# Óleos Naturais

## PARA A SUA PELE

DE

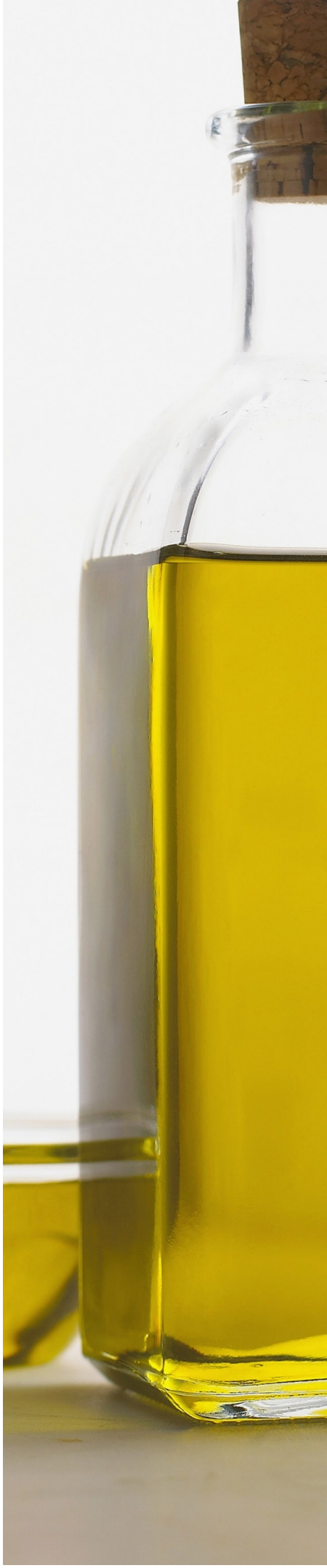
**HerbAlcochete**

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

# Tabela de Óleos

Este documento é essencialmente uma tabela de óleos naturais que podem (e devem) ser utilizados em produtos cosméticos para a pele:

- AZEITE/ÓLEO DE OLIVA
- ÓLEO DE COCO
- ÓLEO DE GIRASSOL
- ÓLEO DE RÍCINO/MAMONA
- ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES
- ÓLEO DE PALMA
- ÓLEO DE GRAINHA DE UVA
- ÓLEO DE FARELO DE ARROZ
- ÓLEO DE JOJOBA
- ÓLEO DE ARGÃO
- ÓLEO DE CÂNHAMO
- ÓLEO DE ROSA MOSQUETA
- ÓLEO DE SEMENTES DE ROMÃ
- MANTEIGA DE KARITÉ
- BANHA DE PORCO



# Azeite (Óleo Oliva)

## OLEA EUROPEA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

ste produto é proveniente de azeitonas prensadas. É mais conhecido como um óleo comestível saudável com aroma frutado. Óleo suave com poucas propriedades de limpeza, mas muito condicionante com boas propriedades emolientes devido ao teor de ácido oleico, e rico em antioxidantes (Vitaminas E e polifenóis) e Vitamina A

## ONDE ENCONTRAR:

É um óleo mediterrânico muito bom, comum na cozinha portuguesas. Provavelmente já o tem na cozinha! De preferência, use sempre azeite extra virgem (não use misturas de óleo no fabrico de sabão).

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Altamente condicionador, dá origem a um sabonete muito bom para peles sensíveis. Quando usado simples, faça um teste cutâneo antes de usá-lo, especialmente se tiver uma pele muito sensível ou oleosa / propensa a acne. A condição de sua pele pode piorar, pois o alto teor de ácido oleico pode obstruir os poros da pele, aumentando o risco de inflamação e infecção.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Muito condicionador, e muito suave para peles sensíveis. Faz um sabonete macio e é melhor combinado com uma gordura ou óleo que proporcione dureza ao sabão. Porém é possível fazer sabão somente com este tipo de óleo (sabão de Castela).

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Com suas excelentes propriedades emolientes, é amplamente utilizado em produtos para o corpo.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 100%

# Óleo de Coco

## COCOS NUCIFERA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

O óleo de coco é um óleo comestível feito da polpa de cocos maduros. É vendido nas variedades refinado ou não refinado. O óleo de coco não refinado vem da polpa de coco fresca. Não é processado com produtos químicos e retém seu aroma e sabor de coco. O óleo de coco refinado vem da polpa de coco desidratada e é branqueado e desodorizado para remover contaminantes, aroma e sabor, não sendo por isso totalmente natural.

