



*Посвящается Иосию, защитнику слабых  
и живому доказательству того, что спортивный  
талант передается по материнской линии*

*Ною, сообразительному изобретателю,  
который не прочь понаблюдать за парой взрывов*

*Лидии, которая появилась на свет  
ради сотворения красоты*

*Мэтью, любви моей*



# Оглавление

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | Введение VIII   |
| ЧАСТЬ 1<br>МЫЛОВАРЕННЫЙ<br>БУКВАРЬ    | ГЛАВА ПЕРВАЯ<br>Разбираемся в натуральном мыловарении 3                 |
|                                       | ГЛАВА ВТОРАЯ<br>Собираем материалы 9                                    |
|                                       | ГЛАВА ТРЕТЬЯ<br>Базовые масла 17  |
|                                       | ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ<br>Натуральные добавки, красители и ароматизаторы 25    |
| ЧАСТЬ 2<br>ТЕХНИКИ<br>И МАСТЕР-КЛАССЫ | ГЛАВА ПЯТАЯ<br>Мыловарение холодным способом 41                         |
|                                       | ГЛАВА ШЕСТАЯ<br>Декоративные техники 57                                 |
| ЧАСТЬ 3<br>РЕЦЕПТЫ                    | ГЛАВА СЕДЬМАЯ<br>Основы 73  |
|                                       | ГЛАВА ВОСЬМАЯ<br>Особое мыло 99   |
|                                       | ГЛАВА ДЕВЯТАЯ<br>Проявляем фантазию 133                                 |
|                                       | ГЛАВА ДЕСЯТАЯ<br>Сезонное мыло 159                                      |
|                                       | ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ<br>Собственные рецепты, упаковка и многое другое 187 |
|                                       | ТАБЛИЦА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ 195  |
|                                       | РЕСУРСЫ И МАГАЗИНЫ 196  |
|                                       | ИСТОЧНИКИ 197   |
|                                       | АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ 198                                       |
|                                       | АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 200  |

# Введение

Многие из тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, начинают с еды и ее состава. Я поступила именно так. Но уже вскоре перешла к чтению этикеток на шампунях, лосьонах и мыле. Чем больше я углублялась, тем больше хотелось найти товары с простым и натуральным составом.

Но только встретив Кэти из организации The Kefir Chicks, я поняла, что могу и сама делать косметику, в том числе и мыло для волос, бриться и стирки. Проблема состояла в том, что я вообще не понимала, с чего начать. Те немногие книги, которые удалось найти, были слишком сложными, и повествование сводилось к запутанным способам без какой-либо дополнительной информации. Спустя какое-то время мне удалось собрать по кусочкам информацию из разных книг и сайтов, и я решилась опробовать безумную идею сварить мыло.

На первых порах я уже знала, что любую неудачную партию мыла можно исправить. Да-да, это правда! Так как бюджет был сильно ограничен, эта мысль меня воодушевляла, помогала расслабиться и радоваться открывающимся возможностям. Форм для мыла у меня, конечно же, не было, и покупать их не хотелось (помним, бюджет ограничен). Вместо этого я проверила дома все емкости на наличие прямых квадратных углов и стенок. Удивительно, но у большинства из них они изгибались.

В итоге я пошла в благотворительный магазин и купила там квадратную коробку из-под шляпы вместе с деревянным контейнером для цветов подходящего размера.

Первое мыло, которое я сделала, было кастильским. Оно практически полностью состоит из оливкового масла. Разумеется, тогда я не знала, что кастильское мыло сложно довести до стадии следа (стадия, когда мыльная масса начинает загустевать). В результате я чуть не сожгла миксер, перед тем как сдаться и перелить мыло в импровизированную форму. Как же я удивилась и обрадовалась, когда через сутки масса застыла и ее можно было нарезать!

