



# LIMPEZA CREATIVA

PRODUTOS DE LIMPEZA E  
COSMÉTICOS NATURAIS  
FEITOS POR TI

25 RECEITAS PARA COIDARES  
DA CASA E DE TI

Elisa Nicoli

Tradución de María Mediero Mayán

# LIMPEZA CREATIVA

PRODUTOS DE LIMPEZA E  
COSMÉTICOS NATURAIS  
FEITOS POR TI

25 RECEITAS PARA COIDARES  
DA CASA E DE TI

Elisa Nicoli

Tradución  
María Mediero Mayán



CONSUMO  
RESPONSABLE



ECOLOGÍA

- 11 *Nota á primeira edición en galego*  
Limiar
- 13 **A beleza sen químicos**  
Capítulo 1
- 19 **A teoría dos deterxentes**
- 20 **O impacto global dos produtos de limpeza**  
O impacto da produción industrial · O impacto no corpo humano ·  
O impacto na casa · O impacto no ambiente · O impacto das  
embalaxes e dos transportes
- 24 **Que contén un deterxente**
- 28 **Cando mercalos é a única alternativa**  
Deterxentes de baixo custo e marcas brancas · Deterxentes estándar  
de marca · Deterxentes coa palabra «natural» na etiqueta · Produtos  
de limpeza coa marca Ecolabel · Deterxentes ecolóxicos ·  
Deterxentes de pequenos produtores, con e sen certificación  
ecolóxica · Deterxentes de produción propia
- 32 **A conveniencia dos produtos a granel**  
Capítulo 2
- 35 **As materias primas e os utensilios**
- 36 **As materias primas**  
A auga · O vinagre e o ácido cítrico · O bicarbonato · O carbonato de  
sodio · A soda cáustica · O xabón de Marsella · O citrato de sodio ·  
A auga oxixenada · O percarbonato de sodio · O alcohol de 95° e 70° ·  
Os aceites esenciais
- 43 **As substancias que non debemos utilizar**
- 44 **Os utensilios**  
A esponxa · Trapos, calcetíns, cepillos de dentes e refugallos varios ·  
O pano de microfibra · A bóla dosificadora  
Capítulo 3
- 49 **Limpar a casa doutro xeito: as receitas**
- 50 **As substancias universais**  
O quelante: o citrato de sodio · O vinagre doméstico · A lixivia

- 53 A louza: un lavado de cara aos pratos  
O lavalouzas á man · O xabón de Marsella · O xabón para os pratos
- 60 O ecoloxista e o lavalouzas  
O xabón para o lavalouzas
- 62 O chan: a limpeza parte da base
- 63 Superficies: non sexas superficial  
Limpador de superficies
- 64 Baños: nin tanto arre que fuxa nin tanto xo que pare  
O anticalcario para pulverizar · O limpador para o váter
- 66 Lavar a roupa: fuxir da pota para caer na lavadora
- 70 Casos desesperados  
Non está o forno para lerias · Taponamentos na tubaxe do vertedoiro ·  
O malvado balor · Un frigorífico infeliz
- 72 Plantas silvestres con propiedades deterxentes
- 72 Os pequenos produtores, con e sen certificación ecolóxica  
Produtores de comercio xusto ou ecolóxico máis próximos

#### Capítulo 4

- 75 **A teoría dos cosméticos**
- 76 Corpo a corpo cos cosméticos
- 78 Os riscos da beleza
- 79 Como e por que lermos a etiqueta
- 81 Os ingredientes problemáticos
- 84 Consellos para facer a compra

#### Capítulo 5

- 89 **As materias primas e os utensilios**
- 90 Como preparar un kit de beleza eco
- 90 As materias primas especiais  
Os aceites e a maceración · A glicerina vexetal · A arxila branca,  
verde e ghassoul · A cera de abellas · Os aceites esenciais ·  
Os hidrolatos · O autoemulsionante