## ONDE ENCONTRAR:

Cada vez mais conhecido como um novo óleo saudável para culinária, o óleo de coco não refinado também já vai sendo comum nos supermercados.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Ótimo para formar espuma em sabonetes, proporciona muita limpeza e hidratação, e apresenta propriedades antiinflamatórias quando aplicado na pele. Muito bom para hidratar o cabelo, pois penetra muito bem na haste capilar. Faça um teste cutâneo se tiver pele sensível ou oleosa, pois pode obstruir os poros devido ao seu conteúdo de gordura saturada (comedogenia de 4).

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Muito bom em limpeza, adiciona dureza, espuma elevada e estável. Pode secar a pele se estiver acima de 45% do total de óleos. Excelente quando combinado com azeite.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

O  óleo de coco é um bom hidratante e oferece proteção contra os elementos. Por ser um óleo suave, é bom para peles sensíveis, irritadas ou inflamadas. É muito rico em gorduras saturadas, o que o torna um amaciador natural e fonte de nutrição. Por ser um óleo sólido à temperatura ambiente, dá estrutura aos cosméticos naturais. Também penetra muito bem na estrutura do cabelo, sendo um bom ingrediente para produtos capilares.

## VALIDADE:

18 meses

## % USO EM SABÃO:

5% a 30%

# Óleo de Girassol

## HELIANTHUS ANNUUS

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

É um óleo comestível extraído das sementes de girassol, de odor neutro. Ajuda a suavizar a pele, hidratar a pele e aliviar a irritação, atuando como uma barreira cutânea contra toxinas e germes. Rico em ácidos gordos oleico ou linoléico (dependendo do tipo de óleo), rico em vitaminas A, D e E, provavelmente é o mais barato da lista, e por isso tem uma ótima relação qualidade / preço. Se você deseja fazer cosméticos baratos, este óleo é seu melhor amigo.

## ONDE ENCONTRAR:

Este óleo é um óleo de cozinha comum e dos mais baratos. Tenha atenção ao comprar óleo de girassol, assegure-se que é 100% puro, pois muitas vezes os óleos de cozinha contêm misturas.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

A melhor relação qualidade/preço que vai encontrar. É um óleo não comedogénico (0-2), devido ao alto teor de ácido gordo linoléico, hidratante, devido ao teor de ácido oléico, cheio de vitaminas (A, B, D, E), adequado para todos os tipos de pele... e barato!

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Muito condicionador, confere uma espuma estável e cremosa e uma sensação sedosa aos sabonetes. Não pode ser usado acima de 25%, pois torna o sabonete muito mole. Ajuda a desacelerar o "trace", sendo ideal para criar designs.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Rico em vitaminas, sobretudo vitamina E, bastante leve e facilmente absorvido pela pele (devido ao alto teor de linoléico), hidratante e nutritivo, este óleo é muito bom para produtos caseiros para pele e cabelo, para tratar peles secas, desidratadas, envelhecidas ou desgastadas pelos elementos. Diz-se que adiciona alguma proteção UV à pele (não o suficiente para usar como protetor solar!). O óleo de girassol com alto teor de ácido linoléico também tem propriedades antiinflamatórias e é “não comedogénico” - significa que não obstrói os poros da pele - tal como óleo de argão, óleo de cânhamo e manteiga de karité.

## VALIDADE:

6 meses

## % USO EM SABÃO:

5% a 20%

# Óleo de Rícino

## RICINUS COMMUNIS

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Este óleo poderoso é extraído da mamona e é particularmente rico no ácido gordo insaturado ricinoléico - 90% de ácido ricinoléico - que ajuda em várias doenças de pele. Um óleo muito viscoso e brilhante, é usado em muitos produtos de beleza pelas suas propriedades emolientes e capacidade de formar uma barreira contra os elementos.

