

VOEDING
VOOR JOUW
HUID

VOEDING VOOR JOUW HUID

Natuurlijke verzorging om zelf te maken

Barbara Hoflacher

Oorspronkelijke titel:

Du darfst auf meine Haut:

Naturkosmetik selber machen

Löwenzahn Verlag

Vertaling: Barbara Beckers

Redactie: Nicole Willemse, Heleen Gierveld

Vormgeving: Linda Sier Design Affairs

Illustraties: Sandra Sier, Hejsan!

Foto credits:

Swarovskioptik.com p.8

Nadja Hudovernik p.21, 29, 50, 78, 88, 94, 104,
111, 113, 114, 116, 128, 131, 145, 149, 155, 169,
174, 184, 187, 188, 191, 102

Dreamstime p. 32, 38, 45, 55, 69, 77, 81, 82, 97,
107, 122, 135, 136, 141, 153, 156, 161, 178

© 2022, ISBN 978-90-6224-557-4

Vonk Uitgevers

www.vonkuitgevers.nl

Alle rechten voorbehouden

De inhoud van dit boek is samengesteld op basis van zorgvuldige diepgaande studie en ervaring van de auteur en door de uitgeverij met grote zorg samengesteld. Desondanks kan de auteur noch uitgeverij verantwoordelijk worden gesteld voor uitblijvende resultaten of nadelige effecten. In geval van een medische aandoening, dient de lezer altijd een arts te raadplegen.

- Barbara Hoflacher -

VOEDING VOOR JOUW HUID

Natuurlijke verzorging
om zelf te maken



VONK
UITGEVERS

VOORWOORD

9

- HOOFDSTUK 1- MINDER = MEER!

De beste reden om over te stappen
op natuurcosmetica

Wat heb ik nodig?

Cosmeticaproducten. Wat zit erin?

