



10
JABONES
DESDE
CERO
PARA EMPEZAR HOY

JABÓN DE AVENA CALMANTE

Ingredientes (para 1 kg)

- 1 kg base de glicerina blanca
- 3 cucharadas de avena molida
- 2 cucharadas de miel
- 20 gotas de esencia de manzanilla
- Color beige opcional

Preparación paso a paso (detallada)

1. Preparar los ingredientes

- Antes de comenzar, ten todo listo:
- La avena debe estar muy bien molida para evitar textura áspera.
- La miel debe ser fluida. Si está espesa, caliéntala 5 segundos en microondas.
- Prepara un molde limpio y seco.

2. Cortar y derretir la base

- Corta la base de glicerina en cubos pequeños.
- Colócala en un recipiente resistente al calor.
- Derrite a baño maría o en microondas:
- Microondas: calienta en intervalos de 30 segundos, removiendo entre cada pausa.
- Baño maría: usa fuego bajo para evitar que hierva.
- Consejo: No dejes que la base hierva. Si sube demasiado la temperatura, puede hacer burbujas o quedar opaca.

3. Agregar la avena (el truco para que quede perfecta)

- Toma una cucharadita de la base derretida y mézclala con la avena en un vasito aparte.
- Forma una pasta suave.
- Incorpora esa mezcla a la base principal.
- Esto evita que la avena forme grumos o se hunda en el molde.
- Mezcla hasta que esté completamente distribuida.



4. Añadir la miel y la esencia

- Agrega las 2 cucharadas de miel lentamente.
- Revuelve continuo para integrarla bien.
- Coloca las 20 gotas de esencia de manzanilla.

Si deseas un color beige suave, agrega 1 gota, mezcla y ajusta si es necesario.

5. Verter en los moldes

- Rocía ligeramente los moldes con alcohol en spray (si tienes) para evitar burbujas.
- Vierte la mezcla con calma para que quede parejo.
- Si salen burbujas en la superficie, rocía un poco más de alcohol.
-

6. Dejar enfriar y desmoldar

- Deja reposar entre 2 a 3 horas a temperatura ambiente.
- No refrigeres: el cambio brusco puede generar sudoración.
- Cuando estén firmes, presiona con suavidad y desmolda.

JABÓN DE ALOE VERA HIDRATANTE

Ingredientes

- 1 kg base de glicerina transparente
- 100 g gel de aloe vera natural
- 2 cucharadas aceite de coco
- 20 gotas esencia de aloe o té verde

Preparación paso a paso

1. Preparar los ingredientes

Antes de encender el fuego, ten todo listo:

- Gel de aloe medido
- Aceite de coco derretido o suave
- Molde limpio y seco
- Alcohol en spray (si tienes) para evitar burbujas

2. Cortar y derretir la base

- Corta la base de glicerina transparente en cubos pequeños.
- Colócala en un recipiente resistente al calor.
- Derriñe la base:
 - Microondas: calienta 30 segundos, mezcla, y repite hasta derretir.
 - Baño maría: fuego bajo para evitar que hierva.

3. Integrar el gel de aloe (truco importante)

- Retira la base del fuego cuando esté completamente líquida.
- Espera 1 minuto para que baje un poco la temperatura (así evitas que el aloe “corte” o se separe).
- Agrega el gel de aloe lentamente, mientras mezclas constante.



4. Añadir el aceite de coco y la esencia

- Agrega las 2 cucharadas de aceite de coco y mezcla suave.
- Incorpora las 20 gotas de esencia.
- Si deseas color, añade 1 gota y mezcla (no uses mucho o se volverá verde oscuro).

Consejo: el aceite de coco aporta espuma y suavidad al jabón.

5. Verter en los moldes

- Rocía alcohol dentro de los moldes para evitar burbujas.
- Vierte la mezcla despacio para que quede uniforme.
- Si aparecen burbujas en la superficie, rocía un poco más de alcohol.

