

Cosmetica: welke stoffen moet u mijden?



Parabenen, aluminium, alcohol, formaldehyde, enz. kunnen allergieën, irritatie en zelfs kanker veroorzaken.

Toch komen ze algemeen voor in uw cosmetica.

Hoe moet u de etiketten ontcijferen en de onbetrouwbare stoffen opsporen?

De potentieel schadelijke stoffen in cosmetica

Parabenen (Butylparabeen, methylparabeen, propylparabeen E216).

Parabenen zijn allergene stoffen, hormoonverstoorders en wellicht ook kankerverwekkend. Ze worden gebruikt als bewaarmiddel in cosmetica. In biologische producten zijn ze verboden.

Laurylsulfaat (Ammoniumlaurylsulfaat, natriumlaurylsulfaat)

Laurylsulfaten of dodecylsulfaten zitten in de meeste producten voor lichaamsverzorging. Het zijn zogenaamde oppervlakteactieve stoffen die worden gebruikt om douchegels en shampoos te laten schuimen. Maar laurylsulfaten veroorzaken sterke huidirritatie en kunnen ook irritatie van de luchtwegen veroorzaken. In biologische producten zijn ze ook verboden.

Alcohol (Alcohol, alcoholoplossingen)

Ze worden als solvent en bewaarmiddel gebruikt. Ze drogen de huid uit en irriteren ze ook. Alcoholhoudende producten zijn af te raden voor de droge en gevoelige huid en voor baby's. Ze zijn wel toegestaan in biologische producten.

Formaldehyde en formaldehyde afgeevende middelen (DMDM hydantoin, imidazolidinyl-ureum, quaternium 15E)

Deze microbewaterende bewaarmiddelen worden gebruikt in wasgels, soms ook in manicurekits. Formaldehyde is kankerverwekkend en veroorzaakt allergieën en irritatie. In biologische cosmetische producten is de stof verboden.

Thiazolinones (Methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone)

Deze twee thiazolinones zijn microbewaterende bewaarmiddelen en behoren tot de groep van de isothiazolinonen. De stoffen zijn beter bekend onder de merknaam Kathon CG. Ze zitten in alle categorieën van cosmetica. Ze zijn zwaar allergieverwekkend en verboden in biologische producten.

Triclocarban en Triclosan

Deze microbe- en bacteriewerende bewaarmiddelen zouden schadelijk zijn voor het lichaam. Ze zijn vooral terug te vinden in deodorants of producten tegen [acne](#). De maximaal toegestane dosis zou in de nabije toekomst herzien en verlaagd worden. Er zijn allergieën gemeld bij contact met de stof.

Quaternaire ammoniums (Verbindingen eindigend op -monium, -chloride, -bromide)

Deze haarconditioners en bewaarmiddelen worden vooral gebruikt in shampoos en crèmespoelingen. Ze veroorzaken irritatie en zijn vervuilend. In biologische cosmetische producten zijn ze verboden.

Aluminiumzouten

Aluminiumzouten worden gebruikt in antitranspiranten en deodorants. Ze vernauwen de huidporiën en verminderen zo de zweetproductie. Aluminiumzouten kunnen door de huid in het lichaam dringen en zouden zo het [risico op borstkanker](#) vergroten. Ze zijn vermoedelijk ook potentieel schadelijk voor het zenuwstelsel en het beendergestel. Bij gebrek aan glasharde bewijzen raadt het 'Agence française de sécurité sanitaire' (Afsaps) een maximaal gehalte van 0,6% aluminiumzout aan in cosmetica. Het geeft ook de raad geen aluminiumzouten te gebruiken op een geïrriteerde of net geschoren huid.

Oxybenzon en 4-methylbenzylideen kamfer (4-MBC)

Deze chemische stoffen worden gebruikt als ultraviolette filter. Ze veroorzaken allergieën, zouden ook de hormoonhuishouding verstoren en komen veelvuldig voor in onze dagelijkse omgeving. Cosmetica met organische of minerale UV-filters hebben geen hormonale werking.

Er is discussie over de schadelijkheid van UV-filters op basis van zinkoxide. Minerale filters op basis van titaandioxide zijn een alternatief. Maar die stof is dikker en laat witte strepen na.

Natuurlijke stoffen in cosmetica

Dit zijn enkele betrouwbaardere stoffen:

- Aloë vera,
- cacaoboter,
- hamamelis,
- zachte amandelolie,
- arganolie,
- bisabolol,
- jojoba,
- bijenwas.

Artikel gepubliceerd door [Isabelle Eustache, gezondheidsjournaliste](#) op 11/06/2013

Bronnen: L'observatoire des cosmétiques, www.observatoiredescosmetiques.com.

Gezichtscrème - Gevaarlijke stoffen die je moet herkennen

De huid is een van de belangrijkste organen van het lichaam, omdat het ons beschermt tegen ziekteverwekkers en de natuurlijke reiniging van ons lichaam ondersteunt.