Laten we het gezonder en
natuurlijker doen

Slechts 5 producten op je wastafel

Aan de slag

- HOOFDSTUK 2 - INGREDIENTEN VAN MOEDER NATUUR

Sluit een groen verbond

Elk seizoen heeft iets te bieden

Voorjaarsschoonmaak voor onze huid

Deze planten mogen in mijn verzameling

- Knoppen

- Bladeren

- Bloemen en kruiden

- Wortels

En dan nog deze vijf beauty boosters

- HOOFDSTUK 3 -

11 BASISINGREDIENTEN 57

Plant aardige olieën en vetten 58

12 Basis olie 59

13 Speciale olie 64

14 Etherische olie en hydrolaat 66

Dosering en gebruik 75

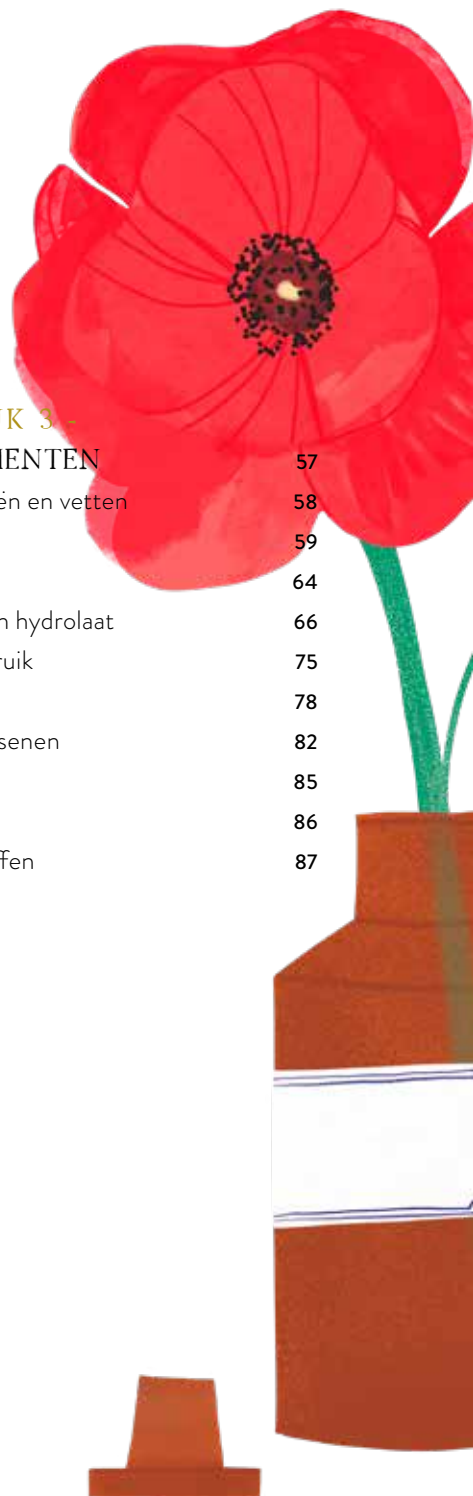
18 Hydrolaat 78

23 Je neus en je hersenen 82

24 3 soorten was 85

Water en alcohol 86

Handige hulpstoffen 87



INHOUD

DE RECEPTEN

Klaar voor een extra portie natuur?

Het onderscheid tussen water-
en vetoplosbare stoffen

Gereedschap

Eetbare smeersels

Houdbaarheidsdatum

- HOOFDSTUK 4 - MACERATEN

Koudmaceraten

- Vanilleolie

- Berkenolie

- Koffieolie

- Rode olie van sint-janskruid

- Neusolie

- Roversolie met sint-janskruidbloemen

- Sint-janskruidbladolie

Warmmaceraten

- HOOFDSTUK 5 - TINCTUREN, VERZORGING OP ALCOHOLBASIS

Zo maak je een tinctuur

Azjintincturen

Mijn favoriete tincturen

- HOOFDSTUK 6 -

92	ZALF & BALSEM, ZACHTE ALLROUNDERS	126
93	- Neutrale of verwarmende zalf	127
95	- Neutrale of verkoelende zalf	129
96	- Voorjaarskruidenzalf	130
98	- Kastanjeknopzalf	132
	- Springbalsemienzalf	132
	- Vogelmuurzalf	133
101	- Goudsbloemenzalf	134
102	- Smeerwortelzalf	134
106	- Harszalf	137
106	- Zalf met shea butter	138
106	- Gezichtsalsem	139
108	- Ogenbalsem	139
109	- Basilicumzalf met appel	142
110	- Koffiezalf	143
110	- Bingelkruidzalf	143
112	- Helmkruidzalf	144
	- Zalf met tinctuur	144
	- Wierrookzalf	146
	- Zalf van valse zeeajuin	146
119	- Laurierzalf	147



- HOOFDSTUK 7 -		
CREMES, FRISSE EN LUCHTIGE		
VERZORGING	148	
Het maken van een eenvoudige creme	149	
- Eenvoudige creme 	150	
- Goudsbloem lavendelcreme	151	
- Aardappelcreme	151	
- Rodeklavercreme	152	
- HOOFDSTUK 8 -		
GELS, ULTIEME OPKIKKERS	154	
Het maken van een gel	155	
- Eenvoudige gel	157	
- Weegbree-voetgel	157	
- Aftersun gel	157	
- HOOFDSTUK 9 -		
GEZICHTS- & HAARWATERS	158	
- Eenvoudige gezichtswater 	159	
- Kleinhoefblad gezichtswater	159	
- Pepermuntwater	159	
- Kliswortel haarwater	160	
- Berkenhaarwater	160	
- Brandnetel haarlotion	160	
- HOOFDSTUK 10 -		
EN DAN OOK NOG...	162	
Lipbalsem	163	
Haar- en hoofdhuidverzorging	164	
Baardolie	165	
Deodorant	166	
Tandpasta	170	
Badzout	172	
Zonnebescherming	175	
Insectenweerders	180	
- HOOFDSTUK 11 -		
ZEEP	182	
Veiligheid voor alles	183	
Basisregels	185	
Gereedschap	185	
Van vet naar zeep	186	
- Overvetting en verzepingsfactor	186	
Zo maak je zeep	187	
- Drie-elementenzeep	193	
- Vier-elementenzeep	193	
Rekenvoorbeelden overvetting	193	
- Kruiden- en specerijenzeep	194	
- Melkzeep	195	
Als je zeep niet gelukt lijkt	196	
Begrippenlijst	198	
Receptenlijst	202	
Index	204	





Jaren geleden ben ik begonnen met het zelf maken van zalfjes, biologische huidverzorging en natuurcosmetica. Ik trapte meteen in de valkuil van de typische beginner: ik schafte alle – en daarmee bedoel ik ook echt alle – plantaardige oliën aan, van argan- tot cedernotenolie. Op het moment dat ik de olie in een weldadige en welriekende bereiding wilde toepassen, was die vaak al over zijn houdbaarheidsdatum heen. Ondertussen heb ik me Einsteins raad ter harte genomen: Maak de dingen zo gemakkelijk mogelijk, maar beslist niet gemakkelijker!