6. Enfriar y desmoldar

- Deja reposar entre 2 a 3 horas a temperatura ambiente.
- No refrigeres para evitar humedad o “sudoración” en el jabón.
- Cuando estén firmes al tacto, desmolda presionando suavemente.

JABÓN DE CARBÓN ACTIVADO

Ingredientes

- 1 kg base blanca
- 1 cucharada carbón activado
- 20 gotas aceite esencial árbol de té
- 10 gotas aceite esencial lavanda

Preparación paso a paso

1. Preparar los ingredientes

Antes de encender el fuego, ten todo listo:

- Gel de aloe medido
- Aceite de coco derretido o suave
- Molde limpio y seco
- Alcohol en spray (si tienes) para evitar burbujas

Nota: Si tu aloe es casero, debes colarlo bien para retirar fibras que pueden generar moho.

2. Cortar y derretir la base

- Corta la base de glicerina transparente en cubos pequeños.
- Colócala en un recipiente resistente al calor.
- Derrite la base:
 - Microondas: calienta 30 segundos, mezcla, y repite hasta derretir.
 - Baño maría: fuego bajo para evitar que hierva.

3. Integrar el gel de aloe (truco importante)

- Retira la base del fuego cuando esté completamente líquida.
- Espera 1 minuto para que baje un poco la temperatura (así evitas que el aloe “corte” o se separe).
- Agrega el gel de aloe lentamente, mientras mezclas constante.



Si se corta:

- Esto pasa cuando el aloe toca la base demasiado caliente.
 - Solo sigue mezclando hasta que vuelva a unirse.
4. Añadir el aceite de coco y la esencia
- Agrega las 2 cucharadas de aceite de coco y mezcla suave.
 - Incorpora las 20 gotas de esencia.
 - Si deseas color, añade 1 gota y mezcla (no uses mucho o se volverá verde oscuro).

5. Verter en los moldes

- Rocía alcohol dentro de los moldes para evitar burbujas.
- Vierte la mezcla despacio para que quede uniforme.
- Si aparecen burbujas en la superficie, rocía un poco más de alcohol.

6. Enfriar y desmoldar

- Deja reposar entre 2 a 3 horas a temperatura ambiente.
- No refrigeres para evitar humedad o “sudoración” en el jabón.
- Cuando estén firmes al tacto, desmolda presionando suavemente.

JABÓN DE ROSAS ELEGANTE

Ingredientes

- 1 kg base transparente
- ½ taza pétalos de rosa secos
- 20-30 gotas aceite esencial de rosa o geranio
- Color rosado opcional

Preparación paso a paso

1. Preparar los pétalos de rosa

Antes de comenzar:

- Si quieres un jabón con textura visible, deja los pétalos enteros o ligeramente picados.
- Si prefieres una textura más suave, tritura los pétalos en una licuadora o procesadora.
- Si están muy grandes, pueden flotar o hundirse; triturarlos ayuda a que se distribuyan mejor.

2. Cortar y derretir la base

- Corta la base de glicerina transparente en cubos pequeños.
- Coloca los cubos en un recipiente apto para calor.
- Derrite la base:
 - En microondas: intervalos de 30 segundos, removiendo entre cada pausa.
 - A baño maría: fuego bajo, sin que hierva.

3. Integrar los pétalos

Una vez derretida la base:

- Deja reposar 1 minuto para que la temperatura baje un poco.
- Añade los pétalos poco a poco, mezclando suavemente.
- Si observas que flotan, espera unos segundos para que la mezcla espese un poco y vuelve a mezclar.



4. Añadir esencia y color

- Agrega las 20-30 gotas de aceite esencial de rosa o geranio.
- Mezcla con suavidad para que no se formen burbujas.
- Si deseas color, añade solo 1 gota de color rosado.
- Mezcla y observa el tono; agrega otra gota si deseas intensificar el color.

5. Verter en los moldes

- Rocía alcohol en los moldes para evitar burbujas en la base.
- Vierte la mezcla lentamente.
- Si los pétalos suben, mezcla suavemente con un palito antes de que solidifique.
- Rocía alcohol sobre la superficie para eliminar burbujas.

