

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού σαπουνιού

Του Γυμνασίου Αγίου Μύρωνα Κρήτης

Από τη συμμετοχή του σχολείου στον Πανελλήνιο  
Σχολικό Διαγωνισμό Bravo Schools

### 1<sup>η</sup> Συνταγή

Φυσικό σαπούνι ελαιόλαδο με τριμμένους κόκκους καφέ και καφέ φίλτρου για απαλή απολέπιση.

Προλαμβάνει την κυτταρίτιδα και τονώνει το δέρμα χαρίζοντας λάμψη και απαλότητα.

### Υλικά:

2600 γραμμάρια ελαιόλαδο

630 γραμμάρια καφέ φίλτρου(γαλλικού ή εσπρέσο)

200 γραμμάρια νερό

320 γραμμάρια καυστική σόδα (NaOH)

100 γραμμάρια καφέ τριμμένο σε κόκκους



### Διαδικασία:

Αναμιγνύουμε τη καυστική σόδα με το νερό. **Προσέχουμε ώστε κατά τη διάρκεια της ανάμιξης να φοράμε προστατευτικά γυαλιά και ελαστικά γάντια** γιατί η σόδα είναι ιδιαίτερα καυστική για το δέρμα και τα μάτια. Η ανάμιξη θα πρέπει να γίνεται σε καλά αεριζόμενο χώρο για να μην εισπνέουμε τις αναθυμιάσεις που παράγονται κατά τη διάλυση της καυστικής σόδας.

**Προσοχή: Πάντα ρίχνουμε τη σόδα στο νερό και ποτέ το νερό στη σόδα.**

Ανακατεύουμε με προσοχή το διάλυμα και στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει γιατί η διάλυση της σόδας στο νερό είναι έντονα εξώθερμη και ανεβάζει θερμοκρασία κοντά στους 900C.

Όταν η θερμοκρασία της σόδας φτάσει στους 400C έως 500C την αναμιγνύουμε με το ελαιόλαδο το οποίο το έχουμε θερμάνει σε Μπεν Μαρί στην ίδια περίπου θερμοκρασία με

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού σαπουνιού

τη σόδα. Η ανάμιξη γίνεται σιγά σιγά ανακατεύοντας ταυτόχρονα με μίξερ χειρός ή ραβδομπλέντερ. Στη συνέχεια ρίχνουμε την υπόλοιπη ποσότητα του καφέ φίλτρου, η οποία φροντίζουμε να είναι και αυτή σε θερμοκρασία περίπου 400C έως 500C και συνεχίζουμε την ανάμιξη. Λίγο πριν το μίγμα μας γίνει παχύρευστο σαν χυλός ρίχνουμε και τους τριμμένους κόκκους καφέ και συνεχίζουμε την ανάμιξη. Μπορούμε να προσθέσουμε ένα με δυο κουτάλια της σούπας θαλασσινό αλάτι για πιο γρήγορο πήξιμο και 3-4 κουτάλια της σούπας ζάχαρη για καλύτερο αφρισμό.

Όταν το μίγμα μας γίνει παχύρευστο σαν χυλός (trace) το αδειάζουμε στα καλούπια μας. Τα καλούπια μας μπορεί να είναι ξύλινα, ή σιλικόνης, ή χάρτινες συσκευασίες γάλατος στις οποίες έχουμε ντύσει με αντικολητικό χαρτί.

Αφήνουμε το σαπούνι να στερεοποιηθεί και μετά από μια με δυο ημέρες το κόβουμε σε πλάκες. Τοποθετούμε τις πλάκες σε σκιερό και δροσερό μέρος και αφήνουμε το σαπούνι για 6 – 8 εβδομάδες να ωριμάσει.

### **Ευεργετικές ιδιότητες του σαπουνιού με καφέ και ελαιόλαδο για το δέρμα.**

Το **ελαιόλαδο** περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E και πολυφαινόλες), βιταμίνες και ανόργανες ουσίες. Ως εκ τούτου, αναζωογονεί το δέρμα και διεγείρει τη φυσική υγρασία του.

