

Desodorante casero

 Low-tech Lab



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/D%C3%A9odorant_maison/es

Dernière modification le 24/08/2024

 Difficulté Très facile

 Durée 10 minute(s)

 Coût 1EUR (€)

Description

Recetas rápidas, económicas y ecológicas de desodorante casero.

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - Détails de ingrédients

Étape 2 - Fabricación de desodorantes a base de aceite de coco.

Étape 3 - Fabricación de desodorante a base de bicarbonato y agua

Étape 4 - Hacer desodorante con vinagre y agua.

Étape 5 - Fabricación de desodorante roll-on.

Notes et références

Commentaires

Introduction

Los desodorantes son productos que muchos de nosotros utilizamos a diario. Sin embargo, los desodorantes industriales son cada vez más controvertidos. Si se los señala regularmente es porque la mayoría de ellos están compuestos de sustancias químicas, algunas de las cuales son potencialmente cancerígenas, alergénicas y provocan trastornos hormonales. No dude en consultar este sitio para consumidores para saber cómo el desodorante que estás usando actualmente está clasificado.

Entre los compuestos químicos en riesgo, dos familias son particularmente controvertidas: las "sales de aluminio" y los "parabenos".

- Clorhidrato de aluminio: así es el nombre con el que aparecen las sales de aluminio en la fórmula de tu desodorante. Estas micropartículas tienen la propiedad de cerrar los poros por donde fluye el sudor, y por tanto **detener la producción de transpiración**. Además de que bloquear este fenómeno y, por tanto, impedir la autorregulación térmica del cuerpo, es **peligroso**, muchos sospechan de las sales de aluminio [/pmc/articles/PMC5514401/](#) estudios como la causa del cáncer de mama.

- **los parabenos** son los conservantes que se añaden a la mayoría de los productos cosméticos, farmacéuticos e industriales. Los estudios han demostrado. Desde hace años se investigan sus efectos nocivos sobre la piel y su posible implicación en la aparición del cáncer de mama, debido a sus propiedades estrogénicas (disruptores endocrinos).

Si el olor de las axilas a veces resulta desagradable es porque estos "pliegues" constituyen un entorno especialmente favorable para el desarrollo de las bacterias responsables de estos olores. En lugar de bloquear la sudoración, es mejor prevenir **el desarrollo de estas bacterias** utilizando antibacterianos naturales.

En este tutorial te ofrecemos 5 recetas saludables, prácticas, efectivas, económicas y ecológicas para hacer tu desodorante casero.

Versiones sólidas:

1. Muy económico, contiene sólo 3 ingredientes. Su único inconveniente: se vuelve líquido por encima de los 25°C (aceite de coco) y tiende a desfasarse si no se mantiene frío. En casa puede ser interesante coger el hábito de mantenerlo fresco
2. Misma base que la anterior a la que le añadimos un 4º ingrediente, cera (de abeja o vegetal). Como no se derrite por debajo de los 63°C, permite que el desodorante permanezca firme incluso cuando hace mucho calor.

Versiones líquidas (spray, rolo o gotas):

1. Económico, local y minimalista (2 ingredientes) a base de bicarbonato y agua
2. Igualmente interesante, elaborado a base de vinagre y agua.
3. Receta semilíquida apta para roll-ons (3 ingredientes)



Matériaux

Bálsamo desodorante (Invierno - líquido por encima de 25°C)

- 4 cucharadas / 50 g de aceite de coco
- 2 cucharadas/25g de bicarbonato de sodio (lo más fino posible)
- 2 cucharadas / 25 g de maicena o arrurruz
- 10 gotas de aceite esencial de palmarosa

Desodorante sólido (Verano)

- 3 cucharadas / 40 g de aceite de coco
- 10 g de cera de abejas o 5 g de cera de candelilla)
- 2 cucharadas/25g de bicarbonato de sodio (lo más fino posible)
- 2 cucharadas / 25 g de maicena o arrurruz
- 10 gotas de aceite esencial de palmarosa

Para obtener un desodorante sólido aún más hidratante, es posible sustituir 3 cucharadas de aceite de coco por 2 cucharadas de aceite de coco y 1 cucharada de manteca de karité.

Desodorante líquido con bicarbonato

- Aproximadamente 1/8 del volumen del pulverizador de bicarbonato
- Agua hasta completar
- Opcional: 4-8 gotas de aceite esencial de árbol de té o palmarosa

Desodorante líquido con vinagre

- 50% volumen de vinagre de sidra (o 25% vinagre blanco)
- 50% del volumen de agua (y 75% de agua)
- Opcional: 4-8 gotas de aceite esencial de árbol de té o palmarosa

Desodorante roll-on

- 1 cucharadita de bicarbonato muy fino
- 1/2 cucharadita de arcilla
- 1 pizca de maicena o goma guar (para el efecto gel)
- 50% agua de cal
- 50% agua
- Opcional: 4-8 gotas de aceite esencial de árbol de té o palmarosa

Outils

- Tarros de vidrio para guardar ingredientes.
 - Ensaladera para mezclar
 - Cucharada
 - Cucharilla
 - Pequeño frasco de vidrio para guardar desodorante.
 - Balance
-

