

BEREID JE VOOR!

HET JUISTE MATERIAAL

Benodigheden: de essentiële dingen die je echt in huis moet hebben.



ONTDEK DE KRACHT VAN ETHERISCHE OLIËN: de top 27!



Wist je dat je in je keuken alle ingrediënten kunt vinden om je eigen beautyproducten te maken?



NATUURLIJKE SCHOONHEID

Waar het niet om gaat: tonnen verschillende producten die snel vervallen, om chemische cosmetica te vervangen. Waar het wel om gaat: een aantal op maat gemaakte favorieten!

HET JUISTE MATERIAAL

DE MUST HAVES

Het geweldige aan zelfgemaakte cosmetica is dat 100% van de ingrediënten actieve bestanddelen zijn. Weg met minerale basissen afgeleid van aardolie (zoals paraffine), die niets goeds doen voor onze huid! De onderstaande ingrediënten hebben allemaal een bewezen werking, ze zijn stuk voor stuk doeltreffend!

→ Een aantal plantaardige cosmetische oliën

Je kiest ze in dit boek op basis van je huidtype en je behoeften. Weet dat ze fragiel zijn en snel oxideren. Het is daarom belangrijk dat je ze uit de buurt van licht bewaart, in een glazen flacon met weinig lucht erin. Hoe meer lucht in de fles, hoe sneller oliën ranzig worden. Hoe weet je of een olie ranzig is geworden? Als de geur of smaak je doet walgen... Als ze stinkt of verschrikkelijk smaakt, dan is ze niet meer geschikt om aan te brengen op je huid!



TIP

Ik raad je met klem af om tegelijkertijd erg veel oliën in huis te hebben. Sommige blijven wel lang goed in de vorm van een capsule.

→ 1 of 2 soorten hydrolaat (bloemenwater)

Absoluut noodzakelijk, want ze zullen de waterbasis vormen van al je recepten. Deze bewaar je, net zoals de oliën, donker en koel, en niet langer dan 6 maanden tot een jaar.



TIP

Om goedkope etherische oliën van hoogwaardige kwaliteit te verkrijgen en een fantastische dag te beleven, breng je een bezoekje aan een distilleerderij van etherische oliën. Vraag of je een beetje hydrolaat (bloemenwater) kunt kopen.

MIJN TOP 10 VAN SCHOONHEIDSWATER

- + Lavendel
- + Stroblloem
- + Korenbloem
- + Tea tree
- + Kamille
- + Cipres
- + Geranium
- + Roos
- + Neroli
- + Grove den

HET MATERIAAL VAN DE SCHOONHEIDSSPECIALISTE



Een precisieweegschaal
tot op 0,01 gram nauwkeurig!



Een kommetje



Fruitalcohol
voor de recepten en om
het materiaal schoon
te maken

Een pipet of klein
doseerspuitje



Een maatbeker
tot 500 ml

Een pannetje



Een eetlepel
en een theelepel



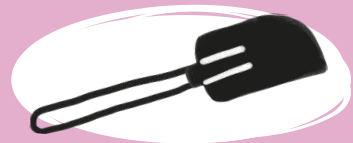
Een vijzel en stamper



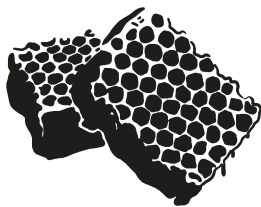
Een zeef



Een mes



Een klein spateltje
(flexibel en van rubber)



→ Bijenwas

is een stabilisator met een licht emulgerende werking en is een essentieel product als je je eigen cosmetica wilt maken. Ik koop hem in zakjes gezuiverde vlokken, die zijn het gemakkelijkste om te doseren.

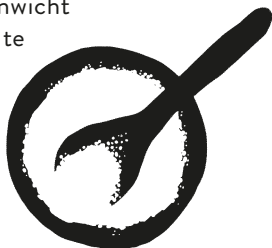
→ Azijn



is perfect om kalksteen te verwijderen uit het spoelwater. Het is een adstringerend (samentrekkend) middel voor de gemengde huid. Alcoholazijn is ideaal voor het maken van schoonheidsazijn: breng de azijn en de gekozen planten (rozenblaadjes, lavendel, goudsbloem, kamille, salie, cipres...) aan de kook en laat daarna gedurende vijftien dagen weken in een vacuüm af te sluiten pot. Filter. Giet in een fles.

→ Zout

Het zout van de Dode Zee is bijvoorbeeld perfect voor cosmetica. In bad is het uitstekend om je pH opnieuw in evenwicht te brengen, spierpijn te verlichten en je alle mineralen te leveren waaraan je huid behoefte heeft.



→ Klei

is een must... maar pas op! Laat klei nooit opdrogen op je huid. Dit is een klassieke fout die ik te vaak zie. Klei absorbeert gif- en afvalstoffen en overtollige talg, maar helaas absorbeert ze tijdens het drogen ook water uit de cellen. Wanneer je klei aanbrengt als een masker mag je dus niet vergeten die te bedekken met een vochtig doekje.



OPGELET!

KLEURCODE VAN KLEI

Wit = het zachtst

Geel = opwekkend

Roze = geeft glans

Rood = geeft zuurstof

Groen = het krachtigst (opgelet voor de gevoelige of gedehydrateerde huid)

DE NICHTJES

Ghassoul (spreek je uit als 'rassoul') = schuimt zachtjes

Slib van de Dode Zee = remineraliserend

Terre de Sommière (ook wel 'vollersaarde' genoemd) = absorberend



→ Aloë vera

Aloë vera, in de vorm van sap om te drinken of een gel om aan te brengen op de huid, is een essentieel ingrediënt voor de genezing van de huid en alle andere vormen van huidverzorging. Ik gebruik aloë vera in enorme hoeveelheden en voor de meest diverse toepassingen. Je kunt verse bladeren kopen waarvan je de pulp gebruikt, maar het is nog gemakkelijker om een tube gel te bewaren in de koelkast.