Ο **καφές** έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και γι' αυτό αποτελεί αξιοσημείωτο συστατικό για τη φροντίδα του δέρματος. Επίσης, τα φυσικά έλαια του καφέ βοηθούν και στον καθαρισμό του δέρματος προσφέροντάς του ανανέωση και ζωντάνια. Η απολέπιση με τη βοήθεια του τριμμένου καφέ εκτός από την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος θα συμβάλει στην τόνωση, την ενυδάτωση και την επαναφορά της σφριγηλότητας του δέρματος. Οι ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητές του σε συνδυασμό με απαλό μασάζ καταπολεμούν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού σαπουνιού

### 2<sup>η</sup> Συνταγή

**Φυσικό Σαπούνι Ελαιόλαδου με γάλα, μέλι και κανέλα, για φυσική λάμψη και υγεία του δέρματος, ενυδάτωση και αντιμικροβιακή δράση.**

#### Υλικά:

2400 γραμμάρια ελαιόλαδο.

300 γραμμάρια νερό

450 γραμμάρια γάλα αγελάδας

100γραμματα μέλι

300 γραμμάρια καυστική σόδα (NaOH)



Μερικά ξυλάκια κανέλας τα οποία έχουμε εμποτίσει στο ελαιόλαδο για ένα μήνα περίπου

#### Διαδικασία:

Αναμιγνύουμε τη καυστική σόδα με το νερό. **Προσέχουμε ώστε κατά τη διάρκεια της ανάμιξης να φοράμε προστατευτικά γυαλιά και ελαστικά γάντια και μάσκα** γιατί η σόδα είναι ιδιαίτερα καυστική για το δέρμα και τα μάτια. **Η ανάμιξη θα πρέπει να γίνεται σε καλά αεριζόμενο χώρο** για να μην εισπνέουμε τις αναθυμιάσεις που παράγονται κατά τη διάλυση της καυστικής σόδας.

**Προσοχή: Πάντα ρίχνουμε τη σόδα στο νερό και ποτέ το νερό στη σόδα.**

Ανακατεύουμε με προσοχή το διάλυμα και στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει γιατί η διάλυση της σόδας στο νερό είναι έντονα εξώθερμη και ανεβάζει θερμοκρασία κοντά στους 900C.

Όταν η θερμοκρασία της σόδας φτάσει στους 400C έως 500C την αναμιγνύουμε με το ελαιόλαδο το οποίο το έχουμε θερμάνει σε Μπεν Μαρί στην ίδια περίπου θερμοκρασία με τη σόδα. Η ανάμιξη γίνεται σιγά σιγά ανακατεύοντας ταυτόχρονα με μίξερ χειρός ή ραβδομπλέντερ. Στη συνέχεια ρίχνουμε το γάλα και το μέλι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε σε τρίμα τα ξύλα κανέλας που χρησιμοποιήσαμε για απολέπιση.

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού Σαπουνιού

Μπορούμε να προσθέσουμε ένα με δυο κουτάλια της σούπας θαλασσινό αλάτι για πιο γρήγορο πήξιμο και 3-4 κουτάλια της σούπας ζάχαρη για καλύτερο αφρισμό.

Όταν το μίγμα μας γίνει παχύρευστο σαν χυλός (trace) το αδειάζουμε στα καλούπια μας. Τα καλούπια μας μπορεί να είναι ξύλινα, ή σιλικόνης, ή χάρτινες συσκευασίες γάλατος στις οποίες έχουμε ντύσει με αντικολητικό χαρτί.

Αφήνουμε το σαπούνι να στερεοποιηθεί και μετά από μια με δυο ημέρες το κόβουμε σε πλάκες. Τοποθετούμε τις πλάκες σε σκιερό και δροσερό μέρος και αφήνουμε το σαπούνι για 6 – 8 εβδομάδες να ωριμάσει.

**Ευεργετικές ιδιότητες του σαπουνιού με γάλα, κανέλα, μέλι και ελαιόλαδο για το δέρμα.**

Το **ελαιόλαδο** περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E και πολυφαινόλες), βιταμίνες και ανόργανες ουσίες. Ως εκ τούτου, αναζωογονεί το δέρμα και διεγείρει τη φυσική υγρασία του.