Voor welke gevaarlijke stoffen in gezichtscrème moet je uitkijken?

1. Parabenen, waaronder methyl, ethyl, propyl en butyl (E214 t/m E219 en E319 t/m E321)

Dit zijn conserveringsmiddelen die ervoor zorgen dat je de gezichtscrème langer kunt bewaren zonder dat het van structuur en/of kleur verandert. Wetenschappelijke onderzoekers hebben parabenen in verband gebracht met een verhoogd risico op borstkanker. E320 en E321 (BHA en BHT) worden overigens binnenkort verboden omdat wetenschappers nu onomstotelijk hebben bewezen dat ze niet veilig zijn, ook niet in kleine hoeveelheden.

2. Minerale oliën en petroleum derivaten (waaronder vaseline)

Deze chemicaliën geven de huid een zacht gevoel en zitten in heel veel huidproducten zoals gezichtscrèmes, huidlotions, zonnebrandcrème en anti-rimpel crèmes. Helaas zijn minerale oliën en petroleum derivaten allesbehalve verzorgend voor je huid, ze trekken juist het vocht uit je huid waarna het je poriën laat dichtslibben zodat je huid niet meer goed kan ademen en dus geen afvalstoffen meer kan afvoeren. Minerale oliën en petroleum derivaten worden vaak vermeld als: petrolatum, vaseline, paraffinum-liquidum, paraffinum-subliquidum cera microcristallina (hart-paraffine), microcristalline wax, mineral oil, ozokerit, ceresin, C 11-12 of C 13-14 isoparaffin.

3. Kunstmatige parfums

Dit soort geurstoffen zijn veel goedkoper dan natuurlijke parfums. Kunstmatige geurstoffen worden vaak aangeduid met: parfum, perfume, parfummix, fragrance, peru balsem of balsam peru.

4. Propyleenglycol of propaan-1,2-diol (E1520)

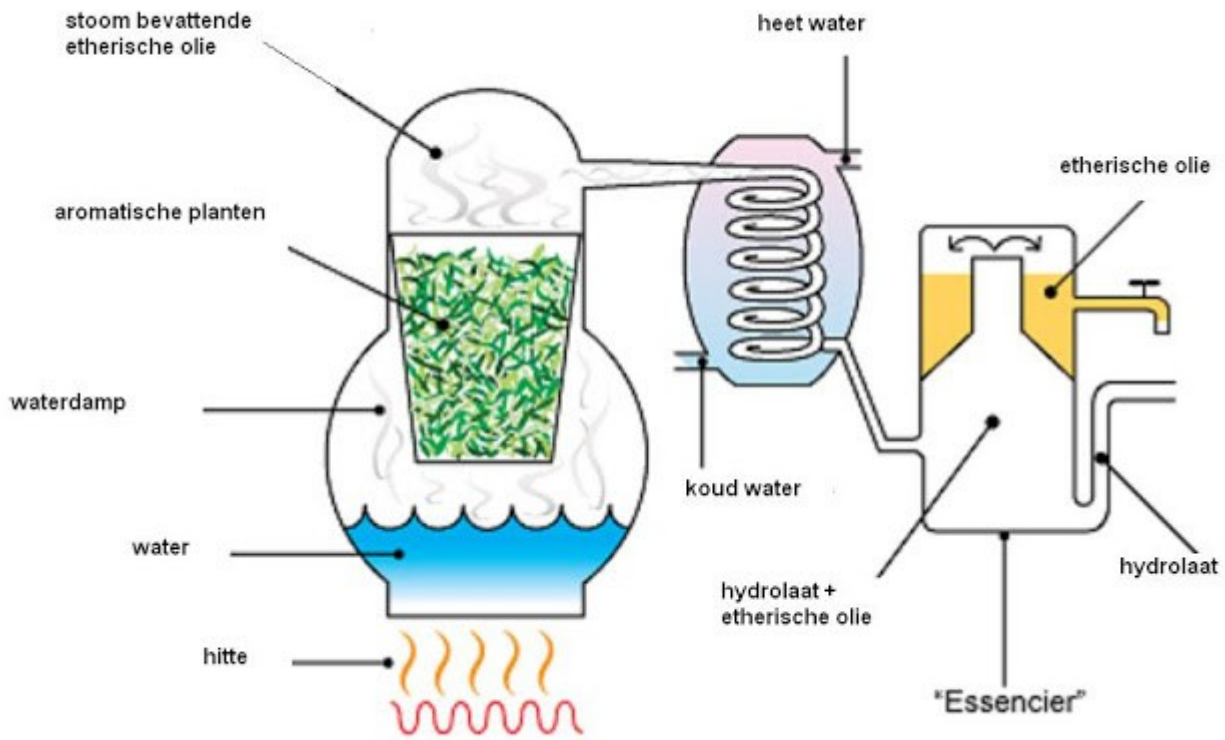
Een chemische stof die voorkomt in allerlei cosmeticaproducten variërend van gezichtscrème, deodorant tot zalfjes om puistjes te bestrijden, en ervoor zorgt dat de huid vocht vasthoudt. De stof wordt door de WHO (World Health Organisation) beschouwd als ongevaarlijk mits het in zeer kleine doseringen wordt toegevoegd aan cosmetica, want in hoge dosering kan het lever- en nierschade veroorzaken. Propyleenglycol wordt ook gebruikt als ingrediënt voor onder andere remvloeistof, antivriesmiddel, de e-sigaret

