

COLECCIÓN JABONES ARTESANALES · EDICIÓN MÉXICO

Jabonería Terapéutica

Aprende, paso a paso y sin miedo, a crear jabones que cuidan la piel y el ánimo

EDICIÓN MÉXICO

EXPLICADO DESDE CERO · RECETAS MAESTRAS · HECHO A MANO

Índice

Este libro te lleva de la mano: primero las palabras nuevas y la seguridad, después la técnica, las recetas y cómo vender. Nada se da por sabido.

3 Palabras que vas a ver mucho (mini glosario)

4 Aviso importante de seguridad

5 1 · Fundamentos: qué es un jabón terapéutico

7 2 · Buenas prácticas, higiene y permisos

8 3 · Los aceites: tus materias primas

10 4 · Las cuentas: cuánta sosa y cuánta agua

11 5 · Los dos métodos: en frío y en caliente

12 6 · Aromaterapia: el poder de los aceites esenciales

13 7 · Hierbas y extractos: la botica natural

14 8 · Jabones fitoenergéticos: hierbas con intención

16 9 · Recetas maestras, explicadas

20 10 · Curado, acabados y cómo vender

22 Palabras de despedida



La lavanda, la flor consentida de los jabones relajantes, protagoniza esta edición.

Palabras que vas a ver mucho

Léelas una vez y vuelve aquí cada que lo necesites. Con estas once palabras entiendes todo el libro.

Palabra	Qué significa, en simple
Saponificación	La "magia" química: mezclas aceites con sosa y, juntos, se convierten en jabón.
Sosa cáustica	Polvo o perlitas (también llamada NaOH) que se compra en droguerías. Sin ella no hay jabón. Quema si toca la piel: se usa siempre con guantes y lentes.
Índice de saponificación (I.S.)	Cuánta sosa necesita cada aceite para volverse jabón. Cada aceite tiene su propio número.
Sobreengrasado	Dejar a propósito un poquito de aceite sin convertir, para que el jabón salga más suave con tu piel.
Traza	El momento en que la mezcla espesa como natilla y deja "rastro" al pasar la espátula. Es tu señal de que vas bien.
Curado	Las semanas de reposo. El jabón se seca, se endurece y se vuelve amable con la piel.
pH	Una escala de 0 a 14 que mide qué tan fuerte o suave es un producto. Un buen jabón queda entre 9 y 10.
Aceite esencial	El aroma natural de una planta, muy concentrado. Con unas gotas basta.
Hidrolato	El "agua floral" que queda al destilar una planta. Suave y aromática.
Maceración	Dejar hierbas remojando días o semanas (en aceite, glicerina o alcohol) para que suelten sus propiedades.
Rebatching	Rallar y refundir un jabón que salió con algún defecto, para corregirlo. Nada se desperdicia.



Aviso importante de seguridad

Antes de tocar un solo ingrediente, lee esta página completa. Hacer jabón es seguro cuando sigues las reglas. Son pocas y muy claras.

El único ingrediente delicado es la **sosa cáustica** (el polvo que convierte el aceite en jabón). Es **corrosiva**: eso quiere decir que quema la piel y los ojos si los toca. No le tengas miedo, tenle respeto: con protección y calma, miles de mujeres la usan todos los días sin problema.

TU EQUIPO DE PROTECCIÓN (PÓNTELO SIEMPRE)

- ✓ Lentes o goggles de seguridad (obligatorios, sin excepción)
- ✓ Guantes gruesos de nitrilo o de hule
- ✓ Mandil o bata impermeable
- ✓ Cubrebocas o respirador con filtro (la mezcla suelta vapores unos minutos)
- ✓ Zapatos cerrados que no resbalen

LAS 5 REGLAS DE ORO DE LA SOSA

1. **Echa siempre la sosa al agua, nunca el agua a la sosa.** Vas bien si la mezcla se calienta y se aclara poco a poco, sin salpicar.
2. **Trabaja con ventana abierta** y sin niños ni mascotas cerca. Vas bien si no te llega el vapor directo a la cara.
3. **Ten vinagre blanco a la mano.** Si cae sosa en una superficie, el vinagre la neutraliza (la "apaga").
4. **Guárdala en un frasco hermético**, lejos de la humedad y en alto, fuera del alcance de los niños.
5. **Etiqueta el frasco** con nombre, fecha y concentración. Vas bien si cualquiera que lo vea sabe qué es sin abrirlo.