Étape 1 - Detalles de ingredientes

- **Bicarbonato de sodio** de calidad alimentaria: Utilizado aquí por su acción desodorizante, puede utilizarse para multitud de usos (producto de limpieza, desodorante, antiardor, blanqueamiento dental...). Elaborado a base de piedra caliza y sal. Puede causar irritación en algunas personas. En este caso se puede sustituir por arcilla blanca. Cuento ~3-4 euros/kg
- **Vinagre de sidra o vinagre blanco**: se utiliza como desodorante. Tiene la capacidad de eliminar los olores existentes y reducir la fuerza de las bacterias productoras de olores.
- **Maicena o arrurruz** (= almidón de rizoma de maranta): son dos absorbentes naturales. También se utilizarán para unir el producto.
- **Aceite de coco**: Se utiliza aquí por sus propiedades humectantes y antibacterianas.

 ¡Úsalo con moderación! Este producto viene de muy lejos (en Francia) y por tanto tiene una huella de carbono importante. Además, los monos suelen cosechar cocos, llevarlos cautivos y maltratarlos. (Ver artículo vinculado)

- **Aceite esencial de Árbol de Té**: utilizado por sus propiedades antibacterianas y su fuerte olor para retrasar y luego enmascarar los "malos olores" de la sudoración.
- **Aceite esencial de Palmarosa**: Favorecido por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas.

 ¡Úselo con moderación! La producción de aceite esencial requiere muchos recursos naturales. Además, no son aptos para todo el mundo y pueden resultar alergénicos. Pruebe antes de usar, en una pequeña cantidad en la muñeca, luego espere 2 días. Evitar en mujeres embarazadas y niños. No dudes en consultar esta guía: <https://lestrappeus.es/huiles-essentiels-bebe-et-famille-friendly/>

- **Cera de abejas**: Utilizada tanto por sus propiedades hidrófobas [1] como antibacterianas, su elevada temperatura de fusión (63°C) permite que el desodorante permanezca sólido en todas partes. circunstancias.

Étape 2 - Fabricación de desodorantes a base de aceite de coco.

Bálsamo desodorante (invierno):

- Agregue aceite de coco líquido (previamente derretido cerca de una fuente de calor si es necesario) al bicarbonato de sodio y al almidón. Vierta 10 gotas de aceite esencial de palmarosa.
- Mezclar todo bien para que quede parejo.
- Vierta todo en un pequeño frasco/recipiente de vidrio.
- Mete todo en el frigorífico para que cuaje.

Conservar a temperatura ambiente. Aplicar con el dedo debajo de las axilas.



Étape 3 - Fabricación de desodorante a base de bicarbonato y agua

Llevar una pequeña botella con atomizador te permitirá tener desodorante a mano todo el día si es necesario.

- Disuelva un poco de bicarbonato de sodio en agua. Tenga cuidado de no alcanzar la saturación (límite donde el bicarbonato ya no se disuelve) porque la recristalización corre el riesgo de obstruir el pulverizador. Si alguna vez alcanzas este hito, agrega un poco de agua.
- Completar el volumen del pulverizador con este líquido
- añadir como opción 4-8 gotas de aceite esencial de árbol de té o palmarosa (u otro según tus preferencias). Para una mejor distribución del aceite esencial, puedes agregar un chorrito de alcohol (que servirá como aglutinante, los aceites esenciales no son miscibles en agua)

Para darle sabor puedes sustituir el agua por hidrosol.

Agite bien antes de usar.

Almacenamiento durante varias semanas/meses sin necesidad de frigorífico.

Étape 4 - Hacer desodorante con vinagre y agua.

Llevar una pequeña botella con atomizador te permitirá tener desodorante a mano todo el día si es necesario.

- Vierta 50% de agua y 50% de vinagre de sidra en una botella.
- O vierta 25% de vinagre blanco y 75% del volumen de agua.
- añadir como opción 4-8 gotas de aceite esencial de árbol de té o palmarosa (u otro según tus preferencias).

Para darle sabor puedes sustituir el agua por hidrosol.

Cuidado, la presencia de ácido y alcohol en el vinagre puede irritar después del afeitado o la depilación.

Almacenamiento durante varias semanas/meses sin necesidad de frigorífico.

Étape 5 - Fabricación de desodorante roll-on.

En un tazón pequeño mezcle los ingredientes:

- 1 cucharadita de bicarbonato muy fino
- 1/2 cucharadita de arcilla
- 1 pizca de maicena o goma guar
- Opcional 2 gotas de aceite esencial
- después de mezclar los ingredientes secos agregar según el volumen del rollo, 50% agua y 50% agua de cal.

Agite bien antes de usar.

Almacenamiento durante varias semanas/meses sin necesidad de frigorífico.

Notes et références

-Estudio sobre los riesgos de las sales de aluminio: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5514401/>

- Ficha sanitaria sobre desodorantes y otras recetas: <https://amelioresetasante.com/comment-faire-un-deodorant-naturel/>

- Aceite de coco, el envés de la cosecha: <https://lacoquetteethique.com/protection-animale/huile-de-coco-ecologie-vegan/>