## ONDE ENCONTRAR:

As lojas de produtos naturais geralmente têm óleo de rícino/mamona em sua seção de cuidados com a pele. Farmácias? Talvez, em Portugal encontra-se em algumas.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Forma espuma muito hidratante, fofa e estável no sabonete. Diz-se que o óleo de rícino promove a saúde da pele e tem muitos benefícios para a pele facial e cabelo. No entanto, a maioria dessas declarações não tem suporte científico. Apesar de ser um óleo espesso e viscoso, possui índice comedogénico de 1, o que significa que não obstrui poros e é facilmente absorvido pela pele.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Condicionador, hidratante, produz espuma fofa e de alta estabilidade. Acima de 10% do total de óleos, pode originar um sabonete pegajoso.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Compre sempre óleo de rícino prensado a frio, se o utilizar topicamente em produtos de beleza ou diretamente na pele, cabelo, pestanas ou sobrancelhas. A lista dos benefícios deste óleo milenar inclui engrossar os fios de cabelo, tratar / prevenir acne e cicatrizes, manter a pele jovem, minimizar os sinais de envelhecimento, tratar herpes, calosidades e pé de atleta, É um excelente condicionador de cabelo.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

3% a 10%

# Óleo Amêndoas Doces

## PRUNUS DULCIS

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

É um óleo comestível produzido do miolo de amêndoas doces. Possui um aroma forte de nozes. O óleo é leve e de fácil absorção, sendo um ótimo hidratante para pele seca. Tem vitamina B e E, ácidos oleico e linoléico e vários minerais essenciais como cálcio, magnésio ou ferro.

## ONDE ENCONTRAR:

Pode comprar óleo de amêndoas doces em lojas de produtos naturais e farmácias.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Rico em diversos nutrientes, vitaminas e ácidos gordos, leve e de fácil absorção pela pele, este óleo é muito completo, indicado para todos os tipos de pele, e é ótimo para tratar a pele. Cuidado se tiver alergia a frutos secos, faça um teste cutâneo antes de usá-lo.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Cria espuma média estável, é um bom hidratante

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

O óleo de amêndoas doces é um dos óleos mais populares para o cuidado da pele. É ótimo para óleo de massagem e óleo para banho. Possui fantásticas propriedades hidratantes, tem um alto teor de vitaminas antioxidantes, minerais, nutrientes e ácidos gordos monoinsaturados. Um excelente óleo com capacidade comprovada de acalmar, suavizar e reidratar a pele em loções e cremes para o rosto e corpo. Pode muito bem ser usado directamente na pele.

## VALIDADE:

1 ano

## % USO EM SABÃO:

5% a 20%

# Óleo de Palma

## ELAEIS GUINEENSIS

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Prensado a frio do fruto da palmeira. Existem duas variedades deste óleo. Refinado (RBD - Refined, Bleached, Deodorized) e não refinado, muitas vezes referido como óleo de palma africano. O óleo de palma africano possui uma cor laranja fabulosa e funciona como corante natural de sabonetes, dando-lhe um tom de amarelo-manteiga ou laranja. O óleo refinado (RBD) é de cor creme esbranquiçado.

## ONDE ENCONTRAR:

Em Portugal, é possível encontrar óleo de palma nos supermercados.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

O óleo de palma tem um rendimento de produção muito elevado, e por isso, torna-se barato de produzir. Possui um perfil de ácidos gordos muito bom, sendo uma boa opção nutricional. Ajuda a combater o mau colesterol, retarda a progressão de doenças cardíacas, melhora a saúde do cérebro, melhora o status de vitamina A e melhora a saúde da pele e do cabelo. O uso do óleo de palma em produtos alimentícios tem despertado a preocupação de grupos ambientalistas; a alta produção de óleo encorajou um cultivo mais amplo, levando ao desmatamento de florestas de habitat natural em partes da Indonésia.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Espuma estável, muito boa e hidratante. Muito rico em ácido palmítico, torna o sabonete duro e duradouro. Este óleo acelera muito o "trace".

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Possui propriedades antibacteriana, antioxidante, estimulante, anti-inflamatória, e reafirmante. Também pode ajudar com problemas de pele, acne, manchas e envelhecimento da pele. Não é adequado para pele oleosa ou sensível, pois é rico em ácido oleico e pode obstruir os poros da pele (índice comedogénico de 4).

## VALIDADE:

1 ano

## % USO EM SABÃO:

Até 50% (vermelho: Até 15%)

# Óleo Grainha de Uva

## VITIS VINIFERA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

É extraído das grainhas da uva, um subproduto da produção de vinho, e possui fantásticas qualidades de penetração na pele. Tem uma textura fina e leve. É rico em ácido linoléico e antioxidantes.

