

Anne Wieggers

je **tuin** als
apothek

KNNV UITGEVERIJ

Inhoudsopgave

- 5 Voorwoord
- 6 Hoe verwerk je planten?
- 7 Zo maak je een maceraat
- 9 Zo maak je een hydrolaat
- 10 Dragende ingrediënten
- 12 Een paar termen uitgelegd
- 14 Benodigdheden

.....

17 Deel 1: recepten voor lichaamsverzorging

- 18 Huid
- 40 Haar
- 47 Ogen
- 54 Mond
- 57 Voeten



63 Deel 2: recepten voor specifieke klachten

- 65 Pijnlijke spieren
- 67 Luchtwegklachten
- 77 Opvliegers & verkoeling
- 81 Nachtrust & ontspanning

.....

85 Deel 3: recepten voor huishouden & geur

.....

94 Deel 4: culinaire recepten

.....

129 Deel 5: planten



Voorwoord

Het fascineert mij eindeloos hoe goed planten voor je kunnen zijn als je eenmaal weet hoe je ze moet gebruiken. Het is niet voor niets dat medicinale planten al duizenden jaren gekweekt worden en dat boek na boek en vele (klooster)tuinen er vol mee staan. Dat bloemblaadjes stofjes in zich hebben die blauwe plekken laten verdwijnen en je huid herstellen bij klachten, en er plantwortels zijn waarvan je beter gaat slapen wanneer je er thee van zet; ik vind dat pure magie. Ik ben dan ook altijd gek geweest op het maken van mijn eigen zalfjes, crèmes en gezondheidsdrankjes. Het voelt precies zoals toen ik als kind rozenblaadjes verzamelde en parfum of heksensoepjes maakte. Het plezier is hetzelfde, de resultaten zijn inmiddels gelukkig een stuk beter. (Wat ik vroeger produceerde resulteerde vooral in een hoop stank).

Hoe langer de ingrediëntenlijsten van producten uit de winkel worden, hoe fijner ik het vind zelf aan de slag te gaan en de natuur haar werk te laten doen. Vooral toen ik zwanger was nam het zoeken naar natuurlijke oplossingen voor kwaaltjes en het zelf maken van cosmetica een vlucht. Kijkend naar die dikke toeter met mijn dochter erin, voelde ik nog meer dan voorheen dat ik op mijn buik geen crème wilde smeren met talloze niet uit te spreken ingrediënten erin. Dat gezegd hebbende, wil ik wel graag iets benadrukken: dit boek is voor die kleine kwalen die nog weleens kunnen worden verholpen met natuurlijke oplossingen, of voor het verlichten van grotere klachten. Dit boek biedt geen complete remedies. Heb je gezondheidsklachten, dan is de eerste stap naar de dokter gaan. Dat ik graag een natuurlijke oplossing zoek, betekent absoluut niet dat ik niet in medicijnen geloof. Sterker nog, beide gaan prima hand in hand, mits jouw dokter het daar mee eens is.

Dit boek bevat 50 recepten, en daarnaast tips en adviezen over hoe je de planten die je tegenkomt in dit boek kunt kweken in jouw tuin of op jouw balkon. Alles wat wordt gebruikt is overigens ook gewoon te krijgen in de (natuur)winkel. Je hoeft dus niet te tuinieren om de recepten te kunnen maken, hoewel ik je dat uiteraard wel van harte kan aanbevelen. Achter in dit boek vind je een lijstje met verkooppunten van ingrediënten, zaden en planten.

NB: Ben je zwanger, wees dan extra voorzichtig met middeltjes voor gezondheidsproblemen en leg bij twijfel alles voor aan je dokter. Dat iets uit de natuur komt betekent niet dat het geen kwaad kan. Test alle middeltjes op de gevoelige huid van je onderarm om te controleren of je niet allergisch bent.

Hoe verwerk je planten?