⚠ ALERGIAS Y PRUEBA DEL PARCHE

Las plantas y los aceites esenciales también pueden irritar a algunas personas. Antes de usar o regalar un jabón nuevo, haz la **prueba del parche**: frota un poco en la parte interna del antebrazo y espera 24 horas. Si hay rojez, comezón o ardor, no lo uses. Estos jabones no sustituyen ningún tratamiento médico. Si tienes una condición seria de la piel, estás embarazada o es para un bebé, pregunta primero a tu médico.



CAPÍTULO 1

Fundamentos: qué es un jabón terapéutico

Un jabón terapéutico es mucho más que un jabón que limpia: es un pequeño tratamiento para la piel y para el ánimo, hecho con plantas y con intención.

A diferencia del jabón industrial, aquí tú eliges cada ingrediente por lo que aporta: un aceite que suaviza, una hierba que calma, un aroma que relaja. Es un arte muy antiguo que une ciencia, herbolaria (el saber de las plantas medicinales) y bienestar. Hay tres familias, de la más sencilla a la más especial:

1. JABONES COSMÉTICOS

Los del día a día. Limpian e hidratan usando aceites y mantecas vegetales de buena calidad. Cuidan la barrera natural de la piel: esa capita que la protege y guarda su humedad.

2. JABONES FITOTERAPÉUTICOS

"Fito" significa planta. Estos llevan extractos de hierbas y aceites esenciales elegidos para ayudar con algo concreto: acné, resequedad, irritaciones o dermatitis (piel inflamada).

3. JABONES FITOENERGÉTICOS

Además de cuidar la piel, se preparan con una intención: relajar, proteger, atraer cosas buenas. Combinan las propiedades de las plantas con su lado simbólico y vibracional.

✦

Hacer jabón natural no es una moda: es un regreso. Las abuelas de nuestras abuelas ya lo hacían, y ese saber pasó de generación en generación. Hoy lo retomamos porque cada vez sabemos más del daño que causan tantos químicos sintéticos, a la salud y al planeta.

Lo que las plantas le dan a tu jabón

Las plantas tienen **fitoactivos**: sustancias naturales que trabajan sobre la piel. No necesitas memorizarlas, solo conocer a las tres estrellas:

- ✓ **Saponinas:** suavizan y desinflaman. Curiosidad: hacen espumita natural.
- ✓ **Flavonoides:** son antioxidantes, es decir, ayudan a la piel a defenderse del desgaste diario.
- ✓ **Terpenos:** combaten bacterias y hongos de forma natural.

Cuando entiendes qué aporta cada planta, dejas de copiar recetas y empiezas a crearlas. Ahí está la diferencia entre un jabón bonito y un jabón que de verdad ayuda.

Hazlo con ética, desde el inicio

Un jabón terapéutico también se trata de hacer las cosas bien: elegir proveedores confiables, no desperdiciar, manejar los residuos con cuidado. Lo *cruelty-free* (libre de crueldad animal) no es solo "no probar en animales": es respetar toda la cadena, de la planta a tus manos.



Así se ve la meta: barras que limpian, tratan y llevan tu intención.

2 · Buenas prácticas, higiene y permisos

Tu cocina puede ser tu taller. Solo necesita orden y limpieza de laboratorio casero. Un jabón hermoso pero contaminado no es artesanal: es un riesgo.

LIMPIEZA DEL ESPACIO, EN 3 GESTOS

Antes y después de trabajar, pasa un trapo con **alcohol al 70 %** por todas las superficies. Lava y desinfecta tus utensilios (agua muy caliente funciona bien). Y usa utensilios **solo para jabón**: los que tocan sosa no vuelven a la comida. Vas bien si tu mesa se ve y huele a limpio antes de empezar.

LOS PERMISOS EN MÉXICO, SIN ENREDOS

En México, los jabones artesanales cuentan como **productos cosméticos** y los vigila la **COFEPRIS** (la autoridad de salud). La buena noticia: en general **no necesitan registro sanitario**. Si vas a vender, sí debes presentar un *Aviso de Funcionamiento* (un trámite sencillo que dice "aquí fabrico") y cumplir la norma de etiquetas **NOM-141**, que indica qué información debe llevar tu producto. Los ingredientes se escriben con su nombre **INCI** (el nombre internacional de cada ingrediente, el mismo en todo el mundo).