## ONDE ENCONTRAR:

As lojas de produtos naturais podem ter esse óleo disponível, mas não é um óleo fácil de encontrar. Os fornecedores de cosméticos naturais terão esse tipo de produto e também algumas marcas de óleos essenciais, vendendo esse óleo como óleo carreador.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Rico em ácido linoléico, é outro óleo com baixo índice comedogénico (1). Em conjunto com as suas propriedades hipoalergénicas, é ideal para todos os tipos de pele, especialmente peles sensíveis e com tendência a alergias. Tem uma textura sedosa e muito hidratante.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Espuma altamente hidratante, cremosa e estável

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

O óleo de grainha de uva é um óleo de textura sedosa e suave que é rapidamente absorvido pela pele e não deixa uma película oleosa. É um excelente hidratante e tem propriedades hipoalergénicas, tornando-o perfeito para peles sensíveis ou propensas a alergias para muitos tratamentos caseiros de cuidados da pele. Se você precisa de uma alternativa natural para o creme de barbear, esta é uma ótima alternativa que deixa a pele sedosa e macia.

## VALIDADE:

1 ano

## % USO EM SABÃO:

Até 15%

# Óleo Farelo de Arroz

## ORIZA SATIVA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

É extraído do farelo (camada externa) do grão de arroz integral. Possui consistência espessa e hidratante, semelhante ao azeite. É rico em vitamina E e antioxidantes.

## ONDE ENCONTRAR:

As lojas de produtos naturais podem ter esse óleo disponível, mas não é um óleo fácil de encontrar. Os fornecedores de cosméticos naturais terão esse tipo de produto. Algumas marcas de óleo essencial podem vender este óleo como óleo portador.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Rico em antioxidantes e com boas propriedades de proteção UV, é excelente para peles maduras e danificadas. Rico em ácidos linoléico e oleico, torna-se um óleo condicionador, hidratante e de fácil absorção para a pele (é baixo no índice comedogénico (2)).

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Muito condicionante, forma espuma estável, contribui para a dureza do sabonete. Retarda o "trace", pois é um óleo líquido.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Devido ao conteúdo de materiais absorventes de UVA e UVB, o óleo de farelo de arroz com orizanol natural de ação antioxidante é ideal para uso em filtros solares e cremes de dia (não faça um filtro solar só com este óleo!!). É leve e hidratante, apenas ligeiramente gorduroso, de rápida absorção pela pele. É um poderoso antioxidante e de hidratação intensa. É calmante para a pele, perfeito para peles irritadas e sensíveis.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 100%

# Óleo de Jojoba

## SIMMONDSIA CHINENSIS

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

O óleo de jojoba é na verdade uma substância semelhante a uma cera, extraída das sementes das plantas de jojoba. Possui poderosas propriedades hidratantes, contém vitamina E e diversos minerais.

## ONDE ENCONTRAR:

As lojas de produtos para cosméticos naturais vendem este tipo de óleo. Algumas marcas de óleos essenciais também vendem este óleo como um óleo carreador.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

O óleo de jojoba tem um perfil de gordura muito semelhante ao sebo humano, tornando-o um hidratante quase perfeito para a pele e couro cabeludo. Também é um óleo com índice comedogénico baixo (2), o que o torna adequado para todos os tipos de pele, incluindo pele oleosa ou com problemas de acne.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Condicionador, hidratante, forma espuma forte e estável, e contribui para a longa duração e estabilidade do sabonete. Use-o mais como uma cera (não saponifica totalmente)

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Os problemas de acne beneficiam imenso deste óleo leve e não oleoso, que oferece propriedades antiinflamatórias. É muito semelhante ao óleo natural produzido pela pele, por isso é um hidratante perfeito para todos os tipos de pele. É facilmente absorvido pela pele e não obstrui os poros. Para além da acne, é muito eficaz no tratamento da psoríase, eczema, queimaduras solares e pele gretada.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 10%

# Óleo de Argão

## ARGANIA SPINOSA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

O óleo de argão é um óleo vegetal produzido a partir dos grãos da árvore de argão ( Argania spinosa  L.) nativa de Marrocos. Estudos científicos  observam que o óleo de argão é comumente usado como um hidratante para a pele e cabelo e como um remédio para acne juvenil.É forte em tem poderosas propriedades hidratantes, contém vitamina E e vários minerais.