Wanneer je planten oogst op een plek waar geen herbiciden of pesticiden zijn gebruikt (en die buiten het bereik van plassende en poepende dieren is), dan is wassen meestal overbodig. Schud de planten wel even uit om eventueel aanwezige insecten de kans te geven te verkassen voor je de planten meeneemt. Jouw oogst is vers of gedroogd te gebruiken.

Wil je buiten het seizoen gebruikmaken van een plant, dan zul je vooruit moeten denken. Vaak kun je dan beter kiezen voor drogen. Ook wanneer je planten gebruikt in combinatie met vetten, zoals oliën, soja of bijenwas voor crèmes en andere middelen, is drogen de juiste stap. Het water uit de planten moet er voordat je ze verwerkt namelijk volledig uit zijn, want water en olie gaan niet samen.

Drogen

Drogen hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Er zijn allerlei dure producten, zoals dehydrateerapparaten en droogovens, beschikbaar, maar een bos kruiden of bloemen ondersteboven op een donkere, droge en koele plek hangen is een perfecte en makkelijke manier. Je kunt ook een simpel rekje maken door een passeerdoek over een oud kistje of een ander houten frame te spannen en het plantmateriaal daarop leggen. Een paar latjes en wat fijn gaas bieden ook uitkomst. Wees creatief. Het enige uitgangspunt is dat de planten veel lucht om zich heen hebben. Check voor je ze droogt of er dode, oude of zieke delen aan zitten. Die haal je weg, zodat je alleen gebruikmaakt van het beste van de plant.

Zodra de ingrediënten goed droog zijn, dit duurt zeker 2 weken, of wanneer ze knisperig zijn, bewaar je ze het liefst luchtdicht, bijvoorbeeld in een weckpot. Wanneer je tisanes

maakt (kruidenthee), meng je ze met water. Ze hoeven dan niet gedroogd te zijn, tenzij je ze wenst te gebruiken buiten het seizoen. Invriezen in ijsblokjes is ook een goede optie om ingrediënten in de winter te gebruiken.

Steriliseren

Juist bij natuurlijke producten is het belangrijk om op een schone en steriele manier te werken. Je gebruikt namelijk geen chemische middelen om het eindresultaat langer goed te houden. Als je steriel werkt, gaan natuurlijke producten heel lang mee. Het is gelukkig een simpel klusje.

Verwarm de oven voor tot ca. 140 °C. Was de (weck)potten en flessen die je wilt gebruiken in warm water met een (natuurlijk) afwasmiddel. Zet ze dan ondersteboven in de oven en laat ze in 15 minuten helemaal droog worden. Dompel de deksels circa 1 minuut in een pan met kokend water. Droog ze daarna met keukenpapier goed af en leg ze op een schone theedoek klaar voor gebruik.

Tip

Werk altijd met schone handen of een spateltje om verontreiniging te voorkomen wanneer je crèmes en zalven uit een potje haalt. Zo verleng je de houdbaarheid aanzienlijk.

Zo maak je een maceraat

Een maceraat is een olie waarin je de werkzame stoffen van planten hebt laten trekken. Maceraten zijn puur al goed te gebruiken, maar zijn ook vaak de basis voor andere producten, zoals crèmes en zeep. Je gebruikt hiervoor volledig gedroogde planten. Kies een olie (zie het schema op blz. 10-11) die past bij je plannen, en zorg ervoor dat je zoveel kruiden gebruikt als je vinden kunt. Hoe sterker het maceraat, hoe beter de werking.

Zonnemethode

Terwijl je drogende kruiden juist uit de zon houdt, zodat ze hun geneeskracht niet verliezen, wil je bij deze methode juist dat ze al die goede stoffjes loslaten, zodat ze in de olie terechtkomen. Met de zonnemethode gebeurt dit op een langzame en gedegen manier. Weckpotten of beugelflessen zijn hiervoor ideaal. Het is zaak de kruiden in de fles of pot helemaal te bedekken met olie. Duw ze daarvoor naar beneden en giet er royaal olie overheen. Het is voor de houdbaarheid belangrijk dat ze luchtdicht kunnen trekken. Zet de afgesloten potten gedurende een aantal weken op een zonnig plekje op een vensterbank of in een kas. Langer kan zeker ook. Je zult de kleur van de olie langzaam zien veranderen. Dit is een goed teken. Wil je de olie gaan gebruiken, zeef dan de oude plantenresten eruit met een passeerdoek, en zet de olie koel en donker weg. Hij blijft ongeveer een jaar goed.