- 93 Os utensilios  
A esponxa e os discos desmaquillantes · A esponxa reciclada ·  
O cepillo de dentes e o ffo dental · Os bastonetes de algodón ·  
A pedra pómez
- Capítulo 6
- 97 **Un corpo san e fermoso: as receitas**
- 99 O rostro: un cara a cara coa realidade  
A crema para a cara · A maceración · A crema de noite · Que non se  
che suban ás barbas!
- 104 Agarimar o corpo  
A pastilla de xabón ao leite · O xel de amidón · O exfoliante corporal ·  
A cera de caramelo
- 109 A axila purificada  
O desodorizante en pasta · O desodorizante en spray
- 112 Na zona íntima: sen «alertas vermellas»
- 113 O cabelo: non o estreses!  
O xampú a base de fariña de avea · O acondicionador
- 116 Os dentes: a regra da alternancia  
O dentífrico en crema
- 118 Os beizos  
O bálsamo labial
- 120 Pés e mans: catro pasos cara ao benestar  
A crema para mans e pés
- 121 Coidados especiais
- 122 Os pequechos
- 123 *Cruelty free*
- 124 Os pequenos produtores galegos, con e sen certificación  
ecolóxica  
Produtores galegos de materias primas · Artesáns e entidades  
galegas de pequenas e grandes dimensións

## NOTA Á PRIMEIRA EDICIÓN EN GALEGO

Co obxectivo de que a obra resulte de utilidade ao público destinatario e forneza datos actualizados, algunhas partes do libro foron adaptadas á realidade galega (incluído o marco xurídico e normativo) co consentimento da autora e da editorial da primeira edición da publicación na súa versión orixinal. En consecuencia, moitas das referencias e exemplos citados, así como as listaxes de artesáns e produtores que se facilitan, son froito das pescudas e coñecementos da tradutora.

Todos eles están baseados en fontes fidedignas de información, mais só se corresponden co contexto existente no momento da tradución do libro e poden estar suxeitos a mudanzas.

## LIMIAR

### A BELEZA SEN QUÍMICOS

Pasaron cinco anos desde a primeira edición deste libro<sup>1</sup> e, desde aquela, non parei de informarme, trocar ideas e experimentar.

A elaboración propia de produtos de limpeza e cosméticos nunca é un punto de chegada, senón máis ben unha fase de aplicación temporal de pasos que nos van ben até que descubrimos algo novo, máis eficaz, que se prepara en menos tempo e que nos presta máis crear e empregar. É un mundo que nunca deixa de abraíarme, a pesar da súa complexidade, e sempre estou a consultar químicos expertos para que me dean a súa opinión. Así é como vou descubrindo por que algúns dos produtos que xa usara anteriormente e funcionaran non sempre

---

<sup>1</sup> N. da t.: na súa versión orixinal en italiano. Para esta tradución partiuse da edición de 2015.



ofrecen os resultados perfectos que espero e pónome a buscar solucións aínda mellores. Na parte cosmética, introducín un ingrediente que no inicio era bastante reticente a empregar, pero que permite preparar produtos máis eficaces e para diversos tipos de pel: o autoemulsionante. Sigo fiel ao principio de optar por receitas cunha elaboración máis rápida e doada porque é fermoso dedicar tempo a un mesmo e á casa, pero nunca en exceso. Este libro é de utilidade para persoas que se estean a mergullar no mundo da cosmética de produción propia e, doutra banda, nel ofrezo a miña proposta persoal para unha case total independencia da industria dos produtos de limpeza.

Se queres realizar algunha consulta, podes pórtete en contacto comigo a través de:

- [www.elisanicoli.it](http://www.elisanicoli.it)
- [www.autoproduco.it](http://www.autoproduco.it).

A publicidade e o marketing están a inculcar no noso imaxinario conceptos que lles eran descoñecidos aos nosos avós, como a necesidade absoluta que agora temos de acadar a perfección: a casa ten que estar resplandecente, case coma se ninguén vivise nela, coma se non houberse cativos zarrapicando comida por todas partes nin adolescentes con montes de terra nas solas e a vida diaria non xerese entropía ningunha. Ademais, semella que a perfección se pode atinxir sen esforzo e en pouco tempo.

Cando limpamos a casa (o xenio calvo da lámpada que deixa todo reluciente sen luxar as mans non se ocupa soño dos labores domésticos) tentamos tirar o máximo proveito co mínimo esforzo. A fobia polas bacterias é máis recente. Hai que vivir en casas practicamente

estériles. Tanto ten que algunhas bacterias sexan benéficas para nós e para o ambiente; cómpre exterminar calquera forma de vida, principalmente todos os seres que non percibimos a simple vista.