Tegenwoordig heb ik nog maar een paar soorten olie op voorraad. Olie die ik niet alleen voor mijn zalven gebruik, maar ook om mee te koken. Dat is voldoende en ook nog eens kostenbesparend.

Het voelt fijn om mijzelf en anderen te verwennen met de mooie gaven van de natuur. Het maakt me onafhankelijk en geeft vertrouwen in die groen-bonte wereld die ons omringt.

Ik wil je graag meenemen op een reis waarin we de sporen van de natuur volgen. Met als doel om je goed te voelen in je eigen huid, door verbluffend eenvoudige bereidingen die ik graag met je wil delen.

Ik wens je een weldadige tijd. Geniet van je ontdekkingen en vooral van het gebruik.

Barbara Hoflacher

ELK SEIZOEN HEEFT IETS TE BIEDEN

Lente, zomer, herfst, winter: elk jaargetijde is belangrijk in de levenscyclus van een plant. Of het nu gaat om jonge knoppen en blaadjes in de lente, uitbundige bloemen en aromatische kruiden in de zomer, stevige wortels in de herfst of sterke harsen in de winter: we kunnen alle elementen van een plant goed gebruiken voor onze cosmetica.

KNOPPEN | Prille lente

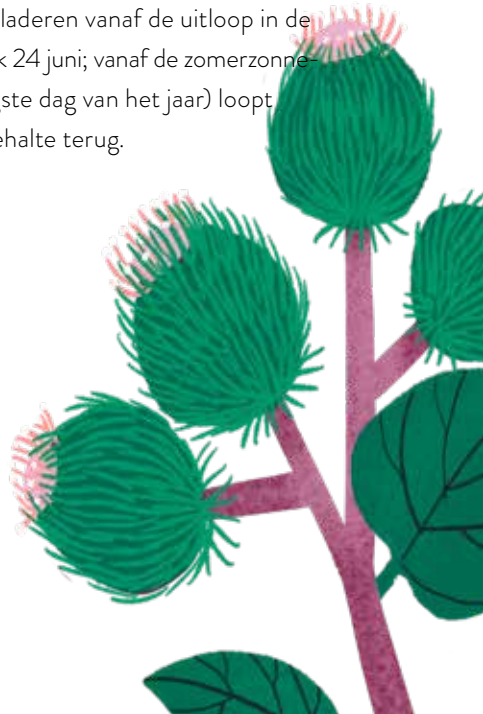
Een speciale sappenbar

Vanaf 2 februari (Maria Lichtmis) is het alweer aanmerkelijk langer licht dan tijdens de winterzonnwende (Kerstmis). Dit is de tijd dat de krachten en sappen langzaam uit de aarde opstijgen en de planten hun metabolisme oppeppen. Tussen nu en de bladvorming ligt het perfecte moment om de volledig gesloten knoppen van de paardenkastanjes en populieren te verzamelen. Iets later verschijnen ook de lichtgroene sparrentoppen die tot zo'n eind mei kunnen worden verzameld. Een belangrijke tip voor het verzamelen van knoppen: pluk niet van de eindloten, waar de boom het hardst groeit.

BLADEREN | Lente

Volle kracht vooruit

Weegbree, vogelmuur en groene bladeren bevatten een hoog chlorofylgehalte, het 'bloed' van de planten. Hildegard von Bingen noemde deze groene levenskracht *viriditas*. Verzamel de jonge groene bladeren vanaf de uitloop in de lente tot uiterlijk 24 juni; vanaf de zomerzonnwende (de langste dag van het jaar) loopt het chlorofylgehalte terug.



Het groen van planten heeft verschillende positieve eigenschappen. Sommige planten geven hun werking af wanneer je ze inneemt. Brandnetelsoep verbetert de zuurstofbalans in ons lichaam, werkt ontgiftend en bloedreinigend, corrigeert ijzertekort, revitalizeert ons metabolisme en remt de ontwikkeling van kankercellen af. Een voorbeeld van uitwendig gebruik is weegbreezalf. Het chlorofyl in deze zalf kalmeert jeuk en zorgt ervoor dat andere werkzame stoffen in de zalf beter door onze huid worden opgenomen. Deze eigenschap wordt de transportfunctie genoemd.

