

PLANT & COSMETICA

Voor huid, haar en huis

Leoniek Bontje

**Fotografie Anya van de Wetering
en Bella Thewes**

TERRA



INHOUD

INLEIDING	4
VOORDELEN VAN HET MAKEN VAN JE EIGEN COSMETICA	6
PLANTEN VOOR DE HUID	9
NATUURLIJKE BASISINGREDIËNTEN	19
HYDROLATEN	31
OVERIGE BASISINGREDIËNTEN	32
VOEDINGSMIDDELEN ALS COSMETICA	35
GEZICHTSVERZORGING	38
MASKERS	92
VOEDENDE MASKERS	95
SCRUB	103
OOGVERZORGING	107
VERZORGING VOOR DE LIPPEN	111
MONDVERZORGING	115
HAARVERZORGING	120
HAARCONDITIONERS	124
HAARMASKERS	132
EXTRA HAARVERZORGENS	136
LICHAAMSVERZORGING	143
DEODORANT	159
BADEN, DOUCHEN EN SCRUBBEN	164
HANDVERZORGING	184
VOETVERZORGING	193
MOOI VAN BINNENUIT	197
PRODUCTEN VOOR HET HUIS	208
BESCHERMENDE KRUIDEN	211
REGISTER	220
COLOFON	223

INLEIDING

Lekker smeren met natuurlijke huidverzorgingsproducten, met heerlijk geurende bloemen en planten erin. Badden in bloemen, je haar verwennen met natuurlijke producten... Niks is zo fijn als dat, en al helemaal als je die producten zelf kunt maken!

Heel veel lokale medicinale bloemen en planten zijn heerlijk om je huid te verzorgen. Ze zijn voedend en herstellend. Zo zijn goudbloem en kamille helend, verzachtend en kalmerend, is duizendblad wonderherstellend en is haver voedend – ook voor je haar – en huidherstellend bij uitslag en waterpokken.

De huid is ons grootste orgaan. Omdat via de huid de ingrediënten van verzorgingsproducten ook in de bloedbaan komen, is het belangrijk natuurlijke en zuivere producten te gebruiken. De functie van de huid is vooral beschermend; hij vormt een barrière tussen jou en de buitenwereld met als doel schadelijke stoffen buiten te houden.

De huid heeft een gemiddelde zuurgraad van pH 5. Wanneer die pH-waarde verandert, is de beschermende functie verstoord. De huid verliest dan vocht, droogt uit en wordt gevoeliger voor irriterende stoffen van buitenaf. Het is



belangrijk de conditie van de huid goed te houden en niet te veel irriterende chemische stoffen op de huid te smeren.

Als je een product in de winkel koopt, zitten er vaak ingrediënten in die je helemaal niet kent! Sommige daarvan kunnen schadelijk zijn voor je huid en voor het milieu. Andere ingrediënten zijn gewoon heel onnatuurlijk.

Een ander probleem is dat cosmetica vaak op dieren wordt getest - iets wat je misschien ook niet wilt als het om je verzorgingsproducten gaat!

En ten slotte: goede natuurlijke huidverzorging is vaak duur.

De oplossing is om je eigen cosmetica te maken met voedende medicinale planten die in je omgeving groeien of waar je makkelijk aan kunt komen, en met natuurlijke basisproducten zoals olijfolie, appelciderazijn of pure honing van de lokale imker.

Sommige mensen zeggen zelfs dat alles wat je op je huid smeert, zo puur zou moeten zijn dat je het ook zou moeten kunnen opeten. Denk bijvoorbeeld aan olie geperst uit groenten of fruitpitten, zoals wortelolie, broccolizaadolie,

avocado-olie, tomatenzaadolie en komkommerzaadolie. Maar ook frambozen, duindoorn, rozenbottels, koffie en cacao kunnen zo op de huid worden gebruikt.

Je kunt nog zoveel goeds op je huid smeren, maar voor een mooie huid is het eten van gezonde voeding net zo belangrijk. Het gaat om het systeem als geheel. Je huid weerspiegelt hoe je je voelt en hoe gezond je bent. Wanneer ik chocola of patat met mayonaise heb gegeten, merk ik dat m'n huid er veel minder mooi uit ziet dan wanneer ik groente, fruit en granen heb gegeten. Hierover kun je meer lezen in mijn boek *Plant als medicijn*, waarin ik veel planten noem die een reinigende werking hebben en planten beschrijf die goed zijn voor de darmen.