A perfección e a asepsia en pouco tempo e sen esforzo convertéronse nun asunto cultural e colectivo que incita uns hábitos de compra con efectos negativos no noso corpo, na contorna doméstica e na natureza (e na nosa mente). Mares eutróficos como consecuencia da fertilización das algas por parte dos fosfatos dos produtos químicos para a limpeza (a pesar de que Europa restrinxiu en 2011 o uso de fosfatos e compostos fosforados nos deterxentes), casas con recendos tan intensos que amargan ao cabo do tempo ou prendas de roupa enchoupadadas de substancias alerxénicas. E logo está esa obsesión irracional coa limpeza que chegan a ter algunhas persoas, que limita as posibilidades de mudar a perspectiva das cousas.

Se queremos depender menos da industria dos deterxentes e comezar a elaborar os nosos propios produtos, o primeiro é reducir ou, simplemente, cambiar as nosas expectativas de limpeza. Poida que sexa un paso difícil, xa que a limpeza da casa está ás veces asociada á nosa intimidade, á nosa idea do que está limpo e á impresión que poden ter as persoas de fóra sobre a nosa maneira de lidar cos labores domésticos.

En calquera dos casos, teñamos en conta que cos produtos de limpeza feitos na casa non imos acadar os mesmos efectos (polo menos non no mesmo tempo e co mesmo esforzo) ca cos produtos industriais, quer químicos, quer ecolóxicos. Se mantemos as mesmas expectativas de limpeza, é probable que non nos satisfagan os resultados.

O noso concepto de limpeza vai ter que transformarse radicalmente. A consistencia dos produtos que empregamos variará e as cores e as fragancias serán diferentes. Tamén han cambiar o tacto da roupa lavada (as toallas deixarán de parecerse tanto aos osiños de peluche) e o recendo (que non será *frescor alpino* nin *brisa de primavera*, senón o aroma, máis san e personalizado, dos aceites esenciais que escollamos). Os pratos, o chan e as superficies ulirán doutro xeito. Se cadra, non será tan doado quitar a graxa difícil dunha cociña e o branco non será «máis branco imposible», mais o reto paga a pena. Ao usarmos produtos con menos impacto, o ambiente sairá gañando. E nós gañaremos en diversión porque daremos ás á creatividade e á experimentación. Hanos ser máis gratificante manter a orde da casa só con produtos feitos por nós.

Ademais, a autoprodución é máis barata e o tempo que dedicamos a crear xabóns e deterxentes vainos permitir, por outra banda, traballar menos porque xa non temos que gañar tantos cartos para comprar un monte de produtos para a casa.

Outra opción é organizar reunións de autoprodución colectiva para que o proceso sexa máis divertido e compartirmos con outras persoas unha parte dunha actividade tan privada como a limpeza da casa de cadaquén.

Hai dúas premisas fundamentais que teñen que acordarnos. Primeiro de todo, reducir o número de produtos de limpeza. Non precisamos dun xabón diferente para cada cousa que limpamos.

Decote, as diferenzas entre un deterxente e outro son insignificantes, agás cando se trata de superficies especiais e delicadas que requiren coidados extraordinarios.

En segundo lugar, rexámonos polo principio básico de non lavar de máis. Non hai necesidade.

*Quero darlles as grazas a Rossella,  
a miña mestra de xabóns,  
e á cidade de Roma, onde comezou todo.*

A autora



CAPÍTULO I

A TEORÍA DOS  
DETERXENTES

## O IMPACTO GLOBAL DOS PRODUTOS DE LIMPEZA

Se te estás a preguntar «e por que había pasar o traballo de elaborar os meus propios deterxentes e xabóns?», analiza o ciclo de vida completo dun produto de limpeza. O impacto ambiental e social de cada unha das súas fases de elaboración é substancialmente superior ao do proceso de produción caseiro a partir de materias primas básicas.

### **O impacto da produción industrial**

Tras dun produto de limpeza, existe sempre un proceso industrial.

