

Hester de Goede & Marika Wilmes
Fotografie door Janine Jansen



INHOUD

Inleiding	6	Gezicht	46
Hoe ga je te werk?	7	Hydraterend masker	48
Oliën & vetten	11	Intensief reinigend masker	50
Etherische oliën	14	Huidvernieuwend kleimasker	52
Emulgatoren	18	Gezichts- & halsscrub	54
Overige ingrediënten	19	Milde kiwi-appelpeeling	56
Materialen & technieken	21	Gezichtscrème voor de vochtarme & droge huid	58
Hoofdhuid & haar	24	Gezichtscrème voor de rijpere huid	60
Hoofdhuidreiniger	26	Milde gezichtsreiniger	62
Conditioner voor krullend haar	28	OCM-gezichtsreiniger	64
Masker voor droog haar	30	Gezichtstonic zonder alcohol	66
Antiroospray	32	Nachtcrème voor hals & decolleté	68
Masker voor vet haar	34		
Beachlook-haarspray	36		
Haarmist	38		
Shampoofudge voor droog haar	40		
Shampoo voor fijn haar	42		
Haarserum	44		



Mond & ogen
Chocolippenbalsem
Fruity lippenbalsem
Pepermunt-salietandpasta
Spearmint-tandpasta
Superfrisse mondspoeling
Verfrissende oogpads
Antiwallenpads
Milde make-upremover

Lichaam

Bloemige deocrème
Frisse deocrème
Deospray met salie
Matchabodyscrub
Ontspannende body-olie
Presun-zonverzorging
Aftersun-zonverzorging
Citrus-rozemarijnbadzout
Groene bruistabletten
Oranje bruistabletten
Roze bruistabletten
Dampo-badzoutblokjes
Fluweelzachte badolie
Badmelk
Kokos-bodybalm
Zwangerschapsbuikolie

70	Chai-bodybutter	122
72	Bloesembodylotion	124
74	BBB-koffiescrub	126
76	Scheerschuim	128
78	Frisse schuimende douchegel	130
80	Thaise kokos-showerbars	132
82		
84	Handen & voeten	134
86	Handbalsem	136
	Nagelolie	138
88	Egale-handenscrub	140
90	Minispa voor mooie zomervoeten	142
92	Frisse-voeten crème	144
94	Voetenbad	146
96	Superzachte voetenpakking	148
98	Hielenzalf	150
100	Ontspannende voetboter	152
102		
104	Register	155
106		
108		
110		
112		
114		
116		
118		
120		



INLEIDING

Zelf beautyproducten maken is niet alleen leuk, het is ook veel makkelijker dan je denkt! Dit boek is voor iedereen die zijn eigen verzorgingsproducten wil maken, volledig natuurlijk en afgestemd op jouw huid, haar of gemoedstoestand. En ja, zonder chemische toevoegingen, conserveringsmiddelen of kleurstoffen.

Voor wie het leuk vindt om anderen te verrassen met zelfgemaakte beautycadeaus biedt dit boek ook veel inspiratie. Met producten uit je groentela of keukenkastje maak je namelijk in een handomdraai een heerlijke scrub of bodybutter. Je eigen beautyproducten maken geeft niet alleen veel voldoening, maar het tilt je verzorgingsritueel naar een heel nieuw level.

Waarom zelf je verzorgingsproducten maken?

De huid is ons grootste orgaan en is in vele opzichten belangrijk. Je huid weerspiegelt vaak hoe het met je gezondheid is gesteld en hoe je je voelt. Bovendien beschermt de huid ons tegen invloeden van buitenaf, zoals kou, warmte, straling, bacteriën en vochtverlies. Een frisse, gladde, stralende huid staat in de beleving van velen gelijk aan een goede gezondheid en wordt als aantrekkelijk ervaren. Dit is een van de redenen waarom we allemaal graag willen dat onze huid er op haar best uitziet.

De huid beschermt ons dus, maar is ook in staat om ongezonde stoffen op te nemen. Stoffen die lichaamsvreemd zijn – zoals sommige chemisch gemaakte (hulp)stoffen – worden door ons lichaam echter niet of moeilijk verwerkt en als afvalstof opgeslagen en/of uitgescheiden. In plaats van het te verzorgen, belasten ze het lichaam. Daarom is het fijn om met natuurlijke grondstoffen te werken die je zelf in de hand hebt.