Сварив сотни партий мыла, я прониклась любовью и благодарностью к этому искусству. У каждого мыловара есть свое коронное мыло и стиль, который ему соответствует. Тем, кто только начинает путешествие в мир мыловарения, я всегда говорю, что процесс напоминает выпекание торта. Если умеете следовать рецепту, то сварить мыло вам под силу. Сперва кажется запутанным, но чем больше вы практикуетесь, тем лучше получается! Вряд ли вы начнете с очень сложного торта, в рецепте которого много шагов и требуются особые инструменты. Вы выберете простой рецепт и постепенно дойдете до более сложного, параллельно получая удовольствие от процесса, изучая новые техники и улучшая собственные навыки. То же справедливо и для мыловарения.

Цель этой книги — развеять мифы о создании мыла. Она писалась как всеобъемлющий ресурс для

новичков в мыловарении. Вам не придется собирать по кусочкам инструкции и хитрости из разных книг и сайтов, чтобы освоить искусство создания мыла, — я сделала это за вас в одной книге. Мне бы хотелось, чтобы именно такая книга попалась мне в руки, когда я начала заниматься мыловарением.

На следующих страницах вас ждут подробные уроки и мастер-классы, которые помогут понять весь процесс создания мыла своими руками. Я затрону основы, а также объясню, что может пойти не так и как это исправить. Затем покажу более продвинутые техники вроде создания свирлов с натуральными красителями и добавления травяных настоев.

И помните: во всех мыльных рецептах используются только натуральные ингредиенты! Я не предлагаю использовать искусственные красители и ароматизаторы. Как раз наоборот. Вы получите множество идей для окрашивания и придания аромата естественным способом. Я придерживаюсь принципа использования только безопасных ингредиентов для питания кожи. На мой взгляд, нет смысла делать мыло своими руками, а затем добавлять токсичные ингредиенты, которые используются в промышленном производстве. Надеюсь, вам понравится первый шаг в мир мыловарения. Уже не терпится стать вашим проводником на этом пути!

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы новичок, сперва стоит ознакомиться с самыми основами. Я излагаю их в первой части (в том числе сведения о материалах, маслах, добавках, красителях и отдушках). Я расскажу вам обо всем, что необходимо для мыловарения холодным способом.

После этого переходите ко второй части. Здесь я кратко изложу техники холодного способа, которые используются в рецептах этой книги, и приведу мастер-классы, чтобы вы смогли отточить навыки на практике. Начните с мастер-класса по холодному способу, который включает в себя рецепт, прекрасно подходящий для начинающих мыловаров. Далее вы обнаружите мастер-классы по способам украшения мыла; в их числе тиснение, слои и свирлы, которые выведут мыло на новый уровень.

Третья часть содержит базовые, особые, фантазийные и сезонные рецепты. Как только освоите базовые рецепты, отважно переходите к особым и дайте волю своей фантазии. Все обожают сезонное мыло! Наконец, мы обсудим и то, как удачнее упаковать мыло, чтобы одновременно защитить его и представить в выгодном свете.

Используйте книгу и как самоучитель, и как справочник. Здесь есть основные термины, идеи для решения проблем и информация, которая поможет лучше понять процесс мыловарения. Главное — получать удовольствие и творить. Давайте начнем!

ЧАСТЬ

1





# Мыловаренный букварь

Первая часть посвящена основам.

Каждая глава будет строиться на изложенной мной информации, разбивая процесс мыловарения на части, которые легко понять и группировать.

Здесь я расскажу о том, что такое мыло и что получается при соединении ингредиентов с научной точки зрения.

Мы обсудим процесс мыловарения в целом, необходимые инструменты и материалы, а также различные свойства жиров и масел, которые передадутся и вашим творениям. Кроме того, я предложу варианты натуральных красителей и отдушек, которые позволят мылу сохранять свою пользу и в то же время сделают его красивым и ароматным.

Другими словами, это все, что вам нужно для создания первой партии мыла. Не говоря уже о том, что к этой главе можно возвращаться за новыми идеями, когда вы отточите навыки мыловарения.