Snelle methode

In de winter zijn de dagen te kort om de zonnemethode te gebruiken. Een alternatief is dan om kruiden en olie zachtjes samen verhitte. Doe dit 2 uur lang au bain-marie (met een warmtebestendige kom op een pan kokend water). Laat de olie afkoelen en bewaar hem daarna luchtdicht en droog. Je kunt deze methode natuurlijk ook in de zomer gebruiken,

maar weet wel dat je iets minder bruikbare stoffen overhoudt door het verwarmen. Ook deze olie blijft, mits koel en donker weggezet, tot circa 1 jaar goed.





Zo maak je een hydrolaat

Een hydrolaat maken vind ik ontzettend leuk. Het is eigenlijk wat ik als kind probeerde toen ik 'parfum' maakte door heel veel rozen- of lavendelblaadjes in een pot met water te stoppen. Ik hoopte op een geurig en fris resultaat maar kreeg bruine drab. Toen ik er eindelijk achter kwam hoe het wel moet was ik euforisch, want het is ook nog eens heel makkelijk! Hydrolaten ruiken lekker en werken verfrissend. Je gebruikt ze het liefst snel na het maken, want lang houdbaar zijn ze, in tegenstelling tot maceraten, niet. Zo'n anderhalve week in de koelkast, tenzij je een klein beetje alcohol toevoegt. Bewaar ook dan het resultaat altijd in de koelkast.

Werkwijze

Bij het maken van een hydrolaat gebruik je, in tegenstelling tot bij maceraten, bloemen en kruiden die zo vers mogelijk zijn. Haal ze het liefst in de ochtend uit de tuin en gebruik alleen plantmateriaal dat niet behandeld is met pesticiden. Is het erg droog in de tuin, geef dan de bloemen en kruiden de avond tevoren water, om ze de ochtend erna vers en fris te plukken.

Neem een pan, en zet in het midden een hittebestendige kom. Een kom van zwaar glas werkt goed, want hij mag niet gaan drijven. Leg om de kom heen (dus niet in de kom!) een laag bloemen of kruiden, bijvoorbeeld rozenblaadjes of lavendelbloemen. Vul de pan met water tot ruim onder de rand van de kom. Zet het vuur op zijn zachtst aan, en leg het deksel ondersteboven op de pan. Leg wanneer het geheel begint op te warmen (je kunt even spieken) ijsblokjes op het omgekeerde deksel. Hierdoor versnelt de condensatie in de pan en doordat het deksel ondersteboven ligt, worden de hydrolaatdruppels naar het midden geleid, boven de kom, waarin ze terecht komen.

Hydrolaten die ik graag maak zijn: citroenmelisse, roos (kies de meest geurige die je vinden kunt), lavendel, munt, salie en rozemarijn.

Dragende ingrediënten

Geneeskrachtige planten spelen de hoofdrol in de recepten van dit boek, maar ze worden ondersteund door de dragers die de planten bruikbaar maken. Vooral oliën en (plantaardige) boters, kortom de vetten die alles smeerbaar en voor de huid opneembaar maken, zul je vaak terugzien. Sommige hiervan zijn – ondanks dat het vetten zijn en je dat wellicht niet zou denken – juist goed voor de vette huid. Ze leggen een heel licht filmisch laagje aan dat niet vet aanvoelt. Andere zijn rijker en worden door de droge huid snel geabsorbeerd. Hierna zie je een overzichtje van ingrediënten en hun eigenschappen. Wees niet bang de recepten af en toe aan te passen om een product meer geschikt te maken voor je eigen huid of haren. Het overzicht helpt je daarbij.