Even wennen

Als je net begint met het maken (en gebruiken) van beautyproducten, moet je misschien aan een aantal dingen even wennen. Zo is de structuur soms net iets anders dan van regulier bereide cosmetica. Ook kan de kleur, geur of consistentie na een poosje minder of anders worden, zonder dat je product direct zijn werking verliest. Daarnaast is het zo dat als je bijvoorbeeld olijfolie of niet-ontgeurde kokosolie gebruikt, je die (soms licht) ruikt in het eindproduct.

Het maken van je eigen verzorgingsproducten zal in eerste instantie duur lijken. Ons advies is daarom: bouw het langzaam op. Start met een of twee recepten die er voor jou uitspringen. Schaf daarvoor alle benodigdheden aan en kies de volgende keer een recept waarin een deel van die ingrediënten terugkomt. Op deze manier beperk je de aanschafkosten en benut je de reeds aangeschafte ingrediënten optimaal.

HOE GA JE TE WERK?

Om je verzorgingsproduct kwalitatief optimaal te krijgen, zijn een aantal factoren van belang: ingrediënten, houdbaarheid, hygiëne en verpakking.

Ingrediënten

Biologisch

We raden je aan zoveel mogelijk gebruik te maken van biologische grondstoffen. Biologisch geteelde producten krijgen doorgaans de kans om langzamer te groeien dan de niet-biologische varianten. Hierdoor bevatten ze meestal minder toegevoegd water en geen onnatuurlijke bestrijdingsmiddelen, terwijl ze juist wel meer vitaminen, mineralen én meer bioactieve stoffen bevatten.

Deze bioactieve stoffen worden in de plant onder invloed van stress aangemaakt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan regen, wind en insecten. De stoffen worden door de plant gebruikt om zich te verweren tegen ziekten, plagen, schimmels en andere gevaren. Enkele voorbeelden van bioactieve stoffen zijn flavonoïden, het co-enzym Q10 en prebiotica. Al deze bioactieve stoffen vormen het verdedigingsmechanisme van de plant.

In niet-biologische producten zitten veel minder bioactieve stoffen. Dat komt doordat niet-biologisch geteelde gewassen met allerlei (bestrijdings-)middelen 'gepamperd' worden om zo hard en mooi mogelijk te groeien. Ze krijgen daardoor geen kans om een behoorlijke verdediging op te bouwen. Als je je ook nog eens realiseert dat de verdediging van een gewas ook voor de mens werkt, snap je waarom we beter biologisch kunnen eten. Met de bioactieve stoffen van

gewassen houden wij ons eigen systeem zo gezond, mooi en krachtig mogelijk.

Niet-biologisch geteelde gewassen kunnen nog sporen van bestrijdingsmiddelen bevatten. Daarom is het bijvoorbeeld bij etherische citrusoliën, waarbij de olie uit de schil gewonnen wordt, extra belangrijk om een biologisch product te kopen.

Ongeraffineerd en koudgeperst
Gebruik waar mogelijk alleen ongeraffineerde, koudgeperste, biologische oliën en vetten die zo min mogelijk bewerking hebben ondergaan. In de geraffineerde varianten zitten namelijk vaak nog onvoldoende werkzame stoffen. Mocht de geur van bepaalde onbewerkte producten je erg tegenstaan, bijvoorbeeld die van kokosolie, kies dan voor biologisch ontgeurde kokosolie die slechts één bewerking heeft ondergaan.

Houdbaarheid

De houdbaarheid die vermeld staat bij de recepten in dit boek kun je gebruiken als richtlijn. In het algemeen geldt dat een product waar een watercomponent aan toegevoegd is ongeveer een week houdbaar is en een product zonder toegevoegd water ongeveer 3 tot 6 maanden. Het werkt het best om naast deze richtlijnen altijd je zintuigen te gebruiken. Ruikt het product nog goed? Ziet het er goed uit, qua structuur en kleur? Zijn er geen zichtbare tekenen van bederf? Je zintuigen helpen je op die manier

MASKER VOOR DROOG HAAR

Voor: 1 behandeling

Bereiding: 5 minuten, plus 20 minuten behandeltijd

Houdbaarheid: voor direct gebruik



INGREDIËNTEN

1 eetlepel natuurtroebele appelazijn • 1 eidooier, op kamertemperatuur
3 eetlepels castorolie • 2 eetlepels extra vierge olijfolie

POSITIEVE EFFECTEN

Hydrateert, voedt en verzacht het haar.



