

Natuurlijke COSMETICA zelf maken

Émilie Hébert



DELTA S

VOORWOORD

Hoewel we ons daar niet altijd van bewust zijn, hebben heel veel voedingsproducten eigenschappen waardoor ze op een natuurlijke manier je verzorgingsproducten kunnen vervangen. Honing, ciderazijn, koffie, banaan, avocado, cacao, olijfolie, eieren, komkommer... Ze zijn niet alleen lekker en nuttig in de keuken, maar ook goed voor je huid en je haar! En als kers op de taart heb je ze meestal gewoon in je voorraadkast staan!

We leiden allemaal een jachtig leven met verplichtingen en stress, en door de manier waarop de wereld verandert, zijn we ook op zoek naar alternatieven voor onze manier van consumeren.

Schoonheidsverzorging lijkt misschien banaal, maar het blijft zeker een manier om jezelf te verzorgen, je te ontspannen en stress te verminderen. Als je de ingrediënten die je daarvoor nodig hebt gewoon in je voorraadkasten en koelkast vindt, draag je ook nog eens je steentje bij aan de instandhouding van het milieu.

Deze recepten om je huid en haar op een natuurlijke manier te verzorgen zijn simpel, snel en gemakkelijk te maken. Je hebt maar heel weinig ingrediënten nodig en een paar basisproducten die je vindt in elke winkel voor biologische voeding.

Zorg goed voor jezelf en veel plezier!

EMILIE

INHOUD

Inleiding.....	6
Zeg nee tegen... ..	8
Zeg ja tegen... ..	9
Mijn cosmeticakast	11
Voordat je begint	12
Gepersonaliseerde verzorging	14

Gezicht

Antioxiderend masker met cacao	18
Zuiverend masker met peterselie en limoen.....	21
Masker voor een stralende huid met kurkuma.....	22
Voedend masker met banaan	24
Kalmerend masker met groene thee	26
Masker voor een glow met frambozen	28
Anti-acnemasker met aardbeien.....	29
Natuurlijke peeling met papaja.....	30
Zachte peeling met kokosnoot.....	32
Peeling voor de rijpere huid met roos en avocado	33
Behandeling van puistjes	34
Snelle gezichtscreme met aloë vera	36
Donkere kringen onder je ogen verlichten met koffie	38
Make-up verwijderen	40
Gezichtsreiniging met amandel	42
Lotion voor gevoelige huid met komkommer	44
Lotion voor vette huid met watermeloen	45
Adstringerende lotion met ciderazijn	46
Lotion tegen acne met honing en rozemarijn.....	48
Lotion voor gevoelige ogen met groene thee.....	50
Wimpers en wenkbrauwen verzorgen met aloë vera	52
Balsem voor de lippen	54
Tandpasta's	56

Lichaam

Lichaamspeeling met koffie	60
Peeling tegen cellulitis met roze grapefruit	63
Voetpeeling met citroen	64
Rustgevend badzout met zoete sinaasappel	66
Voedende verzorging voor de ruwe huid	68
SOS-balsem voor van alles en nog wat	70
Deodorant met kokosnoot	73
Handen en nagels	74
Massageolie met vanille	76
Voedende huidolie in vaste vorm	79
Epileerwas op oosterse wijze	80

Haar

Detoxmasker met kokos, banaan en citroen	84
Verzorgend haarmasker met eierdooier	86
Anti-kroesmasker met rijstwater	88
Conditioner met avocado	90
Masker voor dof haar met aloë vera	91
Haarolie	92
Natuurlijke shampoo met kikkererwtbloem	94
Droogshampoo met cacao	96
Kalmerend haarmasker met aloë vera	98
Hydraterend masker met rijstbloem	99
Zachte scrub voor de hoofdhuid	100
Serum voor de puntjes met olijfolie en aloë vera	103
Reinigend spoelwater met ciderazijn	104
Kleurnuances in je haar	106
Modellerende sea salt spray	108

Receptenregister	110
Ingrediëntenregister	111

ZEG NEE TEGEN...

De ingrediënten die je niet moet gebruiken zijn degene die je ook niet op je bord moet leggen, want vergeet niet dat we schoonheidsproducten gaan maken op basis van ingrediënten uit je voorraadkast!

◇ Geraffineerde producten

Idealiter moet je alle geraffineerde producten uit je keuken bannen. Raffinage is een industriële techniek waarbij basisvoedingsstoffen zover gezuiverd worden dat ze nergens meer op reageren en lang bewaard kunnen worden. Maar dit proces vernietigt ook het grootste deel van de voedingsstoffen, juist die voedingsstoffen die zo belangrijk zijn in onze voeding, maar ook op onze huid.