In dit boek beschrijf ik de planten die goed zijn voor de huid en geef ik de recepten om er verzorgingsproducten mee te maken - van goudsbloemzalf tot smeerwortelolie. Ook laat ik verschillende experts aan het woord en deel ik hun recepten. Hiermee heb je een boek in handen voor de complete verzorging van top tot teen.

Leoniek

VOORDELEN VAN HET MAKEN VAN JE EIGEN COSMETICA

Steeds meer mensen beginnen met het maken van hun eigen cosmetica. Met planten die ze in de natuur vinden of zelf kweken. Ze willen niet meer al die potjes met ingewikkelde ingrediënten die ze helemaal niet kennen. Ze willen terug naar de basis. Gewoon iets maken met simpele, pure ingrediënten.

Het voordeel van zelf cosmetica maken is dat je volledige controle hebt over wat je in je producten stopt, hoe ze moeten aanvoelen en welke etherische oliën je gebruikt om ze lekker te laten ruiken. Ook is het goedkoper. En de recepten in dit boek laten zien hoe makkelijk het is om zelf je gezichts-, haar- en lichaamsverzorging te maken. Vaak kun je gewoon producten uit je keukenkastje gebruiken.

Het voelt goed om zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor je huid. Jij weet toch het beste wat goed voor je is? Voor mij persoonlijk is het ook belangrijk dat de ingrediënten die ik gebruik milieuvriendelijk zijn gekweekt. In veel cosmetica wordt bijvoorbeeld palmolie verwerkt, die vaak chemisch is bewerkt. Op de verpak-

kingen staan dan de namen van de afgeleide stoffen (derivaten). Dan is de olie ook nog in veel verschillende chemische ingrediënten verwerkt. Daardoor is de aanwezigheid van palmolie in cosmetica moeilijk vast te stellen (bron: www.palmolie.info). Als je zelf cosmetica maakt, kun je in plaats van palmolie biologische kokosolie gebruiken.

Van aloë vera weet je vaak de oorsprong niet, maar ik probeer die ook biologisch te kopen. En de honing die ik gebruik, koop ik bij een lokale imker.

Verder vind ik het belangrijk dat producten niet getest zijn op dieren. En ik werk altijd met geneeskrachtige planten, liefst die in de vrije natuur groeien.





PLANTEN VOOR DE HUID

Veel planten kun je direct op de huid aanbrengen voor een helend of verzachtend effect:

- Kamille werkt verzachtend. Je kunt bijvoorbeeld de bloemen aan kokend water toevoegen voor een stoombadje.
- Gebruik hondsdrاف op wondjes zodat ze sneller helen. Even kauwen op een blaadje en dan het prutje op het wondje leggen. Wrijf het blad over insectenbeten of brandnetelprik.
- Als je je gesneden hebt, leg je het blad van smalle weegbree als een 'verband' direct op de wond. Of wrijf ermee over een insectenbeet of brandnetelprik.
- Ook het blad van dovenetel werkt bij brandnetelprik; wrijf ermee over je huid. Verder werkt dovenetel verzachtend.
- Duizendblad kan direct op een (licht)bloedende schaafwond. Of wrijf het sap over je pukkeltjes.
- Goudsbloem werkt helend en ontsmettend bij wondjes.
- Sint-janskruid kun je als 'jodium' gebruiken en het werkt verzachtend bij zonnebrand.
- Rozenblaadjes werken samentrekkend (adstringerend) op de huid en zijn daardoor wondhelend.
- Komkommerschijfjes verlichten vermoeide ogen en verkoelen de huid bij zonnebrand.
- Haver(mout) in je badwater werkt

verzachtend bij onder andere waterpokken en eczeem.

Andere planten voor de huid: drie-kleurig viooltje, salie, toverhazelaar, klaproos, korenbloem, den, eucalyptus, tea tree, lavendel, rozemarijn, komkommerkruid, smeewortel, vogelmuur, kleefkruid, mierik, arnica, haver, aloë vera, stinkende gouwe en citroenmelisse. En voor het haar: berk, brandnetel, haver en grote klis.

Waarschuwing

Veel planten die in dit boek zijn beschreven, zijn goed voor huid en haar. Maar niet alle planten zijn even onschuldig. Bij het schrijven van dit boek ben ik uitgegaan van een gezond lichaam, al benoem ik ook wat huidproblemen en planten die daarbij kunnen helpen. Ga bij ernstige huidproblemen altijd eerst naar de dokter. Dit boek is niet bedoeld om de reguliere medische zorg te omzeilen, maar om deze aan te vullen.

