

Inhoud

Schoonheid uit de natuur 7

Waarom natuurcosmetica?	8
Zelfgemaakt	12

Mooi door de dag 25

Een gezonde huid	26
Reiniging voor elke dag	32
Dagelijkse verzorging	38
Putjes en bobbeltjes	56

Op het laatste moment 61

Oppepper in de ochtend	62
De perfecte avond	68

Na een lange dag 77

It's been a long hard day	78
Aroma voor elke stemming	86
Zorg goed voor jezelf!	90

Een verwenweekend 95

Hoe komt het dat je zo straalt?	96
Schoon tot diep in je poriën	102
Massages: pure verwennerij	112

Mooi in alle seizoenen 117

Lenteontwaken	118
Eindelijk zomer	124
Herfstinspiraties	136
Winterwellness	148

Register	156
Over de schrijfster	159





Schoonheid uit de natuur

Als je voor je huid en haren weldadige middelen van natuurlijke grondstoffen wilt bereiden, dan biedt de natuur heel veel mogelijkheden om je lievelingsrecept te ontdekken.

Uit tuin en keuken

Op elke vensterbank kun je schoonheidskruiden kweken, zoals basilicum, rozemarijn, tijm en salie. Maanzaad, honing, olie en vruchten als aardbeien, bananen en citroenen zijn in elke keuken te vinden. Ze zijn weldadig fris en heel geschikt om op een eenvoudige, natuurlijke manier en naar eigen inzicht verzorgingsproducten mee samen te stellen.

Zelfgemaakte cosmetica met de werkzame stoffen van kruiden, bloemen en vruchten bieden veel voordelen: ze zijn natuurlijk, ongeraffineerd, dierproefvrij en bevatten geen conserveringsmiddelen of andere toevoegingen. Je zult veel plezier beleven aan het verzamelen van de ingrediënten en het bereiden van de producten. Met zelfgemaakte, door de natuur geïnspireerde recepten kun je cosmetica letterlijk in nauwe verbinding met de natuur samenstellen.

Terug naar de natuur

De geschiedenis van de mens en die van de plant zijn nauw met elkaar verweven. Eeuwen geleden al benutten onze voorouders de biologisch werkzame stoffen van planten voor hun gezondheid en schoonheid. In onze maatschappij is er meer dan ooit tevoren behoefte aan kennis over de werkzaamheid van de afzonderlijke planten.

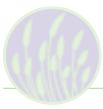
Grondstoffen toen en nu

Vet, was, kruidenextract en (etherische) olie... Je kunt de oerkracht van veel natuurlijke werkzame stoffen herontdekken en er gebruik van maken. Dat ze biologisch worden geteeld, waarbij rekening wordt gehouden met de regenerende, natuurlijke hulpbronnen, moge duidelijk zijn. Maar



Boven Waar het goede zo dichtbij is: tuin, veld en keuken leveren veel grondstoffen voor natuurcosmetica.

ook de manier waarop de werkzame stoffen en grondstoffen worden getransporteerd en 'ge oogst' zijn van belang. Helaas leveren inheemse planten nauwelijks producten als sheaboter, cacaoboter, palmolie en kokosolie. Onze voorouders gebruikten nog boter en room, geiten- en schapenmelk. Reuzel en bijenwas dienden als grondstof voor zalven. De inheemse vetten in vaste vorm waren dus allemaal van dieren afkomstig. Zaadolie zoals hennepolie, koolzaadolie en maanzaadolie, die vroeger veel werden gebruikt, hebben van zichzelf een sterke geur, en dat vindt niet iedereen prettig.



Boven Bij de keuze van de grondstoffen doe je een beroep op je eigen geweten, je behoeften en je zintuigen.

Let op voor allergieën!

De internationale nomenclatuur voor cosmetische ingrediënten INCI heeft een lijst van meer dan 600 plantaardige werkzame stoffen samengesteld: reglementen voor in de handel gebruikelijke cosmeticapreparaten, met een definitie van ingrediënten, de maximaal toegestane hoeveelheden, en de plek van de eventuele waarschuwingstickers. Cosmeticaverpakkingen verklappen met welke substanties we onze huid belasten.