Un obradoiro artesanal tamén se pode encargar de confeccionalo, mais o certo é que se limita a mesturar ingredientes xerados previamente en grandes fábricas por medio de máquinas moi onerosas.

Este é o caso sobre todo do compoñente máis empregado despois da auga: os axentes tensioactivos. Calquera deterxente concibido para lavar contén un tensioactivo. É o equivalente industrial do xabón. Reduce a tensión superficial da auga (aquela que lles permite a algúns insectos camiñar sobre a auga) e fai que os tecidos se humedezan con facilidade. Tal como o xabón, as súas moléculas están constituídas por dúas partes: unha lipófila (que se adhire á graxa da sucidade) e unha hidrófila (que a auga enxuga).

Até hai pouco, a maioría dos tensioactivos proviñan de derivados de baixo custo do petróleo. A maior conciencia ambiental dos consumidores (ou se cadra simplemente o incremento do prezo do cru) levou os produtores a procuraren outras materias primas graxas, desta vez procedentes de fontes renovables, para crear a substancia deterxente. As opcións escollidas foron o aceite de coco e o aceite de palma,

que se obteñen a partir de palmas que medran exclusivamente en zonas tropicais. Indonesia e Malaisia son os principais países produtores.

Greenpeace creou un vídeo moi elocuente que denuncia os problemas asociados a este tipo de cultivos [«Talk to Dove before it's too late» (Fala con Dove antes de que sexa demasiado tarde), podes velo en Youtube co nome de *Dove Onslaught(er)*]. Os efectos da produción destes aceites son funestos: bosques virxes arrasados e a consecuente redución drástica da biodiversidade e da absorción de dióxido de carbono; animais mortos, seres humanos obrigados a migrar, uso masivo de praguicidas e fertilizantes, empobrecemento dos solos. Existen cultivos de coco ecolóxico, como as cascas de coco babassú do proxecto de comercio xusto Talybe, que crecen espontaneamente na selva amazónica, pero segue sen resolverse o problema do peso ambiental dun transporte a tan longa distancia.

Por tal motivo, foron ideados novos axentes tensioactivos a partir do aceite de oliva, de plantas da familia *Brassica* ou da colza, ecolóxicos e europeos. Obviamente, o prezo do produto final aumenta, a menos que se trate dunha substancia concentrada de forma adecuada. Alén dos tensioactivos, os produtos xerais para a limpeza conteñen moitos outros aditivos, con cadansúa orixe, proceso de produción e efectos no ambiente.

## **O impacto no corpo humano**

Os suavizantes, os branqueadores ópticos (véxase a pág. 26) e as diferentes fragancias están concibidas para ficar no produto final porque, caso contrario, non cumprían a súa función. As dermatites de contacto son bastante frecuentes e unha das súas causas podería ser unha evidente sensibilidade a este tipo de produtos.





Estes factores diminúen a vantaxe que supón o lavalouzas, mais, cando se vive en familia e se usa a plena carga, non hai comparación posible.

## **O xabón para o lavalouzas**

Quero darlle as grazas a Giulia Landini pola inspiración ([www.seminterra.com](http://www.seminterra.com)).

### *Ingredientes*

- 400 g de bicarbonato
- 150 g de percarbonato de sodio puro
- 20 g de amidón de millo ecolóxico non xeneticamente modificado
- 150 ml de citrato de sodio
- 1 culler de xabón de Marsella de produción propia
- 20 pingas aprox. de aceite esencial ao limón

Mestura o bicarbonato co percarbonato e o amidón. Engade posteriormente o citrato de sodio e o xabón de Marsella. Mestura todo ben e non agregues o aceite esencial até o final. Debe ter unha consistencia pastosa e, cando collas un cachiño coas mans, ten que compactarse. Xa está listo. Podes gardalo en frascos de vidro de embocadura larga. Non peches a tapa de inmediato xa que os ingredientes poderían reaccionar lixeiramente entre eles: agarda polo menos unha hora.