BLOEMEN EN KRUIDEN | Zomer

Geuren hangen in de lucht

De bloemetjes van de rode klaver, klaproos, goudbloem, sint-janskruid enzovoort en geurige kruiden als lavendel, tijm en rozemarijn ontwikkelen op warme zomerdagen hun mooiste kleuren en meest intense geuren. Droge en warme zomerdagen zijn daarom perfect om te oogsten.

WORTELS | Herfst

De natuur brouwt haar eigen thee

De herfst is de tijd van de wortels. Vanaf de dag-en-nachtevening (equinox) op 21 september trekken de planten hun kracht terug en slaan ze die op in hun wortels om de winter

goed door te komen. Vanaf dan is het de beste tijd om wortels uit de grond te halen, tot 1 november (Allerheiligen), omdat de meeste wortels dan waardevolle ingrediënten bevatten, uitgezonderd de paardenbloemwortel en engelwortel. Paardenbloemwortel bevat in het voorjaar veel bitterstoffen (taraxine) en in het najaar een hoog gehalte aan inuline (een waardevolle reservestof voor de plant, die ook beschermt tegen bevriezing). Engelwortel is bijzonder rijk zodra de bloemschermen met de zaadvorming beginnen. Dat zal in augustus / september zijn.

HARS | Winter

Tijd om uit te rusten

Tijdens de donkere en koude dagen tussen 1 november en 2 februari rust de aarde. Ook herboristen trekken zich terug om met Maria Lichtmis (2 februari) hun werk weer op te pakken. Met één uitzondering: tijdens een winterwandeling kun je de hars van sparren en pijnbomen verzamelen. Voor het maken van zalf gebruik je het liefst harsklonters die nog een beetje zacht zijn. Je kunt het beste de zachte boomhars met een klein mesje in een schoon jampotje schrapen. Harde en stevige harsdelen zijn heel geschikt voor het maken van wierookmengsels, maar lossen moeilijk op in een oliemaceraat.



GROTE KLAPROOS

(*Papaver rhoeas*)

* Tijdijd voor ontspanning

Klaprozen zien er niet alleen prachtig uit, de bloemen geven ook nog eens een geweldig effect. De inhoudsstof rhoeadine heeft een sterk ontspannend en pijnstillend effect op gespannen spieren in het nek- en schoudergebied, maar ook voor hoofd, kaak en gezicht.

Zo haal je het allerbeste uit de plant

Klaprozen zijn heel kwetsbaar. Verzamel ze daarom bij voorkeur direct in een glazen potje dat voor een derde is gevuld met olijfolie. Als je ze in een papieren zak verzamelt, vallen ze uit een in een papperige onooglijke smurrie. Thuis verwerk je ze als koudmaceraat en vul je het potje helemaal met olie.

SINT-JANSKRUID

(*Hypericum perforatum*)

* Zo veelzijdig

Op onze breedtegraad vind je wel meer dan acht soorten sint-janskruid. Voor geneeskrachtige bereidingen is echter alleen het echte, gepereerde sint-janskruid geschikt. Dit heeft een aantal kenmerken, die echter niet altijd even goed te onderscheiden zijn. Vroeger werd de truc gehanteerd dat als de bloemen bij aanraking een rode kleurstof afgeven, het echt sint-janskruid is. Ik heb dat geprobeerd, maar alle soorten sint-janskruid geven, afhankelijk van het weer, rode kleurstof af. Het betrouwbaarste en eenvoudigste kenmerk is wat mij betreft de vorm van de stengel. Als de stengel vierkant of rond aanvoelt, dan is het een ander soort. Alleen het echte sint-janskruid heeft een volledige (dus vanaf de grond tot de bloem) tweezijdige stengel.

Sint-jansbloemolie is zeer effectief voor de behandeling van een beschadigde huid en zonnebrand. De bladeren van het sint-janskruid worden gebruikt bij reumatische klachten, spierpijn, verstuikingen en gewrichtspijn.

Zo haal je het allerbeste uit de plant

Sint-janskruid kun je op verschillende manieren verwerken, zowel de bloemen als de bladeren. Speciale aandacht voor sint-janskruid op p 107 tot en met p 111. En je vindt ook toepassingen voor stin-janskruid in aftersun gel (p. 179).