QUÉ DEBE DECIR TU ETIQUETA

Nombre del producto, lista de ingredientes (del que lleva más al que lleva menos), modo de uso, precauciones, contenido neto, número de lote, caducidad, tu nombre y domicilio, y país de origen. Y bien visible, la leyenda **"Producto artesanal"**: es tu sello de orgullo.

✦ ¿DÓNDE COMPRO TODO?

Aceites, mantecas, sosa, moldes y esencias se consiguen en **tiendas de materias primas**, droguerías, tiendas naturistas y mercados. Fantasías Miguel y Mercado Libre México sirven para moldes, empaques y aceites esenciales. Compra con proveedores que digan pureza y origen: si no lo dicen, pregunta.



3 · Los aceites: tus materias primas

Cada aceite le regala algo distinto al jabón: unos dan dureza, otros espuma, otros suavidad. Junto a cada uno verás su **I.S.** (índice de saponificación): recuerda, es solo *cuánta sosa necesita ese aceite* para volverse jabón. Ese numerito lo usaremos en el capítulo 4.

ACEITE DE OLIVA · I.S. 0.134

El consentidor. Da jabones cremosos, de espuma densa y suave. Ideal para piel sensible o seca: deja la piel elástica y sin jalones.

ACEITE DE COCO · I.S. 0.183

El que da estructura. Endurece la barra y regala mucha espuma. Además combate bacterias de forma natural. Sin él, el jabón queda blandito.

ACEITE DE PALMA · I.S. 0.142

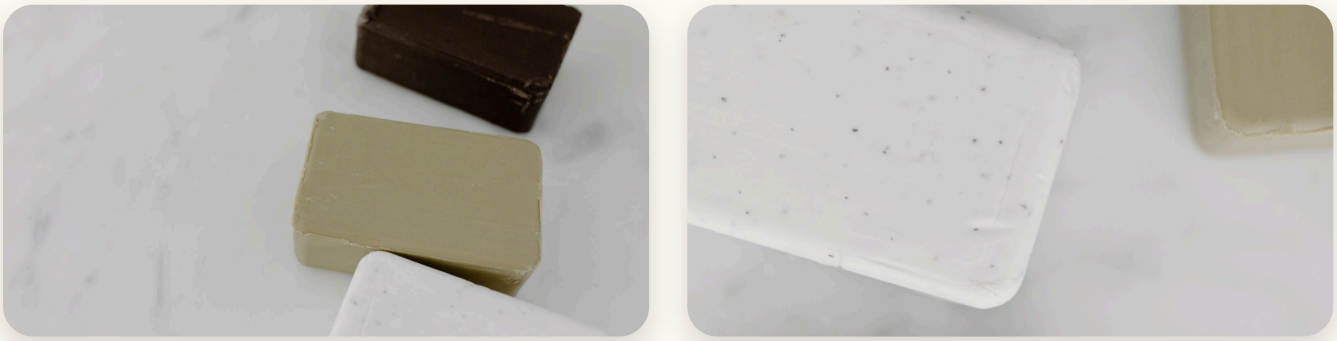
El equilibrista. Aporta dureza y cremosidad a la vez, con vitamina E (antioxidante). Hace que el jabón dure más en la jabonera.

ACEITE DE RICINO · I.S. 0.128

El toque de espuma. Es el único que da transparencia y una espuma cremosa y estable. También desinflama e hidrata muchísimo.

✦ EN CORTO

Oliva = suavidad · Coco = dureza y espuma · Palma = equilibrio y duración · Ricino = espuma cremosa. Con estos cuatro se hacen todas las recetas de este libro.



Cada mezcla de aceites da un jabón distinto: la dureza, la espuma y la suavidad se diseñan.

Mantecas y otros ingredientes especiales

Las **mantecas vegetales** son grasas sólidas de origen natural, como una crema muy espesa. Las dos grandes son:

- ✓ **Manteca de karité** (I.S. 0.128): rica en vitaminas A y E. Ayuda a cicatrizar y a mantener la piel joven.
- ✓ **Manteca de cacao** (I.S. 0.137): endurece la barra de forma natural y huele delicioso, a chocolate.

