

Sabons i cosmètica naturals

*Receptari i guia pràctica
per crear els teus productes*

Lourdes Criado

SABONS I COSMÈTICA NATURALS

Receptari i guia pràctica
per crear els teus productes

Primera edició: febrer del 2024

© dels textos: Lourdes Criado
© de les il·lustracions: ICRA Art
© de la fotografia de la portada: Ricard Ventura
© de l'edició: Editorial Efadós
© de la col·lecció «Ecollibres»: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial Les Torreneres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon 93 673 12.12
efados@efados.cat
www.efados.cat

Idea: Editorial Efadós
Disseny: Editorial Efadós / Marta Solà
Coordinació editorial: Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic:
M. Neus Doncel Saumell

Amb el suport de:



ISBN 978-84-19736-48-2

DL B-1597-2024

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels
seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o es-
canejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol
de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org



Bucaré · Cosmètica Natural



Índex

1. L'èxit de la cosmètica natural feta a casa Pàg. 6

Història del sabó i dels cosmètics Pàg. 7

Diferències entre cosmètica natural i convencional Pàg. 10

Sabons i cosmètics funcionals Pàg. 12

2. Dessifrant la pell i el cabell Pàg. 16

La pell Pàg. 17

Tipus de pell segons la capa hidrolipídica Pàg. 19

Tipus de pell segons el seu estat Pàg. 20

El cabell Pàg. 21

Tipus de cabell segons l'estructura Pàg. 23

Tipus de cabell segons l'emulsió epicutània Pàg. 24



3. Material i ingredients per crear els teus preparats Pàg. 26

Recomanacions Pàg. 27

Bones pràctiques de fabricació: abans, durant i després Pàg. 27

Prova de sensibilitat a la pell Pàg. 29

Usos i conservació Pàg. 30

Ingredients i les seves propietats Pàg. 32

Plantes medicinals i aromàtiques Pàg. 33

Olis i mantegues vegetals Pàg. 41

Minerals i argiles Pàg. 43

Aliments cosmètics Pàg. 44

Agents de textura Pàg. 45

Agents de neteja Pàg. 46

Actius cosmètics Pàg. 46

Antioxidants i conservants Pàg. 46





Receptari

4. Receptes de productes d'higiene Pàg. 51

Sabó sòlid Pàg. 53

Recepta de sabó hidratant Pàg. 60

Recepta de sabó exfoliant Pàg. 62

Xampú sòlid Pàg. 64

Recepta de xampú fortificant i purificador Pàg. 68

Recepta de xampú nutritiu i reparador Pàg. 70

Condicionador Pàg. 71

Recepta de condicionador sòlid d'ús diari Pàg. 74

Recepta de condicionador sòlid nutritiu sense esbandida Pàg. 76



5. Receptes de productes cosmètics Pàg. 79

Crema Pàg. 80

Crema facial hidratant Pàg. 82

Crema corporal en barra Pàg. 84

Ungüent per als cops i dolors Pàg. 86

Bàlsam labial Pàg. 89

Barra de llavis protectora Pàg. 90

Oli corporal Pàg. 93

Oli corporal regenerador Pàg. 94

Oli corporal per a massatges Pàg. 96

Exfoliant Pàg. 98

Exfoliant facial Pàg. 100

Exfoliant corporal Pàg. 102

Mascareta Pàg. 105

Mascareta facial antienvelliment Pàg. 106

Mascareta capil·lar regeneradora Pàg. 108

Desodorant Pàg. 111

Desodorant en crema Pàg. 112

Notes Pàg. 114



1

L'èxit de la cosmètica natural feta a casa



Història del sabó i dels cosmètics

Cuidar el nostre cos i el nostre aspecte és una pràctica que es remunta a fa milers d'anys. Atès que la història és llarga, en farem unes simples pinzellades.

Durant la prehistòria, els humans ja usaven plantes, minerals i parts dels animals com a ingredients per als preparats cosmètics. Es coneix que barrejaven minerals amb greix animal per protegir-se dels rajos del sol i utilitzaven argiles i plantes riques en saponines, com l'hisop o la saponària, per netejar. Tot i això, l'origen exacte del sabó i dels cosmètics no és clar; fins i tot hi ha estudis que esmenten la impossibilitat de saber-ho.