*глава  
первая*

# РАЗБИРАЕМСЯ В НАТУРАЛЬНОМ МЫЛОВАРЕНИИ

Добро пожаловать в мир мыловарения! В этой главе обсудим основы. К примеру, что такое мыло? Чем натуральное мыло отличается от того, что лежит на полках большинства магазинов? Какие преимущества у мыловарения? Я отвечу на эти вопросы и расскажу об основах, которые позволят разбить процесс на простые этапы. Вы также познакомитесь с главными терминами, которые будут встречаться при освоении этого интересного и творческого ремесла.

## ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Мыловарение ограничивается лишь вашей фантазией. Чтобы вам легче было начать, я приведу несколько несложных рецептов. Так вы сможете укрепить уверенность в своих силах и начать экспериментировать. Если вы всегда хотели сделать мыло на козьем молоке с медом, то вам повезло. А что насчет кастильского мыла, мыла для чувствительной кожи или для малышей?

В этой книге есть и особые рецепты вроде шампуневого мыла, мыла для бритья, а также мыла с эфирными маслами, которое помогает бороться с раздражением. Кроме того, я добавила походные рецепты: мыло с бальзаминном двухцветковым, которое поможет предотвратить заражение ядовитым плющом или ядовитым дубом, и мыло, отгоняющее насекомых за счет цитронеллы и других эфирных масел, которые дарят вам прекрасный аромат и в то же время служат средством от мошек.

А может, вы заинтересовались мыловарением, потому что любите творчество и хотите создать красивое мыло со слоями, полосками и свирлами? Я поделюсь с вами техниками, с которыми вы точно сможете раскрыть свой художественный потенциал. И помните: хоть я и привожу пошаговые инструкции по использованию натуральных красителей и отдушек, вы всегда можете сочетать идеи из разных рецептов. Отдушки и красители легко заменить. С маслами дело обстоит сложнее: нужно производить расчеты. Но я покажу, как это сделать, так что к концу книги вы научитесь создавать собственные рецепты.

## ЧТО ТАКОЕ МЫЛО?

Нет лучшего способа понять природу предмета, чем сделать его своими руками. Однако без базовых знаний можно запутаться. Вот почему я не могу приступить к обучению мыловарению без ответа на основополагающий вопрос: что такое мыло?

Если говорить простыми словами, когда в щелочной раствор добавляют масла, происходит химическая реакция под названием «омыление». Это напоминает химический эксперимент из начальной школы, когда дети смешивают уксус и соду, чтобы получить нечто новое — извержение вулкана. Процесс омыления очень похож: жирные кислоты (твердые и жидкие масла, жиры) и гидроксид натрия вступают в химическую реакцию и так же порождают нечто новое — мыло. Рецепты составлены с расчетом на использование всего щелочного раствора во время омыления, чтобы в готовом мыле щелочи не было.

Люди создавали мыло на протяжении веков. Фермеры стремились использовать все части животных, в том числе и жиры, чтобы сделать свечи и мыло. Позднее некоторые области прославились мылом с оливковым маслом и эфирным маслом из плодов лавра. Моя бабушка делала мыло вместе со своей мамой, используя гидроксид калия (правда, называла она его «поташ»). Они брали золу, смешивали ее с соломой и промывали проточной водой несколько недель. За счет этого получался крепкий раствор, который вступал в реакцию с животными жирами. На выходе было мягкое мыло, которое бабушка доставала ложкой из консервной банки и использовала для мытья посуды, стирки и даже для тела. Если сочетать проверенные временем принципы с современными методами, каждый сможет заниматься такой наукой на своей кухне.

# ПРЕИМУЩЕСТВА МЫЛА С НУЛЯ

Прежде чем приступать к любому проекту, будет полезно разобраться в его преимуществах. Если говорить о мыловарении, у создания мыла с нуля они огромны.

## Знание ингредиентов

Для меня и семьи это самое главное достоинство. Создавая мыло с нуля, вы точно знаете, что войдет в состав. Именно вы принимаете решение, что будет полезно для вашей кожи и кожи ваших близких. Не будет сюрпризов в виде технологической обработки или признанных полностью безвредными веществ в составе (в США их можно не указывать на этикетке), так как все под контролем.