Το **γάλα** επαναφέρει τη φυσική λάμψη του δέρματος και διατηρεί υγιή την επιδερμίδα.

Το μέλι μας χαρίζει τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες, ενώ παράλληλα προσφέρει ενυδάτωση σε βάθος.

Η **κανέλα**, το **κινάμμωμον** που αναφέρει ο Θεόφραστος, χρησιμοποιείται σε εξωτερική χρήση για ενυδατικές, αντιρυτιδικές κρέμες, για την ακμή, για [δερματίτιδα και τσιμπήματα κουνουπιών](#)

[κινάμμωμον - κανέλλα: πιο πολύτιμο και από το χρυσάφι](#)



Η διαδικασία παρασκευής

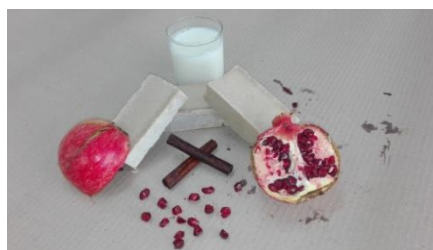
# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού Σαπουνιού

### 3η Συνταγή

**Φυσικό Σαπούνι Ελαιόλαδου με γάλα κατσίκας, χυμό ρόδι και κανέλα, για φυσική λάμψη και υγεία του δέρματος, ενυδάτωση, αντιμικροβιακή δράση, τόνωση και σύσφιξη της επιδερμίδας.**

### Υλικά :

- 2700 γραμμάρια ελαιόλαδο.
- 200 γραμμάρια νερό
- 450 γραμμάρια γάλα κατσίκας
- 300 γραμμάρια φυσικό χυμό ρόδι
- 330 γραμμάρια καυστική σόδα (NaOH)



Μερικά ξυλάκια κανέλας τα οποία έχουμε εμποτίσει στο ελαιόλαδο για ένα μήνα περίπου.

### Διαδικασία:

Η διαδικασία είναι παρόμοια με την προηγούμενη συνταγή. Αφού θερμάνουμε όλα τα συστατικά ώστε να βρεθούν σε θερμοκρασία 400 -500C αναμιγνύουμε τη καυστική σόδα με το ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτουμε το γάλα κατσίκας και το φυσικό χυμό ρόδι.

Όταν το μίγμα αρχίζει να πήζει και να γίνεται σαν χυλός (trace) το τοποθετούμε στα καλούπια μας και το αφήνουμε να ωριμάσει για περίπου 6-8 εβδομάδες.

**Ευεργετικές ιδιότητες του σαπουνιού με γάλα κατσίκας, κανέλα, φυσικό χυμό από ρόδι και ελαιόλαδο για το δέρμα.**

Το **γάλα κατσίκας** χαρίζει μια βελούδινη και υγιεινή ομορφιά ακόμη και στις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Εξαιρετικά πλούσιο σε λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και vit. A και E το γάλα κατσίκας είναι ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες

Ο **φυσικός χυμός από ρόδι** είναι γνωστός για τις ήπιες αντισηπτικές και τονωτικές του ιδιότητες, συσφίγγει τους πόρους και τονώνει την επιδερμίδα. Κατάλληλο για λιπαρές επιδερμίδες τόσο για το πρόσωπο όσο και για το σώμα.

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού Σαπουνιού

### Συνταγή 4η

**Φυσικό σαπούνι ελαιολάδου με λεβάντα.**

#### Υλικά:

2800 γραμμάρια ελαιολάδου

900 γραμμάρια νερό

350 γραμμάρια καυστική σόδα

Άνθη λεβάντας.

#### Διαδικασία:

Τα άνθη λεβάντας είχαν τοποθετηθεί για περίπου ένα μήνα μέσα στο ελαιόλαδο, με αποτέλεσμα το λάδι μας να αρωματιστεί. Κατόπιν ακλουθήσαμε τη διαδικασία παρασκευής φυσικού σαπουνιού με τη ψυχρή μέθοδο.