6. Enfriar y desmoldar

- Deja reposar entre 2 a 3 horas.
- No metas al refrigerador, ya que puede generar sudoración después.
- Cuando esté firme y completamente duro, desmolda presionando suavemente.

JABÓN DE CAFÉ EXFOLIANTE

Ingredientes

- 1 kg base transparente
- ½ taza pétalos de rosa secos
- 20-30 gotas aceite esencial de rosa o geranio
- Color rosado opcional

Preparación paso a paso

1. Derretir la base de glicerina

- Corta la base transparente en pequeños cubos para que derrita de forma uniforme.
- Colócalo en un recipiente resistente al calor.
- Derrite usando una de estas opciones:
 - Microondas: calienta 30 segundos, retira, mezcla y vuelve a calentar en intervalos cortos hasta que quede líquida.
 - Baño maría: coloca el recipiente sobre una olla con agua caliente y derrite a fuego bajo.
- Vigila que la base no hierva, ya que si llega a ebullición se vuelve turbia y pierde transparencia.

2. Agregar los pétalos de rosa

- Deja que la base derretida reposé 30-60 segundos para que baje un poco la temperatura; esto evita que los pétalos se oscurezcan demasiado.
- Añade la media taza de pétalos secos, poco a poco.
- Mezcla con movimientos suaves para distribuirlos de forma pareja.
- Si deseas un jabón con menos textura o acabado más delicado, usa pétalos triturados o pulverizados:



3. Añadir la esencia y el color

- Coloca 20-30 gotas del aceite esencial de rosa o geranio.
- Mezcla con suavidad para no generar burbujas.
- Si deseas un color rosado, agrega solo 1 gota, mezcla y evalúa el tono; si quieres un rosa más intenso, añade otra gota.
- Evita excederte con el colorante, ya que puede hacer que el jabón pierda transparencia.

4. Verter en moldes transparentes

- Rocía alcohol dentro de los moldes para evitar burbujas en la parte inferior.
- Vierte la mezcla lentamente para que los pétalos se distribuyan bien.
- Si los pétalos suben, usa un palito para acomodarlos mientras la mezcla aún está tibia.
- Rocía un poco de alcohol sobre la parte superior para eliminar cualquier burbuja restante.
- Deja reposar los moldes en una superficie plana, sin moverlos, durante 2-3 horas.

JABÓN DE CÚRCUMA ACLARADOR

Ingredientes

- 1 kg base transparente
- 1 cucharadita cúrcuma
- 1 cucharada miel
- 15 gotas aceite esencial de limón

Preparación paso a paso

1. Derretir la base de glicerina

- Corta la base de glicerina transparente en cubos pequeños para que se derrita de manera uniforme.
- Colócala en un recipiente resistente al calor.
- Derrite usando una de estas opciones:
 - Microondas: calienta 30 segundos, mezcla, y continúa en intervalos de 15 a 20 segundos hasta que esté completamente líquida.
 - Baño maría: derrite a fuego bajo, evitando que el agua hierva.
- Vigila que la base no hierva; si lo hace, puede ponerse opaca o generar burbujas internas.

2. Preparar la cúrcuma para evitar manchas

- En un vasito pequeño, coloca la cucharadita de cúrcuma.
- Añade 1 cucharadita de la base de glicerina ya derretida (solo un poquito).
- Mezcla hasta obtener una pasta suave, sin grumos.
- Esta pasta permitirá que la cúrcuma se disperse de forma uniforme sin teñir la piel al usar el jabón.



3. Añadir la cúrcuma y la miel

- Con la base ya derretida y un poco tibia (no hirviendo), agrega la pasta de cúrcuma y mezcla con movimientos suaves.
- Incorpora la miel, que ayudará a hidratar y dará un color cálido al jabón.
- Mezcla con paciencia para que todo quede totalmente integrado.