Les primeres referències que tenim són que sumeris, babilonis i assiris cuidaven la seva pell amb molta cura aplicant-hi fangs, ungüents i plantes medicinals. Els documents històrics més antics que mencionen els productes de neteja es remunten a l'antiga Mesopotàmia (Sumèria) al voltant del 2000 aC, on es van trobar tauletes cuneïformes que descrivien fórmules per a la fabricació de sabó a base d'olis vegetals i cendres. Sobre els cosmètics, un dels exemples més coneguts és l'aparició d'una petxina amb un colorant verd, que feien servir per maquillar-se els ulls, a la tomba de la reina Šubad de Sumèria.



Amb el pas del temps, les pràctiques d'higiene i cura personal van anar passant entre civilitzacions fins que van arribar els egipcis, grecs i romans, i a partir d'aquí la història de la higiene i la cosmetologia queda gravada per sempre.

Els egipcis van ser els pioners del concepte «cura i bellesa», i es coneix que aquestes pràctiques els acostaven als déus i els connectaven amb una altra vida. Un exemple és el papir mèdic d'Ebers, que data del 1550 aC i menciona receptes de sabons i ungüents destinats a la neteja i la cura de la pell. Usaven ingredients naturals com olis vegetals –els més emprats eren l'oli de castor i el de llinosa– i essències que provenien de l'Orient. El maquillatge també era molt important per als egipcis, tant per a la bellesa com per a la protecció de l'entorn, com el sol, i això queda demostrat en tots els productes cosmètics que s'han trobat en algunes tombes egípcies antigues.

Segons explica una llegenda, que no s'ha pogut demostrar amb cap document, la paraula «sabó», que prové del llatí *SAPŌ*, era originària del mont Sapo, un lloc de l'antiga Roma dedicat al sacrifici d'animals com a ofrena als déus i deesses. Quan plovia, les restes de cendra i greix dels animals es barrejaven i arribaven al riu Tíber en forma de sabó, lloc en el qual es van adonar que es rentava millor.

Per altra banda, els grecs van crear el concepte de cosmètica que usem avui dia a Europa. La paraula *κοσμητικός* (*ΚΟΣΜΗΤΙΚΟΣ*) és originària d'aquella època i significa «relatiu a l'adornament». Era un concepte relacionat amb la higiene, la cura i la conservació de la bellesa del cos i del rostre. Els hel·lens van establir els primers cànons de bellesa, com, per exemple, la icònica Venus de Milo. El famós Galè (130-200 dC), un metge grec que treballava per a l'Imperi romà, va crear un ungüent barrejant olis vegetals amb cera d'abella que servia per refrescar la pell, proporcionant-hi alleujament, hidratació i suavitat. Galè també era conegut per divulgar la importància de la neteja personal per evitar contraure greus malalties.

Avançant en la història ens situem en el segle IX, quan la producció de sabó emergeix en zones ben conegudes precisament per les seves tradicions sabonaires, com ara Marsella, Savona i, més tard, Castella. L'oli d'oliva és incorporat als processos de producció del sabó, cosa que proporciona un salt qualitatiu al producte, ateses les seves propietats emol·lientes i suavitzants. De tota manera, continuava essent un producte de luxe, ja que tenia un elevat cost, però el seu ús es va anar estenent molt a poc a poc i amb el temps s'anaren fent millores en el procés de producció.

A partir del segle XIX tenen lloc grans avenços en la investigació científica dels processos químics per crear matèries primeres i productes. Un dels descobriments més importants el va fer Nicolas Leblanc amb l'obtenció d'un nou tipus d'àlcali procedent de la sal, la sosa càustica.





Seguidament es va anar desenvolupant la tècnica de fabricació moderna del sabó amb els processos de saponificació. Arran de tots els avenços i els processos d'industrialització neixen els productes d'higiene i de cosmètica convencionals, ara ja sí que normalitzats en la societat fins a l'actualitat.