Wees ook altijd voorzichtig met planten als je zwanger bent of reguliere medicijnen gebruikt. Ook bij baby's is voorzichtigheid geboden. Voor alle planten geldt: wanneer de plant niet goed voelt of je een allergische reactie hebt, stop je direct met het gebruik.



HOE BEGIN JE?

Hoe begin je eigenlijk met het maken van je eigen cosmetica? Mijn uitgangspunt is altijd een voedende of geneeskrachtige plant. Dan ga ik kijken wat ik met die plant kan maken – een tinctuur, olie of zalf – en wat de toepassingsmogelijkheden zijn. Of ik gebruik de plant voor het maken van een infusie of ik laat die drogen. Je kunt ook andersom werken en bedenken wat je wilt maken, bijvoorbeeld een dagcrème. Daar kun je dan een plant bij zoeken, bijvoorbeeld goudsbloem. Je kunt de recepten in dit boek precies volgen en de plant gebruiken die ik aangeef, of je kunt zelf bedenken welke plant je bij jezelf vindt passen en die gebruiken in het recept. Misschien wil jij liever kaasjeskruid dan goudsbloem in je crème verwerken, of je wilt ze allebei gebruiken. Dat kan allemaal! Speel ermee en maak het persoonlijk.

Benodigheden

Zorg ervoor dat alle benodigheden en gereedschappen schoon zijn. Als je vaker je eigen cosmetica maakt, houd hiervoor dan keuken-gereedschap apart, zoals een staafmixer, kom, maatbeker, precisieweegschaal, spatels, roerstaafjes, enzovoort.

Nog een paar tips. Verzamel alle mogelijke zalfpotten, jampotten en andere potten en bewaar de deksels. Reinig ze goed door ze in de vaatwasser te doen en uit te koken. Koop etiketten of maak ze zelf, bewaar touwtjes en elastiekjes en haal kaasdoek op de markt om te zeven. Plak altijd een etiket op elke pot met naam, inhoud en datum.

Basisbestanddelen

De basis voor je zalven en crèmes zijn tincturen, infusies, oliemaceraten en oximels, allemaal gemaakt met planten. De geneeskrachtige bestanddelen van de planten trekken in de alcohol, olie, water of azijn. Hieronder beschrijf ik hoe je dat doet. Ik gebruik daarbij steeds het woord 'plantdelen', omdat je van de ene plant het blad en de stengel nodig hebt, van een andere de bloemen of de wortels. Welk deel je van een bepaalde plant zou moeten gebruiken, lees je bij de plantbeschrijvingen verderop in dit boek.

Tinctuur op alcoholbasis

Soms gebruik je een tinctuur om toe te voegen aan je zalf of om een kompres mee te maken. Of om direct als 'jodium' op een wondje te doen, zoals sint-janskruidtinctuur.

Neem een schone pot en vul die met het plantmateriaal. Overgiet met een goede kwaliteit wodka, gin of cognac (als de drank maar voor 40% uit alcohol bestaat). Plak een etiket op de pot waarop de datum staat en wat erin zit. Laat 4-6 weken staan met de deksel erop, soms even schudden. Na die paar weken zeven door kaasdoek. Doe de tinctuur in een pipetflesje en hij is klaar voor gebruik.

Tinctuur op glycerinebasis

Wil je liever niet met alcohol werken, dan kun je glycerine gebruiken. Glycerine smaakt zoet en is plantaardig. De werkwijze is hetzelfde als met een tinctuur op alcoholbasis, alleen vervang je de alcohol door glycerine.

Houdbaarheid tincturen circa 2 jaar.

Maceraten en oxymels

Planten kun je laten trekken (macereren) in azijn, cacao (met plantaardige warme melk) of honing; zo krijg je een simpel medicijn. Voor een extra krachtige werking maak je een oxymel. Dan laat je de plantdelen trekken in azijn met honing.

Planten laten trekken in appelciderazijn: vul een

schone pot met de plantdelen en overgiet ze met een goede kwaliteit appelciderazijn. Laat ongeveer 2 weken staan. Zeef en... klaar voor gebruik.