También existen los **extractos** (concentrados de hierbas en glicerina o alcohol) y los **polvos de plantas**. Se agregan en el momento justo del proceso y a la temperatura correcta, para que el calor no les quite sus propiedades. Te enseño cuándo en cada receta.

ARCILLAS: COLOR Y TRATAMIENTO EN UNO

Las arcillas son tierras finísimas y limpias que dan color y cuidan la piel:

Arcilla	Para qué sirve
Blanca	Suaviza. La más gentil, para pieles delicadas.
Verde	Desintoxica y absorbe grasita. Para piel grasa.
Roja	Da energía y activa la circulación.
Rosa	Calma. Equilibra las pieles sensibles.

MX EL TOQUE MEXICANO

Dale identidad a tus jabones con extras opcionales y seguros: gel de **sábila** (aloe vera) para hidratar, **avena molida** para exfoliar suavecito, **miel de agave** en lugar de miel de abeja (versión vegana), **arcilla rosa** para piel delicada y pétalos secos de **cempasúchil** solo para decorar por encima. Son toques de aroma, color y presentación: la receta base no se toca.



Gel de sábila fresca: el humectante generoso de la herbolaria mexicana.

4 · Las cuentas: cuánta sosa y cuánta agua

Esta es la parte "de matemáticas", y es más fácil de lo que suena: son multiplicaciones y una suma. Estas cuentas garantizan que tu jabón sea **seguro**: ni le sobre sosa (irritaría), ni le falte (no cuajaría).

1. **Busca el I.S. de cada aceite** (está junto a cada aceite en el capítulo 3) y multiplica: peso del aceite × su I.S. *¿Vas bien?* Tienes un numerito de sosa por cada aceite. Ejemplo: 400 g de oliva × 0.134 = 53.6 g.

2. **Suma todos los numeritos.** Ese total es la sosa necesaria para convertir TODO el aceite en jabón. *¿Vas bien?* Tienes un solo número total.

3. **Aplica el sobreengrasado:** réstale entre 5 y 8 % a ese total. Así queda un poquito de aceite libre que hace al jabón más suave. *¿Vas bien?* Tu número final es MENOR que el de la suma.

4. **Calcula el agua:** usa entre 25 y 38 % del peso total de los aceites. Si tu receta lleva té, hidrolato u otro líquido, ese líquido ES tu agua: no lo dupliques.

> ✦ **LA FÓRMULA, EN UNA LÍNEA**
>
> **Sosa necesaria** = (peso del aceite × I.S.) − el 5 a 8 % de esa misma cantidad. En las recetas de este libro las cuentas ya vienen hechas.

¿POR QUÉ IMPORTA EL SOBREENGRASADO?

Ese aceite libre forma una película protectora sobre tu piel: la deja hidratada y suavecita al salir del baño. Para jabones terapéuticos usa entre **6 y 8 %**. Menos, y el jabón puede resecar; más, y queda blando y dura poco.

EL EXAMEN FINAL: MEDIR EL PH

Recuerda: el pH dice qué tan fuerte quedó tu jabón. El ideal es **entre 9 y 10**. Se mide fácil con **tiras medidoras de pH** (se venden en droguerías; mojas el jabón, apoyas la tira y comparas el color) o con un medidor digital. ¿Salió arriba de 11? Le sobró sosa: no lo uses así, corrígelo con el *rebatching* del capítulo 5. ¿Vas bien? La tira marca 9 o 10.

5 · Los dos métodos: en frío y en caliente

Hay dos caminos para hacer jabón. Los dos funcionan; cambia el tiempo y el resultado. Empieza por el frío: es el de todas las recetas de este libro.

MÉTODO EN FRÍO (EL CLÁSICO)

Qué es: calientas los aceites apenas para derretir las mantecas (35–45 °C, tibio) y los mezclas con la solución de sosa a temperatura parecida. El calor bajo cuida las propiedades de las plantas.

La señal clave es la traza: bates y bates hasta que la mezcla espesa como natilla y deja rastro al pasar la espátula. Ahí agregas aceites esenciales y extractos delicados. *¿Vas bien?* Si "dibujas" una línea encima y se queda marcada unos segundos, hay traza.

Tiempo: se vierte al molde y luego viene el curado de **4 a 6 semanas** de reposo. La paciencia es parte de la receta.