5. Lanoline (E913)

Dit is een natuurlijk product dat gemaakt wordt van het vet dat zich in schapenwol bevindt. Het zit vaak in gezichtscrèmes omdat het goed door de hoornlaag van de huid wordt opgenomen. Ook laat lanoline de crème glanzen en voorkomt het dat de crème gaat schuimen. Echter, veel mensen krijgen ernstige allergische reacties van lanoline en kunnen er zelfs eczeem door krijgen. Alternatieve namen voor lanoline zijn: wolalcohol, adeps lanae, adeps lanae anhydrous, alcohol lanae, amerchol L-101, amerchol CAB, anhydrous lanolin en aquaphor.

Wanneer is een gezichtscrème veilig?

Als het geen van bovengenoemde stoffen bevat.



schema van een stoomdestillatie

Destillatie

Voor 10 ml citroenolie zijn er 30 kilogram citroenen nodig
 Voor 1 liter lavendelolie heb je 150 kilogram bloemen nodig.

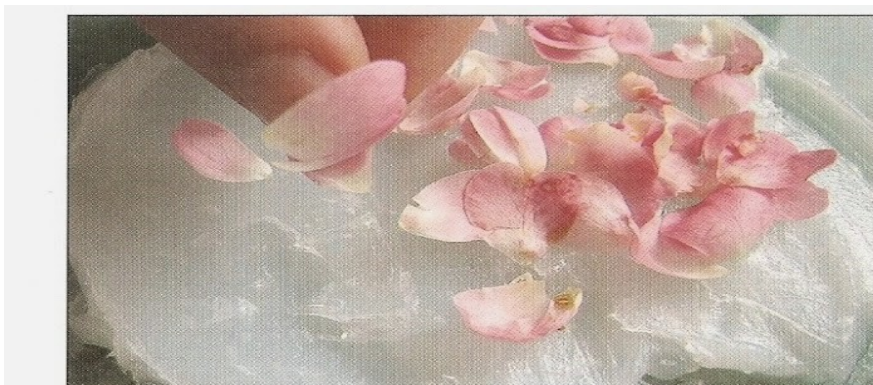
Hoe geteeld, vanwaar afkomstig, Latijnse naam, chemotype.....

Water opwarmen – stoom vorming – stoom door sterk aangedrukte plantenmassa – klierstructuren van de plant breken pen door de stoom – aromatische moleculen worden meegenomen door de waterdamp – Stoom met moleculen afgekoeld – olie is lichter dan water en drijft boven – olie en water worden gescheiden door een scheidtrechter.



Persing

Citrusen – persing – schillen, zeste – mechanisch – essentieel – geen chemische verandering, bij etherische olie wel – laat vlekken na – nooit hydrolaaat –



◀ Geben Sie die Blütenblätter auf das Fett und drücken Sie sie leicht an.

Enfleurage

Enfleurage is een [methode](#) om de [geur](#) van [planten](#) te [extraheren](#).

Koude enfleurage – [bloemen](#) waarvan de geur wordt geëxtraheerd – op platen gelegd die met een dunne laag dierlijk vet zijn ingesmeerd. De platen worden dicht op elkaar in een rek geplaatst. Regelmatig worden de bloemen vervangen door verse bloemen. De geur van de bloemen trekt in het vet.

Warme enfleurage – Hierbij worden de bloemen in gesmolten vet gelegd. Net als bij koude enfleurage worden de bloemen regelmatig vervangen.

Het geurende vet dat hierbij ontstaat wordt [pommade](#) genoemd. Hiervan kan een [absolue](#) worden gemaakt door de pommade in alcohol te weken, de alcohol neemt de geurstoffen wel (deels) op, maar de vetstoffen niet of nauwelijks. Na verdamping van de alcohol blijft dan de absolue over.

Vroeger was enfleurage de enige manier om de geur van bloesems als [oranjebloesem](#), [jasmijn](#) enz. te extraheren, tegenwoordig wordt er nog maar weinig gebruikgemaakt van enfleurage omdat het een zeer arbeidsintensief en daarmee duur proces is.

Plantaardige olieën

persing : olijfolie, amandel, kokosolie enz.

maceren : goudsbloem, sint-janskruid enz.
meestal op een basis van zonnebloemolie.

Koude, 1ste persing, niet geraffineerd, biologisch
anders verliest het al zijn waarden.