- HOOFDSTUK 3-

BASIS- INGREDIËNTEN

houd het simpel

Behalve planten hebben we nog enkele andere producten nodig om cosmetica te kunnen maken. Om maar te beginnen met het meest belangrijke ingrediënt: olie en vetten, maar ik vertel ook over etherische olie en hydrolaten, water en alcohol, plantaardige emulgatoren en andere toevoegingen. De meeste ingrediënten voor biologische huidverzorging zijn verkrijgbaar in de supermarkt of heb je al in huis. Een aantal producten, zoals bijenwas en kristalsoda, is te koop in een speciaalzaak.

BASISOLIE:

olie die je altijd nodig hebt

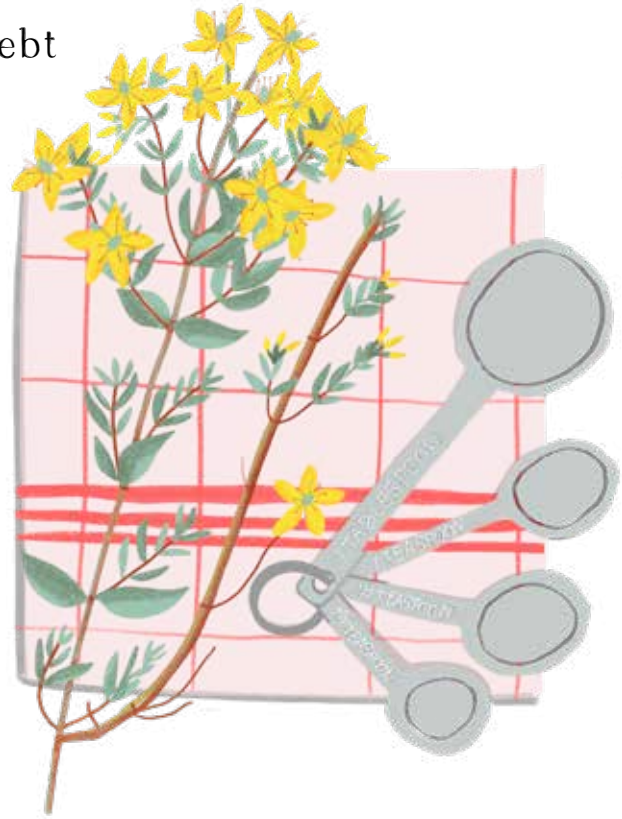
Als basisolie voor het maken van olie-extracten, maceraten en als dragende olie voor zalven en crèmes gebruik je voornamelijk olijfolie, zonnebloemolie en kokosvet. Deze kun je mengen met een speciale olie, een zogeheten werkstofolie. Dit hoeft echter niet. Hier volgt een kort overzicht:

OLIJFOLIE:

* Verwarmend als een zonnestraal

Olijfolie stimuleert de doorbloeding en verwarmt. Dankzij het ingrediënt oleocanthal, dat alleen voorkomt in olijfolie en pijnstillend en ontstekingsremmend werkt, is het altijd al een gewilde olie geweest bij spier- en gewrichtspijn en reumatische klachten.

Vanwege het hoge gehalte aan oliezuur dringt het niet snel, maar wel diep in de huid. Daardoor is het ook een geliefde massageolie. De huidverzorgende, hydraterende, regenererende en verzachtende eigenschappen, evenals de bescherming tegen vrije radicalen, verklaren waarom olijfolie zo geliefd is in de natuurcosmetica. Olijfolie kan ook worden toegepast op de rijpere (oudere), drogere, slecht doorbloede of gebarsten huid.



Opgelet

Vanwege het verwarmende effect mogen bereidingen met olijfolie niet worden gebruikt bij eczeem of psoriasis.

Andere verwarmende oliën zijn walnootolie, sesamolie (niet gebruiken bij neurodermitis en psoriasis). Andere oliën met een hoog oliezuur-gehalte zijn amandelolie, hazelnootolie (pas op met notenallergie), avocado en abrikoos.

TIP Bijenwas is handig als de zalf te vloeibaar is gebleven. Je kunt het gewoon toevoegen. Pakt je zalf te hard uit? Laat het weer au bain-marie smelten (zie pagina 115) en voeg meer plantaardige olie toe.