MÉTODO EN CALIENTE (EL RÁPIDO)

Qué es: la misma mezcla, pero cocinada a baño maría u horno bajo (60–80 °C) durante 1 a 3 horas. El calor acelera la saponificación y el jabón se puede usar en cuanto endurece.

Su ventaja: como la sosa ya reaccionó, puedes agregar al final extractos muy delicados sin que se dañen. Queda con textura rústica, más "hecho a mano".

Cuidado con: la temperatura. Si se pasa, los aceites se degradan. *¿Vas bien?* La mezcla se ve como puré de papa brillante al final de la cocción.

REBATCHING: EL PLAN B QUE TODO LO SALVA

¿Un lote salió con pH alto o textura fea? No lo tires. Rállalo como queso, derrítelo a baño maría con un chorrito de líquido (5–10 % del peso) y vuélvelo a moldear. También sirve para agregar ingredientes delicados a un jabón ya hecho. Queda más denso y opaco, pero igual de bueno.

> **⚠ PROBLEMAS COMUNES (Y SU ARREGLO FÁCIL)**
>
> **Polvito blanco encima** (ceniza de sosa): tapa el molde con plástico film la próxima vez. · **Olor a rancio:** agrega vitamina E a tus aceites. · **Se separa en capas:** iguala las temperaturas de aceites y sosa. · **pH alto:** rebatching y listo.



CAPÍTULO 6

Aromaterapia: el poder de los aceites esenciales

Los aceites esenciales son el aroma de una planta en su forma más concentrada. En tu jabón hacen doble trabajo: cuidan la piel y, con su aroma, cuidan el ánimo. Así funcionan:

RELAJAN AL INSTANTE

El aroma llega directo a la parte del cerebro que maneja emociones y recuerdos. Por eso un baño con lavanda relaja de verdad.

TRATAN LA PIEL

Sus compuestos penetran en la capa externa de la piel: desinflaman, combaten bacterias y ayudan a regenerar.

ARMONIZAN LA ENERGÍA

Para las tradiciones vibracionales, cada aroma equilibra los centros energéticos del cuerpo: bienestar en cuerpo, mente y espíritu.

SE POTENCIAN JUNTOS

Combinar dos o tres aceites crea una *sinergia*: juntos logran más que separados. Como un buen equipo.

¿CUÁNTO LE PONGO? (ESTO SÍ ES IMPORTANTE)

Más gotas no es mejor: es irritante. Para jabón (que se enjuaga), estos son los topes seguros:

Aceite esencial	Su ingrediente estrella	Para qué sirve	Tope
Lavanda	Linalol	Calma y ayuda a cicatrizar	3 %
Árbol de té	Terpinen-4-ol	Contra bacterias y granitos	1 %
Naranja dulce	Limoneno	Anima y levanta el humor	2 %
Eucalipto	1,8-cineol	Descongestiona	1 %

Los cítricos (naranja, limón) van al 1–2 % porque pueden manchar la piel si te da el sol justo después: es la *fotosensibilización*.

> **⚠ ACEITE ESENCIAL NO ES LO MISMO QUE "ESENCIA"**
>
> Solo el aceite esencial puro (destilado o prensado de la planta) tiene propiedades terapéuticas. Las esencias sintéticas solo perfuman y pueden irritar. En la etiqueta busca: "aceite esencial 100 % puro".



CAPÍTULO 7

Hierbas y extractos: la botica natural

Cada hierba sabe hacer algo. Si la extraes bien y la agregas en el momento justo, tu jabón se vuelve un pequeño tratamiento. Estas cuatro son las imprescindibles:

CALÉNDULA

La sanadora. Perfecta para piel sensible, irritada o con dermatitis: desinflama y ayuda a la piel a repararse más rápido.

MANZANILLA

La suave. Su bisabolol (su ingrediente calmante) alivia irritaciones al momento. Ideal para piel delicada y para niños.

ÁRBOL DE TÉ

El guardián. Potente contra bacterias y hongos. El favorito para piel grasa, acné y caspa: además regula la grasita natural.

SALVIA

La purificante. Astringente natural (cierra y refina los poros). Controla el brillo de las pieles grasas y mixtas.

TRES FORMAS DE "SACARLE EL JUGO" A UNA HIERBA

Extracto glicólico: hierbas remojadas en glicerina vegetal por 15–30 días. Guarda muy bien las propiedades y no se echa a perder fácil.