## ONDE ENCONTRAR:

As lojas de produtos para cosméticos naturais vendem este tipo de óleo. Algumas marcas de óleos essenciais também vendem este óleo como um óleo carreador.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

O óleo de argão, também conhecido como “ouro líquido”, melhora a aparência e textura da pele e dos cabelos com seu rico conteúdo em ácidos gordos e antioxidantes, hidratando, condicionando e amaciando facilmente sem deixar nenhum resíduo oleoso.  É um óleo "não-comedogénico" (0)

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Condicionador, hidratante, confere dureza, espuma rica e estável ao sabonete. É rico em vitamina A e E e antioxidantes.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

É rico em nutrientes essenciais (ácidos gordos como o oleico e linoléico), antioxidantes (como vitamina E) e compostos anti-inflamatórios. Pode reduzir o envelhecimento da pele e tratar algumas doenças da pele, pois possui compostos antiinflamatórios e antioxidantes. Os ácidos oleico e linoléico, que constituem a maior parte do conteúdo de gordura do óleo de argão, são nutrientes vitais para a manutenção da saúde da pele e do cabelo. Alguns estudos indicam que outros óleos vegetais com perfil nutricional semelhante podem reduzir as pontas espigadas e outros tipos de danos no cabelo.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 10%

# Óleo de Cânhamo

## CANNABIS SATIVA

**HerbAlcochete**

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Obtido por prensagem a frio de sementes de cânhamo da planta *Cannabis Sativa*, o óleo de cânhamo é uma grande fonte de ácidos gordos, como ómega 3 e ómega 6, com baixo teor de ácido oleico e contém vitaminas A, C, D e E, o que o torna um óleo leve, altamente condicionador e rico em antioxidantes. Não confundir com óleo CBD (cannabinóide).

## ONDE ENCONTRAR:

O óleo de  semente de cânhamo está se tornando mais comum à medida que suas propriedades medicinais estão sendo investigadas e confirmadas. Não confunda isso com óleo CBD, são produtos diferentes. Você pode encontrar este produto em lojas de produtos naturais ou produtos cosméticos naturais.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Verdadeiro “ não-comedogénico ” (índice comedogénico de 0), cheio de vitaminas e propriedades medicinais, é bom para ajudar a tratar doenças de pele como eczema, psoríase, dermatite e outras. E esta afirmação é apoiada por estudos científicos.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Altamente condicionador, forma espuma excelente

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

O óleo de semente de cânhamo é antiinflamatório e calmante para a pele. É também um óleo leve com baixo teor de ácido oleico, o que o torna um “não comedogênico”, o que significa que não obstrui os poros, sendo um ótimo óleo para prevenir e tratar acne. Com seu alto teor de antioxidantes juntamente com vitaminas, este óleo tem uma ação antioxidante eficaz na pele.

## VALIDADE:

1 ano

## % USO EM SABÃO:

Até 15%

# Óleo Rosa Mosqueta

## ROSA CANINA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Obtido por prensagem a frio de sementes de roseira brava, fruto da roseira, é um óleo muito rico em vitaminas - A, C e E -, anti-oxidantes e ácidos gordos essenciais - oléico, palmítico, linoléico, gama linolénico - que supostamente faz maravilhas á pele do seu rosto. Possui consistência leve e não oleosa.

## ONDE ENCONTRAR:

Somente em lojas de produtos para cosméticos naturais. E este óleo é caro

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Um óleo repleto de tantas vitaminas benéficas, antioxidantes e ácidos gordos que se torna o ideal para tratar peles danificadas e maduras, assim como acne, tornando-se um perfeito produto anti-envelhecimento. Eu pessoalmente usei em cremes faciais e posso testemunhar por suas propriedades. A única fraqueza é realmente o preço (mas vale a pena!).

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Bom como condicionador e hidratante.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Rico em vitamina C, este óleo contém mais vitamina do que laranjas ou limões. A vitamina C tem propriedades antioxidantes. Pesquisas mostram que a vitamina C pode ajudar a reduzir os danos da luz ultravioleta causados pelos radicais livres. Elas também confirmam que este óleo promove a produção de colagénio, o que ajuda a reduzir as rugas. Finalmente, a vitamina C pode aumentar a cicatrização de feridas e ajudar a prevenir o ressecamento da pele. A vitamina A pode ajudar a reduzir os danos do sol, rugas, hiperpigmentação e tratar acne leve a moderada (há vários testemunhos na net sobre isso, provavelmente alguns exagerados).

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 10%

# Óleo Sementes de Romã

## ROSA CANINA

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Obtido por prensagem a frio de sementes de romã, que é considerada das melhores frutas do planeta. Rica em fibras, vitaminas, minerais e componentes vegetais bioactivos, o seu sumo tem anti-oxidantes extremament potentes - punicalaginas -, sendo 3 vezes mais potente que o chá verde. Não se esqueça de comer esta fruta!!!