Planten laten trekken in

honing: doe hetzelfde als hierboven beschreven, maar overgiet nu de plantdelen met vloeibare biologische honing. Na een paar dagen wordt de honing waterig en is je oxymel klaar voor gebruik.

Houdbaarheid oxymels circa 1 jaar.

Infusie en decoct

Een infusie gebruik je op een kompres of om de huid of het haar te spoelen.

Infusies maak je zo: vul een kan met plantdelen, kook water, wacht een paar minuten tot het iets is afgekoeld en overgiet de plantdelen ermee. Laat de infusie een beetje verder afkoelen en doordrenk er een schoon doekje of verband mee – knijp uit en leg op de huid. Laat 10 minuten tot een nacht intrekken. Ook kan je het haar en de huid (zelfs een wond) spoelen door er een infusie overheen te gieten. Sommige zachte planten laat je in koud water infuseren, zoals kaasjes-



kruid, heemst en toortsbloemen. Laat ze dan een nacht in koud water trekken, zeef en gebruik de volgende dag.

Voor een decoct (afkooksel) kook je sommige plantdelen mee, zoals wortels, schors of dennenaalden. Doe daarvan 2-3 theelepels in 500 ml water, breng dat aan de kook en laat met een deksel op de pan circa 15-20 minuten zachtjes pruttelen. Giet af en gebruik het afgekoelde afkooksel.

Oliemaceraat

Voor een geïnfuseerde olie, ofwel een oliemaceraat, laat je plantdelen trekken in olie. Een oliemaceraat kun je direct op de huid smeren of gebruiken als basis voor een zalf. Je kunt goudsbloemen in olie laten trekken, of kamille, duizendblad of smeerwortel. Het werkt voor alle planten hetzelfde, tenzij anders vermeld.

Gebruik een neutrale, niet sterk geurende, biologische en liefst koudgeperste amandelolie, zonne-



bloemolie of jojoba-olie (zie voor verschillende oliën p. 19-22). Je kunt werken met verse plantdelen. Probeer op een droge dag rond de middag - als de dauw is opgedroogd - te plukken. Laat de plant nog iets drogen voor gebruik. Zijn er geen verse plantdelen voorhanden, dan kun je ook gedroogde gebruiken.

Er zijn verschillende methoden om planten in olie te laten trekken.

Macereren koud: pluk de plantdelen, droog ze zo goed mogelijk af, doe ze in een schone (jam)pot en overgiet ze met de olie. Men goed totdat de luchtballen eruit zijn. Plak een etiket op de pot, en sluit de pot af met kaasdoek en touw of elastiek. Zet hem op een lichte plek (met sint-janskruid zelfs in de zon). Roer om de dag even met een schone lepel of spatel. Zeef na 4 weken. Giet de olie in een donkere fles of bewaar op een donkere plek.





Macereren warm: doe de plantdelen in een schone (jam) pot en schenk er de olie bij tot de plantdelen onderstaan. Verwarm 48 uur au bain-marie, af en toe roeren. Let op: het water mag niet koken, want dan worden de plantdelen gefrituurd. Zet het vuur

's nachts uit en 's ochtends weer aan. Roer regelmatig. Zeef ten slotte de olie door kaasdoek of fijne zeef. Schenk in een donkere fles.

Houdbaarheid oliemaceraten circa ½-1 jaar (of zolang ze goed ruiken).

Zalf (op olie/vetbasis)

Nodig voor circa 250 ml

- 200 ml geïnfuseerde olie (recept oliemaceraat, zie p. 12-14) of 100 ml kokosolie en 100 ml plantaardige olie
- 20 g bijenwas
Hoe meer bijenwas je gebruikt, hoe dikker de substantie wordt. Voor een lippenbalsem gebruik je op 200 ml olie 40 g bijenwas (1:5) en voor een zachtere zalf gebruik je op 200 ml 10 of 20 g bijenwas (1:20 of 1:10).
- 20 druppels etherische olie naar keuze
- 10 druppels vitamine E-olie
- schone pot van 250 ml met deksel

Smelt de bijenwas au bain-marie. Pas als de bijenwas helemaal gesmolten is, meng je de olie erdoor (als je de bijenwas mét de olie op het vuur zet, kan de vlam in de pan slaan). Voeg dan de vitamine E-olie en de etherische olie toe. Meng goed, giet in de pot en laat stollen. Doe daarna pas de deksel op de pot en plak er een etiket op.