De oliën kunnen sterk verschillen in prijs, maar er is niets mis mee om de goedkoopste te kiezen. Al deze oliën zijn goed voor je en allemaal kunnen ze daarnaast de plantkracht als drager bruikbaar maken. Wel zou ik je willen aanraden te kijken of je een biologische versie van de dragende ingrediënten kunt vinden. Ben je aan het winkelen, dan is 'koudgeperst' ook een term om op te letten, want die variant is vaak het rijkst aan voedingsstoffen.

Dragende ingredienten

Arganolie

- Rijk aan vitamine E en antioxidanten
- Herstellend en goed tegen huidveroudering
- Voedt zonder zwaar te zijn
- Zeer geschikt voor huid en haar

Avocado-olie

- Zeer voedend en rijk
- Dringt diep door in de huid
- Bevat veel vitaminen (A, D, E)
- Ideaal voor een droge, rijpe huid



Babassu-olie

- Verzachtende werking
- Hydraterende eigenschappen
- Lichte, niet-vette finish
- Ondersteunt een droge of gevoelige huid

Bijenwas

- Beschermend en licht afsluitend (vochtvasthoudend)
- Werkt als natuurlijke verdikker en stabilisator
- Licht antibacterieel
- Ideaal voor zalven, crèmes en lippenbalsems

Candellilawas

- Plantaardige was afkomstig van *Euphorbia antisyphilitica*
- Vegan alternatief voor bijenwas
- Harder dan bijenwas, ook meer bros
- Voelt minder plakkerig aan dan bijenwas
- Geeft stevigheid aan cosmetica
- Zorgt voor een gladde structuur
- Geeft een lichte glans
- Smeltpunt rond 68 tot 73 °C
- Lang houdbaar



Druivenpitolie

- Licht en snel absorberend
- Verstopt de poriën niet (niet-comedogeen)
- Rijk aan antioxidanten
- Ideaal voor een vette of acnegevoelige huid

Jojoba-olie

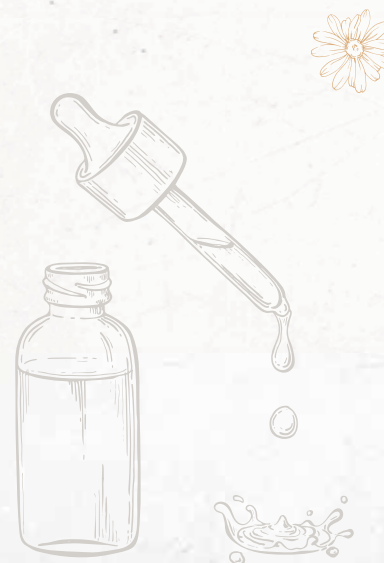
- Lijkt sterk op huideigen talg
- Reguleert de talgproductie
- Licht en niet-vettig
- Geschikt voor alle huidtypes, ook bij acne

Karitéboter (sheaboter)

- Intens voedend en herstellend
- Rijk aan vitaminen A en E
- Verzacht en verbetert de elasticiteit
- Goed voor een droge, gevoelige of beschadigde huid

Kokosolie

- Voedend, maar kan de poriën verstopen
- Smelt bij lichaamstemperatuur
- Goed voor het haar en een droge huid



Olijfolie

- Voedend en verzachtend
- Rijk aan antioxidanten en vitamine E
- Iets zwaarder, kan vettig aanvoelen
- Goed voor een droge huid en droog haar

Sojawas

- Plantaardig alternatief voor bijenwas
- Iets zachter dan bijenwas
- Verzachtend, vormt een beschermend laagje op de huid
- Geschikt voor balsems, lipproducten

Zoete amandelolie

- Verzachtend en kalmerend
- Trekt redelijk snel in
- Fijn voor massage
- Goed voor een droge en gevoelige huid

Zonnebloemolie

- Licht en mild
- Rijk aan vitamine E
- Ondersteunt de huidbarrière
- Geschikt voor een gevoelige huid