Infusión oleosa: hierbas remojadas en aceite por 21–40 días en un lugar oscuro (o con calorcito suave de 40–60 °C por 2–4 horas si tienes prisa). Extrae vitaminas y color.

Tintura: hierbas remojadas en alcohol de caña al 70°. Es la más concentrada. Se agrega después de la traza para que no se evapore lo bueno.

> ✦ **QUE NADA SE CONTAMINE**
>
> Las hierbas frescas traen humedad, y la humedad trae microbios. Seca muy bien tus hierbas antes de usarlas (o compra extractos ya hechos). Agrega un conservador natural —vitamina E, extracto de romero— para que los aceites no se rancien. Y guarda todo en frascos ámbar (oscuros), lejos de la luz y el calor.



CAPÍTULO 8

Jabones fitoenergéticos: hierbas con intención

Aquí entramos al lado más simbólico y bonito de la jabonería: preparar cada barra con un propósito.

La tradición dice que cada planta tiene su propia "vibra" y que, bien combinadas, armonizan cuerpo y emociones. Creas o no, trabajar con intención hace el proceso más consciente y especial. Estas son las seis mezclas tradicionales:

AMOR PROPIO

Rosa, cuarzo rosa en polvo y aceite esencial de geranio. Para quererte y aceptarte tal cual eres.

PROSPERIDAD

Canela, clavo, jengibre y hojas de laurel. Para atraer abundancia y abrir oportunidades.

LIMPIEZA ESPIRITUAL

Las siete hierbas tradicionales: ruda, hierba guinea, romero, albahaca, hierbabuena, vencetodo y espada de San Jorge.

PROTECCIÓN

Ruda, hierba guinea, romero y sal de grano. El "escudo" contra las malas vibras.

CORTE DE LAZOS

Amoena, desata-nudos y piñón morado. Para soltar vínculos que ya no te hacen bien.

ABRE CAMINOS

Abrecaminos, vence demanda y espada de San Jorge. Para destrabar lo que se siente atorado.

Con el tiempo aprenderás las **correspondencias**: la tradición asocia cada planta con un elemento (fuego, agua, tierra, aire) y hasta con un planeta. Y la luna también juega: la **creciente** favorece lo que quieres atraer; la **menguante**, lo que quieres soltar y limpiar.

Tu intención también es un ingrediente

La tradición (y hasta la física cuántica, con la idea de que el observador influye en lo observado) sostiene que el estado con el que produces se queda impreso en el producto. Traducción simple: no hagas jabón enojada.

Prepara tu momento: música suave, un incienso si te gusta, respira hondo. Mientras mezclas, visualiza para qué es ese jabón (descanso, protección, cariño). Puedes decir una oración o frase que te haga sentido y, al final, "consagrarlo": dedicarlo a su propósito con un gesto tuyo.

EL CALENDARIO DE LA LUNA

Si quieres seguir la tradición lunar: la **luna llena** amplifica todo (buen momento para cualquier jabón), la **luna nueva** es ideal para limpiezas y nuevos comienzos, y las fases intermedias suben o bajan la intensidad según tu intención.

✦ EL RITUAL TRADICIONAL DEL BAÑO

Los baños energéticos se toman **del cuello para abajo**, al final del día. El agua que usaste se vierte en la tierra (una maceta grande sirve), nunca en la coladera: la tradición dice que así la tierra transmuta lo que soltaste.



Rosa y cuarzo rosa: la mezcla tradicional del amor propio, en una barra artesanal.



CAPÍTULO 9

Recetas maestras, explicadas

Cinco fórmulas probadas durante años. Las cuentas de sosa **ya vienen hechas**: solo pesa con báscula digital, sigue el **método en frío** del capítulo 5 (recuerda: mezclar tibio, esperar la traza, moldear) y deja curar 4–6 semanas. Cada receta parte de 1 kg de aceites.