Мыло из магазина часто содержит искусственные компоненты. Существует множество токсичных веществ, которые я не стану перечислять, и большинство из них используется в качестве искусственных красителей, синтетических ароматизаторов и других добавок. Они приятны на вид и на запах, но совсем не натуральны и уж точно не полезны. Даже домашние мыловары могут вступить на скользкий путь использования ароматических масел или сухих пигментов. Лично я не понимаю, зачем тратить силы на создание восхитительного мыла с питательными маслами, а затем портить все добавлением токсичных компонентов.

В этой книге вы не встретите указания использовать ароматические масла или искусственные пигменты и добавки. Не придется идти на компромисс с качеством. Напротив, проблем и сложностей поубавится, ведь зачастую именно из-за ингредиентов искусственного происхождения партия мыла получается не такой, как хотелось бы. Красивые цвета и изумительные запахи, которых можно добиться без использования ненатуральных ингредиентов, приятно удивят вас.

Моя цель — предоставить вам рецепты и продукты, которыми бы пользовалась и моя семья.

## Здоровье

Кожа — самый большой орган человеческого тела. И она крайне восприимчива. Все, что наносится на кожу, влияет и на здоровье в целом. При создании мыла с нуля вы не только знаете состав, но и контролируете его. Можно добавить эфирные масла с целью ароматерапии, а также глину, древесный уголь и травы для борьбы с акне и другими проблемами.

## Экономия денег

Стремление к здоровью, которое ведет к покупке готовых органических средств и товаров премиум-сегмента, может ударить по кошельку. Но если вы решите сделать все самостоятельно, то вам придется потратиться лишь на ингредиенты. Причем вы сможете сварить мыло для себя, семьи, друзей, а из остатков изготовить лосьоны, бальзамы для губ и другие средства по уходу за телом.

## Самодостаточность

Одна из причин, по которой я основала компанию Simple Life Mom, — желание научиться получать максимум из того, чем люди пользуются ежедневно. Я высоко ценю возможность выбора: покупать продукты или делать их самостоятельно. Обычное мыло, шампуневое, для бритья и для стирки — всем этим мы пользуемся чуть ли не каждый день и все это можем сделать сами.

## Гордость и удовлетворение

Есть нечто воодушевляющее в том, чтобы сделать красивую партию мыла самому. Легко попасться на крючок (в хорошем смысле). Мои первые партии отливались в те формы, что были под рукой. В результате мыло получалось разного размера и причудливых очертаний. Но я так гордилась собой. Чувствовала себя будто маленькая девочка, которая впервые сама испекла печенье. Впрочем, сейчас я чувствую то же самое.

## Востребованный навык

Сейчас многие ищут средства с чистым и натуральным составом. Кто знает, вдруг вы начнете свое дело на дому, как это случилось со мной.

# ОСНОВЫ

На первый взгляд, мыловарение с нуля может показаться чем-то сложным, но я разложу процесс на несколько категорий и простых этапов. Шаги, описанные здесь, совпадают с теми, что встретятся в рецептах. Понимание того, что происходит на молекулярном уровне, поможет представить каждый шаг и разобраться, зачем он нужен.

## Научная справка

Для омыления понадобятся длинноцепочные жирные кислоты (масла, жиры) и гидроксид натрия (щелочь). У каждого масла своя уникальная комбинация из трех жирных кислот, соединенных с глицерином. Вот почему в каждом рецепте мыла требуется более одного масла: каждое масло привносит разную комбинацию жирных кислот и по-разному взаимодействует с щелочью. Мыло из разных масел будет иметь больше преимуществ: увлажнение, уход и очищение. Когда щелочь и жирные кислоты смешиваются друг с другом, последние высвобождают глицерин, который связывается со щелочью. В результате реакции получается мыло (с химической точки

зрения это соль). При использовании глицерин высвобождается и питает кожу.