Veel plantaardige werkzame stoffen zoals etherische olie, vette olie, looistoffen, slijmstoffen en zetmeel worden vanwege de strenge zuiver-

heidseisen en marktvoorwaarden tegenwoordig synthetisch geproduceerd. Vooral de geur- en conserveringsstoffen van die producten kunnen allergieën veroorzaken. Bij natuurcosmetica kiezen fabrikanten voor natuurlijke conserveringsmiddelen.

Ook het dierenrijk levert grondstoffen voor cosmetica in de vorm van eiwitten, gelatine, hertenvet, honing, levertraan, varkensreuzel, was en lanoline. Hoewel ze een natuurlijke herkomst hebben, kunnen ook die grondstoffen de huid irriteren. Daarom is het goed om regelmatig wortelsap te drinken, want dat bevat ingrediënten die een ontgiftende werking hebben voor lever, bloed en spijsverteringsstelsel. Dat geldt ook voor komkommersap, dat het bloed en de nieren reinigt van zuren en andere gifstoffen. Veel natuurcosmetica bevatten ook conserveringsstoffen, maar dan wel de natuurlijke variant.

Meer dan twee jaar houdbaar?

Zonder conserveringsstoffen zouden crèmes en shampoos al snel zo sterk met kiemen verontreinigd zijn, dat ze schadelijk voor de gezondheid zouden zijn. Als een cosmeticaproduct 30 maanden houdbaar is, weet je dus hoe dat komt. Ongeveer een derde van de verzorgings- en cosmeticaproducten die regulier verkrijgbaar zijn bevat tegenwoordig hormonaal werkende chemicaliën. Sommige cosmetische substanties, zoals parabenen, worden er sterk van verdacht onze gezondheid te schaden.

Individuele mengsels

Natuurlijke grondstoffen vormen de basis van natuurcosmetica. Maar ook de verdraagzaam-

Niet helemaal zonder risico

Belangrijke tip

Als je een cosmetisch product of een ingrediënt niet verdraagt, kun je last krijgen van huidirritaties, roodheid, allergieën en meesters. Bovendien zijn fototoxische en fotoallergische huidreacties mogelijk, die kunnen ontstaan door de uv-straling van de zon.

Plant aardige grondstoffen zijn natuurlijk, maar dat betekent niet dat ze door iedereen goed worden verdragen, want soms kan een product, afhankelijk van je huidtype, huidirritaties veroorzaken. Bij het gebruik van nieuwe producten ga je daarom altijd erg zorgvuldig en voorzichtig te werk. Pro-

beer een nieuwe crème of wasgel eerst uit op een plekje op je arm. Vaak voel je al bij het eerste gebruik of je huid het product verdraagt of niet. Wacht daarna een paar dagen. Als er dan nog geen allergische reacties zichtbaar zijn, is het product prima geschikt voor jou!

Loop geen risico

Maak bij huidproblemen, moedervlekken of duidelijke pigmentvlekken eenmaal per jaar een afspraak met je specialist. Behandel huidaanandoeningen nooit zelf, ook niet met natuurlijke verzorgingsmiddelen!

heid voor je eigen huid is van belang. Bij zelfgemaakte cosmetische producten ben jij degene die bepaalt wat je gebruikt en in welke kwaliteit. Wie wil gebruikt etherische oliën voor betoverende geuren en een efficiënte en gelijktijdig milde werking. Geef je de voorkeur aan geurloze cosmetica? Geen probleem! Bij zelfgemaakte producten laat je de etherische oliën weg. Minder is meer! En hoe minder ingrediënten, hoe kleiner het risico op huidirritaties.

Voorals je zelf natuurcosmetica maakt, is het belangrijk dat je hygiënisch werkt. Wanneer de crèmes, lotions & co. klaar zijn, sluit je tubes en potjes zorgvuldig af. Zo wordt de belasting met kiemen uit de lucht tot een minimum gereduceerd. Als je potjes vult met romige producten, dan is een spatel niet alleen handig in het gebruik, maar ook veel hygiënischer. En om

er voor te zorgen dat alles lukt en je producten doen waarvoor ze bedoeld zijn, moet je nooit vergeten ontspannen en met positieve gedachten aan de slag te gaan.