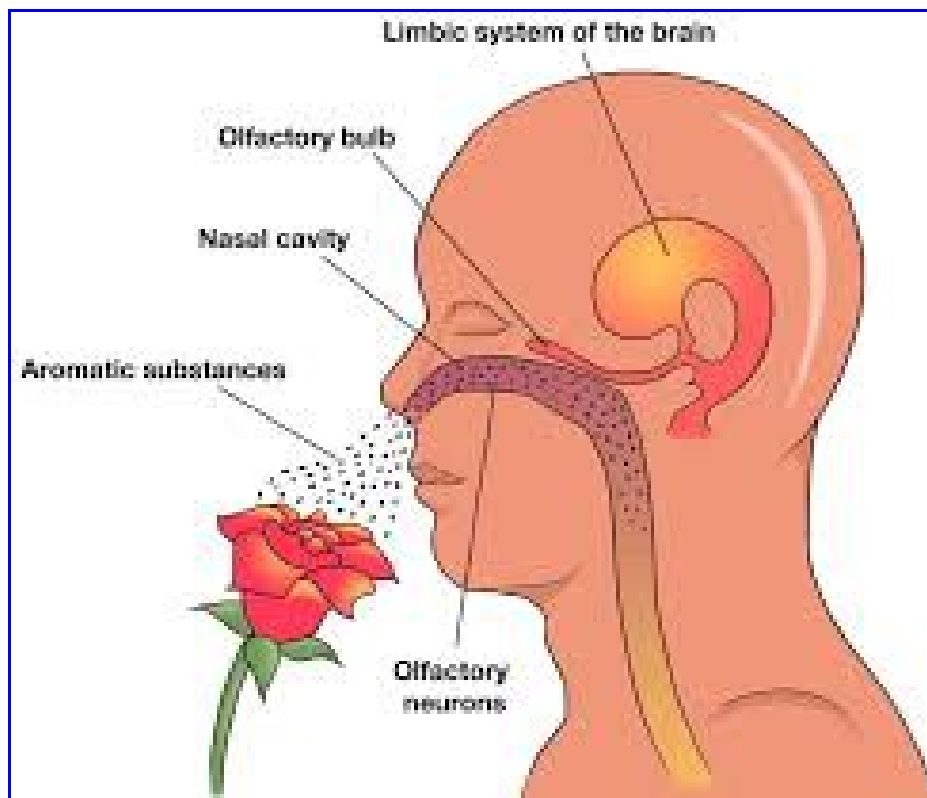
Hoe dikker de olie hoe hoger de viscositeiten hoe minder snel de olie door de huid opgenomen wordt. Deze olieën zijn dus zeer goed geschikt voor massage zoals bv. amandelolie , olijfolie....

Olieën met veel omega 3 zijn dunner en hebben dus een lagere viscositeit waardoor ze sneller indringen. Deze zijn dus beter geschikt voor een dagcrème. Vb. lijnzaadolie, walnootolie.....



Het limbisch systeem

Oudste deel van de hersenen – oerinstinct – geur wordt verwerkt boven de hersenstam – dat is het limbisch systeem- hier worden emoties en gevoelens verwerkt.



Emulgatoren

Emulgatoren worden gebruikt om het mengen van de olie- en de waterfase te vergemakkelijken.

Zonder emulgator is het erg moeilijk en vaak onmogelijk om een crème of badolie te maken aangezien vet en water elkaar afstoten.

Een emulsie zonder emulgator valt dus weer gemakkelijk uit elkaar.

Emulgatoren bestaan uit een lipofiel (olie-vriendelijk) deel en een hydrofiel (water-vriendelijk) deel.

Een crème bestaat grotendeels uit een emulsie van vet in water of van water in vet, terwijl een badolie vaak een emulgator bevat om de olie deels in het water te verdelen. Zonder emulgator zou de olie op het water blijven drijven.

Voor crèmes:

- Tegomuls
- CastEmul H
- Emulsan
- Kaliumcarbonaat (in combinatie met stearinezuur)
- Stearinezuur (in combinatie met kaliumcarbonaat)
- enz

Voor badolie:

- Lecithine 63%
- Laureth-4 (Mulsifan)

Melk, room om Etherische olie in bad op te lossen

Stabilisators

Stabilisators zijn grondstoffen die de emulsie stabiel maken vast en/of romig.

Stabilisators beïnvloeden de consistentie van een emulsie en hebben ook huidverzorgende eigenschappen.

Soorten stabilisators

* bijenwas:

Bijen "zweten" tussen hun twaalfde en achttiende levensdag was. Zij zetten de suikers uit honing om in was. De wasklieren vervullen deze taak. De acht wasklieren, gelegen tussen de laatste vier chitineschilden onderaan hun lichaam, scheiden een dikvloeibare substantie af welke stolt bij het verlaten van het bijenlichaam. Om 1 kg was uit te zweten verbruiken onze bijen ongeveer 10 kg honing.

* cacaoboter:

Cacaoboter is het vet uit de cacao boon: de geplette zaden van *Theobroma cacao*.