The image shows three glass jars filled with different types of beeswax, arranged on a wooden surface. The jars are labeled with their respective names: 'WOLVET', 'BIJENWAS', and 'CARNAUBAWAS'. The 'WOLVET' jar contains a soft, yellow, waxy substance. The 'BIJENWAS' jar contains a more solid, yellow, crystalline substance. The 'CARNAUBAWAS' jar contains a fine, yellow, granular substance. The jars are placed on a wooden surface, and the background is a warm, wooden tone.

WOLVET

BIJENWAS

CARNAUBAWAS

DRIE SOORTEN WAS

voor de juiste consistentie

BIJEN WAS:

- * zacht en smeerbaar

Bijenwas, zeer zacht en goed smeerbaar, wordt gebruikt om consistentie te geven. Zorg ervoor dat je bijenwas met het biologische keurmerk koopt, want conventionele varianten kunnen resten bevatten van de behandeling tegen varroamijten. Deze worden niet verdragen door de huid. Bovendien kan conventionele bijenwas minerale olie bevatten; dit hoeft niet op de ingrediëntenlijst te worden aangegeven. De dosering is eenvoudig. Hanteer als vuistregel circa 20% bijenwas op de gebruikte hoeveelheid olie. Dus 20 gram bijenwas op 100 ml olie om een zalf te maken. Bijenwas smelt bij een temperatuur van 62 tot 65 °C.

CARNAUBAWAS

- * een vegan alternatief

Carnaubawas is de bladwas van de Braziliaanse carnaubaplant. Het is een veganistisch alternatief voor bijenwas en is ook in biologische kwaliteit verkrijgbaar. Goed om te onthouden: vergeleken met bijenwas heb je maar de helft van de hoeveelheid carnaubawas nodig voor dezelfde consistentie in cosmetische bereidingen, dus 10% van de hoeveelheid olie. Carnaubawas smelt bij een temperatuur van 70 tot 80 °C.

WOLVET

- * makkelijke emulgator

Wolvet of wolwas wordt verkregen uit de wol van schapen. Het wordt ook wel lanoline anhydride genoemd, oftewel watervrije lanoline. Wolvet heeft een verbindende eigenschap. In zalven en crèmes wordt het gebruikt als een natuurlijke emulgator met huidverzorgende werking, zodat je er tincturen en hydrolaten in kunt verwerken. Let bij aankoop op gereinigde producten die zijn gecontroleerd op residuen van bestrijdingsmiddelen.

Voor iedereen die geen dierlijke producten wil gebruiken

Om zalven en crèmes met tinctuur te maken, heb je een emulgator nodig. Wolvet is zo'n emulgator, die helpt bij het mengen van twee stoffen die normaal gesproken niet of moeilijk mengbaar zijn. Voor wolvet vind je in de natuur eigenlijk geen vervanging, uitgezonderd tal van synthetische en half-synthetische alternatieven. Gelukkig is het assortiment zalven, gels en waters zonder wolvet groot genoeg om toch aan alle behoeften te voldoen.

- HOOFDSTUK 6-

ZALF & BALSEM

zachte allrounders

Zalf en balsem bevatten in tegenstelling tot crème en gel geen water en zijn puur op olie- en vetbasis. Een aantal zalven is eenvoudig te bereiden. En bij het samenstellen kun je de ingrediënten afstemmen op wat je op dat moment nodig hebt: je persoonlijke feelgood zalf.

Zuivere basisolie (olijfolie, zonnebloemolie, kokosolie of maceraten, gecombineerd met werkstofolie en/of met etherische olie, jij bepaalt zelf wat er in jouw favoriete zalf gaat.

STEM JE INGREDIENTEN AF
OP WAT JE DAT MOMENT
NODIG HENT. ZO MAAK JE
JE PERSOONLIJKE
FEELGOOD ZALF.

Werkstofolie

Je kunt altijd 10% aan werkstofolie (afgestemd op je behoeften) toevoegen. Je vervangt in dat geval 10 ml basisolie door de gewenste werkstofolie (p.64). Omdat werkstofoliën doorgaans heel warmtegevoelig zijn, kun je deze het best pas toevoegen wanneer de bijenwas (of carnaubawas) in het recept zo goed als opgelost is en het mengsel is afgekoeld tot handwarm.