## ONDE ENCONTRAR:

Somente em lojas de produtos para cosméticos naturais. E este óleo é caro

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Á semelhança do óleo de rosa mosqueta, este óleo é muito bom para peles danificadas e maduras. O ácido punícico que se pode encontrar no óleo das sementes da romã, é um tipo de ácido linoleico conjugado com efeitos biológicos potentes. Sendo também muito rico em vitaminas C e K, este óleo ajuda a combater rugas e manchas de envelhecimento. O seu efeito anti-envelhecimento está também relacionado com suas propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e de proteção UV.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Bom como condicionador e hidratante, efeito sedoso.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

Rico em vários anti-oxidantes como punicalaginas, vitamina C e vitamina K, ajuda a reduzir manchas de envelhecimento, rugas e pele danificada pelos radicais livres presente na luz ultravioleta. Uma aplicação tópica deste óleo permite que o seu alto teor em ácido linolénico integre e melhore a barreira de proteção da pele, o que por usa vez ajuda a melhorar o aspecto geral da pele e muitos dos seus problemas. Todas as suas propriedades - anti-envelhecimento, anti-inflamatórias, antimicrobianas - são também boas para ajudar no tratamento de acne.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 15% (para evitar ranço)

# Manteiga de Karité

## BUTYROSPERMUM PARKII

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

Esta manteiga sólida na verdade é mais semelhante a uma cera do que a um óleo. É uma gordura extraída das nozes do carité. É a rainha dos óleos e manteigas nos cosméticos naturais, um ingrediente nobre. Sua estrutura química contém ácidos gordos linoléico, palmítico, esteárico e oleico, vitaminas A, E e F, antioxidantes que promovem a circulação e triglicéridos e esteres cetílicos, que nutrem e hidratama pele e retêm a sua humidade.

## ONDE ENCONTRAR:

Pode encontrar em lojas de produtos para cosméticos naturais or lojas de óleos essenciais.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Altamente hidratante e condicionador, antioxidante e bem balanceado, contém muitas propriedades medicinais para o cuidado da pele. No fabrico de sabão, é um subreengordurante por excelência, tornando o sabonete sedoso e que cuida da pele. Além disso, não há registo de reações alérgicas à manteiga de karité, apesar de ser um ingrediente à base de nozes. É um pouco caro, mas vale totalmente seu preço.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Ingrediente de luxo, emoliente, hidratante e que confere propriedades medicinais ao sabonete (como propriedades anti-inflamatórias), atua principalmente como subreengordurante (rico em matéria não saponificável)

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

A lista de benefícios para a pele é longa. Desde ajudar no tratamento de várias doenças da pele, a ser um bom produto anti-envelhecimento, um condicionador e hidratante, a manteiga de karité é isto tudo - e tudo suportado por estudos científicos . Por ser uma manteiga à temperatura ambiente, ela confere estrutura natural aos cosméticos, como protetores labiais. É também um bom produto para o cuidado do cabelo.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 15%

# Banha de Porco

## LARD

**HerbAlcochete**

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

## O QUE É:

É uma substância semi-sólida e branca obtida a partir da fusão da gordura de porco. Este é um único produto de origem animal nesta lista, e que possui uma má reputação no geral. Encontra-se nesta lista porque, colocando de lado os nosso preconceitos mentais, tem boas propriedades para saboaria, e como um creme hidratante natural. A banha de porco tem um perfil de ácidos gordos equilibrado, tornando-a numa substância que hidrata, amacia e condiciona a pele.

## ONDE ENCONTRAR:

Eu aconselho a utilizar banha de porco caseira em produtos para a pele, dado ser mais puro do que banha comprada no supermercado, que contém químicos necessários á preservação e refinação da banha, mas completamente desnecessários para a nossa pele. Pode encontrar banha de porco caseira em mercados locais ou em talhos. Também é possível fazê-la em, casa.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Altamente hidratante e condicionadora, por vezes é mencionada por tapar os poros da pele. Na realidade, possui um rating comedogénico de 2 igual ao do azeite e menor do que o do óleo de coco (4). É boa para todos os tipos de pele, especialmente pele seca. É possível encontrar na net relatos de pessoas com problemas de pele com psoríase ou eczema que afirmam que a banha de porco é um produto calmante e hidratante, normalmente o único que resulta. USE COM MODERAÇÃO, pois facilmente fica com a sensação de pele engordurada.