Gewoon mooi

Voor iedereen die voor zichzelf nieuwe producten wil uitproberen, alternatieven wil vinden – en tegelijk iets wil doen voor de natuur- en dierenbescherming – is zelfgemaakte natuurcosmetica perfect.

De basisrecepten in dit boek bieden je de mogelijkheid om zonder veel moeite met kruiden en verse levensmiddelen aan je persoonlijke behoeften tegemoet te komen. Redenen genoeg om met veel plezier zelf aan de slag te gaan!



Zelfgemaakt

Van Cleopatra in het oude Egypte via de mooie Helena in het antieke Griekenland en de betoverende vestaalse maagden in het Imperium Romanum tot aan de mode-iconen Coco Chanel en Kate Moss: zij hadden en hebben hun geheime schoonheidsrecepten. Wat in vroeger tijden werd uitgeprobeerd en stiekem werd aangeschaft, komt op ons soms amusant en zelfs avontuurlijk over.

Met de huidige kennis over de werking van natuurlijke ingrediënten in cosmetica is het niet eens zo moeilijk om je eigen geheime recept voor een stralend uiterlijk te creëren.

Geen wonder dat veel vrouwen tegenwoordig zweren bij natuurcosmetica. Je kunt er kleine foutjes mee wegmoffelen, je zult stralen en dichterbij je schoonheidsideaal komen. Zelfs de mannenwereld begint deze soort cosmetica te ontdekken.

Dit is wat je moet weten

Verzorgende cosmetica stimuleert de celregeneratie in de huid en bestrijdt op die manier ouderdomsverschijnselen. De houdbaarheid van de producten is afhankelijk van de receptuur en de ingrediënten. Elk product is zo goed als zijn bestanddelen. Hoe hoger het waterpercentage en hoe meer contact met de lucht, hoe korter de levensduur. Kleinere openingen in tubes en flacons reduceren zowel de oxidatie als de ontwikkeling van bacteriën. In pompjes blijven zeep, crème en lotion daarom langer houdbaar dan in andere potjes.

Let er tijdens de bereiding altijd op dat alles schoon is. Dat begint met het desinfecteren van alle benodigde gereedschappen en het werkblad met alcohol. Sommige crèmes zijn te dik voor een pompje. Gebruik daarvoor glazen potjes met een wat grotere opening. Je kunt de crème vervolgens met een staafje of spatel uit het potje halen.

Dat je je handen goed moet wassen, spreekt voor zich. Daarnaast moeten de crèmepotjes en pompjes absoluut schoon zijn. Als de potjes worden hergebruikt, is het zinvol om ze uit hygiënische overwegingen vooraf uit te koken.

Houd het altijd fris

Het voorbereidende werk is nu gedaan en de crème, lotion of zeep is klaar. Vul dan een klein potje met behulp van een spatel. Pas wanneer het product volledig is afgekoeld, doe je het dekseltje erop. Op die manier voorkom je de vorming van condens aan de binnenkant van het deksel, wat anders een goede voedingsbodem voor kiemen is.

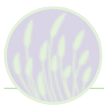
Voor een goede houdbaarheid is ook een donkere bewaarplaats zinvol. Glazen potjes voor cosmetica zijn ook verkrijgbaar in bruin glas, en natuurlijk kun je alle producten ook in een kast bewaren. Ook al zien de potjes, flesjes en pompjes er nog zo mooi uit, in het donker zijn ze langer houdbaar.

Niet in de laatste plaats gebruik je bij de vervaardiging van je natuurcosmetica altijd kwaliteitsvolle, verse kruiden en grondstoffen. Het is natuurlijk het best wanneer je de kruiden vers uit de tuin of tijdens een wandeling plukt en direct verwerkt. Maar dat zal niet altijd mogelijk zijn. Als je de basissubstanties moet kopen, vraag dan in een reformhuis om advies en let al bij de aankoop op de houdbaarheidsdatum.