4. Agregar la esencia

- Añade las gotas del aceite esencial de limón o tu esencia elegida.
- Mezcla suavemente para evitar burbujas.

5. Verter en los moldes

- Rocía los moldes con alcohol para evitar burbujas en la parte inferior.
- Vierte la mezcla lentamente en los moldes elegidos.
- Si aparecen burbujas en la superficie, rocíalas con un poco de alcohol para eliminarlas.
- Deja reposar los moldes en una superficie plana durante 2-3 horas, sin moverlos.

JABÓN DE MIEL Y LECHE CREMOSO

Ingredientes

- 1 kg base blanca
- 2 cucharadas leche en polvo
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharada aceite de almendras

Preparación paso a paso

1.Derrite la base de jabón

- Corta la base de glicerina en cubitos pequeños para que se derrita de forma uniforme.
- Llévala a baño María o al microondas en intervalos de 20-30 segundos, moviendo entre cada pausa para evitar que hierva (si hierva, puede formar burbujas y perder transparencia).

2.Prepara la mezcla de leche para evitar grumos

- En un vasito pequeño coloca la leche en polvo.
- Agrégale una o dos cucharadas de la base derretida y mézclala bien hasta formar una pasta suave y sin grumos.
- Este truco es importante porque si agregas la leche directamente al jabón caliente, se pueden formar bolitas duras.

.3.Añade la leche, miel y aceite nutritivo

- Una vez la base esté completamente líquida, agrégale la pasta de leche en polvo.
- Remueve con movimientos suaves y constantes para que se integre bien.



- Incorpora la miel (que aporta suavidad e hidratación) y, si usas, una cucharadita de aceite de almendras o coco para enriquecer aún más la fórmula.

4.Aromatiza la mezcla

- Agrega el aceite esencial que prefieras (vainilla, almendras, coco, leche o miel combinan perfecto).
- Mezcla nuevamente con suavidad.

5.Vierte en los moldes

- Coloca la mezcla en los moldes elegidos.
- Si aparecen burbujas en la superficie, rocíalas con un poquito de alcohol en spray para eliminarlas.

6.Deja enfriar y desmolda

- Permite que los jabones reposen entre 2 y 4 horas, dependiendo del tamaño del molde.
- Una vez estén completamente sólidos, desmóldalos con cuidado.
- Déjalos reposar 24 horas adicionales para que se terminen de compactar y duren más.

JABÓN DE LAVANDA RELAJANTE

Ingredientes

- 1 kg base blanca o transparente
- 2 cucharadas flores de lavanda secas
- 20-30 gotas aceite esencial de lavanda
- Color lila opcional

Preparación paso a paso

1. Derrita la base de jabón

- Corta la base de glicerina en cubitos pequeños para que se derrita de manera pareja.
- Llévala al microondas en intervalos de 20-30 segundos o derrítela a baño María, mezclando suavemente cada vez para evitar que la base hierva o se queme.

2. Agrega la lavanda seca

- Una vez la base esté completamente líquida y sin grumos, añade la lavanda seca.
- Mezcla lentamente para distribuirla por todo el jabón.
- Si deseas una textura más suave, puedes triturar ligeramente las flores antes de agregarlas.

3. Incorpora la esencia aromática y el color

- Añade el aceite esencial de lavanda (10-20 gotas por cada kilo de base).
- Mezcla con movimientos lentos para no generar burbujas.
- Agrega el colorante violeta o lila en pequeñas gotas hasta obtener el tono deseado.
- Si quieres un efecto marmoleado, no mezcles completamente el color.



4. Vierte en los moldes

- Llena los moldes con cuidado.
- Rocía alcohol en spray sobre la superficie para eliminar burbujas y dejar el acabado más limpio.
- Puedes añadir unas cuantas flores extra encima para decorar antes de que solidifique.

5. Deja enfriar y solidificar

- Permite que los jabones se enfríen entre 2 y 4 horas, dependiendo del tamaño.
- Una vez estén sólidos, desmóldalos con cuidado.
- Déjalos reposar 24 horas adicionales para que terminen de compactarse.