Finalment, a mitjan segle xx creix la preocupació i la consciència pel medi ambient, i la toxicitat de certs compostos químics utilitzats en els productes convencionals, tant per al nostre cos com per al planeta. A partir d'aquí sorgeix una gran inquietud per tornar als ingredients naturals que ja s'usaven antigament i es comença a popularitzar la cosmètica natural, més sostenible i de producció artesanal, per reduir des de l'ús d'envasos plàstics fins a la petjada de carboni.

DIFERÈNCIES ENTRE COSMÈTICA NATURAL I CONVENCIONAL

Durant els últims anys s'han desenvolupat substàncies químiques que són utilitzades en la vida quotidiana, i la cosmetologia no se n'ha escapat pas. La presència d'aquestes substàncies químiques en productes cosmètics ha donat lloc a reaccions adverses i amb el pas del temps se n'estan descobrint de noves. Per tant, no és estrany que cada cop prenguem més consciència del que mengem, de l'entorn en què vivim, i també dels productes que ens apliquem al cos.

La higiene i la cosmètica naturals tenen un paper fonamental en la nostra salut i en molts altres aspectes. Com ja hem vist, es tracta de coneixements i pràctiques ancestrals en què la naturalesa era la principal matèria primera. Fins fa pocs anys, semblava que la cosmètica natural anava dirigida a un públic molt específic amb problemes a la pell o al·lèrgies. Avui dia, sabem que molts d'aquests problemes són derivats de l'estil de vida o de l'ús de certs productes que a llarg termini poden ser perjudicials per a la nostra salut.

Cal mencionar que un gran impuls per als productes naturals ha estat la preocupació pel medi ambient: els envasos plàstics d'un sol ús, la contaminació de les empreses que produeixen en grans quantitats, el malbaratament de l'aigua i, evidentment, tots els ingredients químics que acaben al mar.

Els avantatges de la cosmètica natural són nombrosos, però en destacarem els principals: tots els seus ingredients són d'origen natural i molts d'ells són fàcils d'aconseguir. Això no vol dir que tots hagin de ser segurs, ja que això dependrà de les quantitats que es facin servir; per exemple, no oblidem que poden existir plantes tòxiques. Per tant, són productes respectuosos amb el nostre planeta, perquè són biodegradables, però, sobretot, ho són amb el nostre cos. No hauríem de necessitar res que estigui més enllà del nostre entorn i, en usar cosmètica natural, posem el nostre cos en equilibri amb ell. Fins i tot si viviu a la ciutat, podreu sentir-vos més a prop de la naturalesa i beneficiar-vos de totes les seves propietats en el vostre dia a dia.



SABONS I COSMÈTICS FUNCIONALS

La pell i el cabell tenen un paper vital en la bellesa, la salut i la nostra relació amb l'entorn. La pell és l'òrgan més gran del cos, ja que ens envolta per complet, i és un testimoni de les nostres vides i també un escut contra els factors externs. El cabell, tot i no ser un òrgan, té un paper fonamental en la nostra expressió personal i percepció de la bellesa, i influeix en la nostra salut i en l'aspecte de la nostra imatge.

La cosmètica natural reconeix la importància d'aquests elements i busca mantenir una connexió harmònica entre nosaltres i la naturalesa. Utilitza ingredients que provenen principalment de fonts vegetals i minerals per proporcionar hidratació i nutrients sense l'ús de substàncies químiques agressives.



Així, promou una visió més holística de la bellesa i la salut que respecta la nostra relació amb la natura i protegeix la pell i el cabell com a testimonis i guardians de la nostra història i benestar. Aquesta filosofia té en compte no solament el benestar de la pell i el cabell sinó també l'impacte mediambiental.

Quan parlem de sabons i cosmètics naturals i funcionals, ens referim al fet que són productes que es basen en ingredients naturals i són formulats per proporcionar beneficis específics a la pell o al cabell, més enllà de simplement netejar o maquillar.