Doe de appelazijn en eidooier in een kom en roer door. Meng de castor- en olijfolie in een andere kom en giet het oliemengsel al roerend met een garde bij het eidooier-azijnmengsel; roer net zolang tot er een mayonaise-achtige structuur ontstaat. Verdeel het masker over het haar, masseer lichtjes in en omwikkel het haar met plasticfolie. Laat 20 minuten intrekken. Spoel het haar dan uit met ruim lauwwarm water of was het met een shampoo. Laat het aan de lucht drogen of dep het droog met een handdoek.

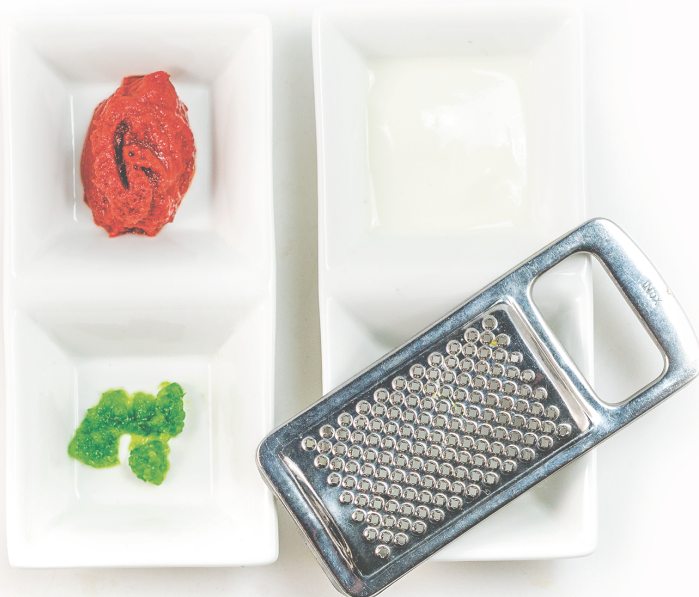
TIP: voor heerlijk geurend haar kun je de haarmist van blz. 38 gebruiken nadat je het masker hebt uitgespoeld.

INTENSIEF REINIGEND MASKER

Voor: 1 behandeling

Bereiding: 5 minuten, plus 25 minuten behandeltijd

Houdbaarheid: voor direct gebruik



INGREDIËNTEN

1 theelepel ongeschilde, heel fijn geraspte komkommer
1 eetlepel biogarde • 1½ eetlepel tomatenpuree

POSITIEVE EFFECTEN

Reinigt, exfolieert mild en helpt bij onzuiverheden.



Meng de komkommer en biogarde door de tomatenpuree. Was het gezicht met warm water en dep het droog. Breng het masker aan op het gezicht en de halslijn. Vermijd de ogen en mond. Laat minimaal 25 minuten intrekken. Verwijder het masker daarna zorgvuldig met ruim lauwwarm water.

PEPERMUNT-SALIETANDPASTA

Voor: 30 gram

Bereiding: 10 minuten, plus 1 uur wachttijd

Houdbaarheid: 3 maanden



INGREDIËNTEN

8 blaadjes munt • 4 blaadjes salie • 2 theelepels Keltisch zeezout
4 eetlepels extra virgin kokosolie • 2 theelepels zuiveringszout
8 druppels etherische olie van pepermunt

POSITIEVE EFFECTEN

Reinigt intensief, verfrist de mond en adem en helpt aanslag te verwijderen.



Scheur de blaadjes munt en salie grof en doe ze samen met het zout in de vijzel. Maal alles tot een heel fijn kruidenzout. Als de kokosolie nog niet vloeibaar is, verwarm hem dan heel even. Meng het zuiveringszout en kruidenzout door de kokosolie en voeg de etherische olie toe. Schenk het mengsel in een potje en laat het 1 uur opstijven in de koelkast; roer het elke 15 minuten door, zodat alle ingrediënten mooi gemengd blijven. Je kunt de tandpasta buiten de koelkast bewaren, maar in de koelkast blijft hij steviger.

LET OP: slik de tandpasta na het poetsen niet door!