◇ Geraffineerde oliën

Die hebben niets te bieden, want al hun positieve eigenschappen zijn verdwenen door allerlei technische ingrepen, zoals zuiveren met loog, bleken, filteren en ontgeuren... Gebruik ze zo weinig mogelijk!

◇ Dierlijke melk en yoghurt

In dit boek gebruik ik alleen yoghurt van plantaardige oorsprong. Industriële melk staat namelijk heel ver af van het gezonde en idyllische beeld dat we hebben van melk. Ze bevat een verbluffende hoeveelheid hormonen en bovendien ook de antibiotica die aan de koeien toegediend worden en die je gezondheid en je huid geen goed doen.

◇ Pesticiden

De recepten in dit boek bevatten heel veel fruit en groente; het is dus enorm belangrijk dat je zo weinig mogelijk pesticiden binnenkrijgt door onbehandelde levensmiddelen te kopen, bij voorkeur biologisch. Naast de mogelijke gevaren voor de gezondheid (kankers, degeneratieve aandoeningen, enz.) kunnen pesticiden op je huid ook veel reacties opwekken zoals ontstekingen en irritatie.

ZEG JA TEGEN...

Het is dus belangrijk om kwalitatieve rauwe ingrediënten te gebruiken die, indien mogelijk, zo weinig mogelijk behandeld zijn – en het is nog beter als ze uit de biologische landbouw komen.

‘De kwaliteit van de ingrediënten is bepalend voor de kwaliteit van je verzorging. Hoe rijker de ingrediënten zijn aan voedingsstoffen, hoe actiever en doeltreffender je cosmetica zullen zijn!’

De industrie gebruikt allerlei soorten additieven om producten langer te kunnen bewaren, ze een mooiere kleur te geven of ze sterker te laten smaken (smaakversterkers), ten koste van wat eigenlijk goed is voor je voeding. Voor schoonheidsproducten voeren we diezelfde strijd! Een gezond, biologisch product in het juiste seizoen zal veel meer vitamines en mineralen bevatten voor je huid en je haar dan een geraffineerd, bewerkt product dat vol pesticiden zit... Geef voorrang aan kleine biologische en regionale producenten (imkers, landbouwers, enz.), coöperatieven en biologische voedingswinkels.

Dit zijn mijn favoriete ingrediënten:

◇ Avocado

Avocado is rijk aan vitamine B, C en E, wat ideaal is in de strijd tegen de veroudering. Bovendien bevat avocado een grote hoeveelheid essentiële vetzuren en mineralen. Het is bekend dat je hiermee ontstekingen kan verlichten en de huid intens kan hydrateren.

◇ Haver

Haver is een ongelooflijk ingrediënt voor de behandeling van je huid. Het bevat complexe koolhydraten en proteïnen die voedende en hydraterende eigenschappen hebben. Door zijn gehalte aan betaglucaan en vitamine B is haver een graansoort die uitstekend geschikt is voor de gevoelige en geïrriteerde huid. Haver werkt verzachtend en het is een sterk ontstekingsremmend ingrediënt. Gebruik haver liefst in de vorm van vlokken die je zelf tot poeder kan mixen of kies voor haverbloem.

The background is a solid teal color, decorated with a pattern of small, colorful triangles in shades of red, yellow, green, and pink. A large, white-outlined square frame is centered on the page.

Gezicht

ANTIOXIDEREND MASKER

met cacao

Cacao is een fantastisch ingrediënt in huisgemaakte cosmetica. Hij is rijk aan antioxidanten (flavonoïden) en mineralen en werkt daardoor sterk antioxidant en genezend. Kies ongesuikerde cacao, en indien mogelijk raw, dan bevat hij nog zo veel mogelijk voedingsstoffen.



Materiaal

- 1 schaalkje
- 1 eetlepel
- 1 koffielepel

Bewaring: onmiddellijk gebruiken



Ingrediënten

- 1 eetlepel raw cacao-poeder
- 1 eetlepel witte klei (poeder)
- 1 koffielepel olijfolie
- 2 eetlepels water

BEREIDING

Doe de droge ingrediënten in het schaalkje, meng ze goed en voeg dan de vloeibare ingrediënten toe. Roer tot een homogene pasta.

GEBRUIK

Breng aan op een schone huid en laat 15 minuten rusten. Om te verwijderen bevochtigt je de huid overvloedig en masseer je met een ronddraaiende beweging om het masker te laten oplossen. Droog vervolgens je gezicht af met een schone handdoek.