La funció bàsica del sabó, natural o no, és netejar la pell i el cabell, eliminant-ne la brutícia, l'oli, la suor i altres impureses. Els sabons naturals són totalment respectuosos amb la pell, ja que tenen la propietat de netejar sense eliminar excessivament els olis naturals, que són fonamentals per mantenir la pell hidratada. A més, normalment contenen olis vegetals i altres ingredients que aporten hidratació i nutrició, i ajuden a prevenir la sequedat i les irritacions. Existeixen sabons naturals per a una gran varietat d'usos, com la neteja facial, la higiene corporal, l'exfoliació o fins i tot per a condicions de la pell específiques, com l'acne o la sensibilitat. També podem trobar xampús específics per a cada tipus de cabell o per combatre certes afeccions, com la caspa o la dermatitis del cuir cabellut. La infinitat d'ingredients naturals amb propietats molt beneficioses per al nostre cos permet tenir un ventall molt ampli de sabons amb diferents funcions segons les necessitats de cadascú.

Per altra banda, els cosmètics naturals funcionals també són productes dissenyats per oferir beneficis específics més enllà de l'aspecte estètic. Per exemple, solen incloure ingredients que proporcionen beneficis terapèutics, com ara extractes de plantes, antioxidants o vitamines. A més, solen estar destinats a resoldre problemes concrets, com la hidratació, la reducció de l'aparició de línies fines o arrugues, el control de l'acne o altres necessitats específiques de la pell i del cabell. Com els sabons naturals, aquests productes eviten els ingredients químics agressius, que poden donar lloc a irritacions o al·lèrgies, entre d'altres, i mantenen una llista d'ingredients senzilla i natural.

Moltes persones opten per sabons i cosmètics funcionals per adaptar-se millor a les necessitats de la seva pell o cabell, ja que existeixen productes específics per als diferents tipus i problemes. Així doncs, se centren a proporcionar beneficis addicionals provinents de la natura per millorar la salut i l'aspecte del cos alhora que minimitzen els efectes negatius dels productes químics agressius.

Diferents formats d'un cosmètic

En la cosmètica natural podem trobar una àmplia varietat de formats dels productes. Aquest concepte és molt important i s'ha de tenir en compte a l'hora de fabricar cosmètics, perquè, per exemple, les plantes s'utilitzaran en un format o en un altre segons les propietats que se'n vulguin extreure. A més, aquests formats també seran rellevants per satisfer les preferències dels usuaris i les necessitats específiques de la pell i del cabell.



Els formats més comuns dels productes cosmètics són:



Líquids: s'hi inclouen productes com els sèrums, les locions o els fluids i tenen una consistència lleugera. Cal destacar que aquí hi podem considerar les infusions de plantes o els hidrolats, que s'obtenen per destil·lació d'aquestes i que, tot i que poden ser usats com a ingredients en les formulacions cosmètiques, també es poden aplicar directament sobre la pell i el cabell.



Sòlids: aquí trobarem des de sabons i xampús sòlids fins a barres de llavis o hidratants i desodorants. Aquests formats estan dissenyats per ser aplicats directament sobre el cos.



Pols: s'utilitza principalment per a maquillatge.



Olis: inclouen els olis d'origen vegetal, que poden tenir múltiples funcions, com ara l'oli corporal, el facial o el de massatge. Aquí podem considerar els macerats d'oli amb plantes per extreure'n els components actius i enriquir amb propietats addicionals el producte. Cal destacar els olis essencials, que s'obtenen mitjançant la destil·lació de plantes i poden ser usats directament o com a ingredients en les formulacions cosmètiques.



Gels i cremes: són productes molt versàtils que poden fer-se servir per a la neteja, la hidratació i altres finalitats; alguns exemples serien els gels de dutxa i bany o les cremes facials i corporals.



Mascaretes: ideals per tractar problemes de la pell o del cabell d'una manera puntual.



Ungüents o pomades: són preparacions semisòlides que es fan servir amb finalitats tòpiques i s'apliquen directament a la zona que s'ha de tractar. Solen tenir una consistència untuosa i rica, i es fonen amb la calor de la pell per facilitar l'aplicació i l'absorció dels seus ingredients. Aquest format de cosmètic és especialment adequat per a aquelles persones que necessiten una hidratació intensa o una aplicació més precisa d'ingredients actius.