* sheaboter:

Shea Butter is een 100% natuurlijke plantaardige boter, welke die gewonnen wordt uit de noten van de Shea Boom, ook wel Karité Boom genoemd en groeit in de Afrikaanse Savanne. De Boom staat bekend als de Boom des Levens, vanwege haar vele bijzondere eigenschappen. Shea Butter heeft een ivoorachtige kleur en een rokerige, nootachtige geur. De boter bevat een hoog gehalte aan vitamine A, E en F en is zeer geschikt om de huid te hydrateren, de bloedsomloop te verbeteren en de elasticiteit van de huid te bevorderen. De wetenschappelijke naam voor Shea Butter is *Butyrospermum parkii*.

Xantaangom, agar-ager enz. Kunnen ook gebruikt worden om plantaardige olieën in te dikken.

scheerolie

De olie maakt je huid en de haartjes lekker zacht en zorgt er ook voor dat het scheermesje makkelijk over je huid glijdt.

Scheer olie is heel geschikt als je een erg gevoelige huid hebt of vaak last hebt van huidirritatie bij het scheren zoals kleine wondjes.

Een ander voordeel is dat het heel snel gemaakt is en dat je er niet veel voor nodig hebt. En met een flesje van 50 ml. doe je wel 2 tot 3 maanden.

Niet alleen geschikt voor mannen maar ook voor vrouwen voor het scheren van benen, oksels etc.

Benodigheden scheerolie

Blauw of bruinglas flesje van 50 ml.

30 ml. wonder olie (ook bekend als ricinus- of castor olie)

15 ml zoete amandelolie

Je kan de zoete amandelolie ook vervangen door bijv. druivenpit olie, rozenbottelolie, arganolie of walnootolie. En de scheerolie zo helemaal aanpassen aan je eigen huidtype.

5 druppels [sandelhout etherische olie](#) of [lavendel etherische olie](#)

5 druppels [salie etherische olie](#)

Sandelhout of lavendel etherische olie is verzorgend voor de huid.

Salie olie heeft adstringerende, antibacteriële, schimmelwerende en antivirale eigenschappen.

Gebruiksaanwijzing

Doe de olie en etherische olie in het flesje en even goed schudden.

De wonder olie zorgt ervoor dat het scheermesje makkelijk over de huid glijdt en is dus een belangrijk onderdeel van de scheerolie.

Breng de zuivere olie aan op de haartjes / huid en scheer met rustige bewegingen de haren weg. Scheer niet tegen de groeirichting van de haartjes in, want daardoor kunnen ze naar binnen gaan groeien.

Baardolie

Baardolie is echt een wondermiddel. Ten eerste voel je je extra mannelijk als je het gebruikt, het ruikt heerlijk en je baard ziet er meteen een stuk gezonder uit. De voedingsstoffen in de olie verzorgen de baardharen maar ook de onderliggende huid en voorkomt schilfers. De baardharen zijn minder stug en ze glazen mooi. Ook helpt het om die paar opstandige baardharen wél in model te krijgen.

Het gebruik van de olie is ook erg eenvoudig. Je druppelt enkele druppels in je handpalm om deze vervolgens goed door je baard en de onderliggende huid te masseren

- 15 ml [jojobaolie](#) jojoba helpt tegen jeuk
- 15 ml (zoete) [amandelolie](#)
- 5 druppels etherische olie van [rozemarijn](#)
- 3 druppels etherische olie van [thijm](#)
- 1 capsule vit. E

Baardbalm

Je kan het beste kiezen uit baardbalm met de ingrediënten shea boter en bijenwas. Shea boter is gemaakt uit de Afrikaanse shea noten bomen. Bijenwas is wax gemaakt uit de bijenkorven van honingbijen (geheel organisch). Het stylen van de baard is een van de belangrijkste redenen van het gebruiken van de balm dus heb je een stevige basis nodig.

De baardbalsem is eigenlijk vergelijkbaar met de baardolie, net iets sterker maar iets minder verzorgend voor de huid. Waar de baardolie voornamelijk goed is voor de verzorging van de baardharen en de huid is de baardbalsem voornamelijk gericht op het vormen van de baard. Ook een baardbalsem ruikt vaak erg lekker en in combinatie met een baardolie is je baard een heerlijke geurende oase. Hiervan krijgen de haren trouwens ook een mooie glans.

Baardbalsem breng je aan door een kleine hoeveelheid balsem te laten smelten tussen je vingers. Vervolgens wrijf je de gesmolten balsem door je baard en breng je hem in het gewenste model. Ideaal voor een bad-beard-day, want ja, ook dat bestaat.

- * 4 el bijenwas
- * 4 el shea boter (ongeraffineerde kokosolie kan ook, maar dit is wat vettiger)
- * 4 el Jojoba olie hiervoor kun je ook andere “dragende” olie voor gebruiken zoals olijf, amandel, abrikozenpitten, of groente glyserine olie.
- * 2 vitamine E pillen (optioneel om de houdbaarheid van de pommade te verlengen)

Eucalyptus epsom badzout

Werkt perfect bij vermoeide en pijnlijke spieren.