Etherische olie

Je kunt, maar het hoeft niet, etherische olie toevoegen. Doe dat dan pas tijdens de afkoelfase. Sla nog even terug naar de sectie over etherische olie (p.66-67) en welke je in welke gevallen kunt toevoegen. Voor duindoornolie en etherische olie hanteer je een toevoeging van 1% - de fysiologische dosering. Dat wil zeggen dat je 1 ml van de 100 ml basisolie mag vervangen.

~ NEUTRALE OF VERWARMENDE ZALF ~

- * Rijke gezichts- en lichaamsverzorgingszalf
- * Make-up remover
- * Genezende wondzalf
- * Hoest- en verkoudheidszalf
- * Gewrichts-, sport- en pijnstillende zalf

Benodigdheden voor 4 potjes van 30 ml

100 ml basisolie
of maceraat
20 g bijenwas of
10 g carnaubawas

Optioneel:
20 druppels etherische
olie

Optioneel:
1 ml (20 druppels)
duindoornolie

- Snijd of pluk de bijenwas zo klein mogelijk.
- Smelt de bijenwas samen met de basisolie of het maceraat au bain-marie.
- Haal het mengsel van de warmtebron zodra de bijenwas is gesmolten en laat al roerend afkoelen. Theoretisch hoef je een zalf niet te blijven doorroeren tot deze is afgekoeld. De praktijk heeft echter uitgewezen dat een zalf die al roerend afkoelt, veel romiger wordt, er mooier uitziet en zich beter over de huid laat uitsmeren.
- Voeg de etherische olie of duindoornolie toe wanneer de zalf hand-warm is.
- Zodra de zalf een mayonaiseachtige consistentie heeft, kun je de zalf-potjes tot aan de rand vullen. Laat echter volledig afkoelen voordat je de potjes sluit, zodat er geen condensvorming op het deksel plaatsvindt (wat schimmel in de hand kan werken).

Heb je liever een wat lichtere variant die sneller intrekt en de huid niet verwarmt, meng dan de olijfolie 1:1 met zonnebloemolie.



~ VOORJAARSKRUIDENZALF ~

Lente aankondiging

- * Babyverzorging
- * Make-up remover
- * Verzorging van kleine wondjes
- * Bij een slecht doorbloede huid
- * Gezichts-, hand- en voetverzorging

Benodigdheden voor 4 potjes van 30 ml

Een klein handje vers blad van voorjaarsplanten (heel geschikt zijn weegbree, vogelmuur, madeliefjes, bingelkruid en berkenblad)	100 ml olijfolie (of gelijke delen zonnebloemolie en olijfolie) 20 g bijenwas of 10 g carnaubawas 20 druppels etherische olie van fijne lavendel
--	---

- Snijd de planten zo klein mogelijk.
- Overgiet de kleingesneden planten met de olie om een maceraat te maken.
- Zeef het oliemengsel.
- Smelt het maceraat samen met de bijenwas au bain-marie.
- Haal het mengsel van de warmtebron zodra de bijenwas is gesmolten.
- Zodra de zalf is afgekoeld tot handwarm, voeg je de etherische lavendelolie toe en laat je de zalf onder voortdurend roeren afkoelen.
- Vul de potjes tot aan de rand met de zalf en laat volledig afkoelen voordat je de potjes afsluit.

VAKANTIEZALF

een heerlijk souvenir

Al jaren verzamel ik tijdens mijn vakantie planten die specifiek in die regio voorkomen, of dat nu in Toscane of aan de Noord-Duitse kust is. De aromatische en heilzame kruiden die ik ter plaatse vind, pluk ik in kleine hoeveelheden en verwerk ik in mijn vakantiekeuken tot een warmmaceraat, liefst met olie uit die regio. Zo ziet mijn maceraat in juni in Toscane er ongeveer als volgt uit: laurierblaadjes, lavendelbloemen, klaprozen, immortelle, rozemarijn, mirteblaadjes, Citroenschil, een biologische citroen, eucalyptusblad, tijm, een beetje hars van de zee-den of parasol-den en een snuf zout, zo mogelijk ook uit de regio. Als ik weer thuis ben, maak ik van dat maceraat mijn jaarlijkse 'vakantie-zalf'. Telkens als ik hem op mijn huid smeer of eraan ruik, komen de herinneringen aan die fijne tijd weer naar boven en geniet ik van mijn vakantiesouvenir. Ook een leuk cadeautje om weg te geven.

ZO MAAK JE EEN ZALF.
HIER MAKEN WE DE
KASTANJEKNOPZALF
VAN P. 132