Dit heb je nodig

1 keukenweegschaal, tot op 1 gram nauwkeurig | 2 vuurvaste maatbekers met maataanduiding van 250 ml | 1 vuurvaste maatbeker met maataanduiding van 100 ml | 1 cosmeticathermometer 110°C | 2 glazen roerstaafjes | enkele plastic spatels | alcohol 70%, om de glazen te reinigen en het gereedschap te desinfecteren

Het gereedschap maakt deel uit van de basisuitrusting. Zorg er bovendien voor dat je altijd de tijd neemt en in alle rust aan de slag gaat. Het verwenprogramma 'cosmetica' begint namelijk al bij het mengen en bereiden. Je moet het wel leuk vinden en het veelal vermoeiende dagelijkse leven even kunnen vergeten. Schoonheid komt zoals je weet ook van binnenuit en dat heeft veel, zo niet alles, te maken met een gevoel van tevredenheid.



Zalfjes & co.

Er bestaan verschillende grondstoffen voor cosmetische producten. Ze kunnen worden bereid als pure oliën, als zalf (crème, gel, pasta) en oplossen (hydrolaten, tincturen, theemengsels). Ze zijn verschillend qua consistentie, maar allemaal uiterst werkzaam, of ze nu gedestilleerd, geëxtraheerd, gemengd, geperst, gesmolten of uitgesmeerd worden.

Eigenlijk is zalf een overkoepelend begrip voor gels, crèmes en pasta's. Verschillende emulsiesoorten kunnen als basis voor een zalf dienen, waaraan je werkzame stoffen naar je eigen wensen toevoegt. Een zalf is altijd een halfvaste bereiding. Een vette basis en verschillende werkzame stoffen vormen de grondslag voor zalfjes. Zalven bestaan uit één fase en zijn halfvette bereidingen van basissubstanties als olie, vet en was. Water-in-olie-emulsies (W/O) en olie-in-water-emulsies (O/W) bestaan uit twee fasen.

Basisrecept zalf (één fase)

10 g verse of 5 g gedroogde bloesems, bladeren, wortels | 50 ml olie | ca. 4 g ongebleekte, natuurzuivere bijenwas | 20-30 druppels etherische olie (naar wens)

1 Doe de bloesems, bladeren of wortels van de gekozen geneeskrachtige planten in een hittebestendig glas en giet er de olie overheen. Verwarm het mengsel au bain-marie tot max. 70°C. Laat bloesems 10 minuten, kruiden 30 minuten en harde wortels 60 minuten bij 70°C trekken, terwijl je ondertussen regelmatig roert. Laat een nacht staan.

2 Filter de olie, voeg de was toe en verhit au bain-marie terwijl je voortdurend roert tot alles is opgelost. Laat het mengsel afkoelen tot het handwarm is. Voeg eventueel etherische oliën toe.

3 Doe de zalf in een crèmepotje en dek af met een schone doek. Nadat de zalf is afgekoeld verwijder je de doek en doe je het deksel op het potje. Schrijf op het etiket van het potje wat erin zit.

Als de zalf op de juiste manier wordt bewaard, is hij één tot twee jaar houdbaar.

Gelproducten en pasta's

Gel wordt bereid van water, van stoffen die opzwellen in water en nog verschillende andere stoffen. Hij bevat geen vet. Gels zijn niet zo goed geschikt voor veelvuldig gebruik, omdat ze de huid uitdrogen, maar voor het douchen of als shampoo kun je prima een gelproduct gebruiken. Een gelvormer is verantwoordelijk voor de consistentie. Op plantaardige basis kunnen we agaragar, carrageen, guarpitmeel, pectine, zetmeel en tragantgom noemen. Ook xanthaangom is een natuurlijke gelvormer, die erg vaak wordt gebruikt voor de productie van cosmetica. Er bestaan verschillende adviezen voor het gebruik van gelvormers. Wanneer je guarpitmeel in de waterfase kort aan de kook brengt, zal het bijvoorbeeld sneller geleren. De substanties lossen goed op in een beetje alcohol, maar vaak is het al voldoende om ze tot 50°C te verwarmen. Ongeacht of de gelvormer met of zonder alcohol wordt opgelost, klontjes zijn uit den boze. Een melkopschuimer biedt dan een prima oplossing.

Een pasta is minder goed smeerbaar dan een zalf en bevat meer poedervormige stoffen.