Een bad met epsom zout is zeer ontspannend voor de spieren. Dit komt omdat epsomzout zeer rijk is aan magnesium, en magnesium heeft een kalmerende werking op het zenuwstelsel en ontspant de spieren.

Epsomzout bevordert ook de ontgifting, en wordt veelvuldig gebruikt om allerlei huidaandoeningen te verlichten zoals eczeem en psoriasis.

Magnesiumsulfaat, het belangrijkste ingrediënt in epsom zout, wordt gemakkelijk geabsorbeerd in de huid en werkt als een natuurlijke ontgifter, verwijdert onzuiverheden van de huid.

Het is ook een spierverslapper en vermindert spanningen over het hele lichaam.

Dit verfrissende badzout recept helpt daarom ook pijn te verlichten bij ontstekingen.

Je zult merken dat dit goed werkt bij vermoeidheid en verkoudheid. Het helpt tegen een verstopte neus en slijmvorming.

Benodigheden voor je eucalyptus epsom badzout

250 gram epsom zout

50 gram baksoda ([zuiveringszout](#))

6 druppels [Bergamot](#) petit grain etherische olie

6 druppels [Eucalyptus](#) etherische olie (niet bij hoge bloeddruk of zwangerschap)

2 druppels [gember](#) etherische olie

6 druppels [echte lavendel \(Lavandula angustifolia\)](#)

3 eetlepels gemalen, gedroogde rozemarijn

Bereidingswijze

Meng het epsom zout, zuiveringszout en de gemalen rozemarijn in een grote glazen pot, meng dit goed door en voeg dan de etherische oliën toe.

Doe het deksel op de pot en schud alles goed zodat de oliën zich geheel kunnen vermengen met het zout.

Laat het geheel minstens 24 uur staan zodat de oliën goed in het zout kunnen trekken.

Gebruiksaanwijzing

Voeg ongeveer 1/3 (100 gram) van het mengsel toe aan een warm bad.

Dit recept is voldoende voor 3 baden.

Douche olie

Een stuk natuurlijke zeep: bijvoorbeeld marseillezeep of aleppozeep.

Amandel olie zorgt voor extra verzorging voor je huid. Je kunt in plaats van amandel olie ook een andere [plantaardige olie](#) gebruiken zoals bijv. jojoba- of druivenpitolie.

Vitamine E olie: vitamine e olie is een anti-oxidant en zorgt ervoor dat je douchegel langer goed blijft en daarnaast is het ook zeer goed voor je huid.

Etherische olie: dit geeft niet alleen een lekkere geur aan je douchegel maar kan je ook helpen bepaalde huidcondities te verbeteren.

Ingrediënten

2,5 gram geraspte zeep (of [zeepvlokken](#))

125 ml. water

25 ml. amandel olie (of andere [plantaardige olie](#))

1 capsule vitamine E olie

10 druppels etherische olie naar keuze

De amandel douche olie is ongeveer 3 maanden houdbaar. (als je er niet teveel met je vingers inzit)

Etherische olie voor je douchegel

- [Geranium](#): goed voor de vette huid, acne en eczeem. Laat de huid stralen.
- [Lavendel](#): een zachte olie en zeer goed voor alle huidtypes. Verzacht ook bij een jeukende huid.
 - [Palmarosa](#): stimuleert de celgroei, werkt vochtinbrengend, zeer waardevolle olie voor in huidproducten.
 - [Rozemarijn](#): stimuleert en opwekkend, een douchegel met rozemarijn is ideaal om s'ochtends mee wakker te worden (gebruik rozemarijn niet tijdens de zwangerschap of als je last hebt van een hoge bloeddruk of epileptische aanvallen)
 - [Tea tree](#): anti bacterieel en zeer goed voor de onzuivere huid. Gebruik met mate omdat het uitdrogend kan werken voor de huid. Tea tree kan je goed combineren met andere etherische olie.
 - [Ylang ylang](#): een paar druppeltjes zijn voldoende voor een heerlijke geur,
- [Wierook](#): zeer goed voor de huid, ontspannende geur.

Oogmake up remover

Voor het olie deel heb je natuurlijk olie nodig bijv. olijfolie of zoete [amandelolie](#).

Voor het waterdeel kan je een [hydrolaat](#) gebruiken. Zoals bijvoorbeeld [rozenhydrolaat](#), kamille of [lavendel](#) hydrolaat. Het werkt verzorgend en geeft je oogmake-up remover meteen een lekkere natuurlijke geur.

Bereiding:

Neem een doorzichtige fles Doorzichtig heeft de voorkeur omdat je dan kan zien of je olie en water goed gemengd zijn voor je het gaat gebruiken.

Vul deze voor de helft met de olie (het beste kan je hiervoor een trechter gebruiken) en dan aanvullen met het [rozenwater](#) of hydrolaat naar keuze.

En klaar is je oogmake up remover.