1 Fórmula Maestra Calmante · lavanda y avena

⏱ 1 h + 4–6 semanas de curado · 🎯 Dificultad: media · 🧼 Rinde: 12–14 barras de 100 g

- ✓ 400 g de aceite de oliva
- ✓ 300 g de aceite de coco
- ✓ 200 g de aceite de palma
- ✓ 100 g de aceite de ricino
- ✓ 139 g de sosa cáustica (ya trae 6 % de sobreengrasado)
- ✓ 285 g de hidrolato de lavanda (tu líquido para la sosa)
- ✓ 20 g de extracto glicólico de avena (en la traza)
- ✓ 15 ml de aceite esencial de lavanda (en la traza)



Para piel sensible y para el baño de "hoy me consiento" al final del día.

2 Fórmula Maestra Detox · arcilla verde y árbol de té

⏱ 1 h + 4–6 semanas de curado | 🎯 Dificultad: media | 🧼 Rinde: 12–14 barras de 100 g

- ✓ 350 g de aceite de oliva
- ✓ 350 g de aceite de coco
- ✓ 200 g de aceite de palma
- ✓ 100 g de aceite de ricino
- ✓ 140 g de sosa cáustica (ya trae 5 % de sobreengrasado)
- ✓ 285 g de agua destilada
- ✓ 30 g de arcilla verde (disuelta en un poco de la mezcla, en la traza)
- ✓ 10 ml de aceite esencial de árbol de té (en la traza)

Purifica y controla la grasita: el aliado de la piel grasa o con granitos.

3 Receta Revitalizante · café, canela y naranja

⏱ 1 h + 4–6 semanas de curado | 🎯 Dificultad: media | 🧼 Rinde: 12–14 barras de 100 g

- ✓ 300 g de aceite de oliva
- ✓ 400 g de aceite de coco
- ✓ 200 g de aceite de palma
- ✓ 100 g de aceite de ricino
- ✓ 142 g de sosa cáustica (ya trae 5 % de sobreengrasado)
- ✓ 285 g de café concentrado, colado y frío (tu líquido para la sosa)
- ✓ 20 g de café molido (en la traza; exfolia)
- ✓ 10 g de canela en polvo (en la traza)
- ✓ 20 ml de aceite esencial de naranja dulce (en la traza)

Exfoliante y despertador: el jabón perfecto para el baño de la mañana.

4 Baño Energético de Limpieza · siete hierbas

⏱ 1 h + 4–6 semanas de curado · 🎯 Dificultad: media · 🧼 Rinde: 12–14 barras de 100 g

- ✓ 350 g de aceite de oliva
- ✓ 300 g de aceite de coco
- ✓ 250 g de aceite de palma
- ✓ 100 g de aceite de ricino
- ✓ 139 g de sosa cáustica (ya trae 6 % de sobreengrasado)
- ✓ 285 g de té bien concentrado de las siete hierbas (página 14), colado y frío
- ✓ 15 ml de aceite esencial de romero (en la traza)
- ✓ 10 ml de aceite esencial de eucalipto (en la traza)

Úsalo del cuello para abajo, al final del día, como baño de limpieza energética.

5 Fórmula Hidratante de Leche Vegetal · avena y karité

⏱ 1 h + 4–6 semanas de curado · 🎯 Dificultad: fácil si ya hiciste la 1 · 🧼 Rinde: 12–14 barras de 100 g

Es la **receta 1** con tres cambios:

- ✓ Cambia la mitad del líquido por leche de avena fresca
- ✓ Agrega 50 g de manteca de karité apenas empiece la traza
- ✓ Ponle 10 ml de aceite esencial de lavanda

Espuma cremosa e hidratación de lujo: para piel reseca o madura.



¿Por qué esas cantidades? Las proporciones

Mira las tres primeras recetas lado a lado. El "chiste" está en jugar con oliva y coco: más oliva = jabón más suave y cremoso; más coco = jabón más duro y espumoso. El ricino casi no se mueve: es el estabilizador de la espuma.

Aceite	Calmante	Detox	Revitalizante
Aceite de oliva	40 %	35 %	30 %
Aceite de coco	30 %	35 %	40 %
Aceite de palma	20 %	20 %	20 %
Aceite de ricino	10 %	10 %	10 %

Cuando domines estas recetas, este cuadrito será tu punto de partida para inventar las tuyas (recalculando la sosa, capítulo 4).

MX EL TOQUE MEXICANO

Para la Revitalizante, usa **café de Chiapas o de Veracruz** de tueste medio: huele a origen y a casa. Y donde una receta lleve miel de abeja, prueba **miel de agave**: hidrata parecido y es 100 % vegana y mexicana. Son toques opcionales: la química de la receta no cambia.



