação (1g)

| Óleo / gordura   | Soda cáustica | Soda potassa | Óleo / gordura      | Soda cáustica | Soda potassa |
|------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|
| Abacate          | 0,133         | 0,186        | Gergelim            | 0,133         | 0,186        |
| Açaí             | 0,138         | 0,193        | Gordura de frango   | 0,138         | 0,197        |
| Andiroba         | 0,142         | 0,199        | Linhaça             | 0,135         | 0,190        |
| Arroz            | 0,128         | 0,179        | Maracujá            | 0,125         | 0,175        |
| Banha suína      | 0,138         | 0,198        | Oliva               | 0,134         | 0,187        |
| Buriti           | 0,135         | 0,189        | Sebo bovino         | 0,143         | 0,201        |
| Castanha-do-Pará | 0,175         | 0,245        | Sebo de carneiro    | 0,140         | 0,193        |
| Cera de abelha   | 0,069         | 0,096        | Semente de uva      | 0,126         | 0,177        |
| Coco             | 0,184         | 0,258        | Semente de girassol | 0,134         | 0,187        |

#### Expediente

**Publicação:** Centro Ecológico - [www.centroecologico.org.br](http://www.centroecologico.org.br)

CE Ipê-Serra – Rua Luiz Augusto Branco, 725 – Bairro Cruzeiro / CEP: 95.240-000 / Ipê - RS / Fone: (54) 3233.1638 / e-mail: [serra@centroecologico.org.br](mailto:serra@centroecologico.org.br)

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / CEP: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.0220 / e-mail: [litoral@centroecologico.org.br](mailto:litoral@centroecologico.org.br)

**Redação:** Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

**Revisão e editoração:** Maria José Guazzelli

**Inverno de 2017**