



## WORKSHOP: Ecological soaps TALLER: Jabones ecológicos

**Objective:** Know the importance of the use of natural products for the care of the environment and health, making various elaborations of products for personal and home care.

**Objetivo:** Conocer la importancia del uso de productos naturales para el cuidado del medio ambiente y la salud, realizando diversas elaboraciones de productos para el cuidado personal y del hogar



More and more people are joining in making their own hygiene products, both personal and household, to save money and contribute to less polluting and improving the environment, in addition to doing so because they tend to be more respectful of our health. For example, it is common to make soap to wash hands, body, and hair, but many recipes use caustic soda, which can be harmful to the skin, especially while making the soap, and to the environment. To replace this ingredient, you can use other products such as some plants, such as saponaria, which are respectful both with our body and with nature. You can also use neutral vegetable glycerin to make homemade soap, which is a product widely used for this because it is not harmful.

*Cada vez son más las personas que se suman a hacer sus propios productos de higiene, tanto personal como del hogar, para ahorrar dinero y contribuir a contaminar menos y mejorar el medio ambiente, además de hacerlo porque suelen ser productos más respetuosos con nuestra salud. Por ejemplo, es frecuente hacer el jabón para lavarse las manos, el cuerpo y el cabello, pero muchas recetas usan sosa cáustica, que puede ser dañina para la piel, principalmente mientras se elabora el jabón, y para el entorno. Para sustituir este ingrediente se pueden usar otros productos como algunas plantas, como la saponaria, que son respetuosas tanto con nuestro cuerpo como con la naturaleza. También se puede utilizar glicerina vegetal neutra para hacer jabón casero, que es un producto muy usado para ello porque no es dañino.*

### OAT SOAP JABÓN DE AVENA

To make organic and homemade natural soaps, many people choose to add oatmeal, since it is a cereal that has great properties for the skin. Oatmeal is perfect for caring for sensitive skin, psoriasis, acne, and oily skin. In addition, it also helps exfoliation of the skin.



Para hacer **jabones naturales ecológicos** y caseros muchas personas optan por añadir avena, ya que es un cereal que tiene grandes propiedades para la piel. La avena es perfecta para cuidar las pieles sensibles, con psoriasis, con acné y las pieles grasas. Además, también ayuda a la exfoliación de la piel.

### Ingredients & Materials

- 450 g (15.9 oz.) of neutral vegetable glycerin or with natural butters. (like: mango, shea, cocoa)
- 1 cup of rolled oats.
- 2 tablespoons of natural honey.
- 2 tablespoons of almond oil.
- Silicone mold.
- Cooking pot

### Preparation

1. Prepare (melt) the glycerin either in the microwave or in a double boiler.
2. In parallel to the preparation of the glycerin, (if you have it separately) melt the butter.
3. Add the oats and stir to mix well.
4. When you get a homogeneous mixture, add the honey and almond oil.
5. Stir until, again, the ingredients are well integrated.
6. Combine this mixture with the glycerin and mix well again.
7. Pour the mixture into the silicone mold and let it cool for about 5 hours. If you want it to take less time, you can let it cool for a few minutes and when it is warm, store it in the refrigerator, not in the freezer, and in this way it will take only about 3 hours to cool down and harden well.
8. Unmold the soap carefully and cut it to the size you want the bars to be and let it continue to rest in a cool place.
9. You can start using from 12 hours.

### Ingredientes y material

- 450 g de glicerina vegetal neutra o con mantecas naturales. (como: mango, karité, cacao)
- 1 taza de avena en copos.
- 2 cucharadas de miel natural.
- 2 cucharadas de aceite de almendras.
- Molde de silicona.
- Olla

### Preparación

1. Prepara (derrite) la glicerina ya sea en el microondas o al baño María.
2. En paralelo a la preparación de la glicerina, (si es que la tienes por separado) derrite la manteca.
3. Añade la avena y remueve para que quede bien mezclado.
4. Cuando obtengas una mezcla homogénea, añade la miel y el aceite de almendras.
5. Remueve hasta que, de nuevo, los ingredientes queden bien integrados.
6. Junta esta mezcla con la glicerina y mezcla bien de nuevo.
7. Vierte la mezcla en el molde de silicona y deja que se enfríe por unas 5 horas. Si quieres que tarde menos tiempo puedes dejar que se enfríe unos minutos y cuando esté tibio guárdalo en el refrigerador, no en el congelador, y de esta forma tardará en enfriarse y endurecerse bien solo unas 3 horas.
8. Desmolda el jabón con cuidado y córtalo del tamaño que quieras que sean las pastillas y deja que siga reposando en un lugar fresco.
9. Se puede empezar a usar a partir de las 12 horas.