## PROPRIEDADES PARA FABRICO DE SABÃO:

Com um perfil de ácidos gordos muito semelhante, é parecida com o óleo de palma como ingrediente de saboaria. Espuma estável, hidratante e suave apesar de não ser abundante. Com alto teor em ácido palmítico, o sabonete resultante é rígido e duradouro. Sendo uma gordura sólida a temperatura ambiente, o sabonete chega ao traço muito facilmente. Tenha cuidado com os óleos essenciais que usa para a massa não endurecer antes de moldar. É possível fazer sabonete com 100% banha de porco, mas para evitar DOS, use apenas até 30%.

## PROPRIEDADES PARA OUTROS COSMÉTICOS:

A banha de porco era usada antigamente como um hidratante facial natural antes da industrialização de cosméticos. A banha de porco caseira não costuma ter odor, sendo por isso um bom ingrediente para produtos da pele. Embora prefira ingredientes de origem vegetal no geral, não posso ignorar que a banha de porco é uma alternativa boa e barata, podendo ser a opção mais viável do que muitos óleos vegetais (normalmente caros) em quintas com criação de gado. Segundo alguns relatos, é o único produto capaz de acalmar e hidratar a pele com eczema ou psoríase.

## VALIDADE:

2 anos

## % USO EM SABÃO:

Até 30% (para evitar DOS)

# Tabela de Óleos

## FABRICO DE SABÃO 1/2

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

| | % USO EM SABÃO | PROPRIEDADES PARA SABÃO | VALIDADE | ONDE COMPRAR |
|---|---|---|---|---|
| **AZEITE** | Até 100% | **Muito hidratante**<br>**Suave, cremoso**<br>Pouca espuma<br>"Trace" lento | 2 anos | Supermercados<br>Mercados locais |
| **ÓLEO DE COCO** | 15% a 30%<br>(Seca muito a partir de 45%) | **Muito boa limpeza**<br>**Muita espuma**<br>**Dureza**<br>"Trace" rápido | 18 meses | Supermercados<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE GIRASSOL** | 5% a 20% | **Muito hidratante**<br>Espuma cremosa<br>**Toque sedoso**<br>"Trace" lento | 6 meses | Supermercados<br>Mercados locais |
| **ÓLEO DE RÍCINO** | 3% a 10% | Muito hidratante<br>**Muita espuma**<br>Espuma cremosa<br>"Trace" lento | 2 anos | Lojas de dietética<br>Parafarmácias<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES** | 5% a 20% | Hidratante<br>Espuma estável<br>"Trace" lento | 1 ano | Lojas de dietética<br>Parafarmácias<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE PALMA** | Até 50%<br>(óleo vermelho: 15%) | Hidratante<br>Pouca espuma<br>**Dureza**/Durabilidade<br>"Trace" rápido | 1 ano | Supermercados<br>Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE GRAINHA DE UVA** | Até 15% | **Muito hidratante**<br>Espuma estável<br>Espuma cremosa<br>"Trace" lento | 1 ano | Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE FARELO DE ARROZ** | Até 100% | **Muito hidratante**<br>Pouca espuma<br>**Dureza**<br>"Trace" lento | 2 anos | Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |

# Tabela de Óleos

## FABRICO DE SABÃO 2/2

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

| | % USO EM SABÃO | PROPRIEDADES PARA SABÃO | VALIDADE | ONDE COMPRAR |
|---|---|---|---|---|
| **ÓLEO DE JOJOBA** | Até 10% | **Muito hidratante**<br>Espuma estável<br>**Durabilidade**<br>Não saponifica | 2 anos | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE ARGÃO** | Até 10% | **Muito hidratante**<br>Espuma estável<br>**Dureza** | 2 anos | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE CÂNHAMO** | Até 15% | Muito hidratante<br>Espuma excelente | 1 ano | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE ROSA MOSQUETA** | Até 10% | Hidratante | 2 anos | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE SEMENTES DE ROMÃ** | Até 15% | Hidratante<br>**Efeito sedoso** | 1 ano | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **MANTEIGA DE KARITÉ** | Até 15% | **Muito hidratante**<br>**Anti-inflamatório**<br>**Não saponifica** | 1 ano | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **BANHA DE PORCO** | Até 30% | Hidratante<br>Pouca espuma<br>**Dureza**/Durabilidade<br>"Trace" rápido | 1 ano (refrigerado) | Talhos, mercados locais, feiras |