Houdbaarheid zalven circa 2 jaar (of zolang ze goed ruiken).

Crème (op olie/waterbasis)

Nodig voor circa 250 ml

- 70 ml biologische olie naar keuze
- 20 g emulgator (om water en olie te laten mengen)
- 170 ml gedestilleerd water of een infusie van driekleurig viooltje, madelief of een andere plant die je fijn vindt
- 20 druppels etherische olie naar keuze
- 10 druppels hydrolaat naar keuze
- 10 druppels vitamine E-olie
- schone pot van 250 ml met deksel

Verwarm de olie au bain-marie. Voeg de emulgator toe en roer voorzichtig tot deze goed met de olie gemengd is. Breng het water aan de kook. Voeg het water bij de warme olie en roer voorzichtig door tot een mooi gemengd en egaal geheel - dit kan wel enkele minuten duren. Meng nu de etherische olie, het hydrolaat en de vitamine E-olie er voorzichtig door en doe de crème in de pot.

Zorg dat de pot goed schoon is, evenals je gereedschap, aangezien de crème gevoelig is voor schimmel. Je zou ook een conserveermiddel kunnen toevoegen.

Houdbaarheid crèmes circa 6 maanden.





ALOË VERA

(Aloacea)

Affodilfamilie – Asphodelaceae

Aloë vera wordt gebruikt als eerstehulpmiddel voor de huid bij brand- en schaafwonden. We gebruiken daarvoor de aloë vera-gel uit het blad. Ook als waterbestanddeel van crèmes is aloë vera-gel heel geschikt.

Werking op de huid

Verzachtend en hydraterend. Bevordert de wondgenezing, is ontstekingsremmend en pijnstillend, verbetert de doorbloeding en is antiseptisch.

Wanneer te gebruiken

Bij een droge schrale huid, eerste- en tweedegraads brandwonden, zonnebrand, schaafwonden, zweertjes, acne, koortsblaasjes, gordelroos, schimmelinfecties, ouderdomsvlekken, een slechte huid- en haarconditie, een droge hoofdhuid, vroegtijdige huidveroudering en striae.

--
17

Werkzame stoffen in de gel

Water, polysacchariden, sterolen, enzymen, aminozuren, tannine, ureum, salicylzuur en de vitaminen B, C en E. Verder mineralen als calcium, ijzer, zink, kalium, natrium, mangaan, magnesium, koper, selenium, zwavel, fosfor, zink, strontium, kobalt, chroom en tin.

Gebruik

De gel uit het blad.



NATUURLIJKE BASISINGREDIËNTEN

BASISOLIE

Er zijn veel verschillende soorten olie die goed en fijn zijn voor de huid en daarom als basis kunnen dienen voor je huid- en haarverzorgingsproducten. Probeer een koudgeperste biologische variant te vinden. In deze lijst noem ik de oliën die vaak worden gebruikt.

Abrikozenpitolie

Abrikozenpitolie wordt geperst uit de pitten van abrikozen (*Prunus armeniaca*). De olie lijkt op de vetten die al van nature in je huid voorkomen en wordt daardoor makkelijk opgenomen. Bevat vitamine C en E en de onverzadigde vetzuren omega 6 en 9. De olie verzacht en verstevigt je huid.

Amandelolie

Milde olie, geperst uit de pitten (amandelen) van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Met antioxidanten en de vitaminen A, D en E. Heel geschikt voor een droge, gevoelige huid, maar eigenlijk goed voor elk huidtype. Gaat vroegtijdige huidveroudering tegen en bevordert de elasticiteit van de huid. De amandelen worden eerst gemalen, dan wordt de olie eruit geperst, die vervolgens gefilterd en gebleekt wordt.

Arganolie

Arganolie wordt gewonnen uit de pitten van de vruchten die aan de Marokkaanse arganboom (*Argania spinosa*) groeien. De olie voedt, hydrateert en beschermt de huid, en gaat met antioxidanten vroegtijdige huidveroudering tegen. Geeft ook het haar een mooie glans.

Avocado-olie

Avocado-olie wordt gewonnen uit het vruchtvlees van avocado's, de vruchten van de avocadoboom (*Persea americana*). De olie wordt in cosmetica gebruikt vanwege de hydraterende en voedende werking van onverzadigde vetzuren.