Colle unha culler para cada lavado, cun programa mínimo de 40 °C. Facer pastillas para o lavalouzas é un pouquiño máis laborioso. Comprime ben o produto en moldes de silicona para pedras de xeo, extráelas sobre a mesa de traballo e deixa que sequen. Un día enteiro debería abondar. Se non están o suficientemente compactas, mete o molde un par de horas no conxelador e despois retira as pastillas

do molde. Para completar o lavado, non esquezas botar no compartimento correspondente o abrillantador: unha solución a base de ácido cítrico ao 15 %. É fundamental que o teu lavalouzas aclare ben porque o percarbonato é tóxico se se inxire. Porén, é tamén altamente soluble, polo que ao rematar o ciclo de lavado non deberían ficar restos del no lavalouzas nin nos pratos.

## O CHAN: A LIMPEZA PARTE DA BASE

A primeira norma para ter o chan limpo é quitar os zapatos ao entrar. Para convenceres os teus hóspedes de que sigan este hixiénico hábito, podes ter varias pantuflas feitas por ti ás que non se darán resistido, como as que propoñemos no blog da nosa web: [www.catroventos.gal/como-facer-unhas-pantuflas](http://www.catroventos.gal/como-facer-unhas-pantuflas).

Se non tes animais domésticos nin nenos que rebulden polo chan, non é realmente necesario desinfectar as superficies polas que se camiña. Abonda cun pouco de auga quente e deterxente suave.

Cada pavimento require un tratamento especial.

Aquí podemos fornecer só algunhas suxestións, mais despois correspóndelle a cadaquén atopar o mellor xeito de limpar o seu, sobre todo se está feito dun material particular. A **madeira** non se adoita tratar con auga, senón cun pano lixeiramente humedecido e pulverizado co «limpador de cristais e superficies» (véxase máis adiante).

O **mármore** e a **terracota** prefiren media cunca de café de xabón universal de Marsella, unha culler de citrato de sodio e algunhas gotas de aceite esencial diluídas en tres litros de auga moi quente. Para evitar que queden manchas, enxúgao despois con auga quente. Neste tipo de superficies, non uses substancias ácidas. A baldosa e o linóleo son

os máis sinxelos de manter: unha culler de vinagre branco e unha de alcohol de 95° diluídas en tres litros de auga moi quente mesturada con algunhas pingas de aceite esencial. Ventila ben para botar fóra o cheiro a vinagre.

## SUPERFICIES: NON SEXAS SUPERFICIAL

Presta sempre atención ás superficies de mármore e madeira, que requiren coidados especiais. As demais superficies poden tratarse con este limpador de cristais e superficies de máxima eficacia. Pensa que os do supermercado levan máis dun 90 % de auga.

### **Limpador de superficies**

#### *Ingredientes*

- 100 ml de alcohol de 95°
- 400 ml de auga, preferiblemente destilada ou osmotizada
- aprox. 10 pingas do aceite esencial que elixas

Para preparar unha mestura para pulverizar, xunta o alcohol e o aceite esencial de maneira que se solubilicen. Deseguida, engade auga. Reutiliza un pulverizador usado, verte a mestura e xa está lista para empregar. O aroma que queres que se espalle polo aire da túa casa escóllelo ti. Unha agradable satisfacción porque, ademais, os perfumes inflúen no humor das persoas. Os cristais e os espellos tamén se lavan moi ben co limpador de cristais e superficies. Ademais, é moi eficaz o vello truco de mollar os vidros con auga (mesturada cun pouco de limpador de superficies ou sen el), pasar a clásica espátula limpacristais e logo enxugalos ben cunha folla de xornal que, grazas á tinta, abrillanta á perfección.

## BAÑOS: NIN TANTO ARRE QUE FUXA NIN TANTO XO QUE PARE

O mellor momento para facerlles fronte ás pezas do cuarto de baño (e aos azulexos que o adornan) é logo de ducharse, xa que o vapor de auga que recobre todas as superficies é, de seu, un óptimo limpador. Se o prato da ducha é de vidro ou plástico liso, o ideal é limpalo inmediatamente cunha pequena espátula limpacristais.

A pesar de que, como xa dixemos, o bicarbonato e o vinagre se anulan un ao outro, funcionan bastante ben como anticalcario. Pulveriza o bicarbonato sobre a superficie que vas tratar e verte por riba o vinagre. Comezará a facer burbujas. Cando a reacción remate, acláraos.