Gebruiksaanwijzing:

Voor je de oogmake up remover gaat gebruiken moet je het flesje even goed schudden. Dan kunnen de olie en hydrolaat zich goed vermengen. De remover krijgt dan een melkachtige kleur. Dan doe je een beetje op een wattenschijfje en kan je je ogen schoonmaken.

Je oogmake-up remover blijft wel 3 maanden goed als je ingrediënten ook zo lang houdbaar zijn.

Gezichtstonicum

Een gezichtstonic, ook wel toner of lotion genoemd, is eigenlijk een belangrijk onderdeel van je dagelijkse gezichtsverzorging.

Want een tonic zuivert je huid, herstelt de pH-waarde en houdt de vochtbalans op peil.

Mild samentrekkende plantaardige ingrediënten verfijnen je poriën en geven een aangenaam fris gevoel.

Na gebruik van een tonic is je huid schoon en vitaal en optimaal voorbereid op de verzorging.

Rozenhydrolaat

Voor een normale tot droge huid maar ook voor de ouder wordende huid. Is een echt tonicum dat dat de poriën verfijnt.

Lavendelhydrolaat

Is een zeer neutraal hydrolaat dat voor alle huidtypes geschikt is. Het regenereert de huid.

Hamamelis hydrolaat

Dit is een natuurlijk destillaat van de toverhazelaar dat wordt gewonnen uit de bladeren van deze plant. Het stimuleert de celvernieuwing van de huid en heeft dus een gunstig effect op de beschadigde huid. Het verstevigt de huid en verfijnt de poriën. Daarnaast werkt toverhazelaar desinfecterend en ontstekingsremmend. Handig dus voor als je last hebt van acne.

Appelazijn

Appelazijn is goed te gebruiken als tonic voor je huid. Het zuur van het azijn zorgt voor een juiste zuurgraad van de huid op een natuurlijke manier. Hierdoor wordt de bloedsomloop beter, sluiten de poriën en krijgt je een mooie gladde en zachte huid.

Ideaal wanneer je last hebt van een vette of droge huid. Ook werkt appelazijn erg goed om acne (puistjes) tegen te gaan.

De geur van appelazijn kan je verdoezelen door het te verdunnen met water of een [hydrolaat](#)

Groene kleipoeder

Groene klei bevat mineralen, enzymen, sporenelementen en vooral veel aluminiumoxide, calcium, chloor, cobalt, fosfor, ijzeroxide, kalium, magnesiumoxide, mangaan, natrium, silicium (kieselzuur), zink en zwavel.

Groene leem / groene klei lijkt de krachtigste leem onder de leemsoorten te zijn en is sterk reinigend. Ze neemt gifstoffen uit het lichaam en geeft mineralen af. Van alle soorten klei is groene leem de meest werkzame mits zij zongedroogd is. De leem krijgt haar groene kleur door haar bestanddelen zoals mineralen, oxyden en hydroxyden.

Voor kompressen, maskers en pakkingen kan groene klei het best als pasta gebruikt worden. Zo'n groene kleipasta maak je door er zuiver water, essentiële oliën, hydrolaat, maceraten, (vette) plantenolie, of een combinatie hiervan eraan toe te voegen.

Witte kleipoeder

Witte klei bevat mineralen, sporenelementen en vooral veel aluminiumoxide, calcium, chloor, cobalt, fosfor, ijzeroxide, kalium, magnesiumoxide, mangaan, natrium, silicium (kieselzuur), zink en zwavel.

Witte Kaoliniet klei is ultrazacht, heeft een neutrale pH. Witte klei is zeer mild, het zal de opperhuid respectvol behandelen, zelfs de zeer gevoelige opperhuid. Toch zal het sterk bijdragen aan de herwinning van een zijdezachte huid. Dankzij haar grote verlichtende kracht zal de natuurlijke uitstraling van de huid weer blootgelegd worden.

Witte klei is zeer geschikt voor de jonge, gevoelige, droge huid (ook hoofdhuid), huid met doffe, matte tint en vettig haar. Witte klei absorbeert ook geuren, en daardoor ideaal voor het poederen van de borsten, oksels en voeten, alsmede de lies en tussen de dijen indien transpiratie wordt veroorzaakt door onbalans van de schildklier en de hormonale huishouding. Witte klei is ook zeer geschikt als gezichtsmasker.

Voor kompressen, maskers en pakkingen kan witte klei het best als pasta gebruikt worden. Zo'n witte kleipasta maak je door er zuiver water, essentiële oliën, hydrolaat, maceraten, (vette) plantenolie, of een combinatie hiervan eraan toe te voegen.

Kleimasker

- * 10 gram klei
- * 5 ml hydrolaat
- * 5 druppels rosa rubiginosa , muskaatroosolie
- * 5 druppels jojoba olie
- * 1 druppel etherische olie, vb. geranium

Voeg de klei samen met het hydrolaat en wacht tot het vocht opgenomen is door de klei. Roer dan de olieën erdoor. Breng een dun laagje aan op je gelaat en laat minstens 10 minuten inwerken. Afspoelen met lauw water.