Borage-, bernagie- of komkommerkruidolie

Borage-olie wordt geperst uit de zaden van de bernagieplant, ofwel komkommerkruid (*Borago officinalis*). De olie bevat veel gammalinoleenzuur, een essentieel omega

6-vetzuur, en heeft enorm veel goede eigenschappen. De olie voedt de huid, verbetert de elasticiteit en het vochtgehalte, stimuleert de talgproductie en bevordert het huidherstel. Helpt bij eczeem, een droge huid, rimpels, vroegtijdige veroudering van de huid, acne en psoriasis. Ook goed bij broze nagels en haren.

Cactusvijgolie

De zeldzame cactusvijgolie wordt gewonnen uit de zwarte zaden van de prickly pear cactus (*Opuntia ficus-indica*) en is rijk aan onverzadigde vetzuren, vitamine E en mineralen. De olie voedt, hydrateert en verstevigt de huid, verbetert de huidtextuur en beschermt tegen vroegtijdige huidveroudering.

Castorolie

Castorolie wordt gewonnen uit de zaden van de groene vruchten van de wonderboom (*Ricinus communis*). De olie bevat veel omega 9-vetzuren die het haar, het haarzakje, de haarwortel en de huid eromheen voeden. Hierdoor wordt de groei van het haar, de baard, de wimpers en de wenkbrauwen gestimuleerd.

Duindoornolie

De duindoornolie die je in de winkel koopt, wordt uit de bessen en pitjes van de duindoorn (*Hippophae rhamnoides*) geperst, maar je kunt

ook zelf een olie maken door duindoornbessen in olie te laten macereren (zie p. 12-14). Duindoornolie bevat vitamine A en stimuleert de celvernieuwing van de huid.

Druivenpitolie

Druivenpitolie wordt geperst uit de pitjes van de vruchten van de druivenrank (*Vitis vinifera*). Kies voor een koude persing, want daarmee gaan zo weinig mogelijk voedingsstoffen verloren. De olie is ideaal voor een gevoelige huid en heeft een verstevigende en diep voedende werking.

Jojoba-olie

Jojoba-olie is eigenlijk een vloeibare was, gewonnen uit de zaden van de jojobastruik (*Simmondsia chinensis*). De olie is oorspronkelijk geel van kleur, maar wordt vaak gebleekt verkocht. Jojoba-olie lijkt veel op de talg die in de huid wordt geproduceerd en is dus een weldaad voor de huid. De olie werkt zuiverend en remt een overmatige talgproductie. Ook heerlijk voor in het haar.

Kokosolie

Kokosolie wordt door persen of extractie gewonnen uit kopra, het gedroogde witte vruchtvlies van de kokosnoot, de vrucht van de kokospalm (*Cocos nucifera*). De olie heeft een smeltemperatuur van 24-26 °C en is in warme klimaten

dus vloeibaar, maar in ons klimaat vaak gestold. Kokosolie wordt vaak in cosmetica gebruikt. Dankzij de vele vitamines en mineralen die erin zitten, voedt, zuivert en ont-smet de olie de huid. Koop een goede kwaliteit biologische kokos-olie, het liefst van een kleine teler.

Lijnzaadolie

Lijnzaadolie wordt koudgeperst uit het zaad (lijnzaad) van de vlasplant (*Linum usitatissimum*) en bevat omega 3- en 6-vetzuren en andere onverzadigde vetten. De olie gaat uitdroging en vroegtijdige huidveroudering tegen. De werking ervan wordt versterkt in combinatie met teunisbloemolie en/of borage-olie. Lijnzaad geweld in water vormt een gelachtig papje dat ontstekingen remt en splinters uit de huid trekt.

Moringa-olie

Moringa-olie wordt gewonnen uit de zaadjes van de *Moringa oleifera*. Deze boom staat bekend om zijn geneeskrachtige eigenschappen en hoge gehalte aan voedingsstoffen en antioxidanten. De olie is rijk aan vitamine A, B en C, en bevat mineralen als ijzer, magnesium en zink. Werkt anti-verouderend en hydraterend en stolt onder de 20 °C.

Neemolie

Neemolie wordt gewonnen uit de pitten van de olijfvormige vruchten van de Aziatische neem-

boom (*Azadirachta indica*) en uit de vruchten zelf. In Azië wordt neemolie gebruikt als medicinale olie tegen insecten, huidinfecties (eczeem) en ontstekingen. De olie is dik en stroperig, goudgeel, bruin of roodachtig van kleur en heeft een sterke, niet erg prettige geur. Wordt ook gebruikt als haarolie en in shampoos.