### **O anticalcario para pulverizar**

#### *Ingredientes*

- ácido cítrico
- auga

Reutiliza un pulverizador usado e mestura nel 75 g de ácido cítrico en po con 500 ml de auga (solución ao 15 %). Axítalo sempre ben antes de usalo. Pulveriza o produto sobre a superficie incrustada, déixao algúns minutos para que reaccione e despois retírao cunha esponxa. Se non o empregas sobre plástico, os resultados están garantidos.

Alterna, como prefiras, este anticalcario ácido co limpador de superficies da páxina anterior e co seguinte **desengraxante eco**:

#### *Ingredientes*

- 250 g de bicarbonato de sodio
- 70 g de xabón líquido de Marsella (serve tamén de



nun lugar quente e abánao unha vez ao día. A seguir, filtra as herbas cunha gasa esterilizada espremendoas ben. Este mesmo procedemento aplícase tamén para o oleato de cúrcuma, do que se emprega unha culler en po por cada 100 ml de aceite. O oleato consérvase pechado en botellas de vidro escuro durante un par de anos. Pode usarse só ou combinarse para elaborar un unguento (consulta a páx. 121), como a seguinte crema.

### **A crema de noite**

(emulsión «auga en aceite», tamén coñecida como crema fría)

*Ingredientes (para un recipiente de ao redor de 50 ml)*

Fase oleosa

- 3 g de cera de abellas
- 35 g de aceite de améndoas ecolóxico ou un oleato

Fase acuosa

- 10 g de auga destilada ou un hidrolato

Fase C

- algunhas pingas de aceite esencial

Derrete a cera ao baño maría. Apaga o lume e vai engadindo o oleato mentres mesturas ben. Se a temperatura ambiente é baixa, é normal que se formen grumos. Segue a mesturar até que todo estea totalmente disolvido. Quenta a auga noutro cazolo e, cando chegue aos 40 graos, retíraa do lume. Vai vertendo paseniño a fase acuosa na fase oleosa, mesturando rapidamente cun pequeno batedor de claras, como se foses preparar maionesa, e deixa de bater cando os tres compoñentes estean ben amalgamados. Engade o aceite esencial ao final e mestura ben. Deixa que arrefría lentamente. Pouco a pouco irá asumindo o aspecto dunha

crema tradicional (máis clara e cunha consistencia cremosa). Consérvase nun recipiente de vidro escuro previamente esterilizado. Dura un par de meses a temperatura ambiente e 4-5 meses no frigorífico. Para unha maior hidratación, aplícaa sobre a pel húmida. A pesar de ser unha crema untuosa, fornece unha sensación de frescura porque é quen de conter a evaporación da auga da pel. Tamén se pode utilizar como bálsamo para os beizos.

### **Que non se che suban ás barbas!**

Un feixe de regras sinxelas para facerse a barba con impacto cero. Ao primeiro, barbearsse con menos frecuencia. Emprega un **barbeador eléctrico**. Algúns estudos amosan que, se o mercado do afeitado de usar e tirar mantén o ritmo actual, axiña xuntaremos miles de millóns de follas de afeitar desbotadas, unha considerable cantidade de plástico e aceiro inoxidable que vai directa aos vertedoiros. Trátase dun verdadeiro desastre, dada a frecuencia coa que se desbotan as coitelas de afeitar.

Se che presta usar as mans, unha boa alternativa ao barbeador eléctrico é a típica **navalla de barbeiro** de toda a vida, pero require moita, moita práctica para non rematares desangrado. O seu lado positivo é que non xera residuos e se pode empregar para sempre.

O **aceite de oliva** é unha boa alternativa á espuma para a barba. Só tes que espaxelo pola cara e pasar a coitela. Os homes máis esixentes (pero non demasiado) poden preparar un auténtico **xabón para facer a barba**.

#### *Ingredientes*

- 100 g de xabón de Marsella relado (mellor se é en po)
- 2 culleres de aceite de améndoas doces
- 1 culler de arxila branca



- auga (a pracer)
- unhas 10 pingas do aceite esencial que escollas

Nun bol, mestura o xabón de Marsella e a arxila.

Por outra banda, xunta o aceite esencial co aceite e engádeos á combinación anterior. Verte auga abondo para amalgamalo todo e obter unha pasta sólida.