Een paar termen uitgelegd

Een hydrolaat maken vind ik ontzettend leuk. Het is eigenlijk wat ik als kind probeerde toen ik 'parfum' maakte door heel veel rozen- of lavendelblaadjes in een pot te stoppen. Ik hoopte op een geurig en fris resultaat maar kreeg bruine drab. Toen ik er eindelijk achter kwam hoe het wel moet was ik euforisch, want het is ook nog eens heel makkelijk! Hydrolaten ruiken lekker en werken verfrissend. Je gebruikt ze het liefst snel na het maken, want lang houdbaar zijn ze, in tegenstelling tot maceraten, niet. Zo'n anderhalve week in de koelkast, tenzij je een klein beetje alcohol toevoegt. Bewaar ook dan het resultaat altijd in de koelkast.

Etherische olie

Etherische olie is het vloeibare goud van de natuurlijke apotheker. Een andere naam ervoor is essentiële olie. Het is namelijk de essentie van een plantje in een paar kostbare druppels gebundeld, want vaak is er een enorme hoeveelheid plantmateriaal nodig voor een paar milliliter van deze olie. Je distilleert het piepkleine beetje olie dat de plant bevat en bottelt dat. Etherische oliën zijn een waardevolle toevoeging aan je cosmetica, omdat ze veel werkzame stoffen in zich hebben en heerlijk ruiken. Gebruik dus vooral je neus bij het aanschaffen en laat je eigen voorkeur hierbij doorslaggevend zijn. Er is niets zo persoonlijk als een geur.

Pas wel op met etherische oliën, want ze zijn erg sterk en daarom is het beter ze nooit onverdund op de huid aan te brengen, want dan hebben ze een irriterende werking. Een richtlijn om aan te houden is dat je eindproduct maar 1% etherische olie mag bevatten. Voor kleine kinderen kun je ze soms beter helemaal weglaten, of in ieder geval nog minder toevoegen. In de praktijk betekent het dat je maar een paar druppels toevoegt en dat is maar goed ook, want sommige etherische oliën zijn schreeuwend duur.

Geraffineerd / ongeraffineerd

Bij geraffineerd denken mensen vaak aan iets negatiefs. Maar het betekent simpelweg dat er geur (en soms ook kleur) uit de olie zijn gehaald. Dit proces kan ervoor zorgen dat er ook een deel van de werkzame stoffen, zoals vitamines, verdwijnen, waardoor het product iets minder sterk is. Omdat de geur van sommige producten niet zo fijn gevonden wordt, is de geraffineerde versie van een product soms een prima optie. Zo hebben bijvoorbeeld arganolie en zonnebloemolie een nootachtig luchtje. Dit vervliegt overigens meestal redelijk snel. Je kunt er ook voor kiezen om met een paar druppels etherische olie de geur lekkerder te maken.

Ongeraffineerd betekent dat alle vitamines, geur en kleur (soms wat aards of nootachtig) nog in de olie zitten. Controleer als het kan van tevoren wat je van een geur vindt.

Koudgeperst

Koudgeperst betekent dat de olie onder hoge druk of wrijving is gewonnen uit de pitten, zaden of noten. Omdat de temperatuur laag blijft, behouden oliën of boters hun voedingstoffen en geur.





Benodigdheden

Wanneer je aan de slag gaat met dit boek begin je eigenlijk een soort natuurlijk laboratorium. Laat ik vooropstellen dat je echt zonder de meeste van de onderstaande spulletjes kunt, en ik zou je willen aanraden eerst te onderzoeken hoeveel en hoe vaak je aan de slag gaat met het maken van dit soort recepten, alvorens je drie winkels leegkoopt. Wel maken ze je het leven een stukje makkelijker, en is er weinig zo fijn als heerlijk aanklooien met mooie pipetjes, glazen potjes, flesjes en vijzels.