## Процесс

Удобно разделять мыльный рецепт на три части:

1. Масла и жиры. Взвесьте масла, жиры и воски по рецепту, растопите все вместе и дайте смеси остыть до приблизительно 40-45 °С.
2. Щелочной раствор. Отдельно отмерьте щелочь и воду, всыпьте щелочь в воду. Делайте это на улице! Обязательно прочитайте раздел «Техника безопасности» в следующей главе и внимательно следуйте инструкции, чтобы занятия мыловарением не принесли вреда. Оставьте раствор остывать до приблизительно 40-45 °С.
3. Эфирные масла и другие натуральные добавки. Как только все остынет до температуры 40-45 °С, введите щелочной раствор в масла и смешайте, пока не увидите след. След становится заметен, когда мыльная масса достаточно загустевает (а при зачерпывании ложкой и поливании поверхности на ней появляется дорожка). Зачастую именно в этот момент добавляют отдушки и красители, но иногда их вмешивают в щелочной раствор или масла (я расскажу об этом далее).

Все, что остается сделать, — перелить чудесное творение в форму и подождать сутки, поставив его в теплое место. После мыло можно достать, нарезать и оставить созревать. Все просто! Но не переживайте: более подробно я объясню процесс в следующих главах.

## Главные термины мыловарения

**ГИДРОКСИД КАЛИЯ (KOH):** Другое название — поташ. Используется для создания более мягкого мыла. В жидком мыле гидроксид калия часто используется в качестве основы.

**ГИДРОКСИД НАТРИЯ (NaOH):** Химическое название щелочи. Это основание, которое в мыловарении используется для реакции с жирами.

**ГОРЯЧИЙ СПОСОБ:** Способ нагревания мыла на небольшом огне. Мыло пригодно для использования сразу после остывания, но его текстура будет отличаться от изготовленного холодным способом.

**ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:** Жирные кислоты состоят из углерода, кислорода и водорода. В мыловарении используются следующие виды: лауриновая, линоленовая, миристиновая, олеиновая, рицинолевая, пальмитиновая и стеариновая кислоты. Каждая из них придает мылу разные свойства.

**ОМЫЛЕНИЕ:** Химическая реакция, которая протекает при соединении щелочи, воды и масел. Жирные кислоты высвобождают молекулу глицерина, и она соединяется с щелочью. В результате реакции получается мыло (с химической точки зрения это соль). При использовании глицерин высвобождается и питает кожу.

**ПЕРЕЖИРИВАНИЕ:** Использование меньшего количества щелочи, чтобы часть масла осталась неиспользованной в процессе омыления.

**СМАЛЕЦ:** Жир, вытопленный из свиного сала.

**СОДОВЫЙ ПЕПЕЛ:** Белый налет, который образуется на поверхности мыла. Сложно сказать, почему он появляется, так как закономерность не прослеживается. Скорее всего, он возникает, если мыло не прошло стадию геля или было слишком быстро охлаждено.

**СТАДИЯ СЛЕДА:** Стадия, на которой мыло можно переливать в форму. Масса достаточно загустевает и на ней появляется след, если зачерпнуть часть ложкой и вылить на поверхность.

**ТВЕРДЫЙ ЖИР:** Жир, полученный из крупного рогатого скота или овец.

**ФАЗА ГЕЛЯ:** Когда начнется процесс омыления, мыло слегка нагреется и может вступить в стадию геля. Тогда оно потемнеет и станет полупрозрачным. По окончании фазы масса посветлеет и затвердеет.

**ХОЛОДНЫЙ СПОСОБ:** Способ создания мыла при комнатной температуре или чуть выше. Нагревание требуется только при растапливании жиров. Мыло получается гладким и твердым.

**ЧИСЛО ОМЫЛЕНИЯ:** У каждого жира и масла свое число омыления: количество миллиграммов гидроксида натрия или гидроксида калия, необходимое для омыления одного грамма определенного вида жира или масла.