JABÓN CÍTRICO ENERGIZANTE

Ingredientes

- 1 kg base transparente
- Ralladura fina de limón o naranja (1 cucharadita)
- 25 gotas aceite esencial cítrico
- Color amarillo o naranja

Preparación paso a paso

1. Derrite la base de jabón

- Corta la base de glicerina en cubos pequeños para que derrita de manera uniforme.
- Llévala al microondas en intervalos de 20–30 segundos o derrítela a baño María, revolviendo entre cada intervalo.
- Evita que hierva, porque eso genera burbujas y puede afectar la textura final.

2. Añade la ralladura y mezcla cuidadosamente

- Cuando la base esté completamente líquida, agrega la ralladura de limón, naranja o la fruta elegida.
- Mezcla suave y constantemente para que la ralladura se distribuya por toda la mezcla.

3. Incorpora la esencia aromática

- Agrega entre 15–25 gotas del aceite esencial cítrico que estés usando.
- Revuelve con movimientos lentos para que la esencia se integre sin crear burbujas.
- Si usas esencias muy volátiles (como limón), añade cuando la mezcla no esté demasiado caliente para que no se evapore el aroma.



4. Agrega color si deseas

- Añade unas gotas de colorante cosmético amarillo o naranja hasta lograr el tono deseado.
- Si buscas un efecto marmoleado o más natural, mezcla solo parcialmente.

5. Vierte en los moldes

- Llena los moldes lentamente para evitar burbujas.
- Rocía alcohol en spray sobre la superficie para eliminar imperfecciones.
- Si quieras decorar, puedes colocar encima un poco de ralladura extra antes de que empiece a solidificar.

6. Deja enfriar y solidificar

- Permite que los jabones reposen de 2 a 4 horas sin moverlos.
- Una vez sólidos, desmóldalos con cuidado.
- Déjalos reposar 24 horas para que terminen de compactarse y realcen su aroma.

JABÓN DE PEPINO REFRESCANTE

Ingredientes

- 1 kg base transparente
- 3 cucharadas jugo de pepino colado
- 1 cucharada aceite de oliva
- 20 gotas esencia de pepino o aloe

Preparación paso a paso

1. Derrite la base de jabón
 - Corta la base de glicerina en cubitos pequeños para que se derrita de forma uniforme.
 - Llévala al microondas en intervalos de 20-30 segundos o derrítela a baño María, mezclando suavemente cada vez para evitar que hierva.
 - Cuando esté completamente líquida y sin grumos, retira del calor.
2. Añade el jugo de pepino (muy colado)
 - Asegúrate de que el jugo de pepino esté bien filtrado con un colador fino o una tela; si queda pulpa, puede generar humedad extra o reducir la vida útil del jabón.
 - Incorpora el jugo poco a poco mientras mezclas, para evitar que la base se corte.
 - Tip: agrega el jugo cuando la base esté un poco menos caliente (pero aún líquida) para que no evapore las propiedades del pepino.
3. Incorpora el aceite y la esencia aromática
 - Agrega una cucharada de aceite vegetal (almendras, oliva o pepita de uva) para aportar hidratación.



- Añade entre 15-20 gotas de esencia fresca (pepino, té verde, aloe o menta funcionan muy bien).
- Mezcla con movimientos suaves para integrar sin crear burbujas.
4. Vierte la mezcla en los moldes
 - Rellena los moldes lentamente.
 - Rocía alcohol en spray sobre la superficie para eliminar burbujas y lograr un acabado más limpio.
 - Si deseas un efecto más natural, puedes agregar una hojita de menta o un pequeño trocito de pepino seco encima antes de que solidifique.
5. Deja enfriar y solidificar
 - Permite que los jabones reposen de 2 a 4 horas hasta que estén completamente duros.
 - Una vez sólidos, desmóldalos con cuidado.
 - Déjalos reposar 24 horas adicionales para que terminen de compactarse y estabilizarse.