- Droogrekken of droognetten
- (Digitale) weegschaal
- Maatbekers
- Vijzel (een stenen of keramische vijzel werkt meestal het prettigst)
- Grote pan met deksel
- Au bain-marie pannetje
- Pyrex kannen (zeer hittebestendig)
- Hittebestendig kommetje (voor het opvangen van hydrolaat)
- Siliconen spatels (praktisch en hygiënisch)
- Trechter
- Zeefjes
- Passeerdoek / kaasdoek
- Glazen (weck)potten
- Potjes (donker glas beschermt tegen licht en verlengt de houdbaarheid)
- Kleine zalfpotjes
- Flesjes
- Pipetflesjes
- Sprayflacons
- Labels & notitieboek





DEEL 1

Recepten voor *Lichaamsverzorging*

Goudsbloem maceraat

Ik begin dit hoofdstuk met een recept dat de absolute basis kan vormen van heel veel van de recepten uit dit boek. Dit maceraat is op zichzelf al een geweldig eindproduct. Tel daarbij op dat goudsbloem erg makkelijk te kweken is, iedere tuin opvrolijkt en ook nog eens kant-en-klaar in de natuurwinkel goed beschikbaar is, dan weet je: we hebben een winnaar.

Tip

Kweek je de bloemen zelf, dan kun je steeds wat oogst toevoegen aan je maceraat naarmate het seizoen vordert.

Goudsbloem noem je ook wel calendula. Onder die naam ken je het misschien van de bekende zalf die wordt ingezet als middel tegen talloze huidkwaaltjes. Het verzacht, heelt en versterkt. Goudsbloemolie is dus de perfecte start voor het maken van fantastische medicinale cosmetica. De olie vormt de basis van crèmes, zalfjes en zeep. Hij is heerlijk om in bad te doen om je huid te verzachten en soepeler te maken of om net na het douchen en badderen op de nog vochtige huid te wrijven. Zo verdeelt de olie zich makkelijk en trekt hij ook goed in. Op de zwangere buik vermindert of voorkomt hij, wanneer je vroeg begint met smeren, striae. Als maskertje na een dag in de zon herstelt goudsbloemolie de huid, en bij huidirritaties heelt en kalmeert hij.

NB. Je hebt ook gevulde varianten van goudsbloem, zoals 'Ball's orange' die extra bloemblaadjes hebben en dus lekker veel oogst opleveren. Bijen maak je minder blij met deze bloemen. Doordat de bloemen extra vol zijn komen bijen minder goed bij de nectar. Ik gebruik zelf het liefst de *Calendula officinalis*, omdat die zich heerlijk uitzaait en ik daarmee lekker lui tuinier.

Tip

Zie je bij een recept in dit boek 'olie', dan kun je er altijd voor kiezen een maceraat als dit in te zetten om jouw product nog meer werkzame stoffen mee te geven.

Ingrediënten

- (Oranje) goudsbloemen (zoveel je vinden kunt)
- Olie die rijk is aan vitamine E, zoals arganolie, druivenpitolie, of olijfolie

De hoeveelheden zijn in dit recept niet exact omdat het afhankelijk is van de hoeveelheid goudsbloemen die je voorhanden hebt. Denk maar zo: hoe meer hoe beter, want dat verhoogt de werkzaamheid.

Benodigheden

- Droogrekje of passeerdoek
- Steriele weckpot

Werkwijze

- 1 Droog de goudsbloemen op een droogrekje of met behulp van een passeerdoek die je ergens tussen spant om hem strak te trekken.
- 2 Doe de goudsbloemen als ze goed droog zijn in de weckpot en overgiet ze met olie. Duw de bloemen naar beneden en zorg dat ze net onder de olie staan.
- 3 Na 2 weken (zonnemethode) is de olie bruikbaar, maar ik laat hem zelf het liefst staan tot ik hem in het najaar afgiet en gebruik. Wanneer de olie een mooie oranje kleur heeft gekregen, is hij klaar voor gebruik.