# Tabela de Óleos

## OUTROS COSMÉTICOS 1/2

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

| | ÍNDICE COMEDOGÉNICO | PROPRIEDADES P/ COSMÉTICOS | PREÇO | ONDE COMPRAR |
|---|---|---|---|---|
| **AZEITE** | 2<br>Para pele seca | Hidratante<br>Suaviza e acalma a pele | € /€€ | Supermercados<br>Mercados locais |
| **ÓLEO DE COCO** | 4<br>Para pele muito seca<br>Evitar em pele oleosa<br>Penetra no cabelo | Hidratante<br>Barreira protetora<br>Anti-inflamatório | €€ | Supermercados<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE GIRASSOL** | 0-2<br>Fácil absorção na pele<br>Todos tipos de pele | Hidratante/nutritivo<br>Vitaminas A,B,D, E<br>Anti-inflamatório | € | Supermercados<br>Mercados locais |
| **ÓLEO DE RÍCINO** | 1<br>Fácil absorção na pele<br>Todos tipos de pele | Trata acne<br>Rejuvenesce pele<br>Hidrata o cabelo<br>Engrossa fio cabelo | €€€ | Lojas de dietética<br>Parafarmácias<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES** | 2<br>Pele seca, sensível<br>Pele com acne | Hidratante / nutritivo<br>Suaviza e acalma a pele | €€ | Lojas de dietética<br>Parafarmácias<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE PALMA** | 4<br>Para pele muito seca<br>Evitar em pele oleosa<br>Usar só no corpo | Hidratante / nutritivo<br>Anti-inflamatório<br>Reafirmante | €/€€ | Supermercados<br>Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE GRAINHA DE UVA** | 1<br>Fácil absorção na pele<br>Todos tipos de pele | Muito hidratante<br>Hipo-alergénico<br>Suaviza a pele (toque sedoso) | €€ | Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE FARELO DE ARROZ** | 2<br>Pele madura/sensível<br>Todos tipos de pele | Hidratante intenso<br>Rico em antioxidantes<br>Alguma proteção UV | €€ | Lojas de dietética<br>Lojas produtos para saboaria/cosmética |

# Tabela de Óleos

## OUTROS COSMÉTICOS 2/2

HerbAlcochete

HTTPS://HERBALCOCHETE.COM

| | % USO EM SABÃO | PROPRIEDADES PARA SABÃO | VALIDADE | ONDE COMPRAR |
|---|---|---|---|---|
| **ÓLEO DE JOJOBA** | 2<br>Pele com acne<br>Todos tipos de pele | Muito hidratante<br>Muito suave<br>Bom p/ acne, probs. pele, queimaduras | €€€€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE ARGÃO** | 0<br>Todos tipos de pele<br>Penetra bem no cabelo | Hidratante para corpo e cabelo<br>Anti-inflamatório<br>Rico em antioxidantes | €€€€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE CÂNHAMO** | 0<br>Fácil absorção<br>Todos tipos de pele | Hiidratante / nutritivo<br>Anti-inflamatório<br>Rico em antioxidantes<br>Bom para probs. pele | €€€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE ROSA MOSQUETA** | 1<br>Para pele oleosa<br>Para pele com acne | Muito rico em anti-oxidantes e vit. C<br>Anti-envelhecimento<br>Anti-acne | €€€€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **ÓLEO DE SEMENTES DE ROMÃ** | 1<br>Peles maduras e envelhecidas<br>Pele com acne | Muito hidratante<br>Trata manchas de idade e rugas | €€€€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **MANTEIGA DE KARITÉ** | 0-2<br>Para pele normal/seca | Muito hidratante<br>Suave e calmante<br>Anti-inflamatório<br>Anti-envelhecimento | €€ | Lojas produtos para saboaria/cosmética |
| **BANHA DE PORCO** | 2<br>Pele normal/seca<br>Pele com eczema ou psoriase | Muito hidratante, usar muito pouco<br>Acalma e amacia a pele | € | Talhos, mercados locais, feiras |

# Leitura Adicional

- **TABELA DE OLEOS PARA FABRICAÇÃO DE SABÃO**

  https://herbalcochete.com/soap-making-oil-chart/

- **COMPONENTES DE ÓLEO VEGETAL**

  https://herbalcochete.com/vegetable-oil-components/

- **LIVROS PORTUGUESES DE BELEZA NATURAL**

  https://herbalcochete.com/portuguese-natural-beauty-books/