Διαλύσαμε τη καυστική σόδα στο νερό (προσέχοντας να φοράμε γάντια, μάσκα και προστατευτικά γυαλιά) και αφού την αφήσαμε να κρυώσει περίπου στους 400 με 450C την αναμείξαμε με το λάδι μέσα στο οποίο υπήρχαν τρίματα από τα άνθη λεβάντας. Αφού ανακατέψαμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι το σαπούνι μας να αρχίσει να πήζει (trace), στη συνέχεια το ρίξαμε στα καλούπια και το αφήσαμε να στερεοποιηθεί για περίπου δυο ημέρες. Βγάλαμε το σαπούνι από τα καλούπια και το κόψαμε σε πλάκες, τις οποίες αφήσαμε σε δροσερό μέρος μέχρι το σαπούνι μας να ωριμάσει, για περίπου 4 – 6 εβδομάδες.

#### Ευεργετικές ιδιότητες του σαπουνιού με ελαιόλαδο και λεβάντα για το δέρμα:

Η λεβάντα χαλαρώνει και "ηρεμεί" το σώμα και το πνεύμα, διώχνοντας το άγχος και την υπερένταση, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει "προστασία" στην επιδερμίδα συμβάλλοντας αποτελεσματικά στην περιποίηση ήπιων δερματικών παθήσεων (σπυριά, αμυχές κτλ.).



Η Διαδικασία Παραγωγής



Το σαπούνι στο καλούπι

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού Σαπουνιού

### Συνταγή 5η

**Φυσικό σαπούνι ελαιολάδου με κακάο, βανίλια, άρωμα από ξύσμα φλούδας πορτοκαλιού**

#### Υλικά:

3200 γραμμάρια ελαιόλαδο.

1000 γραμμάρια απιονισμένο νερό.

400 γραμμάρια καυστική σόδα.

100 γραμμάρια κακάο.

5 δόσεις βανίλια.

Ξύσμα από φλούδα πορτοκαλιού.

#### Διαδικασία:

Και γι' αυτή τη συνταγή ακολουθήσαμε τη διαδικασία παρασκευής φυσικού σαπουνιού με την ψυχρή μέθοδο.

Διαλύσαμε την καυστική σόδα στο νερό (προσέχοντας να φοράμε γάντια, μάσκα και προστατευτικά γυαλιά) και αφού την αφήσαμε να κρυώσει περίπου στους 400 με 450C την αναμίξαμε με το λάδι και στη συνέχεια προσθέσαμε τη σκόνη κακάο και τις βανίλιες. Ανακατέψαμε για περίπου 30 λεπτά και λίγο πριν το πήξιμο του σαπουνιού προσθέσαμε το ξύσμα πορτοκαλιού και συνεχίσαμε να ανακατεύουμε το σαπούνι μας μέχρι να αρχίσει να πήζει (trace), στη συνέχεια το ρίξαμε στα καλούπια και το αφήσαμε να στερεοποιηθεί για

περίπου δυο ημέρες. Βγάλαμε το σαπούνι από τα καλούπια και το κόψαμε σε πλάκες, τις οποίες αφήσαμε σε δροσερό μέρος μέχρι το σαπούνι μας να ωριμάσει, για περίπου 4 – 6 εβδομάδες.

## Δραστηριότητα

# Παρασκευή χειροποίητου φυσικού Σαπουνιού

**Ευεργετικές ιδιότητες του σαπουνιού με ελαιόλαδο κακάο, βανίλια και άρωμα από ξύσμα πορτοκαλιού για το δέρμα**

"Λαχταριστό" χειροποίητο σαπούνι από βανίλια , κακάο και άρωμα πορτοκαλιού που η μυρωδιά του διεγείρει τις αισθήσεις! Προσφέρει ηρεμία, ανακουφίζει από τη νευρική και την ένταση ενώ παράλληλα θρέφει και ενυδατώνει την επιδερμίδα σε βάθος. Ενδείκνυται για το ξηρό και ταλαιπωρημένο δέρμα.



Η διαδικασία



Το σαπούνι στο καλούπι

**Περισσότερες συνταγές θα βρείτε στο site του Γυμνασίου Αγίου Μύρωνα**

<https://blogs.sch.gr/gymagmyr/archives/1873>