Misma técnica, mil resultados: cada mezcla de aceites, arcillas y hierbas da una barra única.

10 · Curado, acabados y cómo vender

Ya moldeaste tu jabón. Ahora viene la parte donde el tiempo trabaja por ti: el **curado**. Durante estas semanas la sosa termina de reaccionar, el pH baja solito y la barra se endurece. Así va, semana a semana:

Etapa	Qué pasa y qué haces tú
Semanas 1–2	Desmolda a las 24–48 horas. El jabón aún está suave (pH 10–11: todavía no se usa). Córtalo en barras con un cuchillo afilado.
Semanas 3–4	Endurece bastante y el pH va bajando a 9–10. Pierde 10–15 % de humedad y empieza a oler cada vez más rico.
Semanas 5–6	¡Listo! pH ideal de 9 a 9.5, textura firme y cremosa. Haz tu prueba de pH y estrénalo.
Después	Sigue mejorando: su mejor momento llega a los 3 meses. Bien guardado (seco y ventilado) dura 2–3 años.

ACABADOS QUE ENAMORAN

Remolinos (swirl): en la traza media, separa un poco de mezcla, píntala con colorante natural y devuélvela dibujando eses con un palito. Cada barra sale única.

Capas: vierte una capa, espera a que esté firme, y vierte la siguiente. Con temperaturas parecidas entre capas no se despegan.

Sellos y texturas: a los 3–5 días (jabón semicurado) puedes estampar sellos o usar moldes con relieve. Combinados con colores contrastantes se ven de tienda.



Tras 4–6 semanas de curado, la barra alcanza su textura firme y cremosa.

¿Cuánto cobrar? Los números, claritos

Estos son los números promedio de un taller pequeño, para que empieces con los pies en la tierra:

Dato	Valor	Qué significa
Costo por barra	$30 MXN aprox.	Lo que te cuesta hacer una barra de 100 g: ingredientes, empaque y tu tiempo
Precio de venta	$88 MXN aprox.	Casi el triple del costo (~194 % de margen): así cubres gastos y sí ganas
Ganancia neta	65 %	Lo que te queda limpio después de impuestos, comisiones y gastos de venta
Producción mensual	150 barras	Lo que un taller casero produce cómodamente en un mes

Para poner tu precio, reparte así el pastel: ingredientes (30–35 %), empaque y etiquetas (8–10 %), tu trabajo (25–30 %), gastos fijos como luz y gas (10–15 %) y tu ganancia (20–25 %). Un jabón terapéutico vale más que uno común, y está bien cobrarlo: lleva conocimiento y propiedades que el industrial no tiene.

> ✦ **VÉNDELO CONTANDO SU HISTORIA**
>
> Tu mejor marketing es **educar**: cuenta qué hace cada hierba, muestra tu proceso en historias de redes, comparte testimonios de clientas. Quien entiende lo que compra, paga con gusto lo que vale.

El empaque sustentable —papel reciclado, sellos compostables, diseño sencillo— cuesta menos y atrae a clientas conscientes. Y busca aliados: terapeutas, spas y tiendas especializadas venden tu jabón al público que mejor lo valora.

> MX **EL TOQUE MEXICANO**
>
> Envuelve tus barras en **hoja de maíz** o **papel de china** con cordel de yute: empaque bonito, biodegradable y baratito. Y vende donde México compra bonito: **mercaditos, bazares de diseño y ferias artesanales**. Un puesto que huele a lavanda y sábila se presenta solo.



Empaque eco con papel y cordel: barato, biodegradable y con encanto artesanal.

Hecho a mano, hecho con intención

Llegaste al final del libro y al inicio de tu camino. Ya sabes hacer las cuentas, esperar la traza y curar cada barra con paciencia. Eso ya es saber hacer jabón.

México está lleno de manos que convierten lo natural en extraordinario, y las tuyas ya son parte de esa tradición. Empieza en pequeño: un lote, un mercadito, una clienta feliz que regresa por su jabón de lavanda. Cada barra lleva tu tiempo, tu intención y un pedacito de la herbolaria de nuestra tierra.

Emprender con jabones sí se puede: hazlo con seguridad, con ética y con el corazón en cada traza. Nos vemos en tu primer bazar.

✦

Colección Jabones Artesanales · Edición México