Comprímea ben nunha pequena cunca e hase conservar durante varios meses.

Para barbearte sen consumir demasiada auga, enche unha talla cun par de litros. Usa o xabón que vés de elaborar mollando unha brocha para a barba e refregando enerxicamente para crear a cantidade de espuma axeitada.

## AGARIMAR O CORPO

A semellanza do rostro, tamén cómpre limparmos e hidratarmos o corpo. Unha pastilla de xabón de produción propia con diversos aceites emolientes non saponificados é o mellor para limpalo e hidratalo. A quen se lle engurre a pel só con pensar na idea de empregar unha pastilla de xabón, pode seguir no mundo dos xeles de ducha líquidos a base de tensoactivos. Desbotará confeccións de plástico a faltar e non se poderá divertir elaborando o seu propio produto, pero en contrapartida acadará un pH máis próximo ao da propia pel porque o pH dos xabóns sólidos é bastante básico, entre 8 e 10, aínda que todas as peles sas o toleran perfectamente.

### **A pastilla de xabón ao leite**

Para elaborar unha pastilla de xabón adecuada para o corpo, o procedemento é o mesmo ca para prepararmos o xabón de Marsella (páx. 55). No entanto, en vez da auga, úsase leite. Pode ser de vaca, de cabra ou, aínda mellor, de ovella. Este último é moito máis graxo ca os outros dous, e

## **Artesáns e entidades galegas de pequenas e grandes dimensións**

**Achégate:** cosmética artesanal cun catálogo que vai desde cremas e xabóns, até maquillaxe orgánica e hidrolatos, oleatos e outros extractos. A gran maioría están realizados a partir de plantas de orixe ecolóxica procedentes do proxecto permacultural da súa propia finca. ([www.achegate.blogspot.com](http://www.achegate.blogspot.com))

**Amalgama:** xabóns e cosmética artesá elaborados a base de algas, própole e outros produtos naturais. Vigo, Pontevedra. ([www.amalgama-galega.blogspot.com.es](http://www.amalgama-galega.blogspot.com.es))

**ArGaia:** medicina e cosmética natural e sustentable elaborada a partir de produtos da súa propia horta co selo ecolóxico. Cremas, labiais, xampús, xeles de baño, etc. Burela, Lugo. (Facebook: ArGaia Ecotenda)

**Arumisia** (Ana Leirós): produtos de orixe vexetal libres de químicos a partir de plantas da contorna. Desde xabóns, exfoliantes e xampús, até cremas corporais e faciais. Tamén elaboran xabón para a lavadora a partir de aceite usado. Vigo, Pontevedra. ([www.arumisia.wordpress.com](http://www.arumisia.wordpress.com))

**As Ortigas:** asociación cultural que promove o uso e aproveitamento das propiedades da *Urtica dioica*. Comercializan ortiga deshidratada e xampús e cosméticos a base desta planta. Museo da Estruga de Quinteiros, Ourense. (Tel. 661 926 549)

**Atroposbelladonna:** obradoiro de cosmética e medicina natural a partir de plantas cultivadas e recollidas segundo o calendario luar e diversos hidrolatos (romeu, xeranio ao limón, tomiño, etc.) segundo as herbas de tempada. Tamén



## LIMPEZA CREATIVA

Un manual práctico de ecoloxía doméstica para aprender a elaborar produtos de limpeza e cosméticos con ingredientes naturais, fáciles de preparar e que respectan a saúde e o ambiente. Vinte e cinco receitas e miles de consellos para dicirmos adeus á industria da cosmética e dos produtos de limpeza.

Xabóns e deterxentes ecolóxicos e eficaces para lavar a roupa, a louza e o chan; xabóns e aceites curativos, pastas de dentes e cremas hidratantes, un kit de beleza esencial para coidares de ti de maneira natural, do cabelo ás mans, do rostro á punta dos pés. Para sermos limpos, en todos os sentidos. E porque ben que o merecemos!

Nunha edición actualizada e adaptada á realidade galega acompañada dunha listaxe de artesáns e produtores da contorna que traballan con produtos naturais.



ECOLOXÍA



CONSUMO  
RESPONSABLE

ISBN 978-84-945917-3-0



9 788494 591730