Gebruik

Breng een paar druppels op je huid aan. Wil je een groot oppervlak van je huid insmeren als verzorging, doe dit dan wanneer je net onder de douche of in bad bent geweest op je nog natte huid. Laat de olie even intrekken en dep dan voorzichtig je huid droog. Gebruik deze goudsbloemolie ook als badolie of als basis voor crèmes en zeep.

Waarom dit werkt

- De vitamine E in de olie is extra goed voor je huid.

Houdbaarheid

Ruim 1 jaar.

Goudsbloem crème

Deze crème ken je waarschijnlijk wel als calendulacrème. Het is een echte alleskunner en als je maar één crème wilt of kunt maken, zou ik deze aanbevelen. Goudsbloemen (*Calendula officinalis*) zijn echt de medicinale helden van de tuin.

Tip

Weet je niet of je moet kiezen voor sojawas, bijenwas of sheaboter? Zie dan het schema op blz. 10-11 voor de eigenschappen van deze natuurlijke vetten. Dan zie je wat het best past bij het door jou gewenste resultaat.

Tip

Gebruik je deze crème voor kleine kinderen? Laat de etherische olie dan weg.

Ingrediënten

- Gelijke delen goudsbloemmaceraat (zie blz. 18) en sojawas, bijenwas of sheaboter
- 1 druppel etherische olie naar keuze (optioneel)

Benodigdheden

Hittebestendige kom
Gesteriliseerde pot(jes)

Werkwijze

- 1 Zet een hittebestendige kom op een pan zachtjes kokend water (au bain-marie). Doe de soja, bijenwas of sheaboter erin en laat smelten. Zet het vuur uit zodra de was of sheaboter vloeibaar is. Voeg dan pas het maceraat toe.
- 2 Roer er eventueel een paar druppels essentiële olie door. Bewaar de crème in gesteriliseerde potjes.

Gebruik

Deze crème werkt bij vrijwel alle kleine huidirritaties en is ook uitermate geschikt als dag- en nachtcrème. Je kunt bijvoorbeeld bijenwas of sojawas gebruiken voor een dagcrème en de meer vette en rijkere sheaboter voor een nachtcrème.

Waarom dit werkt

- Goudsbloem staat bekend om zijn verzachtende, kalmerende en huid-ondersteunende eigenschappen.
- Het goudsbloemmaceraat voedt de huid en helpt hem soepel en comfortabel te houden.
- Sojawas, bijenwas of sheaboter vormen een beschermend laagje dat vochtverlies helpt verminderen.

Houdbaarheid

Ruim een half jaar.





Verkoelende & helende plantencrème

Er zijn van die planten die vrijwel kant-en-klare oplossingen bieden. Aloë vera (*Aloe vera*) en huislook (*Sempervivum tectorum*) bijvoorbeeld zijn direct op de huid aan te brengen en bieden verlichting bij insectenbeten, zonnebrand, een geïrriteerde huid, droge plekjes, of vermoeide benen.

Ingrediënten

Aloë vera of huislook

Benodigheden

Vijzel of hakmolentje

Werkwijze

- 1 Snijd een dik blad van de plant af. Laat bij aloë vera het blad eerst even rechtop uitlekken, zodat het gele sap eruit kan lopen. Gebruik alleen de heldere gel uit het binnenste van het blad. Knijp of schraap bij huislook het doorschijnende plantensap uit de dikke blaadjes.
- 2 Pureer de gel met behulp van een vijzel of hakmolentje glad.

Gebruik

Breng op het aangedane plekje aan, laat minstens 10 minuten intrekken, en spoel af met ruim water.

Waarom dit werkt

- Huislook bevat verzachtende en licht antibacteriële stoffen die helpen bij een geïrriteerde of schrale huid.
- Aloë vera heeft een hoog watergehalte en polysachariden die de huid intens hydrateren en verkoelen.
- Beide planten ondersteunen het herstel van de huid en helpen roodheid en droogte te verminderen.

Houdbaarheid

Maximaal 5 dagen in de koelkast, maar gebruik de gel het liefst direct.