Rozenbottelpitolie

Deze olie wordt gewonnen uit de pitten van de rozenbottels van de hondsroos (*Rosa canina*) en andere rozensoorten, en bevat onder andere vitamine A. De diepvoedende olie vermindert littekens en striae, en gaat vroegtijdige veroudering van de huid tegen.

Teunisbloemolie

Teunisbloemolie wordt geperst uit de zaden van de teunisbloem (*Oenothera biennis*) en is rijk aan onverzadigde vetzuren. Door het hoge gehalte aan gammalinoleenzuur werkt de olie ontstekingsremmend.

Walnootolie

De koudgeperste olie uit de walnoot van de walnootboom (*Juglans regia*) werkt verzachtend, genezend en licht samentrekkend (adstringerend). Walnootolie gaat ontstekingen tegen, is goed voor de rijpere en droge huid en beschermt de huid enigszins tegen de zon.



WAS, WAX, VET

Bijenwas

Bijenwas werkt sterk hydraterend, bevat vitamine A en verstopt de poriën niet, en is dus een fijne basis voor je crème. De was werkt goed tegen puistjes en mee-eters dankzij de ontstekingsremmende en antibacteriële eigenschappen en is bovendien voedend voor de hoofdhuid en de haarzakjes. Het smeltpunt is 62-65 °C, maar vanaf 40 °C is bijenwas al zacht - je kunt hem dus in je hand verzachten.

Bijenwas wordt gehaald uit de raten van bijen. Dat lijkt zielig, maar een bevriende imker vertelde me dat de raten toch jaarlijks schoongemaakt moeten worden., waarbij een deel van de was wordt weggehaald. Kijk of je je bijenwas bij een goede, betrouwbare imker of producent kunt kopen. Bijenwas is een dierlijk product en dus niet veganistisch.

Candelillawas

Candelillawas is een goed plantaardig alternatief voor bijenwas. De was wordt gewonnen uit de bladeren en stengels van de candelillastruik (*Euphorbia anti-syphilitica* of *Euphorbia cerifera*), die in woestijnachtige gebieden in Noord-Mexico en Zuidwest-Amerika groeit. De bladeren en stengels van de volwassen planten worden gekookt en daardoor komt de was vrij. De was wordt vervolgens gereinigd. Het smeltpunt is 70 °C en candelillawas is dus wat harder dan bijenwas. Deze kan gebruikt worden als verdikkingsmiddel in crèmes - perfect voor de schrale huid en de tere babyhuid.

Carnaubawas

Deze was wordt onttrokken aan de bladeren van de carnaubapalm (*Copernicia prunifera*), die van nature in Brazilië groeit. De was wordt



gewonnen door de bladeren stuk te slaan en de was vervolgens te raffineren en te bleken. Carnaubawas is harder dan candelillawas en bijenwas en heeft een smeltpunt van 85 °C.

Sheaboter of karitéboter

Sheaboter, die ook wel karitéboter wordt genoemd, wordt vaak in cosmetica gebruikt. De noten van de Afrikaanse karitéboom (*Vitellaria paradoxa*) worden eerst gedroogd en vervolgens verwerkt tot sheaboter. Sheaboter bevat vitamine A en E, heeft een smeltpunt van 27 °C en is te gebruiken in zalven, lotions, zeepjes en hydraterende crèmes.

Cacaoboter

Cacaoboter wordt gewonnen uit de boon van de cacaoboom (*Theobroma cacao*). De cacao bonen worden gemalen tot een soort vettige brij, de cacaomassa. Deze wordt

geperst en hieruit ontstaat ruwe cacaoboter en cacaopoeder. Soms wordt de cacaoboter nog ontkleurd. Het smeltpunt ligt rond de 36 °C (daaronder is deze als boter).

Wolvet

Ook wolvet (lanoline) van schapenwol wordt nog weleens als drager voor crèmes gebruikt. Wolvet is heilzaam bij een extreem droge huid en diepe kloven. Het heeft de geur van schapen, wat sommige mensen lekker vinden, maar anderen niet. Het smeltpunt van wolvet is 42 °C.

Vaseline

Dit zalfachtige product kan gebruikt worden als basis voor crèmes. Het is een restproduct van aardolie, dus ik gebruik het liever niet voor de huid. Het smeltpunt ligt tussen de 40 en 60 °C.