→ Honing

Honing hydrateert en verzacht. Hij heeft een geweldige antiagingwerking dankzij zijn antioxidanten en geeft je maskers en scrubs – zowel voor het gezicht als voor het lichaam – een schitterende textuur, zeker in hartje winter voor de droge en vermoeide huidjes. De antiseptische en helende honing is een grote hulp voor de acnehuid.

→ Yoghurt

Yoghurt is top voor gezichts- en lichaamsmaskers en scrubs. Hij staat erom bekend dat hij de huidflora in balans brengt en slechte bacteriën afremt.



→ Eieren

Eieren hebben het voordeel dat ze stoffen die niet samengaan (zoals olie en water) emulgeren (mengen), en tegelijk zeer voedzaam zijn. Eieren zijn dus mijn 100% natuurlijke emulgator voor maskers, niet te hete baden...



**ZIJN LICHTE
ZUURHEID WERKT
SAMENTREKKEND
EN ALS PEELING.**

→ Poeders

Ze worden gebruikt om pasta's voor scrubs en maskers te maken en bieden ontzettend veel voordelen.



→ Gedroogde bloemen

Ik hou ervan, ze maken het leven mooi. Ze geven puur plezier tijdens het maken van badzout en voetbaden, je kunt ze zelfs drinken in infusies. Ik heb altijd wat potten gedroogde bloemen in huis: rozenknoppen, gedroogde lavendel, goudbloem, korenbloem, hibiscus, kamille, kaneelstokjes, kaasjeskruid, munt, linde, verbena...

TIP

IN MIJN VOORRAADKAST HEB IK ALTIJD:

- Amandelpoeder
- Geraspte kokos
- Havermeel of rijstmeel
- Maiszetmeel
- Meel (soja, kastanje, kikkererwt...)
- Biergist, die de huidflora versterkt zodat de huid zich beter kan verdedigen
- Een aantal kruiden in poedervorm: kurkuma, kaneel, sinaasappelschil in poeder, rozenpoeder, vierkruidenpoeder, masala, curry...

IK HOU ERVAN,
ZE MAKEN HET
LEVEN MOOI!



EEN MACERAAT MAKEN

Een maceraat is een plantaardige olie waarin je planten hebt geweekt om gebruik te maken van hun therapeutische eigenschappen.



- Stap 1:** Pluk een aantal verse planten die niet nat zijn van de ochtenddauw en spoel ze zeker niet af.
- Stap 2:** Leg ze onderaan in een afsluitbare glazen pot. Stamp ze niet aan.
- Stap 3:** Vul de pot tot de rand met een plantaardige olie naar keuze zodat er zodra de pot gesloten is zo weinig mogelijk lucht in zit.
- Stap 4:** Laat het maceraat maximaal anderhalve maand trekken en let erop dat het niet fermenteert of beschimmelt (als je het proces wilt versnellen, zet je de pot een paar dagen in de zon en let je erop dat de olie niet oxideert).
- Stap 5:** Filter door een koffiefilter in een schone pot.

TOPPLANTEN VOOR HET MAKEN VAN MACERATEN

Het madeliefje, met als botanische naam *Bellis* (Ja! Het is verstevigend voor de borsten: het geeft ze een natuurlijke lift), goudsbloem (verzachtend), gedroogde wortel (frisse teint), lavendel (kalmerend), rodewijnstok (bloedsomloop), klimop (anticellulitis), arnica (ontstekingsremmend), sint-janskruid (helend)...

**MACERATEN ZIJN
HEEL GEMAKKELIJK
TE MAKEN (ALS JE
DE PLANTEN VINDT!),
ZIEN ER MOOI UIT IN
EEN GLAZEN POT EN
ZIJN SUPERKRACHTIG
OMDAT ZE BOORDE-
VOL ACTIEVE
BESTANDDELEN
ZITTEN.**

ACTIEVE BESTANDDELEN DIE JE PRIMA KUNT BEWAREN EN DIE JE LEVEN VERANDEREN!

LECITHINE

Om een geschifte crème weer goed te krijgen

EEN BEWAARMIDDEL

(bijvoorbeeld: Cosgard) en/of extract van grapefruitpitjes, wat ook een perfect natuurlijk antibioticum is.

VITAMINE E- CAPSULES

Een antioxidant om toe te voegen aan je basis (plantaardige olie, maceraat...) en je bereidingen.

PLANTAARDIGE GLYCERINE

Bevochtiger voor de droge huid

EEN KOUDE EMULGATOR

Om snel een crème te maken of om in bad etherische oliën te verspreiden (bijvoorbeeld Cetiol HE)

COSMETISCHE ETHERISCHE OLIËN

Bijvoorbeeld: rozengeranium, citroen, ceder, lavendel, litsea, pepermint, tea tree, zoete sinaasappel, palmarosa, grapefruit, rozemarijn, kamille, wortel, cipres, wierook, marjolein, mandarijn, ylang ylang, duizendblad, cistusroos, strobloem, neroli, roos...

ASCORBINEZUUR- POEDER (VITAMINE C)

Een schitterend antiaging-, regenererend, exfoliërend (= peeling) middel, in lage dosis te gebruiken (tussen 0,5 en 3%), omdat het anders de huid kan irriteren. Het is hetzelfde middel als datgene wat we drinken om ons immuunsysteem te stimuleren of om weer in vorm te komen!