Bodyscrub

- * 100 gram suiker
- * 40 gram grof gemalen haver
- * 80 gram kokosolie
- * 2 eetlepels zoete amandelolie
- * 20 druppels etherische olie naar keuze
- * 1 capsule vit E

Smelt de kokosolie op een heel laag vuurtje. Meteen afzetten als het gesmolten is. Voeg alle andere ingrediënten toe en roer goed om. Doe in een glazen potje.

Als je een iets ruwere scrub wil kan je de suiker vervangen door zout.

Huidolie

Een voorbeeldje voor de ouder wordende huid.

- * 30 ml olijfolie
- * 10 ml amandelolie
- * 10 ml arganolie
- * 20 ml jojoba olie
- * 20 ml rosa rubiginosa, roosmuskaatolie
- * 10 ml wortelolie in de zomer. In de winter kan je 10 ml arganolie extra toevoegen.
- * 2 druppels ylang-ylang e.o
- * 4 druppels amyris e.o
- * 4 druppels echte lavendel of lavendin e.o
- * 2 druppels vetiver e.o

Opbrengen op een vochtige huid. Als je het als gelaatsolie gebruikt kan je je gezicht bevochten met een hydrolaat naar keuze. Doe dan een paar druppeltjes olie op je vingertoppen en masseer lichtjes in.

Gelaatscrème

- * 15 ml plantaardige olie naar keuze
- * 25 ml hydrolaat naar keuze
- * 5 gram emulgator
- * 4 druppels etherische olie naar keuze
- * 1 capsule vit. E

Neem 2 potjes met water voor een bain-marie. Breng het water tot aan het kookpunt. Zet een potje met de plantaardige olie in één badje en een potje met het hydrolaat in het andere badje. Laat deze potjes een 5 tal minuten opwarmen. Los dan de emulgator op in de olie. Flink blijven roeren tot alles goed opgelost is. Voeg dan langzaam al roerend het hydrolaat toe tot je een mooie crème krijgt. Laat afkoelen en voeg dan de etherische olie, en vit E toe. Je kan er eventueel ook nog een beetje Aloë Vera aan toevoegen.

Deodorant

- * 2 eetlepels kokosolie
- * 2 eetlepels maïzena
- * 2 eetlepels natrium bicarbonaat
- * 4 druppels etherische olie naar keuze.

Smelt de kokosolie en voeg alle andere ingrediënten toe. Flink omroeren, in een potje doen en je deo is klaar voor gebruik.

Natriumbicarbonaat

Natriumbicarbonaat (NaHCO_3) is een essentiële zuurbuffer van ons lichaam. Het vormt de grootste **basische buffer** in ons bloed en zorgt ervoor dat ons bloed licht alkalisch (= basisch) blijft (**pH 7.365**) door zure afvalstoffen te neutraliseren. Natriumbicarbonaat wordt in de volksmond ook wel zuiveringszout of baking soda genoemd vanwege de zuiverende werking bij het verwijderen van zuren.

Vanwege de toepassing als ingrediënt heeft natriumbicarbonaat ook een E-nummer toegewezen gekregen: E500.

Lippenbalsem

- * 5 ml calendula- of olijfolie
- * 5 ml kokosolie
- * 1 gram bijenwas
- * 1 druppel etherische olie naar keuze.

Smelt de kokosolie, bijenwas en plantaardige olie au bain marie. rustig omroeren tot de bijenwas volledig gesmolten is. Doe in een glazen potje en voeg dan eventueel de etherische olie toe.

Homeparfum

- * 90 ml water
- * 5 ml pure alcohol
- * 2 druppels ylang-ylang
- * 2 druppels patchouli
- * 20 druppels zoete sinaas

Alles goed mengen, in een spray fles doen en schudden voor gebruik.

Pijnstillende zalf

- * 5 ml sint-jansolie
- * 5 ml kokosolie
- * 1 gram bijenwas
- * 3 druppels etherische olie van Laurier
- * 3 druppels etherische olie van citroen eucalyptus
- * 5 druppels wintergreen etherische olie

Zelfde bereiding als lippenbalsem

Olie met natuurlijke beschermingsfactor (spf)

Chemicaliën in zonnebrandproducten kunnen kankerwekkend zijn

Kokosolie SPF 2–8

Olijfolie SPF 2–8

Jajoba olie SPF 4

Wonderolie SPF 6

Shea butter SPF 3–6

Macadamia Olie SPF 6

Amandelolie SPF 5

Wortelzaad olie SPF 38–40

- Meng wortelzaad etherische olie met een basisolie voor een natuurlijke anti-zonnebrand olie.
- Gebruik altijd biologische olie
- Vermijd de zon tussen 12–15 uur
- Test met verschillende samenstellingen de beste olie voor jouw huidtype
- Breng regelmatig aan voor voldoende bescherming

www.aromatherapie-info.com

facebook/MMC.beauty